



PReME Catalunya 2006-2022 Fortalezas y Debilidades

Gemma Salvador Castell
Dietista-Nutricionista
gemma.salvador@gencat.cat



¡come sano y muévete!



Antecedentes



Estrategia mundial OMS
sobre dieta, actividad
física y salud



 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

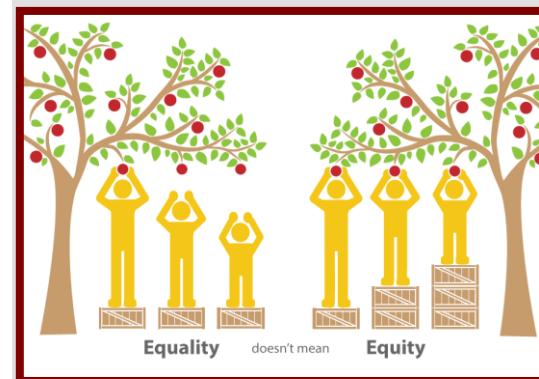
La **salud** se crea principalmente en el contexto de la vida diaria, cotidiana, donde las personas vivimos, trabajamos, estudiamos, jugamos, aprendemos, comemos...

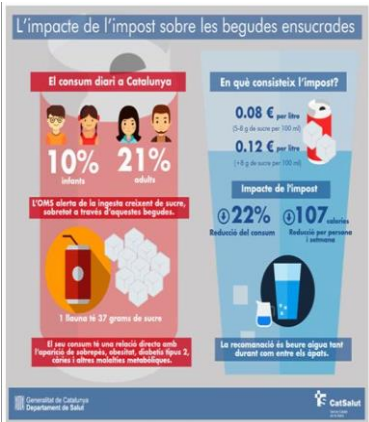
Información y conocimientos que generen actitudes y habilidades para cuidar y promover la salud

+

Disponer de entornos saludables

Hacer fáciles y accesibles las opciones saludables desde una perspectiva de equidad





IBBE
 Impuesto sobre las bebidas
 azucaradas envasadas. 2017



753 establecimientos | 169
 municipios | 114.956 comensales

190 establecimientos

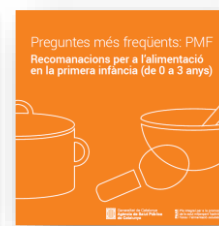


7.832 informes de revisió de menús

Facilitación de entornos
 promotores de Salud



Mejora del acceso a la
 información en
 alimentación, salud y
 sostenibilidad



PAAS | Pla integral per a la promoció
 de la salut mitjançant l'activitat
 física i l'alimentació saludable





PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

2006-2022

Objetivo: mejorar la calidad de las programaciones de menús ofrecidos en los comedores escolares



Cobertura: 2400 centros docents (públicos, concertados y privados)

42% de alumnos/as que utilizan habitualmente el servicio de comedor escolar

Programa **trianual**, en 3 fases

Gestión comedor: dirección, AFAS, consejos comarcales, ayuntamientos

En convenio entre Salud y Educación

Liderado por ASPCAT, con la participación de 36 equipos de SPT y un equipo de 3 DN

