



Buenas Prácticas  
MODELO Y AMBIENTE

# La Cena es Cosa Nuestra



María Coll Janer  
Directora de conocimiento del área de dependencia  
Instituto de Trabajo Social y Servicios Sociales (INTRESS)

## Resumen

**“La cena es cosa nuestra” es un proyecto encaminado hacia un modelo de autonomía personal centrada en la toma de decisiones y participación activa de las personas usuarias con discapacidad intelectual, quienes elaboran de lunes a jueves en el taller de cocina del servicio ocupacional las cenas que van a tomar en base a un menú sano y equilibrado, teniendo en cuenta sus necesidades individuales, sus gustos y sus preferencias.**

**Con este proyecto se busca mejorar la Calidad de Vida de estas las personas usuarias así como la de las personas que les cuidan a partir del aumento de la satisfacción en torno a la alimentación y el funcionamiento del servicio.**

**FECHA DE INCORPORACIÓN A LA RED:**

04/09/2018

**Fecha de Última Actualización:**

04/09/2018

**ÁMBITO DE ACTUACIÓN:**

Servicios o programas de atención e intervención; Innovaciones organizativas y metodológicas

**LUGAR:**

Este servicio da cobertura a las 5 poblaciones que forman la comarca de Migjorn (Campos, Felanitx, Llucmajor, Ses Salines y Santanyí)

**GRUPO DE POBLACIÓN AL QUE SE DIRIGE:**

personas con discapacidad intelectual residentes del Servicio de Vivienda Supervisada que durante el día de lunes a viernes son personas usuarias del Servicio Ocupacional

## Justificación

A finales del año 2016 se llevó a cabo una ampliación de plazas del Servicio de Vivienda Supervisada, lo cual supuso una serie de cambios en el funcionamiento del servicio. Hasta el momento, eran los propios cuidadores y cuidadoras quienes elaboraban diariamente las cenas de las personas residentes, así como las comidas de los fines de semana. Al pasar de 10 personas residentes a 16 nos encontramos con un aumento en la dificultad ya existente de tener que cocinar para tantas personas.

Nos planteamos contratar un servicio de catering para poder dar respuesta a la necesidad del servicio, aunque supondría perder los beneficios de elaborar la comida en la propia vivienda, y, sobretodo y a sabiendas, menos satisfactoria para las personas. Fue entonces, ante este planteamiento de contratar para las cenas también un servicio de catering, cuando surgió la idea de elaborar las cenas en el taller de cocina del Servicio Ocupacional donde los/as residentes de la Vivienda Supervisada asisten diariamente, siendo ello iniciativa del propio equipo profesionales que atienden a estas personas durante el día en el servicio ocupacional. Se pensó que durante el taller de cocina que se lleva a cabo en el servicio ocupacional, se podrían elaborar las cenas para las personas residentes de vivienda, y serían las propias personas quienes participarían de esta elaboración. Se pretendía también implicarles en la elaboración de los menús, supervisados por un/a dietista, pero orientados por sus propios gustos y preferencias.

Ello suponía de un modelo basado inicialmente en la contratación de un servicio de catering a un modelo de elaboración de la propia comida para las cenas. Antes de poner en marcha la experiencia, se les preguntó a ellos/as, los/as propios/as residentes cuál de las opciones preferían para las cenas, el servicio de catering, del que ya se disponía en ocupacional, o bien la elaboración propia durante su estancia en el servicio ocupacional. El 100% de las personas residentes optaron por la propia elaboración de las cenas aunque ello suponía un reto en el taller de cocina con un objetivo a cumplir.

## Objetivos

### Objetivo general:

Dar respuesta a la necesidad de ofrecer un servicio de menús para las cenas de las personas residentes en la Vivienda Supervisada para personas con discapacidad intelectual.

### Objetivos específicos:

- Mejorar la calidad de vida de las personas ofreciendo un menú para las cenas casero y de calidad como alternativa a un servicio de catering externo.
- Promover la salud de las personas y prevenir enfermedades elaborando dietas personalizadas y adaptadas a las necesidades de los residentes en vivienda.
- Potenciar la toma de decisiones de las personas con discapacidad intelectual acerca de qué comer de acuerdo a una dieta saludable y teniendo en cuenta las propias preferencias.
- Promover la participación de las personas residentes en La Vivienda Supervisada en la elaboración de la propia comida para las cenas.

