

Protocolo de actuación del programa Alimentación saludable y sostenible (ASASO)

UNIVERSIDAD
DE ALMERÍAVicerrectorado de Sostenibilidad,
Salud y Deportes y Campus Saludable

**Autores: Montserrat Monserrat Hernández,
Lorena Gutiérrez Puertas, Juan Carlos Checa
Olmos, Ángeles Arjona Garrido, Patricia
Rocamora Pérez, Gabriel Aguilera Manrique**

NÚMERO DE ASIENTO REGISTRAL 04 / 2025 / 491 (registro de la
propiedad intelectual/Junta de Andalucía)

Protocolo de actuación del programa ASASO

1. Introducción

En el año 2021, la Universidad de Almería, a través del Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable (en la actualidad Vicerrectorado de Sostenibilidad, Salud y Deportes), junto con el grupo de investigación LASC (Laboratorio de Antropología Social y Cultural), dio inicio al proyecto ASASO-UAL (Alimentación Saludable y Sostenible en la Universidad de Almería). Desde entonces, este proyecto ha estado en continuo desarrollo, implementando análisis de la situación y diversas intervenciones en el campus.

Habiendo desarrollado 3 años hemos observado avances significativos respecto a la situación inicial. Por ello, consideramos crucial actualizar el protocolo de actuación desarrollado inicialmente (Registro General de la Propiedad Intelectual: ASASO-UAL; RTA-01748-2022) para que sea accesible y replicable en otras instituciones similares.

La necesidad de este protocolo es evidente, ya que la alimentación saludable y sostenible se ha convertido en un objetivo primordial. Según los datos más recientes de la Encuesta Nacional de Salud (2021), el 60,3% de la población española presenta sobrepeso u obesidad, con tasas especialmente altas entre los jóvenes de 18 a 29 años, un grupo que incluye a gran parte de la comunidad universitaria (Ministerio de Sanidad, 2021). Además, se estima que las enfermedades relacionadas con el estilo de vida, como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, afectan a un número creciente de personas, siendo la diabetes un problema de salud en más del 10% de la población adulta en España (Ministerio de Sanidad, 2021).

Por otro lado, las enfermedades psicológicas también están en aumento. Según la última Encuesta de Salud Mental realizada en 2021 (Ministerio de Sanidad, 2021), aproximadamente el 9,3% de la población presenta algún trastorno mental, siendo la ansiedad y la depresión los más prevalentes. Estos trastornos a menudo están relacionados con hábitos de vida poco saludables y una alimentación inadecuada, lo que refuerza la necesidad de implementar estrategias que promuevan un estilo de vida más equilibrado y saludable.

Estos datos subrayan la importancia de abordar no solo la alimentación, sino también los factores que afectan la salud física y mental de la comunidad universitaria.

Además de la evidencia existente, se observa claramente una baja adherencia a la

Dieta Mediterránea (DM) y un cambio preocupante en el estilo de vida de la población, considerada la base de una alimentación saludable. En la Universidad de Almería, un informe realizado en 2021 reveló que los jóvenes presentan una muy baja adherencia a la DM, mostrando una clara preferencia por alimentos procesados y altamente azucarados (Monserrat et al., 2022). Y, por otro lado, se observó el importante papel de la alimentación y práctica del ejercicio físico en el estrés académico de los universitarios de la UAL (Montserrat et al., 2023).

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, 2020) ha establecido recomendaciones dietéticas, como que la ingesta de carbohidratos debe estar entre el 45 y el 60% de la dieta total, y un consumo máximo de 5 gramos de sal al día. Sin embargo, muchos no cumplen con estas pautas.

Es fundamental entender que los hábitos alimentarios no solo dependen de decisiones individuales, sino que están influenciados por factores psicológicos, sociales y culturales. Por lo tanto, es esencial abordar estos aspectos de manera integral para mejorar las conductas relacionadas con la salud dentro de la comunidad universitaria.

El Vicerrectorado de Sostenibilidad, Salud y Deportes de la Universidad de Almería demuestra un firme compromiso con el desarrollo de políticas de salud y sostenibilidad, creando una red de colaboración entre los distintos servicios del campus. En particular, este protocolo busca facilitar el acceso a una alimentación saludable, sostenible y respetando las necesidades de la comunidad. Por lo tanto, se continuarán desarrollando diversas líneas de actuación según se identifiquen como necesarias para mejorar la calidad de la salud en la comunidad universitaria.

