

Alimentando tu salud

**Promoción de la Alimentación saludable y sostenible
en la comunidad universitaria**



1. Denominación del proyecto

Se presenta el proyecto **Alimentando tu salud: Promoción de la Alimentación saludable y sostenible en la comunidad universitaria**, incluido dentro de la línea estratégica institucional de la Universitat de les Illes Balears (UIB) denominada Campus Saludable.

Este proyecto está enmarcado en la estrategia de entornos saludables de la OMS, para el fomento de campus saludables de la Red Española de Universidades Saludables (REUS), en la estrategia de promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, en la estrategia de Alimentación Saludable y Vida Activa, promovida por la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Salud de las Illes Balears y en la estrategia de dinamización y participación de los jóvenes “*PalmaJove*” del Ayuntamiento de Palma.

La Carta de Ottawa, en el marco de la Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud en Canadá (1986), puso de manifiesto que: *“Una buena salud es el mejor recurso para el progreso personal, económico y social y una dimensión importante de la calidad de la vida. La política de promoción de la salud requiere que se identifiquen y eliminen los obstáculos que impidan la adopción de medidas políticas que favorezcan la salud en aquellos sectores no directamente implicados en la misma. El objetivo debe ser conseguir que la opción más saludable sea también la más fácil de hacer para los responsables de la elaboración de los programas.”*

La Universidad, al igual que otras organizaciones e instituciones, tiene que generar las condiciones para desarrollar entornos saludables. En los últimos años, muchas universidades españolas están trabajando para conseguir entornos más saludables. Este objetivo común llevó a la constitución, en 2008, de un grupo de trabajo llamado Red Española de Universidades Saludables, que tiene como principal objetivo la Promoción de la Salud en el contexto universitario.

Siguiendo las indicaciones de la OMS sobre programas basados en entornos saludables (ciudades saludables), Tsouros et al. (1998) señala que el enfoque de promoción de la salud en el contexto universitario tiene el potencial de incrementar la contribución de las universidades a la salud y aumentar también su valor de los siguientes modos:

- Las múltiples posibilidades de las Universidades para proteger la salud y promover el bienestar del alumnado, docentes y resto de personal universitario y de la comunidad entera, que puede ser desarrollado a través de sus políticas y prácticas.
- Los y las estudiantes universitarios son o serán profesionales y/o políticos con capacidad para cambiar las condiciones que influyen en la salud de los demás.

- Las universidades gozan de la oportunidad de establecer ejemplos de buenas prácticas en relación a la promoción de la salud, y pueden utilizar su influencia para favorecer la salud comunitaria a nivel local, nacional e internacional.

Por ello, las universidades pueden contribuir al incremento de la salud en tres áreas diferentes: creando condiciones saludables en los ambientes de trabajo, de aprendizaje y de vida; fomentando actitudes favorables hacia los temas relacionadas con la salud en la enseñanza y la investigación, y desarrollando colaboraciones para la promoción de la salud en las que se implique a toda la comunidad.

En definitiva, podemos decir que una Universidad Saludable o Universidad Promotora de Salud es aquella que incorpora la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de los que allá estudien o trabajen y además, formarlos con el fin de que actúen como modelos o promotores de conductas saludables con sus familias, grupos de pares, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general.

Los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional. La modernización de la sociedad ha supuesto una serie de cambios sociológicos y culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias. Los hábitos alimentarios inadecuados, tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo, se relacionan con numerosas enfermedades de elevada prevalencia y mortalidad, especialmente cuando se acompañan de bajos niveles de actividad física. En la selección de los alimentos están implicados numerosos factores: socioculturales y familiares, disponibilidad económica, grado de educación nutricional, estado de salud del individuo. Además, el entorno también influye de forma decisiva, de forma que deberá promoverse un entorno que favorezca las elecciones de las opciones más saludables.

En cuanto al diagnóstico previo de la situación del alumnado, en tres estudios realizados (2010-2012) en el campus de la UIB, se pudo constatar que:

- La mayoría de alumnos/as comen menos alimentos de origen vegetal de lo que indican las recomendaciones.
- La mayoría del alumnado presenta una ingesta mucho mayor a la recomendada de embutidos, carnes grasas, bollería, dulces, bebidas azucaradas y snacks.
- El índice medio de adherencia a las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria es 2,13 (sobre 10), y solo el 9,9% de los alumnos tiene una adherencia alta a estas recomendaciones.

