

ALBARRIO

Referentes de
alimentación
en el barrio

**Evaluación de la implantación
en Zaragoza, barrio Oliver**

Septiembre 2026



Introducción

El proyecto Albarrio Zaragoza – Oliver

Albarrio es un modelo de trabajo en red que promueve una mayor adhesión a patrones de consumo de alimentación saludables y sostenibles. Lo hace activando referentes comunitarios en una campaña coordinada de acciones dirigidas a la ciudadanía, consiguiendo un impacto social colectivo.

El **proyecto piloto de Albarrio** se llevó a cabo entre 2022 y 2025 en los barrios Baró de Viver y Bon Pastor de la ciudad Barcelona, en una iniciativa impulsada por la Fundación Daniel y Nina Carasso, coordinada por UpSocial en colaboración con la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB), y con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona en el marco de la Estrategia de Alimentación Sostenible 2030. Un piloto enmarcado en el **proyecto asociado PANIS: Pobreza Nutricional y de Salud en Barcelona**, en el que participaron la Universidad de Barcelona, el Instituto de Ciencias y Tecnología Ambientales de la Universidad Autónoma de Barcelona (ICTA-UAB), el Institut Metròpoli y UpSocial; financiado por el Ayuntamiento de Barcelona y la Fundación “la Caixa”.

En marzo de 2024 tuvo lugar el inicio de la **réplica del modelo** en Zaragoza, con el impulso de la Fundación Daniel y Nina Carasso, y la implantación local de Ecodes, con un compromiso de interés de la Oficina de Medio Ambiente, Acción Climática y Salud Pública del Ayuntamiento de Zaragoza.

Este documento recoge la **evaluación del proyecto de implantación en el barrio Oliver** de Zaragoza entre marzo de 2024 y julio de 2026.

Introducción

La propuesta

Albarrio busca aumentar la adhesión de la población a patrones de alimentación saludables para las personas y para el planeta.

Lo hace activando referentes comunitarios de alimentación saludable y sostenible a nivel de barrio. No sólo profesionales de la salud (enfermería, dietistas-nutricionistas, cuadro médico de Atención Primaria de la salud); sino también otras personas y entidades de referencia como centros cívicos, mercados, asociaciones vecinales, servicios sociales, bibliotecas, farmacias, escuelas, ONG locales, etc.

La **activación de referentes de alimentación** en el barrio permite superar uno de los grandes obstáculos para acceder a este tipo de alimentación: el volumen, la disparidad y la falta de rigurosidad en la información respecto a qué constituye (o no) una alimentación saludable y sostenible.

Uno de los pilares de Albarrio es **la salud como palanca clave** para desencadenar cambios de comportamiento de la ciudadanía. El otro es promover acciones locales para favorecer un **entorno alimentario saludable y sostenible**.

Esta combinación tiene el potencial de generar un impacto positivo en las personas y el planeta, a la vez que se fomenta la mejora de las oportunidades y condiciones del comercio verde y de proximidad. De esta forma, desde el nivel individual y comunitario se contribuye a la transformación hacia un sistema alimentario más saludable, sostenible y justo.

La metodología en tres pasos está disponible en <https://albarrio.com/metodologia/>

Introducción

Evaluación de un modelo en tres pasos

1. Paso 1. Evaluación del codiseño

Albarrio empieza por aplicar un enfoque comunitario y *bottom-up* para la implantación de un trabajo en red. La evaluación se centra en la movilización de actores locales y la planificación conjunta de los pasos 2 y 3.

2. Paso 2. Evaluación de la alineación de referentes

El segundo paso implica llevar a cabo sesiones para alinear a los agentes comunitarios en el concepto de alimentación saludable y sostenible, así como en los mensajes clave a transmitir a la ciudadanía. La evaluación se centra en las personas formadas y en la mejora de la calidad de la información disponible a través de ellas.

3. Paso 3. Evaluación de la activación de referentes en una campaña

En el tercer paso, las entidades participantes se coordinan en una campaña dirigida a la ciudadanía. La evaluación se centra en el conjunto de actividades y oferta alimentaria enmarcadas en la campaña, la atención desde un punto de asesoramiento gratuito y la difusión de recursos y recomendaciones, en particular a través de una lista de Whatsapp. Esto último permite evaluar el cambio de comportamiento de las personas participantes.



Valoración
de la réplica en
Zaragoza – Oliver

Introducción

Población objetivo

Albarrio se dirige a la población general porque despliega una campaña a nivel de barrio: tanto la ciudadanía de un territorio, como las personas y entidades que, por sus vínculos con la comunidad y su relación con la alimentación pueden operar como referentes de alimentación. El perfil del territorio es un elemento clave para focalizar la iniciativa en barrios con hogares que presenten indicadores de pobreza alimentaria y de salud, y para trabajar en generar oportunidades de mejora del acceso a alimentación saludable y sostenible.

Entidades de referencia en la comunidad

Personas que trabajan en entidades que operan en un territorio concreto y que, directa o indirectamente, promueven hábitos en relación con la alimentación.

Ciudadanía

Personas adultas con menores de edad a cargo (hasta 16 años), que viven en dichos territorios y afrontan los retos relacionados con el trabajo alimentario (comprar y cocinar principalmente). En este sentido, las mujeres son quienes representan la puerta de entrada a los hogares, además de ser uno de los grupos poblacionales más vulnerables por su mayor exposición a situaciones de pobreza y exclusión social¹. Por ello, un cambio cultural y en su entorno es también una oportunidad de reconstruir roles en las tareas de compra y cocina, así como de empoderamiento de la ciudadanía si se mejora la oferta de alimentos saludables y sostenibles en el entorno próximo.

Fuente:

¹ La Mesa social lab (2020). Recuperado de: https://lamesa-lab.org/pdf/LaMesa_reto.pdf



**Entidades que
operan en un
territorio y
la ciudadanía
de dicha
comunidad**

Introducción

Hitos temporales del proyecto piloto en Zaragoza – Oliver



Contenido

1.	Evaluación del codiseño comunitario	8	4.	El cambio percibido por las entidades participantes	59
2.	Evaluación de la alineación de referentes	12			
3.	Evaluación de la activación de referentes	22			

The background is a collage of natural elements. At the top, there's a green leaf with prominent veins. Below it, a slice of watermelon with red flesh and black seeds is visible. In the center, a white, star-shaped seed pod or flower is shown. To the left, there are several dark brown, round objects, possibly seeds or small fruits. The overall color palette is warm and natural, with greens, reds, oranges, and browns.

1. Evaluación del codiseño comunitario

Evaluación del codiseño

Adaptación del modelo al territorio



Barrio Oliver. Distrito Oliver-Valdefierro. Zaragoza

El barrio Oliver cuenta con una población diversa y una historia de iniciativas vecinales. Destaca por su fuerte tejido comunitario, con redes de apoyo, espacios comunitarios y diversas entidades comprometidas con la mejora de la calidad de vida de sus 17.000 habitantes (2022).

El Plan Integral del Barrio Oliver (PIBO) es el plan que ha hecho cambiar el barrio. El primer plan se aprobó en 1998, el PIBO II 2015-2022 sigue vigente.

Aunque el barrio presenta desafíos en términos de acceso a una alimentación sostenible y saludable, la existencia de un centro de salud, equipamientos públicos, centros educativos y asociaciones locales permite articular acciones coordinadas en torno a la educación alimentaria, la promoción de comercios de proximidad y el fomento de hábitos sostenibles y saludables.

La ciudad de Zaragoza es firmante del Pacto Internacional de Políticas Alimentarias Urbanas de Milán y forma parte de la Red de Municipios por la Agroecología.

Más información sobre el perfil del territorio disponible en:
<https://albarrio.com/zaragoza-oliver/>

Evaluación del codiseño

Cantidad de agentes movilizados

**40 entidades
movilizadas**

Marzo 2024 – Diciembre 2024

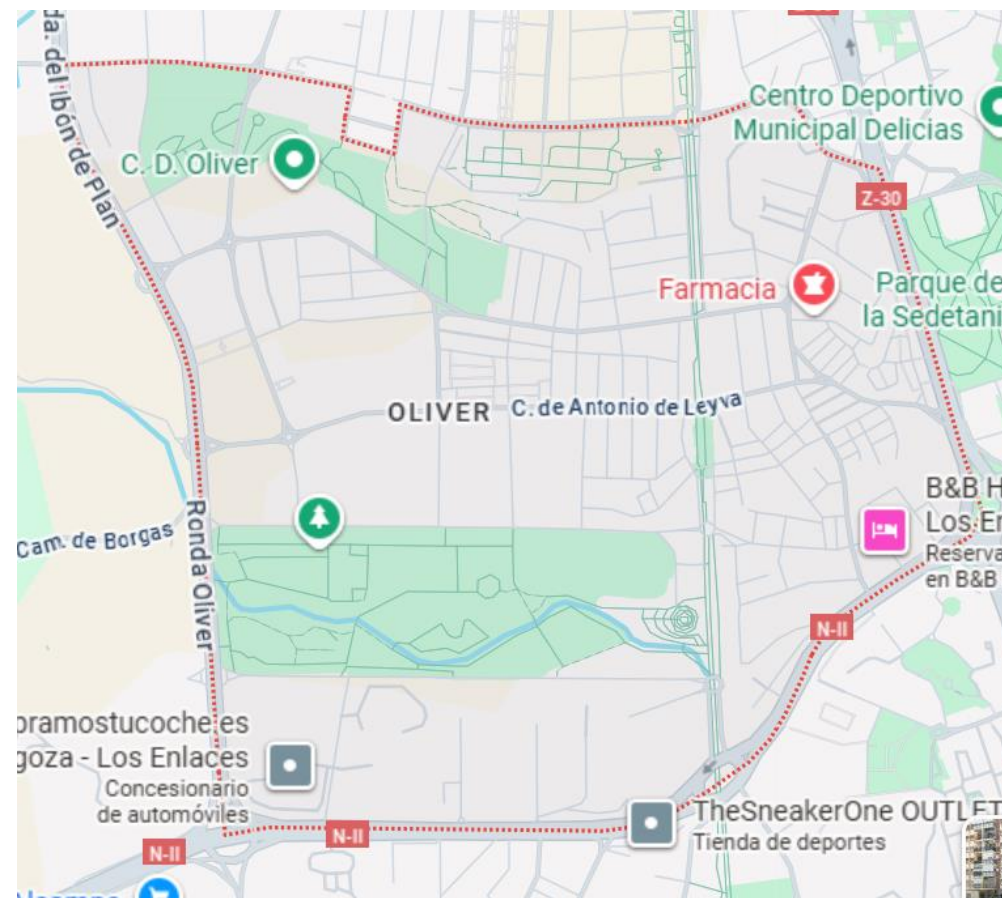
Codiseño comunitario, con
planificación de siguientes pasos.

