



**FACULTAD DE CIENCIAS**

**GRAO EN NUTRICIÓN HUMANA E DIETÉTICA**

**D.<sup>a</sup> Araceli Sanjurjo Novo**

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PERSONAS CUYOS  
RECURSOS SE BASAN EN EL BANCO DE ALIMENTOS**

Trabajo Fin de Grado

*Junio 2024*

## ÍNDICE

RESUMEN .....	1
RESUMO .....	2
ABSTRACT .....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
BANCO DE ALIMENTOS .....	5
INICIATIVA CONTRA EL HAMBRE Y EL DESPERDICIO ALIMENTARIO .....	6
ESTRUCTURA DEL FUNCIONAMIENTO .....	10
EVOLUCIÓN DEL TIPO DE PRODUCTOS RECIBIDOS.....	13
RELACIÓN POBREZA-OBESIDAD .....	16
PERFIL DE CONSUMIDORES .....	21
OBJETIVOS.....	26
METODOLOGÍA DEL TRABAJO .....	27
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	29
TIPO DE COLECTIVOS USUARIOS Y SUS NECESIDADES ALIMENTARIAS SEGÚN SUS CARACTERÍSTICAS.....	31
¿QUÉ LLEGA A LOS USUARIOS?.....	33
DÉFICITS Y EXCESOS.....	38
COMPLEMENTACIÓN DE LA DIETA BASE .....	40
EDUCACIÓN NUTRICIONAL.....	41
DE LOS CONSUMIDORES.....	41
DE LOS TRABAJADORES/VOLUNTARIOS .....	43
¿CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE DENTRO DE LAS POSIBILIDADES? .....	44
PROPUESTAS DE MEJORA.....	45
CONCLUSIÓN .....	47

## **RESUMEN**

Alimentación saludable en personas cuyos recursos se basan en el banco de alimentos.

Una de las opciones para paliar la falta de seguridad alimentaria que hay en España en los colectivos más vulnerables, es la colaboración de entidades como el Banco de Alimentos de la zona y las ONG que se encargan de la atención directa a las personas. En este trabajo se pretende, por una parte, dar a conocer el funcionamiento de estas instituciones, cuáles son sus medios y la relevancia de este tipo de ayudas para las familias, así como plantear, si es necesario, posibles mejoras en el sistema siempre teniendo en cuenta que estas no supongan un incremento en el coste de las cestas para las entidades ni para las economías familiares.

Para ello, se realizó una búsqueda bibliográfica en diferentes bases de datos y webs oficiales, como la Federación Española de Bancos de Alimentos, y una investigación más directa a través de entrevistas a contactos con diferentes trabajos dentro del Banco de Alimentos: el coordinador del Banco de Alimentos Rías altas cuya función es divulgar información sobre este banco en centros escolares, la antigua nutricionista del Banco de Alimentos de Lleida y voluntarias de una entidad de reparto. Además, se realizó un voluntariado en la ONG de reparto Instituto De La Caridad Universal Solidaria de A Coruña para conocer más en profundidad el proceso y el perfil de consumidores.

Tras el análisis realizado, se puede concluir que esta ayuda social es insuficiente para poder llevar a cabo una dieta saludable, variada y equilibrada. Por todo lo analizado, se considera que sería interesante la incorporación de dietistas-nutricionistas en estas entidades, a fin de asesorar en los diferentes aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición, tanto a voluntarios como a usuarios.

Palabras clave: Banco de Alimentos, alimentación saludable, seguridad alimentaria, pobreza, nutrición.

## **RESUMO**

Alimentación saudábel en persoas cuxos recursos baséanse no Banco de Alimentos.

Unha das opcións para paliar a ausencia de seguridade alimentaria que hai en España nos colectivos máis vulnerables é a colaboración con entidades como o Banco de Alimentos da entorna e as ONG que se encargan da atención directa coas persoas. Neste traballo preténdese, por unha banda, dar a coñecer o funcionamento destas institucións, que medios teñen e a súa relevancia neste tipo de axudas para as familias, así como propor, se fose preciso, posíbeis melloras no sistema sempre tendo en conta que estas non supoñan un incremento no custo das cestas para as entidades nin para as economías familiares.

Para iso, se realizou unha busca bibliográfica en diferentes bases de datos e redes oficiais, como a Federación Española de Bancos de Alimentos, e unha investigación máis directa a través de entrevistas a contactos con diferentes traballos dentro do Banco de Alimentos: o coordinador do Banco de Alimentos Rías Altas cuxa función é divulgar información sobre este banco en centros escolares, a antiga nutricionista do Banco de Alimentos de Lleida e voluntarias dunha entidade de reparto. Ademais, realizouse un voluntariado na ONG de reparto *Instituto De La Caridad Universal Solidaria* de A Coruña para coñecer máis en profundidade o proceso e o perfil de consumidores.

Tras o análise realizado, pódese concluír que esta axuda social é insuficiente para poder levar a cabo unha dieta saudábel, variada e equilibrada. Por todo o analizado, considerase que sería interesante a incorporación de dietistas-nutricionistas nestas entidades, a fin de asesorar nos diferentes aspectos relacionados coa alimentación e a nutrición, tanto a voluntarios como a usuarios.

Palabras chave: Banco de Alimentos, alimentación saudábel, seguridade alimentaria, pobreza, nutrición.

## **ABSTRACT**

Healthy eating in people whose resources rely on the food bank.

One of the options to alleviate the lack of food security that exists in Spain among the most vulnerable groups is the collaboration of entities such as the Food Bank in the area and the NGOs that are in charge of direct care for people. This work aims, on the one hand, to make known the functioning of these institutions, what their means are and the relevance of this type of aid for families, as well as to propose, if necessary, possible improvements in the system, always taking into account that these do not imply an increase in the cost of the baskets for the entities or for family economies.

To do this, a bibliographic search was carried out in different databases and official websites. An example of that is the Spanish Federation of Food Banks. Then, it has been made a direct investigation too. This was done thanks to interviews with contacts from different workers with different charges inside the Food Bank: the coordinator of the Bank of Foods Rías Altas whose function is to disseminate information about this bank in schools, the former nutritionist of the Lleida Food Bank and volunteers from a distribution entity. In addition, volunteering was carried out at the distribution NGO Instituto De La Caridad Universal Solidaria of A Coruña to learn more about the process and consumer profile.

After the analysis carried out, it can be concluded that this social assistance is insufficient to be able to carry out a healthy, varied and balanced diet. For everything analyzed, it is considered that it would be interesting to incorporate dietitians-nutritionists in these entities, in order to advise on different aspects related to food and nutrition, both volunteers and users.

Keywords: Food Bank, healthy eating, food security, poverty, nutrition.

## **INTRODUCCIÓN**

Tal y como indica la FAO (2014), una dieta de mala calidad puede dar lugar a diferentes formas de malnutrición, como desnutrición y carencias de micronutrientes, así como a sobrepeso y/o obesidad, y aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Con el aumento del costo de la cesta de la compra, se dificulta la seguridad alimentaria (acceso continuado, seguro y suficiente a alimentos nutritivos) (FAO, 2024) y, por consiguiente, la accesibilidad a dietas saludables. De hecho, el estudio ALADINO de 2019 (AESAN, 2020), pone de manifiesto que la prevalencia de obesidad es significativamente mayor en los escolares cuyos núcleos familiares tienen menores rentas. Además, demostró una relación inversa entre la capacidad adquisitiva y el exceso de peso, es decir, que la obesidad es un problema de salud con una causa social.

## *BANCO DE ALIMENTOS*

El creador de lo que ahora se conoce como banco de alimentos fue John Van Hengel (1922-2005). Él era un voluntario religioso que, tras escuchar a una madre sin recursos contar cómo utilizaba excedentes de alimentos del supermercado para alimentar a su familia, funda en 1967 el “St. Mary’s Food Bank”, el primer Banco de Alimentos, en Phoenix, Arizona redistribuyendo dichos excedentes. Para ello recluta voluntarios y, para llegar a más gente, reparte a instituciones asistenciales. Antes de transcurrir 20 años, se implanta en Europa, entrando por París, este modelo de aprovechamiento de excedentes escuchando las necesidades de la población más empobrecida. Actualmente, existen más de 500 Bancos de Alimentos en el mundo, 253 en Europa, de los cuales 54 están en España.

El primer Banco de Alimentos de este país es el de Barcelona fundado en 1987, justo 20 años después del inicio del proyecto. Más tarde, en 1995, se funda la Federación Española de Bancos de Alimentos (FESBAL) con el objetivo de favorecer el reconocimiento y la cadena solidaria de los Banco de Alimentos españoles. Esta es una entidad apolítica y aconfesional que coordina los 54 Bancos de Alimentos independientes, existentes en la actualidad, a través de un Comité Ejecutivo que se encarga entre otras actuaciones de velar por sus intereses y orientar tanto proyectos como presupuestos (siempre a nivel estatal) (FESBAL, 2021a).

A su vez la FESBAL es miembro de la Federación Europea de Bancos de Alimentos (FEBA) y del Global Foodbanking Network (GFN).

## INICIATIVA CONTRA EL HAMBRE Y EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

En la actualidad, se encuentra una paradoja en el primer mundo: coexisten el exceso de oferta alimentaria con su consecuente despilfarro insostenible, y la escasez y la falta de recursos para cubrir unos mínimos indispensables para una vida digna. Todo ello, junto con otros factores, provoca el incremento de problemas de malnutrición, tanto por exceso como por defecto.

En 2015, la ONU lanza los Objetivos de Desarrollo Sostenible poniendo de manifiesto la importancia de ocuparse de las necesidades del hoy sin comprometer a las generaciones de mañana (NU, 2015). Se proponen 17 objetivos con 3 pilares: crecimiento económico, inclusión social y protección del medio ambiente, a modo de guía sobre cómo se debe vivir actualmente para ser más respetuosos con el futuro (PNUD, 2024).

FESBAL (2021a), basándose en [estos 17 objetivos](#), ha desarrollado la siguiente guía:

1. **Fin de la Pobreza**: “Desde FESBAL contribuimos **al fin de la pobreza** a través de la **colaboración con entidades receptoras** que entregan los alimentos que les proporcionamos directamente a las **personas más desfavorecidas**.”
2. **Hambre cero**: “Nuestro objetivo como Banco de Alimentos es **recuperar excedentes en perfectas condiciones de consumo y redistribuirlos gratuitamente** a través de entidades benéficas a las **personas más desfavorecidas**.”
3. **Salud y bienestar**: “Los Bancos de Alimentos adoptamos **protocolos eficientes de seguridad e higiene** en los productos alimentarios a través de toda **la cadena de valor para evitar impactos en la salud** de los consumidores. Muchas de nuestras **campañas** están enfocadas en la obtención de leche, frutas, verduras y legumbres, alimentos que fomentan una **dieta equilibrada**”
4. **Educación de calidad**: “Los Bancos de Alimentos desarrollamos **planes de voluntariado**, tanto con **cualquier persona** predispuesta a colaborar como con **colectivos en riesgo de vulnerabilidad** para **formarlos y mejorar su grado de empleabilidad**. Asimismo, colaboramos con **Universidades y programas de**

**formación dual (FP)** desarrollando prácticas e investigaciones. También con centros educativos.”

5. **Igualdad de género**: “En FESBAL seguimos **protocolos estrictamente profesionales** y reconocemos el **valor y esfuerzo** de nuestros **voluntarios y empleados por igual**, independientemente de su **sexo, identidad u orientación sexual**. Asimismo, desde FESBAL colaboramos también con entidades receptoras y centros enfocados en la **protección y reintegración de mujeres maltratadas**.”
6. **Agua limpia y saneamiento**: “Estos últimos años los Bancos de Alimentos hemos **ampliado la gama de productos** que ofrecemos al considerar la **gran demanda** por parte de las **entidades receptoras**, así que también, dentro de la posibilidad, ofrecemos productos destinados a la **higiene personal** para personas en situación de vulnerabilidad.”
7. **Energía asequible y no contaminante**: “A través de la **reducción del despilfarro** de alimentos contribuimos a la **reducción de la huella de carbono** y de emisión de **Gases de Efecto Invernadero**, tal y como demuestran **estudios universitarios** realizados. Asimismo, colaboramos con empresas de **transporte y distribución** que emplean **energías limpias** y nuestras instalaciones emplean **sistemas de bajo consumo**.”
8. **Trabajo decente y crecimiento económico**: “A través de nuestra labor social, los Bancos de Alimentos contribuimos al **saneamiento económico de las familias más vulnerables**, ya sea mediante la **entrega de alimentos** a través de las entidades receptoras como en la **oferta de empleo** a aquellos beneficiarios que también quieran contribuir en los Bancos. Igualmente, estos son **dignos** y se regulan de acuerdo con la **legislación vigente**”
9. **Industria, innovación e infraestructura**: “En FESBAL **construimos alianzas con empresas del sector tecnológico y agroalimentario** para potenciar la **innovación sostenible** a través de toda la **cadena de valor**. Por ejemplo, a través de la **actualización de nuestros sistemas de gestión, calidad y reparto de alimentos** entre las entidades receptoras, así como de la **maquinaria**. En definitiva, todo aquello que **mejore la eficacia y eficiencia** de los Bancos y **facilite las tareas** de los **voluntarios y empleados**.”