Formación anual a los equipos PReME

Edición 2005



2010



2011



I. DISPOSICIONES GENERALES

JEFATURA DEL ESTADO

11604 Ley 17/2011, de 5 de julio, de seguridad alimentaria y nutrición.

Edición 2012



Edición 2017



Edición 2020



Evolución criterios PReME

Alimentos y técnicas culinarias	Raciones recomendadas por semana (5 días)			
	Año 2005	Año 2012	Año 2017	Año 2020
Primer plato				
Arroz	1-2	1	1	1
Pasta	1-2	1	1	1
Legumbres	1-2	1-2	1-2	1-2 (≥6 mes)
Patata*	0-2	-	-	-
Hortalizas		1-2	1-2	1-2
Cocidas	1-2			
Crudas	0-1			
Segundo plato				
Pescado	1-2	1-3	1-3	1
Carne	2-3	1-3 (magras)/ 0-1 (grasas) ---- Total ≤ 3 semana	1-3 (blancas) 0-1 (procesada o rojas) ---- Total ≤ 3 semana	1-2 (blancas)/ 0-1 (grasas) ---- Total ≤ 6 mes
Huevos	1-2	1-2	1-2	1
Proteico vegetal	-	-	0-5	1-2 (≥6 mes)
Precocinados	-	0-3 mes	0-3 mes	≤ 2 mes
Fritos	1-2	0-2	0-2	≤ 2 semana
Guarnición				
Ensalada	3-4	3-4	3-4	3-4
Patatas	0-2	1-2	1-2	1-2
Otras	0-1			
Fritas	1-2	0-1	0-1	≤ 1 semana
Postre				
Fruta fresca	3-4	4-5	4-5	4-5
Lácteos	1	0-1	0-1	0-1
Otros	0-1			
Fruta no fresca	-	0-1	0-1	-
Dulces	-	0-1 mes	0-1 mes	0-1 mes
Otros				
Verdura cruda o fruta fresca	A diario			
Hortalizas	A diario			
Aceite oliva o girasol altooleico	Cocinar y freír			
Aceite oliva	Aliñar			
Aceite oliva virgen	-	-	-	Aliñar
Pan integral	-	-	-	A diario

Edición 2020



Fase 1
informe inicial con
sugerencias de
mejora

Fase 2
Seguimiento

Fase 3
Valoración
sensorial de las comidas
(en fase de implantación)

Convenio entre Salud y Educación



Equipo de DN en servicios centrales de ASPCAT,
en coordinación con los equipos de salud
pública territoriales y de los municipios

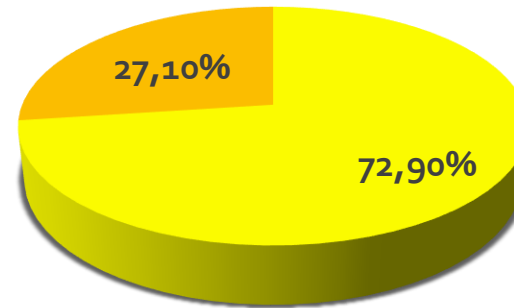
7832 revisiones de menús
(2006-2022)

5825 Fase 1 + 2007 Fase 2

775.503 comensales

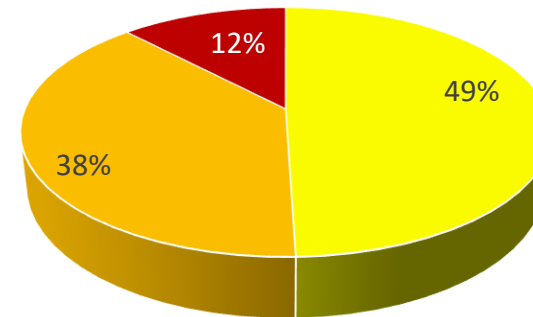


Titularidad del centro



■ Público ■ Privado

Tipo de servicio de restauración



■ Empresa cocina escuela ■ Cocina central ■ Cocina propia

Fase 1

Solicitud espontanea a través de la pág web

Evaluación periódica a través de la inspección técnico sanitaria de cocina y comedor.
Equipos de salud pública territoriales ESPT



El Programa de Revisió de Menús Escolars a Catalunya (PReME) és fruit d'un conveni entre els departaments de Salut i Ensenyament i ofereix als centres educatius de Catalunya la revisió de la programació de menús que se serveix al menjador escolar, amb l'elaboració d'un informe amb suggeriments per millorar la qualitat de l'oferta.

En el marc del PReME s'editen publicacions i altres recursos divulgatius que també s'adrecen a les famílies, als professionals sanitaris, a la comunitat educativa i als serveis de restauració escolar, per promoure hàbits alimentaris saludables entre la població infantil.

- Com podeu sol·licitar la revisió dels menús del vostre centre?
- Documents de referència per a la programació i revisió de menús escolars
- Catàleg de publicacions sobre alimentació saludable per a infants i joves
- Memòries
- Jornades
- Més informació

[DESCARGAR EL FORMULARIO DE SOLICITUD DE REVISIÓN DE MENÚS ESCOLARES](#)

Destaquem

Concurs de Cuina Col·lectivitats Saludables i Sostenibles

Guia per a famílies i escoles: L'alimentació saludable en l'etapa escolar

Edició 2020

Críteris alimentaris per a la contractació de la gestió del menjador de centres educatius, Juliol 2020

Críteris per a l'autorització de campanyes de promoció alimentària als centres educatius

