

“Elije salud, decide tu alimentación”



Una propuesta de innovación para la mejora de la calidad nutricional de las máquinas expendedoras automáticas (vending) en la Universidad de La Laguna a través de la Pedagogía de la Alimentación

Universidad de La Laguna
Facultad de Educación
Grado en Pedagogía
Proyecto de Innovación

Juan Manuel González Segurado

Alu0100943818@ull.edu.es

Tutor: Juan José Sosa Alonso

Jsosalo@ull.edu.es

Curso 2018-2019

Convocatoria: Julio 2019

Índice:

Índice:	2
Resumen	4
Abstract	5
Palabras clave	5
Key words	5
Datos de identificación del proyecto	6
Justificación	7
Vending saludable:	7
Alimentación durante la etapa universitaria:	8
Organización Mundial de la Salud:	8
Pirámide de los alimentos:	10
Sobrepeso y obesidad:	12
La alimentación en Canarias:	13
Análisis de Necesidades:	14
Objetivos del proyecto	17
Objetivo general:	17
Objetivos específicos:	17
Metodología, propuesta de actuación	18
Formación directa:	18
Charlas informativas en momentos cruciales:	18
Videos online:	19
Curso online:	19
Talleres culinarios:	19
Crear una consultoría nutricional:	20
Formación indirecta:	20
Paneles informativos:	20
Información nutricional mediante códigos QR:	21
Cronograma de actuaciones:	21
Propuesta de evaluación del proyecto	22
Conclusión:	24
Referencias bibliográficas	26
Anexos	28

<input type="checkbox"/>	Anexo 1	28
<input type="checkbox"/>	Anexo 2	29
<input type="checkbox"/>	Anexo 3	29
<input type="checkbox"/>	Anexo 4	30
<input type="checkbox"/>	Anexo 5	31
<input type="checkbox"/>	Anexo 6	32
<input type="checkbox"/>	Anexo 7	33
<input type="checkbox"/>	Anexo 8	33

Resumen

Este proyecto de innovación educativa propone optimizar la oferta de las máquinas expendedoras de la Universidad de La Laguna (ULL), formando a los estudiantes en composición de alimentos, prácticas alimentarias y hábitos de vida saludables, y previniendo, de esta forma, posibles enfermedades. *Elije salud, decide tu alimentación* está destinado a los alumnos, al profesorado y al personal no docente de la Institución, a través de una formación directa e indirecta. Su justificación se cimienta sobre el análisis de necesidades efectuado, sobre las experiencias previas relacionadas con el mismo tema, así como sobre diferentes recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y las sociedades, agencias y ministerios nacionales y sus principales planes y estrategias. La metodología empleada incluye, como formación directa, charlas, talleres prácticos y un curso, apoyada por la formación indirecta a través de elementos visuales e informativos. Su desarrollo contará con expertos en nutrición relacionados con la ULL, así como externos a ella. La evaluación ha sido diseñada para desarrollarse de un modo objetivo y sistemático, con la finalidad de mejorar las necesidades detectadas. Las conclusiones del proyecto ofrecen las ventajas y las dificultades observadas durante su desarrollo, así como resultados, efectos esperados y trascendencia del mismo tras su aplicación.

Abstract

This educational innovation project proposes to optimize the offer of vending machines at the University of La Laguna (ULL), educating students in the composition of food, eating practices and healthy lifestyles, and thus preventing possible diseases. *Choose health, decide your diet* is intended for students, faculty and non-teaching staff of the institution, through direct and indirect education. Its justification is based on the needs analysis carried out, on the previous experiences related to the same subject, as well as on different recommendations of the World Health Organization (WHO), and the national societies, agencies and ministries and their main plans and strategies. The methodology used includes, as direct educating, talks, practical workshops and a course, supported by indirect educating through visual and informative elements. Its development will have experts in nutrition related to the ULL, as well as external to it. The evaluation has been designed to be developed in an objective and systematic way, in order to improve the detected needs. The conclusions of the project offer the advantages and difficulties observed during its development, as well as results, expected effects and transcendence of the same after its application.

Palabras clave

Máquinas expendedoras, alimentación saludable, pedagogía de la alimentación, hábitos saludables, Universidad de La Laguna (ULL)

Key words

Vending machines, healthy eating, food education, healthy habits, University of La Laguna (ULL)

Datos de identificación del proyecto

Los destinatarios de esta propuesta de mejora serán tanto el alumnado de las distintas Facultades de la Universidad de La Laguna (ULL), como el profesorado de las mismas, además de todo el personal de administración y servicios y de cualquier persona que haga uso de las máquinas expendedoras de la ULL.

Según datos de su página web, la Universidad de La Laguna es el centro de educación superior más antiguo de Canarias, al obtener su actual denominación en el año 1913, y seguir siendo, más de cien años después, un referente en la comunidad canaria.

En la actualidad, está compuesta por más de 25.000 personas, entre alumnado, profesorado y personal de administración y servicios, y ofrece en su catálogo de titulaciones 45 Grados, 21 Máster Oficial en extinción y 30 en vigor, 52 programas de Doctorado y 25 Títulos Propios. Además, hay un total de 17.813 estudiantes matriculados en titulaciones de Grado y 2918 en Titulaciones en extinción.

La página señala también que la ULL se halla en un proceso de renovación interna en la cual se potenciarán las nuevas tecnologías de la información y la educación telemática, centralizada en su Unidad de Docencia Virtual.

La Universidad de La Laguna, cuya sede central está situada en la ciudad de la isla de Tenerife que le da nombre, ejerce en todo el archipiélago canario los cometidos que tiene asignados por la Ley. Según se señala en sus Estatutos, la Universidad de La Laguna es una institución de derecho público, dotada de personalidad jurídica y patrimonio propio, que actúa en régimen de autonomía de acuerdo con la Constitución y las Leyes, correspondiéndole la prestación del servicio público de la educación superior. Su actividad se funda en el principio de libertad académica, que se manifiesta en las libertades de cátedra, de estudios y de investigación que reconocen las leyes, al tiempo que garantiza los derechos de libre expresión y de difusión del pensamiento, así como de producción y creación artística, humanística, científica y técnica.

Justificación

Vending saludable:

Esta innovación sigue la línea iniciada ya en EEUU, donde muchas de las afecciones crónicas relacionadas con la obesidad, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y la hipertensión, se asocian con el consumo de alimentos altamente procesados, densos en energía y deficientes en nutrientes, que a menudo son altos en harinas refinadas, edulcorantes calóricos, sodio y grasas saturadas. Tradicionalmente, los esfuerzos de prevención de la obesidad en salud pública han utilizado educación sanitaria e intervenciones similares para cambiar el conocimiento, las actitudes y las creencias individuales sobre los daños y beneficios de consumir estos alimentos. Sin embargo, existen evidencias que sugiere que estos enfoques tradicionales pueden no ser suficientes para frenar el aumento de peso que a menudo conduce a la obesidad. Más bien, el control del peso entre adultos y niños puede requerir enfoques más integrales en múltiples niveles que involucren a diferentes sectores de la sociedad (por ejemplo, gobierno, atención médica, **educación**). (Robles et al. 2013). En este sentido, han tomado una serie de medidas para crear entornos alimentarios más saludables, entre las que destaca la mejora de las máquinas expendedoras o “vending”.

