Ana Martínez de Guereñu, enfermera responsable de intervención comunitaria de Pediatría en Zabalgana, muestra el contenido del 'Tren de desayunos y meriendas'. *Fotos: Pilar Barco*

ZABALGANA AÚNA ESFUERZOS PARA ENSEÑAR A COMER BIEN A SUS 'TXIKIS'

● El consumo de productos ultraprocesados en **desayunos y meriendas** y el recurso a opciones **repetitivas** movilizan a los centros de salud y cívico ● Un **'tren'** para promover la salud se moverá por ambos recursos

Carlos Mtz. Orduna

VITORIA Llevar una buena alimentación es una "clave de salud" que "no se le escapa a nadie", en palabras del médico de familia Maxi Gutiérrez. El jefe de unidad de atención primaria (JUAP) del centro de salud de Zabalgana enfatiza, a renglón seguido, que "comer de manera adecuada" y "en cantidades adecuadas" constituye de hecho "una cuestión fundamental". Sin embargo, hacerlo no siempre es lo más económico o accesible para toda la población.

En parte debido a ello, pero también a esas prisas diarias que acompañan a la común de las familias, las siete consultas de enfermería pediátrica de este equipamiento sanitario venían detectando de un tiempo a esta parte tanto el consumo habitual de productos ultraprocesados como el recurso a opciones repetitivas en los desayunos y las meriendas.

"Cuando hacíamos los controles de salud de la población infantil, nos dábamos cuenta de que eran las dos comidas del día donde más se repetía lo que tomaban y de la presencia de ultraprocesados de manera habitual, productos más fáciles y rápidos de preparar y consumir", contextualiza Ana Martínez de Guereñu, enfermera responsable de intervención comunitaria de pediatría en el centro de salud de Zabalgana, convertido ya en el barrio más poblado de Gasteiz.

Fue el germen de un proyecto colaborativo, bautizado como *Tren de Desayunos y Meriendas,* mediante el que desde el área de Pediatría se apostó por dar a las familias "algunas ideas para salir un poco de esos pasillos

De izquierda a derecha, Sarah Pascual, Garbiñe Mendizabal, Ana Martínez de Guereñu y Maxi Gutiérrez.

prohibidos de los supermercados", según la propia Martínez de Guereñu. El proyecto dio sus primeros pasos el pasado enero y ya es una realidad gracias a la colaboración activa del centro cívico de Zabalgana, con el que el ambulatorio ya ha forjado varias alianzas previas más, y del aula de aprendizaje de tareas del instituto del barrio, a la que asisten personas con discapacidad. Garbiñe Mendizabal, coordinadora del centro cívico, ha vuelto a tener mucha *culpa* de ello.

"Nos pusimos en contacto con *Garbi* para ver si podíamos hacer la misma actividad tanto en el centro cívico como en el centro de salud, porque son los dos sitios donde más van las familias con los niños. Y surgió la idea del tren. Ella nos puso en contacto con el Aula de Aprendizaje y se ofrecieron a hacer las piezas, que es lo que necesitábamos como base para poner luego los documentos gráficos", expone la enfermera.

"El año pasado ya hicimos una colaboración a través del Programa de Educación de Calle para elaborar un vallado que sirviera para contener el bambú que tenemos en el patio de la biblioteca. Salió muy bien, y de ahí surgió la idea de hacer el tren con ellos", apunta Mendizabal.

Dicho y hecho. El convoy de siete vagones elaborado con madera pintada, que ya se encuentra colocado en una cristalera del centro de salud desde comienzos del recién concluido junio, recoge otras tantas opciones distintas de desayunos y meriendas, tanto en euskera como en castellano, una por cada día de la semana. Son ideas, eso sí, flexibles, y con algo más de elaboración para los fines de semana, en los que suele haber más tiempo libre para cocinar.

"El tren estará aquí una temporada y otra en el centro cívico, por ejemplo en la sala de encuentro, donde más familias hay", remarca, de nuevo, Mendizabal. La idea es que su exposición sea permanente.

LAS PROPUESTAS Entre las ideas planteadas desde el centro de salud para la primera comida del día se encuentran una tosta de pan integral con tomate natural y un poco de aceite de oliva virgen extra; un yogur natural sin azúcar con frutas cortadas y con copos de avena, que puede ser también alguna semilla; un revuelto de huevo con aguacate al que también se le puede añadir tomate; queso fresco con frutos secos y con dátiles; o unas tortitas de avena con plátano y huevo.

Para las meriendas, se propone la elaboración de algún bocadillo con pan integral; hummus con palitos de zanahoria; o donuts de bombón de mandarina caseros. Las recetas que requieren una mayor preparación vienen acompañadas por los ingredientes necesarios, aunque todas pueden consultarse en Internet.

Sarah Pascual, enfermera comunitaria de la Organización Sanitaria Integrada (OSI) Araba y que tiene en Zabalgana uno de sus centros de salud de referencia, significa que esta iniciativa es "una manera de acercar opciones saludables a la población también fuera del centro de salud". Se trata, en sus palabras, de "llevarlas a lugares que frecuentan normalmente y donde puedan verlo a diario". Una idea en la que insiste el responsable médico del centro de salud. "Queremos sacar de aquí la información sanitaria, que no esté solo en el centro de salud. La información sanitaria está en el barrio, está con la gente. Por eso, el objetivo es que haya también espacios saludables en otros lugares", según Gutiérrez.