Infografia-PReME amb els principals resultats de l'any 2020

Projecte MEMSS (menjadors escolars més sans i sostenibles) a Barcelona

Guia alimentària: Petits canvis per menjar millor

Una nova col·lecció de materials educatius amb consells concisos i clars per millorar l'alimentació

Publicacions més recents

- Més hortalisses i més llegum en els menús escolars. 12 receptes. Edició 2021
- L'alimentació saludable en l'etapa escolar. Edició 2020
- Celebracions amb menjar i begudes a les escoles. Edició 2020
- Dinars de carmanyola per portar a l'escola. Actualització 2020

Fase 1 informe inicial con sugerencias de mejora

Fase 2
seguimiento

Fase 3
valoración
sensorial de la comida

Taula 1. Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.

V Aspectes positius **X** Aspectes a millorar **?** No es pot valorar per manca d'informació

Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	
Presència diària d' hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades al mes en els segons plats.	
Presència de fregits en els segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	
Presència de fregits en les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	
Presència d' aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzas, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.), un màxim dues vegades al mes.	
Presència de carns en els segons plats un màxim de sis vegades al mes.	
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes), per tant, dues vegades al mes com a màxim.	
Presència de fruita fresca en les postres 4-5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	
Compliment de les frequències recomanades de consum d'aliments (llegums, hortalisses, arròs, peix, ous, etc.) (taula 2).	
Utilització d' oli d'oliva verge , d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	
Utilització d' oli d'oliva verge , d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	
Utilització d' oli d'oliva verge per amanir.	
Utilització de sal iodada per preparar els aliments.	
Presència diària de pa integral .	
Presència d' aigua accessible per als comensals.	

Fase 1.

Valoración inicial de una programación de menús mensual y elaboración de informe con sugerencias de mejora.

Equipo de DN de la ASPCAT

Resum dels principals aspectes valorats com a positius o que és convenient que milloreu de la vostra programació de menús.

✓ Aspectes positius ✗ Aspectes a millorar ? No es pot valorar per manca d'informació

La columna de l'esquerra correspon a l'informe de la primera revisió i la columna de la dreta, a l'informe de seguiment.

	Informe inicial	Informe seguiment
Presència d'alguna hortalissa o fruita fresca a cada àpat.	✓	✓
Presència diària d'hortalisses en el menú (en el primer plat, segon plat i/o guarnició).	✓	✓
Presència de guarnicions d'hortalisses crues (amanida) un mínim de tres dies a la setmana.	✓	✓
Presència de llegum un mínim de sis vegades al mes en els primers plats, i de sis vegades al mes en els segons plats.	✗	✓
Presència de fregits en els segons plats un màxim de dues vegades a la setmana.	✓	✓
Presència de fregits en les guarnicions un màxim d'una vegada a la setmana.	✓	✓
Presència d'aliments precuinats (canelons, croquetes, crestes, pizzes, arrebossats, hamburgueses de tofu, etc.) un màxim de dues vegades al mes.	✓	✓
Presència de carns en els segons plats un màxim de sis vegades al mes.	✗	✓
Presència de carns vermelles i processades (vedella, porc, salsitxes, hamburgueses, etc.) com a màxim una vegada a la setmana (en dues de les quatre setmanes), per tant, dues vegades al mes.	✗	✗
Presència de fruita fresca en les postres 4 - 5 dies a la setmana, amb un màxim d'un dia amb altres postres sense endolcir.	✓	✓
Compliment de les freqüències recomanades de consum d'aliments (llegums, hortalissa, arròs, peix, ous, etc.) (Taula 2).	✗	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar.	✓	✓
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per fregir.	✓	✓
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir.	✓	✓
Utilització de sal iodada per preparar els aliments	✓	✓
Presència diària de pa integral	✗	✓
Presència d'aigua accessible per als comensals.	✓	✓

Fase 1
informe inicial con sugerencias de mejora

Fase 2 seguimiento

Fase 3
valoración sensorial de la comida

Seguimiento de las medidas adoptadas después de la recepción del informe inicial:

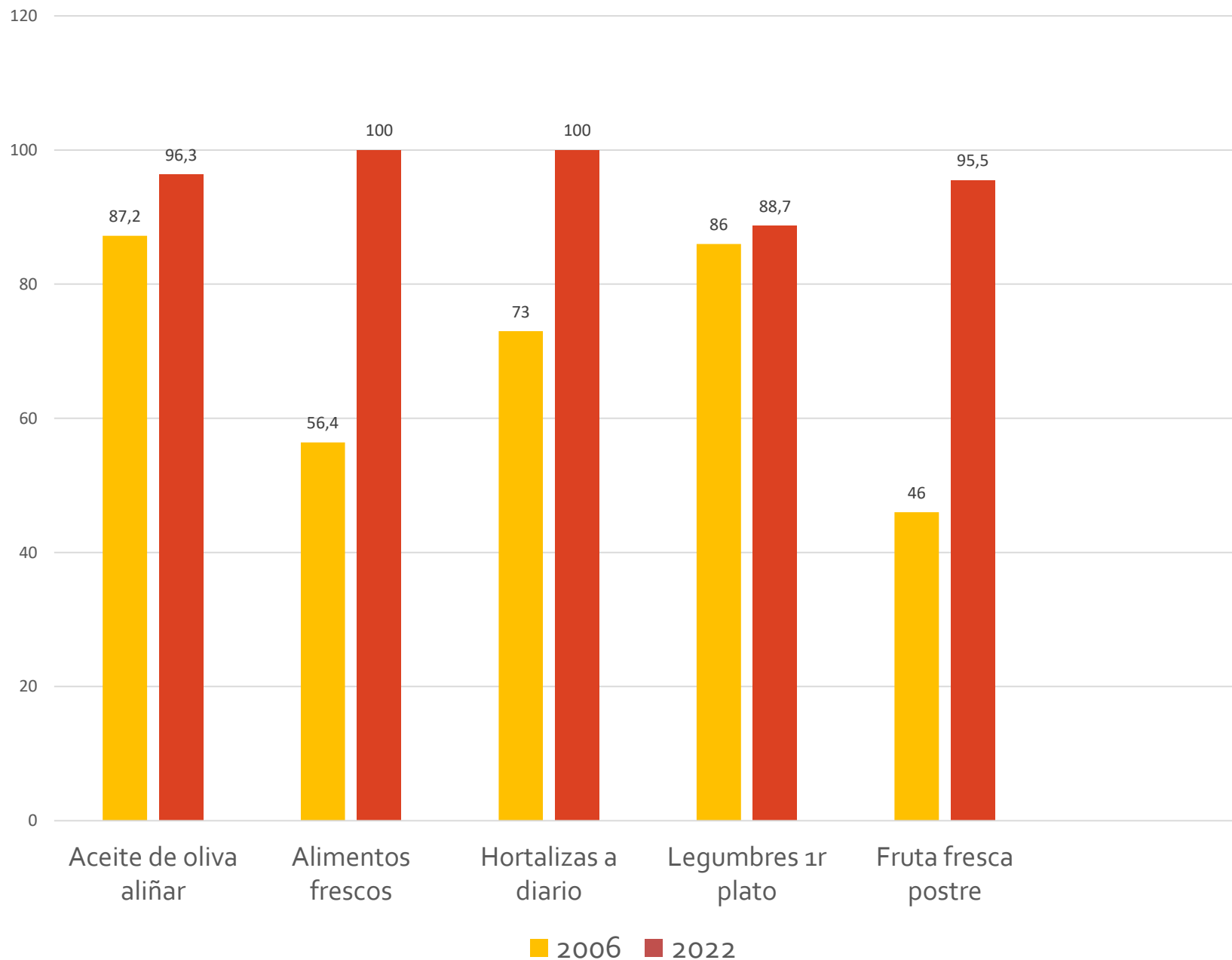
Valoración de una 2ª programación de menús mensual y elaboración de informe.

Retorno al centro educativo a través de los equipos de salud pública.

