

# CESTA SALUDABLE RESUMEN DEL PROYECTO



## 1. BREVE RESUMEN DEL PROYECTO

AFINA es una asociación sin ánimo de lucro declarada de Utilidad Pública que como entidad de apoyo al sistema sanitario público, ofrece a las personas afectadas de Fibromialgia (FM), Síndrome de Fatiga Crónica (SFC) y Síndrome Químico Múltiple (SSQM) una intervención multidisciplinar para la mejora de la calidad de vida, la promoción de la autonomía personal y la prevención de la discapacidad que en ocasiones generan estas patologías. Para ello, uno de los programas que lleva a cabo es el de **Alimentación Terapéutica**.

Dentro de estas patologías, la alimentación juega un papel muy importante a la hora de mejorar la situación de salud y por tanto, es estrictamente necesario trabajar con una intervención terapéutica alimenticia. Debido a la situación orgánica con un alto porcentaje de químicos en el organismo de estos pacientes, es necesaria que la intervención se enfoque desde el consumo de productos ecológicos libres de químicos que no empeoren la situación orgánica y mejoren la intoxicación química que estas personas sufren.

Sin embargo, la intervención en este ámbito resulta compleja de realizar para las personas con discapacidad orgánica debido a los altos precios que engloban a estos productos y que dificultan el acceso a éstos para muchas de las personas afectadas. Es decir, el acceso a estos productos se ve limitado al poder económico de la persona, así como en la dificultad de los desplazamientos y la carga de peso hasta el domicilio. Por todos estos motivos, AFINA va a crear una **red de distribución de cestas de frutas, verduras y productos ecológicos de temporada a domicilio**.

Queremos que **todas las personas con discapacidad de Pamplona y comarca**, en especial la discapacidad orgánica por la estrecha relación entre salud y alimentación, puedan acceder a productos que mejoren su salud y afecten positivamente a su calidad de vida sin que el dinero o la dificultad de desplazamiento a establecimientos donde comprar dichos productos, sea un impedimento. Creemos que todas las personas tienen derecho a mejorar todo lo posible su salud así como a prevenir problemas futuros evitables relacionados con la alimentación.

La escasez de oferta, así como de productores que trabajen con productos ecológicos certificados por organismos oficiales, provocan que los precios se encarezcan y que el acceso a estos productos se vea limitado al poder adquisitivo de la persona. Sin embargo, nosotros podemos combatir esta situación.

Por tanto, **queremos facilitar el acceso y suministro de este tipo de productos con unas buenas condiciones económicas** a las personas afectada por éstas patologías por considerarse un factor primordial en el afrontamiento de las enfermedades, así como a personas afectadas por otras discapacidades, en especial la orgánica, por tener una estrecha relación entre la alimentación y los problemas orgánicos.

Paralelamente existirán charlas teóricas de cocina para informar y formar a las personas participantes sobre la influencia de los alimentos en la salud, así como las formas de cocinar los alimentos para preservar las máximas propiedades. Para el desarrollo de este proyecto se requerirá de diferentes fases con las que se necesitará trabajar con el fin de realizar el proyecto de la forma más eficaz posible.

El proyecto pretende **generar una fuente de ingresos propios para la acción social** y por tanto ser una herramienta también para la actividad de AFINA y la mejora de la autonomía de las personas con estas patologías. Para ello, trabajaremos **con productores locales para fomentar el consumo sostenible, de temporada y de cercanía**.



## 2. PILARES EN LOS QUE SE FUNDAMENTA

El proyecto "Cesta Saludable" se fundamenta principalmente en los siguientes pilares:

- **Soberanía Alimentaria:** se trata de la creación de políticas agrarias y alimentarias para lograr un desarrollo sostenible y una alimentación segura.
- **Desarrollo Sostenible:** es la forma de garantizar el respeto por el medio ambiente y el crecimiento económico de forma equilibrada, para lograr un escenario de bienestar social acorde a las capacidades de cada lugar, abandonando la sobreexplotación de los recursos naturales y humanos.
- **Alimentación Ecológica:** es el resultado del cultivo de alimentos sin pesticidas ni productos químicos para su producción, de esta forma se garantiza el respeto por los ritmos de la naturaleza, el cuidado del medio ambiente, la salud de las personas consumidoras y la calidad de vida de quienes los producen.
- **Relaciones Igualitarias y Cooperadoras:** basándose en los principios del respeto y la cooperación, dejando de lado la explotación y la competitividad resultarán entre consumidores y productoras este tipo de relaciones. Mediante el desarrollo sostenible se garantiza la calidad de vida de los productores de alimentos y la salud de las consumidoras, ya que logrando acuerdos de producción y consumo en relación a una determinada realidad social estos principios serán satisfechos de manera equitativa.
- **Accesibilidad e Igualdad de Oportunidades:** tiene que ver con perseguir el principio de justicia social de forma que todas las personas tengan acceso a los mismos recursos en calidad de garantía de sus derechos como ciudadanía. De esta forma, las circunstancias personales y económicas no serán un impedimento, ya que este principio tiene que ver con la no discriminación.

