



## Por el bienestar de las personas en situación de dependencia de Santa Eufemia

En el mes de diciembre, PRODE ha sido la entidad adjudicataria del contrato para la prestación del Servicio de Ayuda a Domicilio en el municipio de Santa Eufemia (Córdoba), ampliando así el ámbito territorial de cobertura de su cartera de servicios.

Dicho contrato, que comienza el día 1 de enero de 2011, tiene una duración de cuatro años, siendo prorrogable por dos años más.

*"Grabad esto en vuestro corazón: cada día comienza en nosotros un año nuevo, una nueva vida"*

Emerson

## ¿Qué es la nutrición?

Vivimos en un mundo donde unos comen lo que pueden y otros más de lo que deben. En la mayor parte del planeta, muchos mueren de hambre o padecen desnutrición, y en otra mucho más pequeña se padecen enfermedades provocadas por excesos en la alimentación, con cifras alarmantes de obesidad.

En países como el nuestro, alimentarse correctamente es cada día una preocupación más extendida, es tema de debate entre científicos, políticos, medios de comunicación, padres, tertulias de amigos, etc.

En general, cuando nos referimos a la nutrición, pensamos primeramente en nuestro paladar, pero nutrirse correctamente no es eso. Consiste en algo tan fácil como proporcionar a nuestro organismo los nutrientes que necesita, y que están contenidos en los alimentos que comemos, de ahí la frase "somos lo que comemos". Debemos hacernos responsables de nuestra alimentación ya que comer sano es el primer paso hacia una salud mejor.

Sin embargo, algo tan fácil se debe estar complicando cuando vemos la incidencia en casos de sobrepeso y obesidad en nuestro país, y la proliferación de enfermedades asociadas: hipertensión, diabetes... Todo el mundo conoce a alguien en su familia con el colesterol o la tensión elevados.

Todo esto es debido principalmente a cambios nutricionales producidos en los últimos años, dirigidos a una pérdida parcial de la dieta mediterránea, declarada recientemente Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, a favor de una mayor ingesta de grasa saturada y trans, productos cárnicos y derivados, precocinados, alcohol y menor ingesta de frutas y verduras.

Estos datos son tan alarmantes que los diferentes gobiernos de la UE han incluido en sus agendas medidas encaminadas a promover hábitos alimenticios saludables, controles en publicidad de productos sobre todo en horario infantil, reglamentaciones en el etiquetaje para la industria alimentaria, etc.

Nuestra alimentación está directamente relacionada con los instintos más básicos. Así, cuando alguien ha tenido problemas con su jefe o su pareja, actúa como cuando era bebé, lloraba y le daban el biberón; ahora siendo adulto, asalta la nevera en busca de chocolate o salchichón, de ahí que sea difícil modificar hábitos establecidos. Solemos realizar cambios en nuestra alimentación motivados por su relación con el aspecto físico y no tanto con la salud de nuestros órganos y tejidos.

Con la ayuda de profesionales podemos aprender a alimentarnos bien, cumpliendo con las tres palabras claves en nutrición: variedad, cantidad y orden. La variedad la tenemos en la naturaleza que ha puesto a nuestro alcance todos los alimentos que necesitamos, la cantidad y el orden es cosa nuestra.

El seguimiento de dietas variadas y equilibradas así como el fomento de la actividad física son herramientas imprescindibles para la mejora de la calidad y esperanza de vida.



hablando con...

**Antonio Molina López**

Licenciado en Farmacia y Diplomado en Nutrición y Dietética

### ¿Qué actuaciones se están realizando en PRODE?

PRODE, como empresa innovadora en muchos campos, ha decidido ser pionera en la implantación de una estrategia nutricional en el servicio de alimentación.

Es una actuación que aborda, por un lado, el **aspecto alimenticio** en cuanto a elección de alimentos buscando ya no solo su valor astronómico sino nutricional, implantando menús equilibrados que cubran las necesidades de los usuarios controlando orden, cantidad, variedad, y calidad y, por otro lado, una **actuación sobre el usuario** mediante valoraciones y seguimiento siempre en colaboración con el profesional médico para que mediante la alimentación se pueda conseguir una mejora de la salud del usuario.

Nuestro menú está basado en productos de nuestro consumo habitual con proveedores locales, buscando la máxima variedad tanto a la hora de elegir el producto como su forma de elaboración y moderando la cantidad y distribución en diferentes horarios en función del perfil del usuario.

