



XANTAR NA CASA

Manual para a prática



EDITA: Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar
(CGSIB)

Equipo redactor:

Andrés Vázquez Piñeiro Médico
Director da Área do Benestar

M. Milagros Nieto Fernández
Traballadora Social Responsable do Programa Xantar na Casa

Manuel Araujo Prado
Director Técnico de Culinaria

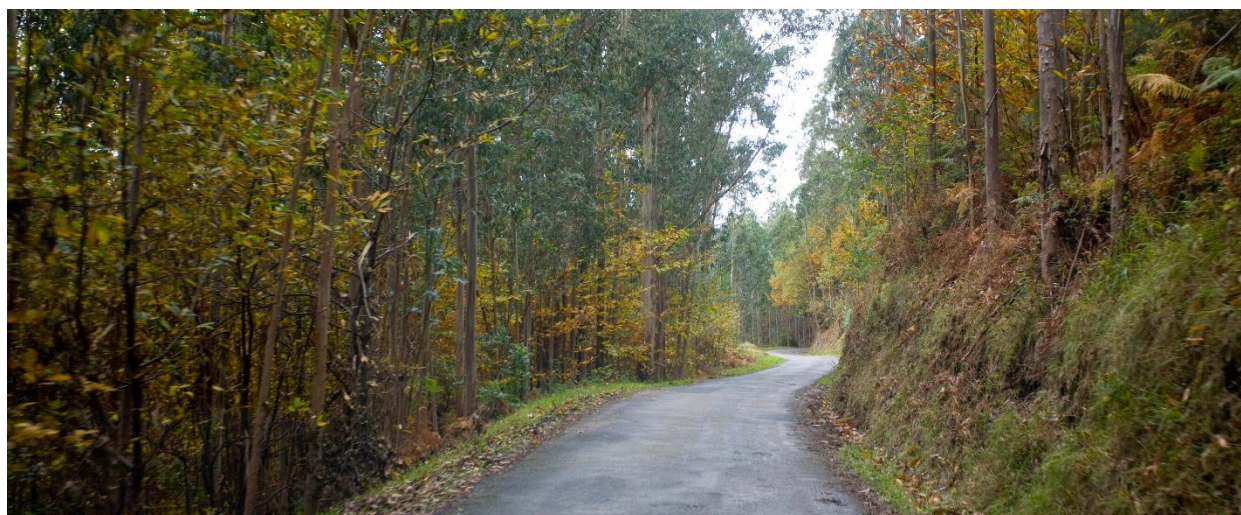
Dep. Legal: C-2370-2013

1. Fundamento

O programa “Xantar na casa” concíbese como un programa social de atención nutricional dirixido a colectivos de persoas maiores e persoas en situación de dependencia. Ten como finalidade e obxectivo fundamental prestar apoio no domicilio a quen o precise e demande, mediante prestacións alimentarias e de seguimento persoal para mellorar a calidade de vida e autonomía dos usuarios.

Desde unha perspectiva integral, este servizo proporciona a posibilidade de complementar o servizo de axuda no fogar e atender as necesidades relacionadas coa alimentación de persoas maiores e doutros colectivos ou usuarios que precisen do servizo e manter ao máximo a propia capacidade de independencia e autonomía, posibilitando a permanencia nos seus propios fogares cunhas condicións aceptables, prestar máis atención e coidados ás persoas que o precisen na súa propia contorna, evitar o desarraigo ou retardar posibles institucionalizacións.

E no eido familiar contribuír no proceso de igualdade e de conciliación da vida familiar e laboral.



Neste escenario real xorde en outubro do 2008 o programa “Xantar na casa”, xestionado polo Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar en colaboración coa Consellería de Política Social e Xuventude da Xunta de Galicia e cos concellos de Galicia que están adheridos ao programa. Esta colaboración cos concellos formalízase mediante a sinatura dos correspondentes convenios de xestión.

2. Destinatarios do programa

Poderán ser usuarias deste servizo aquelas persoas que residan nos concellos de Galicia que teñan asinado co Consorcio un convenio de colaboración deste programa e que cumpran os seguintes requisitos no momento de formular a correspondente solicitude:

- Persoas maiores de 60 anos que teñan limitada a súa capacidade de autonomía persoal e sen rede de apoio que poida suplir tal situación.
- Persoas dependentes que carezan de apoio familiar e que requiran de axuda para a preparación de alimentos.
- Persoas menores de 60 anos en situación de exclusión social, tecnicamente avaliada polos servizos sociais do concello respectivo.



