

INTRODUCCIÓ

Parlar d'alimentació saludable ja no consisteix en centrar-nos exclusivament en nutrients i en la freqüència de consum dels diferents grups d'aliments. Avui en dia la definició d'alimentació saludable va més enllà i inclou aspectes com la capacitat d'adaptar-se a diferents necessitats i cultures, la procedència dels aliments, la temporada, les condicions en les quals van ser conreats i recol·lectats, així com garantir la seguretat del seu consum*.

És per això que des de l'Oficina d'Universitat Saludable i Sostenible (OUSIS) s'ha adaptat el plec de condicions per els serveis de restauració (els quals es renoven cada 4 anys) tenint en compte aquests aspectes.

OBJECTIUS

- Conscienciar i promoure una alimentació saludable, sostenible i de proximitat a les cafeteries i màquines de "vending".
- Mantenir informats als usuaris sobre allò que consumeixen.
- Dotar als restaurants de varietat per atendre les diferents demandes.
- Ajudar als establiments a complir diferents clàusules de salut i higiene.

ASPECTES A VALORAR

ALIMENTACIÓ SALUDABLE

PROMOCIÓ D'ALIMENTS

Llegums
Fuita i verdura de temporada
Iogurt natural
Oli d'oliva verge
Sal marina
Espècies

ALTERNATIVES ALIMENTÀRIES

Vegetarians
Celíacs
Al·lèrgies i intoleràncies

"VENDING"

(50% producte)
Baix en greix
Sense sucre afegits
Productes integrals
Producte local
Prioritzar aigua i suc (100% fruita)

HIGIENICO SANITARIS

Al·lèrgens
Formació
Normes d'higiene i seguretat alimentària

PRODUCTES DE COMERÇ JUST

Te
Cafè
Sucre

PRODUCTES DE PROXIMITAT

Fruita
Verdura
Productes de forn

RESULTATS

PUNTS POSITIVS



Fregits i nata



Oferta aliments saludables



Verdures com a plat i guarnició

PUNTS PRIORITARIS A MILLORAR



Carn vermella i processada



Millorar els coneixements en alimentació del personal de restauració



Presència de no refinats



Reforçar la correcta pràctica higienico-sanitària

CONCLUSIONS

La clau del canvi recau en la formació en matèria d'alimentació i l'educació nutricional dels cuiners i demés personal, a més de fer-los partícips de totes les intervencions del projecte.

És sabut que canviar hàbits i pràctiques arrelades durant anys és una tasca àrdua i de perseverança, però petits assoliments ens motiven a creure en que és possible la millora de la restauració col·lectiva universitària.

* Basulto J, Manera M, Baladía E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, Amigó P, Rodríguez VM, Babio N, Mielgo-Ayuso J, Roca A, San Mauro I, Martínez R, Sotos M, Blanquer M, Revenga J. (Marzo de 2013). *Definición y características de una alimentación saludable*. [Monografía en internet] http://fedn.es/docs/grep/docs/alimentacion_saludable.pdf

E-MAILS DE CONTACTE: p.soler@uib.cat // leticialozano@uib.es