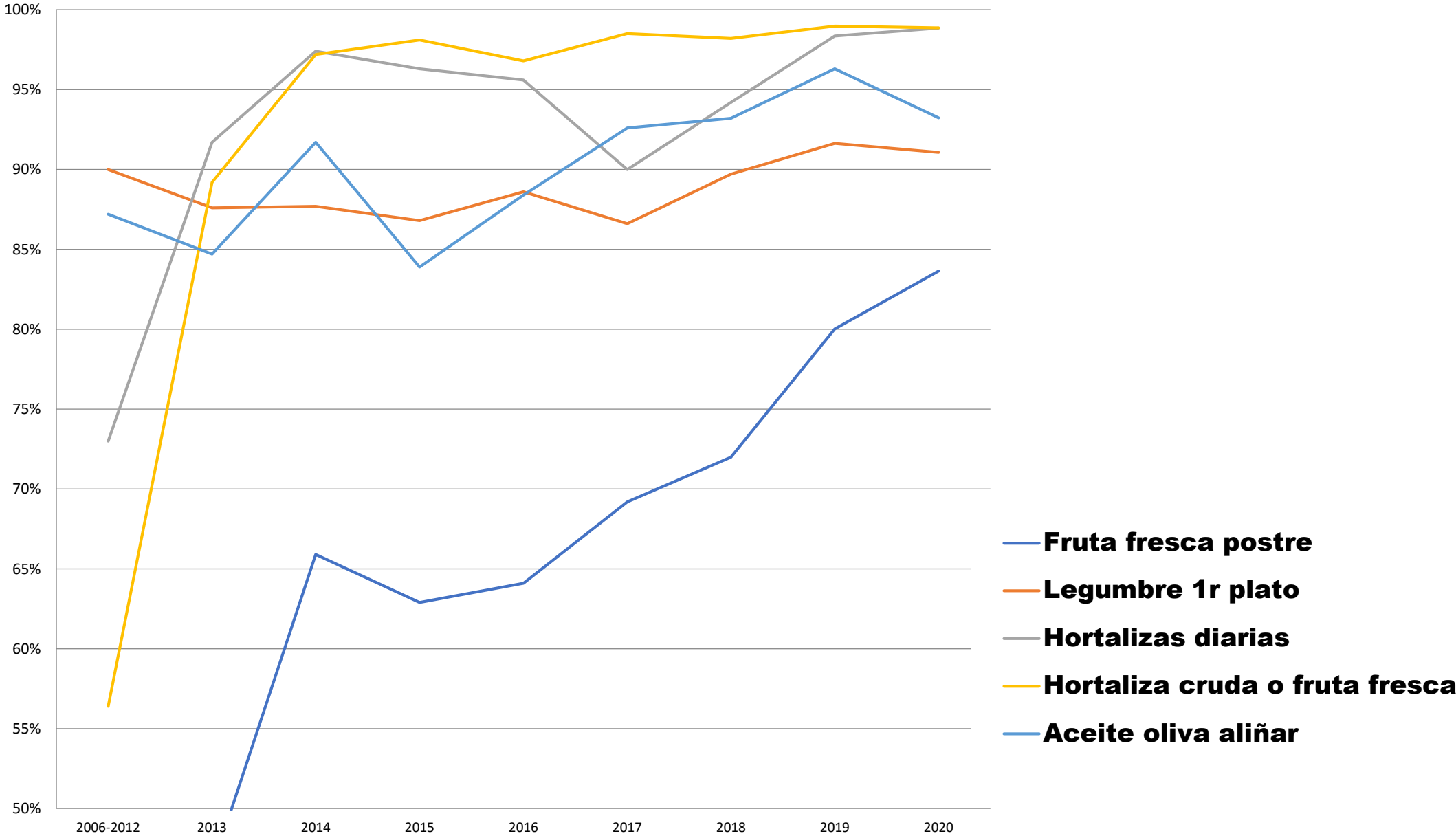
Indicadores PReME

Indicador PReME	Recomendación
1. Fruta fresca de postre	4-5 días con fruta fresca de postre
2. Legumbres de primer plato	1-2 días con legumbres de primer plato
3. Hortalizas en el menú diario	≤ 5 días sin hortalizas/mes
4. Alimentos frescos (frutas o hortalizas) en el menú diario	≤ 5 días sin frescos/ mes
5. Aceite de oliva para aliñar	Afirman utilizar aceite de oliva para aliñar

Comparación indicadores PReME 2006-2022



Evolución del porcentaje de centros que cumplen las recomendaciones para los indicadores clave del Programa de Revisión de Menús Escolares (PReME), 2006-2020.





Memòria 2020

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



El Programa de Revisió de Menús Escolars (PReME), liderat per l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT), ofereix a tots els centres educatius de Catalunya un informe d'avaluació de la programació del menú escolar per millorar la qualitat de l'oferta.