En la Figura 1 se expresa de forma gráfica las diferentes secciones de trabajo del programa ASASO-UAL.

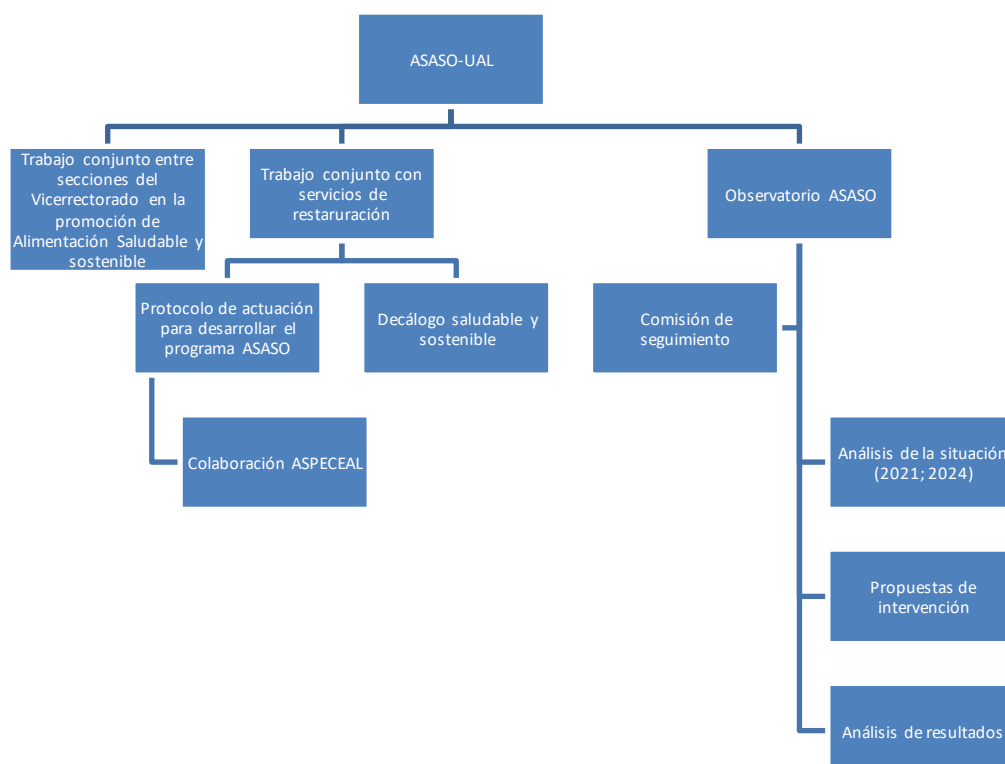


Figura 1. Mapa de organización del Programa ASASO-UAL

2. Ámbito de aplicación

Este protocolo va dirigido principalmente a los responsables en el cuidado de la salud de las instituciones universitarias aunque, con sus debidas adaptaciones puede llevarse a cabo en otras instituciones públicas.

Población diana: comunidad universitaria en su conjunto.

3. Punto de partida y normas de referencia

Una vez llegados a este punto, desde el grupo de trabajo del que partimos nos planteamos las siguientes cuestiones a resolver por parte de los interesados, previo a la aplicación del programa ASASO:

- a) Alcance: población diana, características de la población, organización del tiempo y los recursos, actuaciones posibles a desarrollar en mi institución.
- b) Grupo de trabajo: puesto que en la mayoría de los casos la temática a abordar es compleja, el consenso entre profesionales es importante. Por esto, se aconseja la creación de un equipo de trabajo integrado por profesionales expertos en el tema a abordar.
- c) Apoyo bibliográfico: este documento nace con vocación de normalizar la práctica y garantizar resultados de calidad. Es necesario que, en la medida de lo posible, las recomendaciones y tareas realizadas estén sustentadas en este protocolo ya que, para su elaboración, se ha tomado en cuenta la evidencia científica.