- Disminuir la sobrecarga de tareas de los cuidadores y cuidadoras del Servicio de Vivienda Supervisada, elaborando las cenas de los residentes desde el Servicio Ocupacional.

## *Descripción, metodología y fases del proyecto*

El proyecto consiste en que las personas con discapacidad intelectual participan en la elaboración de sus propios alimentos de manera satisfactoria, de manera que se apoyando su autonomía y teniendo en cuenta sus necesidades y preferencias.

Con “La cena es cosa nuestra” se pretende dar respuesta a las necesidades multidimensionales de las personas que necesitan apoyos, incluyendo la formación y el empoderamiento para su propio autocuidado. Desde un Modelo de Atención Integral y Centrada en la Persona, la iniciativa promueve las condiciones necesarias para la consecución de las mejoras en la Calidad de Vida y el Bienestar de las personas con discapacidad intelectual, partiendo del respeto pleno a su dignidad y derechos. Por ello, para la ejecución del proyecto se cuenta en todo momento con su participación efectiva y se tienen en cuenta en sus intereses y preferencias.

Se pretende trabajar desde un modelo donde las necesidades de la organización no predominen sobre los deseos y derechos de las personas que se atienden. Ello supone un cambio de paradigma organizacional, pasando de un sistema de servicio de catering a un sistema de elaboración propia de los menús con la participación de las personas usuarias.

### METODOLOGÍA

La monitora del servicio ocupacional, encargada del Programa de cocina, junto con el grupo de personas usuarias con discapacidad intelectual que participan en el Taller de cocina, revisan el menú que hay de cena, antes de iniciar su tarea diaria de elaborar la cena para el servicio de vivienda supervisada. El servicio dispone de un menú mensual elaborado por una dietista juntamente con el grupo de cocina.

En primer lugar cuando ya se sabe que menú se tiene que hacer, se hace un listado de los ingredientes y tareas necesarias para poder distribuirlas entre los diferentes usuarios/as, Paralelamente dentro del Programa de cocina también se está elaborando un recetario en formato lectura fácil de las diferentes recetas que usamos para elaborar el menú, pensando en las necesidades de comprensión lectora, en el cual también vamos introduciendo pictogramas.

Las personas usuarias asignadas para ir a hacer la compra hacen la lista de los ingredientes que hacen falta para poder elaborar la cena, se desplazan andando al supermercado a comprar todos los ingredientes con la ayuda de un carrito de compra. Hay un/a usuario/a que se encarga de desplazarse en bicicleta hasta la carnicería que se encuentra en la Plaza del Pueblo donde anteriormente la Monitora ya ha hecho el pedido.

Las y los usuarios que se quedan en cocina se encargan de colocar las mesas, distribuir las maderas, cuchillos y/o peladores. Cuando llega el grupo que ha ido a comprar se distribuyen las tareas (pelar, cortar, freír, hervir, etc.). La limpieza de las mesas y de los diferentes utensilios que ya no se tengan que usar se llevan a cabo entre todo el grupo.

Al finalizar el menú se hace una puesta en común de las opiniones entre todas las personas componentes del grupo de cocina para evaluar si les ha gustado o no, y que grado de dificultad han encontrado. Al día siguiente se vuelve hacer la evaluación para saber si el menú elaborado ha sido de su agrado o consideran que puede mejorarse.

Hay que destacar que la monitora está en todo momento y participa en la elaboración de la cena, ayudando y enseñando a las personas usuarias que no sepan realizar alguna de las tareas que hay, evaluando el rendimiento y, sobretodo, la motivación del grupo.

#### DISEÑO, ACCIONES:

1. Sesiones grupales quincenales: se recogen ideas y sugerencias para la elaboración de menús. Se trabaja la iniciativa en la toma de decisiones acerca de qué comer de acuerdo a una alimentación saludable, teniendo en cuenta las propias necesidades y preferencias. Se tienen en cuenta las festividades y los platos tradicionales y de temporada.
2. Contratación de un servicio profesional (una dietista) para la elaboración de los menús mensuales: se aportan las ideas y sugerencias de las personas usuarias y del personal del servicio. El servicio de dietista se encarga de la elaboración de los menús (teniendo en cuenta las comidas del mediodía), ofreciendo a su vez orientación específica en aquellos casos de necesidad de dietas personalizadas.
3. Elaboración de un sistema de compra de alimentos.
4. Modificación de la programación del servicio ocupacional, incluyendo en el Programa de Cocina un objetivo final de elaboración de cenas para las personas usuarias del servicio de vivienda.
5. Adecuación de los utensilios de cocina y compra de utensilios para el transporte y desplazamiento de alimentos.
6. Adaptación de las recetas en modo de lectura fácil.