Enero 2025 – Julio 2025

Primera iteración.

Septiembre 2025 – Julio 2026

Segunda iteración.



Barrio Oliver. Distrito Oliver-Valdefierro. Zaragoza.

Evaluación del codiseño

Perfil de agentes movilizados

Servicios de salud comunitaria y de atención a las personas

- Centro de Salud Oliver
- Centro Municipal de Servicios Sociales Oliver Valdefierro-Miralbueno
- Farmacias Oliver, Corredor Verde, Copérnico y M. L. Hornero.

Comercios locales de distribución alimentaria

- Mercado Leyva (cerrado antes de finalizar el proyecto).
- Todos los establecimientos de alimentación del barrio.

Equipamientos y entidades sociales

- Asociación Coordinadora del Parque Oliver
- Asociación de Promoción Gitana de Zaragoza
- Asociación de Vecinos y Vecinas de Oliver “Aragón”
- Biblioteca Pública Municipal Vientos del Pueblo
- Cáritas Diocesana
- CEIP Fernando el Católico
- CEIP Ramiro Solans
- Centro Cívico Manuel Vázquez Guardiola
- Club Balonmano Colores
- Colegio María Inmaculada-Claretianas Zaragoza

- Comunidad Cultural Islámica de Zaragoza
- dDialoGa
- Escuela Infantil Municipal Los Ibones
- Federación de Asociaciones Gitanas de Aragón (FAGA)
- Fundación Adunare, gestiona equipamientos como el Centro Comunitario Oliver y el Centro de Tiempo Libre Zardacho
- Fundación Down
- Fundación Federico Ozanam
- Fundación para la Atención Integral del Menor (FAIM)
- IES María Moliner
- La Bezindalla
- Somos Cuidados Comunes
- Unidad Pastoral del barrio Oliver

La Mesa de Agentes constituyó el punto de entrada para dialogar con el tejido comunitario. Está formada por entidades del barrio que se reúnen una vez al mes, la coordinación es rotativa y el grupo ha demostrado ser muy efectivo en su funcionamiento. Paralelamente, se contactó con otras entidades para invitarles a formar parte de la implantación de Albarrio. La reunión mensual de la Mesa de Agentes constituyó el marco principal para presentación de Albarrio y la toma de decisiones conjunta a lo largo del proyecto.

Institucional

- Oficina PIBO
- Programa Municipal de Educación de Calle gestionado en Oliver por PRIDES.
- Proyecto de Integración de Espacios Escolares (PIEE) en colegios del Oliver.



2. Evaluación de la alineación de referentes

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones para compartir visión sobre qué es saludable y sostenible – Primera iteración

Las sesiones de formación permiten mejorar la calidad de la información disponible. A la vez, contribuyen a que las entidades identifiquen oportunidades de acción y colaboración en la campaña dirigida a la ciudadanía.

Los perfiles profesionales reciben formación de una asesoría científica (Alimentta, think tank para la transición alimentaria). Luego trasladan las formaciones al resto de agentes locales.

Excepcionalmente, la sesión sobre disruptores endocrinos fue compartida para ambos públicos; pero es más adecuado para profesionales, por tratarse de un contenido altamente especializado. Así, es mejor que los perfiles profesionales la reciban como uno de los fundamentos de las recomendaciones del decálogo.

Formación a profesionales de la salud. A cargo de Alimentta

Dos sesiones de 120 minutos:

- 12 marzo 2025: decálogo de la alimentación saludable y sostenible
- 9 abril 2025: etiquetado alimentario

Participantes: 13 personas del Centro de Salud Oliver

Formación a agentes del barrio. A cargo del centro de salud Oliver

Dos sesiones de 90 minutos:

- 18 marzo 2025: decálogo de la alimentación saludable y sostenible
- 29 abril 2025: etiquetado alimentario

Participantes: 12 personas de 11 entidades.

Formación conjunta a profesionales y agentes. A cargo del Alimentta

Una sesión de 90 minutos:

- 8 mayo 2025: disruptores endocrinos

Participantes: 25 personas formadas de 16 entidades.

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones para compartir visión sobre qué es saludable y sostenible – Segunda iteración

El decálogo es el contenido inicial de cada iteración para repasar conceptos clave y dar la oportunidad de que se sumen nuevos actores locales como referentes de alimentación en el barrio.

La sesión sobre alimentos de cercanía surgió como demanda de la comunidad. Los fundamentos estuvieron a cargo de la asesora científica, mientras que el conocimiento local (variedades, temporada, etc.) a cargo de un referente local. Por ello se dirigió tanto a profesionales como a agentes comunitarios.

Excepcionalmente se realizó la sesión sobre contaminantes a cargo de Alimentta para ambos públicos; aunque lo adecuado es mantener el rol de profesionales locales como referentes para el resto de la comunidad.

Formación a profesionales de la salud. A cargo de Alimentta

Dos sesiones de 120 minutos:

- 21 enero 2026: decálogo de la alimentación saludable y sostenible
- 11 febrero 2026: cómo comer saludable y sostenible con pocos recursos

Participantes: 21 personas del Centro de Salud Oliver

Formación a agentes del barrio. A cargo del Centro de Salud Oliver

Dos sesiones de 90 minutos:

- 27 enero 2026: decálogo de la alimentación saludable y sostenible
 - 26 febrero 2026: cómo comer saludable y sostenible con pocos recursos
- Participantes: 30 personas de 14 entidades.

Formación conjunta a profesionales y agentes comunitarios

A cargo de Alimentta y Plataforma en Defensa de la Huerta de Zaragoza

Una sesión de 90 minutos:

- 24 marzo 2026: por qué es importante comer alimentos de cercanía

Participantes: 25 personas de 13 entidades

A cargo de Alimentta

Una sesión de 90 minutos:

- 6 mayo 2026: por cómo evitar los contaminantes en los alimentos

Participantes: 30 personas de 13 entidades..

Evaluación de la alineación de referentes

Personas y entidades alineadas en el concepto de alimentación saludable y sostenible

Profesionales de la salud

1. Centro de Salud Oliver (23 personas formadas)

Agentes comunitarios

1. Asociación Coordinadora del Parque Oliver (1)
2. Asociación de Vecinos y Vecinas de Oliver "Aragón" (3)
3. Biblioteca Pública Municipal Vientos del Pueblo (1)
4. Cáritas Diocesana (1)
5. CEIP Ramiro Solans (2)
6. Centro Cívico Manuel Vázquez Guardiola (1)
7. Centro Comunitario Oliver – Fundación Adunare (2)
8. Centro Municipal de Tiempo Libre Zardacho – Fundación Adunare (2)
9. Centro Municipal de Servicios Sociales Oliver (3)
10. Centro Sociolaboral Oliver – Fundación Adunare (1)
11. Club Balonmano Colores (2)
12. Colegio María Inmaculada – Claretianas Zaragoza (1)
13. dDialoga (1)
14. Escuela Infantil Municipal Los Ibones (1)
15. Federación de Asociaciones Gitanas de Aragón (FAGA) (1)
16. Fundación Adunare – Programa Infancia y Familias (1)
17. Fundación Down (1)
18. Fundación para la Atención Integral del Menor (2)
19. La Bezindalla (2)
20. Oficina del Plan Integral del barrio Oliver (PIBO)(3)
21. Programa Municipal de Educación de Calle Oliver – PRIDES (2)
22. Somos Cuidados Comunes (1)
23. Unidad Pastoral del barrio Oliver (1)

**59 personas
formadas**

**24 entidades
participantes**

Evaluación de la alineación de referentes

Mejora de la calidad de información disponible a través de referentes comunitarios

Valoración por parte de profesionales de la salud

- Las personas participantes valoraron en **4,3 puntos sobre 5** que la formación cumplió sus expectativas, valorando del mismo modo que la duración y organización de las sesiones fue adecuada.
- Todas las sesiones han permitido aprender o revisar aspectos importantes sobre el decálogo alimentación saludable y sostenible, etiquetado alimentario y sobre disruptores endocrinos (4,4 puntos sobre 5).
- En general, todas las personas coincidieron en que podrán utilizar lo aprendido en su día a día, ya sea en la práctica profesional o en su relación con la comunidad.

Valoración por parte de agentes locales

- El nivel de satisfacción de los agentes del territorio también es de **4,3 puntos sobre 5**.
- La formación en el decálogo para todas las personas (100%) ha sido entre relevante (57%) o muy relevante (43%).
- También el 100% ha encontrado entre muy relevante (90%) y relevante (10%) la formación sobre exposición a tóxicos a través de la alimentación.
- La formación sobre etiquetado alimentario un 82% entre relevante (55%) y muy relevante (27%), mientras que un 18% la encontró poco relevante.

Valoración de las sesiones en 4,3 puntos sobre 5.

La valoración se realizó en la primera iteración, cuando la mayoría de las personas participaban por primera vez de las sesiones.

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a profesionales de la salud



12 marzo 2025
Decálogo de la alimentación saludable y sostenible

A cargo de Rubén Morilla, Alimentta



9 abril 2025
Etiquetado alimentario

A cargo de Isabel Cerrillo, Alimentta

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a profesionales de la salud y agentes del territorio



8 mayo 2025

Disruptores endocrinos: exposición a contaminantes
químicos presentes en la alimentación

A cargo del Dr. Nicolás Olea, Alimentta

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a agentes del territorio



18 marzo 2025

Decálogo de alimentación saludable y sostenible

A cargo de María Blas, Centro de Salud Oliver

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a agentes del territorio



29 abril 2025

Etiquetado de alimentos

A cargo de Isabel Casado y Paola Falcón, Centro de Salud Oliver

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a profesionales de la salud



21 enero 2026

Decálogo de la alimentación saludable y sostenible

A cargo de Isabel Cerrillo, Alimentta

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a agentes del territorio



27 enero 2026

Decálogo de la alimentación saludable y sostenible

A cargo de María Lozano y María Onieva, Centro de Salud Oliver,
y Cristina Ballester, Centro Comunitario Oliver

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a profesionales de la salud



11 febrero 2026

Comer saludable y sostenible con pocos recursos

A cargo de Rubén Morilla, Alimenta

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a agentes del territorio



26 febrero 2026

Comer saludable y sostenible con pocos recursos

A cargo de Marina Georgieva, María Jesús Pobes e Isabel Casado, Centro de Salud Oliver,
y Cristina Ballester, Centro Comunitario Oliver

Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a profesionales de la salud y agentes del territorio



24 marzo 2026

Comer saludable y sostenible con pocos recursos

A cargo de Isabel Cerrillo, de Alimenta, y Olga Conde, Plataforma en Defensa de la Huerta de Zaragoza



Evaluación de la alineación de referentes

Sesiones de formación a profesionales de la salud y agentes del territorio



6 mayo 2026

¿Cómo evitar los contaminantes en los alimentos? Pesticidas y plásticos

A cargo de Nicolás Olea, Alimentta

The background of the slide is a collage of green leaves. A large, semi-transparent white rectangular box is centered on the right side of the image, serving as a backdrop for the title text. The text is in a bold, dark green font.

