



promoción de la **salud**
SACU - Servicios Sociales y Comunitarios de la Universidad de Sevilla

NOSDO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Familia, Asuntos Sociales
y Zonas de Especial Actuación
Dirección General de Familia y Salud

PIAHSUS 2014-2018

**PLAN DE IMPLANTACIÓN
DE ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES
EN LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA
2014-2018**

SERVICIO DE SALUD. AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

**ÁREA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, SACU.
SERVICIOS SOCIALES Y COMUNITARIOS DE LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA.**

1. PREÁMBULO

La salud es, sin duda, el valor máspreciado por las personas, y ésta no es una realidad ajena a la Universidad. Por este motivo, la Universidad de Sevilla en su continúa superación de incorporar hábitos de vida saludable entre la comunidad universitaria “Trabaja por y para la Salud”. Esto significa seguir creando hábitos, fomentar actitudes y producir un conocimiento útil que pueda aplicarse para potenciar y mejorar la calidad de vida y la salud de los miembros de la comunidad universitaria, mediante la creación del ***Plan de Implantación de Alimentación y Hábitos Saludables en la Universidad de Sevilla (PIAHSUS) 2014-2018***.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió **LA SALUD** en 1946 como un concepto que integra componentes biológicos, psicológicos y sociales, relacionados con el bienestar y la calidad de vida. Es en 1986 en Ginebra, en la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, cuando la OMS define la **PROMOCIÓN DE SALUD** como un “proceso social, político y personal que abarca, no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. La promoción de la salud es un proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los *determinantes de la salud* y en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud.”

Posteriormente, en el documento ***Salud para todos en el siglo XXI en la región europea***, se establece la necesidad de que los escenarios donde discurre la vida de los seres humanos (centros de estudio, de trabajo, de ocio...) promuevan la salud. Desde estos planteamientos, se promueven Programas de Ciudades Saludables, Hospitales Saludables, Escuelas Promotoras de Salud, etc. Los centros educativos y entre ellos la **UNIVERSIDAD**, son claramente uno de estos escenarios.

A nivel local, en la ciudad de Sevilla, el Servicio Municipal de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla, con el que la Universidad de Sevilla tiene un convenio de colaboración para la promoción de la salud del comunidad universitaria, viene desarrollando el Plan Municipal de Salud Alimentaria 2011-2015, teniendo como objetivo el fomento y normalización de hábitos de alimentación saludables y equilibrados en la ciudad de Sevilla, objetivo coincidente con el ***PIAHSUS 2014-2018*** en la comunidad universitaria. Ambos planes son convergentes en su objetivo principal, apoyándose mutuamente para hacerlos más eficaces y efectivos.

Así, podemos decir que la Universidad resulta un contexto idóneo para la promoción de la salud por múltiples razones:

- Por su accesibilidad para abordar las necesidades de salud de los diversos colectivos que conviven en ella. El grupo mayoritario lo conforma la juventud universitaria, que se encuentra en una etapa de la vida de gran importancia para la salud. En este momento, se desarrollan estilos de vidas saludables o perjudiciales, crece la toma de decisiones autónomas, la independencia, etc. Por otra parte, contamos con el profesorado y el personal de administración y servicios, ya que se consideran agentes de salud, con influencia directa en la salud del alumnado y en la sociedad en general.
- Asimismo, la organización y el funcionamiento general —entorno físico y psicosocial, las relaciones entre los diferentes colectivos, la currícula, las metodologías pedagógicas, los servicios que se ofertan en la comunidad universitaria, etc. — pueden contribuir a hacer de la Universidad un espacio donde se promocióne la salud, bienestar y calidad de vida.
- Como institución universitaria puede favorecer, dado su gran poder de influencia social, la promoción de salud en la sociedad. En la universidad se forman los futuros profesionales que configurarán los servicios de la Comunidad. Por su parte, las más de 80.000 personas que componen la población universitaria de la Universidad de Sevilla pueden incidir, a través de opiniones y valores, en los grupos familiares y otros a los que pertenecen.