## Temporalización

Se inició la actividad en enero de 2017. Empezamos por la elaboración de las cenas un día por semana para poder iniciar nuestro proyecto piloto. Durante el primer mes se elaboraron cenas todos los martes. Se utilizaron los mismos utensilios que se habían utilizado hasta el momento para llevar a cabo el taller de cocina.

A partir del segundo mes empezamos a elaborar la comida de las cenas de lunes a jueves, manteniéndose en el tiempo hasta el momento actual. Nos encontramos con la necesidad de adecuar los utensilios de cocina y se compraron ollas y otros materiales para poder elaborar las cenas cuatro días por semana.

Posteriormente también vimos la necesidad de utilizar utensilios de transporte de alimentos específicos que mantengan la temperatura de los alimentos y permitan el desplazamiento correcto de la comida. Se realiza un registro de evaluación y seguimiento sobre el nivel de autonomía a la hora de llevar a cabo las tareas básicas de la preparación de la receta, de realizar las compras y de limpieza al finalizar las tareas. Desde el inicio hasta el momento actual destaca una valoración positiva en cuanto al alcance de un nivel óptimo de autonomía en la realización de tareas en la mayoría de los casos.

## Recursos

Recursos humanos:

Personal del servicio ocupacional (encargada del taller de cocina) y Personas con discapacidad intelectual usuarias del servicio ocupacional.

Recursos materiales:

- Vitrocerámica de inducción (compra reciente para la ejecución del proyecto).
- Utensilios de menaje de cocina (renovados para la ejecución del proyecto).
- Utensilios especiales para poder depositar los alimentos y mantener la temperatura que cuenten con las medidas de seguridad para el transporte de las cenas desde el servicio ocupacional hacia el servicio de vivienda supervisada.

## *Evaluación y Resultados*

Se realizan registros de aprendizaje de tareas durante el taller de cocina. El análisis de resultados indica una mejora en el aprendizaje de la ejecución de tareas y orientan hacia una mejora en la autonomía durante la ejecución.

Resta pendiente la elaboración de una encuesta de calidad el nivel de satisfacción individual de las personas que participan en la iniciativa (en las sesiones grupales ya se recogen datos que indican niveles altos de satisfacción del grupo), así como una valoración del resultado final de la elaboración de cada plato (registro de puntuaciones de los platos elaborados).

Dentro de los resultados obtenidos a partir de la puesta en marcha de la experiencia cabe destacar:

- Mejora de la calidad alimentaria (comparativamente con la prevista si se hubiera optado por un modelo de servicio de catering externo)
- Alcance de un nivel óptimo de autonomía de las personas con DI a la hora de elaborar sus propias cenas.
- Mejora de la satisfacción de las personas usuarias al participar en la elección de recetas.
- Mejora en la satisfacción de los profesionales de los servicios.

## *Financiación*

El coste de la iniciativa es de 3,5 Euros por persona usuaria y cena, y se incluye en el presupuesto del servicio de Vivienda Supervisada.

Anualmente supone un coste de 728,00 Euros por cada una de los 16 personas usuarias actuales, puesto que las cenas son de lunes a jueves (208 días al año). El coste total resultante es de 11.648,00 Euros.

## Criterios destacados

### CRITERIO DE PERTINENCIA

#### Principio de Independencia

En base a las valoraciones previas realizadas con las personas con discapacidad intelectual usuarias del Servicio Ocupacional sobre sus capacidades funcionales a la hora de participar en el taller de cocina, la experiencia reconoce en dichas personas sus capacidades y a través de apoyos y acciones formativas, se trabaja el mantenimiento y la adquisición de nuevas capacidades funcionales a la hora de elaborar los menús del Servicio de Vivienda Supervisada.

#### Principio de Inclusión Social

La experiencia tiene en cuenta en todo momento la importancia de la inclusión social de la personas con discapacidad intelectual y para ello se implica a las persona usuarias de los servicios en la realización de las compras para elaborar los menús, lo cual conlleva establecer relaciones sociales con la comunidad y los comercios del entorno.

## Enlaces y Anexos

Enlace:

- [Página web intress.](#)

Anexos:

- [Fotografías de la experiencia.](#)