3. Evaluación de la activación de referentes

Evaluación de activación de referentes

Dos campañas conjuntas dirigidas a la ciudadanía

1. Actividades de las entidades sociales

2. Oferta de alimentos

3. Punto de asesoramiento gratuito

4. Difusión de recursos y recomendaciones

ZGZ1 – 2025
1 ABR – 15 JUL

ZGZ2 – 2026
1 MAR – 20 JUN

Evaluación de activación de referentes



1 y 2

1. Actividades de las entidades sociales

2. Oferta de alimentos

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Marzo 2025

1 27/3 Fundación Down
Pegada de carteles por el barrio para difundir el QR de alta a la lista de Whatsapp para reclutar participantes.

Mayo 2025

2 14/5 Centro Comunitario Oliver
Charla de 60 minutos, presentación del decálogo con apoyo de la asesora (25 personas, mayores de 65 años).

3 15/5 Centro Comunitario Oliver
Taller de cocina con tres recetas Albarrio (19 personas, mayores de 50 años).

4 20/5 Cáritas Diocesana de Zaragoza
Visita programada al punto de asesoramiento para el grupo español.

5 22/5 Fundación Federico Ozanam
Visita programada al punto de asesoramiento para el grupo CaixaProinfancia.

6 27/5 Fundación Adunare, Programa Familia e Infancia
Visita programada al punto de asesoramiento para sus usuarias.

7 28/5 Programa de Integración de Espacios Escolares (PIEE) y CEIP Fernando El Católico
Cuentacuentos con representación de "La revolución de las verduras" con participación del alumnado en manifestación por todo el colegio, 7 personas adultas (3 monitoras comedor, 1 oficial mantenimiento, 1 cocinera, 1 trabajadora social y 1 educadora PIEE).

8 29/5 Escuela Infantil Municipal Los Ibones
Celebración del Día del Comedor con familias, difusión del proyecto y distribución de folletos.

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Junio 2025

9 y 10 3 y 10/6 Fundación Down

Dos talleres de 50 minutos para explicar el decálogo, con actividades de gamificación sobre alimentación (32 participantes).

11 5/6 Centro Municipal de Servicios Sociales Oliver

Visita programada al punto de asesoramiento para usuarias y trabajadores.

12 12/6 Centro Tiempo Libre Zardacho – Fundación Adunare

Dos talleres de 30 minutos para explicar el decálogo, con actividades de gamificación sobre alimentación (20 participantes, 8 a 12 años).

13 20/6 Centro Tiempo Libre Zardacho – Fundación Adunare

Presentación de 40 minutos sobre el decálogo (18 participantes, familias de personas usuarias del centro).

14 23/6 PIEE con Aula Hospitalaria Miguel Servet

Jornada.

Julio 2025

15 8/7 Fundación Adunare, Programa Infancia y Familia

Visita programada al punto de asesoramiento.

La Bezindalla Cooperativa de Iniciativa Social Zaragoza, miembro activo de la Mesa de Agentes del barrio Oliver, ha contribuido a la dinamización del proyecto entre grupos, entidades y la gente del barrio.

Para mejorar el entorno alimentario es necesario involucrar instituciones con competencias sobre política alimentaria en el territorio, cuyas regulaciones y prescripciones faciliten cambios más allá de los comportamientos individuales y comunitarios.

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos



Fundación Síndrome de Down



Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Le gusta a albarriozgz y otras personas

ceipfernandoelcatolico Dentro de nuestro Proyecto de Biblioteca "Cuentame un cuento" y enmarcado en @albarriozgz (Oliver) , hemos podido disfrutar del cuentacuentos "La rebelión de las verduras". Organizado por Piluca, Nieves y Ana (monitoras de comedor), Isabel (cocinera), Miguel (oficial de mantenimiento), Eli de @a.c.actinova y Esther (educadora PIEE). La elaboración del vestuario se ha llevado a cabo por la responsable de madrugadores.

Nos lo hemos pasado en grande, incluso hemos hecho una manifestación por el colegio en la que hemos entonado frases de alimentación saludable y sostenible.

Gracias a todos los miembros de la comunidad educativa que han hecho posible esta actividad, así como a @albarriozgz y @labezindalla.



CEIP Fernando El Católico

PIEE y Aula Hosp. M. Servet

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos



Centro Comunitario Oliver



Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Marzo 2026

16 22/3 Asociación de Vecinos y Vecinas "Aragón"
Celebración atrasada de la Cincomarzada. Distribución de bocadillos de longaniza asada de pavo, difusión del proyecto y distribución de folletos Albarrio y comunidad energética Oliver Brilla, invitación a la lista de Whatsapp (100 participantes).

17 24/3 Mesa de Agentes
Espacio fijo en la agenda para informar sobre Albarrio y recoger necesidades de las entidades, conexión de actividades realizadas (20 personas, de 12 entidades participantes).

18 26/3 PIEE y CEIP Fernando El Católico
Taller de cocina con participación de las familias del centro, la asistencia de representantes de FAGA y de la Asociación de Promoción Gitada de Zaragoza (8 familias).

En la segunda iteración, La Bezindalla continuó contribuyendo a la dinamización del proyecto entre grupos, entidades y la gente del barrio.

Con el cierre del Mercado Leyva, el perfil de oferta alimentaria quedó prácticamente sin representación. Entre otras cosas, este hecho, en el contexto de reflexión que implica la experiencia Albarrio, contribuyó a que la comunidad explorara posibles soluciones para acceder a alimentos de frescos y de cercanía.



Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Abril 2026

19 Centro de Salud Olivier y Centro Comunitario – Fundación Adunare
Sesión de formación sobre el decálogo de alimentación saludable y sostenible a cargo de profesionales de la salud (23 personas).

20 11/4 Asociación de Vecinos y Vecinas “Aragón”
Celebración de la asamblea anual de la Federación de Asociaciones de Barrios de Zaragoza (FABZ), difusión del proyecto y folletos a personas de otros barrios (80 participantes).

21 13/4 Centro de Salud Oliver y Centro Municipal de Convivencia de Mayores
Mesa expositiva de la primera Feria de Mayor. Difusión del proyecto y decálogo (120 participantes, 1 enfermera, 1 médica y 3 estudiantes de enfermería),

22 21/4 Club Balonmano Colores
Charla sobre la importancia de la alimentación saludable relacionada con el deporte y la adolescencia (18 participantes: 15 niñas y 3 entrenadores).



Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Mayo 2026

23 Fundación Down

Pegada de carteles por el barrio para apoyar la difusión del proyecto en comercios y diversas zonas del barrio.

24 4 al 8/5 Zaragoza Vivienda promueve y Fundación Adunare gestiona la Semana de la Salud con diversas actividades sobre alimentación saludable y sostenible, cuidados y bienestar, lecturas, etc. que implican a referentes de alimentación.

25 5/5 Charla "Comer saludable y sostenible con pocos recursos" impartida por el Centro de Salud Oliver y asistencia de Fundación Down (23 personas, 2 enfermeras).

26 7/5 Encuentro de lectura en voz alta dedicado a temas de salud y alimentación, entre los grupos de habilidades domésticas del Centro Comunitario, de Educación de Personas Adultas de los barrios de Oliver y Delicias, y Fundación Down (130 personas).

27 7/5 Taller de cocina saludable y sostenible en el Centro Comunitario con asistencia del Centro de Salud Oliver (12 personas, 2 enfermeras).



Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

28 15/5 PíEE y CEIP Fernando El Católico
Celebración del Día de las Familias, con apoyo del PIBO.
Participación de la persona encargada del punto de asesoramiento, con quien las familias tienen oportunidad de interactuar. El profesorado también imparte sesiones en 5º de primaria sobre alimentación saludable en la asignatura de Ciencias Naturales.

29 19/5 Mesa de Agentes
Espacio fijo en la agenda para informar sobre Albarrio y recoger necesidades de las entidades, conexión de actividades realizadas (20 personas, de 12 entidades participantes).

30 27/5 Colegio María Inmaculada – Claretianas Zaragoza
en colaboración con Plataforma en Defensa de la Huerta de Zaragoza
Charla sobre el decálogo de alimentación saludable y sostenible, la huerta zaragozana y los productos de cercanía (24 personas, entre profesorado -8- y familias -16-).

31 Biblioteca Municipal Vientos del Pueblo
Durante abril y mayo, la biblioteca ofrece una selección y exposición de cuentos sobre alimentación saludable y sostenible, contabilizando 8 préstamos de esta temática entre el mes de abril y la primera quincena de mayo.

Albarrio nos sirve de referente a toda la Comunidad Escolar (profesorado, PíEE, monitoras de comedor, cocinera...) con su decálogo a la hora de realizar los talleres de cocina con las familias y de forma diaria promoviendo la comida saludable.

Equipo PíEE y CEIP Fernando El Católico

Al proyecto Albarrio le damos un diez, nos ha parecido muy recomendable y útil tanto para el alumnado como para los agentes sociales, así como para nosotras a nivel profesional y particular. La capacitación recibida en las sesiones formativas a través de los profesionales nos ha permitido adquirir conceptos que desconocíamos y hemos asentado otros muchos sobre alimentación saludable y sostenible.
Oficina PIBO

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Junio 2026

32 4/6 Fundación Adunare, Programa Infancia y Familias Charla sobre el decálogo (4 mujeres, madres de familia). Además, de marzo a junio en el rol de la trabajadora social se ha incorporado la orientación sobre alimentación saludable y sostenible. Han realizado una charla informativa para 6 madres con personas menores de 3 años a cargo, en colaboración con el Centro de Salud Oliver; taller de cocina con 10 adolescentes, un minihuerto con jardineras con 16 participantes entre 8 y 12 años de edad.

