VÍNCULOS QUE ALIMENTAN

AVANZANDO HACIA UN MODELO ALIMENTARIO ARRAIGADO AL TERRITORIO

Guía de intervención

Proyecto ejecutado por

Con el apoyo

PRESENTACIÓN

"Cuando las arañas tejen juntas, pueden atar un león."
Proverbio etíope

El proyecto *"Vínculos que alimentan: avanzando hacia un modelo alimentario arraigado al territorio"* surge en el marco de Agrópolis, un espacio de diálogo y participación impulsado por el Ayuntamiento de Barcelona, integrado por entidades comprometidas con la transformación del sistema alimentario de la ciudad desde los valores de la soberanía alimentaria y la agroecología.

Inspirado en una experiencia exitosa llevada a cabo en París para fomentar el reciclaje de residuos, el proyecto se inicia con la idea de explorar un modelo similar, enfocado en promover una alimentación saludable y sostenible mediante una aproximación territorial a una escala más pequeña que la de un barrio. Lo que propone la experiencia de París es aprovechar las relaciones sociales existentes en un microterritorio para definir, junto a vecinas y vecinos, estrategias que impulsen cambios de hábitos, concentrando recursos y generando así un impacto más significativo.

En la primera fase del proyecto, tras realizar una serie de entrevistas con entidades que actualmente están impulsando experiencias relacionadas con la alimentación en Barcelona, iniciamos un proceso de reflexión interna para delinear los principios básicos que, consideramos, deberían orientar una intervención destinada a propiciar hábitos alimentarios más saludables y sostenibles. Las características diferenciales que aportan valor añadido a las experiencias con las que conversamos (en tanto representan un modo de hacer diferente) fueron clave en este proceso de reflexión.

La guía que aquí presentamos marca el cierre de esta primera etapa del proyecto y recoge una propuesta de modelo de intervención, que es el resultado de este proceso de análisis y reflexión. En la segunda fase, que prevé implementar dos pruebas piloto, se pondrá a prueba el modelo propuesto, realizando los ajustes necesarios y enriqueciéndolo a partir de las experiencias impulsadas. No se trata por tanto de un documento final, sino de un primer borrador que refleje el punto del proceso de reflexión en el que nos encontramos. Ante todo se trata de un modelo teórico que requerirá ajustes, dadas las dificultades y nuevos hallazgos que nos encontremos al llevarlo a la práctica.

Creímos oportuno compartir en esta etapa estas pautas preliminares con las entidades que colaboraron en el proyecto, compartiendo sus visiones, aspiraciones y retos. Como cierre de la segunda fase, incorporadas ya las aportaciones y lecciones aprendidas, estaremos en condiciones de realizar una difusión más amplia de la versión revisada y enriquecida de la guía.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN 3

II. OBJETIVOS 6

III. PILARES DEL MODELO DE INTERVENCIÓN 7

IV. METODOLOGÍA DEL MODELO DE INTERVENCIÓN 10

- FASE 1: APROXIMACIÓN AL TERRITORIO 10
- FASE 2: DEFINIR UN PLAN DE ACCIÓN 15
- FASE 3: EJECUTAR EL PLAN DE ACCIÓN 20
- FASE 4: MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO 21
- A MODO DE SÍNTESIS 24

V. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA 26

ANEXOS 27

- 1: Entidades y proyectos entrevistados 28
- 2: Listado de agentes del territorio con los que articular la intervención 32
- 3: Herramientas a las que podemos recurrir en la FASE 1 35
- 4: Talleres para elaborar el sociograma 39
- 5: Consideraciones para definir las actuaciones a implementar en el Plan de Acción 42
- 6: El Semáforo 44
- 7: Matrices para definir el Plan de Acción 45

I. INTRODUCCIÓN

Hoy en día nadie pone en duda el hecho de que nuestro modelo alimentario y nuestra dieta no son sostenibles, ni para el medio ambiente ni para la salud de las personas. Esto ha abierto un extenso debate y ha puesto a muchas personas a investigar, generando una gran cantidad de proyectos y artículos que analizan el modelo alimentario desde sus diferentes vertientes. Asimismo, el modelo alimentario está teniendo un fuerte impacto en las estrategias políticas a desarrollar en los próximos años. El cambio es necesario y, esperamos, llegará. Lo que está por ver es el tiempo que tomará lograrlo. Los cambios a gran escala no son fáciles, especialmente si afectan a los fundamentos del sistema y se dan inercias difíciles de detener.

Según la FAO, "las dietas sostenibles son aquellas que generan un impacto ambiental reducido y que contribuyen a la seguridad alimentaria y nutricional y al hecho de que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. Además, protegen y respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas y asequibles y nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables, optimizando los recursos naturales y humanos".

Como puede verse, se trata de una definición compleja que incluye necesariamente un cambio en el modelo alimentario. Este cambio debe dar respuesta a dos de los principales retos de la alimentación a nivel mundial desde el punto de vista de la salud: los 820 millones de personas que se acuestan con hambre cada día (1300 millones si hablamos de inseguridad alimentaria) y los 2.000 millones de personas adultas con sobrepeso.

Además, debe dar respuesta a los problemas y retos ambientales actuales, transformándose en un modelo que tenga un bajo impacto sobre los ecosistemas, si se tiene en cuenta que la producción de alimentos utiliza el 48 % de los recursos de la tierra y el 70 % del agua.

No se puede hablar de alimentación sostenible sin considerar todos los procesos y actores que intervienen en la producción de alimentos, del campo a la mesa. Debido a las interconexiones que actualmente se dan en el sistema alimentario a nivel mundial, es necesario que se aborde desde todos los niveles, sin olvidar que no se puede hablar de sostenibilidad si no se garantiza el acceso a alimentos suficientes y sanos a toda la población mundial.

Por tanto, bajo el paraguas del concepto de alimentación sostenible se incorporan muchos tipos de procesos, actores y conceptos que nos hablan de producción ecológica, protección de la biodiversidad, consumo local y de temporada, cadenas cortas de distribución, comercio justo, seguridad alimentaria, soberanía alimentaria, dietas saludables, reducción de residuos y desperdicio alimentario.

Una de las claves para conseguir el cambio en el modelo alimentario es el cambio en la dieta de la población. En los últimos tiempos se ha hecho un esfuerzo por definir en qué consiste una dieta sostenible. Una de las más conocidas es la dieta planetaria propuesta por la comisión EAT-Lancet, una fundación global sin ánimo de lucro impulsada por la Fundación Stordalen, Stockholm Resilience Center y Wellcome Trust, para catalizar una transformación del sistema alimentario. En 2019, la fundación reunió a 37 científicos líderes de 16 países en diversas disciplinas, incluida la salud humana, la agricultura, las ciencias políticas y la sostenibilidad ambiental, para fijar objetivos científicos mundiales para dietas saludables y la producción sostenible de alimentos. Para que la dieta sea sana, la comisión propone aumentar la diversidad de alimentos de origen vegetal,

cantidades bajas de alimentos de origen animal, grasas principalmente insaturadas y cantidades limitadas de granos refinados, alimentos ultraprocesados y azúcares añadidos.

Esta propuesta es una buena base para la transición hacia una dieta sostenible, más aún si los alimentos son de producción agroecológica y contribuyen a cerrar la brecha metabólica entre el campo y la ciudad.

Hábitos de consumo de la sociedad española actual

Según un estudio (Blas Morente, 2019) se confirma el hecho de que la dieta actual de la población española está avanzando hacia una dieta en la que se consume tres veces más carne, lácteos y azúcar, y tres veces menos fruta, verduras y cereales que la recomendada. Esta misma tendencia se recoge en otros estudios y se ve reflejada en el informe "¿Cómo se alimenta Barcelona?", donde se constata que se ha reducido el consumo de fruta, verduras y cereales, mientras aumenta el consumo de alimentos procesados y ricos en grasas saturadas, azúcar y sal (Binimelis y Roca, 2021).

Según el informe de consumo alimentario 2023 elaborado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el consumo de hortalizas ha disminuido un 12% desde 2019. Además, el perfil de quien consume hortalizas frescas se sitúa en hogares formados por personas mayores de 50 años, mientras que los formados por menores de 35 años, las consumen por debajo de lo indicado. Aun así, la fruta, hortalizas, patatas frescas, leche y derivados lácteos representan el 42% del volumen de la alimentación consumida en 2023.

También se detecta un cambio en el consumo de estos productos, que se refleja en la manera de cocinar. Disminuyen las preparaciones caseras y se opta cada vez más por ayudas culinarias (salsas preparadas, caldos envasados, etc.) y platos preparados que solo es necesario calentar. Por otro lado, ganan relevancia las dietas flexitarianas (consumir carne menos de 6 veces a la semana), vegetarianas y veganas. Esta tendencia parece indicar que, aunque haya cierta sensibilización por adoptar una dieta más sana y sostenible basada principalmente en la reducción del consumo de carne, las personas que se declaran vegetarianas o veganas son solo son el 3,5% de la población, y sería además necesario analizar el perfil socioeconómico de quienes adoptan este tipo de dietas.

El informe recoge también que el canal de compra prioritario es el supermercado, donde se vende el 50% de la alimentación, mientras que la tienda tradicional solo distribuye el 12%. Esto da una gran responsabilidad a unas cuantas empresas propietarias de la mayor parte de la gran distribución que, con sus políticas comerciales y de marketing, tienen un gran poder de influencia en la dieta de la ciudadanía.

Los principales retos para el cambio

El Libro Blanco de la Alimentación Sostenible en España recoge en qué debería basarse un consumo alimentario responsable:

1. Consumir dietas basadas en alimentos de origen vegetal, con una disminución importante del consumo de productos de origen animal (sobre todo carnes y lácteos).
2. Reducir el consumo de alimentos muy procesados, ricos en azúcares añadidos, edulcorantes, grasas de mala calidad, harinas refinadas, sal y potenciadores del sabor, a favor de alimentos frescos o poco transformados.

3. Consumir alimentos de temporada y de proximidad, producidos de una manera sostenible (respetuosa con el medio ambiente y el bienestar social y económico, y siempre que sea posible, bajo técnicas agroecológicas y de bienestar animal).
4. Evitar el consumo de alimentos envasados en plásticos, en la medida de lo posible.
5. Reducción drástica del desperdicio alimentario.

El **primer reto** al que nos enfrentamos es la falta de una guía alimentaria nacional que cumpla los criterios de la FAO. Para tener una incidencia real en la población, la guía debería:

- Ser de carácter gubernamental y estar apoyada por varios departamentos del gobierno.
- Estar dirigida al público en general, a los profesionales de la salud, a las organizaciones de personas consumidoras y que trabajen en el sector alimentario (son necesarias versiones diferentes).
- Tener claros vínculos con las políticas alimentarias realmente implementadas en la práctica, como por ejemplo las relativas a las comidas en escuelas y hospitales, la contratación pública, las regulaciones vigentes en materia de publicidad y las normas del sector industrial, entre otros.
- Contar con la adecuada promoción (todo el mundo debería conocerlas).

Se trataría, por tanto, de una guía creada e impulsada por los organismos públicos competentes y asumida por el sector sanitario, que sirviera de palanca para concienciar a la población sobre la necesidad de asumir una dieta sana y sostenible.

Aunque en Cataluña la Agencia de Salud Pública dispone de una guía alimentaria en la que ya se incluyen aspectos relacionados con la sostenibilidad, según el informe “¿Cómo se alimenta Barcelona?”, la vinculación entre salud y alimentación sostenible por parte de las administraciones públicas y por parte de otros agentes sociales que tradicionalmente han trabajado sobre políticas agroalimentarias en Barcelona, ha tenido un peso relativamente bajo hasta ahora. Seguramente, esta afirmación se puede aplicar a muchas otras ciudades del país. El concepto One Health, “una única salud” o "salud global”, se refiere al hecho de que la salud humana, la sanidad animal y los ecosistemas en los que coexisten son sistemas interdependientes. Es decir, no podemos hablar de dieta saludable si no es, además, sostenible. Por ello, la complicidad del sistema sanitario es imprescindible.

El **segundo reto** es hacer llegar a la ciudadanía la importancia de adoptar una dieta más sostenible. Por ello, su participación en el diseño de estrategias para lograrlo es muy necesaria si queremos aumentar su grado de implicación y favorecer el cambio.

El **tercer**, y el más difícil de los retos, se refiere a proporcionar a las personas un ambiente propicio para el cambio que facilite la adquisición de hábitos más sostenibles. Este reto implica muchas cosas: desde un etiquetado que permita de forma clara e inequívoca distinguir un alimento sostenible hasta normalizar la dieta sostenible en los diferentes espacios donde las personas consumidoras encuentran alimentos: supermercados, restaurantes, comedores colectivos en escuelas y hospitales, cafeterías de universidades y centros formativos, medios de transporte, etc. También debe ser asequible y fácil de adoptar, con impuestos reducidos para los alimentos más sostenibles y estructuras de barrio que permitan, por ejemplo, la compra directa a productores. La población más vulnerable socioeconómicamente ha de ser tenida en cuenta, ya que es la que tiene más dificultades

para acceder a una alimentación sana y sostenible. Mientras comer mal sea más barato y fácil que comer bien, el cambio va a ser muy difícil.

