



## Cómo conseguir que el menú saludable sea el más elegido por los universitarios de la US

22-01-2018

La semana pasada os informamos sobre un programa de implantación de menús saludables en los comedores de la Universidad de Sevilla (US). Más allá de la teoría y del propio diseño del programa, lo interesante es conocer como se ha implantado y se ha hecho realidad. José María Capitán, promotor y responsable del programa, nos explica cómo se está trabajando para que el menú saludable llegue a ser la opción más elegida por todos los estudiantes.

El [programa de implantación de menús saludables en los comedores de la Universidad de Sevilla](#) fue presentado en el Congreso de alimentación, nutrición y dietética, organizado el pasado mes de noviembre por la Academia Española de Nutrición y Dietética, en Zaragoza. Tras la presentación, una de las asistentes realizó una pregunta clave: *¿cómo habéis logrado que los hosteleros incluyan un menú saludable en su oferta?*

La respuesta es doble. Por un lado se ha trabajado durante años en la formación y motivación de todos los agentes implicados hasta el punto de que el menú saludable se pueda ver como una oportunidad de negocio (de hecho las ventas en el periodo de estudio se han incrementado); por otro lado, la inclusión de un protocolo nutricional en el pliego de contratación es una medida que solo da acceso a la concesión de la explotación del comedor universitario cuando existe un compromiso contractual de ofertar un menú que cumpla con las características que deseamos.

La implantación de un menú saludable para colectividades requiere un gran esfuerzo de la administración y las instituciones implicadas. El enorme esfuerzo que requiere la implantación, seguimiento y promoción del menú no se correlaciona con una gran demanda del mismo, ya que este se solicita todavía de forma discreta. Una de las razones puede ser que el alumno prefiera comidas que le resulte más apetecible, otra de las razones puede radicar en que aún no hayamos sabido vender bien nuestra propuesta.

Se ha trabajado en todos los aspectos internos del menú, su diseño, composición, análisis bromatológico, seguimiento, etc., pero quizás no en una campaña de marketing adecuada. Para solucionar esto, recientemente se han establecido acuerdos con la facultad de comunicación que trabajará próximamente en una campaña de divulgación y promoción del menú saludable de un modo profesional, contando para ello con sus alumnos, estudiantes a su vez, que son usuarios del comedor en mucho de los casos.

## ¿Por qué gusta el menú 'Me gusta'?

Una de las mejoras que ya se han propuesto para promocionar el menú saludable es su cambio de denominación. Lo saludable no interesa a una comunidad que no carece de salud, por regla general. No se puede vender algo para lo que no existen compradores.

Ahora, el menú saludable se denomina menú 'Me gusta'. El nuevo nombre se propuso en base a las entrevistas realizadas en distintas mesas de trabajo en la que los protagonistas fueron los propios alumnos de la Universidad de Sevilla. Los alumnos contestaron que su principal motivación a la hora de elegir un menú es que este les resulte bueno y atractivo desde el punto de vista sensorial. En base a estas entrevistas y armonizando las respuestas del alumnado con la realidad del menú "Me gusta" entendimos que el eje de la nueva campaña de promoción se debe basar en vender ciertas características inherentes al menú que habían permanecido invisibles hasta el momento y que podrían contribuir a darle mayor valor.

Así, el menú 'Me gusta' es:

- 1. Más rico.** El menú 'Me gusta' cuida especialmente la elaboración de los platos teniendo en cuenta sus características organolépticas para poder satisfacer así a los comensales y poder disfrutar del placer que proporciona la comida.
- 2. Más económico.** El 'Me gusta' cuesta poco: 4,05 € en los comedores de Ramón y Cajal, Medicina, Perdigones, Cartuja y Reina Mercedes, y 4,20 € en el comedor del Rectorado.
- 3. Más sano.** En el menú 'Me gusta' los platos responden a las necesidades nutricionales de la comunidad universitaria utilizando ingredientes saludables dentro de una cocina casera elaborada *in situ*, evitando los alimentos ultraprocesados, usando aceite de oliva virgen extra, sin grasas hidrogenadas o potenciadores del sabor, adicionándole sal yodada y haciendo uso de alimentos frescos, entre otras características.
- 4. Más imaginativo.** Sorprenden en el menú 'Me gusta' sus preparaciones, el mimo de su cocinado y su presentación.
- 5. Más solidario.** El menú 'Me gusta' utiliza alimentos procedentes del comercio justo y ofrece entre sus variantes adaptar sus platos a personas intolerantes al gluten o a la lactosa, con alergias alimentarias, que deseen evitar el cerdo en su alimentación por razones religiosas o que lleven una dieta vegetariana o vegana por cuestiones éticas, de salud o sostenibilidad.
- 6. Más sostenible.** En el menú 'Me gusta' se usan alimentos de temporada y de cercanía preferentemente y se priman aquellos alimentos que no son solo sanos para el comensal sino que también para el conjunto del planeta. Se utilizan abundantes alimentos de origen vegetal como las legumbres, los cereales integrales y una gran variedad de verduras y frutas, moderando el uso de alimentos de origen animal, en especial la carne de ternera.

Además, el menú 'Me gusta' se suma a la campaña internacional [#MeatFreeMonday](#), los 'Lunes sin carne', una iniciativa que pretende sensibilizar al conjunto de la sociedad para consumir alimentos más sostenibles desde un punto de vista medioambiental.

Solo cuando exista una gran demanda del menú 'Me gusta', la continuidad del proyecto quedará garantizada; hasta entonces el trabajo a realizar pasa por profundizar en la educación nutricional de toda la comunidad universitaria y promocionar el menú 'Me gusta' de forma continuada y efectiva.

A pesar de las dificultades es necesario que la implantación de un menú saludable se extienda como opción a toda la restauración colectiva, para combatir los problemas derivados de una alimentación inadecuada y prevenir así un gran número de muertes evitables.

Los profesionales de la nutrición tenemos mucho trabajo por delante hasta lograr que cualquier servicio de hostelería incluya en su carta, como una de sus ofertas gastronómicas, un menú saludable. Solo entonces una empresa que se antoja, hoy por hoy casi imposible, como es comer sano fuera de casa, se convertirá en un derecho del que todos podamos disfrutar.

## Noticias Relacionadas

- [Implantación, seguimiento y promoción de un menú saludable en la Universidad de Sevilla](#)
- [Clara tendencia a la baja del sobrepeso y obesidad en los escolares sevillanos](#)
- [Compromís propone que los comedores escolares se sumen a los 'Lunes sin carne'](#)
- [Acto en Zaragoza para apoyar el Proyecto Cus de comedores universitarios sostenibles](#)



**José M. Capitán** es graduado en Nutrición Humana y Dietética, máster en Agroalimentación y técnico especialista en Dietética y Nutrición. Presidente de la Comisión de Restauración Colectiva del CODINAN. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla e imparte cursos desde hace más de veinte años. @: [jmcapitan@gmail.com](mailto:jmcapitan@gmail.com)