33 5/6 Centro Comunitario – Fundación Adunare Taller de cocina de tres recetas Albarrio con el grupo de habilidades domésticas aprovechando los productos del huerto del propio centro (10 participantes).

34 Centro Comunitario – Fundación Adunare Caja con una selección de libros de alimentación, huerto y otros temas saludables y sostenibles en el espacio de cocina donde se hacen los talleres. La selección es para personas adultas y para infancia.

A mí personalmente me ha aportado una nueva visión de consumo y la importancia de la responsabilidad en el consumo, algo que se intenta transmitir tanto a las familias en el día a día, aunque esté limitado, se va sembrando la semilla.
Fundación Adunare



Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

35 Centro Comunitario – Fundación Adunare

Introducción de mejoras en el comedor:

- Cambio de vasos de plástico por vasos de vidrio, próximamente también cambiarán las vinagreras.
- Charlas mensuales con los grupos de comedor en las que van tratando cada punto del decálogo.
- En la medida de lo posible, incorporan el criterio de sostenibilidad en las compras generales, evitando plásticos, y productos elaborados, comprando eco si es posible, etc.

36 6/6 Asociación Coordinadora del Parque Oliver, Asociación de Vecinos y Vecinas Oliver “Aragón”, Fundación Adunare, Oficina PIBO y Ayuntamiento de Zaragoza

32ª Contada de Cuentos del Parque Oliver dedicada a la alimentación saludable y sostenible, celebrada en la Biblioteca Vientos del Pueblo, con decoración de frutas y hortalizas creadas en los proyectos de tiempo libre (120 participantes).

La Biblioteca Municipal Vientos del Pueblo ofrece una selección y exposición de cuentos apoyando la 32ª Contada de Cuentos.

37 11/6 PIEE y CEIP Fernando El Católico

Taller de cocina dirigido a familias (8 familias participantes).

38 15/6 PIBO - Itinerario sociolaboral

Charla sobre el decálogo y la pirámide nutricional, impartida por la coordinadora del programa (11 alumnos).

39 Programa de Educación de Calle gestionado por Prides

De marzo a junio el equipo de educadores ha trasladado a la programación de actividades lo aprendido en las formaciones Albarrio a: meriendas saludables, talleres de cocina, juegos de concienciación sobre reciclaje, horticultura y jardinería con tomates cherry, concienciación dirigida a las familias, taller de manualidades para la decoración de la 32ª Contada de Cuentos con motivos de frutas y verduras (60 participantes, chicos y chicas entre 7 y 14 años).

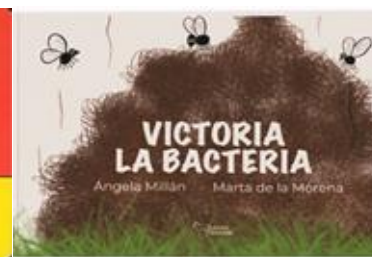
40 Centro Municipal de Tiempo Libre Zardacho gestionado por Fundación Adunare

Incorporación transversal de la alimentación saludable y sostenible en los talleres de cocina semanales (dos por semana, 80 participantes) y en la actividad trimestral "Hábitos saludables" (24 participantes).

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos



Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Poema de presentación de la
32ª Contada de Cuentos de Oliver,
recitado en directo por una persona
de la coordinadora



*Recetas de tres platos,
sabrosos y baratos*

De primero, voy a hacer una ensalada
le pondré algo de queso
y también la adornaré,
con un puñado de besos

Añadiré unos tomates,
buenos son para las mates.
Un poco de maíz,
para el picor de nariz.
Variedades de lechugas,
que gustan a las tortugas.

Algo de patata,
eso le gusta a mi tata
y el aliño:
con un poco de aceite,
con un poco de sal,
¡y te la comes tú...
y sales a bailar!

De segundo: pescaditos,
mejor asados que fritos.
los pondré con berenjena,
¡me relamo...uy qué buena!

De postre: elijo entre el melón,
Que es mi pasión y
La sandía que me da mucha alegría.

Y para finalizar una recomendación:
¡come saludable, compra sostenible!

¡Con el decálogo Albarrio que resulta
irresistible!

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Julio 2026

41 16/7 Asociación de Vecinos y Vecinas Oliver "Aragón"
Sesión para reflexionar sobre la posible puesta en marcha de un grupo de consumo en Oliver, con la participación de Paola Hernández, experta en compra pública sostenible y saludable de Mensa Cívica, aportando luz al debate y a las posibles dudas en relación con la creación de un grupo de consumo (12 participantes).



Sesión para reflexionar sobre la puesta en marcha de un grupo de consumo

Evaluación de la activación de referentes

1 y 2

Actividades organizadas por entidades sociales y oferta de alimentos

Valoramos muy positivamente que la formación del proyecto haya sido científica y objetiva. Albarrio nos ha impulsado para poner los mimbres en la creación de un grupo de consumo alimentario en Oliver. Los proyectos que nos hemos involucrado hemos acogido muy bien el tema de alimentación saludable y sostenible y de ello hemos sacado un buen aprendizaje. Creemos que para que llegue a más población en Oliver, se necesita mayor recorrido del proyecto a medio y largo plazo.

Resumen de la Asociación de Vecinos y Vecinas de Oliver "Aragón" y testimonios de personas del barrio

Albarrio ha sido un proyecto bien fundamentado, con buenos recursos y apoyos, y con una importante capacidad formativa. Koldo

Mejorar la calidad de vida en los barrios pasa por mejorar la salud de las personas y esto requiere tener un entorno justo y saludable y unos hábitos, una alimentación y un consumo sostenible y sano. El proyecto Albarrio contribuye a todo esto. Jesús

Muy bien estructurado, metodología comprensible, las charlas de categoría. Llegar a más personas: reto importante. J. Antonio

Con la puesta en marcha de lo aprendido con Albarrio, ahora la cesta de la compra está mucho más equilibrada en nutrientes y las analíticas con buenos resultados comparativos dos años atrás. Elena

Un total de 41 actividades en dos campañas.

El 100 % de las entidades encuentra útil o muy útil incorporar el tema de la alimentación en sus actividades habituales.

Evaluación de activación de referentes



Punto de asesoramiento gratuito

Evaluación de la activación de referentes

3 Punto de asesoramiento gratuito

Servicio gratuito de asesoramiento sobre compra y cocina de alimentos, a cargo de personas expertas, emplazado en un punto clave de compra en el barrio

A cargo de una persona de perfil Nutricionista.

En la primera campaña se ubicó en el Mercado Leyva, y también en el Centro de Salud Oliver y el Centro Cívico Manuel Vázquez Guardiola.

Para la segunda campaña el mercado cerró, por lo que solo se mantuvo en el centro de salud y en el centro cívico.

Recursos para señalar el punto

Camisetas, roll-up, mesa, mantel, sillas. Distribución de recetas y folletos Albarrio, y el calendario de temporada de la huerta zaragozana elaborado por el Ayuntamiento de Zaragoza.

Dinamización

Estrategias para acercarse a las personas (como iniciar una conversación con “sabías que...”). Explicación del proyecto, el decálogo y recursos disponibles en el sitio web, se comentan hábitos en casa y qué se puede mejorar, se informa de la disponibilidad de este servicio gratuito.

Visitas programadas

Durante la primera campaña, entidades participantes programaron 5 visitas a este punto en el marco de las actividades ofrecidas a sus personas usuarias. En el día y hora acordados, se acercaban al punto donde la persona a cargo les explicaba el decálogo y el proyecto.

Un 70 % de las entidades considera este punto útil o muy útil.

En la segunda campaña sube el porcentaje que lo considera “muy útil”, del 8% al 25 %.

Evaluación de la activación de referentes

3 Punto de asesoramiento gratuito



Mercado Leyva



Centro de Salud Oliver



Centro Cívico M. Vázquez Guardiola

Evaluación de la activación de referentes

3

Punto de asesoramiento gratuito – Primera iteración

Emplazamiento del 2 abril al 12 julio 2025

Excepto: 17 abril, 19 abril y 1 mayo.

- Centro de Salud Oliver: martes 9 a 14 h.
- Centro Cívico Manuel Vázquez Guardiola: jueves 17 a 20 h.
- Mercado Leyva: sábados de 9 a 13.30 h.

De los tres emplazamientos, el más visitado fue el Centro de Salud Oliver, por ser también el de mayor afluencia, aunque en muchas ocasiones las personas tenían el tiempo limitado para acudir a la cita médica.

El Centro Cívico M. Vázquez Guardiola fue el que recibió menos consultas, ya que las personas llegan a la hora de las actividades programadas, pero dedicaron más tiempo a la atención.

En algunas ocasiones, las personas eran reacias a acercarse al punto de asesoría, por lo que la persona a cargo era quien buscaba establecer el contacto. Esto puede a veces generar un sesgo de acercarse a más a mujeres que a hombres.

Volumen de consultas

- Total 301 contactos con personas: 256 (85%) se acercaron al punto y 45 (15%) a través de visitas programadas.
- El volumen de visitas decreció a medida que se acercaba el verano, posiblemente también por el aumento de las temperaturas.
- El tiempo medio de consulta (70% de las visitas) fue de 5 minutos.

Perfil de las personas que consultan

- Las personas usuarias de este servicio han sido 63% mujeres y 9% hombres, mientras que 24% parejas de mujer y hombre, coincidiendo con el diagnóstico inicial de que son las personas encargadas del trabajo alimentario y los cuidados en lo hogares.
- La franja de edad percibida de las personas atendidas es de 35 a 50 años (36%), seguida de las personas de más de 65 años (25%).

Evaluación de la activación de referentes

3

Punto de asesoramiento gratuito – Segunda iteración

Emplazamiento del 2 marzo al 17 junio 2026

Total: 45 días

- Centro de Salud Oliver: lunes y miércoles 9 a 13.30 h.
- Centro Cívico Manuel Vázquez Guardiola: jueves 16.30 a 20 h.

El Centro de Salud Oliver fue el de mayor afluencia, (319 de los 410 contactos, un 78%), también porque el punto estuvo disponible aquí más días. Sin embargo, la gente suele acudir con el tiempo limitado a la visita médica.

El Centro Cívico M. Vázquez Guardiola recibió menos consultas, ya que las personas llegan a la hora de las actividades programadas.

En ambos casos, el hecho de acudir con personas menores de edad también dificulta que puedan quedarse más tiempo.

