
**Implantación y evaluación
de una política de alimentación
saludable en el ámbito
universitario.**

**Por una comida sana,
tú decides.**

Alejandro Fernández Montero

Ayudas a la investigación 2011

Investigador principal:

Alejandro Fernández Montero
Universidad de Navarra

Equipo investigador:

Itziar Zazpe Garcia
Ana Rodríguez Mourille
Ana Sánchez Tainta
María Marqués Feliu

1. OBJETIVOS, MATERIAL Y MÉTODOS UTILIZADOS PARA SU DESARROLLO

Numerosos estudios han constatado que implementar hábitos saludables en el trabajo contribuye a reducir los costes sanitarios y las bajas laborales, al tiempo que mejora la salud de los empleados, el ambiente de trabajo y la productividad en la empresa (1-4). Sin embargo, en la práctica, el lugar de trabajo puede suponer un obstáculo más que un elemento facilitador.

Por otro lado, según el modelo transteorético de Prochaska y Di Clemente, los individuos de una determinada población, como puede ser los de una comunidad universitaria, se encuentran en diferentes estados de motivación hacia el cambio de conductas. Cinco son los estadios conceptualizados: la contemplación, la preparación, la acción, el mantenimiento y la recaída. Según este modelo, es necesario ajustar cualquier intervención específica al estadio de cambio en el que se encuentra cada individuo.

Las principales razones para establecer acciones de promoción de la salud en la Universidad son mejorar la salud de sus empleados y estudiantes y reducir las tasas de sobrepeso y obesidad, facilitando el acceso a alimentos saludables.

En base a estos planteamientos surgieron los siguientes **objetivos**:

1. Evaluar los hábitos alimentarios actuales de los trabajadores y estudiantes de la Universidad de Navarra.
2. Estudiar las actitudes hacia el cambio de hábitos alimentarios entre los estudiantes y trabajadores de la Universidad de Navarra.
3. Conocer las costumbres alimentarias de los clientes de los establecimientos de restauración de la Universidad de Navarra.
4. Diseñar e iniciar una política de alimentación saludable en el ámbito universitario que contribuya a instaurar hábitos de alimentación saludables de acuerdo con las necesidades de la comunidad universitaria y que facilite el logro de los principios de la "Estrategia NAOS" o del "Proyecto FOOD" entre otros.
5. Concienciar y sensibilizar a toda la comunidad universitaria de la importancia que una alimentación saludable y equilibrada tiene, no sólo para desarrollar una óptima jornada laboral o académica, sino también para prevenir el desarrollo de la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.
6. Mejorar los conocimientos y las habilidades de los trabajadores y estudiantes de la Universidad de Navarra en temas relacionados con la alimentación y la salud.
7. Introducir cambios en los hábitos alimentarios de los clientes de las cafeterías y comedores universitarios,

con el fin de mejorar su adhesión a un patrón de dieta saludable, como es el mediterráneo.

8. Señalizar todos los platos y menús servidos en las cafeterías y los comedores del citado campus universitario, según su adhesión a la dieta mediterránea.
9. Lograr, en términos generales, que las opciones de catering o de máquinas vending sean más saludables y de mejor calidad nutricional.
10. Evaluar el impacto de las medidas tomadas para favorecer hábitos saludables de los empleados y estudiantes de la Universidad de Navarra al año de su implementación.

MATERIAL Y MÉTODO

Se propuso un estudio descriptivo transversal con los trabajadores y estudiantes de la Universidad de Navarra para evaluar la prevalencia de sobrepeso y obesidad, los hábitos alimentarios y estilos de vida, para desarrollar actividades adaptadas a la comunidad universitaria y promover una alimentación saludable.

Los sujetos del estudio son empleados y estudiantes de la Universidad de Navarra. Han sido seleccionados 1400 sujetos entrevistados personalmente en las distintas cafeterías y comedores de la Universidad por dietistas –nutricionistas entrenadas para tal efecto.