10. **Reducción de las desigualdades**: “Nuestras actividades van encaminadas a **reducir la pobreza y las desigualdades sociales** a través de la **estrecha colaboración con entidades receptoras** que reciben los alimentos que captamos de las donaciones. Para garantizar la utilidad de la ayuda percibida por las entidades, les requerimos que **cumplan una serie de compromisos y objetivos de carácter social.**”
11. **Ciudades y comunidades sostenibles**: “Los Bancos de Alimentos realizamos una labor responsable **reutilizando** edificios e instalaciones cedidos y/o alquilados, procedentes tanto de **concesiones públicas como privadas** para desarrollar nuestra actividad solidaria. Damos un **uso racional y provechoso** de las instalaciones para el **almacenamiento, gestión y distribución de los alimentos.**”
12. **Producción y consumo responsable**: “Los Bancos de Alimentos contribuyen a la **sostenibilidad de las prácticas agrarias y de las comunidades rurales** a través del aprovechamiento de los **excedentes de la producción de los mercados**. **Reducimos** así el **desperdicio en la producción y suministro de alimentos**, generando una **conciencia de responsabilidad en empresas y cooperativas.**”
13. **Acción por el clima**: “Al igual que la apuesta de los Bancos de Alimentos por el uso de **energías renovables** y el **aprovechamiento de los excedentes alimentarios**, evitando así su desperdicio, también apostamos por el reparto entre las entidades benéficas de **alimentos más saludables**, tales como **frutas, verduras y legumbres**. De esta forma contribuimos a la **sensibilización y educación medioambiental.**”
14. **Vida submarina**: “Los Bancos de Alimentos **aprovechamos los descartes de pescado** procedentes tanto de la **retirada del mercado** como aquellos procedentes de los **desembarques no comercializables**. Asimismo, se siguen **estrictos protocolos de preservación y de seguridad alimentaria** para asegurar las **perfectas condiciones** del pescado para el consumo”
15. **Vida de ecosistemas terrestres**: “En línea con otros puntos anteriores, los Bancos de Alimentos contribuimos a la **mejor conservación de los ecosistemas** a través de la **concienciación social** de la importancia del **aprovechamiento de los excedentes** así para evitar la **sobreexplotación de los recursos terrestres (tanto agrícolas como animales).**”

16. **Paz, justicia e instituciones sólidas**: “FESBAL, así como los Bancos de Alimentos que lo integran son instituciones **transparentes y proactivas**, pues rendimos ante nuestros **colaboradores, donantes y ciudadanía en general** las debida cuentas. Por ejemplo, a través de **control de terceros organismos** y el encargo de auditorías externas, la **presentación de memorias y cuentas anuales**, así como proporcionar toda la información que se requiera para la **plena confianza social** de nuestra labor.”
17. **Alianzas para lograr los objetivos**: “En FESBAL firmamos convenios tanto con **instituciones públicas** (Unión Europea, Ministerio de Agricultura) como **privadas** (grandes cadenas, firmas y almacenes) que ayudan a que nuestra labor social sea **más fácil de desarrollar**. Asimismo, somos miembro de **Global FoodBanking Network** y la **Federación Europea de Bancos de Alimentos**, con los que colaboramos para el desarrollo de programas.” (FESBAL, 2021a).

En base a los puntos expuestos anteriormente, trabajan los Bancos de Alimentos, con especial mención a los apartados 1, 2 y 12 tal y como se observa en la Figura 1.



Figura 1.- Proporción en la que se trabajan los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible dentro de la FESBAL. Fuente: FESBAL, 2021

## ESTRUCTURA DEL FUNCIONAMIENTO

Para cumplir su cometido principal sin olvidar los secundarios los Bancos de Alimentos se organizan de la siguiente manera (FESBAL, 2021a):

1. **Recepción de alimentos** procedentes de donaciones de particulares y empresas, de excedentes de la industria alimentaria, de Operaciones Kilo, de la Unión Europea a través del Fondo de Ayuda Europeo para las Personas Desfavorecidas, en vigor desde 2014 al 2020 (FESBAL, 2021a) o de la FEBA -Federación Europea de Bancos de Alimentos- y de productos perecederos procedentes de la retirada del mercado. Entorno al 50% de los alimentos obtenidos proceden de los excedentes y las aportaciones voluntarias de empresas e instituciones.
2. **Clasificación y organización** para asegurar que los productos recibidos se mantienen en perfectas condiciones tanto para su consumo como para su transporte.
3. **Almacenamiento**
4. **Transporte**
5. **Reparto a entidades beneficiarias**, atendiendo a sus distintas necesidades: comedores sociales, centros que ofrecen desayunos y/o meriendas, residencias de mayores, de jóvenes o infantiles; centros especializados o centros de mujeres maltratadas, hogares de acogida y centros que realizan reparto de lotes (Fundaciones, Asociaciones, Ayuntamientos, Parroquias e Iglesias de otras confesiones religiosas). Evidentemente estas pueden dividirse en dos grupos: las entidades de reparto (aquellas que reciben alimentos de los Bancos de Alimentos y que se encargan de distribuirlos directamente entre beneficiarios, especialmente personas físicas y no jurídicas) y las de consumo (aquellas que manipulan y transforman los alimentos entregados por los Bancos de Alimentos con el fin de prestar un servicio de alimentación a los beneficiarios). Los Bancos de Alimentos no entregan directamente a las personas beneficiarias.

Para ser beneficiario de la ayuda que oferta el Banco de Alimentos hay que cumplir unos requisitos legales, tales como el reconocimiento como entidad por parte del Ministerio de Interior. Para conseguirlo, la entidad tiene que estar constituida e inscrita en el registro correspondiente -asociación, fundación, constitución de otro tipo- (al menos dos años antes

de su solicitud pública). Además, debe contar con medios personales y materiales adecuados y con una organización idónea que garanticen el cumplimiento de los fines estatuarios (Ley Orgánica 1/2002).

También existen unos compromisos que deben cumplir las entidades con las que colaboran los Bancos. Consisten en lo siguiente (FESBAL, 2021a):

1. “Poner los **alimentos a disposición** de los beneficiarios **de forma gratuita**, sin repercutir cantidad económica alguna sobre los mismos ni sobre coste alguno como transporte, bolsas, almacenamiento, etc. No recibir contraprestación económica ni de cualquier otro tipo, por las tareas que lleve a cabo en la distribución de alimentos.”
2. “**No** efectuar ningún tipo de **discriminación** entre los beneficiarios de las ayudas alimentarias, por razón de política, social o religiosa.”
3. “**No utilizar los alimentos recibidos para finalidades contrarias a los objetivos** de FESBAL ni de los Bancos que la componen (distribución a personas no necesitadas, utilización de los alimentos con fin comercial o de proselitismo, etc).”
4. “**No mantener en existencia** alimentos procedentes de los Bancos de Alimentos en cantidades superiores a las que puedan justificarse en razón del período transcurrido entre dos donaciones sucesivas.”
5. “**Abstenerse** de cualquier programa o acción pública y, en general, de cualquier comportamiento que pueda **perjudicar al nombre de FESBAL y los Bancos de alimentos que la componen.**”
6. “**Retirar los alimentos en la fecha y lugar acordados** con el Banco de Alimentos correspondiente **y por sus propios medios y disponer de un lugar apropiado para el almacenaje de alimentos.**”
7. “**Entregar siempre los alimentos en condiciones adecuadas para el consumo** según dictamen, en su caso, de los Servicios Técnicos Sanitarios autorizados. La empresa beneficiaria se compromete a conservar los alimentos en condiciones adecuadas, prestando especial atención a las fechas de caducidad y consumo preferente.  
\*Ninguna empresa debe almacenar ni distribuir alimentos con la fecha de consumo preferente sobrepasada.”

8. “**Llevar un registro de las personas destinatarias** de los alimentos en el que conste al menos: DNI, NIE o Pasaporte, Certificado de empadronamiento, Valoración del grado de necesidad.”
9. “**Cumplir con la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre sobre Protección de Datos de Carácter Personal** informando a sus beneficiarios y recabando el consentimiento de recogida de sus datos personales.”
10. “**Proporcionar información veraz** al Banco de Alimentos o a sus representantes y colaborar en la realización de las **actuaciones de control**. Justificar documentalmente el número de personas necesitadas a las que declara atender. La falsedad en alguna información o la falta de colaboración podría conllevar la suspensión como entidad receptora.”
11. “Llevar un **registro** de los alimentos recibidos y distribuidos (**control de entradas y salidas de almacén**).”
12. “**Firmar y sellar los albaranes** de entrega de los alimentos al Banco de Alimentos.”
13. “**Distribuir** los alimentos entre las **personas del término municipal o distrito en la que se desarrolle la actividad** de la entidad beneficiaria o a personas de zonas próximas en el caso de que en su municipio o distrito no exista ninguna entidad benéfica.”
14. “**No efectuar reclamaciones sobre las cantidades recibidas y el tipo de alimentos** ya que el Banco de Alimentos reparte los alimentos de los que dispone en cada momento.”
15. “**Disponer de capacidad administrativa, operativa y financiera para realizar la distribución gratuita** de los alimentos entregados por el Banco de Alimentos en óptimas condiciones y para poder cumplir los requisitos de almacenaje y limpieza requeridos.”

Según la página de la FESBAL son las entidades receptoras las que deciden qué tipo de ayuda desean recibir y los Bancos intentan satisfacer lo más posible esa demanda, pero, tal y como se indica en el punto 14, el Banco va a repartir los alimentos de los que disponga en el momento.

## EVOLUCIÓN DEL TIPO DE PRODUCTOS RECIBIDOS

En la Tabla 1 se recoge la evolución en los últimos años de la cantidad neta de alimentos repartidos, la cantidad repartida por persona, los tipos de productos recibidos y los canales de entrada.