3. Obxectivo do programa

O obxectivo principal deste programa é intervir de xeito directo na alimentación das persoas maiores de Galicia, mellorando os hábitos alimentarios dos usuarios e, polo tanto, a súa saúde e calidade de vida de xeito global.

A alimentación non é o único obxectivo, senón tamén facer un seguimento dos hábitos alimentarios, moitas veces pouco saudables e moi arraigados.

Outros dos obxectivos deste programa son os seguintes:

- Proporcionar aos beneficiarios unha alimentación de calidade e nutritiva, atendendo os casos de xeito individualizado e con profesionalidade.
- Previr situacións de risco que se poidan producir no proceso de preparación e elaboración da comida.
- Facilitar un respiro ás familias e aos coidadores, impulsando medidas de apoio á conciliación da vida familiar e laboral.
- Facer un seguimento e acompañamento individualizado de cada usuario por parte dos profesionais que acoden aos domicilios.
- Contribuír a evitar ingresos innecesarios ou, no seu caso, adiar a institucionalización, sempre e cando sexa posible.



4. Procedemento de acceso ao programa:

SOLICITUDE: As persoas interesadas no servizo de “Xantar na casa” deberán presentar unha solicitude nos servizos sociais do respectivo concello.

Xunto a solicitude, a persoa beneficiaria asinará un documento no que se compromete a autorizar o acceso do persoal que presta o servizo á súa vivenda, así como presentar a documentación que o concello lle requira por considerala pertinente para a súa correcta valoración.

O Consorcio recollerá as propostas emitidas polos servizos sociais de Atención Primaria. As propostas poderán acadar a condición de persoas beneficiarias do servizo ou ingreso na lista de agarda. De tales circunstancias serán informados os servizos sociais do concello e a persoa que solicita a praza. A instrución do expediente de cada solicitante será realizada polo traballador social de cada concello. As solicitudes serán avaliadas consonte aos requisitos e baremo establecidos por cada concello. O traballador social realizará un informe social e emitirá a proposta das posibles persoas usuarias ao Consorcio. A proposta realizarase mediante o modelo oficial, no que se consignarán os seguintes datos:

- Nome e apelidos do futuro usuario
- Domicilio habitual e domicilio alternativo
- Teléfono de contacto
- Tipo de dieta segundo informe médico
- A necesidade ou non de microondas e/ou neveira

O expediente coa solicitude e documentación achegada permanecerá en posesión dos servizos sociais municipais mentres a persoa sexa usuaria do programa.

Desde o concello remítese ao Consorcio a correspondente proposta de alta dos usuarios do servizo e posteriormente esta entidade terá un prazo dunha semana para realizar a primeira visita con comida e a alta efectiva no xantar.

Na primeira visita, o persoal de reparto do Consorcio acode ao domicilio dos usuarios para ensinalle o procedemento correcto de conservación da comida e preparación dos alimentos. Igualmente, informaráselles e asesoraráselles en todas aquelas cuestións ou dúbidas que lles poidan xurdir ao respecto.



5. Funcionamento do servizo:

O Xantar na casa é un servizo que consiste na subministración de comidas no propio domicilio das persoas usuarias. Estas constan dun primeiro prato, dun segundo prato, sobremesa e pan, nunha única entrega semanal. Nesta entrega recíbense 14 bandexas distintas con comida para cadanseu día da semana. A distribución das comidas organízase en barquetas individuais termoseladas de polipropileno, aptas para a súa rexeneración en microondas.

As persoas usuarias poderán ter acceso a calquera tipo de dieta, sempre e cando veña pautada polo seu médico. Estas dietas son xenéricas aínda que no caso de necesidades específicas máis concretas poderán ser dietas personalizadas, segundo pauta médica. Unha dieta normal ten un aporte calórico de 1000 – 1100 kcal. O que supón o 45% das necesidades alimentarias diarias dunha persoa maior.

En relación coa entrega e conservación destes menús debemos indicar que a temperatura de almacenamento, conservación, transporte e distribución dos xantares será de 2°C a 4°C. A cadea de frío non se interromperá en ningún momento desde a elaboración dos correspondentes menús ata a entrega e colocación por parte do persoal da empresa nos domicilios das persoas que contan co servizo.