Países de nuestro entorno como Francia, Italia o Portugal también han ido constituyendo un marco normativo dirigido a la reducción constante de productos de alto contenido en azúcares, grasas y sal en las máquinas expendedoras en determinados espacios, como los colegios, a pesar de que no hay ninguna ley que prohíba expresamente la venta de alimentos insanos en estas máquinas.

En España existe una ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición (17/2011, de 5 de julio) que regula qué tipo de alimentos pueden venderse en las escuelas infantiles y colegios, aunque la realidad es que se ha hecho muy poco por velar por su cumplimiento. Comunidades como Murcia, Valencia o Asturias son las que más pasos han dado hacia la eliminación de comida insana en máquinas situadas en centros públicos. (Gómez, 2018)

En consonancia con esta Ley, en Canarias, la Consejería de Educación está elaborando un censo de máquinas expendedoras ubicadas en los centros escolares para

regular que tipo de productos se ofrecen y fomentar, ya desde la primera etapa lectiva, hábitos saludables. (Encinoso, 2018)

Este proyecto pretende continuar con las políticas alimentarias saludables, iniciadas en los colegios, durante la etapa universitaria mediante la optimización de las máquinas dispensadoras de comida.

Alimentación durante la etapa universitaria:

La etapa universitaria es un periodo de transición para muchos jóvenes, que comienzan a ser independientes y a tomar decisiones de sus propias vidas, entre ellas, la forma de alimentarse. Por desgracia, en las máquinas expendedoras, la universidad no dispone en la actualidad una oferta alimentaria de calidad, variada y nutricionalmente adecuada, además de no contemplar las intolerancias y alergias a determinados alimentos (gluten, lactosa, frutos secos, huevos...), lo que puede causar una merma en el estado de salud de los estudiantes y su rendimiento, tanto intelectual como físico, así como un aumento de peso insalubre (Anexo 1).

Este es un periodo crucial, en el que los hábitos alimentarios que adopten tendrán repercusión en su vida adulta, por lo que se hace necesario fomentar una oferta nutricional adecuada para establecer las bases de una correcta alimentación para un futuro saludable, tanto de estudiantes como de profesores y personal. Por tanto, en este contexto, existe una gran oportunidad para crear entornos alimentarios más saludables.

Llegados a este punto, antes de seguir avanzando, conviene analizar la definición que hace la Organización Mundial de la Salud (OMS) de la nutrición y alguna de sus recomendaciones para generar entornos alimentarios saludables.

Organización Mundial de la Salud:

Según la OMS, la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad (2019).

Con esta definición, la OMS (2019) relaciona una nutrición adecuada y un ejercicio físico regular directamente con una buena salud. Sin embargo, en el panorama general, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios. Actualmente, las personas consumen más alimentos hipercalóricos, grasas, azúcares libres y sal/sodio; por otra parte, muchas personas no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales.

Según la OMS (2019), la alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales, como los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). Por tanto, fomentar un entorno alimentario saludable y, en particular, de sistemas alimentarios que promuevan una dieta diversificada, equilibrada y sana, requieren la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos los gobiernos, el sector público y el sector privado.

Entre las recomendaciones de la OMS para que estos sectores generen entornos alimentarios saludables incluyen, entre otros:

- Armonización de las políticas y los planes de inversión nacionales, en particular las políticas comerciales, alimentarias y agrícolas, con el fin de promover la alimentación saludable y proteger la salud pública mediante medidas orientadas a:
 - Aumentar los incentivos a los productores y vendedores minoristas para que cultiven, utilicen y vendan frutas y verduras frescas;
 - Reducir los incentivos a la industria alimentaria que le permiten mantener o aumentar la producción de alimentos procesados con altos niveles de grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres y sal/sodio;
 - Alentar la reformulación de productos alimentarios a fin de reducir los contenidos de grasas saturadas, grasas trans, azúcares libres y sal/sodio, con miras a suprimir las grasas trans de producción industrial;

- **Establecer normas para fomentar prácticas alimentarias saludables mediante la disponibilidad asegurada de alimentos saludables, nutritivos, inocuos y asequibles en centros preescolares, escuelas y otras instituciones públicas, así como en el lugar de trabajo;**
- Alentar a los consumidores a exigir alimentos y comidas saludables mediante medidas dirigidas a:
 - Promover la sensibilización de los consumidores respecto de una dieta saludable;
 - **Desarrollar políticas y programas escolares que alienten a los niños a adoptar y mantener una dieta saludable;**
 - Impartir conocimientos sobre nutrición y prácticas alimentarias saludables a niños, adolescentes y adultos;
 - Fomentar las aptitudes culinarias, incluso en los niños, a través de las escuelas;
 - Prestar apoyo a la información en los puntos de venta, en particular a través del etiquetado nutricional que asegure información exacta, normalizada y comprensible sobre el contenido de nutrientes en los alimentos (en consonancia con las directrices de la Comisión del Codex Alimentarius), mediante el añadido de etiquetado frontal que facilite la comprensión del consumidor; y
 - Ofrecer asesoramiento nutricional y alimentario en los centros de atención primaria de salud.

Las dos recomendaciones señaladas aluden directamente al tema en estudio.

Pirámide de los alimentos:

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) se hace eco de las recomendaciones de la OMS en su Guía de Alimentación, apoyando la teoría con una ayuda didáctica y visual fácilmente reconocible, la Pirámide de los Alimentos (SENC, 2015).(Anexo 2), que constituye una herramienta de educación nutricional y de promoción de la salud, basada en la evidencia científica, para trasladar a los profesionales de la salud y del ámbito educativo, a los responsables de las

administraciones implicadas y, especialmente, a la población en general. Destaca que la variedad, el equilibrio y la moderación en el tamaño de las raciones son principios básicos que favorecen una alimentación saludable, y apunta a la dieta mediterránea como un patrón alimentario que puede satisfacer estos requisitos. Además, como novedad, esta Guía transmite la necesidad de llevar una dieta saludable pero también solidaria, justa y sostenible desde el punto de vista social y medioambiental, que respete las prácticas éticas en la agricultura, la ganadería y la pesca (Soteras, 2017).

La Pirámide de los Alimentos SENC muestra en su base las recomendaciones para mantener un estilo de vida saludable: actividad física diaria, equilibrio emocional, balance energético, técnicas culinarias saludables y una correcta hidratación diaria (de 4 a 6 vasos de agua al día). En la parte media, la Pirámide muestra los alimentos de consumo diario: frutas y verduras, hidratos de carbono, legumbres, carnes blancas, pescado, huevos, frutos secos y lácteos bajos en grasas. Para terminar, en lo más alto de la Pirámide, se muestran los alimentos procesados o embutidos y las carnes rojas, como alimentos de consumo opcional, ocasional o moderado, así como las bebidas fermentadas para adultos.