Volumen de consultas

- Total 410 personas contactadas.
- El volumen de visitas decreció a medida que se acercaba el verano: 98 en marzo, 104 en abril, 126 en mayo y 82 en junio.
- El tiempo medio de consulta (62% de las visitas) fue de 5 minutos, seguido de un 23% de consultas de 5 a 10 minutos.

Perfil de las personas que consultan

- Las personas usuarias de este servicio han sido en su mayoría mujeres (76%), mientras que un 14% hombres, 8% parejas de mujer y hombre, y 2% mujer y mujer, coincidiendo con el diagnóstico inicial de que las mujeres son las personas encargadas del trabajo alimentario en el hogar.
- La franja de edad percibida de las personas atendidas es de 35 a 50 años (45%), seguida de las personas de 18 a 35 años (22%), también porque se buscó proactivamente contactar este perfil.

Evaluación de la activación de referentes

3 Punto de asesoramiento gratuito

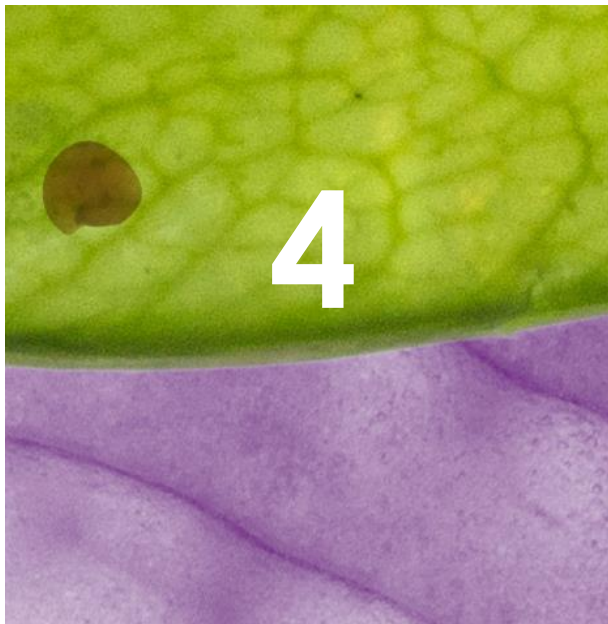
Temas de consulta más frecuentes

- Desconocimiento del impacto ambiental de la alimentación.
- Desconocimiento del tipo de carne procesada consumida más frecuentemente.
- Consumo de carne (procesada o no) en relación con la ración recomendada.
- Consumo pescado en relación con la ración recomendada. Cuál es el pescado blanco y cuál el azul.
- Fuentes del agua para consumo: filtrada, grifo o embotellada.
- Frutas y verduras de temporada.
- Qué significa que un producto sea ecológico.
- Diferencia entre fecha de caducidad y de consumo preferente.

A nivel de barrio nos parece un acierto que haya una mesa informativa, con una profesional, de forma puntual en algunos centros para dar a conocer el trabajo que tiene el proyecto Albarrio.

Equipo educativo del
Centro Municipal
de Tiempo Libre Zardacho
gestionado por Fundación Adunare

Evaluación de activación de referentes



Difusión de recursos y recomendaciones

- Sitio web del proyecto www.albarrio.com
- Folletos y carteles de la campaña
- Difusión de entidades participantes
- Instagram local @albarriozgz
- Lista de Whatsapp local

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Sitio web con información del proyecto y recursos abiertos para la implantación

– Decálogo de la alimentación saludable y sostenible

<https://albarrio.com/decalogo/>

– Recursos como recetas e información práctica:

<https://albarrio.com/recursos/>

– Lista de imprescindibles en la despensa:

<https://albarrio.com/imprescindibles-en-la-despensa/>

– Una página específica sobre la implantación en el barrio Oliver y sus campañas:

<https://albarrio.com/zaragoza-oliver/>

www.albarrio.com



**El 100 %
de las entidades
considera útil o muy útil
el decálogo,
y un 94%
las recetas y la lista
de imprescindibles
en la despensa.**

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Folleto con el decálogo e información de cada campaña

Distribuido a todas las entidades participantes, disponible en formato impreso.



Cartel con información de campaña

Cartel distribuido por todo el barrio con información clave de la campaña (como horario del punto de asesoramiento o el QR para darse de alta en la lista de Whatsapp).



Toolkit para entidades participantes

Post genéricos y plantillas de correos electrónicos para facilitar que compartan su participación en el proyecto con sus personas usuarias.

Distintivo digital para entidades participantes

GIF facilitado a todas las entidades.

Participación en actividades de intercambio de experiencias y aprendizajes

Albarrio en la jornada unoconcinco

organizada por la Fundación Daniel y Nina Carasso

Infinito Delicias

19 junio 2026

Cristina Ballesteros, coordinadora del Centro Comunitario

https://www.youtube.com/watch?v=1zkSh4_0Mpc

**Un 7 %
de las entidades
considera esta difusión
útil o muy útil.**

**Un 30% lo considera
“poco útil”, reflejando
que es necesario como
material de apoyo, pero
no tan útil para difundir
recomendaciones.**

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



ALBARRIO

Albarrio es una iniciativa que activa referentes comunitarios para promover una alimentación saludable y sostenible entre la ciudadanía

Actividades en el barrio Oliver
Del 1 de abril al 15 de julio de 2025

Apúntate a recibir recomendaciones y consejos prácticos en tu móvil.
¡Participar es muy fácil!
Escanea este QR con tu móvil y súmate a la lista de Albarrio, y disfruta comiendo rico, saludable y sostenible.



Punto de asesoramiento gratuito.
¿Tienes dudas con la compra? Consulta el servicio personalizado y gratuito ubicado martes de 9 a 14 h en el Centro de Salud, jueves de 17 a 20 h en el Centro Cívico y los sábados 9 a 13.30 h en el mercado Leyva.

Participa en las actividades de las entidades participantes.
Las entidades que son referentes de alimentación en el barrio Oliver organizan actividades que te pueden interesar. ¡Consulta el sitio web con el listado de entidades o pregunta en aquellas donde vas habitualmente!



... ¡Y ten cuenta comprar los ingredientes de las recetas Albarrio en el mercado Leyva y en las tiendas del barrio para apoyar el comercio de proximidad!

Coordinado por
ecodes

Impulsado por
Carasso
Daniela Nina

www.albarrio.com
@albarriogz
albarrio@ecodes.org

ALBARRIO

Referentes de alimentación en el barrio

¡Participar es muy fácil!

Escanea este QR con tu móvil y apúntate a recibir recomendaciones y consejos prácticos para comer rico y sano, cuidando el planeta.



Somos entidad participante

Coordinado por
ecodes

Impulsado por
Carasso
Daniela Nina

www.albarrio.com
@albarriogz
albarrio@ecodes.org



Folleto con el decálogo y actividades de la primera campaña

Cartel general de la primera campaña

Cartel con QR para alta en la lista en Whatsapp

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



ALBARRIO Referentes de alimentación en el barrio

¡Súmate a comer rico y saludable, cuidando el planeta!

Actividades en el barrio Oliver
Del 1 de marzo al 20 de junio de 2026

Apúntate a recibir consejos prácticos para que comer saludable y sostenible también sea fácil

Escanea este QR con tu móvil y súmate a la lista de Albarrio. O envía por Whatsapp la palabra Hola al 694 251 412, ¡y listo!

Punto de asesoramiento gratuito

¿Tienes dudas con la compra? Consulta el servicio personalizado y gratuito. En el centro de salud: lunes y miércoles de 9 a 13:30 h. En el centro cívico: jueves de 16:30 a 20 h

Participa en las actividades de tu barrio

Las entidades que son referentes de alimentación en el Oliver organizan actividades que te pueden interesar. ¡Pregunta en el centro de salud, el centro cívico, las escuelas, las asociaciones... o donde vayas habitualmente!

¡Y ten cuenta comprar los ingredientes de las recetas Albarrio en las tiendas del barrio para apoyar el comercio de proximidad!

 **albarriozgz**
www.albarrio.com

Albarrio Zaragoza
ecodes
albarrio@ecodes.org

Impulsa
Calasó
Daniel y Nina



ALBARRIO

Actividades en el barrio Oliver
Del 1 de marzo al 20 de junio de 2026

¡Pregunta por las actividades en el centro de salud, el centro cívico, las escuelas, las asociaciones... o donde vayas habitualmente!

Y ten en cuenta comprar los ingredientes de las recetas Albarrio en las tiendas de barrio para apoyar el comercio de proximidad.

Aprovecha el punto de asesoramiento gratuito
En el centro de salud
Lunes y miércoles de 9 a 13:30 h
En el centro cívico
Jueves de 16:30 a 20 h

Y apúntate a recibir consejos prácticos para que comer saludable y sostenible también sea fácil.

Lee este QR con tu móvil y súmate a la lista de Albarrio

Si tienes problemas para leer el QR, envía por Whatsapp la palabra Hola al 694 251 412, ¡y listo!

Albarrio Zaragoza **ecodes**
albarrio@ecodes.org

Impulsa **Calasó**
Daniel y Nina

 albarriozgz
www.albarrio.com

Referentes de alimentación en el barrio, para comer rico y sano, cuidando el planeta.