Martínez de Guereñu responde a la *pregunta del millón*. ¿Esos malos hábitos, más o menos extendidos entre la población del barrio, van a mejor o a peor? La enfermera se decanta por la primera opción. "Hay ya bastantes familias que están apostando por alternativas muy saludables, aunque sí hay una parte que a veces por las prisas o la comodidad, tiran un poco del ultraprocesado. Y que al final acaban desayunando lo mismo. Pero sí es cierto que la gente cada vez está más concienciada", remarca Martínez de Guereñu.

Pasado un tiempo, los agentes implicados en este proyecto llevarán a cabo una evaluación para valorar la utilidad de la exposición y evaluar, si se dan, los cambios que la población infantil haya incorporado en sus hábitos de desayunos y meriendas. Por de pronto, el tren ya ha llamado la atención de decenas de personas adultas y *txikis* que acuden al centro de salud. "Cuando vienen a la consulta se les pregunta si lo han visto al pasar. Si no, se les invita a fijarse, porque igual vienen con prisa y no se dan cuenta. Pero es verdad que la gente ya empieza a parar y sacar fotos", celebra. ●

LAS FRASES

ANA MARTÍNEZ DE GUEREÑU "LA IDEA ES DAR ALGUNAS IDEAS PARA SALIR DE ESOS PASILLOS 'PROHIBIDOS' DE LOS SUPERMERCADOS"
Enfermera de intervención comunitaria de Pediatría.

GARBIÑE MENDIZABAL "EL TREN ESTARÁ AQUÍ UNA TEMPORADA Y OTRA EN EL CENTRO CÍVICO, POR EJEMPLO EN LA SALA DE ENCUENTRO, DONDE MÁS FAMILIAS HAY"
Coordinadora del centro cívico.

SARAH PASCUAL "ES UNA MANERA DE ACERCAR A LA POBLACIÓN TAMBIÉN FUERA DEL CENTRO DE SALUD OPCIONES SALUDABLES"
Enfermera comunitaria OSI Araba.

MAXI GUTIÉRREZ "QUEREMOS SACAR DE AQUÍ LA INFORMACIÓN SANITARIA, QUE NO ESTÉ SOLO EN EL CENTRO DE SALUD"
JUAP del c. salud de Zabalgana.

LA CIFRA

7

Propuestas de desayunos y meriendas contiene el 'tren', una por cada día de la semana.

Carro 'saludable' que decora las paredes del centro de salud de Zabalgana. *Foto: Pilar Barco*

Un Teatro de la Salud, 'recetar' centro cívico... una fértil alianza que viene de atrás

El tren, que en un tiempo se moverá al recurso vecino, no es la primera experiencia comunitaria colaborativa

VITORIA La alianza entre los centros de salud y cívico de Zabalgana para dar forma al *Tren de Desayunos y Meriendas* no es la primera que forjan ambos recursos. A comienzos de 2024, este periódico daba cuenta de la puesta en marcha de una experiencia comunitaria colaborativa entre los dos equipamientos, consistente en *recetar centro cívico*, que poco después dio el salto también al barrio de Salburua e incluso llegó a ser finalista en los Premios Europeos a la Innovación Política el pasado 2025.

Aunque nacidos respectivamente en los años 2014 y 2017 y siempre concienciados con el trabajo comunitario, funcionando incluso como vasos comunicantes, el centro de salud y el centro cívico habían detectado antes de forjar esta colaboración que la mayoría de los pacientes a los que se trataba de derivar del recurso sanitario al municipal "no se atrevían a ir" por distintos motivos; que necesitaban un acompañamiento, una escucha mucho más personalizada, muy difícil de proporcionar desde el mostrador de información del centro cívico.

Esto derivó en la creación de un *Punto de bienestar* en la sala de encuentro del recurso municipal. Del otro lado, se optó por la elaboración de unas recetas de papel, muy similares a las que antiguamente se proporcionaban en la red de Osakidetza, donde el personal del centro de salud –tanto médico como de enfermería o incluso administrativo– podría prescribir al paciente la actividad más adecuada a sus necesidades de entre el centenar largo que se ofrece en el centro cívico: de encuentro, cultural, física, de alimentación o vinculada con el bienestar emocional.

De forma paralela, el área de enfermería pediátrica del centro de salud de Zabalgana tiene otro proyecto colaborativo con el centro cívico bautizado como *Osasunaren Antzerkia*, un Teatro de la salud que como en el caso del tren también tiene a la población infantil como diana. En este caso, el alumnado de cuatro años de los tres colegios del barrio, Mariturri, Zabalgana y Aldaialde. Los objetivos de esta actividad, que comenzó en 2019 y desde 2022 se lleva a cabo anualmente en el centro cívico, son fomentar la adquisición de hábitos saludables desde la infancia, incentivar el consumo de fruta, enseñar una correcta higiene de manos, generar lazos de cercanía y confianza y dar a conocer los recursos disponibles en la biblioteca del recurso municipal. "Estamos todo el rato en comunicación y coordinación. Todo lo que nos trasladaban desde el centro de salud, intentamos llevarlo al centro cívico", expone Garbiñe Mendizabal, su coordinadora.

'Osasunaren Antzerkia' tiene como población diana al alumnado de cuatro años de de los colegios Mariturri, Zabalgana y Aldaialde

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA Una de las tareas que lleva a cabo el centro cívico, cuando el Teatro de la salud hace escala allí, consiste en la edición de un folleto de libros recomendados de nutrición infantil que hay en la biblioteca del equipamiento. "Les describimos un poco cada libro para que puedan consultarlos si quieren y para que vengan a la biblioteca. Se trata de sacar las recomendaciones sanitarias a otros lugares en los que no se ven", remarca, de nuevo, la coordinadora del centro cívico. – *C.M.O.*