La Pirámide NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), perteneciente al Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social del Gobierno de España, muestra de forma paralela las recomendaciones alimentarias y las distintas actividades de ejercicio físico, con el fin de impulsar en la población estilos de vida saludables y prevenir la obesidad (Anexo 3). Además, esta Agencia promueve un gran plan para la mejora de la composición de varios tipos de alimentos y bebidas, en línea con las nuevas exigencias del consumidor y con las tendencias de la Unión Europea, con el fin de facilitar las opciones más saludables.

El *Plan de Colaboración para la Mejora de la Composición de Alimentos y Bebidas y Otras Medidas 2020* recoge los compromisos de reformulación de los sectores de la Fabricación y de la Distribución, para varios tipos de alimentos y bebidas de consumo habitual en las niños, jóvenes y familias y se centra en la reducción de azúcares añadidos, sal y grasas saturadas. Por lo tanto, el Plan tendrá un importante impacto en la “cesta de la compra”, por el gran número de empresas que se adhieren y la cantidad de productos que se van a modificar.

También el Plan suma los acuerdos con los sectores de la Restauración Social (Catering), la Restauración Moderna y la **Distribución Automática (Vending)**.

Este Plan está abierto a otros sectores y empresas que pueden incorporarse posteriormente con nuevos compromisos.

Este Plan refleja la respuesta a la llamada del Ministerio de Sanidad a través de la AECOSAN para que varios sectores **trabajen sinérgicamente contribuyendo decisivamente a que los ciudadanos, y fundamentalmente los niños y jóvenes, puedan conseguir una alimentación con un mayor equilibrio y calidad nutricional**, al conseguir una menor ingesta de dichos nutrientes, que beneficiará a su salud y ayudará a prevenir la obesidad y otras enfermedades relacionadas, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc. (AECOSAN, 2019).

Sobrepeso y obesidad:

La mala alimentación, consumiendo más calorías de las que se gastan, los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo son los principales causantes del sobrepeso y la obesidad. Esta acumulación excesiva de grasas está además asociada a una mala salud y una probabilidad más elevada de contraer enfermedades. Algunos datos que la OMS ofrece son sorprendentes:

- Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.
- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

Las cifras, tanto de adultos como de población infantil, son preocupantes, y lo que es aún peor, se prevé que vayan en aumento. Además de las causas ya mencionadas,

la falta de políticas de apoyo en el sector educativo, y concretamente en la Universidad de La Laguna, son también responsables de esas cifras, al no disponer de una oferta alimentaria saludable y nutricionalmente adecuada. Los alimentos procesados, ricos en azúcares, grasas, sal y calorías limitan la elección individual que estudiantes, profesores y demás personas de dentro y de fuera de la institución pueden realizar, sin opciones saludables y nutritivas para los consumidores.

La alimentación en Canarias:

Un informe encargado por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente sitúa a los canarios a la cabeza del Estado en consumo de alimentos baratos y pocos saludables.

Los isleños se sitúan a la cola en consumo de pollo, de cerdo o de carne de ovino o caprino y, por el contrario, son los primeros en carne transformada/procesada, que incluye jamón curado y paleta, lomo embuchado, chorizos, salchichón y salami, fuet y longanizas, jamón cocido, paleta cocida todo tipo de fiambres.

Entre las frutas y hortalizas, los canarios son los que más plátanos y papas frescas (y congeladas) consumen y también se sitúan a la cabeza en bollería y pastelería.

Respecto a las bebidas, los canarios son grandes bebedores de agua embotellada con gas y sin gas, pero también de vino.

El informe del Ministerio de Alimentación sitúa a los isleños a la cabeza en el consumo de bebidas refrescantes de limón, de néctares o zumos y de café o té. Sin embargo, están en puestos de cola de bebidas isotónicas. Además de ser de los que más vino consumen de todo el Estado, los canarios están también a la cabeza en consumo de ron.

En resumen, los datos referidos a las Islas indican que los canarios son grandes comedores de bollería, de embutido y de papas, y bebedores de zumos y néctares, que contienen grandes cantidades de azúcar, de café y de ron. Unos hábitos alimenticios que los especialistas médicos relacionan directamente con el hecho de que ocupen también los primeros puestos en los índices de hipertensión arterial, colesterol y diabetes (Gutiérrez, E. 2016)

Estos datos podrían cambiar si se implementaran programas de alimentación saludable desde la etapa primaria de la educación, y se afianzaran en la etapa universitaria, crucial en la vida de los estudiantes. Como reza el dicho popular: “No empieces una dieta que terminará algún día, comienza un estilo de vida que dure para siempre”.

Análisis de Necesidades:

Esta innovación surge del análisis de necesidades ejecutado a través de diferentes técnicas, como la recogida de información y diagnóstico de datos y documentos oficiales, así como de la encuesta realizada a usuarios de las máquinas expendedoras, y las entrevistas a los representantes oficiales de las mismas y del personal universitario responsable de su contratación.

En primer lugar, se realizó una evaluación ambiental, teniendo en cuenta la accesibilidad de las máquinas, su disponibilidad, la empresa que ostenta el otorgamiento, entre otras. Para ello, se contactó con M^a Montserrat Acosta González, Vicerrectora de Infraestructuras y Sostenibilidad de la Universidad de La Laguna para la obtención de estos datos de interés (Anexo 4). Según el “Otorgamiento de ocupación temporal para la instalación de máquinas expendedoras de alimentos sólidos (snacks) y bebidas calientes y frías en distintos centros universitarios” de mayo de 2003 obtenido de esta fuente de información, en la ULL habían 29 máquinas expendedoras de refresco y agua, 30 de snacks y 18 de café y bebidas calientes. Al haberse prorrogado el contrato hasta la actualidad, los datos han variado. Sin embargo, el muestreo realizado sitúa estas cifras con unos valores aproximados. A pesar de que la ULL pertenece a la Red Española de Universidades Saludables (REUS), solo ha introducido una máquina expendedora que dispensa fruta fresca, situada en el Servicio de Deportes.

Una vez obtenidos estos datos, se realizó una entrevista a AMFM Vending, la empresa que se ocupa de las máquinas expendedoras y su suministro, a través de su sección de Calidad (Anexo 5). La empresa resaltó su adhesión al plan nacional para la reducción de la obesidad, firmado por la Asociación Nacional Española de Distribuidores Automáticos (ANEDA), su compromiso con un surtido que ayude a los hábitos de alimentación saludables, no solo en la ULL, sino también en los emplazamientos públicos, además de defender que la oferta de sus productos cubren

todos los aspectos relacionados con la estrategia NAOS y de la OMS, ofreciendo fruta deshidratada, fruta fresca, agua, bebidas sin azúcar añadida y bajas en azúcar, productos horneados y no fritos, una política de reducción de azúcar añadida en las bebidas calientes, entre otras medidas. Sin embargo, y aunque son conscientes de los cambios de los hábitos de los consumidores en el vending, para incorporar estos productos a la oferta alimentaria de las máquinas expendedoras debe existir una demanda previa de los consumidores.