Les dades d'aquesta infografia s'han analitzat en base a les recomanacions de la guia escolar 2017. A partir del mes de setembre del 2020, els criteris de revisió es basen en la nova guia: [L'alimentació saludable en l'etapa escolar, edició 2020](#).

L'any 2020

S'han avaluat les programacions de menús de 300 centres educatius, amb un total de **391 informes generats: 300 inicials + 91 de seguiment**. El PReME ha arribat a **42.540 alumnes**.

El PReME va avaluar 5 indicadors

	% d'escoles que compleixen
1 FRUITA FRESCA DE POSTRES 4-5 vegades a la setmana	92,3%
2 LLEGUMS DE PRIMER PLAT 1-2 vegades a la setmana	95,3%
3 HORTALISSES AL MENÚ DIARI Cada dia de la setmana	98,6%
4 ALIMENTS FRESCOS AL MENÚ DIARI Cada dia de la setmana	98,6%
5 OLI D'OLIVA O D'OLIVA VERGE PER AMANIR Ús d'oli d'oliva o oli d'oliva verge per amanir	97,3%

Menús adaptats

El **90,3%** dels centres han ofert menús adaptats:

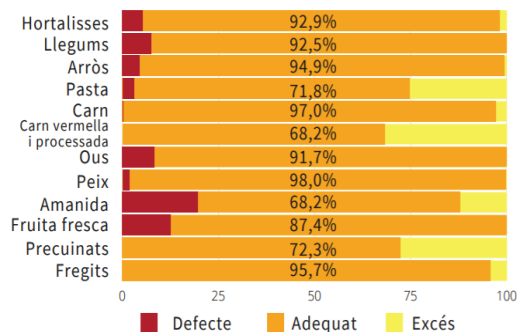
Per al·lèrgies i intoleràncies	Menús especials
72% Sense llet	68% Sense porc
69,7% Sense gluten	27,3% Vegetarià
55,3% Sense ou	
51% Sense fruita seca	
50,3% Sense peix	

Màquines expenedores d'aliments i begudes (MEABs)

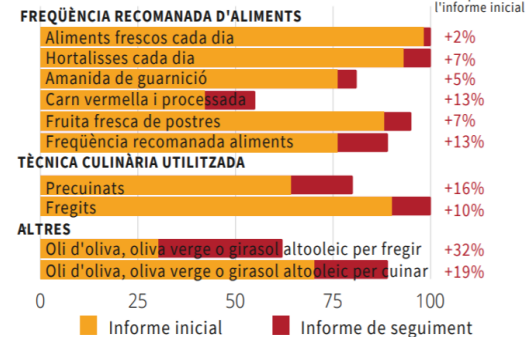
99,7% d'alumnes a primària
98% d'alumnes a secundària

No tenen accés a MEABs

Compliment de les freqüències recomanades en l'informe inicial



En el seguiment ha augmentat l'adherència a les recomanacions



Conclusions

Els percentatges de compliment dels 5 indicadors analitzats són molt elevats. Bona qualitat dels menús inicials, que ha millorat en els informes de seguiment. Poden millorar certs aspectes: increment de fruita a les postres i d'amanida a les guarnicions; reduir la carn vermella i processada, així com de precuinats.

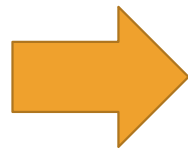
MEMÒRIA PReME 2020

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya



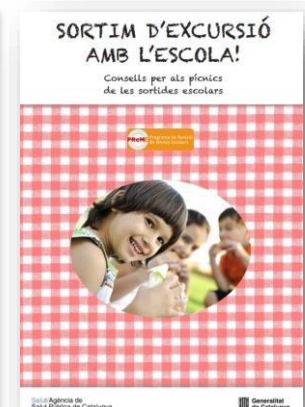
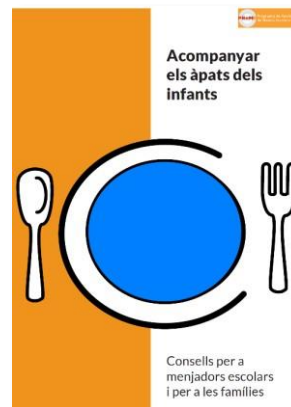
https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/alimentacio_saludable/PREME/



Mejora de los indicadores de calidad nutricional de las programaciones de menús
(segun criterios de consenso AESAN-NAOS)

Aceptación por parte de los comensales?