El concepto, pues, de universidad que promocióne la salud no implica sólo sentar los medios que conduzcan a una educación para la salud y a una promoción de ésta entre su personal empleado y entre su alumnado, sino que conlleva también **integrar la salud y el bienestar en la cultura, en los procesos, y en el sistema universitario.**

2. ANTECEDENTES EN PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA UNIVERSIDAD DE SEVILLA

La Universidad de Sevilla debe contribuir notablemente a la promoción de la salud y bienestar de la población, ya que constituye un marco idóneo de actividad laboral, social y cultural, así se recoge en su *Estatuto artículo 74. Seguridad y Salud*, en el que se dispone que «la Universidad de Sevilla promoverá acciones para mejorar la salud de los miembros de la Comunidad Universitaria».

Así, cuando hablamos de una Universidad Saludable nos estamos refiriendo a una universidad que de forma continua está mejorando e interviniendo sobre aquellos factores que determinan su ambiente físico y social, facilitando el acceso y potenciando los recursos comunitarios que permiten a sus miembros realizar todas sus

funciones vitales y auto desarrollarse hasta su máximo potencial desde una perspectiva de apoyo mutuo.

En aras de hacer efectivo este compromiso, la Universidad de Sevilla en conjunción con el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla desde el año 2002 lleva realizando desde el Área de Promoción de la Salud del SACU diferentes acciones con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los miembros de la comunidad universitaria entre las que se destacan:

- Elaboración de un *Plan de Formación en Promoción de la Salud* para el alumnado y el Personal de Administración y Servicios.
- Organización de *Campañas de Sensibilización* por los distintos Campus de la Universidad de Sevilla.
- Celebración de *Días Mundiales* relacionados con la promoción de a salud.
- Formación del *Club de Mediación Universitaria en Promoción de la Salud*, como estrategia para difundir mensajes saludables por y para estudiantes de la Universidad de Sevilla.
- Intervención en los *Comedores Universitarios* con la introducción de alimentos ecológicos, mensajes saludables, campañas para enseñar a confeccionar un menú saludable entre otras iniciativas.

Así, la salud de los jóvenes universitarios es una preocupación compartida por la Universidad de Sevilla y el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla quien desde el marco del Plan Municipal de Salud Alimentaria (PMSA), ha priorizado históricamente el trabajo con los universitarios, por lo que esta asociación es especialmente beneficiosa para la consecución de objetivos comunes que no son otros, que los de promover e incentivar una alimentación y hábitos saludables entre la población universitaria.

Diversos estudios sobre hábitos y comportamientos de los jóvenes que repercuten directamente en su salud, para potenciarla o ir en su detrimento, ponen de manifiesto la necesidad de intervenir con políticas de salud concretas en esta etapa de la vida. Por otra parte, es indudable que la universidad en sí, constituye un espacio de especial interés para, no solo la formación de los universitarios, sino también del fortalecimiento como personas y como futuros profesionales que van a ocupar un lugar más o menos destacado en la sociedad de un futuro inmediato y que a su vez constituirán unidades familiares en la que transmitirán los hábitos dietéticos adquiridos a lo largo de su vida, cimentando los hábitos de sus propios hijos.

Según un reciente estudio realizado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN) los hábitos alimentarios de los universitarios españoles no son los más apropiados:

- Casi un 30% por ciento de los varones universitarios presentan exceso ponderal frente al 11% de sus compañeras.
- Un 11,2 % de las chicas presenta un peso "insuficiente" frente al 0,6% de los varones.
- Un elevado porcentaje de los estudiantes universitarios no cumple las recomendaciones de consumo de alimentos como cereales, legumbres o fruta, entre otros, así como la cantidad adecuada de líquido, mientras que abusa de carnes y derivados cárnicos, así como de grasas y dulces.
- En el caso de cereales y patatas, más el 70 % de los jóvenes estudiantes consume una cantidad insuficiente y más del 50% tampoco consume las cantidades necesarias de verduras y hortalizas, fruta y legumbres.
- Un importante porcentaje de los universitarios tiene un consumo insuficiente de cinc, el ácido fólico, hierro, magnesio, potasio y vitaminas E y A.
- El consumo de grasas, dulces y embutidos supera los niveles recomendables en casi el 95 % de los casos y el de carnes magras lo hace en casi el 90 %.
- En comparación con otros estudiantes universitarios europeos, los jóvenes españoles se preocupan menos por su dieta. El consumo de productos ecológicos es "notablemente inferior" y únicamente uno de cada cuatro se implican en las tareas de hacer la compra y cocinar sus propios alimentos.

Hace 10 años, durante el curso académico 2004-2005, el Ayuntamiento de Sevilla realizó un estudio en la Universidad de Sevilla sobre la comida que se servía en los comedores y cafeterías universitarias con unos resultados poco satisfactorios, en cuanto a los platos servidos ya que estos promocionaban unos hábitos que hoy se reflejan en el presente estudio de la FEN, ya entonces las conclusiones que se obtuvieron fueron:

- El alumnado debe tener opción a poder confeccionar un menú equilibrado dentro de una oferta de platos suficiente.
- Algunos aspectos del menú universitario son fácilmente modificables, otros requieren un trabajo tanto con los profesionales de hostelería, como con los propios universitarios, usuarios de los comedores, para que se produzca un cambio en la demanda.
- La oferta depende de la demanda. Sin embargo, las recomendaciones actuales en la alimentación de los jóvenes van en otra dirección y es a ésta, a la que debería dirigirse la oferta del comedor universitario.
- A veces no se ofertan productos porque se cree que no van a tener salida; sin embargo, la oferta debería ser menos extensa en los alimentos y preparaciones que están contribuyendo al desarrollo de la obesidad, hipertensión, etc., y promocionar más las legumbres, cereales integrales, pescado, frutas, verduras, ensaladas y agua.

- Se recomienda que en todos los comedores universitarios se oferte al menos un menú diario que se ajuste a las características de equilibrado y saludable.
- Es necesario informar y formar al profesional de hostelería para que vaya haciendo modificaciones adecuadas en los menús y a la vez al propio universitario, para que se produzca un cambio en la tendencia dietética y se genere una demanda en la línea de menú equilibrado y saludable.

Estas recomendaciones siguen estando vigentes y son un punto de partida a la hora de confeccionar un plan efectivo que promocióne de un modo inequívoco la adquisición de hábitos saludables en la población universitaria.

El precedente más claro de que el cambio a un menú saludable es posible lo tenemos el desarrollo del Programa de Implantación de Menús Saludables en las Escuelas (PIMSE) llevado a cabo en nuestra propia ciudad y exportado con éxito al resto de Andalucía y del que hoy se benefician más de 10.000 escolares en Sevilla y 200.000 en toda Andalucía. A través del PIMSE se logró consolidar menús que constituyen una apuesta clara por la salud de los escolares, siendo que ahora corresponde a la Universidad dar un paso hacia adelante en la misma dirección respecto a los universitarios.

Por ello, el presente Plan recoge la experiencia obtenida con el PIMSE y plantea las distintas líneas de acción que se propone llevar a cabo en la comunidad universitaria en virtud del Convenio de Colaboración entre el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla y la Universidad de Sevilla para ejecutar el *Plan de Implantación de Alimentación y Hábitos Saludables en la Universidad de Sevilla (PIAHSUS) 2014-2018*.