Para evaluar la situación actual de la prevalencia de hábitos alimentarios, actitudes ante el cambio y la implementación de medidas se ha realizado un cuestionario cubriendo las siguientes variables:

- a) Información socio-demográfica y personal: edad, sexo, peso, altura, estado civil, educación, ocupación en la Universidad, etc.
- b) Hábitos alimentarios: número de tomas, seguimiento de dieta especial y consumo de alimentos.
- c) Prácticas alimentarias de los clientes de las cafeterías y comedores: alimento o alimentos consumidos y frecuencia de consumo.
- d) Actitudes hacia el cambio de hábitos alimentarios: mejora de hábitos y grado de motivación para cambiarlos.
- e) Actitudes hacia el cambio de hábitos alimentarios en las cafeterías y comedores de la Universidad: opiniones hacia estrategias de acción para mejorar la oferta alimentaria y grado de motivación para cambiar su patrón alimentario.

Respecto al manejo estadístico, las respuestas se han introducido en una base de datos usando el programa STATA. Cada sujeto en la base de datos ha sido representado por un código de identificación. Los datos están siendo tratados con estricta confidencialidad.

2. IDENTIFICACIÓN DE LAS ACTUACIONES REALIZADAS

Tal y como se ha mencionado anteriormente el proyecto se inició en septiembre de 2010, con la selección aleatoria de 1.400 participantes entre trabajadores y estudiantes de la Universidad de Navarra para conocer los hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio.

Desde ese momento, las acciones que ha realizado el equipo investigador han sido numerosas y diversas. Son las que detallan a continuación:

1. Análisis e interpretación de los resultados.
2. Redacción de dos artículos científicos: uno relacionando los hábitos alimentarios con el rendimiento académico y el otro sobre hábitos alimentarios y la intención de cambio.
3. Elección de las acciones prioritarias a emprender entre Marzo de 2011 y Marzo de 2012.
4. Desarrollo de un plan de acción para el diseño de las iniciativas a desarrollar y posterior implementación.
5. Obtención del apoyo de la dirección del centro para la puesta en práctica de dicho plan de acción.
6. Presentación de la campaña en Marzo de 2012 en la Universidad de Navarra coincidiendo con el inicio de la financiación por la Fundación Mapfre. Esta acción tenía un doble objetivo: informar a toda la comunidad universitaria del inicio próximo de la campaña y al mismo tiempo, tratar de sensibilizarles y concienciarles sobre la importancia de unos hábitos alimentarios saludables en la prevención de enfermedades, así como de su influencia tanto en el rendimiento laboral como en el académico.
7. Establecimiento del decálogo de alimentación saludable (ver anexo 1) que fue presentado a los responsables de la gestión de las cafeterías y de los comedores de la Universidad para su estudio.
8. Identificación de los establecimientos de restauración que cumplieran todos los puntos del decálogo. Cabe destacar que aunque inicialmente un centro no se adhirió a la campaña, ya que mostraba una cierta reticencia, finalmente las siete cafeterías y los comedores universitarios recibieron un distintivo que los identificaba como promotores de la alimentación saludable. Además el hecho de adherirse a la campaña suponía otra serie de ventajas, como presencia en los medios de comunicación locales e inclusión en la página web de la campaña. Finalmente fueron 7 las cafeterías de la Universidad y los comedores universitarios los que firmaron un acuerdo de adhesión a dicho decálogo.
9. Diseño de una página web exclusiva para la campaña (<http://www.unav.es/evento/comida-sana/>). Esta página web que sirve de presentación de la campaña contiene información sobre el equipo investigador del proyecto, de la campaña, incluye noticias de actualidad sobre alimentación o la propia campaña entre otros apartados y permite participar en un foro sobre alimentación y salud.
10. Creación de un foro, al que se accede desde el link anteriormente citado y que cuenta con dos espacios claramente diferenciados: Alimentación y Salud. Las personas responsables de responder a las preguntas formuladas en el foro de Alimentación fueron las dietistas- nutricionistas, mientras que en el foro sobre Salud las cuestiones eran respondidas por los dos médicos del equipo.
11. Diseño de los siguientes materiales informativos: póster (anexo 2), Z – card (anexo 3), y manteles (anexo 4) entre otros.
12. Colocación de póster y folletos en áreas visibles y estratégicas como los espacios comunes (entradas de los edificios, espacios de descanso, cafeterías...).
13. Colocación de un stand atendido por dos dietistas-nutricionistas en el recinto universitario donde se celebró el Día del Deporte 2012, un evento con mucha tradición en la Universidad de Navarra. Esta acción fue muy satisfactoria ya que permitió dar a conocer la campaña y las próximas acciones a realizar y dar asesoramiento nutricional a todos los que se acercaban al stand.
14. Entrega gratuita de fruta a todo aquel que se acercaba al stand y especialmente a los deportistas que participaban en las distintas pruebas organizadas el 22 de Septiembre con motivo del Día del Deporte. En total se repartieron más de 400 piezas de fruta.
15. Señalización en toda la oferta alimentaria (menú del día y carta de platos (anexo 5), en los establecimientos de restauración adheridos a la campaña, del grado de adhesión a la dieta mediterránea a través del Semáforo de Adhesión a la Dieta Mediterránea. Esta iniciativa de señalización de los platos, permitió a los clientes de las cafeterías y comedores identificar aquellas opciones más saludables e incluso combinar adecuadamente distintos platos de una manera fácil y rápida.
16. Revisión y modificación del contenido de las máquinas expendedoras en el entorno laboral y universitario, ampliando su oferta con alternativas más saludables a los tradicionales refrescos y tentempiés dulces o salados. Asimismo se ha aprovechado el entorno de la máquina expendedora para la emisión de mensajes que ayuden a una adecuada elección.
17. Realización de 4 sesiones de formación en horario laboral, una de carácter más teórico y al que asistieron únicamente trabajadores de la Universidad y las otras sesión más práctica a modo de taller en el que participaron de manera voluntaria tanto estudiantes como trabajadores.