O transporte dos menús ata o domicilio dos usuarios realizarase en vehículos térmicos que manteñen a temperatura imprescindible para a súa correcta conservación.

Os usuarios deben de dispoñer de microondas, frigorífico e enxoval necesarios para a preparación e inxestión dos xantares. No suposto de que as persoas usuarias non dispoñan de microondas e/ou o frigorífico que se adapte ás necesidades do servizo, o Consorcio conta con electrodomésticos para poñer a disposición dos usuarios, en réxime de depósito, mentres dure a súa prestación.



FRCX
10-2014

CONSORCIO
GALEGO
de Servizos de Igualdade e Benestar

xantar na
casa

CONSORCIO
GALEGO
de Servizos de Igualdade e Benestar

900 400 429

6. Proceso de rexeneración

Unha vez nos domicilios, o persoal de reparto ensinará ás persoas usuarias o procedemento correcto para a rexeneración dos alimentos que van en barquetas adaptadas para a rexeneración en microondas e son aptas para o consumo e de fácil reciclaxe. Durante as visitas tamén se encargarán de retirar as comidas atrasadas que poida haber así como a revisión da temperatura da neveira, para evitar que se rompa a cadea de frío.

As persoas que contan co servizo deberán de ter o frigorífico limpo e ordenado, ao igual que a zona onde preparen os alimentos e o enxoval que utilicen para o xantar.

Antes de empezar a preparar os menús deben de lavar as mans con auga e xabón.

Para a preparación dos alimentos é preciso seguir o proceso que a continuación se detalla:

1. Sacar do frigorífico os menús que se van a consumir e xusto antes de consumilos.
2. Picar cun garfo o plástico superior da barqueta antes de introducir no microondas.
3. Meter a barqueta no microondas durante 3 minutos (aproximadamente).
4. Cando remate, retirar a barqueta do microondas, sonará unha campá que indicará o fin do programa.
5. Abrir a barqueta con coidado retirando o plástico e servir nun prato.



7. Atención nos domicilios:

É importante salientar que se trata dun programa social, xa que non só reparte comida a domicilio, senón que **ten como obxectivo principal mellorar a calidade de vida das persoas atendidas**. Un fin moi ambicioso que implica moito máis que repartir a comida axeitada á dieta pautada polo médico para cada usuario.

1. Unha vez posto en marcha o servizo **faise unha detección e valoración das necesidades sociais das persoas que teñen o programa**. A través do persoal de reparto detéctanse as distintas problemáticas sociais, de ser o caso, e son eles os que informan de calquera incidencia que poida darse nos domicilios. Son estes axentes de atención nos domicilios os que recollen a información nun primeiro momento, xa que eles son os que teñen contacto directo co usuario unha vez á semana. Sempre baixo as pautas dun profesional técnico e segundo as súas indicacións técnicas.
2. Esta información chega diariamente ao equipo responsable do programa "Xantar na casa" e, unha vez analizada, desde o Consorcio **contáctase telefonicamente cos responsables do programa nos concellos e transmíteselle toda a información en relación cos casos e, en especial, as necesidades que se detectan, co fin de que estes poidan planificar as intervencións necesarias**. En todo este trámite é importante que a información chegue aos concellos coa máxima prontitude.
3. Desde o Consorcio **faise un seguimento, en colaboración co concello, para mellorar a situación na medida do posible**, cun especial interese naqueles casos que están en risco ou situación de exclusión / marxinación social.

Neste senso, a visita do persoal é fundamental, xa que ademais de poder facer un seguimento semanal individualizado dos usuarios, supoñen un apoio aos maiores ao permanecer con eles un tempo no domicilio falando de como lles foi a semana e como se atopan de saúde ou emocionalmente. Estamos a falar de persoas que moitas veces non teñen familia directa ou que non reciben máis visitas regulares á semana aparte dos repartidores. Todo isto favorece a comunicación destas persoas coa súa contorna comunitaria.

Como xa se indicou, este programa supón un apoio na alimentación para os que o reciben, pero tamén é un respiro para os familiares que grazas a el poden conciliar vida familiar e laboral. Os coidadores teñen unha maior tranquilidade xa que saben que os seus familiares reciben



unha correcta alimentación acorde coas súas necesidades nutricionais e un seguimento individualizado por parte dos profesionais do reparto.

Todo isto repercute mellorando, de xeito xeral, a calidade de vida das persoas usuarias, os seus familiares e incluso dos veciños da contorna.