*Tabla 1.-Evolución del tipo de productos recibidos. Elaboración propia en base a las Memorias anuales de la FESBAL del 2018 al 2023.*

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Alimentos repartidos(kg/L)	151.645.441	144.551.221	158.745.594	172.903.860	151.684.045	138.046.944
Beneficiarios	1.195.167	1.050.684	1.560.000	1.353.276	1.246.106	1.187.976
Kg/L/persona año	126,88	137,58	101,76	128	122	116,2
<b>Según tipo de producto</b>						
Frutas y vegetales	34,5%	33,1%	33%	32%	33%	34%
Productos lácteos	23,5%	22,9%	24%	24%	23%	15%
Carnes, pescados	3,5%	4,4%	10%	12%	13%	17%
Sopas, purés, legumbres, pasta		11,4%	11%	12%	10%	14%
Galletas, cereales		5,9%	6%	5%	5%	6%
Aceites, salsas y condimentos		4,3%	5%	5%	4%	3%
Bebidas		5,7%	5%	4%	4%	5%
Azúcar, chocolates, dulces	1,8%	2%	2%	2%	3%	2%
Platos preparados	3,2%	3,2%	3%	3%	3%	4%
Alimentos infantiles		1,1%	1%	1%	1%	1%
Productos de limpieza e higiene	6,8%	6%	0%	1%	1%	1%
<b>Según canal de entrada</b>	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>
FEAD	31,4%	33,3%	29%	27,5%	25,3%	18%
Industria	19,9%	17,7%	22%	12,2%	17,5%	15,8%
Estado	17,4%		16%	18,4%	17,3%	17,4%
Distribución	14,5%	14,5%	19%	17,2%	16,5%	23,1%
Colectas	17%	15,8%	14%	18,1%	16,4%	15,3%
Otros (compras)	-	-	-	6,7%	7%	10,3%

Cabe resaltar lo siguiente, en 2020, hubo un aumento de cerca de medio millón de beneficiarios (la tasa de riesgo de pobreza o exclusión social -AROE, At risk of poverty and/or exclusion- se incrementó respecto al año 2019 situándose en el 27%) (EAPN, 2023b)

reflejando este incremento, la situación de emergencia social derivada de la pandemia del COVID-19. Desde ese momento los kg/L/persona no han vuelto a las cifras prepandemia, aunque mejoraron gracias al “escudo social” que proporcionó la respuesta pública que mantuvo fuera de la pobreza a 1,5 millones de personas. Los datos señalan que si no existieran transferencias públicas (incluidas pensiones), aproximadamente media población española estaría en situación de pobreza (EAPN, 2023b). Un estudio observacional en el Banco de Alimentos de Lleida en las familias usuarias revela que, a raíz de la crisis sanitaria, estas han experimentado una variación negativa en su alimentación, con disminución de la variedad, cantidad y calidad de los alimentos ingeridos. Este estudio forma parte de un informe de trabajo interno del 2022 llamado *El model d’ajuda alimentaria a debat* (Fundació Banc dels Aliments de les Comarques de Lleida, 2022).

A lo largo del tiempo se han visto modificados los grupos según tipo de alimentos y según el canal de entrada. En la tabla 1 están indicados los más recientes. Las tendencias que se pueden observar a lo largo de los años sobre los alimentos repartidos son: mantenerse en aproximadamente la misma proporción galletas y cereales, bebidas y alimentos infantiles, una ligera bajada en el último par de años en el apartado de aceites, salsas y condimentos, una ligera subida en los grupos de frutas y vegetales, subidas más destacables en carnes y pescados, en sopas, purés, legumbres y pastas, también hubo una pequeña subida seguida de una bajada en el apartado de dulces y una muy llamativa bajada del 8% en los productos lácteos en 2023.

Durante los años 2019 y 2020 las industrias realizaban transformación de frutas en zumos ya que, por su naturaleza perecedera y cuestiones logísticas, se dificultaba mucho su distribución en su forma original. En 2021 no se presentaron excedentes de producto por lo cual no hubo esta transformación. Lo cual podría explicar la reducción del porcentaje de bebidas repartidas que también coincide con una disminución en la proporción de fruta y vegetales durante ese período, lo que se traduce en menor cantidad de este tipo de alimentos ese año.

En tabla 2, también se puede señalar el incremento de beneficiarios en la infancia a raíz de la pandemia del Covid-19. Esto parece apuntar a que la predicción del informe *Obesidad y pobreza infantil. Radiografía de una doble desigualdad* de la AESAN (2022a) que relaciona el nivel económico familiar y el exceso de peso de escolares puede ser acertada (a la espera

de los resultados del estudio ALADINO 2023): *Como consecuencia de la COVID-19, es previsible que tanto los niveles de pobreza como de obesidad infantil aumenten.*

*Tabla 2.-Evolución de los beneficiarios menores. Elaboración propia en base a las Memorias anuales de la FESBAL de 2018 a 2023.*

	<b>2018</b>	<b>2019</b>	<b>2020</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>
Beneficiarios	1.195.167	1.050.684	1.560.000	1.353.276	1.246.106	1.187.976
0-2 años	53.214	41.406	53.123	51.940	50.903	44.451
3-15 años	(hasta 8 años) 189.461	173.364	267.079	216.816	222.763	201.733

## *RELACIÓN POBREZA-OBESIDAD*

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) lleva publicados cuatro estudios observacionales, descriptivos y transversales sobre la Alimentación, Actividad física, Desarrollo infantil y Obesidad (ALADINO), siendo el más reciente (y extenso) el del 2019 (AESAN, 2020). En este estudio se examinó la compleja relación entre diferentes factores (socioeconómicos, culturales, familiares y escolares) que pueden influir en la situación ponderal de los niños/as y cuya huella va más allá de los primeros años de vida. El impacto negativo de crecer en un entorno que vulnera los derechos de la infancia y disminuye las oportunidades traspasa a dimensiones fundamentales como la salud física y emocional y la educación (AESAN, 2022a). La prevalencia de obesidad infantil anticipa generaciones de adultos obesos con el riesgo correspondiente de sufrir enfermedades no transmisibles (OMS, 2024). Además es un período fundamental para el desarrollo tanto físico como intelectual (Antentas, Vivas, 2014).

Es durante la etapa infantil cuando se adquieren la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias bajo la influencia de la comunidad en la que se desarrollan los/as niños/as como individuos. Los modos de alimentarse están fuertemente condicionados por el contexto familiar en aspectos como el tipo, la cantidad y los horarios de alimentación (Domínguez-Vásquez, Olivares, Santos, 2008)

De los datos sacados del estudio ALADINO se extraen las siguientes conclusiones (AESAN, 2022a):

**4/10 escolares tienen exceso de peso:** 23,3% sobrepeso y 17,3% obesidad, siendo el primero más frecuente en niñas (24,7% vs 21.9%) y la segunda en niños (19,4% vs 15%).

La **obesidad infantil** es dos veces (2,3 en niñas y 2,2 en niños) **más frecuente en hogares de menor renta** (Figura 2). El efecto de la renta es más evidente en la obesidad que **en el sobrepeso** y con diferencias según el sexo (no se observa **una asociación** clara en el caso de los niños, como sí **se observa en las niñas**). También se señala que una **mayor actividad laboral fuera del hogar** (relacionada con mayores ingresos) se relaciona con **menor prevalencia de obesidad infantil**. Por otra parte, el informe indica que una mayor frecuencia de obesidad también se relaciona

con un menor nivel educativo de los progenitores sin diferencias según el género del menor. Se puede decir entonces que tanto una renta baja como un bajo nivel de estudios son factores de riesgo y es que, mientras la tendencia general en la última década es una ligera bajada, en hogares con menos ingresos sigue en aumento la obesidad en edades pediátricas.

**La percepción de los padres respecto al peso de sus hijos está alterada:** 7 de cada 10 escolares con sobrepeso u obesidad son vistos por sus progenitores como normopeso. Esto se da con mayor frecuencia si los propios adultos tienen exceso de peso, un bajo nivel de estudios, sus ingresos son reducidos o el hijo es varón. Se percibe más acertadamente en las niñas en todos los tramos de renta salvo en el más bajo. Domínguez-Vásquez, Olivares, Santos, (2008) exponen que una gran proporción de padres inducen a sus hijos comer más allá de sus señales de autorregulación justificando dar una buena alimentación y, a la vez, señalan que los niños poseen una capacidad de modulación de la ingesta innata destacable ya que no ha sido modificada todavía por las reglas familiares.

Existe una asociación entre el exceso de peso de los progenitores y el de los hijos (Figura 2), ya sea **por herencia social** (hábitos y percepciones familiares) **o, en menor medida, por herencia genética**. Hay que tener en cuenta que la relación pobreza obesidad no solo afecta a los escolares, sino también a sus progenitores (Gutiérrez et al., 2023).

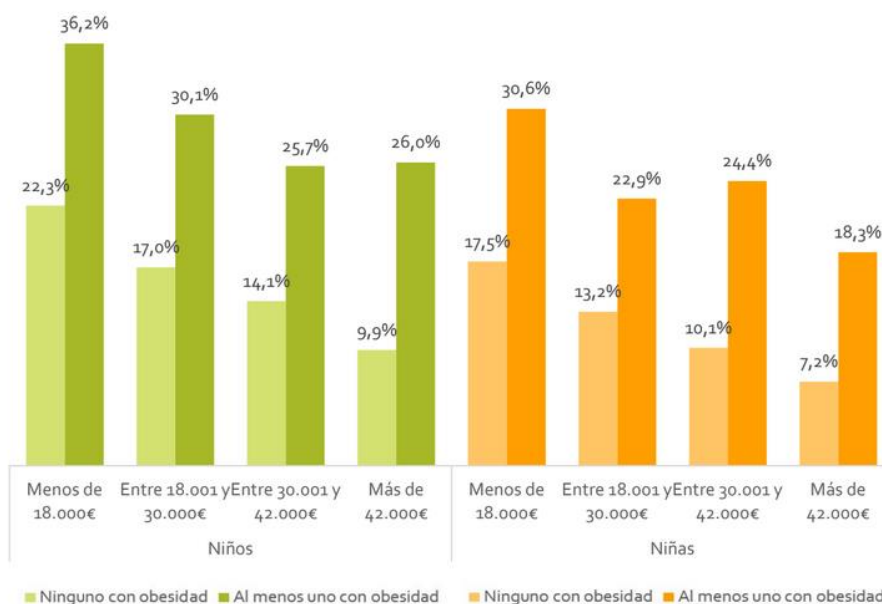


Figura 2.-Prevalencia de obesidad entre los y las escolares según la presencia de obesidad en los progenitores y renta anual del hogar. Fuente: AESAN, 2022a.

Un claro **factor causal de la obesidad infantil** son los **hábitos menos saludables en relación a la alimentación** (destacable para este trabajo que entre ellos se encuentra no desayunar) **o a la actividad deportiva y el descanso**. En este punto sí se encuentran diferencias importantes por sexo (mayor sedentarismo en niñas). A su vez, este factor de riesgo está asociado a familias con menor renta a nivel internacional. En el estudio ALADINO previamente citado (AESAN, 2022a), se miden hábitos alimentarios poco saludables. Así, por cada hábito no saludable se suma 1 punto, calculando la puntuación COSI (CHILDHOOD OBESITY SURVEILLANCE INITIATIVE) que relacionan con la renta anual (Figura 3). Este índice COSI, contempla: no desayunar todos los días, no comer fruta fresca todos los días, no comer hortalizas todos los días, comer aperitivos salados más de 3 días/semana, comer aperitivos dulces más de 3 días/semana y beber refrescos más de 3 días/semana. Una puntuación baja sería 0-1 puntos, media entre 2-3 y alta de 4 a 6. A mayor renta, menor número de niños y niñas que obtienen una puntuación alta.

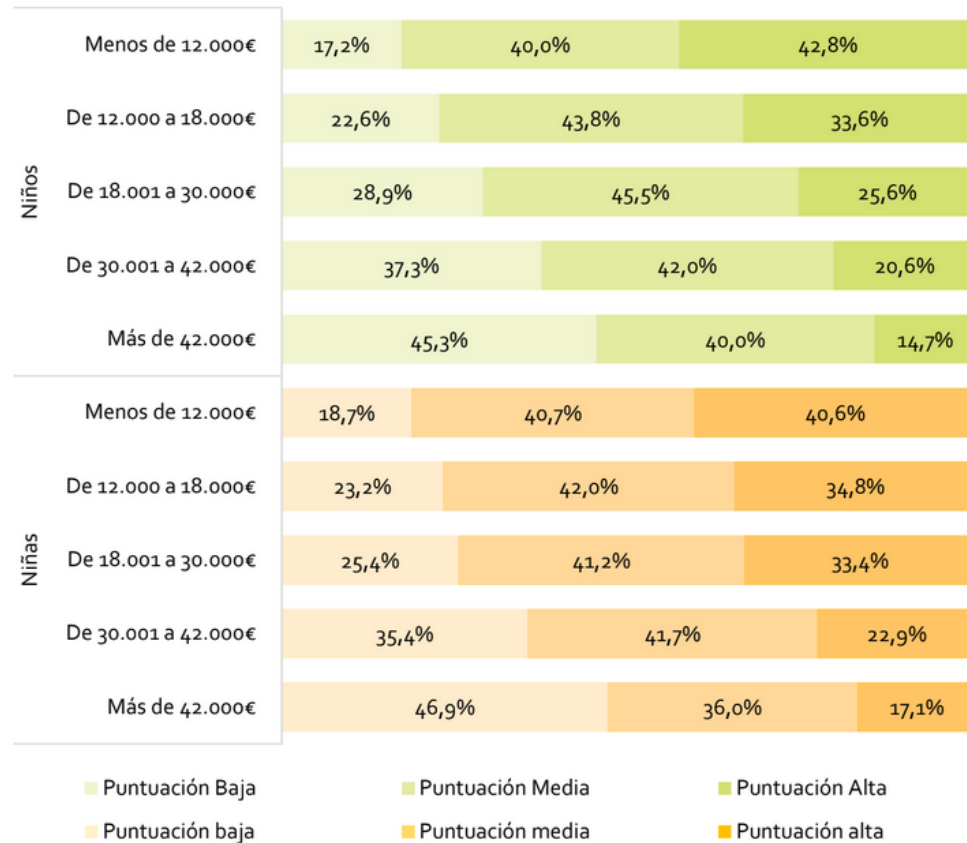


Figura 3.- Puntuación del índice COSI (CHILDHOOD OBESITY SURVEILLANCE INITIATIVE) de hábitos alimentarios en los y las escolares según la renta anual del hogar. Fuente: AESAN, 2022a.

