

INFORME SOBRE FOMENTO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN LAS UNIVERSIDADES A TRAVÉS DE LAS EMPRESAS ADJUDICATARIAS DE LOS SERVICIOS DE VENDING Y RESTAURACIÓN

El Grupo de trabajo de Universidades Saludables del CRUE Sostenibilidad y la Red Española de Universidades Saludables, en su compromiso con la Responsabilidad Social y la Promoción de la Salud en materia de establecimiento de cláusulas a introducir en la confección de pliegos de prescripciones técnicas para la contratación de máquinas expendedoras de productos alimenticios, gestión del servicio de cafeterías y/o comedores, sugiere unos criterios mínimos así como fórmula una serie de recomendaciones complementarias.

Se pretende que estos criterios, sugerencias o recomendaciones pueden ser útiles para las Universidades españolas, otros centros educativos y asimismo contribuirán a fomentar la promoción de hábitos saludables.

1. PLIEGO DE PRESCRIPCIONES TÉCNICAS PARA MÁQUINAS EXPENDEADORAS DE PRODUCTOS COMESTIBLES SÓLIDOS, Y BEBIDAS FRÍAS Y CALIENTES

1.1. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que la empresa gestora de máquinas expendedoras faculte a las Universidades colocar de forma visible la información oportuna sobre las características de los productos presentes en las máquinas, con la finalidad de aportar conceptos para la educación nutricional del consumidor.

2. Se recomienda que la empresa gestora de máquinas expendedoras facilite a la Universidad la ficha técnica de todos los productos que se oferten en las mismas e informar cada vez que se introduzca un nuevo producto.

1.1.1. Máquinas expendedoras de productos sólidos

➤ Se recomienda que las máquinas expendedoras incluyan un mínimo de 60% de productos (si un producto se repite solo contabilizará una vez a efectos de este porcentaje) que cumplan con todos los siguientes criterios por 100 g de producto*, en cada una de las máquinas, siempre que sea posible.

o ≤ 400 kcal

o $\leq 15,6$ g grasa total

o $\leq 4,4$ g de grasa saturada

o ≤ 1 g de ácidos grasos trans

o ≤ 30 g de azúcar

o ≤ 1 g de sal o 400 mg de sodio

Se excepcionan de esta recomendación productos como frutos secos, crudos o tostados y “snacks” salados tostados u horneados (que no contengan azúcares añadidos ni grasas vegetales hidrogenadas, grasa de palma o manteca de cerdo).

* Criterios basados en el documento de consenso sobre alimentación en los centros educativos de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) (21 de julio de 2010)

➤ Se recomienda que las máquinas expendedoras incluyan al menos un producto de comercio justo, valorándose positivamente que haya más productos.

➤ Se recomienda valorar positivamente la variedad de productos.

1.1.2. Máquinas expendedoras de bebidas frías

➤ Se recomienda que las máquinas expendedoras de bebidas frías contengan un mínimo de 70% de productos considerados saludables y un máximo de 30% de otros productos, como se indica en la siguiente tabla. Esta recomendación se deberá aplicar en cada una de las máquinas, siempre que sea posible:

| 70% | 30% |
|---|--|
| Agua; agua con gas; leche; yogur o keffir natural; “gazpacho o salmorejo” sin azúcares añadidos; fruta triturada sin azúcares añadidos/edulcorantes, bebidas (leches) vegetales sin azúcares/edulcorantes añadidos. | Refrescos; bebidas con fruta y azúcares o edulcorantes añadidos: néctares y zumos con leche; agua u otras bebidas saborizadas; bebidas con leche; bebidas isotónicas o para deportistas, zumos de fruta y/o vegetales con azúcares/edulcorantes añadidos |

1.1.3. Máquinas expendedoras de bebidas calientes

- a) Se recomienda que se prevea que sean el café, las infusiones y el cacao de comercio justo al 100%, salvo que técnicamente se pueda introducir más de un tipo de café u otra bebida, en cuyo caso al menos un 50% de los productos tendrán que ser de comercio justo.
- b) Se recomienda que las máquinas expendedoras de bebidas calientes ofrezcan la posibilidad de que el usuario aporte su propio recipiente, siempre que la máquina técnicamente lo permita.
- c) La dosis de azúcar que sirve la máquina expendedora, por defecto, debería ser la mínima (4 gramos) y ser el cliente el que la suba si así lo desea. También tendría que haber la opción de servir la bebida sin azúcar.