Nuestro objetivo es mejorar la salud del usuario mediante su alimentación.

### ¿En qué se diferencia el servicio de catering de PRODE?

Persigue el mismo objetivo que el servicio de nutrición pero dando cobertura a una demanda social a domicilio.

Buscamos que el usuario de este servicio además de recibir un servicio de restauración, adquiera la seguridad de que ese menú está avalado nutricionalmente y que va a contribuir positivamente a su bienestar personal.

Está orientado a personas con dificultades para llevar una dieta equilibrada, bien por su edad, horarios laborales, alguna patología o discapacidad, y en las que esta circunstancia puede derivar en un problema de salud.

Este servicio pretende que el usuario confíe en nuestra dieta para la adquisición de hábitos alimentarios saludables y fomento de la salud.

### ¿Qué alimentos deben estar siempre presentes en nuestra dieta?

Cualquier dieta debe incluir el mayor número de alimentos posible, cuantos más alimentos incluya, más completa es. Existen tres grupos de alimentos que todos debemos incluir en nuestra alimentación diaria: lácteos, verduras y frutas, y otro grupo cuya cantidad es variable en función de peso, sexo, edad o actividad de la persona: cereales, carnes, pescados, huevos, legumbres o frutos secos. Todo esto sin olvidarnos de hidratarnos adecuadamente.

### ¿Existe relación entre enfermedad mental y nutrición?

Desórdenes como la ansiedad, los ataques de pánico, la anorexia y bulimia, la depresión, esquizofrenia, insomnio, agresividad, hiperactividad infantil, autismo han sido relacionados con diversos desequilibrios provenientes de la alimentación como la hipoglucemia, los aditivos en los alimentos, las alergias alimenticias, y las deficiencias nutricionales.

Los desequilibrios bioquímicos que más comúnmente se relacionan con problemas mentales y de comportamiento son las deficiencias de zinc, magnesio, manganeso, inositol, cromo, vitaminas B6, B1, B3, vitamina C y el exceso de cobre y de cadmio.

Hay muchos estudios al respecto y hechos que lo avalan por ejemplo; durante la segunda guerra mundial en Inglaterra, el consumo de azúcar se redujo a la mitad, solo se usaba harina integral y en cantidades pequeñas y en los hogares se dependía más de los alimentos que cada uno cultivaba, la incidencia de esquizofrenia bajó significativamente a pesar del estrés de la guerra y los bombardeos. Entonces el Dr. Abram Hoffer investigó cómo las deficiencias de vitaminas B y zinc de una dieta refinada y desprovista de nutrientes contribuían a la depresión, ansiedad y esquizofrenia.

## PRODE sigue apostando por la formación

Recientemente, PRODE ha recibido resolución del Servicio Andaluz de Empleo por la que se le subvenciona el desarrollo de acciones de Formación Profesional para el Empleo dirigidas prioritariamente a personas desempleadas, para su ejecución durante el año 2011.

En total, serán 60 personas las que tengan la oportunidad de formarse para poder incorporarse al mundo laboral, y serán más de dos mil horas a impartir en las áreas de agroturismo, jardinería, alojamiento y asistencia social.

## ADROCHES aprueba tres proyectos de PRODE

El Consejo Territorial del Grupo de Desarrollo Local Los Pedroches, en reunión celebrada el pasado mes de diciembre, aprobó tres iniciativas presentadas desde PRODE: implantación de un ERP (sistema de gestión empresarial para conectar la diversidad de actividades desarrolladas); construcción de una Unidad de Estancia Diurna para Personas Mayores en Dos Torres con capacidad para 30 personas; y construcción de otra Unidad del mismo perfil en Hinojosa del Duque, también para 30 usuarios.



Consejo Territorial de Adroches

## Culmina el Plan de formación para trabajadores 2010

En el mes de diciembre, profesionales de atención directa de los distintos servicios asistenciales se han formado en dietética y nutrición con el fin de aplicar estos conocimientos en la implantación del nuevo sistema nutricional. Igualmente se ha celebrado un curso sobre empatía, que ha profundizado en la mejora de las relaciones personales entre profesionales y clientes.