La **prevalencia de obesidad** es casi seis puntos porcentuales **menor en las niñas** que **habían recibido lactancia materna** (13,6%) respecto a las que no (19,4%). En los niños no se describe esta diferencia. Cabe destacar que 2/3 de los escolares en hogares con mayor renta recibió 3 meses lactancia materna frente a algo más de la mitad entre los de menor, reflejando que **este hábito es más frecuente en hogares con mayores ingresos**.

**El papel del entorno** es fundamental y también se ve afectado por el estatus socioeconómico familiar. La proporción de escolares **con exceso de peso es mayor en centros concertados o públicos especialmente en niños**. De cada 10 escolares de hogares de menos renta, 8 acuden a un centro público. Entre los de mayor renta, van la mitad, sin diferencias de género.

La **existencia de comedor** en el centro no se relaciona con el peso de los niños pero sí hay diferencias según la renta (9,3% de los escolares de familias de bajos ingresos

no disponen de comedor en contraposición con solo el 2,8% de los de familias de renta elevada). Por otro lado sí se ve que es menos frecuente la prevalencia de obesidad infantil cuando la comida se elabora en el propio centro (15,8% frente al 19% cuando este servicio está externalizado). Los hogares con menos recursos suelen enviar a sus hijos a centros educativos con catering.

Del análisis de estudio ALADINO se concluye que actúan como factores protectores para la obesidad: el sexo femenino, realizar actividad física intensa, un nivel medio y alto de ingresos familiares, el origen europeo del padre y, en menor medida, la situación ponderal de delgadez de la madre. Al otro lado de la balanza, como factores de riesgo tanto de sobrepeso como, sobre todo, de obesidad se describen obesidad de los progenitores, la edad (de 7 a 9 años), los antecedentes familiares de diabetes y, en menor medida, un mayor peso al nacer. En cambio, para el sobrepeso en exclusiva, el único factor protector resultó ser la delgadez de la madre y factores de riesgo el sobrepeso y, en especial, obesidad de los progenitores, la edad (9 años), los antecedentes familiares de diabetes, un origen no europeo del padre y, en menor medida, un mayor peso al nacer (Gutiérrez et al., 2021).

Todo esto demuestra que el cambio de pautas de consumo está condicionado estructuralmente por la situación económica. Las crisis económicas y los cambios en el consumo implican un incremento de la inseguridad alimentaria al aumentar las dificultades de una ingesta suficiente y, por otro lado, aumentar hábitos poco saludables. Los grupos sociales más propensos a la inseguridad alimentaria son los que dedican una mayor proporción de sus ingresos a la comida (Antentas, Vivas, 2014).

## *PERFIL DE CONSUMIDORES*

Para ser beneficiario del Banco de Alimentos a través de cualquiera de las entidades a las que este suministre productos, hay que vivir en situación de vulnerabilidad. Actualmente en España, la Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español lanza un informe anual donde examina minuciosamente la situación de vulnerabilidad y expone los factores implicados, mostrando el carácter estructural del problema social con el objetivo de prevenir y reducir la pobreza, la exclusión social, las desigualdades y la discriminación con la intención de llegar a erradicarlas (EAPN, 2023a). La Unión Europea en su informe sobre la pobreza, la define como “la situación de personas, familias y grupos, cuyos recursos económicos, sociales y culturales son tan limitados que les excluyen del modo de vida que se considera aceptable en la sociedad en la que viven” (EAPN, 2023b). Por su parte, entiende la exclusión social como “la incapacidad de participar plenamente en la sociedad en la que se vive a causa de una situación de desfavorecimiento o desigualdad que, a su vez, es fruto de un proceso multicausal y multidimensional dado por la acumulación de factores de vulnerabilidad social relacionados con características de identidad, tales como la edad, la nacionalidad, el género, las opciones religiosas y otras, o con la disposición efectiva de herramientas tales como la educación, el apoyo social, la salud física y mental, la vivienda o los ingresos, entre otros” (EAPN, 2023b). Todo esto en el marco de la Agenda 2030, no hay que olvidar el primero de los 17 objetivos de desarrollo sostenible.

Este informe de la EAPN (2023b) utiliza la tasa AROPE (no confundir con tasa de riesgo de pobreza que solo mide el riesgo de pobreza, pero no incluye la exclusión social que lo acompaña) para evaluar el grado de cumplimiento de los objetivos de inclusión social. Una persona está en situación de AROPE si cumple al menos uno de los tres siguientes criterios: está en riesgo de pobreza, está en privación material y social severa (PMSS) o tiene entre 0 y 64 años y vive en un hogar con baja intensidad de empleo (BITH), es decir, viven en hogares en los que sus miembros en edad de trabajar solo consiguen hacerlo por debajo del 20 % de su potencial máximo. Esta tasa no es homogénea para todas las personas ya que presenta importantes diferencias según sexo, edad, nacionalidad, nivel educativo, hábitat, situación ocupacional, tipo de hogar, discapacidad y territorio (EAPN, 2023a). Según AROPE (EAPN,

2023b), el 26% de la población española (unos 12,3 millones de personas) están en riesgo de pobreza y/o exclusión social.

En 2022, en España se sumaban más de 9,7 millones de personas en riesgo de pobreza. Según los datos analizados dentro del perfil que compone la desconocida población pobre se encuentran en su mayoría mujeres. Los menores se muestran como el grupo etario más sobrerrepresentado (siendo apenas un sexto de la población, los menores representan casi un cuarto de las personas pobres) mientras que el grupo de edad más numeroso es entre los 45 y los 64 (26,7%) cuando cabría suponer una estabilidad (lo que pone de manifiesto la segregación edadista del mercado laboral en caso de pérdida de empleo). Otro dato que se extrae es que, desde 2014, las personas mayores doblaron su peso relativo entre la población pobre (EAPN, 2023b).

Cabe destacar que la educación cada vez tiene un menor peso como factor de prevención contra la pobreza pues el informe EAPN (2023b), recoge que aproximadamente 1,4 millones de personas pobres tienen educación superior. Además, tener un empleo tampoco protege de esta, ya que cerca de un tercio del grupo de población estudiado lo tiene, lo que implica que hay que tener en cuenta la calidad de este. Destacable también como aumenta progresivamente la proporción de pobreza en zonas altamente pobladas y zonas medias. Finalmente, hay que señalar que a diferencia de la creencia popular estereotípica los datos muestran que la mayoría de las personas pobres en España son españolas (77,1 %). Entre las extranjeras el 5,8% son procedentes de algún país de la Unión Europea y el 17,2%, de origen extracomunitario (Figura 4).

DISTRIBUCIÓN DE LA POBLACIÓN POBRE															
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
<b>POR SEXO</b>															
Hombre	46,0%	47,2%	48,0%	47,6%	49,2%	50,5%	49,5%	50,0%	49,6%	47,8%	47,6%	48,0%	47,2%	47,8%	47,4%
Mujer	54,0%	52,8%	52,0%	52,4%	50,8%	49,5%	50,5%	50,0%	50,4%	52,2%	52,4%	52,0%	52,8%	52,2%	52,6%
<b>POR EDAD</b>															
Menores de 16	21,3%	22,5%	22,2%	21,2%	20,9%	21,3%	22,1%	21,1%	21,0%	21,0%	19,5%	20,9%	20,6%	20,4%	20,5%
16 a 29 años	16,5%	15,5%	17,3%	17,3%	18,8%	17,7%	18,3%	18,4%	18,3%	18,1%	18,4%	18,3%	15,4%	16,1%	15,5%
30 a 44 años	22,9%	23,8%	23,5%	24,5%	26,0%	25,6%	25,2%	24,1%	22,8%	21,2%	20,2%	19,9%	19,9%	20,6%	19,3%
45 a 64 años	18,7%	19,3%	19,8%	21,0%	22,4%	24,6%	25,4%	26,4%	27,3%	26,9%	28,3%	27,7%	26,9%	27,3%	26,7%
65 o más años	20,6%	18,9%	17,3%	16,0%	12,0%	10,8%	9,1%	10,0%	10,6%	12,8%	13,6%	13,2%	17,1%	15,6%	18,0%
Menores de 18	24,5%	25,5%	25,5%	23,9%	24,3%	24,5%	25,0%	24,2%	24,2%	23,8%	22,4%	23,7%	23,0%	23,4%	23,5%
18 o más años	75,5%	74,5%	74,5%	76,1%	75,7%	75,5%	75,0%	75,8%	75,8%	76,2%	77,6%	76,3%	77,0%	76,6%	76,5%
<b>POR ESTUDIOS FINALIZADOS (16 años o más)</b>															
Ed. primaria o menos	49,0%	47,0%	44,3%	43,5%	37,8%	35,3%	30,3%	29,9%	30,3%	30,3%	30,9%	29,7%	31,5%	29,8%	28,2%
Ed. secundaria 1ª etapa	24,9%	27,1%	28,5%	26,7%	30,5%	32,5%	37,0%	36,6%	35,6%	33,9%	32,8%	31,9%	28,9%	28,9%	28,9%
Ed. secundaria 2ª etapa	16,8%	16,3%	17,9%	17,8%	20,6%	20,8%	18,8%	20,5%	20,5%	22,0%	22,9%	22,5%	22,8%	23,7%	24,9%
Educación superior	9,3%	9,6%	9,3%	12,0%	11,1%	11,5%	13,8%	13,0%	13,7%	13,8%	13,4%	16,0%	16,8%	17,5%	18,0%
<b>POR GRADO DE URBANIZACIÓN</b>															
Zona muy poblada	43,7%	42,2%	41,7%	39,8%	43,5%	40,6%	43,6%	43,9%	46,3%	45,8%	44,4%	45,4%	47,0%	51,3%	50,2%
Zona media	24,8%	25,5%	24,3%	26,0%	25,2%	22,9%	23,1%	23,1%	21,3%	22,9%	24,2%	24,2%	23,5%	35,3%	35,3%
Zona poco poblada	31,5%	32,3%	34,0%	34,2%	31,4%	36,4%	33,3%	33,0%	32,4%	31,2%	31,4%	30,4%	29,4%	13,4%	14,5%
<b>POR NACIONALIDAD (16 años o más; a partir de 2021 UE sin Reino Unido)</b>															
España	75,2%	77,2%	76,5%	76,6%	74,8%	76,6%	81,1%	82,4%	81,7%	81,1%	80,5%	78,3%	78,9%	75,9%	77,1%
Extranjero (Resto UE)	6,7%	6,6%	7,1%	6,1%	6,6%	6,5%	5,0%	5,2%	5,9%	6,1%	6,9%	6,0%	5,3%	4,9%	5,8%
Extranjero (Resto mundo)	18,1%	16,1%	16,4%	17,3%	18,6%	16,9%	13,9%	12,4%	12,5%	12,8%	12,6%	15,7%	15,8%	19,1%	17,2%

Figura 4. -Distribución de la población pobre. Fuente: 13º informe 2023 El estado de la pobreza. Seguimiento de los indicadores de la Agenda UE 2030 a partir de la Encuesta de Condiciones de Vida del INE, 2023.