18. Redacción de propuestas de catering saludables que fueron presentadas a la dirección del centro para su difusión entre los distintos órganos que se dedican a la organización de eventos en la Universidad. Este catering saludable se ofrece en las reuniones y comidas de trabajo que se llevan a cabo en la Universidad de Navarra, prestando especial atención a la reducción de la bollería industrial en los aperitivos.
19. Difusión de noticias relacionadas con la campaña en la página web de la Universidad de Navarra, así como en los medios de información locales. De hecho, la noticia de la puesta en marcha de una máquina de vending saludable ocupó la contraportada del Diario de Navarra el 3 de Noviembre de 2012.
20. Como fin de campaña se celebró el 11 de abril de 2013 el Primer día de la alimentación saludable. Universidad de Navarra. Durante todo ese día, en las cafeterías, comedores y máquinas expendedoras se realizó una promoción de alimentos tipo Mediterránea. También se instalaron puntos de información, dirigidos por nutricionistas, en los distintos establecimientos para resolver dudas. Se llevo a cabo una mesa redonda sobre dieta mediterránea y diversos talleres. (anexo 6)

3. LA IMPLICACIÓN Y SINERGIA DE LOS DIFERENTES SECTORES IMPLICADOS

El equipo investigador responsable de la planificación e implementación del proyecto “Por una comida sana, tú decides” es multidisciplinar ya que está formado por profesionales cualificados de distintas áreas.

En concreto, este equipo está formado por los doctores Fernández Montero y Rodríguez Mourille del Departamento de Medicina del Trabajo de la Clínica Universidad de Navarra por un lado, y por las dietistas-nutricionistas, Ana Sánchez Tainta, María Marqués Feliu e Itziar Zazpe por otro.

Tal y como se ha comentado anteriormente, el Dr. Fernández Montero es el responsable del proyecto, y además es el encargado junto con la Dra. Rodríguez Mourille de implantar el proyecto al entorno laboral del Centro mediante una promoción de la salud, de los estilos de vida y hábitos alimentarios de manera individualizada en las consultas de Vigilancia de salud.

Por otro lado, la supervisión dietética del proyecto y la realización de todas las estrategias y acciones encaminadas a promocionar una alimentación saludable en el entorno laboral son tareas realizadas por el equipo de dietistas del proyecto (ver Apartado 4). Y por último, la Dra. Itziar Zazpe, dietista- nutricionista y licenciada en pedagogía, ha sido la encargada de la gestión del trabajo de

campo y de la dirección y supervisión de las publicaciones en curso.

Se trata por lo tanto de un proyecto con una participación multidisciplinaria, ya que además de lo anteriormente expuesto, se tiene el apoyo del gerente del centro, del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad, de los responsables de las empresas de catering que gestionan las cafeterías adheridas a la campaña y de los comedores universitarios.