3. LÍNEAS ESTRATÉGICAS, OBJETIVOS Y ACCIONES

El *Plan de Implantación de Alimentación y Hábitos Saludables en la Universidad de Sevilla (PIAHSUS) 2014-2018* se articula a través de cinco líneas estratégicas:

- I. Entornos universitarios que promuevan la salud alimentaria y hábitos saludables.
- II. Formación en promoción de la salud alimentaria y hábitos saludables.
- III. Oferta de servicios y actividades en campus dirigidos a promocionar la salud alimentaria y hábitos saludables de la comunidad universitaria.
- IV. Promoción de la investigación en salud y bienestar y difusión de los resultados de investigación.

V. Difusión y proyección social.

VI. Normativa Universitaria en Promoción de la Salud Alimentaria.

LÍNEA ESTRATÉGICA I. ENTORNOS UNIVERSITARIOS QUE PROMUEVAN LA SALUD ALIMENTARIA Y HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVO GENERAL Promover la salud en los distintos entornos universitarios.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

I.A) Fomentar el uso de los comedores universitarios como uno de los espacios que la Universidad de Sevilla propone para cuidar la salud.

I.B) Arbitrar medidas para el fomento de hábitos saludables potenciando el entorno como motor de cambio.

ACCIONES

I.A) Desde el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla y el Área de Promoción de la Salud del SACU se propone:

- Revisar los pliegos y estudiar los menús de los comedores universitarios para incentivar a la comunidad universitaria a la elección de un menú saludable.
- Incluir en el pliego de prescripciones técnicas aquellos aspectos que favorezcan una alimentación saludable y un cambio de hábitos para la mejora de la salud.

I.A) La Universidad de Sevilla establecerá una “APP Comedores Universitarios Saludables”, programa de información a la comunidad universitaria de los beneficios de comer en el comedor universitario.

I.B) Seguimiento y control de las máquinas expendedoras de fruta como alternativa más saludable frente a otros productos de bollería y snack, proyecto iniciado en el año 2012 y que actualmente cuenta con 12 máquinas ubicadas en distintos centros de la Universidad de Sevilla.

I.B) Se impulsará la puesta en marcha del proyecto “Escaleras Saludables” a través de distintivos ubicados en los espacios donde hay ascensores en la Universidad de Sevilla para promover la actividad física.

LÍNEA ESTRATÉGICA II. FORMACIÓN EN PROMOCIÓN DE LA SALUD ALIMENTARIA Y HÁBITOS SALUDABLES

OBJETIVO GENERAL Promover la formación en salud alimentaria y hábitos saludables en la comunidad universitaria.

II.A) Impulsar para el alumnado cursos de alimentación y hábitos saludables para el reconocimiento de un Itinerario Formativo en Promoción de la Salud para Estudiantes.

II.B) Promover cursos de alimentación y hábitos saludables para el Personal de Administración y Servicios de la Universidad de Sevilla.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

II.C) Impulsar formación en promoción de la salud alimentaria entre los agentes activos implicados en los comedores universitarios.

II.D) Enseñar desde edades muy tempranas la importancia de una alimentación saludable a través de los distintos espacios con los que cuenta la Universidad de Sevilla.

ACCIONES

II.A) Se ofrecerá el “Curso de Mediación Universitaria en Promoción de la Salud Alimentaria” con reconocimiento de créditos de libre configuración para el alumnado de Licenciatura y Diplomatura y con reconocimiento de créditos ECTS para el de Grado.

II.A) Se organizará la I Edición de Cursos de Verano “Capacitando Activos en Salud en la Universidad de Sevilla” con reconocimiento de créditos de libre configuración para el alumnado de Licenciatura y Diplomatura y con reconocimiento de créditos ECTS para el de Grado.

II.A) Para el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación y la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología (sin perjuicio de su extensión a otros centros de la Universidad de Sevilla) se ofertará sesiones formativas dentro del plan de asignaturas regladas a través del profesorado, con el objetivo de promover una alimentación saludable y de formar buenos hábitos alimentarios a una población que será modelo y referente para transmitir mensajes de promoción de la salud.

