



Protocolo de actuación para desarrollar el programa ASASO

1. Introducción

La Universidad de Almería, desde el Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable, junto con el grupo de investigación LASC (Laboratorio de Antropología Social y Cultural), desarrollan el proyecto ASASO-UAL (Alimentación Saludable y Sostenible en la Universidad de Almería), integrado por varias etapas interconectadas entre sí: análisis de la situación, intervención y difusión (algunas realizadas de forma paralela).

Tras haber ejecutado las dos primeras etapas (evaluación inicial e intervención) y estando inmersos en el desarrollo de la tercera, hemos observado grandes avances y mejoras con respecto a la situación de partida. Por ello, consideramos importante publicar un protocolo de actuación que sea fácilmente accesible y replicable para que pueda llevarse a cabo en otras instituciones similares.

Un protocolo, en términos generales, es un acuerdo entre profesionales expertos en un determinado tema en el cual se han clarificado las actividades a realizar ante una determinada tarea. Es por esto, que las actuaciones que proponemos se incluyen en este marco.

¿Por qué un protocolo para la mejora de la salud y la sostenibilidad?

*Alimentarse de forma saludable, si se hace además fomentando la sostenibilidad,
resulta doblemente saludable.*

Dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) marcados para 2018, a nivel nacional (a través de la Red Española para el Desarrollo Sostenible), se observó que España no alcanzaba en ninguno de los ODS de carácter ambiental un código verde (indicativo del mayor grado de cumplimiento); incluso más, recibía códigos rojos en consumo responsable, cambio climático, vida marina y ecosistemas terrestres.

Además, en España, podemos observar con datos del 2020 (INE, 2022) como los niveles de sobrepeso siguen en aumento (gráfico 1).

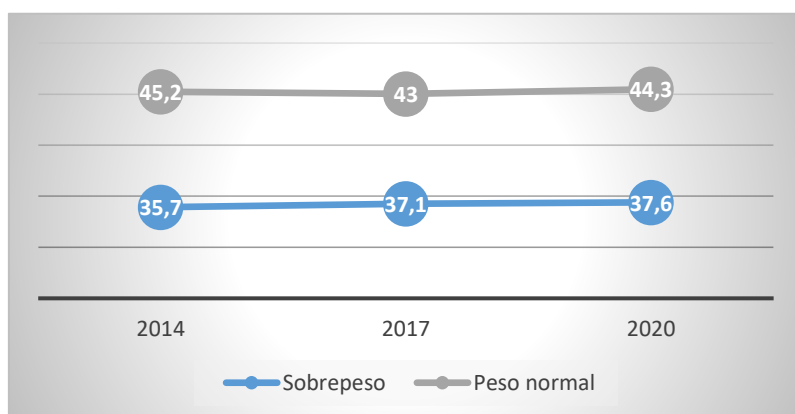


Gráfico 1. Comparativa entre sobrepeso y peso normal de la población española. Datos desde 2014.

Fuente: INE (2022).

Es más, si diferenciamos por grupos etarios, podemos ver como el sobrepeso y la obesidad ocupa tasas más elevadas entre los 18 y 49 años (edad en la que se localiza el grueso de la población universitaria) (gráfico 2).

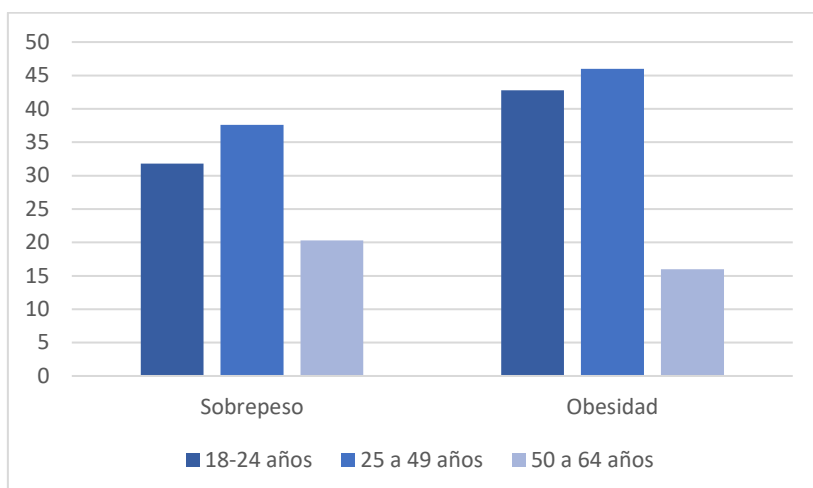


Gráfico 2. Sobrepeso y obesidad. Grupos etarios desde 2020.