"Xantar na casa" ten outra gran finalidade que é evitar os riscos domésticos que supón a elaboración da comida no domicilio polo propio beneficiario do programa. Por un lado, estamos a falar de persoas con dificultades para unha planificación dietética adecuada, polas circunstancias vitais do momento. Por outro lado, a elaboración das comidas supón riscos como poden ser problemas de esquecementos co lume, gas e outros. Deste xeito o programa contribúe a previr/adiar a institucionalización cando as persoas así o desexan.

Programa social que pode ser complementario doutros recursos sociais como o Servizo de Axuda no Fogar ou a Teleasistencia.

8. Cociña de V gama:

A cociña de V gama e os alimentos que dela se derivan son o resultado da aplicación das novas tecnoloxías no campo da gastronomía, que fan posible ter ao alcance de calquera consumidor pratos elaborados, en ocasións de alta cociña, moi difíciles de distinguir dos recentemente feitos. E non se trata de "pratos precociñados", nin "preelaborados".

Este tipo de produtos elaborados xorde nos últimos anos en resposta a unha clara necesidade do consumidor actual: alimentos de calidade xa elaborados, que aforren tempo na cociña e a un prezo accesible. Os consumidores exigen cada vez máis produtos de calidade, produtos que inclúan ingredientes naturais e que manteñan todas as súas propiedades sensoriais intactas á hora de consumilos, sen importar demasiado a súa duración.

O éxito deste tipo de pratos radica no tipo de proceso de produción, que normalmente é moi caseiro, sen que por iso se deixen de incorporar as máis novidosas melloras tecnolóxicas. Para a súa elaboración utilízanse materias primas de primeira calidade nas que a rigorosa selección de provedores supón só o primeiro paso dunha cadea de procesos estritamente controlados, unha boa receita -ben tradicional ou vangardista- e unha elaboración na que non se utilizan [conservantes](#) ou outros [aditivos](#).



9. Preparación dos alimentos de V gama:

Tras a elaboración, os alimentos de V gama arrefríanse rapidamente para garantir a súa seguridade sanitaria, á vez que se detén o proceso de cocción para manter as características orixinais do prato, tanto nutricionais como sensoriais (textura, sabor, olor) facendo moi difícil distinguilo do "recentemente feito".

Posteriormente, envásanse por racións (individuais ou múltiples), habitualmente nunha [atmosfera](#) protectora que os conserva en óptimas condicións ata o seu consumo. En ocasións, tras o envasado, os pratos sométense a un proceso suave de pasteurización para aumentar o seu período de conservación (neste caso as características sensoriais poden verse afectadas). Por último, etiquétanse con toda a información necesaria e unhas sinxelas instrucións de uso (non se precisan nin equipos nin formación especiais) e refrixérase para a súa comercialización, mantendo en todo momento a cadea de frío.

Este sistema achega calidade ás comidas elaboradas nunha dobre vertente, tanto nutricional e organoléptica como hixiénico-sanitaria. Os niveis de vitaminas e minerais dos alimentos non diminúe posto que se reduce o tempo de quecemento e, á súa vez, o punto de cocción dos pratos non se pasa, mantendo as súas propiedades gustativas e nutricionais. En canto ao nivel hixiénico-sanitario garántese que o alimento non sufra ningunha alteración no traslado.

A cociña de V gama consiste nunha cociña elaborada, de alta calidade, a bo prezo, sinxela, rápida e ademais saudable e segura, non só polo seu estrito proceso de produción senón tamén debido a que ao reducirse a manipulación dos alimentos minimízanse enormemente os potenciais riscos hixiénico-sanitarios no domicilio do consumidor polo que proporcionan maior grao de seguridade alimentaria. Se ben, para iso é moi importante respectar tanto as instrucións de almacenamento en refrixeración e uso, como as datas de consumo, debido a que a súa vida útil é relativamente curta. Ademais, tras a súa rexeneración é convinte consumilos na súa totalidade debido a que ademais de non estar xa baixo atmosfera protectora é posible unha contaminación cruzada.

En suma, trátase dun tipo de alimentos que se caracterizan por:

- Ser "cómodos" ou de fácil preparación.
- Responder a criterios saudables.
- Estar lixeiramente procesados.
- Ter un prezo competitivo.
- Manter as súas propiedades nutricionais e características sensoriais durante o período de comercialización.