Como alternativa a esta empresa y a modo de propuesta de mejora, se realizó una entrevista a Easy Vending, a través de su delegación en Tenerife (Anexo 6). Esta Delegación pertenece a una asociación de empresas del sector especializadas en productos saludables que conforman Easy Vending, sin embargo, no cuenta con todos los productos que se ofrecen en la Península debido a que hay distribuidores que no operan en Canarias. A pesar de ello, la empresa estaría dispuesta a prestar sus servicios en la Universidad de La Laguna, realizando un estudio nutricional y de mercado previo para acertar con la demanda de los clientes.

A continuación, se realizó una encuesta anónima a 100 clientes de las máquinas expendedoras de la ULL tras haber hecho uso de las mismas, preguntando su pertenencia o no a la Institución, si habían decidido comprar el producto previamente (clientes indecisos), si sabían que el producto adquirido no era saludable, y por último, si comprarían, de ofrecerse en las máquinas expendedoras, un producto saludable en lugar del que habían adquirido.

	Total	Habían decidido un producto concreto	Conocimiento de que el producto no es saludable	Comprarían un producto saludable
Personal de la ULL	86%	27%	98%	93%
Ajenos a la ULL	14%	14%	86%	93%

Como se puede observar en la tabla, 86 personas pertenecían a la Institución (alumnos, profesores y personal) y 14 eran ajenas a la misma.

De los 84 clientes de la ULL, solo el 27% (23 personas) había decidido comprar un producto concreto previamente. El resto, ante la oferta disponible, había adquirido un producto que el 98% (84 personas) sabía que no era saludable. Además, al preguntar si comprarían productos saludables de haber estado en las máquinas, el 93% (80 personas) contestó que sí.

De los 14 clientes ajenos a la ULL, solo el 14% (2 personas) había decidido el producto que adquiriría previamente, y el 86% (12 personas) sabía que lo que había comprado no era un producto saludable. El 93% (13 personas), casi la totalidad de los encuestados, respondió afirmativamente ante la posibilidad de comprar comida saludable si esta se ofertara en las máquinas.

Entre las necesidades observadas, destaca la demanda de optimizar la oferta alimentaria de las máquinas de comida en la Universidad de La Laguna, con el fin de mejorar la nutrición y los hábitos alimentarios de los demandantes, así como de prevenir el sobrepeso y las enfermedades. Para ello, se hace necesario formar a los estudiantes en prácticas alimentarias saludables y orientarlos sobre la composición de los alimentos que consumen.

Como se ha puesto de manifiesto, en el contexto actual la innovación cuenta con una oportunidad para tomar medidas contra los malos hábitos alimentarios de los estudiantes en una etapa crucial para sus vidas, aprovechando la aparición de leyes que regulan el tipo de alimentos que se venden en las escuelas, la demanda de la sociedad al exigir alimentos y comidas saludables, las recomendaciones alimentarias saludables de organizaciones, agencias y demás organismos gubernamentales, las alarmantes cifras de sobrepeso y obesidad, así como la mala alimentación de la Comunidad Canaria que recogen los informes alimentarios.

Objetivos del proyecto

Objetivo general:

- Optimizar la oferta de las máquinas automáticas dispensadoras de la Universidad de La Laguna

Objetivos específicos:

- Formar a los estudiantes en prácticas alimentarias saludables
- Implantar hábitos de vida saludables a través de una correcta alimentación y nutrición
- Prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades cardíacas
- Orientar sobre la composición de los alimentos

Metodología, propuesta de actuación

El proyecto de innovación pretende intervenir para mejorar los aspectos educativos con los clientes de las máquinas, a través de una formación directa e indirecta sobre nutrición y alimentación saludable y su repercusión en la salud. De esta forma, será el alumnado quien demande directamente a la empresa de Vending una oferta alimentaria más saludable, con alimentos menos procesados y con un valor nutricional adecuado.

Formación directa:

El proyecto pretende, formando de manera directa al alumnado, que este adquiera la capacidad crítica para elegir una alimentación saludable, no solo dentro de la Institución, sino también en su vida diaria fuera de la misma.

Charlas informativas en momentos cruciales:

Las charlas tendrán un carácter formativo, un método participativo y activo, y su duración estará determinada por el momento y lugar en el que se desarrollen. Tendrán como objetivo la reflexión y el aprendizaje en materia de educación nutricional. Las charlas serán diseñadas y dirigidas por docentes expertos en temas de alimentación, dietética, nutrición y educación para la salud.

En primer lugar, y aprovechando el inicio de la etapa universitaria para el alumnado de nuevo ingreso, el proyecto propone implementar una charla durante las jornadas de bienvenida con el objetivo de formar a los asistentes en hábitos de vida saludables a través de una correcta alimentación.

En segundo lugar, el proyecto propone la implementación de dichas charlas a lo largo del curso universitario. Se convocará a los estudiantes en varias ocasiones para que acudan al Paraninfo de la ULL y aprendan sobre hábitos saludables.

De manera adicional, el proyecto trabajará con la nueva dirección rectora de la Universidad para implementar Edu-charlas sobre alimentación y hábitos saludables. Estas Edu-charlas reunirán a un grupo de personas interesados en aprender sobre el tema para que participen de un modo activo junto a uno o varios expertos que guiarán la actividad, llegando a conclusiones valiosas para su desarrollo integral.

Videos online:

Aprovechando el auge de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación (TIC), el proyecto creará un espacio en la página web de la ULL dedicado a la alimentación y los hábitos de vida saludables para los estudiantes, dentro y fuera de la Institución. De este modo, ofrecerá una serie de enlaces de interés con videos tutoriales y charlas formativas de expertos que ayuden a los alumnos en esta nueva etapa de independencia y elección en sus vidas. Además, estos enlaces se ubicarán cerca de las máquinas expendedoras, de manera que los clientes puedan acceder a ellos e informarse (Anexo 7).

Curso online:

El proyecto desarrollará, junto con un grupo de expertos en alimentación, dietética, nutrición y educación para la salud un curso online gratuito de 25 horas para los alumnos de la ULL, que se ofrecerá en el catálogo de oferta formativa oficial. De esta forma, el proyecto tendrá un mayor rango de difusión. Como motivación extrínseca, la realización del curso otorgará a los estudiantes 1 crédito ECTS (esto se tratará de gestionar con el Rectorado). El curso educará a los participantes en conocimientos significativos en la materia.