Fase 3
valoración sensorial de la comida servida y del entorno del comedor



Fase 1
informe inicial con
sugerencias de
mejora

Fase 2
seguimiento

Fase 3
valoración
sensorial de
la comida

Fase 3, período 2018-2020

- **92 centros escolares**
- **75 municipios de Cataluña**
- **2691 encuestas:**
 - **2297 comensales**
 - **283 monitores/as**
 - **111 TSP**

Fase 3

valoración sensorial de la comida y del comedor

Cuestionarios

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

PREME Programa de Recerca en Menjar i Entorns

Pla integrat per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Valoració sensorial PRoME - Q3
Qüestionari per a COMENSALS

Cicle Superior d'Educació Primària (10-12 anys)

Ens interessa conèixer la teva opinió sobre alguns aspectes del dinar de l'escola. Les teves respostes ens permetran conèixer el grau de satisfacció i les possibles millores que es podrien fer en aquest servei. Les teves respostes són molt importants i totalment confidencials. Si et plau, respon totes les preguntes amb molta atenció. Marca amb una "X" la resposta que correspongui amb el que penses.

MOLTES GRÀCIES PER LA TEVA PARTICIPACIÓ

Enquestador/a: _____
Nom de l'escola: _____
Municipi: _____
Data: ___/___/____

1. Quants anys tens?
2. QUANTS dies dines a l'escola?
 esporàdicament (només de tant en tant)
 1 o 2 dies a la setmana
 3, 4 o 5 dies a la setmana
3. El TEMPS que tens per dinar consideres que és adequat?
 Sí
 No Per què? és massa és massa poc
4. En general, la QUANTITAT DE MENJAR que et serveixen és adequada?
 Sí
 No Per què? és massa és massa poc
5. T'agrada L'OLOR dels plats cuinats a l'escola?
 Sí
 No
6. El GUST del menjar de l'escola és:
 molt bo bo normal dolent molt dolent
El menjar de l'escola, comparat amb el de casa, t'agrada:
 més (el de l'escola és més bo)
 igual
 menys (el de casa és més bo)

Comensales

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

PREME Programa de Recerca en Menjar i Entorns

Pla integrat per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

VALORACIÓ SENSORIAL PRoME - Q3
Qüestionari per a ENQUESTADORES I ENQUESTADORS

Escola: _____
Codi de centre: _____
Municipi: _____
Persona de contacte i el seu càrrec a l'escola: _____
Nom de l'empresa de restauració que serveix el menjar (o cuina pròpia): _____

1. Nom enquestador/a: _____
2. Data: ___/___/____
3. Dia setmana: Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres
4. Menú del dia:
Primer plat: _____
Segon plat: _____
Postres: _____
Beguda: Quina? _____
Està disponible a la taula? Sí No
Pa. Tipus? _____
Està disponible a la taula? Sí No

Es correspon amb el menú que s'especificava a la programació de menús?
Sí
No Quins canvis has detectat? _____

5. Quants torns hi ha per dinar? A quines hores accedeixen els nens/es a dinar? De quant de temps disposen per dinar?
*Nº torns: _____
*Hora d'inici de cada torn: _____
*Temps disponible per dinar: _____

Torn que s'avalua: primer segon tercer
Número de nens/es del torn que s'avalua: _____

Monitoras/es

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

PREME Programa de Recerca en Menjar i Entorns

Pla integrat per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Valoració sensorial PRoME - Q3
Qüestionari per a MONITORES I MONITORS

Escola: _____
Codi de centre: _____
Municipi: _____
Nom de l'empresa de restauració que serveix el menjar (o cuina pròpia): _____