Otra medida de la vulnerabilidad grave es la privación material y social severa (PMSS). Este indicador incluye a todas las personas cuyos hogares no pueden hacer frente a siete o más ítems de un total de 13 considerados básicos en el territorio europeo. Entre estos ítems encontramos datos como que ha habido un incremento de hasta el 5,4% de personas que viven en hogares donde pueden permitir una comida de carne o pescado cada dos días. En el documento de la EAPN, (2023b) se plasman los ítems en tablas en las que se ve como son las proporciones dividiendo entre pobres y no pobres. Concretamente en la Figura 5 se muestra que el 12,5 % de las personas pobres no pueden permitirse este consumo proteico cada 2 días.

Incapacidad para permitirse determinados consumos											
	2009		2015		2021		2022		Diferencias entre pobres		
	Pobres	No pobres	Pobres	No pobres	Pobres	No pobres	Pobres	No pobres	2009-2022	2015-2022	2021-2022
No puede permitirse mantener la vivienda con una temperatura adecuada durante los meses de invierno	14,5%	5,2%	22,8%	7,1%	28,0%	11,0%	30,7%	14,0%	16,2	7,9	2,7
No puede permitirse ir de vacaciones fuera de casa, al menos una semana al año	68,6%	35,1%	72,3%	33,3%	62,7%	25,1%	62,0%	26,6%	-6,6	-10,3	-0,7
No puede permitirse una comida de carne, pollo o pescado (o equivalentes para los vegetarianos) al menos cada dos días	5,3%	1,3%	6,5%	1,4%	10,1%	3,3%	12,5%	3,6%	7,2	6,1	2,4
No tiene capacidad para afrontar gastos imprevistos	62,1%	29,4%	70,7%	30,7%	62,1%	25,3%	62,9%	28,2%	0,8	-7,8	0,8

Figura 5.- Ítems PMSS relacionados con relacionados con la incapacidad para permitirse determinados consumos. Fuente: AROPE 2023

En el Banco de Alimentos de Lleida se realizó un estudio observacional con 56 familias receptoras de ayuda alimentaria con el que se detectó que el 75% experimentaban inseguridad alimentaria. La existencia de seguridad alimentaria significa tener acceso continuado, seguro y suficiente a alimentos nutritivos. La inseguridad alimentaria se relaciona con una mayor incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles además de los efectos sobre la salud mental que supone la cronificación de esta situación (ansiedad +257%, depresión +253%) según el documento de trabajo interno *El model d'ajuda alimentaria a debat. Informe a càrrec de la Fundació Banc dels Aliments de les Comarques de Lleida* (2022). En la Figura 6 queda reflejado que la mayoría presentan un grado de inseguridad alimentaria severa, siendo casi un 30% moderada y un 14,3% leve.

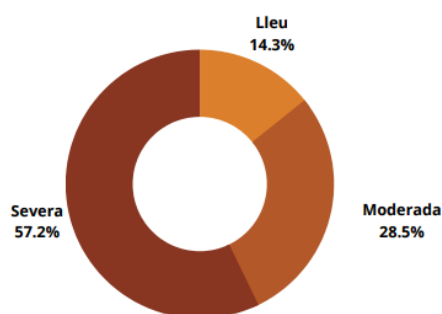


Figura 6.- Inseguridad alimentaria en usuarios del Banco de Alimentos de Lleida. Fuente: Fundació Banc dels Aliments de les Comarques de Lleida (2022)

Conocido el mapa de distribución de pobreza de España (Figura 7), la situación es más preocupante si cabe ya que Cataluña es una de las Comunidades autónomas con menor índice de pobreza.

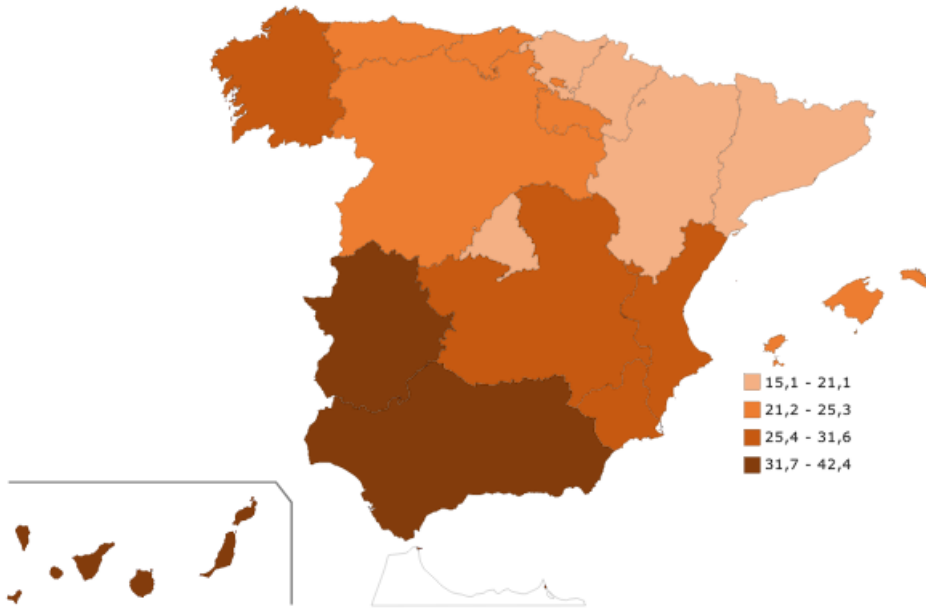


Figura 7.- Distribución del porcentaje de riesgo de pobreza o exclusión social por Comunidades y Ciudades Autónomas de España. Fuente: INE, 2024

## **OBJETIVOS**

En vista de la situación expuesta anteriormente, y de la importante relación existente entre vulnerabilidad y malnutrición, se plantea la realización del presente trabajo con los siguientes objetivos.

1. Conocer el funcionamiento y la disponibilidad real del banco de alimentos de A Coruña y alguna de las entidades receptoras de su ayuda.
2. Analizar la ayuda social real que recibe parte de la población más desfavorecida de la ciudad de A Coruña, a través de una ONG incluida como entidad receptora del Banco de Alimentos de dicha ciudad.
3. Evaluar la posibilidad de las familias receptoras de dicha ayuda de realizar o no una dieta saludable en base a los alimentos recibidos.
4. Proponer medidas encaminadas a mejorar la alimentación de este sector poblacional si fuese necesario.

## **METODOLOGÍA DEL TRABAJO**

Para realizar este trabajo se recopiló información vía red. En primer lugar, se realizó una búsqueda bibliográfica y recopilación de literatura científica en diferentes bases de datos como, Google Scholar o Scielo, entre otros, así como en páginas web oficiales (FESBAL, Fundación Española de Nutrición, Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, Organización Mundial de la Salud, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, European Anti Poverty Network España).

Las palabras clave utilizadas fueron: “seguridad alimentaria”, “pobreza”, “nutrición”, “hábitos alimentarios”, “obesidad infantil”, “educación nutricional”, “banco de alimentos”, “alimentación en personas desfavorecidas”; realizando diferentes combinaciones entre las palabras con los nexos “or” y “and” para llegar a un mayor número de resultados en la búsqueda.

Tras este primer trabajo de búsqueda, se descartaron aquellos artículos cuyos resúmenes o textos completos no se ajustaban a la materia del trabajo.

De forma más directa, se recopiló información mediante entrevistas a diferentes contactos de diferentes puntos de la estructura de distribución entre los que se encuentran: el coordinador del Banco de Alimentos Rías Altas con centros educativos (cuya labor es dar a conocer el funcionamiento de esta entidad entre los escolares y fomentar colaboración entre los centros y el banco), la antigua nutricionista del Banco de Alimentos de Lleida y las voluntarias de la ONG ICUS, Instituto De La Caridad Universal Solidaria, en Coruña (entidad de reparto).

Para ello se estableció una pequeña batería de preguntas sobre el procedimiento con el objetivo de obtener la mayor información posible sobre recursos disponibles. A Lourdes Tecchia, nutricionista exvoluntaria en el Banco de Alimentos de Lleida, se le preguntó por su labor y facilitó un pequeño artículo donde redactaba todo (FESBAL, sf) y un documento de trabajo interno (Fundació Banc dels Aliments de les Comarques de Lleida, 2022) que utilizan en el Banco de Alimentos de Lleida para artículos de prensa (datos preliminares para este informe).

Los datos de los recursos distribuidos por esta ONG son obtenidos de primera mano por la participación como voluntaria en el centro del 8 de mayo de 2024 al 22 de mayo de 2024.

La población objetivo son usuarios del banco de alimentos Banco de Alimentos Rías Altas a través de la ONG ICUS, ambas entidades de la ciudad de A Coruña, tal y como se ha indicado anteriormente.

Para evaluar si los alimentos recibidos les permitirían realizar una dieta saludable y sostenible o no, se comparan las entregas para 2 semanas de cada unidad familiar con las recomendaciones de la AESAN (2022b).

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Los resultados obtenidos en la encuesta realizada para conocer el funcionamiento y la disponibilidad real del banco de alimentos de A Coruña indican que existen discrepancias con el objetivo número 3 marcado por la FESBAL, siguiendo las pautas de la ONU para lograr el Desarrollo Sostenible. Este objetivo es salud y bienestar, el cual se define como la adopción de protocolos eficientes de seguridad e higiene en los productos alimentarios a través de toda la cadena de valor para evitar impactos en la salud de los consumidores. Entre las discrepancias se puede señalar el envío de productos inapropiados como los complementos adelgazantes o fuera de fecha de consumo preferente. En ciertas ocasiones, se entregan con fecha sobrepasada siempre y cuando los usuarios los acepten, a modo de favor. No suele haber rechazos dada sus condiciones de necesidad, pero entregarlos sin previo aviso iría en contra del compromiso 7 de las entidades de reparto con la FESBAL

Asimismo, dentro del objetivo 3 la FESBAL indica que muchas de sus campañas están enfocadas en la obtención de leche, frutas, verduras y legumbres, alimentos que fomentan una dieta equilibrada, cuando en realidad se observó poca oferta de frutas, verduras y legumbres. Esto probablemente es debido a la dificultad de la gestión de los alimentos perecederos que depende prácticamente de los excedentes de las grandes superficies. Una forma de aumentar la oferta de vegetales sería con la petición de más donaciones de verduras envasadas. No es lo mismo que siendo frescos, pero ayudaría a mantener unos mínimos en las entregas de este tipo de alimentos.

Según el punto 14 de la FESBAL, el Banco va a repartir los alimentos de los que disponga en el momento. Esto último coincide con la información transmitida por un voluntario en el Banco de Alimentos Rías Altas (con 152 Entidades Benéficas asociadas) que cuenta que una vez la Entidad pasa a engrosar la lista de asistencia se les entrega alimentación básica en función del número de personas: *No facilitamos alimentos a la carta. Cada 15 días les hacemos rotar. Se entrega lo que haya en ese momento.*

Sobre las modificaciones a lo largo del tiempo de las agrupaciones de alimentos observadas dentro de las memorias anuales de la FESBAL, sería aconsejable seguir unos criterios de

similitud nutricional para facilitar al voluntario, a la hora de dividir la oferta de esa semana, que haga un reparto en el que realmente las entregas al usuario final tengan una equidad entre lo que reciben todos los beneficiarios de este servicio. Así, por ejemplo, en las memorias previas a 2020, se incluía un apartado en el que sí se separaba más específicamente el tipo de conserva (vegetal, de pescado, fruta), las sopas, legumbres y arroz y pasta eran tres apartados independientes, igualmente se separaban las frutas de las verduras, etc... Si esa forma de presentar los datos se pudiera rescatar o incluso mejorar, teniendo en cuenta el valor nutricional de los alimentos, se favorecería por una parte el reparto con un cierto criterio adecuado y por otra la colaboración de profesionales de la nutrición al ser datos más claros y realistas para proponer menús o ideas de complementación. En cualquier caso, hay que tener en cuenta, tal y como se verá más adelante, en el apartado *¿Qué llega a los usuarios?*, que los datos anuales de suministros no son una representación acertada de lo que se recibe en cada entrega.