Fuente: INE(2022).

Por esto, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha establecido valores dietéticos de referencia para el consumo de macronutrientes y agua. Desde el Ministerio de Consumo se han establecido dichas pautas como una buena base para el diseño de políticas nutricionales, el establecimiento de objetivos de salud pública relacionados con la dieta.

- Ingesta total de carbohidratos entre el 45 y 60% de la ingesta total diaria.
- Reducción a menos del 5% diario de las calorías procedentes de los azúcares simples.
- Un consumo de 25gr de fibra dietética diario.
- Información y aprendizaje sobre el índice glucémico y la carga glucémica en el mantenimiento del peso y la prevención de enfermedades relacionadas con la dieta.
- Consumo de grasas entre el 20 y 35% del total. Más concretamente:
 - o Promover el consumo de 250mg/día de ácidos grasos omega 3.
 - o Reducir hasta el 10% del total de la ingesta diaria que proviene de grasas saturadas.



- Reducción del consumo de grasas Trans, como máximo al 1% de las calorías diarias.
- Consumo diario de 2 litros de agua para mujeres y 2,5 para hombres.
- Ingesta menor de 5gr de sal al día.

Por todo lo descrito anteriormente, desde el programa ASASO-UAL se fomenta el consumo de la Dieta Mediterránea (DM) porque, desde hace siglos, ha sido considerada la base de la alimentación saludable y sostenible (rica en nutrientes, consumo de cercanía y de temporada). Tras el estudio inicial (véase [documento 2](#)) encontramos que, actualmente, su adherencia por parte de la sociedad en general es baja y, en particular, en la comunidad universitaria almeriense, también.

El Vicerrectorado de Deportes, Sostenibilidad y Universidad Saludable de la Universidad de Almería muestra un gran compromiso con el fenómeno al apostar, firmemente, por el desarrollo sostenible desde sus diversas áreas competenciales: investigadora, docente, de gestión, de transferencia, etc. Para ello, ha desarrollado una red de trabajo y apoyo colaborativo entre los diferentes servicios y comunidades que actúan en el Campus.

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 de la comunidad universitaria, así como su implicación en el cuidado del medio ambiente.
- Objetivos específicos:
 - o Proteger a colectivos vulnerables en cuanto a salud alimentaria. Estableciendo protocolos para que comer en la universidad sea más seguro.
 - o Informar al consumidor sobre los productos que se ofrecen en materia de alimentación.
 - o Fomentar un consumo sostenible implicando a todos los actores del campus: consumidores, empresas e institución.



- Mejorar resultados en cuanto adherencia a la Dieta Mediterránea y consumo saludable por parte de toda la comunidad universitaria.

5. Procedimiento

La técnica de actuación que planteamos en este documento consta de varias fases de trabajo, las cuales consideramos tan importante el orden como la realización concienzuda de cada una de ellas.

Paso 1: Evaluación inicial.

- Administración de cuestionario y análisis de resultados (véase [documento 3](#)).
- Elaboración de técnicas cualitativas en base a las respuestas obtenidas en el análisis cuantitativo para obtener mayor información sobre las temáticas que se quieren abordar.
 - Grupos de discusión con diferentes actores implicados: alumnos, PAS, PDI, y responsables de los servicios de restauración y servicios alimenticios del Campus.
 - Entrevistas en profundidad con los responsables de los servicios de restauración y servicios alimenticios del Campus.
 - Reuniones con los representantes de los estudiantes para anotar sus demandas al respecto.

Paso 2: Implicación de los servicios de restauración.