La implicación y el impulso de la administración pública es clave para superar los dos primeros retos, pero el tercer reto ha de contar con la complicidad de toda la sociedad, incluyendo el sector privado. Este punto es especialmente relevante porque la industria agroalimentaria y las grandes cadenas de distribución, que controlan una gran parte de la producción y venta de alimentos, suelen tener un papel poco activo en la promoción de la alimentación sostenible, contribuyendo así a generar confusión con prácticas publicitarias y comerciales desleales ligadas al llamado lavado verde o "greenwashing". Sin su complicidad es imposible crear un ambiente necesario donde el acceso a una alimentación sostenible esté al alcance de toda la población, sin que suponga un mayor esfuerzo.

En Cataluña, la Estrategia Alimentaria de Cataluña (2021-2026) de la Generalitat y la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible Barcelona 2030 del Ayuntamiento de Barcelona son dos herramientas claves que tienen como objetivo "construir un sistema alimentario sostenible, seguro, resiliente, saludable y de acceso universal". Su éxito o fracaso va a depender de la voluntad política de implementarlas y los recursos necesarios, principalmente económicos y legislativos, van a ser los indicadores de si estamos frente a una declaración de intenciones o si realmente se han puesto las bases para un auténtico cambio de modelo.

En el proyecto nos propusimos indagar **otro reto** que consideramos fundamental: repensar la forma en que se diseñan e implementan las intervenciones orientadas a promover la incorporación de hábitos más saludables y sostenibles. ¿Cuál es nuestro papel en estas intervenciones?, ¿cómo estamos pensando la alimentación?, ¿desde qué lugar nos posicionamos a la hora de proponer los cambios necesarios?, ¿qué modelo alimentario estamos promoviendo?, ¿a quiénes estamos dejando fuera?, ¿son adecuadas las herramientas que estamos utilizando?, ¿por qué no pueden las vecinas y vecinos reflexionar sobre el impacto de sus hábitos alimentarios?, ¿por qué no pueden analizar cuáles son los obstáculos para poder alimentarse de una forma saludable y sostenible según sus preferencias?, ¿por qué no pueden definir qué tipo de alimentación consideran más adecuada para su unidad familiar? En definitiva, ¿por qué no pueden decidir qué cambios quieren y están en condiciones de incorporar?

El problema no es si las personas reúnen las cualidades idóneas para ello, sino cómo es posible diseñar intervenciones contando con la diversidad de la ciudadanía, la saturación de información y su capacidad reflexiva para evaluar las consecuencias de sus actos. En este sentido, **el modelo de intervención es una invitación a diseñar y hacer posibles procesos que permitan reflexionar, debatir y definir qué tipo de actuaciones son necesarias, para así acompañar a las personas en un recorrido que genere condiciones propicias en su entorno, y que promuevan un cambio de hábitos efectivo.**

II. OBJETIVOS

La guía aspira a ser una herramienta que sirva de orientación a otras entidades a la hora de definir e implementar proyectos relacionados con la alimentación. Más que como un modelo cerrado, se plantea como un recurso que permita ordenar las intervenciones a partir de ciertos pasos que consideramos fundamentales, y nos permita hacernos las preguntas necesarias para construir un

proyecto específico para el entorno en el que trabajemos, contando con la participación de vecinas y vecinos, desde su definición hasta su evaluación y seguimiento.

- Proporcionar una herramienta práctica que sirva de orientación para diseñar e implementar intervenciones destinadas a promover mejoras en la alimentación.
- Contribuir a los objetivos propuestos por la Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible Barcelona 2030.
- Fomentar el intercambio de conocimientos entre entidades, enriqueciendo la guía con nuevas experiencias y aportaciones.
- Compartir con los principales actores del territorio el enfoque y las etapas del proceso propuesto.

III. PILARES DEL MODELO DE INTERVENCIÓN

Si bien las entidades a las que hemos entrevistado están impulsando experiencias con características diferentes[1], hemos identificado una serie de elementos en común que reflejan, sobre todo, retos y premisas que condicionan y orientan el tipo de actuaciones que realizan. La sistematización de los aspectos compartidos y diferenciales, nos permitieron definir los pilares del modelo de intervención que proponemos[2].

Se han identificado 4 pilares para estructurar el modelo de intervención.

➔ **Abordar la alimentación desde el ámbito de la salud comunitaria**

> *"Desde el principio lo vinculamos al tema de salud, porque es evidente que poder alimentarte es uno de los requisitos para poder gozar de buena salud... Y comunitaria porque entendemos que la salud está muy vinculada a condicionantes sociales, no podemos hablar de alimentación sin hablar de los determinantes sociales… tanto las causas como las respuestas sólo pueden entenderse y construirse desde el ámbito comunitario."*
>
> TASC - PDC Poblenou

Si bien resulta habitual abordar la alimentación desde el ámbito de la salud, no resulta tan clara la utilización de una metodología que realice una lectura de las problemáticas asociadas a la alimentación y que defina una serie de intervenciones desde el marco de la salud comunitaria.

Partir de una lectura de las problemáticas asociadas a la alimentación que deja de lado los condicionantes sociales y económicos que nos atraviesan implica una postura "culpabilizante" que responsabiliza a las personas de los cambios necesarios para introducir mejoras en sus hábitos. Si abrimos la mirada y llevamos las problemáticas del ámbito de lo individual a lo social, resultará clara la necesidad de que las respuestas que se planteen sean desde el ámbito comunitario: **si la problemática es social, las respuestas necesariamente deberán ser sociales y no individuales**.

[1] En el anexo 1 puede consultarse el listado de entidades a las que hemos entrevistado, así como los criterios a partir de los que se realizó la selección.

[2] A lo largo de la guía, hemos incorporado algunas frases textuales extraídas de las entrevistas, a fin de dar cuenta de las premisas en las que se sustentan las formulaciones que proponemos.

En el modelo de intervención que proponemos consideramos que sólo a partir de este enfoque podemos aspirar a definir e implementar con las personas de un entorno determinado respuestas ancladas en las necesidades, características y potencialidades del contexto, que garanticen la viabilidad y sostenibilidad de las acciones que se implementen.

➔ **Abordar la alimentación como "hecho social"**

"Hay una dificultad para entender el bienestar, la salud en todas sus dimensiones. Lo cultural también alimenta el cuerpo, y a menudo se deja de lado. Fragmentamos los conceptos de salud y alimentación."
L'Etnogràfica

"Nos centramos en todo el proceso de sociabilidad que hay alrededor del acto de comer."
Fundación Mescladís

"Hay algo emocional también, tú cultura, tú pertenencia, tus sabores…"
La Botiga

"Estamos abiertos a promover productos frescos que son más representativos de otras culturas gastronómicas…"
Economat Social

Si bien en gran parte de las intervenciones que se realizan actualmente se tiene en cuenta la dimensión cultural de la alimentación, en muchos casos se la aborda exclusivamente cuando se trabaja con personas vinculadas a procesos migratorios.

Entender la alimentación como hecho social en torno al que se articulan innumerables dinámicas implica abrir la mirada más allá del componente nutricional, identificando las múltiples dimensiones que están en juego y condicionan nuestros hábitos alimentarios.

En nuestro entorno conviven diversas maneras de entender la alimentación que necesariamente habrá que contemplar si queremos avanzar hacia un modelo alimentario que no deje a nadie fuera. Consideramos clave desmontar el relato hegemónico actual, que parte de la idea de tradición culinaria local como si fuera algo puro y estático. Sólo generando un cambio de relato, visibilizando y poniendo en valor relatos que dan cuenta del papel relacional y simbólico de los alimentos, podremos avanzar hacia un modelo alimentario de todas y para todas, que garantice el derecho a una alimentación adecuada para todas.

Esto implica **cuestionarnos el modelo alimentario que queremos construir con una mirada interseccional**, atendiendo y garantizando la representación de las diversidades alimentarias de nuestro entorno en los proyectos que llevemos a cabo.

➔ **Los hábitos se asientan y actualizan en las redes convivenciales**

"Fomentar las actividades transversales (intercambios, concursos gráficos, revista, etc.) para la convivencia y crear un espacio de reflexión para reforzar los vínculos de una comunidad son nuestros pilares, más allá de la propia hostelería."
Fundación Mescladís

"Trabajamos desde una perspectiva ambiental para mejorar los hábitos. Una de las actividades más relevantes es Cocinamos al cambio, una actividad que quiere ser como un altavoz para promocionar un estilo de vida diferente y más saludable."
CC El Sortidor

Cualquier intervención orientada a promover una alimentación saludable y sostenible implica necesariamente propiciar cambios de hábitos. Consideramos que no se trata sólo de difundir información sino de generar las condiciones que promuevan y faciliten esos cambios. Partiendo de la premisa de que los hábitos se asientan y se actualizan en las redes convivenciales, proponemos enfocar el proceso **poniendo en el centro las relaciones que se dan en un determinado contexto**, para definir las actuaciones a realizar (identificando los colectivos estratégicos con los que trabajar) y apostando por un efecto "contagio".

➔ **La participación como elemento clave para contextualizar la problemática y para definir y poner en marcha soluciones viables y sostenibles**

> *"Pensando en cualquier tipo de intervención, lo que falta es conciencia y espacios de expresión y escucha. Si no empiezas por ahí, no hay posibilidad de transformación."*
>
> L'Etnogràfica

En la actualidad, es ampliamente aceptada la necesidad de contar con la participación de los agentes territoriales en cualquier tipo de intervención que se plantee. Sin embargo, no es tan habitual contar con su participación desde el inicio del proceso.

Muchas de las intervenciones orientadas a promover mejoras en la alimentación centran sus actuaciones en la necesidad de "concienciar" a las personas, de "hacerles ver" una realidad que nosotras (como expertas) ya hemos desvelado. Los supuestos sobre los que descansa este posicionamiento tienen innumerables consecuencias a nivel metodológico: en tanto nosotras sabemos algo que la otra persona no sabe, algo que debemos transmitir, partimos de una relación desigual de poder-saber en la que la otra persona no tiene nada que aportar. En vez de "construir" con otras personas, lo que hacemos es "transmitir", y eso nos lleva directamente a pensar y hacer por otras personas. En síntesis, lo que se hace es generar proyectos y luego invitar a participar a las supuestas "beneficiarias".

Así pues, no queremos sólo incorporar la participación cuando ya están definidas las intervenciones, sino abrirlas desde el inicio a fin de realizar una contextualización de la alimentación: saber qué se entiende por comer bien, y asimismo determinar los obstáculos que se identifican para poder comer bien. Esta construcción colectiva aportará el punto de partida para definir, a través de la participación, qué tipo de intervenciones se deberían realizar, con quiénes, cuándo, etc.

La participación de los agentes del territorio no termina con la definición de las actuaciones. Su implicación en el seguimiento y evaluación de las intervenciones será una de las claves para garantizar la viabilidad y sostenibilidad de los procesos puestos en marcha. En definitiva, se trata de asegurar el acceso a la participación en todas las decisiones que afectan tanto a la forma en que nos alimentamos como a los impactos asociados a ello.

EN RESUMEN

Partimos de lo que las personas saben y hacen para identificar primero los problemas que asocian a la alimentación, y para buscar luego alternativas colectivas para resolverlos. Personas reflexivas y situadas, portadoras de historias y vinculadas al contexto que les rodea. Personas capaces de

reflexionar sobre sus problemas y de definir y valorar alternativas para solucionarlos. Proponemos un recorrido mediante el cual los diferentes actores planteen los problemas y las soluciones, con metodologías y herramientas que fomenten la creación de espacios de reflexión y diálogo colectivos. Este enfoque implica tener en cuenta el escenario específico donde tiene lugar la intervención, así como los determinantes políticos, sociales y económicos del contexto.

IV. METODOLOGÍA DEL MODELO DE INTERVENCIÓN

Hemos organizado el modelo de intervención en cuatro fases que, aunque se van encadenado de manera secuencial, deberemos tener en cuenta desde el inicio porque se retroalimentan. Es decir, para poder abordar los objetivos que se plantean en las fase 2, 3 y 4 necesitaremos contar y nos apoyaremos en información y dinámicas generadas en las fases anteriores.

FASE 1: APROXIMACIÓN AL TERRITORIO
FASE 2: DEFINICIÓN DE UN PLAN DE ACCIÓN
FASE 3: EJECUCIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN
FASE 4: MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

Al tratarse de un modelo "contextual", será necesario adaptarlo a las características específicas del ámbito en el que estemos trabajando. Planteamos una descripción genérica de cada fase, indicando sus objetivos (para qué) así como las herramientas que podemos utilizar para alcanzarlos (cómo), a fin de resaltar la lógica en la que se basa el modelo. Mientras sigamos la lógica propuesta, podremos aplicar el modelo en realidades y contextos muy diversos. En términos temporales, por ejemplo, podemos encontrarnos con procesos que en una serie de sesiones recorran las diferentes fases hasta llegar a la puesta en marcha de las actuaciones acordadas, y otros que requieran lapsos temporales mucho más extensos. Sea en una semana, en meses o en años, la lógica será siempre la misma, solo deberemos adaptar las herramientas a utilizar para ir avanzando en cada fase.

Antes de pasar a la descripción de cada una de las fases, creemos pertinente resaltar cuál es el papel que deberíamos asumir como equipo técnico impulsor de las intervenciones. Partimos de un equipo técnico que actúa como facilitador y no como experto temático. Su tarea principal es garantizar que las participantes cuenten con la información necesaria y un espacio adecuado para la reflexión y el debate. El papel del equipo técnico no debe ser la evaluación de los comentarios de quienes participan, sino la creación de un ambiente propicio para que las personas puedan expresar, argumentar y aportar sus ideas. Debe garantizar, además, que se consideren todos los elementos relevantes en los debates, introduciéndolos estratégicamente, invitando a una reflexión más profunda e integral y dejando la interpretación en manos de quienes participan.