Asimismo, hay que destacar que la implicación en el Proyecto “Por una comida sana, tú decides” de otros servicios de la Universidad también está siendo muy satisfactoria. Así, el Servicio de Comunicación Institucional de la Universidad, el Servicio de Compras y por supuesto el Servicio de Dirección de Personas, están haciendo posible de una u otra manera que este proyecto sea una realidad entre los trabajadores y estudiantes de la Universidad de Navarra.

Y por último, consideramos que el hecho de tener en cuenta las opiniones y las necesidades sentidas por los propios estudiantes y trabajadores del centro para el diseño del plan, es el mejor modo de hacer partícipe a la población diana de manera directa del proyecto.

4. EVALUACIÓN DEL PROCESO Y DE RESULTADOS

Además de la evaluación externa por parte del Tutor de Proyecto, el propio equipo investigador también está evaluando las acciones formativas que dan pie a ser evaluadas de manera anónima y personal (anexo 7, anexo 8).

Una vez acabada la campaña, se está pasando el mismo cuestionario que se cumplimentó antes del inicio del proyecto a una muestra representativa de los trabajadores y empleados de la Universidad con el fin de valorar entre otros aspectos:

- El impacto mediático de la campaña en nuestro entorno.
- Los cambios en el estadio de actitud hacia el cambio.
- El cambio de las costumbres alimentarias de los clientes de los establecimientos de restauración de la Universidad de Navarra.
- La mejora de hábitos alimentarios de la comunidad universitaria.

También se está midiendo el cambio real en la oferta de las siete cafeterías y los comedores universitarios que se han adherido a la campaña. Los proveedores reportarán la frecuencia de consumo de los alimentos según el nivel de adhesión a la dieta mediterránea antes y después de la implantación del semáforo nutricional.

5. CONTINUIDAD DEL PROYECTO PREVISTA Y FINANCIACIÓN

Desde que en marzo de 2012 se presentara la campaña “Por una comida sana, tú decides” tanto la Dirección del centro, como los responsables de la gestión de todas las cafeterías del campus y de los comedores universitarios e incluso de los proveedores de las máquinas vending, se han comprometido a continuar con esta política empresarial de promoción de un estilo de vida saludable a partir de mayo de 2013.

El equipo investigador de este proyecto está convencido de que el hecho de haber logrado un compromiso que perdure en el tiempo contribuirá sin duda a mantener el programa “activo y vivo”.

De hecho, el equipo investigador, respaldado por la propia Universidad, tiene previsto emprender en el futuro nuevas acciones que hasta el momento no se han podido llevar a cabo por distintos motivos, independientemente de que se cuente con dotación económica o no.

Entre estas acciones, destacan:

- Ofrecer asesoramiento nutricional a los empleados en la consulta de Medicina del Trabajo de la Clínica Universidad de Navarra por parte de graduadas en Nutrición Humana y Dietética.
- Contribuir a la creación de nuevas áreas donde los trabajadores puedan calentar la comida que previamente han preparado en sus hogares. En la actualidad existen “tres puntos de encuentro” en distintos edificios del campus universitario de estas características, aunque se espera extender esta iniciativa a otras zonas o edificios de la Universidad. Esta iniciativa presenta como ventajas que el trabajador puede controlar la composición y elaboración de los alimentos y que requieren unas infraestructuras mínimas (neveras que garanticen la salubridad de los alimentos hasta su consumo, un horno microondas y mesas y sillas para comer de un modo comfortable).
- Conseguir que en todas las cafeterías se ofrezcan raciones pequeñas de bollería, lo cual disminuirá la ingesta calórica y el coste económico y limitará la ingesta de grasas saturadas y azúcares por parte de los clientes.
- Modificar los platos que actualmente componen la oferta de las cafeterías y comedores, con el fin de lograr unos menús con gran variedad de ingredientes, con alimentos, productos o preparaciones culinarias de temporada y sobre todo, para lograr unos menús “más mediterráneos”. En este sentido está previsto estudiar de manera individualizada la oferta de cada cafetería de la Universidad, y hacer propuestas que permitan cambiar platos de color rojo o amarillo, según el Semáforo de adhesión a la dieta mediterránea, en platos de color verde.