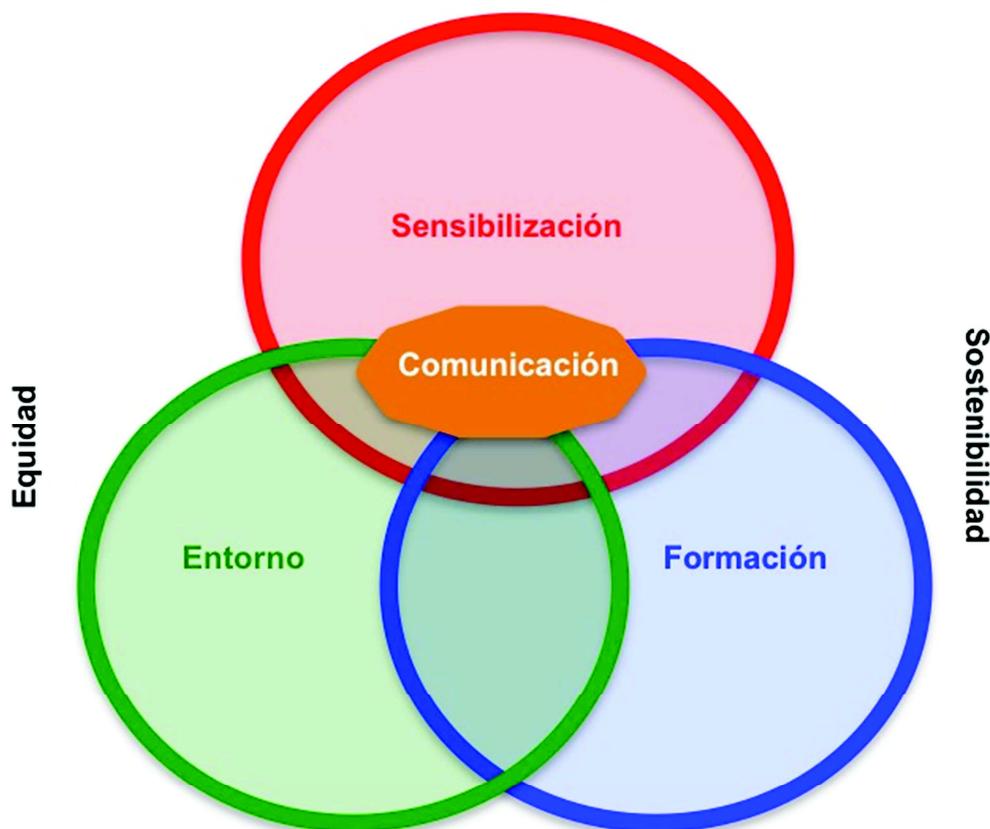
- Más de un 50% del alumnado obtiene menos de 4 puntos, sobre 14 posibles, en el índice de adherencia a la dieta mediterránea, con una media que apenas alcanza los 5 puntos.

Adicionalmente, se ha constatado que en una misma persona suelen coincidir varios estilos de vida saludables o no saludables, y que es en la época universitaria donde más cambios negativos se producen en los y las estudiantes respecto a los estilos de vida.

El presente trabajo está enmarcado en el proyecto denominado Campus Saludable. Se trata de una línea estratégica institucional prioritaria dentro del equipo de dirección de la UIB, iniciado en 2013, a través del Vicerrectorado de Campus, Cooperación y Universidad Saludable.

Las actividades, que se incluyen en el proyecto Alimentando tu Salud, se desarrollan siguiendo tres líneas de actuación, con un plan de comunicación como elemento integrador y nexo de unión. Estas tres líneas de actuación son:

1. Sensibilización
2. Formación
3. Acciones que potencian el entorno saludable



2. Director del proyecto

Dirección:

Dr. Antoni Aguiló Pons

Vicerrector de Campus, Cooperación y Universidad Saludable

Equipo Redactor del proyecto:

Dr. Pedro Tauler Riera

Vicerrector Asociado al Vicerrectorado de Campus, Cooperación y Universidad Saludable

Dr. Miquel Bennasar Veny

Director de la Oficina de Universidad Saludable y Sostenible (OUSIS)

Sra. Aina Riera Sampol

Sra. Pilar Soler Pocoví

Sra. Ana Cañas Lerma

Equipo Técnico y administrativo de la OUSIS y del Vicerrectorado

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo

Objetivos

Desde el proyecto UIB Campus Saludable “**Alimentando tu salud: Promoción de la Alimentación saludable y sostenible en la comunidad universitaria**” se intenta fomentar y consolidar estilos de vida saludables creando condiciones favorables en el entorno del campus, que hagan que las decisiones saludables sean más fáciles y atractivas, y siguiendo las directrices de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y prevención de la Obesidad (NAOS) y de la Comisión Europea (Horizonte 2020) se impulsa este proyecto cuyos objetivos son:

- Mejorar la salud de la población universitaria (alumnado, personal de administración y servicios y profesorado) mediante la promoción de una alimentación sana, sostenible y solidaria.
- Hacer accesible y fácil una alimentación sana por parte de la población universitaria, de modo que les permita integrarla en su día a día.
- Implicar al sector de restauración/hostelería que trabaja en el campus universitario para fomentar la oferta de menús saludables, variados y asequibles.
- Revisar y controlar la oferta de menús, dar soporte ~~en~~ a través de una nutricionista/dietista a las cocinas de las diferentes cafeterías.
- Promocionar hábitos y conductas saludables en la población universitaria a través de una web institucional y una web 2.0.
- Identificar, sensibilizar e implicar a otros sectores ajenos al sector sanitario en la generación de salud (ONGDs, asociaciones, empresas, etc.).
- Estimular la participación de la comunidad universitaria y fomentar el empoderamiento y el pensamiento crítico en temas de alimentación y salud.

Población diana

El proyecto va dirigido a toda la comunidad universitaria: alumnado, personal de administración y servicios y profesorado. Debemos tener en cuenta que la Universidad es el escenario idóneo para la promoción de la salud, ya que el grupo mayoritario lo conforma la juventud universitaria, y esta se encuentra en una etapa de la vida de gran importancia para la salud, en la que se desarrollan y consolidan los estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones, la independencia y se crea el papel de futuro educador (tanto desde el punto de vista profesional como personal).

Para ofrecer una idea del alcance que tiene nuestro proyecto en la UIB, durante el curso académico 2015-16 los datos de personas matriculadas en estudios universitarios en la UIB fueron unas 15.000 personas aproximadamente, así como,

1.300 personas personal docente e investigador y 542 personas de administración y servicios.

Por otra parte, la universidad es una institución con gran influencia social y, por ello, puede favorecer la promoción de la salud. En ella, se forman los futuros profesionales que configuran los servicios de la Comunidad. Las Universidades no sólo se deben integrar en la sociedad o comunidad en la que se encuentran, sino que deben contribuir a promocionar y potenciar los valores que permitan el bienestar, la autonomía y el desarrollo de las personas. Deben ser agentes catalizadores, impulsoras de propuestas dirigidas a estimular estilos de vida saludables y sostenibles en el tiempo.

Material y métodos

El proyecto se concibe como un proyecto intersectorial y de participación comunitaria, ya que ha de contar con los diferentes sectores implicados en la alimentación de la comunidad universitaria y con la participación activa de los actores principales que son los miembros de esta comunidad (estudiantes, personal de administración y servicios y profesorado). Por tanto, este proyecto se basa en el enfoque multinivel fundamentado en reconocer que existen procesos o condiciones de tipo social o político que pueden afectar las situaciones o comportamientos individuales, y es en base a este supuesto que nuestra propuesta trata de hacer más accesibles y fáciles las opciones más sanas en el entorno universitario.

Participación de la comunidad

Significa la implicación del alumnado, personal de administración de servicios y profesorado e investigadores de la Universidad, las organizaciones sociales, el entramado empresarial, el Ayuntamiento de Palma, la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Salud, los servicios ambientales... favoreciendo la participación comunitaria junto con la identificación de agentes de salud. Además, es un factor clave la gobernanza saludable y sostenible. En el sentido de que el equipo directivo de la Universidad sea modelo desde la perspectiva de los factores que intervienen en la salud, considerando la cultura de salud y la calidad de vida de los miembros de la comunidad universitaria, con el compromiso de desarrollar medidas de impacto social a medio y largo plazo y costo-efectivas, y finalmente desarrollar medidas de vigilancia y evaluación de los resultados. La Comisión de Universidad Saludable participa en el diseño, proceso y evaluación de la intervención.

