



*Manual para a práctica*

XUNTA DE GALICIA



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

Equipo redactor:

Andrés Vázquez Piñeiro  
Médico. Director da Área do Benestar

M.<sup>a</sup> Milagros Nieto Fernández  
Traballadora social  
Responsable do programa Xantar na Casa

Manuel Araújo Prado  
Director técnico de Culinaria

Dep. legal: C-2370-2013

Maquetación: [www.rubine.es](http://www.rubine.es)  
Impresión: Parsán Gráfica

Xúntase un DVD do programa Xantar na Casa



## 1. Fundamentación

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

Dende unha perspectiva integral, este servizo proporciona a posibilidade de complementar o servizo de axuda no fogar e de atender as necesidades relacionadas coa alimentación de persoas maiores e doutros colectivos ou usuarios que precisen do servizo. Ao mesmo tempo, con este servizo preténdese que os usuarios manteñan ao máximo a súa propia capacidade de independencia e autonomía, e que teñan

a posibilidade de permanecer nos seus propios fogares cunhas condicións aceptables. En definitiva, búscase prestarlles máis atención e coidados ás persoas que o precisen no seu propio contorno, evitar o desarraigamento ou retardar posibles institucionalizacións.

E, no eido familiar, preténdese contribuir 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, que se vai articular a través da xestión do Consorcio Galego de Servizos de Igualdade e Benestar (CG-SIB), en colaboración coa Consellería de Traballo e Benestar 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 da Comunidade Autónoma galega que teñan asinado co CGSIB un convenio de colaboración do 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 que non conten cunha rede de apoio que poida suplir tal situación.
- Persoas menores de 60 anos en situación de exclusión social, tecnicamente avaliada polos servizos sociais do concello respectivo.
- Persoas dependentes que carezan de apoio familiar e que requirán de axuda para a preparación de alimentos.



### 3. Obxecto do programa

**O obxectivo principal deste programa é intervir de xeito directo na alimentación das persoas maiores da nosa comunidade autónoma e mellorar os hábitos do contorno alimenticio dos usuarios e usuarias; en definitiva, o obxectivo é atender de xeito global a súa saúde e a súa calidade de vida.**

O obxecto deste programa non é unicamente dar de comer, senón tamén alimentar e facelo a un segmento da poboación cuns costumes alimentarios moi arraigados e, moitas veces, pouco saudables.

Outros dos obxectivos deste programa de atención alimentaria son os seguintes:

- Proporcionarlles ás persoas usuarias 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.
- Facilitarlles un respiro ás familias e aos cuidadores, para o que se impulsarán medidas de apoio á conciliación da vida familiar e laboral.
- Facer un seguimento e un acompañamento individualizado de cada persoa usuaria do servizo por parte dos profesionais que acoden aos domicilios.
- Contribuír a evitar ingresos innecesarios ou, de ser o 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 coa 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 a presentar a documentación que o concello lle requira por considerala pertinente para a súa correcta valoración.

O CGSIB recollerá as propostas emitidas polos servizos sociais básicos comunitarios dos concellos.

Logo de estudar as propostas recibidas, haberá persoas que consigan unha praza e outras que pasarán a unha lista de espera.

Os servizos sociais do concello e as persoas que solicitasen unha praza serán informados convenientemente do resultado final.

A instrución do expediente de cada solicitante será realizada polo traballador social de cada concello. As solicitudes serán avaliadas consonte os requisitos e o baremo establecidos por cada concello. O traballador social realizará un informe social e emitirá a proposta das posibles persoas

usuarias ao CGSIB. 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 un informe médico
- a necesidade ou non de microondas e/ou de neveira.

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

Dende o concello, remíteselle ao CGSIB a correspondente proposta de alta dos usuarios e usuarias 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 repartición do CGSIB acode ao domicilio dos usuarios para ensinalles o procedemento correcto de conservación da comida e de preparación dos alimentos. Igualmente, informaráselles e asesoraráselles en todas aquelas cuestións ou dúbidas que lles poidan xurdir ao respecto.



FRCK  
10-2014

CONSORCIO  
GALEGO

de Servizos de Igualdade e Benestar

xantar na  
casa



CONSORCIO  
GALEGO

de Servizos de Igualdade e Benestar

900 400 429



## 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 cada día da semana. A distribución das comidas organizase 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 unha achega calórica 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 2º C a 4º C. A cadea de frío non se interromperá en ningún momento dende a elaboración dos correspondentes menús, ata a entrega e a colocación por parte do persoal nos domicilios das persoas que contan co servizo.