4. Objetivos

- Objetivo general: mejorar la salud a través de la alimentación de la comunidad universitaria así como su implicación en el cuidado del medio ambiente.
- Objetivos específicos:
 - Proteger a colectivos vulnerables en cuanto a salud alimentaria. Establecer protocolos que garanticen la seguridad alimentaria en la universidad.
 - Informar al consumidor sobre los productos que se ofrecen en materia de alimentación para facilitar decisiones informadas.
 - Fomentar un consumo sostenible implicando a todos los actores del campus: consumidores, empresas e institución. Promoviendo el uso de productos locales y de temporada, así como la reducción de desperdicios.

- Mejorar resultados en cuanto adherencia a la Dieta Mediterránea y consumo saludable por parte de toda la comunidad universitaria. Promover hábitos alimentarios saludables con el objetivo de incrementar la adherencia a la Dieta Mediterránea entre toda la comunidad universitaria.
- Abordar factores psicológicos y sociales respecto a la alimentación. Desarrollar iniciativas que reconozcan y aborden los factores psicológicos, sociales y culturales que influyen en los hábitos alimentarios, fomentando un cambio positivo en las conductas alimentarias.

5. Procedimiento

A continuación, se especifican los algoritmos de actuación desarrollados. El general, llevado a cabo de forma transversal en las acciones de alimentación saludable y sostenible de la UAL “Protocolo ASASO-UAL” y, de forma específica, el protocolo de actuación junto a servicios de restauración para mejorar la seguridad alimentaria en personas con enfermedad celíaca.

5.1 Algoritmo de actuación para el protocolo ASASO-UAL

1. Evaluación inicial

- ¿Se ha evaluado la situación inicial de la comunidad universitaria en términos de salud y sostenibilidad?
 - **Sí:** Continuar con la implicación de servicios de restauración vinculados a la universidad.
 - **No:** Administrar cuestionarios, realizar grupos de discusión y entrevistas con actores implicados (alumnos, PAS, PDI, servicios de restauración).

2. Implicación de servicios de restauración

- ¿Se han establecido protocolos para mejorar la seguridad alimentaria?
 - **Sí:** Pasar a la implementación del decálogo saludable.
 - **No:**
 - Implementar talleres formativos para responsables de cocina.
 - Crear fichas técnicas con información sobre ingredientes y procesos.
 - Realizar visitas para ayudar a implementar protocolos de seguridad.
 - Certificar "platos seguros" sin peligro de trazas para diferentes colectivos.

3. Elaboración de un decálogo saludable y sostenible

- ¿Se ha trabajado en conjunto con los servicios de restauración para implementar el decálogo?
 - **Sí:** Establecer actividades para fomentar la alimentación

saludable.

- **No:** Iniciar reuniones para colaborar en la creación de pautas que fácilmente sean llevadas por los servicios de restauración y favorezcan la alimentación saludable y sostenible (ejemplo decálogo saludable UAL).

4. Actividades para el fomento de la alimentación saludable y sostenible

- ¿Se han planificado actividades para fechas especiales o iniciativas de consumo responsable?
 - **Sí:** Vincular a los estudiantes en el proceso de aprendizaje.
 - **No:**
 - Organizar eventos en Días Internacionales. Por ejemplo: día del agua, Día de la seguridad alimentaria, Día de la Dieta Mediterránea.
 - Fomentar el uso de envases reutilizables y reducción del desperdicio alimentario, como, por ejemplo, la donación de excedentes a organizaciones locales.