10. Cociña de V gama no programa “Xantar na casa”:

Dadas as características que definen a cociña de V gama, o programa “Xantar na casa” optou pola subministración dos pratos elaborados baixo este sistema aos seus usuarios. Desta forma, poden distribuírse menús completos, equilibrados, variados e adaptados ás necesidades nutricionais e gustos e hábitos culinarios das persoas beneficiarias do programa. Pódese, polo tanto, desañar unha dieta específica para persoas maiores, conforme á utilización de produtos naturais, equilibrados e sinxelos, que dea resposta ás súas necesidades dietéticas concretas pero tamén á súa memoria e preferencias gastronómicas.

Neste contexto e para o desenvolvemento da oferta gastronómica, óptase pola utilización de produtos de primeira calidade (calidade extra ou primeira), amparados por selos de garantía e rigorosos controis sanitarios, e de orixe galega ou elaborados e transformados en Galicia, o que permite, por unha banda, garantir altos estándares de calidade nos pratos e, por outra, ofertar unha cociña tradicional de mercado, familiar para os usuarios e usuarias e elaborada a partir de receitas tradicionais da gastronomía galega.

A cociña de V gama empregada para a elaboración dos pratos subministrados aos usuarios do programa é un proceso no cal o 100% dos alimentos son tratados en liña fría: a partires da súa cocción, xusto ao finalizar, realízase un abatemento rápido dos alimentos de 85 °C a 3 °C no menor tempo posible, seguido dun empratado mediante termoselado de barquetas, almacenaxe, transporte e distribución en cadea fría (< 3°C) ata o momento da súa rexeneración nas neveiras dos usuarios, xusto antes do seu consumo.

Este proceso de abatemento, consistente en deter a cocción dos alimentos recentemente elaborados, evita que a calor residual altere a súa calidade organoléptica e o seu valor nutricional, conseguíndose fixar o sabor, a cor e a textura do alimento, ademais de deter a perda de nutrientes que se produce ao someter os alimentos a calquera tratamento térmico posterior (pasteurización).

O termoselado de barquetas é o proceso mediante o cal se dota ao produto cociñado e abatido do tempo de caducidade necesario para o servizo. O envasado en atmosfera protectora faise cunha mestura de gases (nitróxeno e anhídrido carbónico) que retarda o envellecemento do produto polo que aumenta a súa vida útil, xa que evita que estean en contacto co aire exterior; frea o desenvolvemento de bacterias, mofos e lévedos e reduce a perda das características organolépticas, conservando o contido de nutrientes dos alimentos.

Por outra parte, debe empregarse unha distribución que garanta o mantemento da temperatura, a hixiene e a ausencia de contaminantes nos alimentos durante o seu transporte (hixiene e seguridade alimentaria). Este sistema posibilita tamén unha total flexibilidade nos tempos de entrega, xa que os alimentos son distribuídos a temperatura por baixo dos 3 °C, co que as distintas comidas subministradas amplían a súa vida útil.

O sistema de produción en cociña de V gama preséntase como o que máis garantías ofrece para reducir ao mínimo os riscos dunha intoxicación alimentaria. Así pois, este sistema reúne unha serie de requisitos de obrigado cumprimento para garantir así a calidade e a seguridade de tódolos pratos:

- Emprego de materias primas de primeira calidade.
- Desinfección correcta das instalacións.
- Cociñas adecuadas a cada materia prima.
- Arrefriado no menor tempo posible.
- Mantemento da cadea de frío ao longo de tódolos procesos.
- Correcto termoselado das barquetas coa combinación máis adecuada dos gases para asegurar os tempos de caducidade.
- Distribución en vehículos refrixerados ata o punto de entrega.
- Mantemento en frío nos puntos de destino.
- Correcta rexeneración dos alimentos, xusto no momento anterior á súa consumición.

Este sistema de produción dos menús permite:

- Garantir un nivel óptimo de seguridade e hixiene alimentaria.
- Acadar un alto grao de planificación e organización da produción.
- Combinar os procedementos da cociña tradicional cos sistemas de conservación de última xeración.

11. Atención permanente:

O Consorcio Galego ten a disposición das persoas usuarias do programa e dos seus familiares un teléfono de atención, habilitado para resolver dúbidas ou incidencias que poidan xurdir na prestación do servizo. Este teléfono é gratuíto e está operativo as 24 horas do día, todos os días do ano.

Teléfono de Xantar na casa: 900 400 429





XANTAR
NA CASA