O transporte dos menús ata o domicilio dos usuarios e usuarias realizarase en vehículos isotermos 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 a inxestión dos xantares. No suposto de que as persoas usuarias non dispoñan de microondas e/ou de frigorífico que se adapte ás necesidades do servizo, o CGSIB conta con electrodomésticos para poñer á disposición dos usuarios, en réxime de depósito, mentres dure a súa prestación.



## 6. Proceso de rexeneración

Unha vez nos domicilios, o persoal de repartición ensinaralles ás persoas usuarias o procedemento correcto para a rexeneración dos alimentos que van en barquetas adaptadas para a rexeneración en microondas e que 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 de revisar a 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 consumir e xusto antes de consumilos.
2. Picar cun garfo o plástico superior da barqueta antes de introducila no microondas.
3. Meter a barqueta no microondas durante aproximadamente 3 minutos.
4. Cando remate, retirar a barqueta do microondas, soará unha campá que indicará a fin do programa.
5. Abrir a barqueta con coidado, retirar o plástico e servir nun prato.

## 7. Atención nos domicilios

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

1. Unha vez posto en marcha o servizo faise unha detección e valoración das necesidades dos usuarios e usuarias de Xantar na Casa. O persoal da repartición a domicilio é quen recolle a información nun primeiro momento e, de ser o caso, quen detecta as distintas problemáticas sociais e informa das incidencias que se poidan, xa que visita os domicilios unha vez á semana. Estes traballadores seguen sempre as pautas de profesionais técnicos.
2. Esta información chégalle diariamente á persoa responsable do programa Xantar na Casa e, unha vez analizada, dende o CGSIB contáctase telefonicamente cos responsables do programa nos concellos e transmíteselles 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. Dende o CGSIB 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/marginación social.

Neste sentido, a visita do persoal é fundamental porque, amais de poder facer un seguimento semanal individualizado dos usuarios e usuarias, préstanlles un apoio aos maiores ao permanecer con eles un tempo no domicilio falando de como lles foi a semana e de como se atopan de saúde ou emocionalmente. Estamos a falar de persoas que, moitas veces sen familia directa, non teñen máis visitas fixas á semana que a dos repartidores. Todo isto favorece a comunicación destas persoas co seu contorno comunitario.

Como xa se indicou, este programa supón un apoio na alimentación para os que o reciben, pero tamén é un respiro para os familiares xa que grazas a el poden conciliar a 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 da repartición.



Todo isto repercute nunha mellora da calidade de vida das persoas usuarias, dos 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/retardar a institucionalización cando as persoas así o desexan.

Trátase dun programa social que pode ser complementario doutros recursos sociais, como o servizo de Axuda no Domicilio ou o servizo de Teleasistencia.



## 8. Cociña de V gama

A cociña de V gama e os alimentos que dela 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 acabados de facer. 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 exixen 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 que importe 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 innovadoras 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** nin outros **aditivos**.



## 9. Preparación dos alimentos de V gama

Tras as 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 coma sensoriais (textura, sabor, olor), o que fai que sexa moi difícil distinguir estes alimentos dos acabados de facer. Posteriormente, envásanse por racións (individuais ou múltiples), habitualmente nunha **atmosfera** protectora que os conserva en óptimas condicións ata o seu consumo. En ocasións, despois do 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 cunhas sinxelas instrucións de uso (non se precisan nin equipos nin formación especiais), refrixéranse para despois ser comercializados e mantense, en todo momento, a cadea de frío.

Este sistema achégalles calidade ás comidas elaboradas nunha dobre vertente: nutricional e organoléptica e 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, co que se manteñen 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, se minimizan enormemente os potenciais riscos hixiénico-sanitarios no domicilio do consumidor e, polo tanto, proporcionan un maior grao de seguridade alimentaria. Aínda que, 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 conveniente consumilos na súa totalidade porque, amais de non estar xa baixo unha 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 as súas 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 aos gustos e hábitos culinarios das persoas beneficiarias do programa. Pódese, polo tanto, deseñar 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. Isto 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

partir 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 acabados de elaborar, evita que a calor residual altere a súa calidade organoléptica e o seu valor nutricional. Con este proceso, conséguese 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 o produto cociñado e abatido do tempo de caducidade necesario para o servizo. O envasado nunha 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; reduce a perda das características organolépticas e conserva 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 a calidade e a seguridade de todos os 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 todos os 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 alimentarias.
- 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 CGSIB ten á disposición das persoas usuarias do programa e dos seus familiares un teléfono de atención, habilitado para resolver as dúbidas ou as incidencias que poidan xurdir na prestación do servizo. Este teléfono é gratuito e está operativo as 24 horas do día, todos os días do ano.