5. Vinculación de los estudiantes en el proceso de aprendizaje

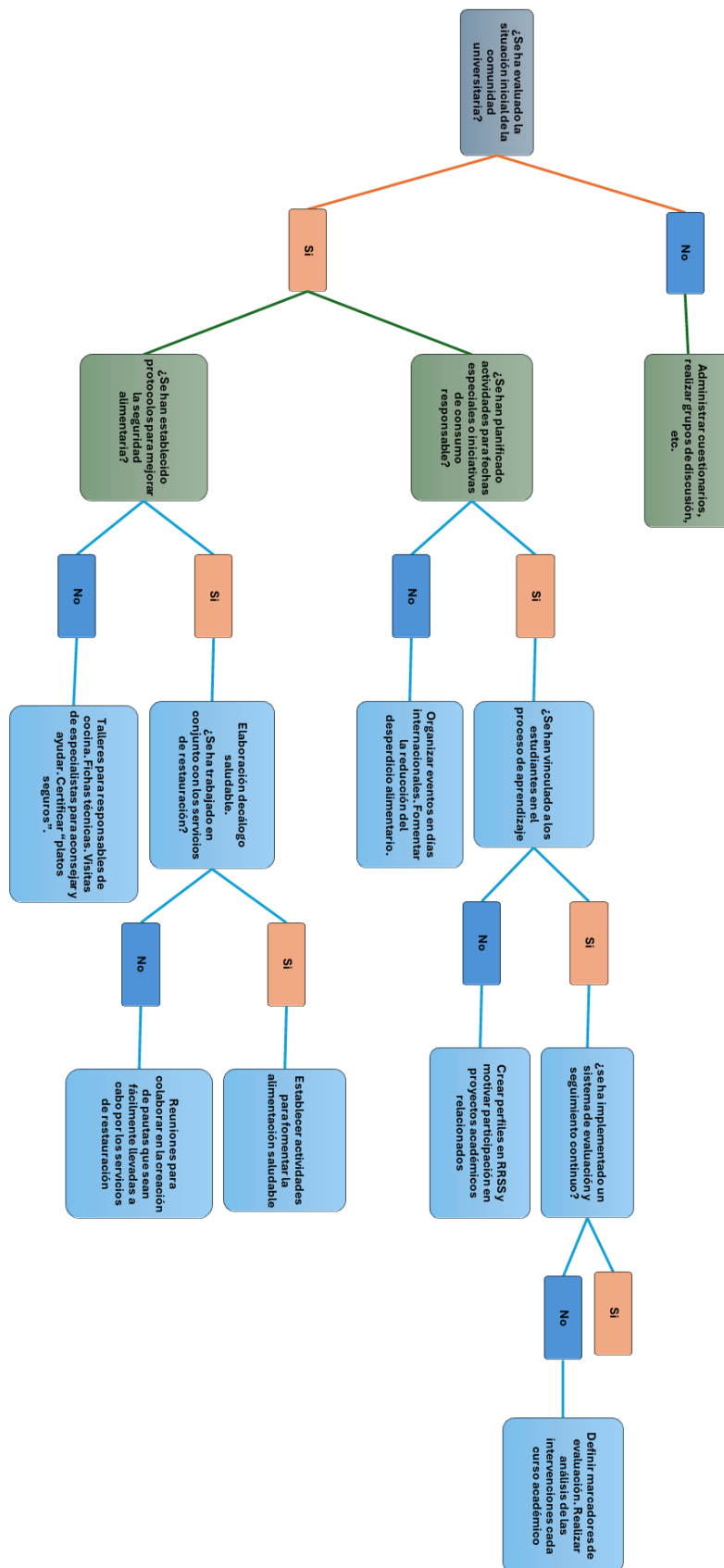
- ¿Existen canales de comunicación activos con los estudiantes (redes sociales, propuestas operativas)?
 - **Sí:** Establecer un plan para perpetuar la intervención.
 - **No:** Crear perfiles en redes sociales y motivar la participación en proyectos académicos relacionados.
 - Programas de actividades destinados a los estudiantes de la comunidad universitaria en el que se reconozcan créditos de libre configuración por asistencia y participación activa en talleres, cursos, conferencias, etc.

6. Perpetuar la intervención

- ¿Se ha implementado un sistema de evaluación y seguimiento continuo?
 - **Sí:** Mantener y actualizar las actuaciones según las necesidades emergentes.
 - **No:**
 - Definir indicadores de evaluación (p.ej., adherencia a la Dieta Mediterránea, seguridad alimentaria).
 - Realizar análisis de las intervenciones cada curso académico.

7. Conductas prohibidas en la gestión de la información

- ¿Se respetan las normas de confidencialidad y uso adecuado de la información?
 - **Sí:** Continuar con las prácticas establecidas.
 - **No:** Revisar las políticas de gestión de datos y uso de información en el proyecto.



Almería Saludable y Sostenible). Específico actuaciones celiacúa.

1. Evaluación inicial

- ¿Se ha realizado un análisis de la seguridad alimentaria en los servicios de restauración vinculados a la comunidad universitaria?
 - **Sí:** Pasar a la fase de implementación de medidas específicas.
 - **No:**
 - Administrar cuestionarios específicos sobre celiacúa a la comunidad universitaria.
 - Realizar grupos de discusión y entrevistas con los responsables de los servicios de restauración para identificar necesidades y problemas actuales.