- Procurar la ubicación estratégica de los alimentos saludables en las cafeterías y comedores universitarios que utilizan el sistema self-service.
- Sugerir al consumidor combinaciones de platos nutricionalmente equilibrados para favorecer la elección del menú más saludable.
- Incorporar información nutricional de los menús y proponer alternativas de elección en caso de situaciones especiales (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedad celiaca...).
- Extender el vending únicamente saludable a todos los edificios de la Universidad donde existen actualmente máquinas expendedoras de alimentos y bebidas.
- Lograr que todas las cafeterías incluyan la opción del desayuno o almuerzo saludable a diario entre sus opciones.
- Incorporar alternativas más saludables en el menú sin incrementar el coste, e identificarlas adecuadamente.
- Continuar con las charlas y talleres para trabajadores y estudiantes para abordar temas de actualidad que ayuden a comer sano y que faciliten la adopción de hábitos alimentarios saludables.
- Difundir todas las acciones futuras dirigidas a los empleados desde la Plataforma del Empleado, para seguir sensibilizando y concienciando a todos los trabajadores de este centro.

Para llevar a cabo todas estas acciones, el equipo investigador espera poder contar de uno u otro modo, con la colaboración del equipo de dietistas-nutricionistas que están contratadas por la propia Universidad, profesores e investigadores de los Departamentos de Medicina Preventiva y Salud Pública y de Ciencias de la Alimentación y Fisiología.

Por último, está previsto un segundo proyecto encaminado a la promoción de la actividad física en el medio laboral y al fomento y disfrute del ejercicio físico en el tiempo libre que gira alrededor de la vida universitaria. Se prevé asimismo valorar el efecto que dicha promoción tendría no solo en la mejora física de los estudiantes y trabajadores, sino también en el bienestar psíquico.

De este modo, se espera que el hecho de promover y favorecer estilos de vida saludables en la Universidad de Navarra, un centro que en la actualidad cuenta con más de 4.000 trabajadores y más de 10.000 alumnos, contribuya a mejorar el rendimiento laboral y académico, y sobre todo, contribuya a mejorar la salud y el bienestar.

6. EL PLANTEAMIENTO INNOVADOR Y ORIGINAL

La Universidad de Navarra es desde hace años un centro de investigación puntero en temas de alimentación y salud. Así, la cohorte de graduados universitarios SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), el estudio de prevención primaria cardiovascular PREDIMED (PREvención con Dieta MEDiterránea) o el estudio EVASYON que pretende identificar los estilos de vida y la prevalencia de obesidad en adolescentes son tan sólo algunos ejemplos de esa investigación.

Asimismo, la Universidad de Navarra fue la segunda Universidad española en impartir los estudios de Nutrición y Dietética. En la actualidad cuenta con un equipo numeroso de dietistas- nutricionistas en su plantilla ya sea como profesores o como investigadoras.

Por otro lado, y a tenor de las evidencias científicas actuales sobre este tema, diversos estudios llevados a cabo en Universidades españolas han puesto de manifiesto un modelo dietético entre los estudiantes que en ciertos aspectos se aleja de las actuales guías alimentarias y especialmente de la dieta mediterránea tradicional. No es de extrañar por tanto que muchos de ellos sugieran la necesidad de implantar programas de educación nutricional que ayuden a los universitarios a mejorar la calidad de su dieta y realizar acciones encaminadas a promover hábitos alimentarios saludables.

Sin embargo, aunque se han publicado diversos estudios de dieta en estudiantes de educación primaria, secundaria o bachillerato, hasta la fecha no se conoce ninguna investigación que haya analizado conjuntamente los hábitos alimentarios y actitudes hacia el cambio tanto en alumnos como en trabajadores universitarios en España, a pesar de que está demostrado que una ingesta dietética desequilibrada, bien por exceso o bien por defecto, puede afectar a la salud y por ende limitar el rendimiento laboral y académico.

Este fue el principal motivo por el que el equipo investigador anteriormente mencionado empezará a gestar el primer proyecto de envergadura llevado a cabo en la Universidad de Navarra.

Entendemos por tanto que el aspecto innovador y original del proyecto “Por una comida sana, tú decides” radica en el diseño e implantación de una serie de acciones coordinadas por primera vez en este centro y lo que es más importante, acciones que han sido apoyadas en todo momento por la dirección del centro.

