

# Decálogo de Catering Saludable y Sostenible

## - Universidad de Almería -

Este decálogo, promovido por el Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable de la Universidad de Almería, tiene la principal finalidad de servir de guía a los servicios de restauración que ofertan catering en el Campus. Ha surgido fruto de las conclusiones extraídas durante el trabajo conjunto realizado en el curso 2021-2022 entre el nombrado Vicerrectorado, el grupo de investigación LASC (Laboratorio de Antropología Social y Cultural) y los propios servicios de restauración.

Como resumen principal del contenido que puede encontrarse en el presente decálogo, destacamos la predisposición de los servicios para que los usuarios puedan aumentar el consumo de productos frescos, de proximidad y de temporada, reduciendo el desperdicio alimentario y apostando por un aumento en el consumo de frutas y verduras. De esta manera, se fomenta la adherencia a la Dieta Mediterránea, situando a la institución universitaria como ejemplo a seguir para toda la sociedad.

Además de lo dispuesto, tanto la Universidad como los diferentes servicios de restauración se hacen eco de los avances en legislación en materia de seguridad alimentaria y gestión de residuos, para poder así incorporar dichos avances lo más rápidamente posible.

Los puntos incluidos en el decálogo siguiente son siempre orientativos, debiendo entenderse como recomendaciones a seguir.

### DECÁLOGO

#### 1. Evitar el desperdicio alimentario (ODS 2 y 3).

- a. Planificando los menús.
- b. Almacenando adecuadamente los alimentos.
- c. Diferenciando entre fecha de caducidad y consumo preferente.
- d. Congelando correctamente los alimentos.
- e. Calculando las cantidades adecuadas en los menús para evitar que sobre en exceso en el plato.
- f. Ofertando a los clientes la posibilidad de “*take and go*”: llevarse los alimentos que han sido pagados pero no se han consumido en el establecimiento.
- g. Donar los alimentos próximos a perecer y que no se utilicen (para ONGs o comedores sociales).



- h. Donar los alimentos en estado no óptimo para consumo humano para su uso en piensos o compostaje.

**2. Menos plásticos (ODS 12).**

- a. Vajilla reutilizable o desechable-ecológica: biodegradable, cartón, madera, caña de azúcar, hoja de palma, bambú, compostable, etc.
- b. Productos no envueltos en material plástico. Como magdalenas, bollitos, etc.
- c. Evitar el uso de bolsas de plástico para transporte y almacenaje. Preferible en tela, cartón o biodegradable.
- d. Ofrecer el agua en envase de vidrio o dispensador común (autoservicio).

**3. Priorizar alimentos de temporada, adecuados a la gastronomía local y fomentando los productos de proximidad (ODS 3 y 13).**

**4. Limitar el uso de manteles de papel. En cuanto a las servilletas, fomentar un consumo responsable, evitando su uso indiscriminado (ODS 12).**

- Por ejemplo, pueden ponerse notas o frases en los servilleteros, tales como: “Ahorrar en papel salva árboles, ahorra recursos y mejora nuestra calidad de vida”; “Recicla papel: el que ya no usas, servirá para otros”; “La Tierra es suficiente para todos, pero solo si cuidamos de ella: ¡gracias por ahorrar papel!”.

**5. Usar el limón, el bicarbonato y el vinagre como productos de limpieza (siempre que resulte posible) (ODS 12).**

**6. Evitar alimentos ultraprocesados (ODS 3 y 13).**

Principalmente:

- a. Bollería industrial.
- b. Aperitivos en bolsa.
- c. Fiambres, salchichas y hamburguesas precocinadas.
- d. Rebozados precocinados.
- e. Zumos envasados.

**7. Existencia de oferta sin gluten (ODS 3).**

Recomendable realizar una de las siguientes opciones:

- a. Opciones sin gluten en cada mesa.
- b. Mesas sin gluten.
- c. Todo el menú sin gluten.



**8. Ofrecer también alimentos naturales, sin procesar o mínimamente procesados (ODS 3 y 13).**

Por ejemplo:

- a. Piezas de fruta. Como manzanas, fresas, uvas, piña en trozos, etc.
- b. Zumos de frutas naturales. Exprimidos manualmente.
- c. Hortalizas. Como zanahorias, tomates, etc.
- d. Frutos secos. Como almendras, nueces, pistachos, anacardos, etc.

**9. Reducir el aporte de azúcares y sal añadidos (ODS 3).**

- a. No añadir azúcar en alimentos en los cuales se pueda elegir, tales como cafés, infusiones, etc.
- b. Añadir a la oferta edulcorantes naturales tales como: sacarosa, fructosa, miel o azúcar de coco.
- c. Añadir a la oferta edulcorantes naturales acalóricos tales como: estevia o taumatina.
- d. Posibilidad de elección de bollería sin azúcar.
- e. No añadir sal a los alimentos en los que se pueda elegir (ofrecer sal para quien desee adicionar libremente). Por ejemplo, en ensaladas, tostadas (como la de tomate o tortilla).

**10. Cocinar más saludable y con opciones a colectivos (ODS 3 y 9).**

- a. Utilizar el aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico como grasa de cocina. El aceite de oliva virgen para los aliños.
- b. Priorizar técnicas culinarias que reduzcan el aporte energético. Por ejemplo, evitar el exceso de tiempo en las frituras.
- c. Deben incluirse verduras, hortalizas o frutas como opción al tentempié o postre.
- d. Los lácteos deben incluir la opción baja en grasa y sin lactosa.
- e. Incluir ofertas veganas/vegetarianas siempre que sea posible.

Julio, 2022

Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable

Universidad de Almería