Talleres culinarios:

A raíz de las charlas, el interés y la motivación de los alumnos por una alimentación y unos hábitos de vida saludables será mayor. En este punto, el proyecto pretende también que los alumnos de la ULL aprendan haciendo. Para ello, se desarrollarán una serie de talleres culinarios a lo largo del curso universitario para formar a los alumnos de un modo práctico. Estos talleres serán impartidos por una nutricionista especializada en alimentos ecológicos y en su efecto medicinal, gran defensora del desarrollo del “ser” a través de la alimentación, con especial dedicación a la etapa universitaria, momento de la educación de los estudiantes donde deben conocer, de forma coherente y correcta, la forma adecuada de alimentarse por el bien de su futuro.

La intervención constará de 4 talleres desde los que se abordarán, de forma práctica, 4 aspectos de la alimentación, y tendrán como objetivo acercar a los estudiantes a la cocina saludable a través de la elaboración de un menú medicinal (*Menú medicinal*); experimentar, a través de los 5 sabores, las reacciones y las emociones que

producen y su efecto medicinal en los distintos órganos del cuerpo (*Sentir el gusto*); aprender a utilizar los cortes y las cocciones diferentes de un solo alimento (la zanahoria) según la estación del año y su efecto medicinal en el cuerpo (*Obtener efectos*); y a aprender a diferenciar productos ecológicos de los que no lo son a través del tacto, el gusto y la vista (*Alimentos ecológicos/no ecológicos*). (Anexo 8)

Los talleres han sido diseñados para educar a los estudiantes en el consumo de alimentos nutricionalmente adecuados, en sus correctas cantidades y en las proporciones necesarias, y para conocer los efectos medicinales de los alimentos, aplicando diferentes técnicas culinarias, con el fin de motivarlos a cocinar. De esta forma, se pretende incentivar el saludable hábito de cocinar en el hogar con productos beneficiosos para el cuerpo.

Crear una consultoría nutricional:

Este proyecto llevará ante la dirección de la Institución la propuesta de creación de una Consultoría Nutricional en el Servicio de Deportes de la ULL y a los servicios de orientación e información al alumnado disponibles en cada centro, que funcionará de forma gratuita para todos los estudiantes universitarios que deseen aprender sobre alimentación saludable. Esta iniciativa servirá además para reflejar el compromiso de la Universidad con la Red Española de Universidades Saludables por una nutrición más adecuada.

Formación indirecta:

De manera complementaria a la formación directa, el proyecto desarrollará también una formación indirecta en el entorno próximo de las máquinas expendedoras de comida y bebida de una manera más visual.

Paneles informativos:

Se colocará información nutricional de los alimentos que se ofrecen en las máquinas expendedoras para que los clientes dispongan de los valores energéticos de los mismos. Así mismo, se ofrecerá información sobre las cantidades diarias recomendadas de las sustancias que necesita el organismo, además de recomendaciones sobre hábitos de vida saludables.

Información nutricional mediante códigos QR:

De la misma forma, se colocarán unos códigos QR cerca de las máquinas con información nutricional, recomendaciones de hábitos de vida saludables y enlaces a videos, para que los clientes puedan acceder, a través de sus smartphones, a conocimientos valiosos para su salud, además de poder valorar si la comida de las máquinas es lo que realmente quieren ingerir.

Cronograma de actuaciones:

	Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun
Charlas										
Talleres										
Curso										

Las charlas se desarrollarán alejadas de las fechas de exámenes universitarios. Sin embargo, tendrán lugar en momentos cruciales, como en septiembre en la Charla de Bienvenida, en noviembre y diciembre, antes de las vacaciones de Fin de Año, en febrero, antes de las vacaciones de Carnaval, y finalmente en abril, antes del final del curso universitario y las vacaciones de verano.

Los talleres se llevarán a cabo durante la segunda quincena de los meses de octubre, enero, marzo y mayo.

El curso online estará disponible para su realización todo el curso universitario para el alumnado de la ULL.

Propuesta de evaluación del proyecto

El proyecto pretende ofrecer respuestas a los problemas detectados en el análisis de necesidades, transformando la realidad de cara a la mejora de los individuos implicados, los estudiantes, los profesores y demás personal de la ULL y de fuera de la misma.

Para su evaluación, se toman dos dimensiones: la dimensión contexto y la dimensión alumnado. La dimensión contexto se refiere al espacio que ocupan tanto las máquinas expendedoras como su ubicación y cuanto las rodea. La dimensión alumnado alude directamente a los individuos que forman parte de la Institución.

A continuación, de ambas dimensiones surgen los correspondientes criterios, y de estos los indicadores relacionados. Los instrumentos y las técnicas utilizados para la recogida de datos y evidencias para la evaluación en función de los indicadores son de carácter cuantitativo y cualitativo.

La técnica de análisis documental recolecta datos de fuentes secundarias. En este caso, se utilizará la información proporcionada por la empresa que gestiona las máquinas y la de la propia Institución.

La observación directa proporcionará información de primera mano, y se realizará mediante una lista de control, es decir, una técnica cuantitativa, con el fin de registrar de forma descriptiva las diferentes fases por las que pasa el proyecto y el cumplimiento de las mismas.

La técnica cualitativa de la entrevista se realizará a los alumnos para conocer de forma inmediata su punto de vista, al ser los destinatarios del proyecto de mejora.

Por último, se utilizará como técnica de recogida de datos el cuestionario, instrumento que permitirá conocer y recopilar un gran número de información de manera sistemática y ordenada para la evaluación.

El papel del evaluador externo consiste en prestar atención a las necesidades de los destinatarios recopilando información para la toma de decisiones y la mejora de la situación.

Dimensiones	Criterios	Indicadores	Técnicas e instrumentos	Fuentes de información
Contexto	Mejora de la oferta alimentaria en las máquinas expendedoras	Número de alimentos nutricionalmente adecuados Número de bebidas nutricionalmente adecuadas	-Observación -Análisis documental	-Empresa -Institución
	Instalación de información	-Número de paneles -Adecuación de los paneles -Número de códigos QR -Adecuación de códigos QR	-Observación -Entrevista	-Institución -Alumnado
Alumnado	Aprendizaje del alumnado	-Grado de aprendizaje -Nivel de aceptación	-Cuestionario -Entrevista	-Alumnado
	Participación del alumnado	Nivel de implicación	-Observación	

Conclusión:

Aunque el proyecto esté centrado en la pedagogía de la alimentación y su estrategia metodológica trate de educar, de forma directa e indirecta, al alumnado de la ULL en hábitos alimentarios y de vida saludables, la innovación que esta propuesta persigue consiste en cambiar la oferta alimentaria de las máquinas expendedoras de la citada Institución.

A pesar de la complejidad en el desarrollo de la meta propuesta, los resultados esperados son beneficiosos para todas las partes implicadas, tanto para la Institución como para los consumidores y la empresa de vending.