FASE 1: APROXIMACIÓN AL TERRITORIO

"Somos ciudad y somos barrio. Hay muchas entidades que no trabajamos para el barrio sino para la ciudad y dejan de lado las particularidades de cada barrio."
La Negreta

Cualquier intervención orientada a transformar un contexto convivencial tiene que empezar por **conocer ese contexto.** Cuando hablamos de conocer el contexto nos referimos a construir

conocimiento de manera colaborativa con los propios agentes implicados. Podemos partir de diagnósticos previos ya existentes que den cuenta de aspectos vinculados con la alimentación en ese contexto, pero en todo caso siempre se tratará de poner a disposición esa información, enriquecerla y analizarla con las personas participantes. Los datos adquieren significado cuando se analizan colectivamente. Este primer paso es fundamental, porque garantiza que todas partamos del mismo punto, que contemos con un análisis compartido de las situaciones sobre las que nos propondremos intervenir.

En esta fase de aproximación, avanzaremos en una serie de tareas, algunas simultáneas y otras secuenciales:

- Identificar qué se mueve en el barrio.
- Contextualizar la temática de la alimentación en el aquí y el ahora.
- Definir un horizonte de futuro (qué queremos conseguir).
- Comenzar a generar un grupo motor.

Identificar qué se mueve en el barrio

"Es fundamental realizar un mapeo de las entidades y sus relaciones. Construir a partir de lo que ya existe."
Upsocial

Dado que el modelo que proponemos apunta a trabajar a partir de los "sentires" y las prácticas cotidianas de las personas y grupos, es necesario identificar los agentes y sitios claves del territorio que funcionan como espacios de socialización y convivencia. Incorporar esta perspectiva permitirá que las acciones propuestas en la siguiente fase descansen en los espacios, tanto formales como informales, que dan sentido y forma a las acciones cotidianas de la gente.

Para aproximarnos al territorio, podemos comenzar revisando un listado de agentes territoriales con los que articular la intervención[3] que puede funcionar a modo de check list en los inicios, sobre todo para garantizar que no nos estemos dejando a ningún actor fuera.

Si bien esta indagación puede ser útil para tener un primer pantallazo de "lo que se mueve" en nuestro contexto de intervención, será el contacto con los agentes del territorio lo que permitirá generar un mapeo más ajustado, que se nutra de las vivencias y prácticas cotidianas de las personas con las que vamos a trabajar.

Es el momento, por tanto, de iniciar los contactos con los agentes del territorio. Seguramente, si no hemos tenido contacto previo, comenzaremos por los espacios formales[4], poniendo especial atención en identificar a aquellas personas que podrán funcionar como informantes clave.

Una vez que contemos con un primer núcleo interesado en sumarse al proceso, podemos recurrir a alguna de las técnicas de visualización geográfico-espaciales (transectos, mapas parlantes)[5], para ir

[3] Ver anexo 2.

[4] En el caso de que en el territorio exista un espacio de articulación como las Mesas de Salud u otro espacio similar, sería el sitio idóneo en tanto nos permitirá llegar a toda una red de agentes que vienen ya trabajando de manera conjunta.

[5] Ver anexo 3.

generando una foto compartida de los agentes y sitios clave en torno a los que se articulan las dinámicas cotidianas en el territorio.

Estas primeras actividades nos habrán permitido presentar el proceso que se inicia y contar con un primer núcleo de agentes implicados como para recurrir a una de las herramientas por la que apostamos en este modelo: el sociograma, la técnica que proponemos para abordar el análisis de redes. Existen diferentes modos de abordar el análisis de redes, que van desde representaciones gráficas manuales, hasta complejas aplicaciones informáticas. Dado que pretendemos construir conocimiento con los actores implicados, es necesario que nuestras herramientas sean asequibles y se puedan usar de forma participativa. Recurriremos, por tanto, a una forma sencilla y práctica que permite visualizar las relaciones existentes entre los actores: un mapa social o sociograma. La utilización del sociograma nos aporta un material sencillo para contextualizar cómo se articulan y posicionan los distintos actores en este contexto y en este momento con relación al tema que exploramos. También nos proporcionará los elementos necesarios para definir las estrategias a seguir, tanto para "llegar" a la totalidad de actores que se "mueven" en torno a nuestra problemática, como para ir introduciendo cambios en las relaciones existentes, cambios que articulen conjuntos de acción cada vez más amplios.

No todas las personas forman parte de redes sociales formales (asociaciones, entidades, grupos formales), sin embargo todos nos movemos y realizamos nuestras actividades cotidianas en función de unas redes más o menos estables (laborales, familiares, de proximidad, de ocio).

Como iremos viendo, el análisis de redes estará presente a lo largo de todo el proceso, con objetivos diferentes en función del momento en que nos encontremos. Nos centraremos aquí en la utilización del sociograma en la fase inicial.

El sociograma nos permite situar a los actores frente al problema desde dos ángulos diferentes:
1) Según la posición de los actores ante el problema (AFINIDAD)
2) Según el grado de influencia que ejercen sobre el problema (PODER).

Además, con el sociograma se consigue una visión global de las relaciones de los actores entre sí siguiendo ciertos criterios consensuados previamente, con los que podemos establecer el tipo de relaciones que establecen entre ellos (conflictivas, estrechas, recíprocas o no, etc.). De este modo, por ejemplo, podríamos agrupar conjuntos de acción según las relaciones y actores que se alineen en una misma dirección. Todo esto nos ofrecerá una imagen de las relaciones existentes en una comunidad frente a un problema, lo cual nos mostrará un contexto relacional con el que trabajar en el Plan de Acción.

Podemos realizar sociogramas en diferentes momentos del proceso que nos aporten una visión de los cambios que se van produciendo en las relaciones. Podemos elaborarlo en uno o varios talleres, agrupando a distintos perfiles de personas. Podemos incluso realizarlo y/o complementarlo a partir de la información obtenida mediante la utilización de otras técnicas. En cualquier caso, un mapa social nos va a nutrir de un material muy ilustrativo para pensar posteriormente alternativas teniendo en cuenta la percepción que se tiene de las relaciones y redes sociales[6].

[6] En el anexo 4 se puede consultar una explicación detallada de cómo implementar el taller para elaborar el sociograma.

Contextualizar la temática

"En el Poble Nou no hay diagnóstico de salud en los últimos 15 años. Vimos importante recoger datos para orientar la acción."

TASC - PDC Poblenou

"Para definir lo que se considera alimentación sostenible… se elaboró un decálogo con el asesoramiento de la entidad Alimenta y la Agencia de Salud Pública de Barcelona y con el apoyo de la comunidad. Algunos aspectos se descartaron porque lo veían muy difícil. Se consensuó lo que debía incluirse. Todo el mundo debía estar de acuerdo en lo que se consideraba saludable y sostenible."

Upsocial

La contextualización constituye otro elemento clave al inicio de la intervención. No vamos a partir nunca de "la alimentación" en abstracto, sino contextualizada espaciotemporalmente, vinculándola a unas redes sociales y a unas prácticas concretas.

Si bien los datos secundarios pueden aportar un primer panorama general sobre las características sociodemográficas de la población y la situación en la que se encuentra en nuestro contexto la salud y la alimentación, nos faltan aún las voces de los principales implicados. Se trata de ir "aterrizando" la alimentación en el aquí y ahora, a partir de los sentidos y sentires que las propias personas implicadas aportan desde el contexto específico en el que estemos trabajando, dejando hablar a sus protagonistas, a quienes allí conviven.

Comenzaremos, por tanto, planteando preguntas que desplieguen las múltiples dimensiones que abarca la alimentación, sacando a la luz las interrelaciones que la nutren y llenan de significados dentro de un contexto convivencial determinado.

Toda esta fase estará orientada a definir un **punto de partida inicial, un diagnóstico compartido** de la realidad sobre la que vamos a intervenir: cómo se entiende la alimentación y qué obstáculos se identifican para poder alimentarse de una forma saludable y sostenible. Empezar preguntando qué es comer bien y qué lo impide nos permite recuperar la alimentación como hecho social, desplegando todas las dimensiones que lo atraviesan. Aparte de los elementos vinculados directamente al ámbito nutricional, pueden aparecer problemáticas sobre las que se quiera incidir, como las dificultades económicas, la falta de tiempo, los problemas para acceder fácilmente a los alimentos deseados, no poder hacer la compra o no comer solas, entre otras.

Definir un horizonte futuro común

Si bien las referencias en la literatura oficial sobre qué se entiende por hábitos de alimentación saludable y sostenible[7] representan el horizonte genérico hacia donde movernos, creemos que es necesario que sean las propias personas implicadas quienes reflexionen y consensuen hacia dónde quieren avanzar, qué quieren conseguir con las actuaciones que se planteen.

[7] Para un marco completo, ver las guías alimentarias publicadas en los diferentes países del mundo y recogidas por la FAO - Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura. Para España, el último informe revisado y publicado por la AESAN es de 2022 y se puede descargar aquí. La EFSA - Agencia Europea de Seguridad Alimentaria ofrece una enorme cantidad de publicaciones y recursos sobre temas transversales relacionados con la alimentación.

Este horizonte común, que se puede formular en término de “criterios” o como un “escenario deseado”, será clave en la fase siguiente, ya que orientará las actuaciones que se decidan impulsar así como la forma en que se lleven a la práctica.

Comenzar a generar un grupo motor

Como resultado de esta fase, deberíamos contar también con un grupo de personas que haya mostrado interés en implicarse en el proceso de una forma continua, el grupo motor. Es habitual que en estos primeros momentos sólo contemos con unos pocos aliados: algunos dirigentes de las asociaciones más activas del territorio, algunas personas de la comunidad que a título personal se hayan ido vinculando, etc. Al principio no es tan importante la cantidad de personas implicadas como la posibilidad de generar un clima de trabajo propicio que nos permita ir constituyendo un primer núcleo de trabajo basado en el respeto y la confianza, un primer conjunto de acción (afines) que, partiendo de lo que hay, vaya sumando y atrayendo a otros actores y conjuntos de acción al proceso.

Si bien es necesario habilitar canales y espacios para que las personas puedan vincularse en función de sus intereses y disponibilidad, quienes integren el grupo motor tendrán una implicación sostenida a lo largo de todo el proceso.

CUADRO RESUMEN FASE 1

FASE 1: APROXIMACIÓN AL TERRITORIO	PARA QUÉ	CÓMO
IDENTIFICAR QUÉ SE MUEVE EN EL BARRIO	• Identificar los agentes clave del territorio, los espacios de convivencia (formales e informales), los recursos existentes, otras iniciativas vinculadas con la alimentación, etc. • Identificar las relaciones entre los agentes.	• Check list de equipamientos y agentes • Informantes clave • Transectos, mapas parlantes • Sociograma
CONTEXTUALIZAR LA TEMÁTICA	Definir un punto de partida inicial, contar con un diagnóstico compartido de la realidad sobre la que vamos a intervenir: cómo se entiende la alimentación y qué obstáculos se identifican para poder alimentarse de una forma saludable y sostenible.	• Datos secundarios (sociodemográficos, diagnósticos de salud previos, …) • Ir a escuchar (entrevistas individuales, grupales, grupos de discusión, …) • Talleres participativos
DEFINIR UN HORIZONTE FUTURO COMÚN	Consensuar hacia dónde queremos avanzar con las actuaciones.	Definir un escenario deseado o una serie de criterios para las actuaciones.
COMENZAR A GENERAR UN GRUPO MOTOR	Ir conformando un núcleo de trabajo que se implique en el proceso que estamos iniciando.	Identificar e invitar a personas que muestren interés y tengan disponibilidad.

FASE 2: DEFINIR UN PLAN DE ACCIÓN

En esta segunda fase iremos avanzando desde la priorización de problemáticas hasta la definición del Plan de Acción, partiendo siempre de todo el material generado en la fase anterior. Si bien en cada contexto plantearemos este recorrido en función de las dinámicas que se estén dando en el proceso, proponemos una serie de pasos que pueden servirnos de orientación.

Poner en común la información generada en la fase anterior

Antes de abordar la elaboración del Plan de Acción (sobre qué problemáticas vamos a intervenir, a quiénes estarán orientadas las intervenciones, en quiénes nos apoyaremos, cuándo se realizarán, con qué recursos, etc.) tendremos que poner en común toda la información recopilada y generada durante la fase 1. Esto es fundamental si queremos que las actuaciones que se planteen estén ligadas a las características específicas del contexto en el que estemos trabajando y a las inquietudes y posibilidades de las personas que allí conviven.

Hará falta un trabajo interno (que puede ser asumido por el grupo motor o un grupo más amplio) de sistematización de todos los productos que hemos ido generando en la fase previa. Para agilizar esta tarea, es importante que tras cada actividad que realicemos durante la fase de aproximación al territorio, se vayan volcando en documentos los hallazgos, acuerdos y posturas encontradas que se vayan generando.

En primer lugar, habrá que hacer una nueva lectura de todo el material generado. Seguramente, al diseñar las primeras actividades de la fase 1, habremos partido de unos bloques temáticos que se habrán ido modificando a medida que avanzamos en la aproximación al territorio. Estos nuevos bloques, que pueden subdividirse en temas y subtemas, pueden servirnos como estructura base a partir de la cual consolidar la información. Para cada uno, buscaremos una serie de frases textuales o titulares que hayan ido apareciendo, que den cuenta de las posturas y reflexiones generadas a partir de las técnicas utilizadas.