2. Implicación de los servicios de restauración

- ¿Se han establecido protocolos específicos para la seguridad alimentaria de personas con celiacúa?
 - **Sí:** Continuar con la certificación de "platos seguros".
 - **No:**
 - Realizar talleres informativos para el personal de cocina sobre la celiacúa, manejo de alérgenos y riesgos de contaminación cruzada.
 - Crear fichas técnicas detalladas con los ingredientes y procesos de elaboración de cada plato, especificando de forma clara la ausencia de gluten y la posibilidad de trazas.
 - Implementar visitas conjuntas con expertos en nutrición para ayudar a los servicios de restauración a adaptar sus prácticas y mejorar la seguridad.

3. Certificación de "platos seguros"

- ¿Se han identificado y certificado "platos seguros" sin riesgo de contaminación cruzada con gluten?
 - **Sí:**
 - Publicar la lista de platos certificados y actualizarla regularmente.
 - Realizar inspecciones regularmente por parte de la asociación de celíacos de referencia (véase: <https://www.celiacosmadrid.org/novedades/mundo-sin-gluten/asociaciones/>).
 - **No:**
 - Realizar inspecciones para verificar que no existe riesgo de trazas en los platos que se ofrecen como libres de gluten.
 - Establecer procedimientos rigurosos para la separación de alimentos y utensilios en las cocinas.

4. Información al consumidor

- ¿Se dispone de información detallada y accesible para los usuarios sobre los platos libres de gluten?
 - **Sí:** Continuar con la actualización periódica de la información.
 - **No:**
 - Crear dossieres informativos sobre los platos aptos para personas con celiacúa y ponerlos a disposición del público mediante códigos QR y enlaces web.
 - Señalar claramente en los menús ~~cuáles son~~ los platos aptos para celíacos.

5. Vigilancia y evaluación continua

- ¿Se lleva a cabo un seguimiento constante de las prácticas de seguridad alimentaria para la celiacía?
 - Sí: Revisar y ajustar las prácticas según sea necesario.
 - No:
 - Implementar un sistema de evaluación de la seguridad alimentaria en los servicios de restauración.
 - Revisar los indicadores de adherencia a los protocolos de seguridad alimentaria cada curso académico.

6. Evaluación

La evaluación es el paso final crucial y consiste en la elaboración de un sistema de indicadores que facilite el seguimiento y control del proceso establecido. Para asegurar la efectividad de esta evaluación, se creará una comisión compuesta por personal docente e investigador (PDI) y personal técnico de gestión y de administración y servicios (PTGAS) especializados en sostenibilidad y medio ambiente, así como en formación en salud, nutrición y seguridad alimentaria, junto con un representante de los servicios de restauración.

Dada la amplia variabilidad en los métodos de evaluación, es fundamental estandarizar la forma en que se definen y puntúan los atributos a medir. Esto garantizará una evaluación coherente y objetiva, permitiendo así ajustar las intervenciones y optimizar los resultados en función de los objetivos propuestos.

Tabla 1.

Medición de las intervenciones realizadas

Indicador	Dimensión a analizar	Tipo de indicador	Dimensión (puntuación)
Mediterranean diet Score (Trichopoulos col., 1995)	Adherencia a la DM	Resultados/proceso	De 0 a 9 (menor de 7 se considera baja adherencia)
Compra y consumo	Compromiso medioambiental	Resultado/proceso Sumatoria de ítems en cuestionario ASASO B18, C4, C5, C6, C7, C10, C13, C15, C18, D1 (10)	Dimensión (puntuación) De 0 a 10 0-2 muy bajo 2-4 bajo 4-6 medio 6-8 alto 8-10 muy alto
Seguridad alimentaria	Presencia de trazas o alérgenos no indicados	Marcadores bioquímicos	Pruebas de laboratorio (realizadas tras toma de muestras)
Divulgación de actividades realizadas en la institución	Nº de actividades divulgativas relacionadas con la temática	Recuento de actividades realizadas a lo largo de un curso académico.	Talleres y charlas informativas (1p). Asistencia a congresos (1p). Organización workshop, seminarios, congresos (4p).

Promoción de la salud alimentaria por parte de la institución	Nº de actividades relacionadas con la temática	Recuento de actividades realizadas a lo largo de un curso académico	Divulgación de material formativo e informativo (1p). Actividades de participación presencial (2p). Actividades en redes sociales (2p).