En primer lugar, la Institución ganará reconocimiento y prestigio, al impulsar unos hábitos de vida saludables para sus alumnos y su personal, situándose en una posición de vanguardia ante la creciente demanda popular de mejora en la alimentación, la nutrición y la salud. Precisamente la buena salud será el mayor de los beneficios que los clientes de las máquinas puedan experimentar al darse esta mejora, previniendo enfermedades cardíacas, colesterol, sobrepeso y obesidad, entre otras. Además, con una oferta más variada y nutricionalmente más saludable, la empresa oferente incrementará sus beneficios y también su reputación en el sector.

El proyecto beneficiará a los estudiantes de la ULL al ofrecerles una variada oferta formativa con la que podrán acrecentar sus conocimientos alimentarios y nutricionales, con el ya citado resultado de una mejora en su salud. Además, les brindará la posibilidad de aprender haciendo a través de los talleres, diseñados de forma práctica para una mejor asimilación de las técnicas y procedimientos.

Aunque son muchas las ventajas que el proyecto ofrece, estas son algunas de las dificultades que más pueden afectar al buen desarrollo del mismo. La falta de apoyos institucionales a nivel político dificulta a las empresas ofrecer una mejor oferta alimentaria en sus máquinas. Además, la situación insular del archipiélago es un problema para los envasadores de productos por sus elevados costes. Por otra parte, la industria debe cambiar para proporcionar unos productos saludables, y para ello, son los consumidores quienes deben demandarlos. De ahí la importancia del proyecto.

Con esta iniciativa se pretende conseguir un cambio en los hábitos alimentarios del alumnado de la ULL que trascienda más allá de su paso por la Institución, formando adecuadamente y de forma responsable a las futuras generaciones en un estilo de vida saludable y consciente. Es así como el proyecto pretende no solo mejorar la salud de las personas, sino también la de un mundo que necesita este tipo de conciencia. Personas que exijan a los gobiernos y a las empresas una gestión ambiental responsable, demandando productos de calidad y respetuosos con el medio ambiente.

Realizar un proyecto de innovación educativa con el tema de la alimentación, la nutrición y el vending saludable ha supuesto la culminación de mis experiencias académicas personales en el campo de la Pedagogía. He observado una situación que podía mejorar, he analizado sus necesidades desde un punto de vista objetivo, he diseñado propuestas de mejora, actividades y acciones concretas para llevar a cabo los objetivos del plan y he escogido la forma más adecuada de evaluarlo, promoviendo ese cambio que los pedagogos y las pedagogas estamos destinados a propiciar.

Al tener la posibilidad de decidir sobre el tema, he volcado todos los conocimientos que poseía sobre el mismo en el proyecto, y a la vez, gracias a la investigación, he aprendido muchos nuevos que desconocía. He incorporado estrategias clásicas, como las charlas, las entrevistas o las encuestas, pero también me he acercado a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, con los recursos online o los códigos QR, por ejemplo.

En definitiva, he tratado de crear un proyecto atractivo, novedoso, vanguardista y consciente con la situación actual de la sociedad, no solo local, sino mundial, que ayude a mejorar la calidad de vida, tanto de las personas que se benefician de él directamente, como de las que en un futuro lo harán gracias a este cambio en los hábitos alimentarios y en el estilo de vida.

Referencias bibliográficas

- AECOSAN (2019). Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/plan_colaboracion.htm
- Encinosa, S. (2018). Educación controlará la venta de productos poco saludables. Diario El Día. Recuperado de: <https://eldia.es/canarias/2018-02-16/9-Educacion-controlara-venta-productos-poco-saludables.htm>
- Gómez, A. (2018). *Cambiando el Vending: la cruzada contra las máquinas de comida insana*. Diario El Español. Recuperado de: https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20180402/cambiando-vending-cruzada-maquinas-comida-insana/295221357_0.html
- Gutiérrez, E. (2016). *Los canarios “lideran” el consumo de comida basura*. Recuperado de: <http://canarias-semanal.org/art/18791/los-canarios-lideramos-el-consumo-de-comida-barata-e-insana>
- Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Recuperado de: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2011-11604
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Recuperado de: <https://www.who.int/topics/nutrition/es/> y de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pirámide NAOS (2019). Recuperado de: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

- Robles. B. et al. (2013). *Comparación de estándares de nutrición y otras prácticas de adquisición recomendadas para mejorar las ofertas de alimentos institucionales en el condado de Los Ángeles, 2010–2012*. Recuperado de:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3649099/#bib11>

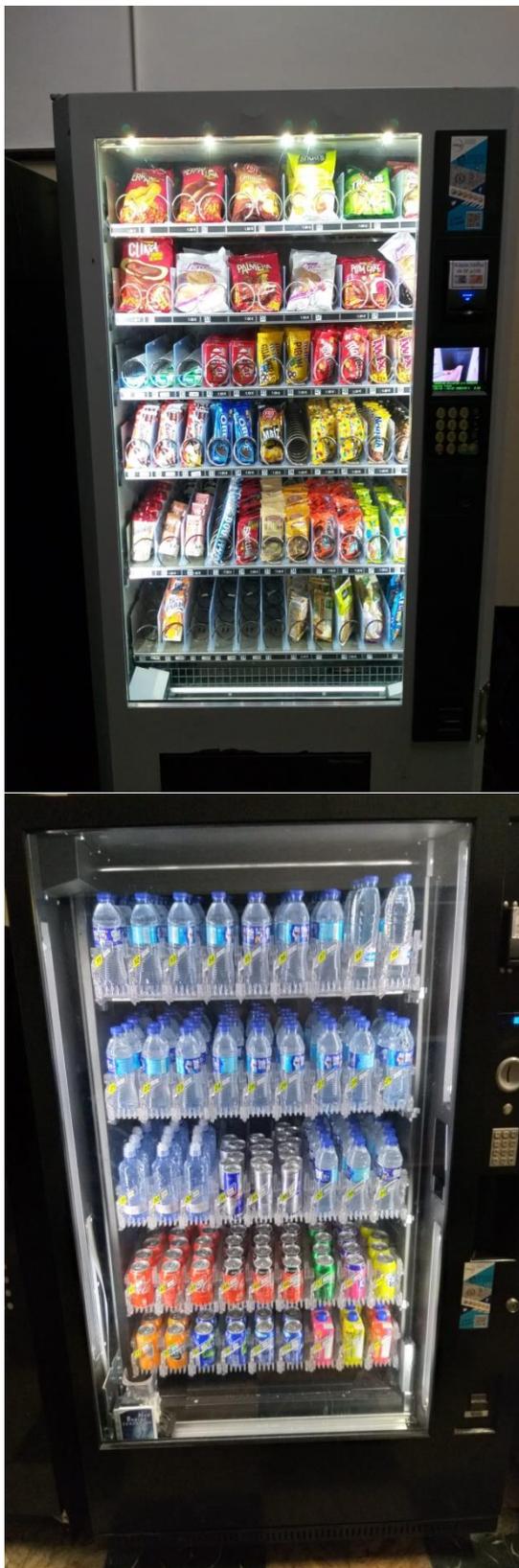
- SENC (2015), Pirámide de los Alimentos. Recuperado de:
<http://www.nutricioncomunitaria.org/es/noticia/piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015>