7. BIBLIOGRAFÍA

- (1) Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases. *Revue Internationale du Travail* 2005 09;144(3):378-379.
- (2) Cinergy Health Supports National Nutrition Month in an Effort to Reduce Healthcare Costs; Leading Provider of Affordable Health Insurance Explains How Proper Nutrition is Not Only Good for Your Health, But Also For Your Insurance Bills. *PR Newswire (USA)* 2010 03/02.
- (3) Barilla Center For Food And Nutrition Calls For Global Action To Address Obesity; Soaring Healthcare Costs in US, Europe Likely To Rise Further Due To Obesity-Linked Diseases; Barilla's Think Tank Unveils New Report Detailing Costs Of Obesity; Recommends Solutions. *PR Newswire (USA)* 2012 07/17.
- (4) Duncan T, Elizabeth F. Health, nutrition and prosperity: a microeconomic perspective. *Bulletin of the World Health Organization* 2002(2):106.



-
- 1 Ofrecer todos los días un plato de ensalada o verduras entre las alternativas de primer plato
 - 2 Ofrecer la mitad de la oferta de segundos platos a base de pescado y/o marisco o carnes magras (pollo, pavo, conejo)
 - 3 Ofrecer en los postres todos los días fruta fresca entre las opciones
 - 4 Incluir en la oferta de postres lácteos las variedades de bajo contenido en grasa
 - 5 Incluir algún producto integral en el menú (pan, arroz, pasta)
 - 6 Ofrecer aceite de oliva como aliño en cualquiera de sus variedades
 - 7 Utilizar para cocinar aceite de oliva o de girasol alto oleico
 - 8 Utilizar preferentemente técnicas culinarias que no requieran un aporte elevado de grasa, como por ejemplo cocciones al vapor, a la parrilla, a la plancha, al horno, salteado, etc.
 - 9 Ofrecer la posibilidad de pedir medias raciones
 - 10 Ofrecer la posibilidad de elegir opciones sin sal
-



DIME QUÉ COMES...



Y TE DIRÉ CÓMO ESTÁS

Entra en www.unav.es/evento/comida-sana/ e infórmate:




Participa en el foro.
Pregunta y consulta,
¡no te quedes con dudas!




Charlas para alumnos y empleados. Especialistas de la universidad imparten charlas y aconsejan la mejor manera de llevar una alimentación saludable.




En cafeterías y comedores.
Haz uso del "menú saludable" que encontrarás en las cafeterías y comedores de la universidad




POR UNA COMIDA SANA, TÚ DECIDES







6 Ofrecer aceite de oliva como aliño en cualquiera de sus variedades
El aceite de oliva, en especial el virgen, posee propiedades cardiosaludables por su riqueza en grasas monoinsaturadas y en antioxidantes. Se aconseja consumir entre 3 y 6 cucharadas al día.




1 Ofrecer todos los días un plato de ensalada o verduras entre las alternativas de primer plato.
Las raciones diarias aconsejadas de verduras y hortalizas son dos, y preferiblemente una de ellas en crudo, por ejemplo en forma de ensalada de tomate, pepino, lechuga, escaroba, etc....




7 Utilizar para cocinar aceite de oliva o de girasol alto oleico
Los dos tipos de aceites se componen mayoritariamente de ácidos grasos monoinsaturados y son ideales para realizar frituras, por su capacidad de soportar altas temperaturas sin degradarse.




2 Ofrecer la mitad de la oferta de segundos platos a base de pescado y/o marisco o carnes magras (pollo, pavo, conejo)
Es conveniente tomar un número similar de raciones de pescados (blancos y azules) que de carnes, dando prioridad entre estas últimas a las de menor contenido en calorías, grasa y colesterol.




8 Utilizar preferentemente técnicas culinarias que no requieran un aporte elevado de grasa, como por ejemplo cocciones al vapor, a la parrilla o a la plancha, al horno, salteado, etc.
Si preparas los alimentos de forma sencilla, evitando un consumo excesivo de aceites de oliva, son también fuente importante de calorías.




3 Ofrecer en los postres todos los días fruta fresca entre las opciones.
Toma 3 raciones como mínimo de fruta entera, preferiblemente fresca y entera: es una fuente importante de vitaminas, minerales y fibra.




9 Ofrecer la posibilidad de pedir medias raciones
Elige media ración de un bocadillo o sándwich o una miniatura de bollería, si crees que con eso es suficiente o si prefieres tomarlo con otro alimento (fruta, zumo, café con leche, ...)