El momento de la devolución puede diseñarse como una exposición, en la que los agentes que hayan participado hasta el momento compartan en primera persona el trabajo realizado y los resultados obtenidos. Si hemos utilizado algunas de las técnicas de visualización, serán los productos elaborados los que se expongan. En el caso de haber realizado talleres participativos, entrevistas o grupos de discusión, será necesario volcar los resultados en formatos más visuales. En cualquier caso, es aconsejable que sean las participantes quienes se impliquen en la generación de estos formatos.

Si a lo largo de la fase 1 podemos haber realizado actividades con diferentes grupos o colectivos, en esta fase intentaremos garantizar la implicación de todos los agentes con los que hemos trabajado. Esto no implica que deban asistir a los talleres la totalidad de las personas, pero sí garantizar que las diferentes voces/perfiles estén presentes y puedan funcionar como puentes con sus grupos de referencia, recabando y trasladando la información[8].

Es fundamental que las personas que participen en las siguientes etapas de esta fase tengan acceso a esta información, ya que será la base para los siguientes pasos. Podemos también generar un dossier que recoja esta información, o diseñar una campaña de difusión teniendo en cuenta los canales por los que circula la información en el territorio.

Priorizar problemáticas

Como resultado de la fase 1 habremos identificado una serie de problemáticas sobre las que se quiere intervenir (obstáculos para comer bien). Habremos identificado, además, otras actuaciones que ya se están implementando en el territorio.

A partir del cruce de estos dos elementos, definiremos cuáles son las problemáticas prioritarias para abordar, ya sea porque no existen acciones orientadas a resolverlas o porque las que existen necesitan ser reforzadas con nuevas actuaciones.

Seleccionar el público objetivo

Una vez priorizadas las problemáticas a abordar, apoyándonos en el sociograma elaborado en la fase anterior, identificaremos los colectivos diana (perfiles más apropiados en tanto pueden tener un efecto multiplicador).

En el sociograma es previsible que se hayan identificado agentes o grupos informales que concentran un alto número de relaciones. Cuando nos propongamos apostar por un efecto contagio, priorizaremos estos agentes. También puede ocurrir que nos interese orientar las actuaciones a agentes o grupos que aparezcan aislados, justamente para favorecer su vinculación con otros actores locales.

Definir las actuaciones

Contando ya con las problemáticas sobre las que se decida intervenir y los grupos estratégicos con los que trabajar, estaremos en condiciones de diseñar las actuaciones a realizar. En este momento no se trata de afinar tanto en la forma en que se llevarán a cabo (eso se hará en el siguiente paso), sino de pensar cuáles podrían ser las actuaciones que más nos acerquen al horizonte común que hemos definido en la fase 1.

En el anexo 5 recogemos una serie de ideas y consideraciones planteadas durante las entrevistas que nos pueden ayudar a perfilar las actuaciones. Podemos elaborar previamente un repertorio de actuaciones que se hayan implementado en otros contextos y que nos resulten interesantes, a modo

[8] Nos referimos a la figura de “portavoces”, no de “representantes". Mientras que estos últimos tienen el derecho de decidir en nombre de su grupo de pertenencia, las personas que funcionan como portavoces canalizan la información entre los espacios a los que pertenecen y los espacios en el que se debate y reflexiona.

de fuente de inspiración. En todo caso, es el momento de ser creativas teniendo en cuenta lo trabajado en la fase de aproximación al territorio.

Un paso adicional que podemos realizar como corolario de esta etapa es evaluar en qué medida las actuaciones propuestas nos acercan al horizonte común acordado. Si hemos formulado ese escenario de futuro en forma de criterios, deberemos filtrar las primeras ideas que se planteen según esos criterios. En el anexo 6 compartimos una técnica (el semáforo) que puede resultar muy útil para hacer esta valoración.

Diseñar un Plan de Acción

> *"Es básico que los proyectos sirvan para establecer relaciones entre entidades ya existentes, potenciando y generando sinergias entre los recursos existentes en el territorio en lugar de crear nuevas acciones que puedan perder continuidad por falta de financiación."*
>
> Upsocial

Pensar en lo que queremos hacer es una cosa; ejecutarlo, otra muy distinta. Durante esta etapa reflexionaremos colectivamente sobre la forma más adecuada de llevar a cabo las actuaciones definidas en el paso anterior. Seguramente surgirán cuestiones que pueden condicionar la puesta en marcha de las ideas planteadas, como límites legales, la necesidad de activar actores clave, estrategias de comunicación, la apatía de ciertos actores institucionales, la falta de recursos, entre otros factores. Queremos generar una serie de actuaciones que se articulen entre sí de manera coherente y que aprovechen los recursos del territorio, y este paso nos permitirá tener una visión global de lo que se pretende poner en marcha.

Lo que haremos en esta fase es analizar cada actuación considerando una serie de elementos clave para su implementación. De alguna forma, lo que estamos haciendo es un ejercicio colectivo de programación, aterrizando y operativizando cada una de las actuaciones planteadas.

¿QUÉ? En qué consiste la actuación.
¿POR QUÉ? Qué situación o problema pretende abordar.
¿PARA QUÉ? Qué se pretende lograr.
¿CÓMO? Cuáles son las actividades y tareas asociadas.
¿DÓNDE? En qué espacios o ámbitos se desarrollará.
¿CUÁNDO? Cuándo se implementará y cuánto durará.
¿CON QUÉ? Qué recursos son necesarios para su ejecución.
¿QUIÉNES? Quiénes asumirán la responsabilidad.
¿PARA QUIÉNES? A quiénes está destinada.

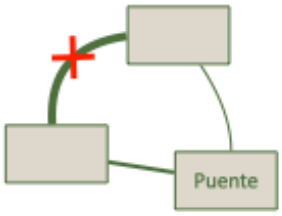
Podemos abordar la programación de varias formas, desde la agrupación de actuaciones en programas hasta la definición de actividades y responsables de su desarrollo, incluyendo el análisis de las estrategias necesarias para su ejecución y los plazos temporales. En el anexo 7 proponemos una serie de matrices que pueden servirnos de orientación.

Cada una de las matrices propuestas nos permitirá reflexionar de manera ordenada sobre las preguntas antes planteadas. La Matriz 1 tiene por objetivo agrupar las actuaciones priorizadas en ámbitos temáticos, detallando su finalidad y/o objetivo. Generalmente, los ámbitos temáticos se traducen en ejes, componentes o programas, ya que agrupan de manera temática una serie de

actuaciones. No siempre es necesario utilizar la categoría de programa. Se puede haber definido un conjunto reducido de actuaciones muy específicas sobre las que es posible trabajar directamente, sin necesidad de enmarcarlas dentro de un programa más amplio. Lo que se busca con esta matriz es que se comience a pensar de manera más operativa las actuaciones. Consideramos que es un momento previo muy importante para luego pasar a la definición de las actividades.

La Matriz 2 permite definir las actividades y los agentes responsables, detallando para cada una las acciones necesarias y el rol de cada actor en su implementación. A fin de garantizar la sostenibilidad de las actuaciones, siempre que sea posible nos apoyaremos en los recursos existentes en el territorio.

Aquí podemos recurrir nuevamente al análisis de redes. Si, como dijimos, queremos que las actuaciones "descansen" en las redes convivenciales, para definir los responsables de llevarlas a cabo tendremos que recurrir necesariamente a los mapeos a fin de identificar aquellos grupos que ya mantienen relaciones entre sí o para plantear nuevas alianzas que aparezcan como estratégicas. Parecería poco acertado definir como responsables de una actuación a grupos o entidades que mantengan una relación de conflicto entre sí; sería difícil plantear una acción conjunta entre quienes "no se llevan bien", a no ser que justamente esa sea la estrategia: utilizar un grupo que sirva de "puente" entre los dos anteriores en tanto mantiene buenas relaciones con ambos, justamente para superar ese conflicto e ir conformando un conjunto de acción más amplio.



La Matriz 3 facilita el análisis y la definición de estrategias para ejecutar cada actividad: identificar si dependen exclusivamente de quienes participan en el proceso, si es necesario establecer alianzas o negociar con otros actores o redes, o cómo abordar aquellas acciones que escapan a nuestro ámbito de influencia. Además, ayuda a analizar los recursos necesarios para llevarlas a cabo. Aunque durante la definición de actuaciones ya se han identificado ciertos límites prácticos, esta matriz nos enfrenta nuevamente a estas restricciones, pero desde un enfoque operativo. El objetivo no es paralizarnos, sino abordar dichas limitaciones de manera realista, considerando lo que tenemos y lo que estamos en condiciones de gestionar.

Cuando hablamos de recursos, no nos referimos únicamente a aspectos financieros, sino también a infraestructuras, disponibilidad de tiempo, personas involucradas, entre otros. No se trata de elaborar un inventario exhaustivo, sino de identificar los recursos disponibles y aquellos que será necesario gestionar.

La Matriz 4 aborda los plazos temporales para el desarrollo de las actividades. Se definirá el tiempo estimado para cada actividad: corto plazo (entre uno y tres meses), mediano plazo (entre tres y seis meses), y largo plazo (más de seis meses). Aunque no se requiere precisión absoluta en esta etapa, el objetivo es generar una estimación aproximada de la duración de las actividades. Posteriormente, con base en esta matriz, se elaborará un cronograma más detallado para la ejecución.

A la hora de definir los plazos de ejecución, tendremos en cuenta:

- ➔ Contemplar el calendario de actividades del territorio (fiesta mayor, festividades religiosas, mercat de pagès, etc.), articulando las actuaciones con los espacios y tiempos en los que confluyen habitualmente las personas.

- ➔ Analizar la secuencia en la que se irán ejecutando las actuaciones, garantizando que no queden lapsos "vacíos" ni demasiadas actuaciones simultáneas que van a demandar mayor cantidad de tiempo que el disponible y pueden saturar a quienes estén orientadas.
- ➔ Ajustar el calendario de manera tal que desde el inicio haya proyectos a corto plazo. Si bien los proyectos a largo plazo suelen ser los que implican cambios más profundos, no son los más estratégicos. Los logros que se vayan alcanzando a corto plazo contribuirán también a generar confianza y credibilidad en el proceso.

En una última sesión se presentará una quinta matriz, destinada a consolidar los productos del trabajo realizado en las matrices anteriores. Durante las sesiones, el equipo impulsor se encargará de ir completando esta matriz a medida que avance el trabajo.

En función de las inquietudes, predisposición e intereses de los grupos y sectores implicados, podemos llegar a planes más o menos desarrollados (desde esbozar y consensuar unas líneas de actuación hasta concretar detalladamente para cada propuesta recursos, calendarios de trabajo y responsabilidades). Lo fundamental es que las intervenciones sean definidas, negociadas y consensuadas por los agentes implicados, de lo contrario todo el proceso se quedaría en un diagnóstico elaborado con la gente, y un documento que "aconseje" las líneas de intervención. Si bien no sólo es importante el producto que obtengamos sino también el recorrido que realicemos, el Plan de Acción constituye el objetivo último al que orientamos todo el proceso.

CUADRO RESUMEN FASE 2

FASE 2: DEFINIR UN PLAN DE ACCIÓN	PARA QUÉ	CÓMO
PONER EN COMÚN LA INFORMACIÓN	Para poder pensar actuaciones que respondan al contexto específico.	Sistematizar y devolver el material generado durante la Fase 1.
PRIORIZAR PROBLEMÁTICAS	Para que el Plan de Acción aborde los principales obstáculos identificados.	A partir de la información generada en la fase 1 (obstáculos para comer bien) y las actuaciones que ya se están implementando en el territorio.
SELECCIONAR PÚBLICO OBJETIVO	Para identificar los perfiles más apropiados en tanto pueden tener un efecto multiplicador.	A partir del sociograma y las problemáticas priorizadas.
DEFINIR LAS ACTUACIONES	Para abordar las problemáticas priorizadas, acercándonos al horizonte de futuro acordado.	Considerando las problemáticas priorizadas, el público objetivo y lo que ya se está haciendo.
DISEÑAR UN PLAN DE ACCIÓN	Para que las actuaciones sean coherentes, integrales y estratégicas.	Definiendo finalidad, agentes responsables, temporalidad, recursos necesarios, etc.

FASE 3: EJECUTAR EL PLAN DE ACCIÓN

"En el grupo comunitario de cocina, el hecho de cocinar juntas hace que aprendan y desaprendan modos de cocinar para crear una cocina más saludable y sostenible."
Cuinant Cultures

Antes de iniciar la ejecución, es conveniente realizar un análisis de las actuaciones definidas a fin de asegurarnos que hemos generado un Plan de Acción que cumpla con una serie de características:

- Viabilidad. Contar con los recursos (financieros, infraestructuras, etc.) para hacerlo realizable.
- Sostenibilidad. Contar con un conjunto de agentes que lo asuman.
- Calendarización. Contar con un cronograma de ejecución, en el que se diferencien acciones a corto, medio y largo plazo.
- Integralidad. Que las actuaciones estén articuladas entre sí.
- Innovación. Que las actuaciones que se impulsen sean creativas y no se apoyen excesivamente en recursos por gestionar.
- Inclusión. Que abra paso a propuestas de colectivos minorizados.

Durante la ejecución de las actuaciones del plan, nos enfrentaremos a una labor central: la convocatoria para la realización de las actividades. Es fundamental reconocer la falta de hábito, e incluso la desconfianza que gran parte de la población tiene hacia las prácticas participativas. Por esta razón, la convocatoria debe ser abierta y versátil. No basta con emplear medios tradicionales de comunicación; es aconsejable recurrir a mecanismos más adecuados a la diversidad de la población. Esto implica combinar medios formales con otros informales. Se puede recurrir a un mapeo participativo (o utilizar los que hayamos realizado en la fase 1) para identificar los canales informales a través de los cuales circula la información entre los perfiles a los que invitaremos a participar.