- Soteras, A. (2017). ¿Qué pasos debo seguir de la pirámide alimentaria para estar sano? Agencia EFE Salud. Recuperado de: <https://www.efesalud.com/estilos-de-vida-saludable-nuevas-recomendaciones-de-la-piramide-nutricional-senc-2015/>

- Universidad de La Laguna. Recuperado de: <https://www.ull.es/>

Anexos

- **Anexo 1** Máquinas expendedoras de comida y bebida de la ULL, Facultad de Educación



- **Anexo 2** Pirámide de los alimentos SENC



- **Anexo 3** Pirámide de los alimentos NAOS



- **Anexo 4** Entrevista a la Institución (ULL), Vicerrectorado de Infraestructura, sección de Contratación, a través de correo electrónico:

- ¿Cuántas máquinas expendedoras hay en la ULL?
- ¿Existe algún convenio?
- ¿Criterios para elegir las empresas de vending?
- ¿Se realiza mediante convocatoria pública?
- ¿Costes y/o beneficios para la ULL?
- ¿La ULL cuenta con algún órgano de nutrición saludable?
- ¿Políticas que lleva a cabo la ULL frente a la educación en alimentación saludable?

Respuesta:

Buenos días,

Hemos recibido en nuestra unidad un correo electrónico solicitando información en relación al expediente de contratación "Otorgamiento de permiso de ocupación temporal para la instalación de máquinas expendedoras de snacks y bebidas calientes y frías en los centros de la Universidad de La Laguna" (Expte. nº 9/03).

Dentro de las competencias de nuestro negociado le adjuntamos los documentos relacionados con dicho expediente que fundamentan inicialmente dicho permiso.

Adjuntamos el Pliego de Cláusulas Administrativas Particulares y las publicaciones en el Boletín Oficial de Canarias convocando concurso y relativa al resultado de adjudicación.

Anualmente se han ido realizando prórrogas de contrato hasta la actualidad con modificaciones en precios, contenidos de las máquinas y ubicaciones. En el último contrato de prórroga formalizado consta que la empresa abonará a la Universidad de La Laguna un canon anual de setenta y un mil seiscientos treinta euros con treinta y tres céntimos de euro (71.630,33 euros), siendo la cantidad mensual de cinco mil novecientos sesenta y nueve euros con diecinueve céntimos de euro (5.969,19 euros).

Permaneciendo inalteradas el resto de cláusulas del contrato de fecha 26 de Junio de 2003.

- **Anexo 5** Entrevista AMFM Vending. Sara Millán (Calidad)

1. ¿Qué opina su empresa sobre el vending saludable?

Respecto a esta pregunta, me gustaría aclarar que el término “vending saludable” no existe como tal. El Vending es un canal de distribución más, en el que ofertamos productos que ayudan a mantener hábitos de alimentación saludable. Resaltar que como empresa, nos hemos adherido al plan nacional para la reducción de la obesidad, firmado por ANEDA (Asociación Nacional Española de Distribuidores Automáticos) y trabajamos, para ir incorporando productos a medida que la industria los proporcione y el consumidor los demande.

2. Su empresa ha introducido recientemente una máquina expendedora con fruta fresca en la ULL, concretamente en el Servicio de Deportes, ¿es un hecho aislado o piensan continuar con el vending saludable en otros puntos de la Institución?

Esta iniciativa forma parte del compromiso de nuestra compañía con un surtido que ayude a los hábitos de alimentación saludable no solo en la ULL, sino también en los emplazamientos públicos. Bien es cierto que por la insularidad, no estamos encontrando soluciones a este respecto pues los envasadores aun no resuelven el problema de costo de nuestra insularidad.

3. Además de la fruta fresca, ¿su empresa ofrece otro tipo de productos saludables?

La oferta de productos, cubre todos los aspectos, en relación a la estrategia NAOS y a la de la organización mundial de la salud. Bien es cierto, que no debemos confundir presencia, con nivel de presencia, esto último dependerá de la demanda para que los costos logísticos de gestión estén alineados.

Fruta deshidratada, fruta fresca, agua, bebidas sin azúcar añadida y bajas en azúcar, productos horneados y no fritos, nuestra política de reducción de azúcar añadida en las bebidas calientes, entre otras son medidas adoptadas por nuestra empresa

4. ¿Contemplan la posibilidad de ampliar la oferta de productos saludables?

En este sentido, en cuanto la industria nos amplíe la oferta en el formato adecuado para el Vending, esta se irá aumentando. Trabajamos constantemente para que la oferta se adapte a la demanda de nuestro consumidor en este aspecto, ya que somos conscientes de los cambios de los hábitos de los consumidores. El sector del vending siempre ha sabido adaptar su oferta al consumidor, pues no olvidemos, que el consumo del vending es un consumidor ocasional, cuyo momento estrella es la media mañana y la media tarde, que nos prefieren por cercanía y rapidez y como complemento a una pausa agradable y también de indulgencia.

- **Anexo 6** Entrevista Easy Vending (Delegación de Tenerife), a través de correo electrónico

1. ¿Easy Vending opera ya en Tenerife?
2. ¿Ofrece los mismos productos que en la Península?
3. ¿Estaría dispuesta la empresa, a través de su Delegación de Tenerife, a prestar sus servicios a la Universidad de La Laguna?
4. ¿Cuáles serían los pasos a seguir (estudio nutricional previo, entrevista con la ULL, instalación de máquinas...)?

Buenos días,

En respuesta a sus preguntas easy vending somos nosotros ya que es esto es una asociación de empresas de toda España a la cual nosotros pertenecemos.

No todos los productos que se ofrecen en Península pueden ofrecerse aquí ya que hay empresas que no operan en Canarias.

Por supuesto estaríamos dispuestos a prestar servicio en Tenerife y también en el resto de las islas ya que actualmente estamos.

Ya hay un estudio sobre los productos saludables según la organización de la salud y efectivamente se realizaría un estudio de mercado en la universidad y así poder acertar con la demanda del cliente final.

Si necesita cualquier otra información no dude en preguntar.

Saludos

- **Anexo 7** Videos

<https://www.youtube.com/watch?v=R5z5tiKtTs8>

<https://www.youtube.com/watch?v=skAoIizZBxc>

- **Anexo 8** Taller *El “Sentido” de la Alimentación*, por Olga Acosta Bellés:

Vivimos en una época de “sin sentido” en torno a la alimentación que llevamos.

Una parte de la población sufre de “exceso” de alimentos y la otra parte de “carencia” de alimentos.

