

Implantación, seguimiento y promoción de un menú saludable en la Universidad de Sevilla

Viernes, 19 de enero 2018

La Universidad de Sevilla está desarrollando desde 2004 un programa de implantación de menús saludables en los comedores que están distribuidos en sus seis campus universitarios. La institución ha dado un paso más en su compromiso con la promoción de la salud creando la aplicación 'Comedores US'; una nueva herramienta para dar a conocer los comedores universitarios y sus diferentes ofertas alimentarias.

Las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 40 millones de personas en el mundo cada año, lo que supone el 70% de los fallecimientos prematuros que se producen (entre los 30 y los 69 años). Las cuatro enfermedades más importantes causantes de estas defunciones son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias y la diabetes. Estas cuatro dolencias suponen el 80% de los decesos por ENT y podrían prevenirse actuando sobre cuatro factores de riesgo: consumo de alcohol y tabaco, inactividad física y dietas malsanas, según indica la Organización Mundial de la Salud.

La implantación de menús saludables para colectividades es relativamente reciente en nuestro país, siendo el Ayuntamiento de Sevilla pionero con su 'Programa de implantación de menús saludables en las escuelas' (PIMSE), puesto en marcha en 2004. El programa se inició en gran medida debido al exceso ponderal que padecían y padecen todavía hoy los menores, tal y como reflejan numerosos estudios.

Este programa comenzó implantándose a nivel local en el año 2007, llegando poco después a 10.000 escolares sevillanos. La iniciativa tuvo gran éxito y en 2009 se expandía a 180.000 menores andaluces, los cuales todavía hoy, disfrutan diariamente de una comida que es diseñada por dietistas-nutricionistas.

Promoción de una alimentación saludable entre los estudiantes universitarios

Esta experiencia impulsó a desarrollar un programa similar en la Universidad de Sevilla, donde un estudio propio (no publicado) reveló la mala calidad dietética de los menús universitarios. Estos menús se caracterizaban por un exceso de carnes a expensas de una menor oferta de pescado, una oferta insuficiente de platos confeccionados con verduras y un exceso de alimentos precocinados y de preparaciones a base de frituras.

Así pues, desde 2004 se viene realizando un intenso trabajo formativo dirigido a toda la comunidad universitaria promocionando una alimentación saludable entre los estudiantes, el personal hostelero, el de administración y servicios y entre el personal docente e investigador, a través del curso de libre configuración *Alimentación saludable, solidaria y sostenible*, y también de diversos talleres, seminarios y jornadas.

En 2014 se comenzó a implantar el menú saludable en los comedores universitarios y a realizar su control y seguimiento. Se incluyó en el [pliego de contratación](#) de las empresas hosteleras un protocolo nutricional basado en las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria al que se le aplicó un criterio de proporcionalidad en base al número de comidas que el universitario puede realizar en el comedor, las recomendaciones para la frecuencia de consumo de cada tipo de alimento, los hábitos de consumo sobre esos alimentos y los condicionantes dietéticos motivados por salud, filosofía o religión.

El menú saludable se basa principalmente en alimentos de origen vegetal, modera la oferta de alimentos de origen animal, limita el uso de alimentos muy procesados y utiliza materias primas frescas. Está compuesto por un primer y segundo plato, pan integral, fruta y agua, y tiene proporciones saludables no solo en el menú del día sino también en el de la semana y del mes.

Junto al menú saludable se ofertan otros menús que no tienen la obligación de cumplir el protocolo nutricional descrito en el pliego de contratación, pero que tienden poco a poco a aproximarse a él. Los dietistas nutricionistas de las empresas de restauración presentan sus menús y estos son aprobados por los dietista nutricionistas responsables de la empresa encargada del control y seguimiento del servicio de restauración. La empresa responsable, contratada por la Universidad de Sevilla, realiza visitas periódicas a cada una de las instalaciones, supervisa el funcionamiento de las cocinas y recoge muestras para analizar en el laboratorio y comprobar la calidad higiénico-sanitaria y nutricional.

'Comer sano suena bien'

Desde la implantación del menú saludable, se está llevando a cabo una intensa campaña de promoción, consistente en la difusión del menú a través de la aplicación 'Comedores US' creada a tal efecto, la publicación de los menús y sus fichas técnicas en la propia app y en la [página de la Universidad de Sevilla](#), así como la puesta en marcha de la campaña 'Comer sano suena bien' en la que un grupo de músicos voluntarios tocan en los comedores. Dentro de esta campaña se ha editado un videoclip en el que han participado personalidades de la política, la cultura y el deporte de un modo desinteresado, prestando su imagen, y en el que se rapea animando a los estudiantes y a toda la comunidad universitaria a comer de un modo saludable, en los comedores de la universidad.

Actualmente se ha logrado la implantación del menú saludable en el 100% de los comedores universitarios dependientes del Servicio de Asistencia a la Comunidad Universitaria (SACU) de la Universidad de Sevilla, en total seis comedores con capacidad para 1.130 comensales. En general, el número de menús servidos mensualmente ha crecido un 11,4% desde los meses de octubre y noviembre de 2015 al mismo período de 2016, pasando de 23.962 comensales a 26.693 en los primeros cinco comedores donde se implantó. Paralelamente, se ha ido incrementando la demanda del menú saludable, aunque en términos absolutos es todavía pequeña, un 1%. Durante este período, se han ofrecido 33 conciertos *in situ* y el videoclip promocional ha sido visto por más de 150.000 personas. Los últimos informes analíticos de los menús de 2017 no reflejan ningún resultado insatisfactorio encontrándose todos los valores entre los siguientes márgenes: grasas, 20–40%; HC, 45–70%; proteínas, 8–20 % y Kcal 910±20%. Para lograr esto se han realizado diversas pruebas con distintos platos y cazos de servicio, hasta lograr que los menús que se escribían sobre el papel correspondieran a los que posteriormente se analizaban. Esta correspondencia además de a nivel energético y de macronutrientes se cuida para que también se correlacione a la de la composición de sus ingredientes reflejados en las fichas técnicas.

Debemos tener en cuenta que se contabiliza la venta de un menú saludable cuando además de solicitarse el primer y segundo plato se pide pan integral y fruta. Muchos comensales piden los platos correspondientes al menú saludable, pero no piden pan integral o fruta; comer bien no es comer de forma independiente algunos alimentos sanos, sino que es el conjunto de los componentes de la alimentación lo que garantiza que se promueva realmente la salud.

Videoclip de la campaña 'Comer sano suena bien'

En un segundo artículo os contaremos como se ha conseguido implementar el programa y cuales son los ejes de la nueva campaña.

Noticias Relacionadas

- [Cómo conseguir que el menú saludable sea el más elegido por los universitarios de la US](#)
- [Clara tendencia a la baja del sobrepeso y obesidad en los escolares sevillanos](#)
- ['Foodtopía 1.800w', la revolución de la tecnología al servicio de la sostenibilidad](#)
- [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. Trabaja desde 2002 en el Observatorio de la Salud del Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla, imparte cursos desde hace más de veinte años y ha sido elegido, recientemente, decano de [Codinan](#).
@: jmcapitan@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).