En base a la información recopilada directamente durante la realización de un voluntariado tal y como se ha indicado anteriormente, señalar que en la ONG de reparto Instituto De La Caridad Universal Solidaria (ICUS) el procedimiento para inscribirse consta de las siguientes partes: primero asegurarse de cumplir los tres requisitos (vivir en la zona, no estar apuntado a otra entidad y estar en situación de vulnerabilidad social). Una vez comprobado que se cumplen estas condiciones, se realiza una visita a domicilio por parte del personal de ICUS (por tanto, un voluntario) previa concertación de cita de mutuo acuerdo, imprescindible para conocer desde la ONG la situación de la familia y de qué manera se les puede ayudar además de facilitando comida para salir de la situación de vulnerabilidad. En dicha entrevista se entregará la siguiente documentación: el certificado de empadronamiento, un informe social hecho por el trabajador social correspondiente en función la zona de residencia, una declaración escrita y firmada de puño y letra por el interesado de los ingresos de toda la unidad familiar y los datos de los miembros que la componen, es decir, DNI, NIE o pasaporte, domicilio y teléfono de contacto, y, para finalizar, cumplir con el compromiso (presentándose en el día y hora asignado o comunicando con antelación en caso de no poder asistir).

## *TIPO DE COLECTIVOS USUARIOS Y SUS NECESIDADES ALIMENTARIAS SEGÚN SUS CARACTERÍSTICAS*

A pesar del perfil descrito por las estadísticas y, teniendo en cuenta el sesgo relacionado con la localización de la muestra, el grupo poblacional que recurre a la ONG ICUS consiste en familias migrantes extracomunitarias y personas mayores españolas que viven solas.

Entre los diferentes tipos de familia hay familias con niños de diferentes edades, desde recién salidos del periodo de lactancia hasta adolescentes, con personas mayores, es decir, todas ellas con sus diferentes necesidades. Los objetivos nutricionales y las ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes se ven influidas entre otros factores por la edad, el sexo y la actividad física (Moreiras, Carbajal, Cabrera, Cuadrado, 2015).

Por ello, siempre manteniendo el principio de no discriminación, premisa del Banco de Alimentos, desde ICUS hacen personalizaciones a fin de adaptar lo mejor posible los repartos a los diferentes tipos de situaciones familiares y/o personales. Se aplican así diferentes modelos de personalización como: la entrega de alimentos listos para consumo o sencillos de preparar para personas de edad avanzada que no cocinen, la entrega de paquetes sin carne de cerdo o proteína vegetal a las familias musulmanas o la inclusión de alimentos que tengan integrados en su dieta según el país de procedencia. También se hacen por costumbre y con buena intención, aunque nutricionalmente incorrectas, personalizaciones como entregar los alimentos más chocolateados a las familias con niños. Una ingesta elevada de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental, contribuye al aumento de peso, influye en la tensión arterial y los lípidos séricos, etc., por lo cual no es más recomendada en niños que en adultos (Calvo et al, 2023).

De hecho, las últimas recomendaciones de la EFSA a este respecto indican que “el consumo de azúcares añadidos y libres debe ser lo más bajo posible como parte de una dieta adecuada desde el punto de vista nutricional” (EFSA, 2022).

Tal y como se indicó anteriormente, la mayoría de usuarios son migrantes extracomunitarios, y con respecto a esto diferentes estudios (Vilaplana, Batalla, 2008; Menéndez, Fernández, 2015) concluyen que existe una integración progresiva de la población inmigrante a las costumbres españolas, produciéndose generalmente buena aceptación de muchos alimentos

por cuestión de gusto. Los aspectos de la dieta tradicional de la que parten que más se modifican son acompañantes como bebidas, aperitivos o ensaladas y los desayunos. Por ejemplo, en el trabajo de Menéndez, Fernández (2015), en el que se entrevistaba a seis menores no acompañados de origen marroquí, se concluyó que los desayunos pasaban de incorporar alimentos como zumo, leche, pan, dátiles, té (consumido todos los días y en todas las comidas), huevos, aceite de oliva, queso y galletas a, en cambio, destacar en su primera comida del día cereales, té, frutas y magdalenas. No se ven tan afectados el tipo de grasa o los hidratos de carbono de base del plato. Aun así, es conveniente mencionar que, nada más llegar, el desconocimiento sobre cómo preparar los platos típicos del nuevo país, las diferentes combinaciones y el precio, sumado a la dificultad de encontrar alimentos no tan incorporados en la dieta del país receptor o la diferencia de sabor con respecto al de los mismos en el país de origen y a la mayor posibilidad de acceder a dulces, refrescos y productos azucarados que encuentran en España, pueden llevar a un aporte en exceso de azúcares simples y grasas saturadas. Por lo tanto, ya sea por la falta de conocimientos o poder adquisitivo, su cesta de la compra suele contener mayor cantidad de alimentos envasados y bebidas (Vilaplana, Batalla, 2008).

Cabe mencionar la relevancia de los alimentos preparados en estos casos, ya que hablamos de personas de pocos recursos económico a los cuales también les azota una pobreza energética y con este tipo de alimentos pueden ahorrarse los gastos de cocinar (EAPN, 2023b).

## ¿QUÉ LLEGA A LOS USUARIOS?

Para presentar el último eslabón en este proceso de reparto de los alimentos donados, se usará como hilo conductor la información obtenida de la ONG de reparto colaboradora. El Banco de Alimentos Rías Altas aporta, en este caso, cada miércoles un palé de productos perecederos y uno de cada dos miércoles un palé con no perecederos.

En concreto en ICUS se ayuda a un total de casi 50 familias repartidas en dos grupos. Una semana va un representante de la unidad familiar del primer grupo y a la siguiente del segundo. Es decir, lo proporcionado un miércoles es la aportación que se puede ofrecer para 15 días. Adelantando que no va a ser suficiente para una alimentación completa, cabe mencionar que existe una falta de flexibilidad desde el Banco de Alimentos ante un festivo en día de reparto de palé: las familias se quedan durante una semana más de lo habitual sin comida solidaria.

Se transportan los palés hasta la unidad de reparto. Existe una gran variabilidad dentro de lo que llega en ellos y no está dividido por categorías, por lo cual el siguiente paso es hacer una clasificación de los productos. En este caso se dispone de un pequeño almacén donde guardar los alimentos no perecederos de una semana para la próxima o algún excedente de algún día concreto (cada semana es diferente, una vez más cabe resaltar la heterogeneidad dentro de todo el proceso). También en ocasiones desde el Banco de Alimentos se manda una cantidad insuficiente para repartir una unidad por familia, por lo que se guardan los productos hasta que alcance para las algo más de 20 familias del día de reparto. No se hacen distinciones en ese aspecto.

A la hora de entregar las cantidades de productos se tiene en cuenta tanto el número de personas que componen la unidad familiar como los integrantes, sobre todo, si hay niños. En general, se dan a estas unidades familiares las versiones más chocolateadas o con dibujo animados infantiles en su envases o yogures bebibles y galletas en envases tamaño ración para hacer cómodas sus medias mañanas en el colegio o las meriendas. En cuanto a cantidad no se trata con mayor favoritismo a la hora del reparto a las familias con niños, son un miembro más.

Se tiene en cuenta también tal y como se ha indicado anteriormente, condiciones alimentarias como en el caso de los musulmanes a los que se les entregan productos con proteína vegetal (como tofu o heura) o pescado preferentemente, aunque si no hay otra opción se ofrece carne, evidentemente no porcina. Normalmente, y a pesar de no ser halal, sí la quieren y suelen aceptarla.

Antes, en la asociación se organizaba la entrega por cajas, esto es, por la mañana se distribuían los alimentos en cajas para cada familia siguiendo los criterios de número de miembros, presencia o no de niños y alimentos que no toman, para que a la hora del reparto fuera la entrega más ágil. Actualmente, no hay disponibilidad de personal voluntario como para mantener eso, por lo cual se modificó y es necesario que los usuarios vengan con su carrito de la compra y bolsas y se hace el reparto en el momento. Para el reparto, los voluntarios están divididos por productos y se encargan de dar una cantidad proporcionada para que llegue para todas las familias (siempre teniendo en cuenta el tamaño de estas). La disposición suele ser, en el centro de la estancia: caja de alimentos proteicos (salmón, tofu, pollo, etc.), caja de alimentos precocinados, cajas de no perecederos de diferentes tipos (legumbres varias, arroz, pastas, galletas), caja de lácteos (sin incluir la leche), cajas de frutas y verduras. Además, puede haber otras cajas de otros productos que vengan como por ejemplo azúcar. En una esquina hay un apartado de leche y latas de conserva. Por otra parte, en dos mostradores suele haber, en uno, productos que se ofrecen en especial a familias con niños como podrían ser huevos de chocolate con juguetes en el interior y, en el otro, productos de panadería/bollería y alimentos un poco pasados de fecha de consumo preferente o que vienen en muy pequeñas cantidades (como por ejemplo café) y se ofrecen por si hubiera algún interesado.

Esta nueva técnica tiene a su favor que se puede preguntar a los individuos si toman cierto alimento en caso de dudas (por motivo de preferencias alimentarias) y así se asegura que todo lo entregado es consumido por ellos.

A continuación, se exponen las diversas circunstancias de los días de reparto.

Participación del 8/5 (este día solo tocaba palé de perecederos):

Esta semana las 22 familias se llevaron: 1L de leche de cabra por persona de la unidad familiar, 1 botella de aceite de girasol, 1kg de arroz, 1kg de alguna legumbre, 0,5/1 kg de pasta (depende el tamaño de la unidad familiar), 1L de zumo de naranja (menos alguna familia cuando se acabó que se tuvo que llevar gazpacho), galletas (un envase individual por persona o caja para unidad familiar dependiendo del número de miembros, si tiene niños se entregó las versiones más chocolateadas), productos lácteos (unidad por persona prácticamente) entre los que estaban queso de untar, yogures y postres lácteos como natillas o copas de chocolate, productos proteicos (este día había bastantes, aunque no suficientes para alcanzar una unidad por familia, cajas de 6 huevos y patas de pollo para caldo, una bandeja de pescado, diferentes productos precocinados..), bollería y panadería (bollos, empanadillas, donuts, trenzas, baguettes, pan de molde... cada familia llevó algo distinto ya que no había suficientes unidades de todo). También un poco de fruta y verdura, difícil de especificar ya que, por ejemplo, había 3 pimientos y 2 sandías sin partir para las 22 familias... así que es imposible contabilizar qué llevó cada familia.

Las familias con niños se llevaron calendarios de adviento.

Faltaron perecederos para los que llegaron al final por lo cual se les dieron latas de atún, harina, nocilla... tratando de cubrir la falta.

Esto para 2 semanas.

Todos los productos eran de diferentes marcas y variedades (el ejemplo de los lácteos puede ser el más claro: todos los yogures eran de diferentes sabores, algunos en vez de yogur eran kéfir, yogures bebibles, desnatados...) menos la leche y el aceite que era el mismo para todos.

Participación del 15/5 (ambos palés):

En lo referente a alimentos no perecederos estas familias también se llevaron arroz, pasta, legumbres, galletas como los de la semana anterior. Con la diferencia de que había más galletas chocolateadas. Esta semana no había zumo de naranja o gazpacho, sí salsa de tomate. Esta semana prácticamente no había verdura más allá de ensaladas preparadas listas (una por familia), ni fruta más allá de medios melones y fruta ya cortada envasada de diferentes clases (cantidad proporcional según el tamaño de familia), no había pan y casi no había yogures por lo cual se llevaban poco más de

una unidad de yogures las familias. Por otra parte, sí había tarros de lentejas cocidas, harina, fabada de bote y azúcar (una unidad por familia), paté de centollo, untable de bacalao, muchos platos precocinados: tortilla con chorizo, risottos, bocaditos veganos (todo ello como un único grupo de proteicos, cada familia se llevó algo, pero distinto y en cantidades proporcionales).

También llegaron cereales de desayuno, café y más galletas infantiles que el día anterior.