4 Incluir en la oferta de postres lácteos las variedades de bajo contenido en grasa
Se aconseja tomar entre 2 y 4 raciones de leche y derivados lácteos al día, según edad y situación fisiológica. Entre la población adulta es recomendable consumir lácteos desnatados (yogures, leche y quesos)




10 Ofrecer la posibilidad de elegir opciones sin sal
Si quieres reducir el consumo de sal, si es posible, no la añadas durante el cocinado y condimentado y evita aquellos alimentos que la contienen de manera oculta (embutidos, aperitivos, quesos o comida precocinada entre otros).



5 Incluir algún producto integral en el menú (pan, arroz, pasta)
Es recomendable consumir de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, siendo alguna de estas raciones en forma de alimentos integrales más ricos en vitaminas, minerales y fibra que los refinados.

Entra en:
www.unav.es/evento/comida-sana/
e infórmate.





¿CREES QUE HAS ELEGIDO COMIDA SALUDABLE?

ELIGE UN MENÚ CON SABOR MEDITERRÁNEO POR UNA COMIDA SANA, TÚ DECIDES

Adhesión a dieta mediterránea:

- BAJA
- MEDIA
- ALTA

Entra en la web www.unav.es/evento/comida-sana/ e infórmate:

Charlas para alumnos y empleados.
Especialistas de la universidad imparten charlas y aconsejan la mejor manera de llevar una alimentación saludable.

En cafeterías y comedores.
Pásate a la Dieta Mediterránea, ¡no te saltes el semáforo!

Participa en el foro.
Pregunta y consulta, ¡no te quedes con dudas!





Universidad de Navarra



ELIGE UN MENÚ SALUDABLE

TIENES MUCHO QUE GANAR!



-  Pon verde en tu plato, incluye por lo menos dos raciones de **verdura y/o ensalada** al día
-  Apuesta por la **legumbre** 2 o 3 veces a la semana, ¡saldrás ganando!
-  Aliate con el **pescado**, ¡tiene muchos beneficios!
-  La **carne**, cuanto menos grasa, mejor
-  Los **alimentos integrales** son fuente de fibra, ¡enriquecerás tu dieta!
-  El mejor postre es la **fruta**, toma por lo menos 3 piezas al día
-  **Aceite de oliva...** ¡oro líquido!
-  Escoge **lácteos** desnatados
-  Hidrátate bien, el **agua** es la bebida más recomendable
-  **No abuses** de los alimentos ricos en grasas o azúcar, como la bollería industrial, los refrescos y la comida rápida



ELIGE UN MENÚ SALUDABLE

TIENES MUCHO QUE GANAR







ELIGE UN MENÚ SALUDABLE

Adhesión a dieta mediterránea:

BAJA
 MEDIA
 ALTA



MENÚ DEL DÍA

1. Primero y segundo plato, postre y pan 6,95 €

PLATOS SUELTOS

2. Tres opciones de primer plato 3,05 €
 3. Tres opciones de segundo plato 4,10 €

ENSALADAS

4. Mixta 3,05 €
 5. Pollo 3,60 €
 6. Pasta 3,60 €

PLATOS COMBINADOS

7. Huevos fritos, croquetas, jamón a la plancha, chistorra y patatas · 5,20 €
 8. Lomo a la plancha, huevo frito, ensalada rusa y patatas 5,60 €
 9. Pollo a la plancha, ensalada, croquetas y pimientos 5,60 €
 10. Arroz con tomate, escalope, croquetas y patatas 6,00 €
 11. Filete, ensalada rusa, croquetas y patatas 6,20 €

BOCADILLOS

13. Jamón con tomate natural 2,25 €
 14. Jamón con pimientos 3,25 €
 15. Tortilla al gusto 2,25 €
 16. Lomo con queso o pimientos 3,45 €
 17. Pechuga con cebolla o queso 4,00 €
 18. Bacon con queso o pimientos 3,25 €
 19. Salchichas con queso 3,15 €
 20. Filete con pimientos 4,00 €

SÁNDWICHES

21. Jamón york y queso 2,15 €
 22. Jamón, queso y huevo frito 3,00 €
 23. Vegetal 3,20 €

HAMBURGUESAS

24. Hamburguesa normal 3,40 €
 25. Hamburguesa completa 3,90 €
 26. Hamburguesa especial 4,20 €

VARIOS

27. Patatas fritas 2,35 €
 28. Patatas bravas 2,80 €
 29. Patatas ali oli 2,80 €