## 3. CESTA SALUDABLE Y LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

El 25 de septiembre de 2015, los líderes mundiales adoptaron un conjunto de objetivos globales para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para todos y todas como parte de una nueva agenda de desarrollo sostenible. Cada objetivo tiene metas específicas que deben alcanzarse en los próximos 15 años.

El proyecto de AFINA "Cesta sostenible" también se apoya en estos objetivos, haciendo hincapié en los siguientes objetivos de desarrollo sostenible:

- 1. ODS N° 1 - Fin de la pobreza:** El proyecto "Cesta saludable" tiene como objetivo que los precios de los productos que se oferten sean accesibles y sociales, contribuyendo así a que las personas que quieran participar en él no tengan que hacer un gran esfuerzo económico.
- 2. ODS N°2 - Hambre cero:** Dentro de este ODS (Objetivo de Desarrollo Sostenible) se encuentra la alimentación sostenible. El proyecto "Cesta saludable" fomenta la alimentación sostenible, creando alianzas con los productores y productoras de cercanía y de ecológico.
- 3. ODS N° 8 Trabajo decente y crecimiento económico:** Mediante el proyecto "Cesta saludable" apoyamos el trabajo de los productores y productoras de cercanía, impulsando el consumo de sus productos y fomentando las condiciones de trabajo adecuadas para ellos y ellas.
- 4. ODS N° 10 Reducción de las desigualdades:** "Cesta saludable" pretende acabar con las desigualdades que las personas con discapacidad sufren en cuanto a accesibilidad de productos ecológicos, acercando los productos mediante el reparto a su domicilio.
- 5. ODS N° 12 Producción y consumo responsable:** "Cesta saludable" es un proyecto que fundamentalmente se basa en la producción y el consumo responsable, ofreciendo productos de cercanía, ecológicos y a precios sociales.



#### 4. OBJETIVOS DEL PROYECTO

##### Objetivo general:

Mejorar la salud y los hábitos alimenticios de las personas afectadas por éstas patologías o por otras que generen discapacidad orgánica fundamentalmente.

##### Objetivos específicos:

- Facilitar el acceso a productos ecológicos en cuanto a desplazamiento se refiere.
- Facilitar unas condiciones económicas positivas que favorezcan el consumo de este tipo de productos.
- Concienciar sobre la importancia de consumir productos ecológicos para mejorar la salud.
- Generar una fuente de ingresos propio para AFINA con el fin de mejorar la vida de las personas con FM, SFC Y SQM.

#### 5. PERSONAS BENEFICIARIAS Y BENEFICIOS DEL PROYECTO

Las personas beneficiarias del proyecto serán principalmente las personas socias de AFINA residentes en la comarca de Pamplona. Además, el proyecto está dirigido a todas las personas con discapacidad de la Comarca de Pamplona, por lo que ellas también serán beneficiarias directas del mismo. Según el Observatorio de realidad social en el año 2018 en Pamplona y Comarca residían 19.577 personas con certificado de discapacidad, por lo que todas estas personas serán las beneficiarias directas del proyecto.

Si nos referimos ahora a las personas afectadas de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica y Síndrome Químico Múltiple, según fuentes del Dpto. de Salud, en Noviembre de 2014 había un total de 4.481 personas con Fibromialgia (2.883 personas, 64% en Pamplona y Comarca), 160 personas con Síndrome de Fatiga Crónica (97 personas, 60% en Pamplona y Comarca). Del Síndrome Químico Múltiple no se disponen de datos registrados. Los datos oficiales que se manejan en estos momentos, corresponden al 3-5 % de la población mundial.

En cuanto a los beneficios que crea el proyecto, estos serían los principales:

##### Mejora de la salud y prevención de enfermedades y síntomas.

Este tipo de alimentación está libre de elementos químicos y pesticidas que son tóxicos para nuestro organismo.

##### Asegurar la accesibilidad.

Repartiendo las cestas a los domicilios y acordando precios justos hacemos que la discapacidad y el poder económico no sean un impedimento para el acceso a una alimentación de calidad para todas las personas.

##### Garantía de dignidad a los productores de la zona.

Con este proyecto, al estar libre de intermediarios, generamos relaciones comerciales más justas.

##### Respeto y cuidado del medio ambiente.

La producción ecológica evita la contaminación y garantiza el respeto por los ciclos de la naturaleza.





Calle San Cristóbal, 50 (En el parque del Mundo)

t. 948 13 53 33

[www.cestasaludable.org](http://www.cestasaludable.org)



ASOCIACIÓN DE FIBROMIALGIA, SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA  
Y SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE DE NAVARRA

[www.afinanavarra.es](http://www.afinanavarra.es)