4. Identificación de las actuaciones realizadas

Acciones que se llevan a cabo	Anexo
Acciones realizadas y/o periódicas	
7 de octubre: Día de las Universidades Saludables Las universidades que forman parte de la REUS acordamos ofrecer fruta de temporada en todos los edificios de los campus, además de otras actividades.	1
Semana Saludable Durante 5 días lectivos se promocionan actividades entre la comunidad universitaria que favorezcan la adquisición de estilos de vida saludables y sostenibles.	2
Platos mediterráneos en el campus	2.1
Cóctel saludable	2.2
Taller de cocina infantil saludable	2.3
Merienda saludable	2.4
Degustación de productos del mercado ecológico	2.5
Cata de chocolate	2.6
Charla “¿Cómo puedo prevenir el cáncer?”	2.7
Charla alimentación y “running”	2.8
Charla “Comida y Psique”	2.9
Demostración y degustación de cocina vegetariana	2.10
Taller “¿Cómo puedo preparar aceitunas pasas?”	2.11
Cata de aceite de Mallorca	2.12
Charla “Etiquetado de alimentos: leyendo la letra pequeña”	2.13
Charla “Alimentación consciente”	2.14
Huertos Ecológicos UIB Dirigidos a toda la comunidad universitaria. Son un espacio para promocionar la alimentación saludable, para consumir nuestros propios productos frescos, de temporada, cultivados sin agentes tóxicos y un punto con las personas usuarias del programa Sembrando Salud de Cruz Roja-Illes Balears.	3
Mercado Ecológico UIB Con el objetivo de generar conciencia crítica en la comunidad universitaria sobre el actual sistema de producción agrícola, y a la vez fomentar el consumo de alimentos más saludables y sostenibles, llega cada jueves este mercado.	4
Es temporada de... Informar a toda la comunidad universitaria con el objetivo de concienciar de las frutas y verduras de temporada.	5
Conferencia: «El hinojo marino, una hortaliza olvidada con nuevas perspectivas de consumo» Se explicaron las propiedades y los usos del hinojo marino para promocionar y concienciar sobre su consumo.	6
Recetas saludables de temporada Difusión de un recetario que contiene platos típicos de temporada y saludables de las diferentes Comunidades Autónomas.	7
Exposición "Pescados populares de nuestro mercado" Conocimiento de los pescados que tradicionalmente han formado parte de la dieta mediterránea típica de la cocina y cultura de las Illes Balears.	8
Lunes sin carne Campaña a la que la universidad se ha adherido mediante la publicación y difusión semanal de una receta exenta de carne y con verduras de temporada.	9
Tú eliges... y tu salud responde Campaña destinada a dar a la comunidad universitaria información fiable, lejos de marcas comerciales y publicidad, sobre los beneficios y perjuicios del consumo de ciertos alimentos.	10
¿Qué comemos hoy?	11

Informar a la comunidad universitaria sobre los menús de los que disponen diariamente en cada una de las cafeterías del campus incluyendo una evaluación de los platos en cardiosaludable y/o vegetariano.	
Pliego de condiciones Condiciones a las que se comprometen a cumplir las diferentes empresas que se presentan a los concursos de las cafeterías o restaurantes del campus en acciones saludables, sostenibles y de proximidad. Este pliego también incluye condiciones de carácter social en la contratación de personal así como de responsabilidad social corporativa.	12
Informes semanales de valoración nutricional de menús Cada semana se realiza una evaluación cualitativa de todos los menús de los servicios de restauración del campus.	13
Ayuda en la elaboración de fichas técnicas de los restaurantes Se trabaja conjuntamente con las concesionarias para la elaboración de las fichas técnicas de los diferentes platos de la carta y determinar posibles alérgenos.	14
Recogida datos alimentos máquinas expendedoras de bebidas y sólidos Realizar un diagnóstico inicial de los alimentos y bebidas ofrecidos en estas máquinas para elaborar una propuesta de productos más saludables.	15
Pausa-Café Facilitar a las cafeterías del campus diferentes opciones de alimentos saludables durante los “coffee-breaks” de eventos o reuniones.	16
Noticias sobre alimentación saludable en la página web de la Oficina de Universidad Saludable y Sostenible Publicación en la web de noticias de interés sobre cualquier aspecto relacionado con la alimentación saludable y su promoción.	17
Participación en el Reto de VidaHora App en la que se plantea como una competición entre universidades en cuanto a la mejora de los estilos de vida, y especialmente centrado en la promoción de la alimentación saludable.	18
Acciones en preparación para su realización inmediata o próxima	
Web 2.0 para la promoción de estilos de vida saludables Plataforma web con información general sobre estilos de vida y concretamente sobre alimentación saludable.	19
Punto de Atención a la Comunidad Universitaria (PACU) Dentro de su programación, se ofrecerá un espacio de encuentro que tendrá como objetivo asesorar y resolver dudas en materia de nutrición.	20
Planifica tu compra + pizarra magnética Pautas para hacer la compra saludable + sostenible + solidaria.	21
Concurso TáperChef Saludable Fomentar una alimentación saludable mediante el uso del táper (una práctica habitual en la comunidad universitaria) a través de un concurso de vídeo recetas.	22
Encuesta hábitos alimentarios Herramienta de evaluación para la monitorización de los cambios sobre los hábitos alimentarios de la comunidad universitaria.	23
Cine fórum sobre alimentación Proyección de documentales sobre alimentación para estimular la conciencia crítica.	24
Encuesta de satisfacción de los servicios de restauración Conocer la percepción que la comunidad universitaria tiene sobre los servicios de cafetería con el fin de poder establecer estrategias de mejora.	25
Acciones en previsión	
Establecer un sello de calidad a los Restaurantes Saludables	