Enfermedades como la hipercolesterolemia, diabetes o ácido úrico corresponden al consumo no correcto ya sea de grasas, azúcares o proteínas. Si analizamos cada una de las patologías actuales en el “PRIMER MUNDO” encontraremos siempre un exceso en la alimentación como primer origen de ellas. Es curioso que un hombre tan importante para la medicina a lo largo de los tiempos como Hipócrates, tantos siglos atrás, dijese la tan famosa y reconocida frase: Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento. Muy poca gente no la conoce... muy poca gente la practica. Inclusive los

médicos... ¿Cómo pretendemos sanar organismos enfermos de emoción, mala alimentación o pensamientos nefastos con fármacos?

Desde el momento del nacimiento se inicia todo un periplo de experiencias que nos harán relacionarnos con el alimento de maneras distintas según la vivencia.

Bebés prematuros alimentados de forma intravenosa de adultos pueden alimentarse en exceso porque tienen la idea de no tener suficiente. Así mismo, bebés que estuvieron en la incubadora pueden tener problemas para relacionarse y pueden somatizar en su cuerpo creando sobrepeso como si fuesen las paredes de la incubadora.

Las personas que no recibieron pecho materno es posible que puedan experimentar dificultades en su conexión con la prosperidad y con el amor.

Cuando recibimos pecho materno no solamente nos nutrimos de leche materna (nutrición, alimento...) si no que recibimos un coctel de hormonas que la madre segrega y también recibimos el contacto físico con el pecho de la madre que está relacionado con el afecto, el amor, la seguridad, la confianza...

Si además tenemos en cuenta el “sin sentido” actual de nuestra alimentación totalmente desarraigada de lo experimentado a lo largo de la historia de la humanidad.

Comemos alimentos modificados genéticamente, cultivados en suelos completamente envenenados, regados por aguas cada vez más tóxicas. Podemos comprar alimentos de cualquier lugar del mundo en cualquier momento del año. Eso obliga a utilizar medios de conservación que van en detrimento del alimento en cuestión afectando a las propiedades organolépticas (olor y sabor) así como a las propiedades alimenticias en sí mismo provocando una disminución en la cantidad y calidad de oligoelementos, vitaminas y minerales.

Por si fuera poco, nos alimentamos en cantidades desmesuradas de alimentos procesados en cuyo proceso se utilizan conservantes, estabilizantes, aromatizantes, colorantes... algunos cancerígenos... otros no.

La realidad es que una vez entran estas sustancias en el organismo nadie puede asegurar que sean inocuas ya que nuestro hígado actúa uniendo sustancias unas a otras y las reacciones químicas de todas estas sustancias ajenas a nuestro organismo son todo un

enigma pudiendo ser origen de muchas enfermedades y síndromes extraños que existen en la actualidad.

Pasar del “sin sentido” al “SENTIDO” de la alimentación es un gran reto en los tiempos en los que vivimos.

Retomar una alimentación “ecológica” (toda la vida se cultivó ecológico... sólo es regresar a las viejas y buenas costumbres) de la zona y en el tiempo que corresponde no es un consejo si no es necesario.

Las nuevas generaciones no tienen alternativa posible o generan orden en este caos creado por las grandes transnacionales, los bancos y los intereses de unos pocos o no tienen futuro.

¿Cuándo en la historia de la humanidad ha habido un nivel tan alto de infertilidad que se haya hecho necesario el negocio de las clínicas de fertilización asistida? ¿Cuándo se ha ido a las Universidades a hacer campañas de compras de óvulos? ¿Por qué no nos dicen abiertamente que el tipo de alimentación que nos imponen hoy en día será el motivo del fin de la especie provocando todo tipo de enfermedades como las que estamos viendo? ¿Qué es el cáncer, la diabetes o el Parkinson? Enfermedades degenerativas.

¿Estamos degenerando? Pero si estamos en la sociedad del “Bien Estar” donde no nos faltan alimentos y ¿degeneramos?

El taller “El SENTIDO de la alimentación” pretende ser un espacio ofrecido a los jóvenes (hombres y mujeres del futuro) desde el que volver a “reiniciarse” en el SENTIR.

PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

Existen diferentes vías de alcanzar el desarrollo del Ser (a través de la mente, la emoción, el ejercicio...) pero todas ellas tienen en común que el “ser” en cuestión tiene que alimentarse para “Ser”.

Somos lo que comemos pero ¿comemos para lo que somos?

La Universidad nos ofrece el último eslabón en la educación de ese “Ser” camino de su independencia, de su futuro... y debe ser también el espacio de conexión con él a todos los niveles.

Los comedores universitarios sirven comidas procesadas, envenenadas con pesticidas y fertilizantes. Alimentos refinados que perjudican sus arterias, desestabilizan sus sistemas nerviosos y disminuyen su sistema inmunológico justo en el momento de mayor necesidad nutricional ya que están finalizando la última etapa del crecimiento físico a la par que se les exige un mayor rendimiento mental.

Se les habla del calentamiento global, se les educa en energías renovables, aprenden a separar las basuras pero ¿qué estamos haciendo con su alimentación? ¡¡¡Con la gasolina de su “coche”!!!!

Ya que no podemos cambiar algunas cosas hagamos que sea posible hacerles llegar aunque sea en el último momento de su educación y en forma de talleres algo coherente y correcto respecto de su alimentación de la que dependerá su futuro y el futuro de los que de ellos dependan ya por formación o por la experiencia de ser padres o madres.

El “SENTIDO” de la Alimentación consta de 5 talleres desde los que se abordan de forma práctica 5 aspectos de la alimentación:

- Elaboración de un menú con color, sabor y equilibrado nutricionalmente. Resaltando la parte medicinal de dicho menú.
- Sentir como a través del gusto nuestro cuerpo tiene una reacción generando una emoción y un efecto sobre nuestros músculos y órganos.
- Cómo podemos obtener distintos efectos según cortemos y cocinemos un mismo alimento.
- Diferencias entre alimentos ecológicos y no ecológicos aplicando nuestros propios sentidos.
- Diagnóstico general de nuestro cuerpo para saber alimentarlo mejor.

DESARROLLO DE LOS TALLERES

- Menú Medicinal (2 horas): Cocinar un menú completo lleno de colores, sabores y texturas donde además de aprender a cocinar unas recetas podrán conocer su aplicación medicinal, para que nos va bien.
- Sentir el gusto (2 horas): Se experimentará a través de 5 sabores distintos cómo reacciona nuestro cuerpo físico, qué emociones nos evoca cada uno de los gustos y qué efecto medicinal o no pueden tener sobre los distintos órganos de los que consta nuestro cuerpo.
- Obtener efectos (2 horas): Utilizando un único alimento (la zanahoria) cortado de distintas maneras y cocinados de distintas formas obtendremos distintos sabores (a la par que aprenden 5 recetas de cómo cocinar la zanahoria) y distintos efectos aprendiendo a utilizar los cortes y las cocciones más acordes según la estación del año y su efecto medicinal.
- Alimentos ecológicos/no ecológicos (2 horas): A través del tacto, gusto, olfato y vista aprendemos a diferenciar un producto del mismo que no lo es. Para ello se hará la demostración con orejones, huevos y tomates.