#### Participación 22/5 (palé de perecederos)

Esta semana se repartió de lo no perecedero el arroz, la pasta, las galletas, la salsa de tomate frito, cereales de desayuno, legumbres en conserva (lentejas cocidas y fabada) en las cantidades mencionadas los días anteriores. Sobre los perecederos fruta solo vino envasada ya troceada de diferentes tipos, de verduras algunas bolsas de ensalada lista para el consumo, lechuga tipo iceberg, puerro, brotes de soja; entre los lácteos está semana hubo una gran cantidad y variedad de postres dulces, yogures y quesos (en especial, burrata). Entre los proteicos había mucho paté y salmón ahumado, pizzas, patas de pato y una fideua con pollo precocinada. También se repartió pan de pita y masa de hojaldre.

Vinieron muchas infusiones, hierbas aromáticas y complementos alimenticios “adelgazantes quemagrasa”.

Este día también se entregó material de aseo.

Tal y como se ha indicado en material y métodos, se realiza un análisis aproximado de las raciones de cada grupo de alimentos que recibían las unidades familiares teniendo en cuenta las Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española de la AESAN (2022b).

Según recoge por tanto la AESAN (2022b), para tener una dieta saludable y sostenible, las recomendaciones por persona y grupo de alimentos consisten en 3 raciones de hortalizas de 150-200 g/día, 2 o 3 raciones de fruta de 120-200 g/día, entre 3 y 6 raciones de cereales (preferiblemente integrales) diariamente, no más de 3 lácteos al día sin azúcares añadidos, aceite de oliva en todas las comidas y, sobre alimentos proteicos, al menos 4 raciones de legumbres semanal, 3 de frutos secos, 3 de pescado y hasta 4 de huevos semanalmente.

Haciendo un cálculo aproximado, estas recomendaciones se traducen en la necesidad de una cesta de la compra para una persona para 2 semanas de unos 5,4 a 9 kg de hortalizas, de unos 4,5 a 6 kg mínimo de fruta, 45-90 raciones de cereales (una ración de pan serían 40-60 g y de pasta o arroz 60-80 g), 45 raciones de lácteos (siendo una ración de leche 200-250 mL, una de queso fresco 85-125 g, una de queso curado 40-60 g y una de yogur 125 g), 450 mL de aceite de oliva, 400-480 g de legumbres en seco, 120-150 g de frutos secos, 750-900 g de pescado y 8 huevos.

Calculada la cantidad de los diferentes tipos de alimentos que se necesitan para llevar una dieta saludable, variada, equilibrada y sostenible, vemos que solo estarían cubiertas las raciones de dos grupos: pasta y arroz y legumbres. Esto solo se cumple en el caso de unidades familiares de una única persona y salvo cuando las legumbres son en conserva ya que un tarro de legumbres previamente cocinadas no trae tantas raciones como un paquete de legumbres secas. Todo lo demás está muy lejos de cubrir las necesidades básicas.

Los complementos alimenticios tales como vitaminas y minerales o proteicos o antioxidantes no son un tipo de producto que se debe normalizar, mucho menos en población vulnerable que no tiene conocimientos sobre la materia, sobre todo en entornos con niños faltos de criterio. Mucho menos deberían incluirse aquellos bajo la etiqueta de adelgazante, ya que puede propiciar una distorsión de la imagen, asociarlo a que es necesario (muchos presentan sobrepeso y obesidad) y provocar daños en la salud mental de los usuarios con las consecuencias derivadas de ello. Esto es una muestra más de la importancia de la presencia del nutricionista en cualquier campo relacionado con la alimentación.

## DÉFICITS Y EXCESOS

Como se adelantó en el apartado de *¿Qué llega a los usuarios?* la cantidad es muy insuficiente y debido a la gran heterogeneidad de lo que recibe cada familia no es medible la carencia. Hablar de excesos partiendo de esta premisa es complicado ya que a nivel energético queda muy por debajo de lo necesario para la supervivencia. Recalcando que el reparto de un día es para cubrir las necesidades de dos semanas, y tomando como ejemplo una familia de una única persona se puede hacer una estimación de hasta dónde llegan los alimentos recibidos considerando el día 15/5 en el que se recibieron los palés de perecederos y no perecederos. En este supuesto tendríamos 1 kg de arroz, 1 kg de pasta, 1 kg de garbanzos, 1 paquete de 37 galletas tipo maría, 1L de leche 1 ensalada lista para el consumo, 1 envase de sandía ya cortada, 1 L de yogur bebible sabor fresa, 1 kg de harina, 1 frasco de lentejas, 1 frasco de fabada, 200 g paté de centollo. Con el kg de harina podría hacer 2 kg de pan suponiendo que tenga capacidad energética para hacerlo.

Tabla 4.-Menú hipotético de un ejemplo. Elaboración propia.

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	1 VASO DE LECHE (200 mL) CON 5 GALLETAS	1 VASO DE LECHE (200 mL) CON 5 GALLETAS	1 VASO DE LECHE (200 mL) CON 5 GALLETAS	1 VASO DE LECHE (200 mL) CON 5 GALLETAS	1 VASO DE LECHE (200 mL) CON 5 GALLETAS	1 VASO DE YOGUR (200 mL) CON 2 GALLETAS	SANDÍA Y VASO DE YOGUR (200 mL)
COMIDA	100 g PAN 80 g PASTA VASO YOGUR (200 mL)	100 g PAN 80 g PASTA VASO YOGUR (200 mL)	100 g PAN 80 g PASTA 50 g PATÉ DE CENTOLLO	100 g PAN 60 g GARBANZOS y 40 g ARROZ	100 g PAN 80 g PASTA VASO YOGUR (200 mL)	100 g PAN 60 g GARBANZOS y 40 g ARROZ	100 g PAN 80 g PASTA 50 g PATÉ DE CENTOLLO
CENA	100 g PAN ENSALADA CON ¼ BOTE DE LENTEJAS 40 g ARROZ	100 g PAN BOTE DE RACIÓN DE FABADA	100 g PAN ¼ BOTE DE LENTEJAS 40 g ARROZ	100 g PAN 50 g PATÉ DE CENTOLLO	100 g PAN ¼ BOTE DE LENTEJAS 40 g ARROZ	100 g PAN 50 g PATÉ DE CENTOLLO	100 g PAN ¼ BOTE DE LENTEJAS 40 g ARROZ

Siguiendo este menú hipotético (tabla 4) que claramente no cumple las recomendaciones (AESAN, 2022b), le quedarían para la segunda semana solamente un kilo de pan (si pudo hacerlo), 760 g de arroz, 600 g de pasta y 880 g de garbanzos. Y esto es en el caso de una familia unipersonal. Si es una familia con más miembros las cantidades entregadas de estos 3 alimentos siguen siendo paquetes de kilo por lo que quedaría menos aún.

## COMPLEMENTACIÓN DE LA DIETA BASE

Si bien, en familias unipersonales se alcanza a cubrir las necesidades de cereales y legumbres, en familias con más miembros todo escasea. Sobre todo, hay una escasez de hortalizas y fruta, pero también es insuficiente el aporte de en lácteos, frutos secos, aceite de oliva, huevos, carne y pescado.

En base a los resultados obtenidos se podría decir que la figura de un dietista-nutricionista sería muy importante no solo a la hora de hacer los repartos sino también en la gestión de los alimentos recibidos por parte del Banco de Alimentos. Si bien es cierto que el Banco no puede elegir los alimentos que quiere recibir sobre todo cuando se tratan de excedentes de la industria, sí podría gestionar o intentar orientar las solicitudes cuando se realizan las operaciones Kilo, por ejemplo, solicitando verduras en conserva.

Otra forma de intentar paliar o mejorar la escasez de alimentos podría ser dar a conocer iniciativas que ayuden a completar su dieta de forma económica: plataformas como *Too Good to go* o “Yo no desperdicio” podrían facilitar la espera por alimento entre las fechas de recogida del reparto de las personas usuarias.

## EDUCACIÓN NUTRICIONAL

### DE LOS CONSUMIDORES

Como se explicó en el primer punto, los Bancos de Alimentos son entidades, aunque coordinadas, independientes las unas de las otras, por lo cual hay actividades que realiza solo una entidad o un pequeño grupo de ellas que podrían ser ejemplo para las demás. Este es el caso de, por ejemplo, una sesión conjunta del Banco de Alimentos de Sevilla e Integra Educatio. En esta, Álvaro Rodríguez, nutricionista de la entidad explicó a unas 30 personas del centro educativo integral, que propone una alternativa para la educación especializada en colectivos de personas migrantes, cuáles son los principales alimentos que deben formar parte de la alimentación diaria, cómo deben consumirse los alimentos, con qué periodicidad y las combinaciones óptimas nutricionalmente. También se trabajó el concepto de compra eficiente y saludable (Banco de Alimentos de Sevilla, 2022).

Desde FESBAL, se proponen también cursos como “Jugando a comer más sano” dirigido a escolares entre 6 y 14 años y desarrollado, diseñado, coordinado e implantado por el Departamento de Comunicación de la Federación. En este curso, de forma muy didáctica, se tratan temas como la relevancia del desayuno, el exceso de azúcar, el consumo de frutas y verduras y la temporada de estas, la necesidad de estar bien hidratados o el concepto de comida basura. Fueron 6 Bancos (los de Salamanca, Valladolid, La Rioja, Bizkaia, Las Palmas y Segura-Murcia) los que se apuntaron en 2019, para a realizar este curso en sus instalaciones llegando hasta a 2000 escolares (FESBAL, 2020). A la hora de realizar este tipo de charlas o talleres sería interesante poder contar con dietistas-nutricionistas a fin de tratar estos temas de forma adecuada para el público al que están dirigidos evitando que se pueda desencadenar algún tipo de trastorno de la conducta alimentaria o una relación inadecuada con la comida. Así, por ejemplo, en el curso “Jugando a comer más sano” se utilizan frases como “ahora que nos sobran alimentos, sus calorías nos engordan” o “aunque hace falta grasa en el cuerpo para estar nutridos, si te has pasado con ella en la comida del mediodía intenta siempre cenar algo más *light*”. Este tipo de mensajes pueden ser peligrosos, cuando se dirigen a niños y jóvenes adolescentes que tienen que desarrollar todavía el sentido crítico.

En la página web de la FESBAL también se encuentran otro tipo de materiales educativos como guías de recursos docentes o informes como el *de La Alimentación Escolar en España. Hacia un modelo más saludable y sostenible* de la entidad Del Campo al Cole.

## DE LOS TRABAJADORES/VOLUNTARIOS

En cuanto a los trabajadores dentro del Banco de Alimentos en la tabla 5 se muestra como la gran mayoría son voluntarios, de los cuales aproximadamente 3200 son estables.

*Tabla 5.-Evolución de los participantes. Elaboración propia en base a las Memorias anuales de la FESBAL de 2018 a 2023.*

	2018	2019	2020	2021	2022	2023
Voluntarios estables	3.247	3.211	3.327	3.093	3.214	3.238
% voluntarios		90%	95%	85%	93%	
Instituciones benéficas	7.402	7.216	7.955	7.497	6.919	6.493

De las averiguaciones realizadas para el desarrollo del presente trabajo se extrae la idea de que no hay unos conocimientos básicos de nutrición entre los voluntarios por lo que sería muy importante la participación de voluntarios con formación en nutrición y dietética.

## ¿CÓMO LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN MÁS SALUDABLE DENTRO DE LAS POSIBILIDADES?

El Banco de Alimentos de Lleida, fue pionero en la incorporación de la figura de dietista-nutricionista, incluyendo entre sus trabajadores a Lourdes Tecchia, especialista en nutrición comunitaria con enfoque en antropología médica. El área de nutrición creada tiene 3 ejes: el primero enfocado en higiene y seguridad alimentaria, el segundo enfocado en educación y asesoramiento nutricional en una consulta que comparte espacio con un punto de distribución y el tercero se centra en la investigación, para comprender el impacto de la inseguridad alimentaria en este sector poblacional.