Cursos de cocina saludable y fácil para estudiantes, PAS y PDI	
Valoración de los activos de salud que ayudan a fomentar una alimentación sana en la UIB	
Recomendaciones e indicaciones saludables a los productos de las máquinas de “vending” (por ejemplo, indicar nombre de kcal al lado del precio, contenido de azúcar, etc.)	
Fomentar el consumo de fruta en la población de la comunidad universitaria y concienciar de la importancia de dicho consumo en las cafeterías	
Talleres específicos para personal de hostelería de las concesionarias del campus para fomentar una alimentación saludable	
Elaborar una pirámide alimentaria teniendo en cuenta las necesidades de la comunidad universitaria	

Participación de la comunidad

La comunidad universitaria tiene una participación muy activa en estas actividades. Han participado de forma directa: 1200 alumnos/as, 140 profesores/as y 120 personas personal de administración y servicios. Los beneficiarios de forma indirecta se estiman en 4800, 840, 720 personas del entorno más cercano de los beneficiarios directos respectivamente, desde el inicio hasta la actualidad. La participación sectorial ha sido: 6 cafeterías, 10 asociaciones de estudiantes.

Para la **difusión del proyecto** se han realizado las siguientes acciones:

- Elaboración de carteles informativos, dípticos o trípticos que se distribuyen por todos los edificios del campus universitario. En dicho material aparece información de las diferentes acciones (tipo de actividad, dónde se realizan, horario, etc.). Además, incluye consejo sobre los beneficios para una vida saludable y recomendaciones o consejos sobre alimentación saludable, basados principalmente en una dieta mediterránea.
- Presentación de todas las acciones y actividades en la página web de la Universidad y con más información en la página web de la Oficina de Universidad Saludable y Sostenible (ousis.uib.es), donde puede descargarse toda la información en formato pdf, así como compartir todas las actividades a través de las redes sociales (Anexo 17).
- Plataforma Campus Saludable 2.0: toda la información, material gráfico, enlaces a páginas sobre consejos saludables verificadas, vídeos sobre alimentación saludable y recetas para universitarios, etc. Se permite también la compartición de dicho material a través de redes sociales, y hay herramientas de autoevaluación sobre aspectos de alimentación, para ayudarte a conocer mejor cómo te alimentas y qué aspectos podrías mejorar (adherencia a la dieta mediterránea, IMC, nivel de actividad física, etc.). Ver anexo 19.
- Banderas y lonas señalizando los lugares de realización de algunas de las actividades. Éstas se han dispuesto tanto en los accesos al campus por carretera como en los lugares in situ para facilitar el llegar al lugar de la acción y/o promover el interés de la comunidad hacia la misma.

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado

El exceso de consumo de alimentos con gran densidad energética es un problema habitual en nuestro medio por lo que se evidencia que existe un entorno obesogénico. Además, existen múltiples elementos ambientales relacionados con el comportamiento alimentario y la actividad física que tienen influencia y que, con más o menos facilidad, pueden modificarse. Por lo que para la prevención de la obesidad no se pueden buscar soluciones exclusivamente en el sistema sanitario tal y como promueve la OMS, la OCDE, la Estrategia NAOS y el proyecto de Campus Saludable.

Esta nueva orientación requiere que los esfuerzos para lograr los cambios de comportamiento de la población se realicen en diferentes niveles y se tenga en cuenta a todos los sectores implicados (públicos y privados). El diseño urbanístico de los campus universitarios (transporte público, transporte privado, carril-bici, rutas para pasear o zonas verdes), o arquitectónico (ascensores, escaleras, controles remotos, etc.) o la normativa (pliegos de condiciones de los restaurantes, publicidad en el campus, productos más sanos más baratos, etc.) son aspectos que están en manos de la administración y que pueden favorecer entornos propicios a la adopción de hábitos saludables o, por el contrario, a construir ambientes obesogénicos. Ello exige establecer formas de actuar colaborativas y coordinadas, mejorando la efectividad y eficiencia de sus acciones, así como reforzar la intersectorialidad.

Por ello, una de las fortalezas del presente proyecto es la implicación y las sinergias de diferentes sectores tanto de empresas privadas, entidades sin ánimo de lucro, administraciones públicas de ámbito local y autonómico, así como de colectivos de la comunidad universitaria, tal como se describirá a continuación. Destacar también las colaboraciones del Consejo de estudiantes, así como de las diferentes Asociaciones de estudiantes, Departamentos y Facultades de la Universidad (Anexo 26).

a. Administraciones Públicas:

La implicación de las instituciones públicas especialmente de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Salud y Consumo con la que se mantiene un convenio de colaboración (Anexo 27) ha sido un pilar muy importante para llevar a cabo este proyecto. Con esta institución se tienen objetivos comunes especialmente en temas de promoción de la salud y sobretodo en alimentación saludable y vida activa. Con otras instituciones, como el Ayuntamiento de Palma y la Consejería de Medioambiente, Agricultura y Pesca se mantiene colaboraciones más puntuales, aunque muy fructíferas en las acciones realizadas conjuntamente, y con una perspectiva de ser ampliadas

y coordinadas a medio y largo plazo. Destacar la colaboración con la Escuela de Hostelería, donde se forman los futuros especialistas en cocina, ya que en ella se han podido realizar muchas actividades.