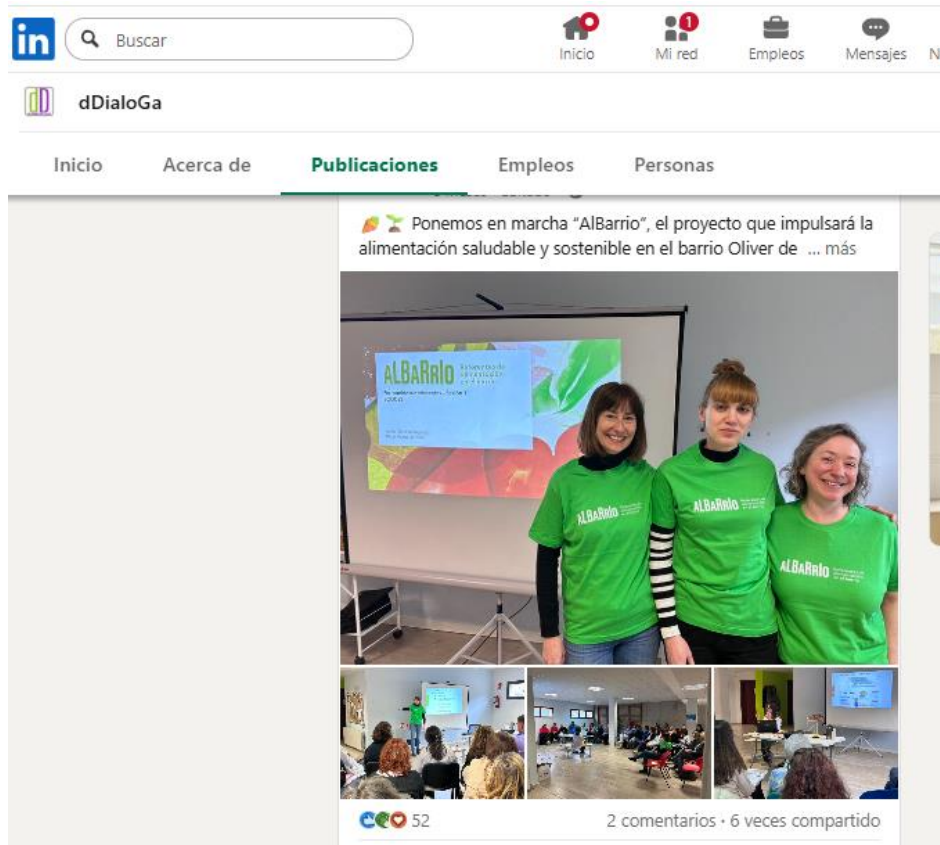
 albarriozgz
www.albarrio.com

Folleto con el decálogo actualizado y actividades de la segunda campaña

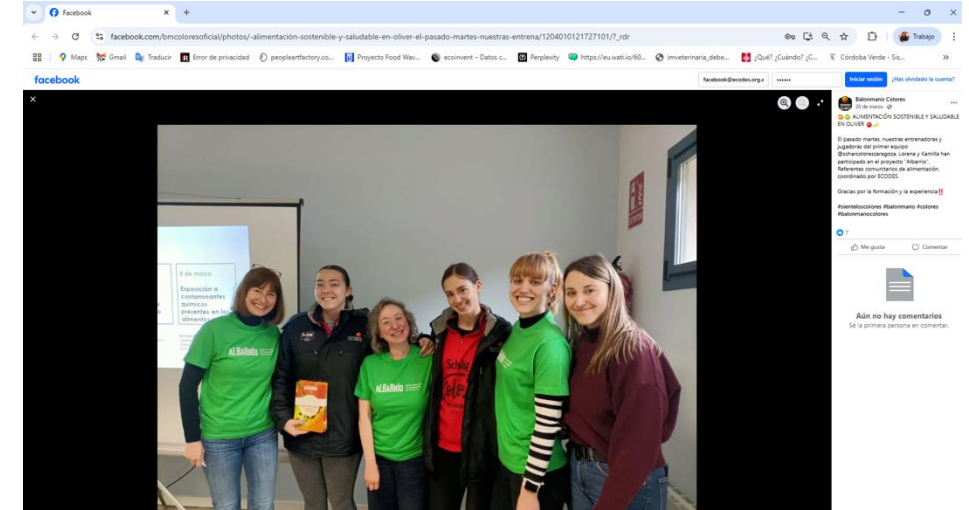
Cartel general de la segunda campaña

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



dDialoGa



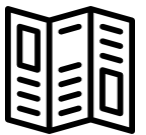
Club Balonmano



Mercado Leyva

Evaluación de la activación de referentes

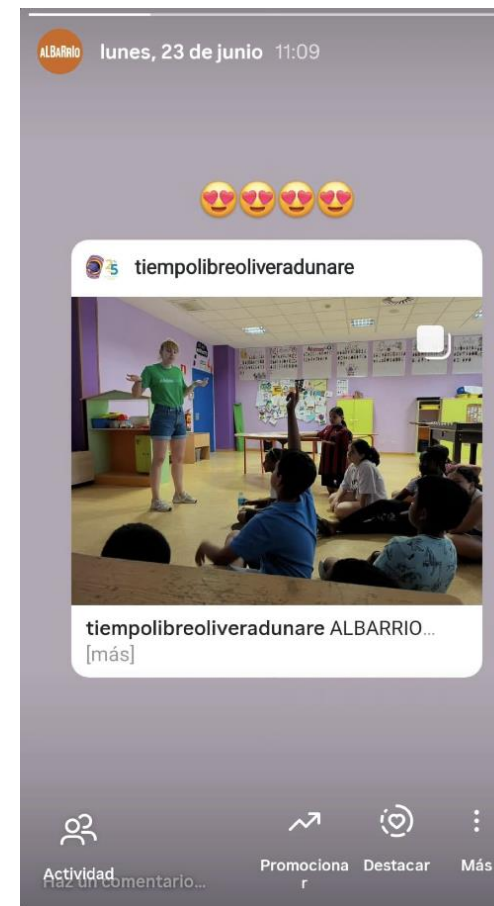
4 Difusión de recursos y recomendaciones



Club Balonmano



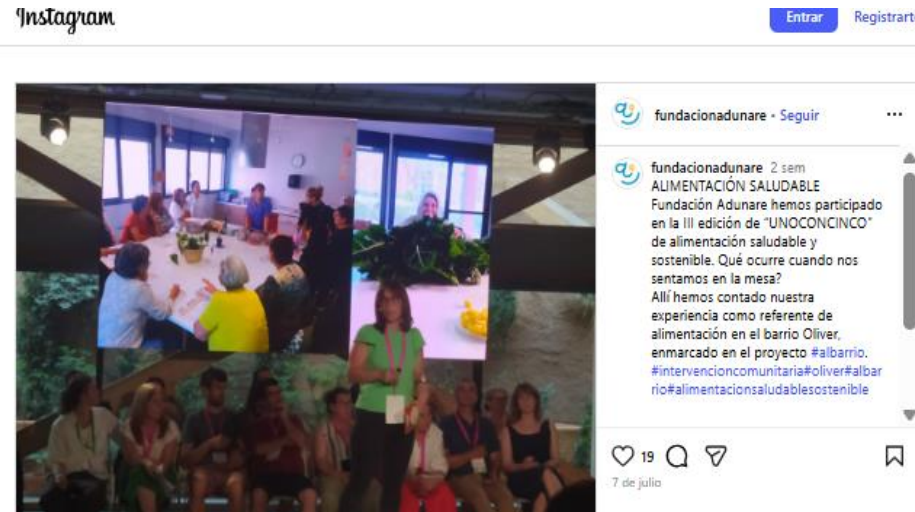
CEIP Fernandp El Católico



Fundación Adunare

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Fundación Adunare



Asociación de Vecinos y Vecinas
Oliver "Aragón"

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Asociación De Vecinos Oliver

Detalles

Asociación Vecinos y Vecinas. Entidad vecinal del Barrio Oliver de Zaragoza. Año de legalización 1971. Objetivo: mejora la de la calidad de vida de los vecinos y vecinas del barrio. Acciones de interés social, reivindicativas, culturales, etc.

Página · Asociación vecinal

Calle Pilar Aranda, 24, Zaragoza, Spain

976 53 65 09

oliversostenible@gmail.com

vecinasdeoliver.com

Este año volvemos a participar en el proyecto AlBarrio: una iniciativa para que comer rico, saludable y sostenible sea más fácil impulsada por [ECODES -Fundación Ecológica](#). [Ver más](#)

ALBARRIO

Trabajando con la comunidad del barrio Oliver de Zaragoza

VECINASDEOLIVER.COM

El proyecto AlBarrio vuelve al Barrio Oliver en 2026 -

Asociación de Vecinos y Vecinas
Oliver “Aragón”

ddialoga @dDialoga · 9 mar

En 2026 volvemos a participar con el proyecto AlBarrio: una iniciativa para que comer rico, saludable y sostenible sea más fácil. [@ecodes](#) Apúntate para recibir consejos de alimentación en este QR. [vecinasdeoliver.com/el-proyecto-al...](#)

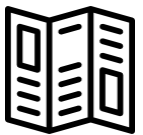


2 2 132

dDialoga

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Asociación Coordinadora
del Parque Oliver

La Bezindalla



18 2 3

Les gusta a [centrodesaludoliver](#) y a 18 personas más

labezindalla Somos entidad participante de "Al Barrio" [@albarriozgz](#), un proyecto liderado por ECODES con el objetivo de reducir los impactos producidos por el deterioro en la calidad de la dieta, que genera un aumento del sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas asociadas a una mala alimentación, y los efectos de las

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Oficina PIBO

Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Albarrio concibe el perfil de Instagram local como repositorio público de las recomendaciones que se desprenden del decálogo.

No tiene por objetivo conseguir y dinamizar una comunidad propia, ya que se prioriza que los mensajes de la campaña se distribuyan a través de los canales de las entidades del barrio que la ciudadanía ya sigue.

En este sentido, se valora que las entidades participantes compartan contenido a través de sus cuentas.



albarriozgz

67

publicaciones

96

seguidores

43

seguidos

Referentes de alimentación en el barrio,
para comer rico y saludable, cuidando el
planeta 🍅 🥦 🍊

albarrio.com



Evaluación de la activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Estadísticas @albarriozgz

- Publicación de 33 post y 67 seguidores en la primera campaña, acabando con 67 post y 96 seguidores al final de la segunda.
- Los 46 nuevos seguidores se han conseguido de forma orgánica, lo cual es, en sí mismo, un buen resultado (con menos de 100 seguidores no se puede obtener más información de su perfil).

Primera campaña

- Los post han tenido más impacto que las stories (de las 137 interacciones, el 81% son publicaciones y el 19% stories), con un total de 149 likes y una media de likes por post 4,5.
- Alcance total 2.942 reproducciones, con una media de 89 reproducciones por post y 414 cuentas alcanzadas.
- Se ha recibido una cantidad significativa de visitas al perfil: 108.

Segunda campaña

- Los post han tenido más impacto que las stories (de las 228 interacciones, el 78% son publicaciones y el 18% stories), con un total de 135 likes.
- Se han recibido 3 comentarios y conseguido 8 repost, interacciones que no se habían dado.
- Alcance total 3.632 reproducciones, con una media de 106 reproducciones por post y 551 cuentas alcanzadas, aunque un 54% son seguidores.

Evaluación de activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



La ciudadanía del territorio es invitada a darse de alta a una lista de Whatsapp para recibir recomendaciones semanales de compra y cocina.

De manera opcional y voluntaria, las personas de la lista que completan un cuestionario dietético enviado antes y después de la campaña, conforman un grupo de estudio de cambios de comportamiento en relación con la alimentación.