Fuente: Elaboración propia.

7. Conductas prohibidas en la gestión de la información

- Se prohíbe difundir información falsa o engañosa sobre ASASO-UAL, con el objetivo de obtener un beneficio propio o ajeno.
- Ninguna persona de dirección o trabajadora en el proyecto ASASO puede utilizar con fines económicos, propios o ajenos, la información obtenida en el transcurso de su desarrollo.
- Se debe respetar en todo momento la intimidad personal y el anonimato de todas las personas que participan en el programa a cuyos datos se tenga acceso.
- Todas las autorizaciones para la utilización de datos de carácter personal deben responder a solicitudes expresas, estar referidas a datos concretos y tener un tiempo de vigencia determinado.
- En el uso de herramientas informáticas, está prohibido hacer uso sin la debida autorización de los sistemas y documentos informáticos.
- No se utilizarán con ningún fin lucrativo, imágenes, textos o dibujos que estén protegidos por la propiedad intelectual, a menos que se nombre específicamente la fuente.

8. Bibliografía

Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. (2020). *Recomendaciones dietéticas*. <https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/6079>

Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria. (2022). <https://www.efsa.europa.eu/es>

Instituto Nacional de Estadística. (2022). <https://www.ine.es/>

Ministerio de Sanidad. (2021). *Encuesta Nacional de Salud*. <https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/home.htm>

Ministerio de Sanidad. (2021). *Informe de la Diabetes en España*. https://www.mscbs.gob.es/organizacion/sns/planCalidadSNS/pdf/informe_

diabetes.pdf

Ministerio de Sanidad. (2021). *Encuesta de Salud Mental en España*.
<https://www.mscbs.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaSaludMental/home.htm>

Montserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>

Montserrat Hernández, M., Arjona Garrido, Á., & Checa Olmos, J. C. (2023). *Alimentación, actividad física y compromiso medioambiental en la Universidad de Almería*. Universidad de Almería.

Montserrat, M., Arjona, A., & Checa, J. C. (2022). *Alimentación saludable y sostenible en la Universidad de Almería: informe preliminar*.
https://www.ual.es/application/files/1416/4690/9885/Informe_preliminar_en_web_ASASO.pdf

Trichopoulou, A., Kouris-Blazos, A., Wahlqvist, M. L., Gnardellis, C., Lagiou, P., Polychronopoulos, E., Vassilakou, T., Lipworth, L., & Trichopoulos, D. (1995). Diet and overall survival in elderly people. *BMJ*, 311, 1457-1460.
<https://doi.org/10.1136/bmj.311.7018.1457>

Decálogo de Catering Saludable y Sostenible

- Universidad de Almería -

Este decálogo, promovido por el Vicerrectorado de Sostenibilidad, Salud y Deportes 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 y las sucesivas modificaciones realizadas hasta el 2024 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).

- a. Formar al personal sobre la importancia de los productos de proximidad y sostenibilidad.
- b. Promover opciones veganas o vegetarianas con productos locales.
- c. Aumentar el porcentaje de ingredientes locales y de temporada en el menú.

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

- a. 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!”.
- b. Establecer un límite en la distribución de servilletas.
- c. Optimizar el almacenamiento y logística de los productos desechables.

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

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

Principalmente:

- a. Bollería industrial.
- b. Aperitivos en bolsa.
- c. Fiambres, salchichas y hamburguesas precocinadas.
- d. Productos ultraprocesados.

- e. Zumos envasados.
- f. Bebidas energéticas con alto contenido en cafeína y azúcares.

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

- a. Capacitar al personal de cocina y de servicio.
- b. Establecer proveedores certificados.
- c. Comunicar a los clientes sobre las ofertas sin gluten.
- d. Identificar en el menú claramente los productos los platos libres de gluten.
- e. Realizar controles de calidad de forma periódica.
- f. Recomendable realizar una de las siguientes opciones en servicios de catering:
 - Opciones sin gluten en cada mesa.
 - Mesas sin gluten.
 - Todo el menú sin gluten.

8. Ofrecer también alimentos naturales, sin procesar o mínimamente procesados (ODS3 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. Posibilidad de elección de bollería sin azúcar.
- c. 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 (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.

Octubre, 2024.

Vicerrectorado de Sostenibilidad, Salud y Deportes.

Universidad de Almería