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



G CONSELLERIA
O MEDI AMBIENT,
I AGRICULTURA
B I PESCA
/ FONS GARANTIA
AGRÀRIA I PESQUERA
ILLES BALEARS



G CONSELLERIA
O TREBALL, COMERÇ
I INDÚSTRIA
B CONSORCI ESCOLA
/ HOTELERIA
ILLES BALEARS



Ajuntament
de Palma

b. Entidades sin ánimo de lucro / asociaciones / colegios profesionales:

La colaboración con entidades o asociaciones ha sido muy beneficiosa ya que los objetivos de muchas de ellas coinciden con los del presente proyecto. La integración de la UIB en la REUS ha significado una divulgación de muchas de las actividades a más de 40 universidades españolas con el impacto que significa este hecho.

Especial mención merece la relación de la Asociación Mercado Ecológico y la Cruz Roja-Illes Balears con el programa “Sembrando salud”. Estas dos entidades se han implicado para que se pueda realizar un mercado ecológico de productos de cercanía y unos huertos comunitarios. Por otra parte, la colaboración con el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Illes Balears ha sido básica para la preparación y el desarrollo de campañas de sensibilización.

c. Empresas Privadas

La relación con empresas privadas y, sobre todo, teniendo en cuenta la responsabilidad social de las mismas, ha propiciado una excelente colaboración, siempre con el objetivo de complementar los objetivos del presente trabajo-proyecto.

La colaboración y sinergias con estas empresas han permitido o permitirán el desarrollo de muchas de las actividades indicadas en el apartado anterior

como el “I concurso Táper Chef Saludable UIB”, la promoción del consumo de fruta, charlas de sensibilización, etc. Adicionalmente, sin la sinergia con las empresas de restauración del Campus este proyecto hubiese sido inviable.

En la siguiente tabla se muestra la relación de las diferentes entidades, empresas y asociaciones que colaboran en el proyecto:

Empresas	Agromart Balear SL
	Quely
	Sa Llubinera
	Tupperware
	VidaHora
Tejido Asociativo y Social	Asociación Mercado Ecológico
	Cruz Roja-Illes Balears
	Denominación Aceite de Oliva Virgen de Mallorca
	Red Española de Universidades Saludables
	Consejería de Medio Ambiente, Agricultura y Pesca
	Colegio Oficial Dietistas y Nutricionistas Illes Balears
Administración Pública	Dirección General Salud Pública
	Ayuntamiento de Palma
Empresas Restauración Campus UIB	Escuela de Hostelería Illes Balears
	Arce Tribaldos
	Isabel Riera Alzamora
	MYM TAPIA OLMO, SL
Asociaciones de Estudiantes de la Universidad	Consejo de Estudiantes UIB
	Associació d'Alumnes i Exalumnes de la Universitat Oberta per a Majors
	Asociación de Estudiantes de Movilidad
	Iniciativa d'Estudiants d'Esquerres (IDEES)
	Asociación de Jóvenes Investigadores de la Universitat de les Illes Balears
	Asociación de representantes de Psicología
	Joves Estudiants de les Illes Balears
	Sindicat d'Estudiants dels Països Catalans (SEPC)
	Univertia Asociación de Estudiantes Universitarios de las Islas Baleares
	Universitat Consulting Club

6. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana

La estrategia de campus saludable, así como la estrategia de alimentación saludable y Vida Activa incorporan los indicadores de la estrategia NAOS en un proceso de alinear ambas estrategias.

Para evaluar el proceso y los resultados del proyecto se están realizando las acciones realizadas y/o propuestas (*proceso*) así como algunos indicadores de los resultados obtenidos y de la evolución de determinados parámetros de calidad (*resultados*).

Se consideran indicadores de promoción de una alimentación saludable a diferentes niveles:

-Talleres dirigidos a preparar platos saludables o promover el consumo de las opciones más saludables, así como otras actividades de formación:

- Número de acciones realizadas
- Indicadores de participación

-Realización o adhesión a actividades periódicas relacionadas con diferentes aspectos de la alimentación saludable y/o sostenible:

- Número de acciones realizadas
- Indicadores de participación

-Servicio de cafeterías/restaurantes.

- Porcentaje de cafeterías que participan en la evaluación de los menús.