El estudio cuantitativo valora cambios de hábitos hacia patrones de alimentación más saludables y sostenibles, utilizando la adherencia a la dieta mediterránea como patrón de referencia.

Herramientas

- Secuencia de alta automática en la lista de Whatsapp.
- 30 recomendaciones para ser enviadas por WhatsApp, desarrolladas por Alimentta, organización experta en alimentación saludable y sostenible, a partir del decálogo y contextualizadas para Aragón, con redacción optimizada desde el punto de vista de la disciplina psicológica del Análisis de Conducta. Se trata de los mismos mensajes difundidos en la cuenta de Instagram.
- Cuestionario dietético para ser utilizado ex ante y ex post.
- Programa para gestión y monitoreo de los envíos de recomendaciones por Whatsapp (2 mensajes semanales durante 15 semanas). Facilita la automatización de mensajes personales y la interacción con la lista de Whatsapp, así como la exportación de resultados.

El 100 % de las entidades considera útil o muy útil la lista de Whatsapp.

Evaluación de activación de referentes

4 Difusión de recursos y recomendaciones



Estructura de las recomendaciones en tres partes

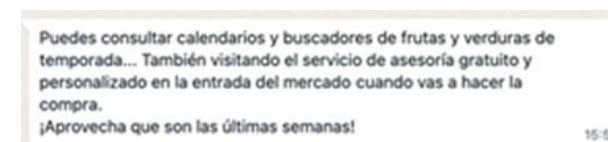
1. La primera parte del mensaje contiene la recomendación con información práctica y accionable. Al clicar en el botón, se activa la recepción de la segunda parte del mensaje.



2. La segunda parte del mensaje es complementaria, con información que fundamenta la recomendación. Al clicar en el botón, se activa la recepción de la última parte.



3. La tercera parte es información extra, como enlaces (recetas, calendarios, etc.) o un texto de cierre.



Evaluación de activación de referentes

Estudio cuantitativo – Primera campaña por Whatsapp



Abril a julio de 2025

- 1 abril a 10 julio: envío de 30 recomendaciones por Whatsapp (2 mensajes por semana, durante 15 semanas).
- 11 julio: envío de cuestionario dietético final a quienes completaron el exante.
- 138 contactos recibían las recomendaciones por Whatsapp.
- 20 personas contestaron el cuestionario exante y el expost, convirtiéndose en la cohorte del estudio sobre cambio de comportamiento.

Cohorte

- De las 20 personas que conforman la cohorte, 18 son mujeres (90 %) y 2 hombres (2 %).
- La edad media aproximada es de 52 años, con un rango entre 30 y 79 años.
- La totalidad de la muestra procede de España, 12 personas son del barrio Oliver, 8 pertenecen a “otro”.
- Respecto a hábitos domésticos, la gran mayoría de las personas de la cohorte es la encargada de realizar la compra alimentaria (95 %) y de cocinar en casa (85 %).

Gestión de mensajes

- El envío automatizado de mensajes de Whatsapp a través de la combinación de servicios de las plataformas Wati y Promo Builder permitió un seguimiento detallado, confirmando que:
- Se enviaron un total de 4.363 mensajes que corresponden a la campaña de recomendaciones.
 - 97 % fueron entregados.
 - 85 % de los enviados fueron leídos.
 - 31,5 % respondieron sobre los leídos, es decir, clicaron el botón para recibir el segundo mensaje.

Evaluación de activación de referentes

Valoración de la adherencia a la dieta mediterránea – Primera campaña por Whatsapp



Consumo de alimentos de origen vegetal

El cumplimiento fue alto en verduras y hortalizas, pero bajo en frutas, legumbres y frutos secos. La intervención consiguió mantener buenos niveles en verduras, con escaso margen de mejora, pero no logró avances relevantes en los demás grupos, que se consolidan como áreas prioritarias de trabajo.

Grasas y repostería

Se confirma el uso generalizado del aceite de oliva como grasa culinaria principal y una mejora parcial en el consumo de aceite de oliva virgen extra. El consumo de mantequilla, margarinas y nata se mantuvo bajo y estable, lo que supone un éxito. En repostería industrial se observó un balance positivo con un número relevante de mejoras, aunque todavía con margen de progreso.

Hidratación y bebidas

El consumo de refrescos y zumos fue bajo y estable, al igual que las bebidas espirituosas, lo que refleja una buena adherencia. El vino y la cerveza se mantuvieron dentro de la moderación. Sin embargo, la ingesta de agua fue insuficiente en más de la mitad de los participantes, mostrando apenas una mejora marginal tras la intervención.

Pescado y carne

El pescado continúa siendo un punto débil, con escasa adherencia y una ligera pérdida neta de cumplidores. En el caso de la carne, la preferencia por aves y conejo se mantuvo elevada aunque con algunos retrocesos, mientras que la frecuencia de consumo mostró una leve mejora neta.

Alimentos de temporada y proximidad

La compra de temporada mostró estabilidad, con mejoras en la importancia asignada, pero sin un incremento claro en categorías consumidas. En proximidad, los cambios fueron más dinámicos y se observó una ganancia neta de categorías, aunque con contradicciones entre lo declarado y lo practicado.

Ultraprocesados

El consumo de ultraprocesados refleja avances puntuales (abandonos o reducción del consumo en un 35% de la muestra), pero predomina la estabilidad en niveles de consumo no recomendados o incluso retrocesos (es decir, un mayor consumo), lo que limita el impacto global.

Evaluación de activación de referentes

Valoración de la adherencia a la dieta mediterránea – Primera campaña por Whatsapp



Desperdicio alimentario

En cuanto al desperdicio alimentario, se logró que un 40 % del grupo finalizara sin tirar restos, aunque la mitad mantuvo conductas inadecuadas y un pequeño grupo empeoró.

Plásticos

La importancia atribuida a evitar plásticos también mostró un balance negativo, con retrocesos más frecuentes que mejoras.

Percepción de salud y sostenibilidad

La importancia asignada a seguir una dieta saludable se mantuvo estable en la mayoría, sin avances globales. En sostenibilidad, aunque los incrementos individuales fueron intensos, más participantes retrocedieron que avanzaron, resultando en un efecto ambiguo y poco consistente.

El escaso número de participantes en el grupo de estudio dificulta un análisis estadísticamente significativo para llegar a conclusiones sólidas.

Evaluación de activación de referentes

Estudio cuantitativo – Segunda campaña por Whatsapp



Marzo a junio de 2026

- 10 marzo a 18 junio: envío de 30 recomendaciones por Whatsapp (2 mensajes por semana, durante 15 semanas).
- 19 junio: envío de cuestionario dietético final a quienes completaron el exante.
- 93 contactos recibían las recomendaciones por Whatsapp: 59 provenientes de una campaña de repesca de la lista de la primera iteración (63%), el resto fueron altas nuevas. Solo se registraron 3 bajas.
- 20 personas contestaron el cuestionario exante y el expost, convirtiéndose en la cohorte del estudio sobre cambio de comportamiento.

Cohorte

- De las 20 personas que conforman la cohorte, 13 son mujeres (65 %) y 5 hombres (25 %), de 2 personas no se dispuso esta información.
- La edad media promedio es 50 años, con un rango entre 25 y 72 años.
- En cuanto al lugar de residencia, 11 personas son del barrio Oliver (55 %), y 9 (45 %) pertenecen a “otro” (posiblemente personas que trabajan en las entidades del barrio, pero residen en otro).
- Respecto a hábitos domésticos, 16 personas (80 %) indicaron que cocinaban en su hogar. Del mismo modo, 18 participantes (90 %) afirmaron ser quienes realizaban habitualmente la compra de alimentos, lo que sugiere un elevado grado de implicación en las decisiones alimentarias del hogar.

Gestión de mensajes

- El envío automatizado de mensajes de Whatsapp funcionó a través de Pipochat, servicio tecnológico desarrollado por The Loop Lead, confirmando que:
- Tasa de lectura de mensajes: 77,2 % (dentro del promedio para Whatsapp).
 - Tasa de efectividad del primer botón: 38,1 % (en lo más alto del promedio).
 - Tasa de efectividad del segundo botón: 68 % (supera el promedio).

Evaluación de activación de referentes

Valoración de la adherencia a la dieta mediterránea – Segunda campaña por Whatsapp



Consumo de alimentos de origen vegetal

El cumplimiento se mantuvo elevado en verduras y hortalizas, mientras que frutas, legumbres y frutos secos continuaron siendo los grupos con menor adherencia. La intervención logró mantener los buenos resultados alcanzados en verduras, pero tuvo un impacto limitado en el aumento del consumo del resto de alimentos vegetales recomendados .

Grasas y repostería

Se consolidó el uso del aceite de oliva como grasa culinaria principal y se mantuvieron bajos los consumos de grasas menos saludables. La repostería industrial mostró una evolución favorable, con una reducción del consumo en parte de los participantes, aunque aún persiste margen de mejora.

Hidratación y bebidas

El consumo de bebidas azucaradas y alcohólicas permaneció generalmente bajo y estable, reflejando una buena adherencia a las recomendaciones. El agua continuó siendo la bebida predominante, si bien algunos participantes todavía no alcanzaron la ingesta aconsejada.

Pescado y carne

El pescado continúa representando uno de los principales puntos débiles de la alimentación del grupo. En cambio, el consumo de carne evolucionó favorablemente, observándose una ligera mejora en el cumplimiento de las recomendaciones relacionadas con su frecuencia de consumo y con la priorización de opciones de menor impacto ambiental .

Alimentos de temporada y proximidad

La compra de alimentos de temporada mostró una elevada estabilidad, acompañada de algunas mejoras en la importancia atribuida a este criterio. La compra de proximidad también evolucionó favorablemente, incorporándose nuevas categorías de alimentos locales y consolidándose el interés por este tipo de productos.

Ultraprocesados

La reducción del consumo de ultraprocesados constituye uno de los resultados más positivos de la intervención. Un número importante de participantes redujo o eliminó su consumo, aunque todavía persisten algunos patrones de consumo no recomendados que justifican seguir reforzando esta recomendación

Evaluación de activación de referentes

Valoración de la adherencia a la dieta mediterránea – Segunda campaña por Whatsapp



Desperdicio alimentario

La gestión del desperdicio alimentario mejoró de forma moderada. Casi la mitad de los participantes finalizó declarando no desperdiciar alimentos y únicamente se observó un caso de empeoramiento, aunque la mitad del grupo continuó manifestando que todavía tiraba parte de la comida.

