

Acuerdo de colaboración SEEDO-SERUNION-ACYRE MADRID

LA SEEDO PRESENTA UN DECÁLOGO DE GASTRONOMÍA SALUDABLE PARA LUCHAR CONTRA LA OBESIDAD

- La Sociedad Española de Obesidad propone este Decálogo para contribuir a que la alimentación fuera de casa sea saludable y, junto con la práctica de ejercicio físico y un estilo de vida activo, prevenir el exceso de peso entre la población
- La SEEDO ha formalizado además un acuerdo de colaboración con la Asociación de cocineros y reposteros de Madrid, ACYRE, y con la empresa de restauración colectiva, Serunion, para promover conjuntamente la alimentación saludable en el sector de la restauración
- La sociedad científica valora muy necesaria la implicación del sector de la hostelería y la restauración en la lucha contra la obesidad ya que está aumentando el porcentaje de personas que hacen una o varias comidas al día fuera de casa
- La SEEDO ha lanzado además una Encuesta online sobre el Grado de Conocimiento de Gastronomía Saludable en Empresa para obtener datos sobre la percepción individual de la obesidad y su posible relación con los hábitos nutricionales
- La Encuesta se llevó a cabo en la plataforma de Serunion con sus clientes, contando con una participación de 1.699 personas
- Tal y como recogen los resultados de la Encuesta, la población no sigue las recomendaciones para poder llevar una alimentación saludable a pesar de que se considera que existe suficiente información y la alimentación ofrecida por las empresas es saludable

Madrid, 11 de diciembre de 2018. Atendiendo al hecho de que el porcentaje de personas que hacen una o varias comidas fuera de casa está creciendo, la Sociedad Española de Obesidad (SEEDO-SEO) ha presentado hoy un Decálogo de Gastronomía Saludable para contribuir a que la alimentación fuera de casa sea lo más saludable posible y, junto con otras medidas como la práctica de ejercicio y llevar un estilo de vida activo, prevenir el exceso de peso en la población.

El Decálogo de Gastronomía Saludable que plantea la sociedad científica recoge en sus 10 puntos las siguientes recomendaciones:

1. Utiliza aceite de oliva o aceite de girasol alto oleico como grasa culinaria. El aceite de oliva virgen para aliños
2. Prioriza preparaciones y técnicas culinarias que disminuyan en lo posible el aporte energético y de bajo contenido en grasa

3. Uno de cada 4 primeros platos debe incluir verduras, hortalizas o legumbres como base principal
4. Uno de cada 2 segundos platos debe ser a base de pescado blanco o azul o bien con carne magra
5. Priorizar las verduras, hortalizas y legumbres como guarnición de segundos platos
6. La oferta de postres debe incluir siempre fruta fresca de temporada o frutos secos
7. Los postres lácteos deben incluir la opción de bajos en grasa (semi o desnatados)
8. Priorizar el consumo de agua como bebida habitual. Utilizar unidades individuales si se consume alcohol
9. Utilizar alimentos de temporada preferiblemente adecuados a la gastronomía local y productos de proximidad
10. Informar de las calorías totales y ofrecer medias raciones

La implicación de la hostelería y restauración es clave

“Además de la responsabilidad individual que cada persona tiene de elegir alimentos más o menos calóricos o saludables y comer o beber con moderación, desde la SEEDO entendemos que la implicación de la hostelería y la restauración es clave para combatir la obesidad. La manera de hacerlo, promoviendo la alimentación saludable, ofertando menús o platos confeccionados con alimentos saludables, utilizando técnicas de cocinado apropiadas y facilitando información nutricional de los mismos”, explica la Dra. Gema Medina-Gómez, miembro de la Junta Directiva de la SEEDO.

Es por ello que la SEEDO ha formalizado un acuerdo de colaboración con la Asociación de cocineros y reposteros de Madrid, Acyre, y con la empresa de restauración colectiva Serunion para promover conjuntamente la alimentación saludable en el sector de la hostelería y la restauración de colectividades. Entidades que avalan el decálogo planteado por la sociedad científica.

“Desde la SEEDO consideramos muy importante este convenio de colaboración atendiendo especialmente a los últimos datos del estudio ‘Conocimientos actuales de la población en materia de alimentación y nutrición y de las fuentes de información que consultan’, presentando el pasado mes de octubre por la consejería de Sanidad. El informe ofrece distintos indicadores de los hábitos alimentarios de los madrileños mediante una encuesta a población de 18 a 74 años, realizada por la Comunidad de Madrid. Y entre los datos que arroja es importante señalar que más de la mitad de los madrileños, un 53,7%, realiza alguna comida fuera del hogar del lunes a viernes, y principalmente los más jóvenes (30 a 44 años) son los

que comen y cenan fuera de casa, destacando los estudiantes”, afirma el presidente de la Sociedad, el Dr. Francisco Tinahones.

Este mismo informe destaca además que el 25% de los madrileños no sabe indicar el nombre de ningún nutriente o componente principal de los alimentos y uno de cada cinco desconoce las kilocalorías que necesita diariamente.