Fórmula: $(\text{Número cafeterías que participan} / \text{Número total cafeterías campus}) \times 100$

- Número medio de menús servidos en las cafeterías
- Porcentaje de cafeterías que fomentan el consumo de frutas.

Fórmula: $(\text{Número cafeterías que participan} / \text{Número total cafeterías campus}) \times 100$

- Número de raciones de fruta servidas.
- Inclusión de, mínimo, un plato vegetariano diario por restaurante.
- Oferta de guarniciones mayoritariamente vegetales y con poca grasa no saludable (y su evolución).
- Inclusión de legumbres un mínimo de dos veces por semana (y su evolución).

- Inclusión de un máximo de 4 platos con carne roja o procesada por semana en cada cafetería o restaurantes (y su evolución).
- Porcentaje de platos cardiosaludables incluidos en el menú de cada cafetería/restaurante (y su evolución).

Fórmula: $(\text{Número platos cardiosaludables} / \text{Número platos incluidos en menú}) \times 100$

- Porcentaje de platos vegetarianos incluidos en el menú de cada cafetería/restaurante (y su evolución).

Fórmula: $(\text{Número platos vegetarianos} / \text{Número platos incluidos en menú}) \times 100$

- Número de empresas de restauración que han contribuido a promocionar la dieta mediterránea.
- Porcentaje de máquinas de *vending* que incluyen mayoritariamente productos considerados saludables.

Fórmula: $(\text{Número máquinas "saludables"} / \text{Número total máquinas campus}) \times 100$

-Charlas y conferencias dirigidas a fomentar hábitos alimentarios saludables.

- Número de acciones realizadas
- Indicadores de participación

-Materiales diseñados y distribuidos:

- Número de materiales diseñados y que cumplen criterios de calidad según las diferentes sociedades científicas e instituciones.
- Número de materiales editados y distribuidos.

-Página web de la Oficina de Universidad Saludable y Sostenible y de estilos de vida saludables (web 2.0).

- Número de visitas.
- Número de consultas.
- Número de noticias publicadas.

7. Continuidad del proyecto prevista en los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlo

Este proyecto es una de las líneas estratégicas de nuestra Universidad, a la que, actualmente, el equipo rectoral de la UIB ha dado más visibilidad (creando un vicerrectorado y una oficina de Universidad Saludable y Sostenible con competencias en la gestión de los aspectos que tienen que ver con la salud en el campus). Por lo tanto, la continuidad de este proyecto está asegurada, ya que es un proyecto institucional estratégico. Además, el hecho de que actualmente el proyecto de campus saludable se considere por parte de la dirección de la Universidad una prioridad institucional ha tenido consecuencias irreversibles. Ejemplos de estos hechos son cambios normativos o en la redacción y exigencias de los pliegos de condiciones de empresas de restauración, peatonalización de parte del campus, dotación de espacios urbanos para la socialización y práctica de la actividad física gratuita, creación de los huertos urbanos y del mercado ecológico, entre otras muchas más acciones.

El presupuesto asignado a la promoción de la alimentación saludable es suficiente, asumible y perfectamente sostenible. La financiación económica es doble. Por una parte, está la financiación por parte de todas las entidades colaboradoras tanto públicas como privadas y, por otra, el presupuesto propio de la UIB, que ha tenido un incremento de un 10% anualmente. Además, de forma adicional al presupuesto UIB existe un canon especial que se ha introducido en todas las concesiones de las empresas de restauración del campus para el soporte dietético y nutricional, lo que implica 15.000 euros anuales extras.

También se dispone de la colaboración de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Salud, mediante un convenio firmado por el cual se da apoyo desde la estrategia vida activa y alimentación saludable para la gestión de los contenidos de la web 2.0.

Finalmente destacar que cada vez hay más universidades que se preocupan de transmitir valores en aspectos relacionados con la salud (tanto a los miembros de la comunidad universitaria como a la sociedad en general), lo que se puede objetivar con la creciente incorporación de Universidades a la Red Española de Universidades Saludables. Además, la orientación estratégica de la Unión Europea, que se basa en crear alianzas con todos los sectores implicados para la prevención de la obesidad y la promoción de una alimentación saludable, fomentará la financiación, continuidad y sostenibilidad del presente proyecto.

8. El planteamiento innovador y original

En los momentos que vivimos, creemos que el desarrollo de políticas que cuiden la salud y nos enseñen hábitos saludables es invertir en el futuro y no un gasto. Se trata pues de hablar de salud desde una perspectiva participativa, activa, promotora y preventiva. Por estas razones, y muchas más, desde este proyecto pretendemos actuar en salud, en un ámbito no solo deseable sino necesario como es un campus universitario. Porque queremos generar en las comunidades universitarias una manera diferente de afrontar la salud individual y colectiva. Porque las Universidades tienen activos saludables muy importantes que les permiten vertebrar acciones saludables como la que se presenta en este proyecto y que se incorporan en el día a día de la vida universitaria de manera natural, y sin grandes cambios ni inversiones económicas. Además, debemos tener en cuenta que en la universidad se forman los futuros profesionales que configuran los servicios de la comunidad.