Si no diversificamos los medios de convocatoria, quienes asistan a las actividades serán únicamente personas que ya están motivadas previamente a participar. Ante la frecuente afirmación de que "la gente no participa", siempre debemos reflexionar sobre los métodos utilizados en la convocatoria y, posteriormente, sobre la capacidad de las actividades para fomentar un proceso que involucre a la ciudadanía, más allá de las personas que ya están comprometidas con la participación. En este sentido, siempre que sea posible, es importante acercar las actividades a los sitios de reunión habitual de las personas, a los espacios donde estas conviven.

Para fomentar una participación que reconozca y valore las diversas formas de pensar, ser, expresarse, sentir y vivir la alimentación, es fundamental prestar especial atención a ciertos elementos a lo largo de todo el proceso. Esto garantizará que se consideren los intereses, perspectivas y necesidades de todas las personas en igualdad de condiciones:

- **Adaptar condiciones y horarios**. Tener en cuenta las responsabilidades familiares, los espacios de cuidado, los horarios y la accesibilidad, asegurando que sean adecuados y permitan la participación de todas las personas.
- **Garantizar la relevancia**. La participación debe ser significativa para la vida de las personas.

- **Diversificar la comunicación**. Promover la participación mediante estrategias de comunicación inclusivas y diversas, utilizando múltiples canales, formatos y lenguajes, incluidos diferentes idiomas.
- **Crear espacios seguros**. Facilitar entornos amables y seguros, donde los conflictos se aborden desde el diálogo y la comunicación no violenta.
- **Usar un lenguaje inclusivo**. Emplear un lenguaje accesible, no estereotipado e inclusivo en todas las formas de comunicación, ya sea escrita, oral o visual.
- **Respetar la diversidad cultural**. Valorar las expresiones y prácticas culturales no hegemónicas, evitando la exotización, el paternalismo, la victimización y el infantilismo.
- **Entender la cultura como dinámica**. Romper con las ideas estáticas y esencialistas sobre las culturas, y fomentar su comprensión como procesos abiertos, permeables y en constante evolución, en lugar de productos cerrados o homogéneos.
- **Centrarse en las personas**. Priorizar a las personas sobre las culturas, evitando generalizaciones culturales o etiquetas rígidas.
- **No culturizar las desigualdades**. Evitar atribuir desigualdades a características culturales, reconociendo los factores estructurales que las generan y perpetúan.

FASE 4: MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO

"Se trata de ir buscando todo el tiempo un equilibrio entre los ideales y los posibles... transicionar de un modelo a otro."
La Botiga

Durante la implementación de las actuaciones acordadas, es probable que surjan elementos o situaciones imprevistas ante las cuales tendremos que "reaccionar", realizando los ajustes necesarios. Para esto, es fundamental contar con mecanismos de seguimiento que permitan detectar y abordar estas situaciones; que permitan, en definitiva, monitorear el proceso y evaluar cómo lo estamos haciendo.

Estos mecanismos, destinados a recoger y recopilar información de manera articulada y sistemática, permitirán la incorporación de cambios en el Plan de Acción conforme evoluciona el contexto. Se trata de definir una serie de canales que nos mantengan "conectadas" con la realidad en la que estamos realizando la intervención, con los sentires, preocupaciones y percepciones del territorio.

Para garantizar la retroalimentación y medir el impacto de las actuaciones, se articularán **momentos de consulta** y **momentos de difusión**.

MOMENTOS DE CONSULTA

Entendemos la monitorización como un proceso continuo de reflexión y análisis que nos permite recopilar y consolidar la información necesaria para realizar los ajustes requeridos durante la ejecución del Plan de Acción.

Dado que este análisis y reflexión versa tanto sobre el proceso emprendido como sobre los resultados de este, recogeremos información en cuatro ámbitos diferentes:

- **Resultados alcanzados:** Nivel de cumplimiento de los objetivos establecidos.

- **Proceso y metodología:** Adecuación de las técnicas empleadas para alcanzar dichos objetivos.
- **Participación de los actores:** Grado de implicación de las personas y redes involucradas.
- **Aprendizajes adquiridos:** Conocimientos y habilidades desarrollados durante el proceso.

No podemos (ni tiene sentido) comparar "todo", sino que tendremos que definir qué vamos a medir o comparar. Para definir cuáles son los aspectos para monitorizar, podemos apoyarnos en los criterios (escenario de futuro u objetivos) definidos en la fase 1. En tanto nos marcan el horizonte hacia el que orientamos nuestras actuaciones (finalidad), estarán indicando también qué deberíamos monitorizar para asegurarnos que estamos avanzando hacia ese horizonte.

Una vez definido qué vamos a medir o comparar, habrá que escoger o diseñar los instrumentos que utilizaremos para realizar el registro y acopio de información, combinando actividades de consulta orientadas a la población en general, con otras destinadas a recabar las percepciones de las personas vinculadas de una u otra forma al proceso.

Los mecanismos de seguimiento que elaboremos deben ser:

- **Adecuados** a la experiencia. Deben estar orientados por la programación definida y diseñados específicamente en función de las particularidades de la experiencia.
- **Ágiles** en su procedimiento. No deben implicar procedimientos engorrosos, que requieran demasiado tiempo o recursos (económicos, técnicos, tiempos, etc.).
- **Colectivos**. Que sean realizados con la participación de los diversos actores/redes que hacen parte del proceso.
- **Articulados**. Integrarse en los espacios existentes de trabajo y toma de decisiones, evitando crear estructuras paralelas.

Idealmente, tanto la definición como la aplicación de estos mecanismos debería realizarse de manera participativa. Una vez que se tengan identificados los fallos, es fundamental reflexionar colectivamente y decidir los cambios a implementar.

Podemos incorporar en el cronograma elaborado en la fase anterior los momentos clave para el seguimiento, aunque luego se ajusten según el devenir del proceso. Por ejemplo, tras la finalización de un proyecto, se podría organizar un taller de evaluación, o al inicio, planificar actividades de consulta y difusión[9].

MOMENTOS DE DIFUSIÓN

Es importante realizar una buena difusión en el territorio del Plan de Acción, así como de los avances que se van obteniendo. Podemos programar informes periódicos que resuman los hallazgos clave, que difundiremos a través de boletines, campañas en redes sociales y/o reuniones informativas. Siguiendo la lógica de aproximarnos a los espacios donde convive la gente, se pueden aprovechar festividades y eventos locales para acercar esta información a la comunidad, o recurrir a paradas o puestos móviles en puntos estratégicos identificados en los mapeos participativos.

[9] En el anexo 6 se puede consultar la técnica del semáforo, a la que podemos recurrir como una de las herramientas para hacer el seguimiento de actuaciones o proyectos.

Tan importante como la difusión hacia la población es la comunicación en el interior de los grupos de trabajo. Si pretendemos generar una estructura operativa y horizontal, debemos garantizar que no haya espacios o personas que acumulen información. Toda la información relacionada con el proceso (metodologías, objetivos, informes, etc.) debería compartirse abiertamente con todas las personas implicadas.

Finalmente, al concluir cada fase o el Plan de Acción completo, es importante generar una memoria que documente el proceso de forma descriptiva y analítica. Además de sistematizar aprendizajes, este documento será útil para difundir la experiencia, presentar el proyecto a potenciales financiadores, generar alianzas y promover el intercambio de conocimiento con otras iniciativas.

CUADRO RESUMEN FASE 4

FASE 4: MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO	PARA QUÉ	CÓMO
Incorporar al cronograma momentos de consulta (hacia la población y hacia los agentes vinculados al proceso).	Para recoger información que nos permita hacer los ajustes necesarios al Plan de Acción.	Definir qué vamos a medir o comparar (a partir de los criterios / escenario de futuro). Escoger o diseñar los instrumentos que utilizaremos. Realizar los ajustes.
Incorporar en el cronograma momentos de difusión.	Para mantener informada a la población de los avances, garantizar que la información circule entre quienes participan y dar a conocer el proyecto en otros contextos.	Boletines, campañas en redes sociales, reuniones informativas. Paradas o puestos móviles en espacios de encuentro, festividades y eventos. Memoria del proceso.

A MODO DE SÍNTESIS

"Ir conformando un ecosistema local de empresas y entidades en torno al proyecto".
La Botiga

"Tenemos un modelo de gestión entre una empresa privada y la coordinadora de entidades del Poble Sec… nos ayuda también la presencia de un plan comunitario detrás."
Centre Cívic El Sortidor

"Que quien quiera, pueda participar. Ir generando los espacios".
La Botiga

Lógica general del modelo de intervención

De dónde y cómo partimos	Hacia dónde queremos ir	Qué queremos y podemos hacer	Cómo lo vamos a hacer	Cómo lo estamos haciendo
Identificar qué se mueve en el barrio Contextualizar la temática (Qué es comer bien / obstáculos)	Definir un horizonte común	Priorizar problemáticas Seleccionar público objetivo Definir las actuaciones	Diseñar un Plan de Acción	Evaluación continua
APROXIMACIÓN AL TERRITORIO		**DEFINIR UN PLAN DE ACCIÓN**		**MONITORIZACIÓN Y SEGUIMIENTO**

Aspectos Claves de la Guía

★ **Participación a lo largo de todo el proceso**
Al enfatizar la participación ciudadana desde la definición hasta la evaluación de los proyectos, se promueve un enfoque inclusivo que asegura que las voces de la comunidad sean escuchadas y consideradas en todas las etapas.
La construcción colectiva de lo que significa "comer bien" en cada contexto facilita la identificación de obstáculos y oportunidades, asegurando que las intervenciones sean pertinentes y efectivas.

★ **Proceso inclusivo y abierto**
Más allá de los grupos formales articulados en torno a tareas concretas, el proceso debe ser lo suficientemente inclusivo como para permitir que cualquier persona interesada pueda sumarse. La participación puede adoptar distintas formas: colaborar en la difusión, apoyar actividades puntuales, o participar en la organización de talleres, entre otras. Algunas personas podrán mantener una vinculación más activa y constante, mientras que otras participarán de manera más esporádica. Lo esencial es garantizar que, cuando alguien quiera participar, encuentre los canales y los espacios para hacerlo, evitando reducir la participación a la asistencia a reuniones.

★ **Importancia del contexto**

La guía enfatiza la necesidad de comprender el contexto convivencial en el que se desarrolla la intervención. Esto incluye analizar las particularidades del territorio, los recursos, las redes sociales existentes, las prácticas alimentarias y los discursos que las sustentan.

- **Análisis de redes**
  La guía utiliza el análisis de redes como una herramienta para mapear los actores del territorio y sus relaciones. Este análisis permite identificar los actores clave, los posibles conflictos, las alianzas existentes y las estrategias para ampliar los conjuntos de acción.

- **Redes convivenciales y cambio de hábitos**
  A partir de la premisa de que los hábitos vinculados con la alimentación toman forma en las redes convivenciales, se resalta la importancia de fomentar actividades comunitarias con el objeto de crear las condiciones propicias para el cambio de hábitos.

- **Salud comunitaria como pilar fundamental**
  Se destaca la importancia de abordar la alimentación desde el ámbito de la salud comunitaria, reconociendo que los hábitos alimentarios están influenciados por determinantes sociales. Este enfoque evita una visión culpabilizante que responsabiliza únicamente a las personas por sus elecciones alimentarias, promoviendo en su lugar soluciones colectivas que respondan a las realidades sociales y económicas del entorno.

- **La alimentación como hecho social**
  La guía subraya la necesidad de abordar las múltiples dimensiones vinculadas a la alimentación, centrándose en el valor simbólico de los alimentos y cuestionando modelos hegemónicos para garantizar que todas las tradiciones, saberes y prácticas alimentarias estén contempladas.

- **Soluciones más efectivas y sostenibles**
  Al implicar a la comunidad en el diseño y la implementación de soluciones, se obtienen intervenciones más efectivas y sostenibles. Al conocer su propia realidad, las personas son capaces de proponer soluciones más adecuadas al contexto, garantizando una mayor adherencia y un impacto a largo plazo. A lo largo del proceso, se habrán conformado diversos grupos organizados en torno a las tareas específicas de cada fase. El objetivo principal es dejar instalado en el territorio un grupo capaz de garantizar la continuidad del proceso, asumiendo la coordinación de las actividades. No se busca partir de una situación ideal ni definir en abstracto una nueva estructura organizativa, sino aprovechar las sinergias que se hayan generado. El sociograma actual, los sucesivos mapas elaborados y las dinámicas del proceso servirán como base para dar forma a este espacio.

En conclusión, esta guía no sólo busca orientar a otras entidades en el diseño e implementación de un modelo apto para fomentar hábitos de alimentación más saludables, sino también para avanzar hacia un modelo alimentario más inclusivo, sostenible y arraigado al territorio.

V. BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Blas Morente, A., 2019. Environmental and nutritional impacts of changing diets and food waste in Spain. Universidad Politécnica de Madrid.

Binimelis Adell, A., Roca Torrent, A., 2021. Com s'alimenta Barcelona? Ajuntament de Barcelona.

Manera M, Salvador G., (2024) Agència de Salut Pública de Catalunya. Petits canvis per menjar millor. Barcelona: Agència de Salut Pública de Catalunya.

MAPA, 2024. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Informe del consumo alimentario en España, 2023.