Plásticos

La importancia atribuida a evitar plásticos y embalajes mostró una evolución claramente favorable. Las mejoras superaron tanto en número como en intensidad a los retrocesos, reflejando una mayor sensibilización hacia este aspecto de la compra sostenible.

Percepción de salud y sostenibilidad

La importancia concedida a seguir una dieta saludable permaneció elevada y estable, con un pequeño incremento en una parte de los participantes. Por su parte, la valoración de la dieta sostenible mostró uno de los avances más claros de la intervención, con casi la mitad de la muestra incrementando la importancia atribuida a este concepto y un balance global claramente positivo.

Evaluación de activación de referentes

Valoración de la adherencia a la dieta mediterránea – Conclusiones



Primera campaña

En conjunto, la intervención fue efectiva para consolidar conductas ya favorables (consumo de verduras, baja ingesta de grasas no saludables, moderación con el alcohol, rechazo de bebidas espirituosas, reducción parcial de repostería) y para estimular algunos cambios puntuales en aceite de oliva virgen extra, proximidad y desperdicio alimentario.

Sin embargo, su capacidad transformadora fue limitada en aspectos clave de salud (frutas, legumbres, frutos secos, pescado, agua) y de sostenibilidad (plásticos, percepción de dieta saludable y sostenible).

Se concluye que, aunque se han logrado avances, es necesario reforzar las estrategias para obtener un cambio más amplio, homogéneo y consistente en el conjunto de la población.

Por este motivo, Albarrio prevé la realización de dos iteraciones de la metodología en tres pasos.

Segunda campaña

La intervención mostró un impacto globalmente positivo. Se observaron mejoras en comportamientos relacionados con las decisiones de compra y consumo, como la reducción del consumo de ultraprocesados, la mejora en la gestión del desperdicio alimentario y la consolidación de la compra de alimentos de proximidad y de temporada, al tiempo que se mantuvieron hábitos favorables. No obstante, el cumplimiento continuó siendo limitado en recomendaciones como el consumo de frutas, legumbres, frutos secos y pescado, lo que indica que estos hábitos requieren estrategias de intervención más intensivas y sostenidas.

En conjunto, los resultados sugieren que el programa fue eficaz para reforzar conocimientos, actitudes y comportamientos orientados hacia una alimentación más saludable y sostenible, aunque todavía es necesario profundizar en aquellas recomendaciones con menor adherencia para lograr cambios más amplios, homogéneos y duraderos.

Evaluación de activación de referentes

Valoración de la experiencia por parte del grupo de estudio – Conclusiones



Primera campaña

De todos los contactos de la lista de Whatsapp (138), un grupo de 45 personas contestó el cuestionario expost con la siguiente valoración general de la iniciativa:

- Las personas que respondieron consideran en un 4,4 sobre 5 puntos que le han resultado útiles las recomendaciones y consejos prácticos.
- Un 37 % contestó haber visitado el punto de asesoramiento y un 33 % haber realizado alguna actividad de las propuestas por las entidades del barrio Oliver.

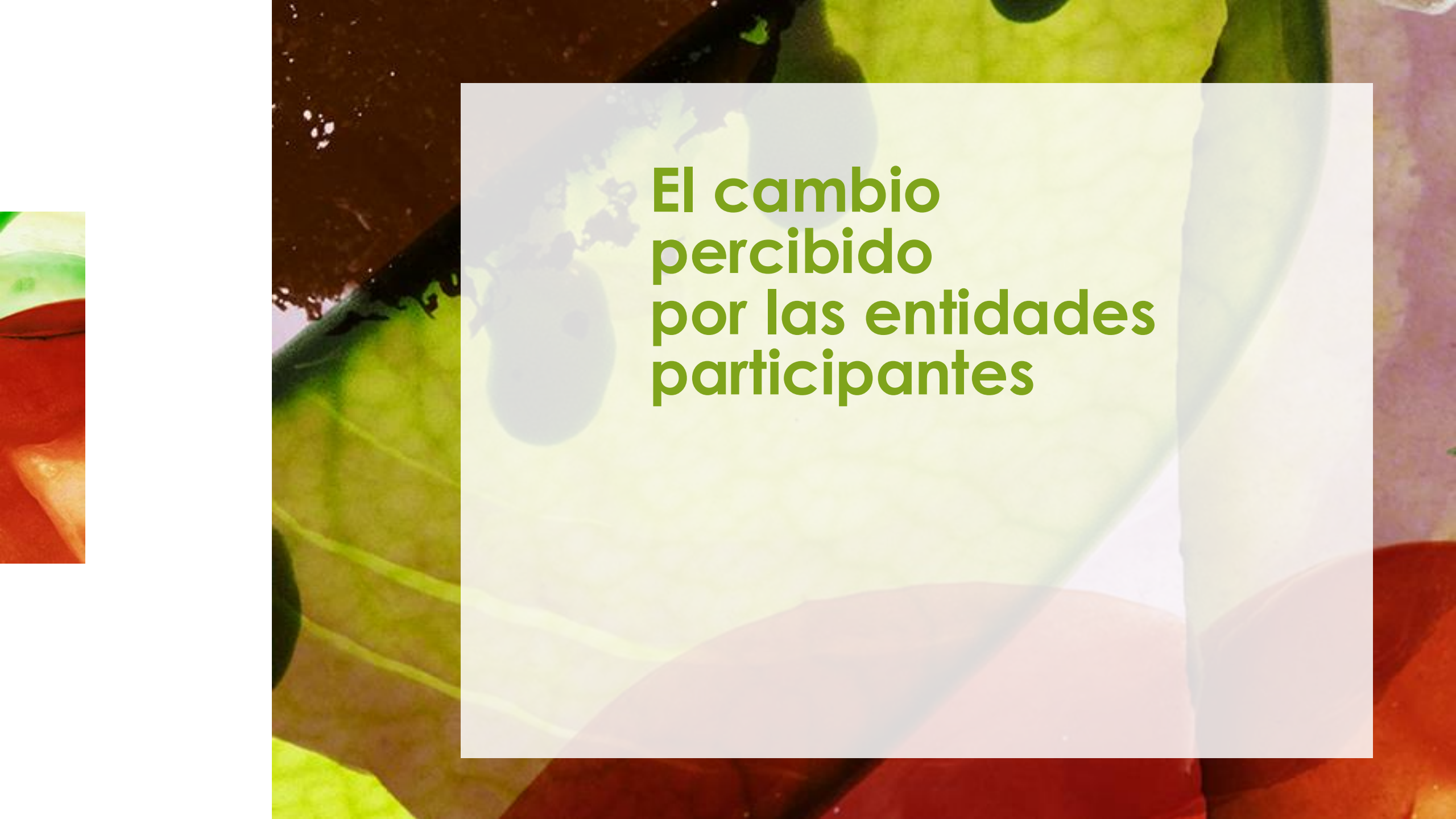
Las personas valoraron en 4,4 puntos sobre 5, que les ha gustado participar en el proyecto.

Segunda campaña

Valoración general de la iniciativa por parte de las 20 personas que contestaron el cuestionario expost:

- La utilidad y el carácter práctico de las recomendaciones fue valorada con 4,3 puntos sobre 5.
- Un 95 % afirmó conocer el punto de asesoramiento y un 60 % haberlo visitado, y un 50 % señaló haber participado en alguna de las actividades, como sesiones formativas, reuniones y actividades de seguimiento.

La satisfacción con la experiencia obtuvo 4,6 puntos sobre 5.



El cambio percibido por las entidades participantes

El cambio percibido por las entidades participantes

Resultados de la alineación y activación de referentes

- El 100 % de las personas está de acuerdo (totalmente de acuerdo 63 % y muy de acuerdo 38 %) en que las sesiones de formación Albarrio sirven para compartir la visión sobre qué es una alimentación saludable y sostenible.
- El 87 % de las personas está de acuerdo (totalmente de acuerdo 56 % y muy de acuerdo 31 %) en que las sesiones de formación Albarrio sirven para conocer agentes que operan en el territorio, un 13 % está poco de acuerdo en esta afirmación.
- De hecho, un 81 % confirma que Albarrio le ha permitido conocer o estar en contacto con nuevos referentes que operan en el barrio.
- El 100 % de las personas está de acuerdo (muy de acuerdo 63 % y totalmente de acuerdo 38 %) en que las sesiones de formación sirven para identificar cómo relacionar la alimentación con las actividades de su entidad.
- El 100% encuentra entre muy útil (38%) y útil (56%) el incorporar el tema de la alimentación en las actividades de la entidad.
- El 94 % encuentra entre muy útil (38 %) y útil (56 %) coordinar con otras entidades una actividad común, un 6% lo encuentra poco útil.
- Casi todas reconocen que, aunque se trate de un proceso lento que requiere un trabajo continuo en el tiempo, abre un debate y reflexión necesario para el cambio de hábitos. Un 30 % percibe un cambio en sus personas usuarias .

**Satisfacción
general con
el proyecto**

4 sobre 5 puntos

El cambio percibido por las entidades participantes

Testimonios sobre lo más importante de la propuesta Albarrio

Una propuesta muy diferente y útil para abordar la necesidad de una concienciación sobre una alimentación saludable y sostenible.

El espíritu de llegar a las personas que viven en un territorio utilizando los recursos del mismo.

Intentar llegar a las personas más vulnerables a través de los agentes que intervenimos en el territorio.

Muchos grupos y personas a la vez poniéndole conciencia al tema alimentación y consumo.

Crear y fomentar una red de barrio, conocer otras propuestas y potenciar la salud a través de formación en cascada.

Me parece interesante la visión de la creación de referentes, sensibilizar a los profesionales y formarlos para que estos sean los que intenten llegar de la mejor manera posible en el tú a tú con las personas y colectivos con los que se trabaja.

Generar conciencia en la población no solo usuaria, sino en los propios profesionales cuando se juntan para conocerse, trabajar en red.

Realizar un trabajo comunitario en el que se incida en la importancia de una dieta saludable que además cuide el medioambiente, generando nuevas propuestas.

¡Gracias a las personas y entidades participantes!



ALBARRIO

Referentes de
alimentación
en el barrio

www.albarrio.com

impulsado por



asesoría científica

alimentta
think tank para la
transición alimentaria

convocatoria 2025



antecedentes



implantación
territorial

El Prat de Llobregat

NUSOS



Ajuntament del
Prat de Llobregat



El Prat Alimenta

Salobreña

**urban
green
club**



Vitoria-Gasteiz



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

Zaragoza

