

## “La acreditación Amed busca promover la salud en el ámbito de la restauración colectiva”

Miércoles, 29 de junio 2016

**Gemma Salvador**, dietista-nutricionista de la ASPCAT y coordinadora del programa Amed

**Aecosan ha otorgado uno de los galardones de la última edición de los Premios Naos al programa Amed (alimentación mediterránea); una iniciativa impulsada por la Agència de Salut Pública de Catalunya que busca promover la salud en el ámbito de la restauración social y colectiva. Gemma Salvador, coordinadora del programa, nos explica en esta entrevista que es la acreditación Amed y cuáles su objetivos. Amed ha acreditado ya 503 centros y establecimientos de 126 municipios.**

La Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (**Aecosan**) convoca anualmente los **Premios Naos** para distinguir las mejores intervenciones en promoción de la salud. Para esta edición, se presentaron un total de 103 proyectos de los cuales se seleccionaron 33 finalistas que se presentaron a los miembros del jurado para su valoración. La acreditación **Amed**, impulsada por la **Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)**, recibió el premio a la ‘Promoción de la alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario’, un premio que reconoce la trayectoria de un proyecto, que busca promover la salud en el ámbito de la restauración social y colectiva.

La iniciativa ha acreditado ya a 503 centros y establecimientos en 126 municipios catalanes que ofrecen comida basada en la dieta mediterránea, a un total de casi 77.400 comensales diarios entre comedores laborales, universidades, hospitales, residencias y albergues... además de cadenas de restauración comercial, bares y restaurantes.

**Gemma Salvador**, dietista-nutricionista de la ASPCAT y coordinadora del programa Amed, nos cuenta en esta entrevista cuáles son los orígenes y evolución de esta iniciativa.

### – ¿Por qué se pone en marcha Amed?

– Amed es una iniciativa del *Departament de Salut* de la Generalitat de Catalunya, actualmente gestionado por la *Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT)* con la colaboración de ayuntamientos, consejos comarcales, gremios de restauración, fundaciones, asociaciones de productores, etc. y enmarcada en el ‘Plan integral para la promoción de la salud mediante la actividad física y la alimentación saludable’ (PAAS).

Tres motivos justifican la creación de Amed. En primer lugar, el sector de la restauración, tanto comercial como colectiva, tiene mucha importancia en el modelo alimentario de nuestra sociedad, ya que, cada vez más a menudo se come fuera de casa. En Catalunya las encuestas muestran que un tercio de la población adulta come fuera de casa como mínimo entre una y tres veces por semana, de lunes a viernes. En segundo lugar la alimentación y la actividad física repercuten en la salud de las personas.

Dado que las encuestas determinan un empeoramiento del patrón de la dieta mediterránea en las últimas décadas, así como una disminución de la actividad física, incidir en estos dos aspectos se plantea como un objetivo para mejorar la salud de la población. Por último, la alimentación mediterránea se considera un tipo de alimentación e incluso un estilo de vida propio de nuestro entorno y muy saludable.

### –¿Cuáles son los objetivos de Amed y en qué consiste?

– Amed es el acrónimo de alimentación mediterránea. Tiene como objetivo mantener y fomentar el consumo y preparaciones saludables propias del área mediterránea en el ámbito de la restauración, aparte de promover la mejora de los hábitos alimentarios y la práctica regular de la actividad física. Se trata de identificar y acreditar a aquellos centros y establecimientos que reúnen las características vinculadas al modelo de alimentación mediterránea, especialmente a los que nos dan opciones para comer saludablemente fuera de casa.