Para el primer eje propician herramientas y apoyo a las entidades de distribución solidaria. El segundo punto los hace pionero por incorporar el asesoramiento nutricional y, a su vez, una tienda social (supermercado de barrio), de proximidad y aprovechamiento abierta a la ciudadanía. El asesoramiento está dividido en 2 programas: la educación alimentaria y visitas clínicas con la dietista-nutricionista. La educación alimentaria consiste en talleres en grupos pequeños con objetivo de formar en gestión, selección y almacenamiento de los alimentos mientras que las visitas clínicas ofrecen una atención personalizada para cribar riesgos de malnutrición y ayudar a mejorar el estado nutricional y de salud en general. En el estudio realizado contenido en el informe de trabajo interno *El model d'ajuda alimentaria a debat* (Fundació Banc dels Aliments de les Comarques de Lleida, 2022) se demostró que más de la mitad de las personas usuarias presentaban sobrepeso u obesidad, cifras de tensión arterial elevadas y solo el 14% seguía una dieta mediterránea. Como es lógico en toda atención individualizada, tienen en cuenta los recursos socioeconómicos y las preferencias culturales.

El resultado de este trabajo pone de nuevo de manifiesto la importancia de, la figura del dietista-nutricionista, para atender las necesidades de estas personas. Guiarles para la realización de una dieta que se acerque a las recomendaciones que cuentan con la evidencia científica que respalda que protegen la salud de la población.

## *PROPUESTAS DE MEJORA*

En primer lugar, es importante resaltar la gran labor que hacen este tipo de entidades y es que, una vez descrito el panorama actual, toda ayuda es bienvenida en la lucha contra las desigualdades.

Para cumplir el cuarto objetivo propuesto en el desarrollo de este, trabajo, de proponer mejoras para incrementar la ayuda social que se realiza por parte de los Bancos de Alimentos y de las entidades asociadas, a continuación, se sintetizan los mayores problemas detectados y las propuestas para enmendarlos.

El equipo de voluntarios no cuenta con conocimientos de nutrición, por lo que se necesitan voluntarios nutricionistas que conozcan la labor de estas entidades y se impliquen. Una medida inicial, podría ser empezar con programas de sensibilización en las universidades. Seguir el ejemplo del Banco de Alimentos de Lleida es complicado, ya que, no todas las entidades de distribución tienen instalaciones adecuadas que permitan ese modelo además de la falta de personal cualificado para ejercer esas funciones, pero es un buen punto de referencia del que partir. Para empezar, donde no se pueda implementar algo similar a este precedente, se pueden proponer talleres de nutrición dentro del propio Banco de Alimentos por parte de los nutricionistas voluntarios. No solo sería importante realizar talleres de educación nutricional básica para los usuarios, sino también para las personas que trabajan allí (resto de voluntarios), para evitar que alimentos muy distintos nutricionalmente hablando sean considerados equivalentes y que se envíen como similares (como sería el ejemplo, del gazpacho y del zumo de naranja).

Se ha observado, por otra parte, que no hay coincidencia entre los datos recogidos en la tabla 1, sobre todo la evolución del tipo de productos recibidos del 2018 al 2023, y lo visto en la ONG de reparto. Esto se puede deber a la brevedad del tiempo de voluntariado, por lo que los datos recogidos en el presente trabajo pueden no ser representativos de lo que llega al final de todo un año. La presencia de un dietista-nutricionista durante un periodo de tiempo mayor sería también importante a la hora de realizar este tipo de valoraciones. Como se ha visto en las diferentes participaciones, hay una elevada heterogeneidad en lo recibido, por lo cual no es de extrañar que dependiendo del momento del año y, de la estacionalidad de los productos frescos, haya momentos con mayor cantidad de verdura y fruta, aunque en general

se puede deducir que estos grupos de alimentos escasean. Normalmente, es bien recibido por los consumidores que haya una cantidad sorprendentemente más alta de productos precocinados, ya que como se ha adelantado, la población vulnerable presenta también pobreza energética y otros posibles inconvenientes que les haga más difícil cocinar algo elaborado (por ejemplo, problemas de ansiedad y depresión) aunque parte de estos productos serían catalogados por la clasificación NOVA como ultraprocesados, siendo estos la opción menos adecuada para seguir una dieta saludable. No obstante, existen buenos procesados que cumplirían la misma función al permitir hacer recetas completas, por lo que de nuevo y tal y como ya se ha comentado, la figura del dietista-nutricionista sería clave para ayudar a buscar opciones más saludables y fácilmente sustituibles por las anteriores.

También de las tablas se extrae que a la hora de clasificar los grupos sería aconsejable que estuvieran agrupados por similitud nutricional, ya que puede llevar a confusión al consumidor y al profesional que quiera proponer un posible menú con cada una de las diferentes entregas.

## **CONCLUSIÓN**

El título de este TFG fue, tal vez, un poco optimista al partir de la idea de que solo a través de la colaboración de entidades como el Banco de Alimentos y la ONG ICUS encargada de la distribución, la población más vulnerable podría seguir unas pautas que les ayudaran a tener una alimentación saludable. Con la realización de este trabajo, se da a conocer el funcionamiento de dichas entidades quedando plasmado que la realidad es mucho más compleja de lo que podría suponerse.

Cumpliendo con los objetivos dos y tres, se observa que esta ayuda social es insuficiente para poder realizar una dieta saludable, variada y equilibrada y cubrir las necesidades nutricionales de esta población.

Con relación a la intención de aportar ideas de mejora se proponen incentivar la participación de profesionales de la nutrición y dietética con programas de sensibilización, ya que se ha visto la necesidad de la incorporación de estos profesionales en el sistema.

Los dietistas-nutricionistas son fundamentales para:

1. Realizar cursos/talleres de educación nutricional tanto para los voluntarios como para los usuarios.
2. Ayudar en la logística de las entidades a la hora de diferenciar los grupos de alimentos de forma coherente con su aporte nutricional, tanto en las memorias anuales como en los almacenamientos y repartos.
3. Favorecer la recogida de más alimentos saludables como frutas, hortalizas verduras, buenos procesados, etc., mediante campañas de concienciación de la población y de las entidades donantes.
4. Recomendar a los usuarios aplicaciones que luchan también contra el desperdicio alimentario como *Too Good to go*.
5. Asesorar a las familias en todos aquellos aspectos relacionados con la alimentación.

## **BIBLIOGRAFÍA**

AESAN. (2020). Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe\\_Aladino\\_2019.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf) (abril, 2024)

AESAN. (2022a). Obesidad y Pobreza Infantil: Radiografía de una doble desigualdad. Estudio del rol de los factores socioeconómicos en la obesidad de los escolares en España. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/informe\\_obesidad\\_pobreza\\_2023.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/informe_obesidad_pobreza_2023.pdf) (marzo, 2024)

AESAN. (2022b). RECOMENDACIONES DIETÉTICAS SALUDABLES Y SOSTENIBLES complementadas con recomendaciones de actividad física para la población española. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES\\_DIETETICAS.pdf](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf)

Antentas, J. M.; Vivas, E. (2014). Impacto de la crisis en el derecho a una alimentación sana y saludable. Informe SESPAS 2014. *Gaceta sanitaria*, 28, 58–61. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2014.04.006>

Banco de alimentos de Sevilla. (2022). Banco de Alimentos de Sevilla y alimentación saludable. Disponible en: <https://www.bancodealimentosdesevilla.org/banco-alimentos-sevilla-alimentacion-saludable/>

Calvo, E. L., Villarroya, C. M., Torres, I. C., Gonzalvo, D. A., Mora, P. (2023). Azúcares simples en alimentos procesados. *Diálisis y Trasplante*. 44 (1), 29-40.

Domínguez-Vásquez P., Olivares S., Santos JL. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 58(3), 7. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>

EAPN. (2023a). European Anti Poverty. EL ESTADO DE LA POBREZA 2023. Disponible en: Network) <https://www.eapn.es/estadodepobreza/index.php#tasaarope>

EAPN. (2023b). European Anti Poverty. EL ESTADO DE LA POBREZA 2023. Capítulos. Disponible en: <https://www.eapn.es/estadodepobreza/capitulos-2023.php>

EFSA. (2022). PLS: Nivel superior de ingesta tolerable para los azúcares alimentarios. Disponible en: <https://www.efsa.europa.eu/es/plain-language-summary/tolerable-upper-intake-level-dietary-sugars>

FAO, OMS. (2003). *DIETA, NUTRICIÓN Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS*. Disponible en: <https://www.fao.org/4/ac911s/ac911s00.pdf>

FAO. (2014). Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. POR QUÉ LA NUTRICIÓN ES IMPORTANTE. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/039cd590-31b6-4e0e-9370-c23b0fd7ece0/content>

FAO. (2024). Hambre e inseguridad alimentaria. Disponible en: <https://www.fao.org/hunger/es/>

FESBAL. (s.f.). Asesoramiento nutricional para las personas vulnerables: Buenas prácticas desde el Banco de Alimentos de Lleida. Disponible en: <https://blogs.upm.es/cba/2024/03/01/area-de-nutricion-una-iniciativa-pionera-contr-la-inseguridad-alimentaria-en-el-banco-de-alimentos-de-lleida/>

FESBAL. (2020). Curso para enseñar a alimentarse de forma saludable. Disponible en: <https://www.fesbal.org.es/post/curso-para-ense%C3%B1ar-a-alimentarse-de-forma-saludable>

FESBAL. (2021a). Federación Española de Bancos de Alimentos. Disponible en: <https://www.fesbal.org.es> (marzo, 2024)

FESBAL. (2021b). Federación Española de Bancos de Alimentos. Memorias anuales. Disponible en <https://www.fesbal.org.es/memorias-anuales> (junio, 2024)

Berenguer, O., Tecchia, L., Aventín, M. (2022) El model d'ajuda alimentaria a debat. Fundació Banc dels Aliments de les Comarques de Lleida

Gutiérrez González, E., García Solano, M., López Sobaler, A. M., Ruiz Álvarez, M., Bermejo López, L. M., Aparicio Vizuet, A., García López, M. A., Yusta Boyo, M. J., Robledo de Dios, T., Villar Villalba, C., & Dal Re Saavedra, M. Á. (2021). Weight status in the 6- to 9-year-old school population in Spain: results of the ALADINO 2019 Study. *Nutricion hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*. <https://doi.org/10.20960/nh.03618>

Gutiérrez-González, E., Sánchez Arenas, F., López-Sobaler, A. M., Andreu Ivorra, B., Rollán Gordo, A., García-Solano, M. (2023). Desigualdades socioeconómicas y de género en la obesidad infantil en España. *Anales de pediatría (Barcelona, Spain: 2003)*, 99(2), 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.05.013>

INE. (2023). Encuesta de Condiciones de Vida (ECV), Comunidades y Ciudades Autónomas, Tasa de riesgo de pobreza (renta del año anterior a la entrevista). [https://ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=9963#\\_tabs-mapa](https://ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=9963#_tabs-mapa)

INE. (2024). Encuesta de Condiciones de Vida (ECV) Año 2023. Resultados definitivos. Disponible en: <https://ine.es/dyngs/Prensa/ECV2023.htm>

Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, BOE-A-2002-5852 BOE 22 (2002). <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2002-5852>

Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, BOE-A-1999-23750 BOE 22 (1999). <https://boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1999-23750>

Menéndez Santurio, J. I., & Fernández Río, J. (2015). Hábitos de alimentación y actividad física de Menores Extranjeros No acompañados (MENAs). *DIALNET*, 28, 33-39. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5145865>

Moreiras, O., Carbajal, A., Cabrera, L., & Cuadrado, C. (2015). Tablas de composición de alimentos. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA).

Muñoz Rico, A.; Villadiego, L.; Castro, N. (s.f.). La Alimentación Escolar en España. Hacia un modelo más saludable y sostenible. Disponible en: <http://delcampoalcole.org/investigacion/>

NU. (2015). Naciones Unidas. Objetivos de desarrollo sostenible. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/> (abril, 2024)

OMS. (2024). Obesidad y sobrepeso. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

PNUD. (2024). ¿Qué son los Objetivos de Desarrollo Sostenible? Disponible en: <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals> (abril, 2024)

Vilaplana, I; Batalla, M. (2008). Alimentación y fenómeno inmigratorio. Nuevos hábitos nutricionales y de consumo. *Ámbito Farmacéutico. Nutrición*, 27(6), 90-94.