Existen muchos proyectos de alimentación saludable y de prevención de la obesidad, por lo que la innovación y originalidad del presente proyecto radica en la coordinación de todas las acciones de alimentación saludable y prevención de la obesidad que se realizan en el campus universitario bajo el desarrollo de estrategias de intervención en salud amplias y desde un enfoque multinivel (sensibilización, formación y acciones que potencian el entorno saludable) con la participación activa de toda la comunidad.

9. La contemplación de criterios de equidad y perspectiva de género

Incorporar la perspectiva de género en el abordaje de cualquier problema de salud se convierte en un aspecto imprescindible que aporta calidad a las intervenciones, además de cumplir con las numerosas recomendaciones internacionales y nacionales. Se ha tenido en cuenta a la hora de la elaboración de todos los materiales el no hacer uso de un lenguaje sexista, teniendo siempre en cuenta las indicaciones publicadas por parte de la Oficina de Igualdad entre Mujeres y Hombres de la UIB, así como no caer en el uso de imágenes que puedan fomentar la discriminación, los estereotipos de género o culturales y los prejuicios.

Debemos apuntar que todas las actividades se han realizado en espacios accesibles para personas con movilidad reducida.

Mediante el presente proyecto se intenta promover estilos y hábitos de vida saludables, especialmente en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables contemplando el enfoque de género y la equidad (por motivos socioeconómicos o de género) para evitar desigualdades en la salud. Para ello, disponemos del asesoramiento de la Oficina para la Igualdad de Oportunidades y la Oficina para la Cooperación al Desarrollo y Solidaridad que dependen del mismo Vicerrectorado dónde se inserta el proyecto de campus saludable.

Desde 2014 existe el Fondo de ayuda social y económica para el alumnado de la UIB que por causas sobrevenidas tienen dificultades para continuar o iniciar sus estudios universitarios. Este fondo se nutre de las aportaciones económicas voluntarias y solidarias de los trabajadores de la UIB. Dentro de las líneas de ayuda existentes se ofrecen ayudas para manutención, que consisten en la entrega de tickets para canjear por un menú en cualquiera de los servicios de restauración del campus. De este modo, se promueve el acceso a una alimentación más saludable y se asegura la ingesta adecuada recomendada de los diferentes nutrientes a estos alumnos/as.

Además, en todo el mundo se ha producido una creciente toma de conciencia acerca de la importancia que tienen para el futuro de la humanidad la lucha contra la pobreza y la desigualdad, unido a los problemas medioambientales del planeta. En este sentido, la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible es universal, por lo que compromete a todos los países y a todos los actores (gobiernos, sociedad civil organizada, sector privado y por supuesto también a la universidad), lo que necesariamente implicará una transformación de la sociedad mundial en términos de valores, hábitos de vida y de consumo, formas de producción y distribución. Estos aspectos son básicos para promover el concepto de Sostenibilidad de la vida, para que todos los seres humanos podamos tener acceso a una vida digna, basada en el respeto con el objetivo de cubrir las necesidades básicas vitales, dentro de las que

obviamente se encuentra el derecho a una alimentación saludable y accesible. Es necesario por tanto que la Universidad integre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en la política universitaria, lo que implica abordar estos objetivos de forma transversal en las políticas universitarias, así como integrar la agenda en los distintos ámbitos de acción de la universidad: la formación, la investigación y la extensión universitaria. Así, en la UIB hemos presentado nuestro proyecto a toda la comunidad universitaria para que se fomente un cambio de paradigma dirigido a la integración de nuestras propuestas desde la sensibilización y la formación, que han caminado a la par y de forma transversal a la vida académica y laboral de nuestro alumnado, profesorado y trabajadores/as.

El proyecto que presentamos ha sido evaluado según el proceso de “Integración del Enfoque de Determinantes Sociales y Equidad en las Estrategias, Programas y Actividades relacionadas con la Salud” enmarcada dentro de la Estrategia Nacional de Equidad en Salud del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Además, en todas y cada una de las actividades que se planifican se tiene en cuenta el universalismo proporcional para no generar más desigualdad.

Este proyecto genera un ámbito más de actuación en la Estrategia “Alimentación y Vida Activa” de la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Salud, ya que le aporta el ámbito de actuación Universitario, añadido así al comunitario, escolar, laboral/empresarial y sanitario. Lo que constituye un paso más en la estrategia de fomento de la vida activa y alimentación saludable para la actuación en los distintos niveles.