### ¿Qué requisitos deben cumplir los establecimientos que se quieran acreditar?

– Para conseguir esta acreditación, los establecimientos han de cumplir una serie de requisitos: garantizar que un 25% de la oferta de los primeros platos sean a base de verduras, hortalizas o legumbres, ofrecer algún producto integral en la carta, incluir en la oferta de segundos platos un 50% de pescado o carne magra, garantizar un 50% de fruta fresca en la oferta de los postres, disponer, si se ofrecen postres lácteos, la opción de bajo contenido en grasas, garantizar el uso de aceite de oliva para aliñar (para aliñar preferiblemente aceite de oliva virgen o virgen extra) y también para cocinar (para cocinar también se acepta la utilización de aceite

de girasol con alto contenido en ácido oleico), si se ofrece alguna bebida alcohólica (vino, cerveza o cava) que sea en porciones individuales o por copas. Además, se tienen en cuenta también criterios no alimentarios, como por ejemplo que los centros reúnan las condiciones de higiene necesarias para garantizar la seguridad alimentaria en el establecimiento.

## **Una acreditación consolidada en el sector de la restauración social y colectiva**

### **– ¿Cuáles fueron los inicios de la acreditación Amed y como ha ido el proceso de expansión del programa?**

– Todo empezó con una prueba piloto en la localidad barcelonesa de Granollers (de mayo a diciembre de 2007) donde se acreditaron 16 restaurantes (aproximadamente un 10% de los establecimientos de Granollers), todo un éxito! Y se incluyeron en la web Amed para hacer difusión.

Gracias a la implicación de entidades locales (ayuntamientos y consejos comarcales) y a los equipos de promoción de la salud de la propia ASPCAT, se han acreditado 503 centros y establecimientos en 126 municipios que pueden ofrecer comidas mediterráneas a cerca de 77.400 comensales diarios.

Se ha trabajado intensamente con las empresas de restauración social y colectiva que están presentes en grandes comedores de empresa, centros sanitarios y escuelas, hasta el punto que actualmente la acreditación está consolidada fundamentalmente entre las empresas de este sector. Poco a poco la acreditación se ha ido extendiendo desde restaurantes, a comedores de empresa y de centros sanitarios a centros educativos (universidades), centros deportivos, albergues juveniles, comercios de comidas para llevar, incluso a los servicios de restauración de algún museo (Cosmocaixa). Actualmente están acreditados el 94% de los hospitales del Sistema Sanitario Integral de Catalunya (Siscat), el 100% de la red de Universidades Saludables y el 90% de los albergues juveniles de Xanascot.

### **– ¿Cuáles han sido las mejoras en la oferta alimentaria de los establecimientos acreditados?**

– Las mejoras observadas respecto a la oferta alimentaria anterior a estar acreditados, se traduce en un incremento del 72% en el uso de aceite de girasol alto oleico para freír, 33% en el uso de aceite de oliva o girasol alto oleico para cocinar, 29% en la incorporación de producto integral, generalmente pan integral o de semillas, 20% en lácticos desnatados en los postres, un 8% en la oferta de fruta fresca en los postres, un 6% en la oferta de verduras y legumbres en los primeros platos, un 12% en la oferta de bebidas fermentadas en porciones individuales y un 2% en la ofertas de carnes magras y pescados en los segundos platos.

A fecha de hoy se ha hecho seguimiento a un total de 106 establecimientos (prácticamente el 25% de los establecimientos acreditados) y en ellos se ha observado un alto porcentaje del mantenimiento de la oferta mediterránea y saludable, igual o superior al 84%, excepto en el caso del aceite de girasol alto oleico que únicamente el 58% de los establecimientos acreditados lo mantuvo, ya que en general fue sustituido por aceite de girasol o aceite especial para freidora. Para revalidar la acreditación, los establecimientos han de realizar los cambios pertinentes para cumplir con todos los requisitos.

### **– ¿Qué ventajas supone estar acreditado?**

– Las empresas y restauradores se quieren diferenciar entre ellos, y una acreditación como esta, gratuita y proveniente de la ASPCAT, les proporciona visibilidad para destacar su buen trabajo detrás de los fogones. Se hace difusión de los establecimientos Amed a través de diferentes medios: página web Amed, prensa y medios de comunicación locales, talleres gratuitos de cocina en Fundació Alícia, AmedNews (periódico cuatrimestral con noticias de interés para los restauradores), etc. También se da difusión de las especialidades de cada establecimiento/centro, a través de la publicación de sus recetas. A la vez, los municipios implicados con Amed llevan a cabo numerosas acciones complementarias: edición de libros de recetas, ferias de salud, jornadas, etc.