1.2. SUGERENCIAS

- a) Se sugiere que pueda valorarse la introducción de productos sostenibles provenientes de la agricultura ecológica y especialmente de proximidad, siempre que cumplan los criterios nutricionales estipulados para los alimentos sólidos y líquidos de los mínimos exigibles del presente documento.
- b) Se efectúe el suministro de productos alimentarios reduciendo al máximo los envases evitando especialmente las bandejas de polietileno en las máquinas, respetando en cualquier caso las normas de información alimentaria.

- c) Se cumplen en todo caso, en el resto de productos de las máquinas expendedoras (el 40% para sólidos y el 30% para bebidas frías) también cumpla con los criterios mínimos exigibles.
- d) Establecer un sistema de devolución y retorno de los envases de vidrio y/o plástico y latas.
- e) El incremento de productos de comercio justo en las máquinas expendedoras de alimentos sólidos.
- f) Se sugiere que las máquinas se encuentren clasificadas entre las categorías A⁺⁺⁺ y A⁺ de acuerdo al sistema de clasificación energética de electrodomésticos.

2. PLIEGO DE CONDICIONES DE CAFETERÍA Y COMEDORES

2.1. CRITERIOS MÍNIMOS RECOMENDABLES

- 1. Valoración nutricional de los menús que se ofertan en los comedores, así como la especificación de alérgenos (según se especifica en el Reglamento (UE) nº 1169/2011). Se recomienda que, siempre que exista una contrata de restauración, cuenta con el asesoramiento de un o una dietista-nutricionista o bien incluir en el canon una cantidad de dinero para que la universidad pueda ofrecer este servicio.
- 2. Se recomienda que se exija disponer de leche semidesnatada por defecto, y que se disponga de leche sin lactosa y alguna bebida vegetal que sustituya la leche.
- 3. Se recomienda que para aliñar o para uso en crudo, se utilice aceite de oliva virgen extra y para las frituras se utilizará aceite de oliva o aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico.
- 4. Se recomienda que no se disponga de salero en las mesas.
- 5. Se sugiere utilizar la mínima cantidad posible de envases: se ofrecerá agua de grifo potable siempre que la zona geográfica lo permita (salvo que el usuario la pida envasada, en este caso en envase retornable), pan sin envoltorio, y se utilizará vajilla reutilizable.
- 6. Se recomienda ofrecer al menos 3 productos de comercio justo. Se sugiere que los productos de comercio justo sigan los parámetros de la resolución del Parlamento Europeo 2005/2245 (INI), y estén avalados mediante la marca WFTO, que avala entidades mediante la garantía del sello FLO (Fair Labelling Organisation, organización del sello de comercio Justo) que certifica productos, o mediante cualquier certificado equivalente. Todos estos productos se anunciarán en un lugar visible, haciendo patente la característica distintiva de comercio justo.
- 7. Se sugiere que los bocadillos y sándwiches se oferten también con pan integral.
- 8. Cuando se soliciten menús para llevar se solicita que los envases utilizados sean seguros, si es posible procedentes de reciclado, y cumplan la normativa de aplicación. Se deberá indicar si el envase se puede calentar en microondas.
- 9. Los comedores y cafeterías, se recomienda que dispongan de azúcar moreno integral de caña de comercio justo y edulcorantes aptos para personas con diabetes.
- 10. El adjudicatario se sugiere que no realice promociones, ofertas o cualquier otra acción de naturaleza análoga que promuevan el consumo de productos según los criterios expresados a continuación:

o Productos sólidos: Bollería, galletas, hamburguesas, perritos calientes, kebabs, salchichas, patatas fritas y similares

o Bebidas: Refrescos; bebidas con fruta y azúcar o edulcorantes añadidos: néctares y zumos con leche; agua u otras bebidas saborizadas; bebidas con leche; bebidas isotónicas o para deportistas; alcohol y similares.

11. Además, cualquier promoción que se desee publicitar, debe tener el consentimiento previo de la universidad.
12. Todo lo referente a la gestión de residuos generados en los comedores y cafeterías se sugiere que realice siguiendo la normativa vigente de aplicación, tanto la oficial como la establecida por la universidad.
13. Se recomienda ofrecer la posibilidad de pedir medias raciones.
14. Se recomienda que se utilicen utensilios y recipientes desechables cuando el usuario solicite productos para llevar (que sean de plástico reciclado o cartón reciclado o certificado según PEFC).
15. Se considera oportuna la oferta de platos vegetarianos dentro de los menús, si procede, y, fuera de ellos (carta).