Varios, 2022. Libro blanco de la alimentación sostenible en España. Fundación Carasso y Fundación Alternativas.

ANEXOS

ANEXO 1: Entidades y proyectos entrevistados

Para decidir las entidades y proyectos a entrevistar, hemos definido una serie de ámbitos en los que nos interesaba poner la mirada.

PROYECTOS/INTERVENCIONES		
que impulsan…	*orientadas a…*	*que se gestionan desde…*
… cocinas comunitarias	… colectivos en situación de vulnerabilidad	… equipamientos públicos
… huertos urbanos	… disminuir el desperdicio alimentario	… Mesas de Salud de los PDC
… compras colectivas	… al ámbito educativo	… una iniciativa económica
… comercio de proximidad	… visibilizar el derecho a una alimentación culturalmente adecuada	
	… incorporación al mercado laboral	

CENTRE CÍVIC EL SORTIDOR
https://ajuntament.barcelona.cat/ccivics/elsortidor

El Centro Cívico El Sortidor es un equipamiento sociocultural situado en el barrio del Poble Sec. Ofrece una programación anual de actividades culturales, espectáculos infantiles, itinerarios y talleres.
Su proyecto singular es A TAULA! Ciclo de cultura y gastronomía. Un espacio para gozar del mundo gastronómico con la programación de talleres y actividades culturales innovadoras.

Programa: "A Taula! Cicle de cultura i gastronomia"

CENTRE TON I GUIDA
https://www.toniguida.org/

Ton y Guida es un centro cultural del barrio de Roquetes, creado para colaborar en la transformación del entorno y para mejorar, con la participación y la cultura, la calidad de vida de la ciudadanía.
A lo largo de estos años Ton y Guida se ha convertido en un referente social y cultural que fomenta la participación y corresponsabilidad comunitaria en el barrio de Roquetes. El casal es un equipamiento municipal, gestionado por la Plataforma de Entidades de Roquetes, donde la ciudadanía es protagonista de las actividades, organización y gestión de los recursos públicos.

Proyecto: "Cocinando por la Vida"

CUINANT CULTURES
www.cuinantcultures.cat

Grupo de mujeres chef de diferentes orígenes que promueven la gastronomía de Barcelona como parte del patrimonio cultural.

Actividades: Encuentros culturales-gastronómicos, talleres de gastronomía intercultural, creación de menús interculturales, actividades didácticas con la interculturalidad gastronómica como eje principal en escuelas y colectivos, itinerarios especializados, creación de un corpus de memoria gastronómica intercultural.

ECONOMATO SOCIAL DE SANTS
https://leconomat.cat/

Cooperativa de trabajo asociado dedicada al comercio de productos procedentes de la agroecología con la voluntad de ofrecer a los asociados la mejor alimentación.
Su objetivo es trabajar en favor de la agroecología y la soberanía alimentaria mediante el consumo, fomentar el consumo consciente, promover las relaciones intercooperativas y la red de barrio, la difusión del cooperativismo y la transformación social.

FUNDACIÓ MESCLADÍS
https://www.mescladis.org/

En Mescladís crean oportunidades para que todas las personas puedan migrar dignamente, promoviendo el talento y apostando por la gastronomía sostenible como agente de cambio. Ponen en valor un modelo de sociedad diverso y cohesionado mediante la convivencia de inmigrantes y ciudadanos nativos. Con iniciativas económicas, educativas y culturales que giran alrededor de la gastronomía sostenible y en favor del derecho a migrar y la justicia social y medioambiental.

Línea de actuación: Programas y recursos para impulsar la formación e inclusión sociolaboral en el sector de la restauración, creando nuevos paradigmas que promuevan la convivencia basada en la justicia social.

ESPIGOLADORS
https://espigoladors.cat

Organización sin ánimo de lucro que lucha contra las pérdidas y el desperdicio alimentario a la vez que empodera a personas en riesgo de exclusión social de una manera transformadora, participativa, inclusiva y sostenible.

Línea de actuación: Formación a profesorado y actividades educativas en centros escolares.

LA BOTIGA
https://labotigaelprat.org/

La Botiga es un sevicio del Ayuntamiento de El Prat de Llobregat gestionado de manera innovadora por ABD y Espigoladors. El objetivo del proyecto es garantizar el derecho fundamental a una alimentación saludable y sostenible a la población de El Prat de Llobregat.
Se trata de un proyecto que evoluciona hacia la autogestión como fin último de modelo de gobierno.

LA NEGRETA
https://lanegretadelgotic.wordpress.com/

Espacio social radicado en el barrio Gótico desde 2014, gestionado por la gente que participan, con una vocación clara: fomentar la participación política, social y cultural para cambiar el estado actual de las cosas a favor del bien común.

Proyecto: Espacio cedido a la cooperativa de consumo El Bròquil del Gòtic. Organización de fiestas populares incluída una "calçotada".

L'ETNOGRÀFICA - ANTROPOLOGIA EN ACCIÓ, SCCL.

https://letnografica.org/es/

Desde el área de Culturas y Soberanías alimentarias, de la Etnográfica, acompañan el impulso de sistemas alimentarios locales más resilientes, justos y adecuados a las necesidades de las comunidades y personas que habitamos los territorios, fomentando culturas alimentarias y formas de gobernanza diversas y equitativas.
Diseñan y desarrollan acciones, proyectos y estrategias basadas en los fundamentos de la antropología de la alimentación y los principios de la agroecología. Son dos herramientas que, articuladas, ayudan a analizar y comprender las desigualdades sobre las que se ha construido el sistema alimentario capitalista, y muestran la necesidad de atender a las (bio)diversidades para transformarlo.
Hacen investigación, formación y divulgación sobre la alimentación como algo sociocultural complejo y fundamental en la construcción de las identidades personales y colectivas. Aplican esta mirada para acompañar procesos en los que los saberes populares, campesinos, migrantes, de las mujeres y de las comunidades discriminadas sean el motor de cambio hacia culturas alimentarias más soberanas.

Proyecto: APPAT (Alimentación de proximidad para todas).

TARPUNA

www.tarpuna.org

Agricultura social. Diseño, gestión y dinamización de proyectos de huertos sociales comunitarios, ya sean terapéuticos, educativos, de integración social o productivos.
Cooperación con las administraciones locales para promover la agricultura como herramienta de inserción para personas en situación de vulnerabilidad.
Cooperativa de referencia en Cataluña en el ámbito de la innovación social con más de 10 años de trayectoria. Desde 2012 trabaja en proyectos de agricultura social.

APROPEM-NOS (PDC POBLE NOU)

https://apropem.elpoblenou.cat/

Apropem-nos surgió el año 2001 como una iniciativa de diversas entidades, servicios públicos y vecinos y vecinas del Poblenou para apoyar la acogida y fomentar la participación de las personas que llegaban al barrio procedentes de países de todo el mundo.
Con el objetivo de mejorar el bienestar de los vecinos y vecinas, de favorecer la convivencia, de promover la cohesión social y de fomentar la creación de redes ciudadanas, entre otros, a lo largo de estos años se han ido sumando personas, entidades, colectivos y servicios en un proceso siempre abierto a nuevas incorporaciones, y prestando atención a los cambios y necesidades detectadas en el barrio para darle respuesta mediante nuevas acciones y proyectos comunitarios.
Desde 2006 Apropem-nos es un Plan de Desarrollo Comunitario que cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona y la Generalitat de Catalunya, además de alguna entidad privada.
Proyecto: TASC (Taula de Salud Comunitaria).

UP SOCIAL

https://upsocial.org/es

Entidad especializada en resolver retos sociales con innovaciones orientadas a escalar su impacto.

Proyecto: Albarrio.
Modelo de intervención que promueve una mayor adhesión a patrones de consumo de alimentación saludables y sostenibles. Lo hace activando referentes comunitarios en una campaña coordinada de acciones dirigidas a la ciudadanía, consiguiendo un impacto social colectivo.
Uno de los pilares de Albarrio es la salud como palanca clave para desencadenar cambios de comportamiento de la ciudadanía, junto con acciones locales para favorecer el acceso a alimentos saludables y sostenibles. Esta combinación tiene el potencial de mejorar la articulación de la demanda y la oferta a nivel local con un impacto positivo en las personas y el planeta, a la vez que se fomenta la mejora de las oportunidades y condiciones del comercio verde y de proximidad.
El diseño con participación de la comunidad y la implantación de un proyecto pilote se lleva a cabo en los barrios barceloneses Baró de Viver y Bon Pastor; bajo la coordinación de UpSocial en el marco del proyecto PANIS, con el apoyo de la Fundación Daniel y Nina Carasso, el Ayuntamiento de Barcelona y Barcelona Activa en el marco de la Estrategia de Alimentación Sostenible Barcelona *2030, y la Fundación "La Caixa"*.

ANEXO 2: Listado de agentes del territorio con los que articular la intervención

AGENCIAS Y ENTIDADES que ofrecen programas y proyectos que giran en torno a la alimentación sana y sostenible en diferentes barrios de Barcelona. Fundamentalmente dirigidos a centros educativos (primaria, ESO, bachillerato). Principales programas y actividades que ofrece:	
ASPB (Agencia de Salud Pública de Barcelona).	➔ Creixem sans ➔ Creixem més sans ➔ Menjadors escolars més sans i sostenibles ➔ Revisión de menús escolares
Escoles + Sostenibles. Ajuntament de Barcelona	➔ Microxarxa 'Alimenta't amb seny' ➔ Microxarxa 'Embolcalls + sostenibles / ➔ Esmorzars + saludables' ➔ Microxarxa 'Ens ho mengem tot'
Institut Municipal de Mercats de Barcelona	➔ Menjo sa, menjo de mercat ➔ Aprenentatge i Servei (ApS) ➔ Un mercat més sostenible
AGENTES del territorio con los que articular la intervención	
CAP (Centro de Atención Primaria)	Aparte de las tareas que habitualmente venían realizando los profesionales de la atención primaria, agentes de salud comunitaria y REBEC (Referente de Bienestar Emocional Comunitario), en los últimos años se ha incorporado la figura de "nutricionista comunitaria". Las tareas de esta nueva figura están orientadas fundamentalmente a articular actuaciones con el tejido comunitario.
Pla de barris Programa extraordinario del Ayto de Barcelona destinado a revertir las desigualdades entre los barrios de la ciudad.	Algunos de estos planes contemplan actuaciones en el ámbito de la alimentación. Planes de barrios en acción
PDC (Planes de desarrollo comunitario) Impulsados desde el Servicio de Acción Comunitaria de Barcelona, están orientados a acompañar y fortalecer los procesos existentes para potenciar su vertiente transformadora y favorecer el surgimiento de nuevos procesos que aporten cohesión y mejoras en los barrios.	La mayoría de PDC cuentan con espacios específicos (Mesas de Salud) desde los que se definen, priorizan y articulan las intervenciones en este ámbito. Planes de barrio en marcha

Servicios Sociales Desde el Ayuntamiento de Barcelona se promueven una serie de acciones y programas para cubrir las necesidades de alimentación de toda la ciudadanía, y especialmente de aquellos colectivos que sufren una mayor situación de vulnerabilidad.	Alimenta Comidas a domicilio Comidas en compañía Comedores sociales
Indagar la presencia en el territorio	
Mercado Municipal	El programa "Comerç verd", que se ha hecho extensivo a todos los mercados de la ciudad, tiene por objetivo facilitar el acceso a una alimentación sostenible a toda la ciudadanía al mismo tiempo que dar valor agregado a los mercados municipales.
Mercado de pagès	Ubicaciones y horarios de los Mercados de pagès. Ayto. de Barcelona Nuestros mercados. Xarxa de consum solidari.
Grupos de consumo	Pam a Pam (mapa de la ESS). Xarxa Economia Solidària (XES).
Tiendas a granel / comercio justo / productos ecológicos	Pam a Pam (mapa de la ESS). Xarxa Economia Solidària (XES). Comercio verde. Rezero.
Restauración y emprendimientos vinculados a la ESS	Pam a Pam (mapa de la ESS). Xarxa Economia Solidària (XES). Comercio verde. Rezero.
Huertos urbanos	Listado de huertos urbanos de Barcelona. Observatorio de Agricultura Urbana. Pam a Pam (mapa de la ESS)
Cocinas comunitarias	
Puntos de distribución de alimentos	
Comedores solidarios	
Centros educativos / AFAs	

Sitios de encuentro / Lugares de referencia para vecinas y vecinos	
Aulas / equipamientos de cocina	
Centro Cívico	Red de Centros Cívicos de Barcelona Muchos de estos equipamientos incorporan en su programación actividades y/o talleres vinculados con la alimentación. En algunos casos cuentan con cocina.
Casal de barrio	Casales de barrio de Barcelona. Entre las actividades programadas suele haber talleres relacionados con la alimentación. En algunos casos cuentan con cocina.
Biblioteca	Bibliotecas de Barcelona
Casales y Espacios de personas mayores	Listado
Casales y Espacios Jóvenes	Espacios Jóvenes
Comunidades religiosas	
Clubs deportivos	
Redes formales	
Asociación de Vecinos	Mapa interactivo. Federación de AAVV de Barcelona.
Asociación de comerciantes	Web del comercio de Barcelona.

ANEXO 3: Herramientas a las que podemos recurrir en la FASE 1[10]

ENTREVISTAS INDIVIDUALES
Se realizan habitualmente a personas con cargos de representación (quienes, a su vez, no suelen acudir a las convocatorias de los talleres) o que tienen una información muy elaborada sobre el tema (un representante formal de instituciones, por ejemplo).