## **Adaptar la alimentación a los cambios sociológicos y culturales que se han producido**

### **¿Por qué es tan importante la alimentación mediterránea?**

– Según la ciencia, los mediterráneos han conseguido a través de los siglos, constituir un modelo alimentario excelente para la salud. La Dieta o la Alimentación Mediterránea es una valiosa herencia cultural que partir de la simplicidad y variedad de alimentos, donde los protagonistas son los vegetales (cereales poco refinados, verduras, fruta fresca y frutos secos y aceite de oliva), ha dado lugar a una combinación equilibrada y completa de alimentos, que de ninguna manera está reñida con el placer de comer bien y la pasión por la gastronomía.

### **– Los cambios de hábitos (comer fuera de casa, poco tiempo para comer, poco tiempo para cocinar, etc.) ¿han hecho variar el perfil alimentario?**

– Efectivamente, las largas jornadas laborales y el poco tiempo que se dedica actualmente a las comidas (comprar, preparar la comida y comer) puede influir negativamente en los hábitos alimentarios. La incorporación de la mujer en el mercado laboral, requiere así mismo un reajuste en la distribución de las tareas domésticas que todavía no se ha hecho de manera enteramente satisfactoria. Debemos ser capaces de adaptar la base de la alimentación mediterránea a los cambios sociológicos y culturales que se están produciendo en las últimas décadas, así como los que se vayan produciendo aprovechando las ventajas de las nuevas tecnologías y también aprendiendo a seleccionar la oferta más adecuada a nuestras necesidades y características.

### **– ¿Qué implicaciones tiene seguir una dieta mediterránea en nuestra salud?**

– La baja incidencia de las enfermedades cardiovasculares, así como una mayor esperanza de vida entre las poblaciones de alrededor del Mediterráneo, ha motivado múltiples investigaciones sobre la dieta mediterránea y su relación con la salud, generando una gran evidencia científica al respecto. Además de los aspectos alimentarios, el estilo de vida mediterráneo se caracteriza por la práctica regular de la actividad física integrado en la vida cotidiana, la socialización durante las comidas, etc. Todos estos aspectos, en conjunto, están vinculados con la prevención de numerosas enfermedades crónicas. Actualmente sabemos que seguir una alimentación mediterránea protege la salud y puede prevenir la aparición de factores de riesgo (hipercolesterolemias, hipertensión arterial, diabetes tipo 2, obesidad, patología cardiovascular y algunos tipos de cáncer).

**– ¿Los más jóvenes tienen hábitos adecuados o falta pedagogía en este sentido?**

– Falta pedagogía, y en muchas ocasiones, ejemplo y constancia por parte de las familias o tutores. Creemos que es necesario educar desde pequeños para que estos adquieran buenos hábitos de alimentación, por parte de la familia así como de otros entornos próximos donde comen los niños/as, como son los comedores escolares. La infancia es una etapa marcada por el desarrollo físico e intelectual, periodo de adquisición constante de capacidades y habilidades. Por eso, es el mejor momento para transmitir e inculcar hábitos alimentarios adecuados y un estilo de vida saludable porque definirán en gran parte la salud actual y futura del menor.

**Noticias Relacionadas**

- [Amed acredita a la ciudad deportiva del Barça por promover una alimentación saludable](#)
- [El comedor laboral de Seat recibe la distinción Amed por promover la dieta mediterránea](#)
- [Acreditación Amed para el comedor laboral y la cafetería del Hospital General de Catalunya](#)
- [Clínica Girona, gestionada por Comertel, acreditada con la certificación Amed](#)
- [Roca González recibe la acreditación Amed en sus 8 centros de día de Hospitalet](#)