Por otra parte, la formación sobre el nuevo ERP (sistema integral de gestión) ha continuado, siendo en esta ocasión los responsables de servicios asistenciales los encargados de tomar contacto y prepararse para la inminente puesta en marcha de este innovador software en la Entidad.

De este modo, con el cierre del año, ha finalizado el Plan de formación para trabajadores de la Organización del ejercicio 2010.

## Finalizadas las obras de ampliación de la Residencia para Personas Gravemente Afectadas

El pasado mes de diciembre finalizaron las obras para poder acreditar ante la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía, la ampliación de 22 a 43 plazas de Residencia para Personas Gravemente Afectadas. Igualmente ya se encuentran totalmente equipadas las instalaciones a la espera de tener las correspondientes autorizaciones administrativas para ser ocupadas.



Ampliación de Residencia para Personas Gravemente Afectadas

## Investigando para conseguir la mejor calidad de vida

PRODE ha firmado un convenio de colaboración con la empresa "Aplicaciones para calidad de vida" para desarrollar un sistema autónomo de desplazamiento en posición erguida para personas parapléjicas.



Bipedestador desplazador motorizado

Este sistema, denominado "bipedestador desplazador motorizado", permite el movimiento en posición erguida o bípeda de forma autónoma a las personas parapléjicas o impedidas de movimiento en las extremidades inferiores. Es evidente el beneficio que este sistema conlleva para estas personas, tanto a nivel psicológico y sociológico como a nivel físico.

# Navidades muy movidas...



## TE INTERESA...

### LEGISLACIÓN DE INTERÉS

- Orden de 20 de octubre de 2010, por la que se regula el procedimiento de **calificación e inscripción de los Centros Especiales de Empleo** y se establecen las **bases reguladoras de la concesión de incentivos para Centros Especiales de Empleo** regulados en el Decreto 149/2005, de 14 de junio. (BOJA nº 223 de 16 de noviembre de 2010).
- Resolución de 24 de noviembre de 2010, de la Dirección General de Trabajo, por la que se **corrigen errores** en la de 28 de julio de 2010, por la que se registra y publica el texto del **XIII Convenio colectivo general de centros y servicios de atención a personas con discapacidad** (BOE nº 292, de 3 de diciembre de 2010).
- Resolución de 3 de diciembre de 2010, del IMSERSO, por la que se convoca la concesión de plazas para pensionistas que deseen participar en el **Programa de Termalismo Social** (BOE nº 305, de 16 de diciembre de 2010).
- Ley 42/2010, de 30 de diciembre, por la que se modifica la Ley 28/2005, de 26 de diciembre, de **medidas sanitarias frente al tabaquismo y reguladora de la venta, el suministro, el consumo**

**y la publicidad de los productos del tabaco** (BOE nº 318, de 31 de diciembre de 2010).

- Real Decreto 1795/2010, de 30 de diciembre, por el que se fija el **salario mínimo interprofesional para 2011** (BOE nº 318, de 31 de diciembre de 2010).
- Real Decreto 1794/2010, de 30 de diciembre, sobre revalorización de las **pensiones del sistema de la Seguridad Social** y de otras prestaciones sociales públicas para el ejercicio **2011** (BOE nº 318, de 31 de diciembre de 2010).
- Decreto 454/2010, de 28 de diciembre, por el que se establecen **ayudas sociales de carácter extraordinario a favor de las personas perceptoras de las pensiones del Fondo de Asistencia Social y de las beneficiarias del Subsidio de Garantía de Ingresos Mínimos** (BOJA nº 255, de 31 de diciembre de 2010).
- Decreto 455/2010, de 28 de diciembre, por el que se establecen **ayudas sociales de carácter extraordinario, a favor de pensionistas por jubilación e invalidez, en sus modalidades no contributivas** (BOJA nº 255, de 31 de diciembre de 2010).

### webs favoritas

<http://www.siiis.net/es/>

El servicio internacional de información especializado en el ámbito de las deficiencias es un referente fundamental en lo que se refiere a la investigación y la documentación en materia de Servicios Sociales. Integrado desde 1978 en la Fundación Egüía Careaga, el principal objetivo del SIIS es el de contribuir a la mejora de las políticas de bienestar social, de la organización de los servicios sociales y de la práctica de los profesionales de la acción social.

# REBAJAS

**La Milana**  
C/ Mayor, 51  
Telf. 957 13 08 15  
POZOBLANCO (Córdoba)

**prode**