ENTREVISTAS GRUPALES
Se utilizan cuando se quieren conocer las percepciones y valoraciones de un grupo constituido.

GRUPOS DE DISCUSIÓN
Se utilizan cuando queremos conocer las relaciones de sentido y los argumentos de personas que se constituyen como grupo específicamente en el momento de realización de la técnica. Para configurar los grupos de discusión debemos garantizar que en el grupo no haya posturas contrapuestas, pero sí diferentes argumentos (heterogeneidad inclusiva).

TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN
Forma parte de una batería de herramientas que provienen del Diagnóstico Rural Participativo (DRP), que se han ido adaptando para aplicarlas también en contextos urbanos. Son muy útiles para recoger posturas en espacios de reunión informal. Si bien la riqueza de estas técnicas se potencia cuando se aplican en grupos, podemos adaptarlas para aplicarlas de forma individual.

La producción de información a partir del contacto directo con la realidad y su registro en formatos gráficos y visuales permite trabajar desde lo vivencial y cotidiano, evitando más fácilmente los tópicos o estereotipos que suelen aparecer a nivel discursivo. Al invitar a las personas a compartir elementos de sus contextos más inmediatos, de sus historias y de su día a día, se genera una mayor motivación y se favorece la participación de quienes tienen dificultades o no están habituadas a expresarse en público.

Las representaciones gráficas generadas a partir de estas técnicas constituyen un recurso clave para socializar la información con otros agentes implicados, así como para divulgar la experiencia. Es preferible que quienes participaron en la dinámica sean quienes compartan los resultados obtenidos, apoyándose en los documentos que han elaborado.

Podemos diferenciar un grupo de herramientas que se enfocan en el análisis de aspectos geográficos y espaciales, y un segundo grupo orientado hacia el análisis de aspectos histórico-temporales.

Aspectos Geográficos y espaciales

Permiten recoger y articular las percepciones asociadas al uso del espacio mediante su localización y visualización gráfica. Se pueden abordar aspectos geográfico-espaciales, o aspectos sociales desde la dimensión geográfico-espacial. Por ejemplo, puede servir para:

- Identificar servicios, infraestructuras, tiendas, espacios de reunión, entre otros.
- Conocer la apropiación que realizan diferentes colectivos de los espacios (uso, accesibilidad, etc.).
- Comprender cómo perciben los espacios otros colectivos.

[10] En esta versión de la guía compartimos una descripción genérica de las herramientas. Una vez se inicien las pruebas piloto, podremos enriquecerlas con las adaptaciones que hayamos diseñado y llevado a la práctica.

- Analizar los movimientos de las personas o reconstruir rutas habituales.

Transecto o Deriva

Consiste en un recorrido realizado en grupo, con paradas en lugares que representan hitos o puntos de inflexión. A partir de estas paradas, surgen opiniones, emociones, recuerdos, ideas y temas que se matizan colectivamente y se recogen en una representación gráfica.

Es muy útil al inicio de la Fase 1 y suele ser una de las primeras técnicas para tomar contacto con la realidad del territorio. Incluso en los contextos que ya conozcamos, es aconsejable recurrir a esta técnica en el momento inicial porque nos permitirá explorar otros aspectos de la realidad sobre la que vamos a trabajar y además, puede servirnos para realizar los primeros contactos en terreno, dar a conocer el proceso que se inicia y mostrarnos como equipo. Constituye una herramienta clave para tomar contacto con sectores de la población menos organizados, que podrían interesarse en el proceso que se está iniciando.

Para la aplicación de esta técnica es fundamental contar con **informantes clave**, con quienes diseñaremos el recorrido, las paradas a realizar así como las temáticas que se quieran destacar a fin de ir identificando diferentes aspectos de la realidad local. Una vez realizado el recorrido de reconocimiento (paseo, caminata, …), el grupo anota los hallazgos, ordenándolos en una serie de categorías que recojan tanto los temas contemplados inicialmente como los elementos que hayan ido surgiendo de manera espontánea. Para registrar el material que se genere, podemos utilizar una cámara de video, una grabadora, tomar fotografías o registrar en un cuaderno o ficha a modo de bitácora.

Podemos planificar varios transectos en diferentes zonas o transectos temáticos, abordando aspectos específicos en cada recorrido. También podemos diseñar el transecto de manera tal que nos permita recoger, además, las opiniones de las personas o grupos que nos encontremos durante el recorrido (recurriendo por ejemplo a grabaciones de vídeo o voz, a modo de microentrevistas).

Mapas parlantes

Son dibujos o representaciones de las características geográfico-espaciales de un área determinada (comunidad, barrio, ciudad…). Proporcionan una visión sintetizada del territorio así como de las temáticas sobre las que se decida trabajar. Puede permitirnos:

- Localizar los equipamientos y recursos existentes en un área.
- Identificar espacios clave para la ciudadanía (espacios de convivencia, de reunión).
- Trabajar las percepciones asociadas a los espacios con relación a su importancia, uso, accesibilidad.

Puede trabajarse sobre mapas simplificados ya existentes de la zona, comunidad o barrio (ya sean fotos aéreas, mapas de catastro) o pueden elaborarse durante la aplicación de la técnica.

Para elaborar estos mapas podemos partir de la información recogida a través de la realización previa de transectos, o bien elaborarlos en una sesión de trabajo en la que varios grupos por separado construyen los mapas para luego compararlos, o utilizarlos para ir volcando la información vinculada al espacio que vayamos produciendo con otras técnicas.

Aspectos históricos-temporales

Estas técnicas están orientadas a realizar análisis temporales que permitan identificar secuencias históricas de eventos o cambios significativos percibidos por los participantes a través del tiempo, sobre una determinada temática, discutiendo al mismo tiempo sobre la importancia de estos. Con estas técnicas, no estamos intentando recabar información para dar cuenta de la historia (esto lo podemos hacer a través de fuentes secundarias), sino conocer cómo las personas reconstruyen su historia, cómo crean y recrean la historia a partir de los acontecimientos y cambios experimentados. Introducir y rescatar esta dimensión histórica permitirá acercarnos con más elementos a la problemática tal y como aparece en la actualidad, y ayudará a comprender los pensamientos, actos y comportamientos actuales.

Perfil histórico

Permite rescatar información sobre una unidad de análisis (comunidad, organización, programa, familia) y ordenarla en forma cronológica. No se requiere una guía de preguntas clave, la información debe ir surgiendo de forma secuencial, sobre aquellos aspectos positivos y negativos que han marcado la vida individual, familiar, comunitaria, etc. También deben ir surgiendo de forma espontánea las fechas marcadas como claves en la historia, tal como la perciben las propias participantes.

La elaboración del perfil histórico permite comprender los cambios del pasado y sus causas, para entender su influencia en el presente y el futuro.

Cronología histórica

A diferencia del perfil histórico, que va recogiendo libremente los temas y fechas relevantes tal como aparecen en el discurso de los participantes, en la cronología se definen una serie de temas a tratar así como los intervalos de tiempo. A la hora de definir los temas se debe tener presente que éstos deben relacionarse entre sí, e incluso en algunos casos pueden contribuir a explicarse e interpretarse mutuamente.

Es aconsejable trabajar cada intervalo definido desde el presente hacia atrás, recorriendo todos los temas definidos para cada intervalo, dibujando o escribiendo los comentarios en la casilla correspondiente.

Horario diario / reloj de actividades

Se utilizan para identificar pautas de trabajo diarias y sus implicaciones en el uso del tiempo. Es especialmente útil para abordar cuestiones relacionadas con la perspectiva de género, por ejemplo, comparando las tareas realizadas a lo largo de un día típico, el tiempo dedicado a cada una, y las diferencias en su distribución. También permite realizar cualquier otro tipo de comparaciones que consideremos puede estar influyendo en nuestra problemática (antes/ahora, verano/invierno, días laborables/días festivos, etc.).

En el horario diario partimos de una línea que representa un día, que se subdivide luego por horas, en mañana- tarde-noche o por otras unidades que representen cambios en la actividad, según la percepción que las participantes tengan del día. A lo largo del calendario se van anotando luego las diferentes actividades realizadas.

En el reloj de actividades, en lugar de trabajar sobre una línea recta lo hacemos sobre un círculo en el que vamos marcando las distintas horas y actividades realizadas.

Calendario de actividades

Es una variación de la técnica anterior, con los mismos objetivos, sólo que en lugar de partir del día como unidad temporal, podemos utilizar otro tipo de unidades (mes, trimestre, año…) en función de la temática sobre la que estemos trabajando.

TALLERES PARTICIPATIVOS

Son la principal herramienta práctica para garantizar la dimensión participativa de un proceso.

En esencia, los talleres participativos buscan partir de lo individual (lo que las personas experimentan, saben y sienten) para abordar los problemas de manera colectiva, potenciando así el conocimiento compartido. Esta dimensión colectiva no se logra simplemente reuniendo a los actores, sino promoviendo una interacción genuina y un intercambio de perspectivas entre ellos.

Para que un taller participativo sea efectivo, es fundamental definir claramente el objetivo que lo motiva. Nunca es recomendable organizar un taller que no tenga como resultado un producto concreto. Solo así las personas asistentes podrán identificar el impacto de su participación.

Asimismo, es crucial explicitar el lugar que ocupa el taller dentro del proceso general: cómo se ha llegado hasta ese punto, qué productos previos sirven como base, qué resultado se busca con el taller y cómo se dará continuidad al trabajo. Esta claridad permite que quienes participan comprendan el propósito del taller y se involucren activamente en el proceso.

Los talleres pueden organizarse tanto para grupos grandes como para un número reducido de participantes. El tamaño del grupo no constituye un condicionante, salvo por la mayor complejidad logística que implica gestionar grupos numerosos. Si se prevé la participación de más de diez personas, será conveniente dividirlas en grupos pequeños. Por lo tanto, será necesario planificar el equipo de apoyo, asegurando que cada grupo cuente con una persona encargada de dinamizarlo.

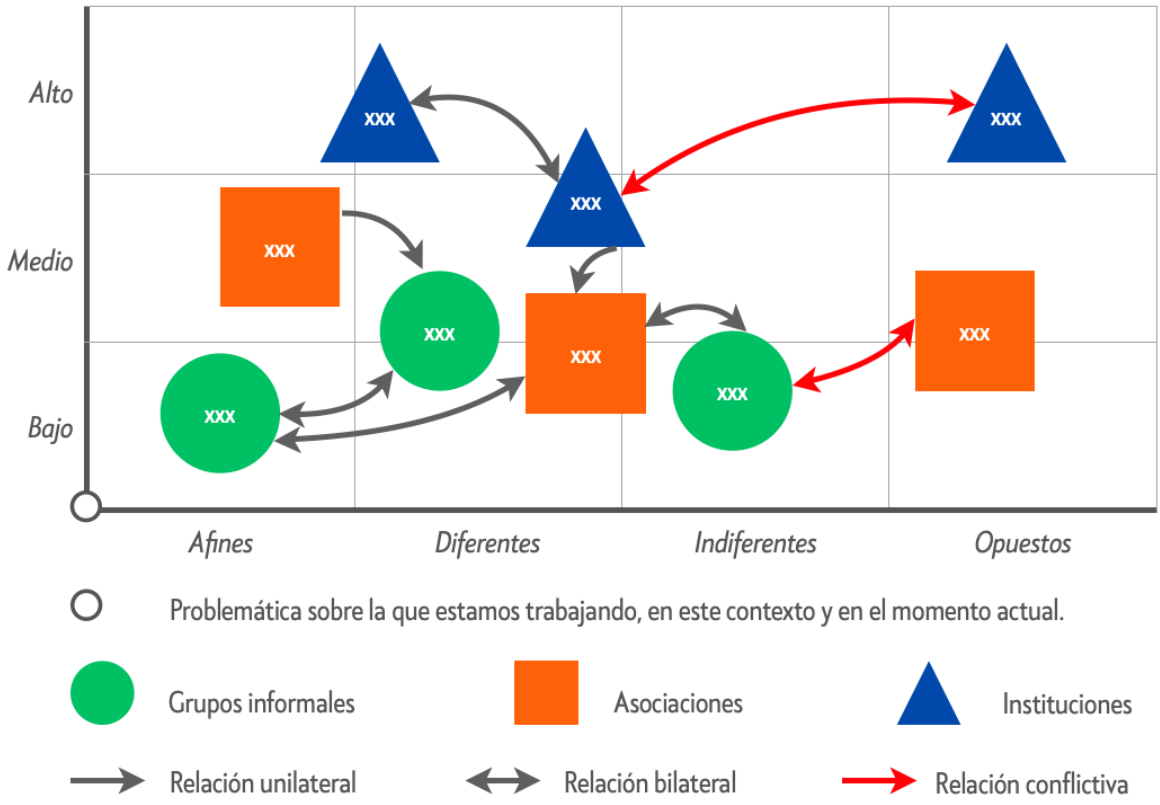
Aunque existen muchas herramientas disponibles para los talleres, lo importante es seleccionar la más adecuada según los objetivos definidos y realizar las adaptaciones necesarias. Incluso podemos crear técnicas específicas para cada caso concreto.

El espacio donde se desarrollará el taller es más relevante de lo que a menudo se piensa. Aunque un espacio cómodo y accesible no garantiza el éxito de un taller, sí contribuye significativamente a generar un buen clima de trabajo.