2.1.1. MENÚ

- Se sugiere limitar la oferta de fritos¹ y rebozados a un máximo del 20 % de todos los platos ofertados por semana.
- Se recomienda ofrecer legumbres al menos dos veces por semana.
- Para menús de dos opciones a elegir la frecuencia de platos con carnes procesadas o rojas se sugiere que no supere las dos raciones por semana (entendiendo como ración 125-150 g). En caso de menús con tres opciones o más, la frecuencia que se recomienda es de un máximo de 3 raciones a la semana.
- En las opciones de segundo plato, la carne se recomienda que esté presente solo en uno de los platos ofertados.
- Se sugiere que las guarniciones de verduras/hortalizas (no incluye tubérculos ni maíz): en caso de menús con dos opciones a elegir, la frecuencia sea de al menos 1 vez por día. En caso de establecimientos con tres opciones o más, la frecuencia sea de al menos 2 veces por día.
- Se recomienda que el menú incluya como bebida agua por defecto.
- Se propone la opción de ofertar pan integral.
- Se sugiere ofrecer fruta fresca, entera o mínimamente procesada y/o yogures naturales sin azúcar/edulcorante añadido en la oferta de postres.
- Se recomienda servir menús especiales adaptados a alergias e intolerancias alimentarias bajo demanda previa.
- Se propone ofertar opciones alternativas en el propio menú teniendo en cuenta razones culturales, éticas o religiosas.

¹ Frito: cualquier preparación en la que se somete un alimento a una inmersión en aceite u otro tipo de grasa.

- En el caso de menús con tres opciones se recomienda ofertar al menos una opción de primer plato y una de segundo vegetariana². En el caso de menús con dos opciones al menos una opción vegetariana entre los primeros y segundos platos ofertados.
- Se sugiere que las técnicas culinarias empleadas serán al vapor, al horno, salteado, hervido, a la plancha y en crudo.

2.2. RECOMENDACIONES

- Se valorará positivamente que en los menús se incluyan alimentos integrales, fuentes de proteínas de origen vegetal (tofu, seitán, tempeh, soja texturizada) y frutos secos.
- Se recomienda dar prioridad a los productos de proximidad, ecológicos (provenientes de la agricultura ecológica según el reglamento (CE) nº 834/2007 y cumpliendo los parámetros Resolución del Parlamento Europeo sobre Comercio Justo y Desarrollo (A6- 0207/2006) y de temporada. Servidos a poder ser en cajas plásticas (así podrán lavarse y desinfectarse tras su uso) que la empresa vuelva a recoger. Si se sirven productos ecológicos se sugiere que sean de cercanía.
- Se valorará que los productos utilizados no tengan potenciadores del sabor o saborizantes y, en su lugar, se utilicen especias y hierbas aromáticas.
- Se recomienda ofrecer en el comedor jarras de agua, o surtidores de autoservicio, en lugar de agua embotellada, para minimizar la generación de residuos y mejorar la sostenibilidad. Se sugiere contar con la presencia de fuentes / surtidores de agua potable en los distintos edificios del campus universitario.
- Se recomienda ofertar fruta de temporada fresca, entera o mínimamente procesada preferentemente a menor precio que los productos de bollería industrial y los snacks salados.
- Se sugiere evitar el uso de guantes de látex para impedir la transferencia de proteínas del látex a los alimentos que sean manipulados con éstos, ya que pueden causar reacciones alérgicas en personas sensibilizadas.
- Se valorará positivamente el uso de aceite de oliva virgen o virgen extra para las frituras.
- Se valorará positivamente que se baje el precio de los menús que únicamente contengan fruta o yogur natural de postre y agua como bebida, frente a aquellos que incluyan un postre o bebida diferente a los mencionados.
- Se valorará positivamente que los servicios de restauración se adhieran a la campaña del lunes sin carne, que consiste en no ofrecer carne en el menú un día a la semana.
- Se valorará positivamente que los panes ofrecidos por el servicio de restauración no sean precocinados.

Documento elaborado por el Grupo de Trabajo de Universidades Saludables de Crue-Sostenibilidad y la Red española de Universidades Saludables (REUS), siendo aprobado por el pleno de la comisión sectorial de Crue-Sostenibilidad el 23 de marzo de 2018 en la Universidad de La Laguna.

² Plato vegetariano: todo aquel que no contenga como ingrediente carne, pescado, así como ninguno de sus subproductos.