II.A) Se dará continuidad a la formación en salud al *Club de Mediación Universitaria en Promoción de la Salud* como movimiento comprometido en promocionar hábitos

de vida saludable —integrado por estudiantes de la Universidad de Sevilla— como una de las estrategias para el desarrollo del *PIAHSUS 2014*.

II.A) En colaboración con la Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología se ofertarán prácticas de formación para apoyar y desarrollar el *PIAHSUS 2014-18*.

II.B) Se ofrecerá al Personal de Administración y Servicios un curso de “*Educación para la salud*” y de “*Recomendaciones y Buenas Prácticas para una Vida Saludable*” a través del Servicio de Formación y Desarrollo del PAS.

II.C) Se estudiará la posibilidad de ofrecer al Personal de Restauración de los Comedores Universitarios un taller para apoyar la implantación del Plan (*PIAHSUS 2014-18*) con la finalidad de ayudarles y acompañarles en el desarrollo del proceso de instauración.

II.C) Se estudiará la viabilidad para poder ofertar la formación necesaria para llevar el control de las fichas técnicas y elaboración de menús establecidos en el pliego de prescripciones técnica de los comedores universitarios, a través del Personal de MICROAL (empresa que lleva el control de las inspecciones sanitarias de los comedores y cafeterías universitarias).

II.D) Se ofertarán talleres de alimentación infantil a través de los distintos programas de conciliación de la vida laboral y familiar que gestiona la Universidad de Sevilla: en las Escuelas Infantiles, Campamentos de Verano, Actividades Deportivas del SADUS, etc.

LÍNEA ESTRATÉGICA III. OFERTA DE SERVICIOS Y ACTIVIDADES EN CAMPUS DIRIGIDOS A PROMOCIONAR LA SALUD ALIMENTARIA Y HÁBITOS SALUDABLES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

OBJETIVO GENERAL Impulsar acciones de promoción de la salud alimentaria y hábitos saludables para la comunidad universitaria.

**OBJETIVOS
ESPECÍFICOS**

III.A) Mejorar los hábitos de vida de la comunidad universitaria a través de campañas de sensibilización y otros eventos de la Universidad de Sevilla.

III.B) Fomentar otras acciones relacionadas con la promoción de la salud alimentaria.

ACCIONES

III.A) Se realizarán campañas de sensibilización para fomentar hábitos saludables entre la comunidad universitaria, como otra estrategia más para apoyar el uso de los comedores universitarios. Se propone realizar:

- Celebración del Día Mundial de la Nutrición (28 de mayo).
- Celebración del Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre).
- Campañas de concienciación para reducir el consumo de agua embotellada.
- Campañas de concienciación para reducir el consumo de sal.
- Campañas de promoción de consumo de fruta, dando a conocer las máquinas expendedoras de fruta ubicadas en 12 centros de la Universidad de Sevilla.
- Acciones de promoción de la salud en el Salón de Estudiantes-Ferisport y otros eventos de la Universidad de Sevilla.

III.B) En colaboración con el Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Sevilla (SADUS), el Instituto Municipal de Deportes (IMD) y otras entidades afines, se impulsará dentro de la comunidad universitaria el ejercicio físico, a través de acciones como la organización de la *I Carrera Popular Universidad de Sevilla, 2014*.

III.B) Incluir medidas a favor del Comercio Justo y Consumo Responsable en base al *ACUERDO 8/CG 18-12-13, por el que se conviene, por asentimiento, aprobar la "Declaración de la Universidad de Sevilla a favor del Comercio Justo y el Consumo Responsable"* (Relación de actos y acuerdos del Consejo de Gobierno celebrado el dieciocho de diciembre de dos mil trece, *Anexo VIII, p. 431*).
http://servicio.us.es/secqral/sites/default/files/cqac18_12_13.pdf

III.B) Aumentar el número de productos ecológicos en los comedores universitarios en colaboración con la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía.

III.B) Trabajar en la idea de ofrecer en la guía comercial del SACU una oferta de productos ecológicos.