Elementos fundamentales para tener en cuenta al realizar un taller

- Partir siempre de la práctica, de lo que la gente sabe, vive y siente.
- Avanzar de manera ordenada, progresiva y al ritmo de quienes participan.
- Sistematizar las aportaciones, agrupando percepciones similares, resaltando elementos nuevos que aparezcan y aspectos contradictorios.
- Contextualizar lo individual y parcial dentro de lo social, lo colectivo, lo histórico y lo estructural, a fin de que podamos explicarnos el conocimiento inicial del cual partimos integralmente.

ANEXO 4: Talleres para elaborar el sociograma



El sociograma es una técnica utilizada dentro de las metodologías participativas para el análisis de redes sociales. Consiste en la elaboración de un mapa social que ofrece una visión global sobre cómo se relacionan las personas o grupos involucrados en torno a la problemática que se está abordando, considerando un contexto específico (como una comunidad u organización) y un momento determinado.

PARA QUÉ SIRVE

Dependiendo del momento en que se elabora y de los objetivos planteados, es útil para:

- Conocer los vínculos entre diferentes actores en un territorio.
- Definir estrategias colectivas para llegar a agentes y colectivos.
- Disponer de un contexto relacional que facilite la planificación.
- Evaluar los cambios generados en las relaciones a partir de la implementación de las acciones (seguimiento).

CÓMO SE UTILIZA

Listado de actores

En primer lugar, se propone a quienes participan que elaboren un listado de actores vinculados a la temática que estamos abordando, diferenciándolos en tres categorías: instituciones, grupos formales y grupos informales. Podemos utilizar una simbología definida previamente (triángulos, cuadrados y círculos) o acordarla en el taller. Esta primera tarea debe realizarse en plenario para que los grupos puedan partir de un mismo listado de actores, con su correspondiente categorización.

Colocación en la matriz

Dividimos a las personas participantes en grupos heterogéneos. Cada grupo deberá ubicar a los actores del listado en la matriz, considerando, por un lado, su grado de poder o influencia respecto al tema (eje horizontal) y por otro su afinidad respecto a los objetivos que se persiguen (eje vertical).

Relaciones

La siguiente tarea será identificar el tipo de relaciones que se establecen entre los actores (fuertes, débiles, conflictivas, etc.). Aquí también podemos utilizar una simbología definida previamente o acordarla en el taller. Es fundamental recalcar que no trabajaremos con las relaciones de forma genérica, sino específicamente con aquellas que se dan en torno al tema concreto que estamos abordando.

En plenaria, se debaten los elementos que puedan parecer contradictorios, buscando llegar a una matriz común.

Conclusiones

Una vez acordado el mapa de actores, realizaremos una lectura tanto del proceso que seguimos para llegar al resultado final como del producto obtenido.

Al concluir el taller, se sugiere analizar:

- Destacar si hubo acuerdos o desacuerdos sobre la ubicación o las relaciones de algunos actores. Si no se ha logrado consenso, se puede explicar que a medida que avance el trabajo de campo se podrá aclarar su posición.
- Identificar la existencia de cuadrantes vacíos o la presencia de actores con los que no se ha establecido ningún tipo de relación, vinculándolo más con un posible desconocimiento de las personas participantes que con su ausencia real.
- Evaluar si el equipo impulsor se ubicó en el sociograma como un actor más, en qué cuadrante y con qué tipo de relaciones.
- Analizar si hay concentración de actores y relaciones en ciertas filas o columnas, lo que podría vincularse con el perfil de las personas participantes. Por ejemplo, cuando el taller incluye personal técnico de la administración, es común que el sociograma muestre una red densa en el nivel intermedio, con menos actores en la parte superior y pocos en la parte inferior. En contraste, si las personas participantes pertenecen a grupos informales, el sociograma suele estar más cargado de actores y relaciones en la parte inferior, y menos en los niveles superiores.

RECOMENDACIONES

- Si las personas asistentes al taller no superan las 6 o 7, trabajaremos todo el tiempo en plenario. En caso de contar con más participantes, podemos optar por el trabajo en grupos durante la etapa de colocación de los actores en la matriz, para luego continuar el taller en plenario.
- Es posible convocar al taller únicamente a informantes clave, asegurándonos de que puedan aportar información representativa de la diversidad de actores presentes en el contexto que estamos abordando.

- También se pueden realizar varios talleres con diferentes grupos, donde cada uno elaborará su propio sociograma. Posteriormente, tras sistematizar la información generada en cada taller, se organiza un nuevo taller de devolución al que se convoca a todos los grupos. Esto permite obtener una visión general de los vínculos existentes, manteniendo al mismo tiempo la idea de un espacio compartido.
- A lo largo del taller, es importante enfatizar que el mapa debe reflejar exclusivamente las relaciones específicas en torno al tema trabajado. Por ejemplo, dos actores pueden no interactuar frecuentemente en otros contextos, pero articular vínculos específicos y significativos respecto al tema abordado. Por otro lado, actores con relaciones habituales fluidas podrían no estar vinculados en absoluto en el ámbito específico que nos ocupa.
- Si se identifican actores que no han sido considerados, el equipo facilitador puede abrir el debate con preguntas para analizar la relevancia o no de incorporarlos.

QUÉ VARIANTES SE PUEDEN INTRODUCIR

La simbología para categorizar a los actores, así como las nomenclaturas para los ejes de la matriz y el tipo de relaciones, pueden ser definidas previamente por el equipo facilitador o acordadas al inicio del taller. Lo importante es que, en caso de realizar más de un sociograma, utilicemos siempre las mismas categorías y nomenclaturas para permitir lecturas comparativas.

Para identificar el grado de afinidad de los actores con el proceso (eje horizontal de la matriz), se pueden emplear diferentes términos. Es fundamental delimitar al menos cuatro categorías:

- Afines: quienes, desde el inicio, están convencidos de la necesidad de iniciar un proceso de este tipo para dar solución al problema que nos ocupa.
- Diferentes: quienes, aunque están de acuerdo en la necesidad de solucionar el problema, proponen otras estrategias para abordarlo.
- Indiferentes: quienes consideran que el problema no les atañe o que no les corresponde involucrarse en la solución.
- Opuestos: quienes no solo se pronuncian en contra del proceso, sino que además implementan estrategias para obstaculizarlo.

En cuanto al poder (eje vertical de la matriz), existen múltiples criterios y nomenclaturas posibles. Lo importante es delimitar al menos tres grandes categorías:

- Bajo: quienes tienen muy poca o ninguna influencia en la problemática que estamos abordando.
- Medio: quienes influyen en alguna medida.
- Alto: quienes tienen una influencia significativa sobre dicha problemática.

ANEXO 5: Consideraciones para definir las actuaciones a implementar en el Plan de Acción

Hemos seleccionado algunas frases textuales de las entrevistas que pueden aportar ideas a la hora de definir las actuaciones, así como elementos para tener en cuenta en su diseño.

Actividades intergeneracionales

"Los y las jóvenes como agentes de transmisión del conocimiento. Un taller de cocina en el Casal de Gent Gran del barrio donde los y las jóvenes dinamizan un taller de cocina de aprovechamiento. Se convierten en formadores de formadores".
Espigoladors

Actividades en huertos urbanos

"Es el espacio donde más interculturalidad hay. Precisamente porque no hay un lucro. Lo que importa es compartir y conocer de plantas nuevas... te encuentras con personas que en otros sitios no te encontrarías… tienen un potencial increíble."
L'Etnogràfica

"Los huertos favorecen la creación de comunidad e intercambio de información, conversaciones, intercambio de recetas, traer alimentos para degustar, etc."
Tarpuna

Perspectiva intercultural

"Creación de espacio de escucha y de conciencia de que tu cultura no es el centro… evitar caer en el modelo multicultural, que vive de estereotipos".
L'Etnogràfica

"Identificar y frenar los discursos etnocéntricos y las actitudes xenófobas en el ámbito agroalimentario. ¿Puedo reproducir mi cultura alimentario sin sentir burlas o sufrir discriminación?"
L'Etnogràfica

El papel de las mujeres

"Las mujeres son la puerta de entrada a los hogares, especialmente en el trabajo alimentario."
Upsocial

"La mayor parte de participantes son mujeres si el huerto es comunitario. Si son huertos urbanos individuales, la mayor parte de participantes son hombres."
Tarpuna

"Es evidente que garantizar un plato a tu familia es una carga de las mujeres. Ahora hay más hombres, porque nos hemos dado cuenta de que las mujeres que pueden prefieren una cesta de alimentos y cocinar. El túper es más un recurso para un perfil de población en situación muy extrema. Personas que viven solas, sin techo, que no tienen cocina, etc. y la mayoría son hombres en este perfil. Y familias monoparentales, con dos o tres hijos."
TASC- PDC Poblenou

"Poner en valor la riqueza gastronómica intercultural y saludable de Barcelona, y el papel de la mujer en la pervivencia y transmisión de la cultura gastronómica."
Cuinant Cultures

“Recordamos las recetas de las abuelas, las recetas que nos enseñaron nuestras abuelas y madres, recetas de aprovechamiento.”
Cocinando por la vida

“En el grupo comunitario de cocina, el hecho de cocinar juntas hace que aprendan y desaprendan modos de cocinar para crear una cocina más saludable y sostenible.”
Cuinant Cultures

Mercado, restauración, comercio local

“Tenemos una dinámica, la meva recepta, que sirve al alumnado para presentarse al grupo… cuenta su historia a través de su receta (una receta es una historia de vida y una historia de vida es una receta, jugamos con ese concepto). A partir de la presentación, la receta se va incorporando en el menú semanal que proponemos en nuestros restaurantes, eso genera un reconocimiento y una puesta en valor de la diversidad de las personas y de las cocinas.”
Fundació Mescladís

“Apostamos por la venta de productos alimentarios para que el grupo de cocina comunitaria sea sostenible económicamente, y como vía de entrada al mundo laboral.”
Cuinant Cultures

“Hemos buscado sinergias con el comercio pero no las hemos encontrado… No hemos tenido ninguna respuesta de la asociación de comerciantes… pero hemos conseguido que el mercado ofrezca una cesta básica de productos con descuentos.”
Upsocial

Actividades de intercambio

“Hemos invitado a otro barrio de Barcelona y otra ciudad para que vengan como observadores, para poder aplicar el proyecto a otros espacios.”
Upsocial

ANEXO 6: El semáforo

Proponemos utilizar esta técnica para profundizar en el análisis de las actuaciones, valorando en qué medida contribuyen a alcanzar los objetivos planteados o evaluando si cumplen o no los criterios estipulados.

	¿En qué medida la actuación está alineada/cumple con el criterio?				
	Criterio 1	**Criterio 2**	**Criterio 3**	**Criterio 4**	**…**
Actuación 1					
Actuación 2					
Actuación 3					
…					

	¿En qué medida la actuación contribuye a avanzar hacia el escenario deseado?				
	…	**…**	**…**	**…**	**…**
Actuación 1					
Actuación 2					
Actuación 3					
…					

Elaboramos la matriz cruzando, por un lado, las actuaciones (que aún serán ideas incipientes) y por otro, las pautas con las que las vamos a valorar (criterios, escenario deseado, objetivos). Estas pautas funcionarán como "filtros" por los que haremos pasar a cada uno de los elementos de las filas. El resultado de la valoración se representará de manera visual utilizando colores:

- Verde para indicar una valoración positiva, es decir, que el elemento ha pasado el filtro.
- Rojo para señalar que no pasa el filtro.
- Amarillo cuando el elemento requiere ajustes o reformulaciones para que la valoración sea positiva.

También puede ser útil para hacer el seguimiento de actuaciones o para su evaluación final. Cuando se utiliza para monitorizar o evaluar actuaciones puestas en marcha, podemos incorporar subceldas para valorar aspectos específicos como responsables, calendario, etc.

ANEXO 7: Matrices para definir el Plan de Acción

Estas matrices pueden adaptarse según las particularidades de cada caso, ya sea rediseñándolas o integrándolas en una única matriz. Por lo general, este proceso implica una jornada intensiva de trabajo o varias sesiones consecutivas. Por ejemplo, se puede destinar una sesión a trabajar con cada una de las matrices.

Matriz 1: Agrupar actuaciones y definir finalidad

Listado de Actuaciones	Finalidad – objetivo
PROGRAMA "A"	
Proyecto 1	
Proyecto 2	
…	
PROGRAMA "B"	
Proyecto 1	
…	

Matriz 2: Definir actividades y agentes responsables

PROGRAMA "A"					
Proyectos	**Actividades**	**Actor 1**	**Actor 2**	**Actor 3**	**…**
1.	1.1. 1.2. …				
2.	2.1. 2.2. …				
3.	3.1. 3.2. …				
…					

Matriz 3: Definir estrategias y recursos

PROGRAMA "A"					
PROYECTOS	**ESTRATEGIAS**			**FINANCIACIÓN**	
Actividades	**Depende de nosotros**	**Con otros**	**Fuera de control**	**Autogestión** (recursos disponibles)	**Financiación** (recursos por gestionar)
1.					
2.					
3.					
...					

Matriz 4: Plazos temporales

PROGRAMA "A"			
PROYECTO 1	**Corto plazo**	**Mediano plazo**	**Largo plazo**
Actividad 1.1.			
Actividad 1.2.			
Actividad 1.3.			
...			

Matriz 5: Consolidar los productos de las matrices anteriores

Programas	Proyectos	Finalidad	Actividades	Actores	Recursos	Temporalidad
"A"	1.					
	2.					
	3.					
"B"	1.					
	2.					
	3.					
...						

Agradecemos a todas las personas que han dedicado parte de su tiempo a conversar sobre sus experiencias, proyectos y entidades. Sus aportaciones nos han permitido dar forma y enriquecer esta guía.