Cerca de 1.700 personas encuestadas

Para promover la alimentación saludable fuera de casa, la SEEDO ha lanzado además una Encuesta online sobre el Grado de Conocimiento de Gastronomía Saludable en Empresa para obtener datos sobre la percepción individual de la obesidad y su posible relación con los hábitos nutricionales.

Los resultados de este informe dejan constancia de que la población no sigue las recomendaciones para poder llevar una alimentación saludable a pesar de que se considera que existe suficiente información y de que la alimentación ofrecida por las empresas es saludable.

La encuesta online se ha llevado a cabo a través de la plataforma de Serunion con sus clientes. Activa durante 44 días, y con una participación de 1.699 personas, recogió entre sus preguntas, además de información general sobre empresa, provincia, edad, sexo, peso y estatura, aspectos más concretos sobre cuál es su percepción del estado de salud y de la complexión física; si la alimentación en su empresa incluye todos los nutrientes de la pirámide alimenticia, sobre cuáles son los alimentos que considera más saludables, sobre cuál es el tipo de bebida que cree que debe predominar más a lo largo del día mientras se trabaja, sobre qué es lo que come más raciones a lo largo de la semana o si revisa las etiquetas de los alimentos para saber su contenido.

En lo referente a la percepción sobre el estado de salud, aunque el 21,39% de la población encuestada se considera obesa y el 0,95% muy obesa, la mayoría de la población opina que tiene un estado de salud saludable.

En cuanto a la alimentación en el trabajo, la mayoría de la población encuestada considera que la alimentación ofrecida en su empresa incluye todos los nutrientes en los alimentos de la pirámide alimenticia: un 70,09% respondió casi siempre y el 18,51% siempre. Sin embargo, aunque más de la mitad de los encuestados opina que la verdura fresca es el alimento más saludable (73,51%); el 54,6% de la población encuestada come más raciones de carne (pollo, ternera, cerdo) en la comida ofertada por la empresa a lo largo de la semana.

En cuanto a si se revisa las etiquetas de los alimentos para saber su contenido, un alto porcentaje de las personas encuestadas respondió alguna vez (56,8%), o nunca (13,24%).

Sobre la SEEDO

Es una sociedad científica en crecimiento, consta ya de más de 500 socios de diferentes disciplinas, todas ellas relacionadas con la obesidad. Es de carácter traslacional y altamente implicada, en el ámbito nacional e internacional, en iniciativas de prevención y tratamiento de

las enfermedades metabólicas, especialmente de la obesidad, objetivo prioritario de los programas de salud pública por su alta prevalencia en todo el mundo desarrollado.

Para contribuir a la lucha contra la obesidad, la SEEDO a través de su Fundación ha puesto en marcha un proyecto para detener y revertir la considera epidemia del siglo XXI sumando los recursos y capacidades de todos los agentes involucrados. Nace así “Prevención de la Obesidad. Aligera tu Vida”, un proyecto reconocido oficialmente por el Gobierno de España como “acontecimiento de excepcional interés público”.

Recientemente está muy concienciada en el papel de los Psicólogos/as como uno de los pilares del tratamiento de la obesidad y es por ello que ha firmado un convenio con el COPC para trabajar conjuntamente en beneficio de las personas con obesidad.

Sobre Serunion

Serunion es la compañía líder en el sector de la restauración colectiva en España. Tras casi 30 años en el sector, la compañía ofrece un servicio cercano y personalizado gracias a su red formada por 25 oficinas, 5 delegaciones de vending y 14 cocinas centrales repartidas por toda España. Hoy está presente en todos los segmentos de actividad a través de sus diferentes divisiones: Serunion Educa (centros educativos); Serunion Business&Industry (empresas e instituciones); Serunion Salud (centros hospitalarios públicos y privados); Serunion Vitae (residencias y centros de día); Serunion Vending (distribución automática de alimentación) y Singularis (cocina de autor).

En la actualidad, Serunion es una de las principales empresas empleadoras del país, al contar con una plantilla de más de 20.000 colaboradores distribuidos entre todos sus centros. Desde 2001, pertenece a la multinacional francesa Elior, líder mundial en restauración, servicios y concesiones, que opera en 16 países.

Sobre ACYRE Madrid

La Asociación de Cocineros y Reposteros de Madrid (ACYRE Madrid) es una organización profesional que concentra las inquietudes profesionales de los cocineros reposteros de la capital y región, y sirve de vínculo con asociaciones similares de otros lugares de España. Su origen se remonta a 1923, aunque su creación como se la conoce hoy en día data a 1961 y actualmente cuenta con más de 500 miembros.

ACYRE Madrid organiza varias competiciones, como el Certamen Gastronómico de la Comunidad de Madrid, e impulsa la formación de los más pequeños en las escuelas o mercados de la capital y profesionales del sector en su Escuela. Además, destaca su labor social a través de la cocina, ayudando a quien más lo necesita impulsado iniciativas como ‘Desayunos y Meriendas con corazón’, en alianza con la Cruz Roja, o ‘Te invito a cenar’, para más de 500 familias sin recursos.