- Establecer protocolos de actuación, así como trabajo conjunto para mejorar tanto la seguridad alimentaria en el campus como la información y publicidad de cada servicio.
- Premisa 1: Seguridad alimentaria y protección de colectivos vulnerables
 - Aportar información sobre alérgenos e ingredientes susceptibles de producir intolerancia (presentes y posibles trazas en todos los menús).



- Establecer protocolos de trabajo para mejorar la seguridad. Por ejemplo, “protocolo de trabajo ASPECEAL-ASASO”.
 - Paso 1. Taller informativo-formativo por parte de un miembro autorizado hacia los responsables de las cocinas de los servicios de restauración.
 - Paso 2. Elaboración de fichas técnicas por parte de la nutricionista de referencia aportando ingredientes, marcas y proceso de elaboración de cada plato.
 - Paso 3. Visita conjunta nutricionista-representante ASPECEAL a cada servicio para ayudarles a establecer protocolos, organización y mejorar la seguridad.
 - Paso 4. Visita nutricionista a cada servicio para solventar dudas y ayudar a mejorar las actuaciones propuestas por ASPECEAL. Establecimiento de “platos seguros”. Solo obtendrán esta certificación si hemos constatado que no existe peligro de traza alguno.
 - Paso 5. Publicación de informes con menús de cada servicio de restauración especificando qué platos son aptos para celíacos.
- Premisa 2: Información clara al consumidor.
 - Creación de dossieres informativos (sobre cada restaurante-cafetería y sus menús) con fácil acceso a través de código QR y/o enlaces (véase [documento 4](#)).

Paso 3: Elaboración de decálogo saludable

- Trabajando de forma conjunta con los representantes de los servicios de restauración, elaborar un decálogo saludable y sostenible para que, de forma voluntaria, todos los que lleven a cabo catering desarrollen protocolos de



trabajo lo más saludables, seguros y beneficiosos para el medio ambiente posibles (véase [documento 5](#)).

Paso 4: Establecer actividades para el fomento de la alimentación saludable y sostenible. Dichas actividades deben ser puntuales, breves, sencillas y operativas.

- Pueden utilizarse fechas especiales, como: “Día del agua” (fomento del consumo de agua en envases reutilizables); “Día de la seguridad alimentaria” (promoción de las actividades en los servicios de restauración); etc.
- Uso de los servicios de restauración para promover el consumo responsable. Por ejemplo, fomentando el uso de envases reutilizables en servicios de *take and go* (zumos exprimidos, café, etc.).

Paso 5: Vinculación a los alumnos en su proceso de aprendizaje.

- Contacto con la comunidad a través de redes sociales.
- Disponibilidad ante cualquier propuesta operativa. Por ejemplo, elaboración de Trabajo final de Grado, Máster o Tesis Doctoral vinculadas a la materia.

Paso 6: perpetuar la intervención.

- Mantener activa la vigilancia de las actuaciones.
- Seguir avanzando y creando actuaciones acordes con las necesidades emergentes.
- Establecer planes de análisis de las actuaciones desarrolladas en cada curso académico, así como estar atentos ante nuevas necesidades y modificaciones.

6. Evaluación

La evaluación es el último paso necesario y consiste en la elaboración de un sistema de indicadores que facilite la evaluación y control del proceso planteado.

Puesto que existe amplia variabilidad en la forma de construir el método de evaluación es necesario normalizar la forma en que se definen y se puntúan los atributos a medir.

Indicador	Dimensión a analizar	Tipo de indicador	Dimensión (puntuación)
Mediterranean diet Score (Trichopoulou y 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).

Tabla 1. Medición de las intervenciones realizadas.

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 (EFSA) (2022). <https://www.efsa.europa.eu/es>
- Instituto Nacional de Estadística (2022). <https://www.ine.es/>
- Monserrat, M; Arjona, A y Checa, JC. 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 ML, Gnardellis C, Lagiou P, Polychronopoulos E, Vassilakou T, Lipworth L & Trichopoulos D (1995): Diet and overall survival in elderly people. *BMJ* **311**, 1457–1460.