III.B) Ofrecer un *Taller de cocina* por la demanda que presenta el alumnado para aprender a cocinar.

III.B) Organizar un *Concurso de cocina* abierto a toda la comunidad universitaria.

III.B) Bonos solidarios: trabajar la posibilidad de que cada vez que el alumnado cumplimente un bono semanal en los comedores universitarios, se destine una comida al Banco de Alimentos.

BIENESTAR Y DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL Promover la investigación en salud y bienestar de la comunidad universitaria.

**OBJETIVOS
ESPECÍFICOS**

IV.A) Evaluar el impacto de la implantación del PIAHSUS 2014-2018.

IV.B) Promover estudios sobre hábitos de vida entre la comunidad universitaria.

ACCIONES

IV.A) Se realizará evaluaciones periódicas como seguimiento y control del desarrollo del PIAHSUS 2014-2018.

IV.B) Se impulsarán estudios para conocer aspectos de los hábitos de vida de la comunidad universitaria para poder diseñar estrategias de intervención eficaces.

LÍNEA ESTRATÉGICA V. DIFUSIÓN Y PROYECCIÓN SOCIAL

OBJETIVO GENERAL Acercar la salud a la comunidad universitaria.

**OBJETIVO
ESPECÍFICO**

V.A) Difundir las distintas líneas de acción en promoción de la salud utilizando todos los canales de información que tiene al alcance la Universidad de Sevilla y el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla.

ACCIONES

V.A) Difusión a través de la web del SACU y de la Delegación de Salud del Ayuntamiento de Sevilla de los beneficios y ventajas de comer en el comedor universitario.

V.A) Envío del “Mensaje Saludable del Mes”.

V.A) Utilización de las pantallas ubicadas en los centros de la Universidad de Sevilla

como recurso para dar mensajes de promoción de la salud.

V.A) Difusión de las campañas y eventos llevados a cabo, a través de los gabinetes de prensa para acercar el impacto del proyecto a la sociedad en general.

V.A) Contactar con el SAV para la grabación de las campañas y eventos para difundir acciones de promoción de la salud.

V.A) *Utilización de la Plataforma Virtual de Enseñanza de la* Universidad de Sevilla como recurso para transmitir mensajes de promoción de la salud y además aprovechar el contador de la misma para poder conocer el interés que suscita en la comunidad universitaria.

LÍNEA ESTRATÉGICA VI. NORMATIVA UNIVERSITARIA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD ALIMENTARIA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVO GENERAL Impulsar un marco normativo propio en promoción de la salud alimentaria y hábitos de vida saludable.

OBJETIVO ESPECÍFICO **VI.A)** Enmarcar normativamente en la Universidad de Sevilla instrumentos de demostrada eficacia en salud alimentaria y hábitos de vida saludable.

ACCIONES

VI.A) Establecer un marco normativo en la Universidad de Sevilla tomando como referencia el Método de Proporcionalidad en el Análisis y Elaboración de los Menús para Restauración Colectiva (PAEM) y el Sistema de Evaluación del Método de Proporcionalidad en el Análisis y Elaboración de los Menús para Restauración Colectiva (EPAEM) utilizado por el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla para los comedores escolares.

VI.A) Recoger el Método Figurativo de Alimentación Saludable (Método FICOMESA) como un método avalado por el Servicio de Salud del Ayuntamiento de Sevilla y por la Universidad de Sevilla.

4. CONSIDERACIONES FINALES

El *Plan de Implantación de Alimentación y Hábitos Saludables en la Universidad de Sevilla (PIAHSUS) 2014-2018* es un documento vivo y abierto, con el propósito de ir incorporando todos los aspectos necesarios que en el desarrollo del mismo sean de interés.

La filosofía del PIAHSUS 2014-2018 nace con la intención de hacerse extensivo tanto a las cafeterías de la Universidad de Sevilla como a espacios que también trabajan por el cuidado de la salud; para ello, se arbitrarán las medidas oportunas.