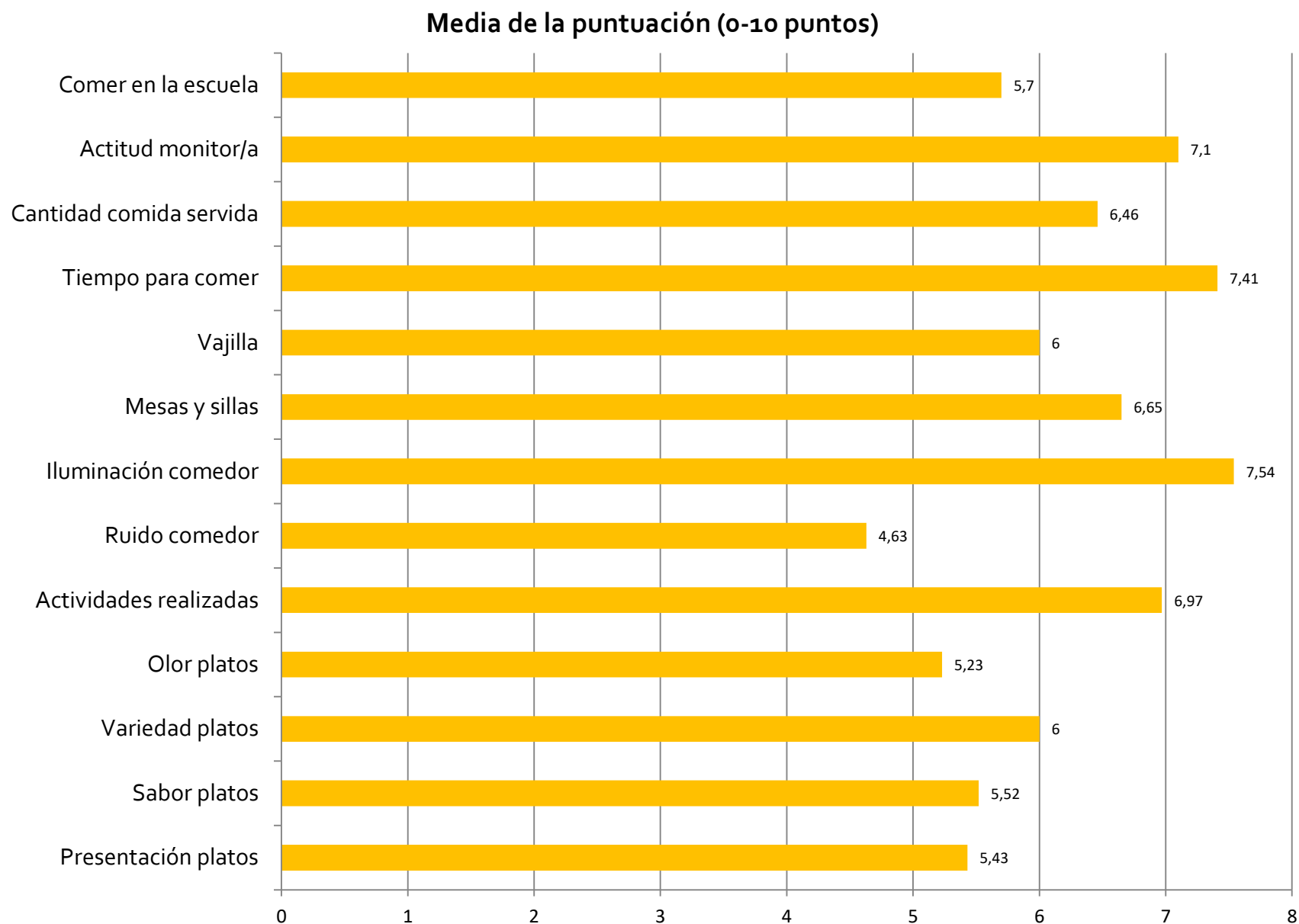
1. Nom monitor/a: _____
2. Data: ___/___/____
3. Coneixes els infants pel seu nom?
Sí No
4. Has rebut formació sobre al·lèrgies i intoleràncies alimentàries?
Sí No
5. En cas de que un infant tingui un xoc anafilàctic, sabbies com actuar?
Sí No
6. Coneixes el document "Acompanyar els òpals dels infants. Consells per a menjadors escolars i per a les famílies"?
Sí No
7. Respecte a repetir aliments i plats: poden repetir?
 no.
 Sí. De quins poden repetir? _____
Poden repetir tantes vegades com vulguin? Sí No
Quin criteri es segueix per establir si poden repetir?:
 es segueix un protocol o norma establerta
 cada monitor aplica el seu criteri particular
8. Respecte a no voler menjar un cert aliment. Quin criteri es segueix quan un infant no vol menjar un cert plat/aliment?:
 es segueix un protocol o norma establerta
 cada monitor aplica el seu criteri particular

Pàgina 1 de 3

TSP

Fase 3

valoración sensorial de la comida y del comedor

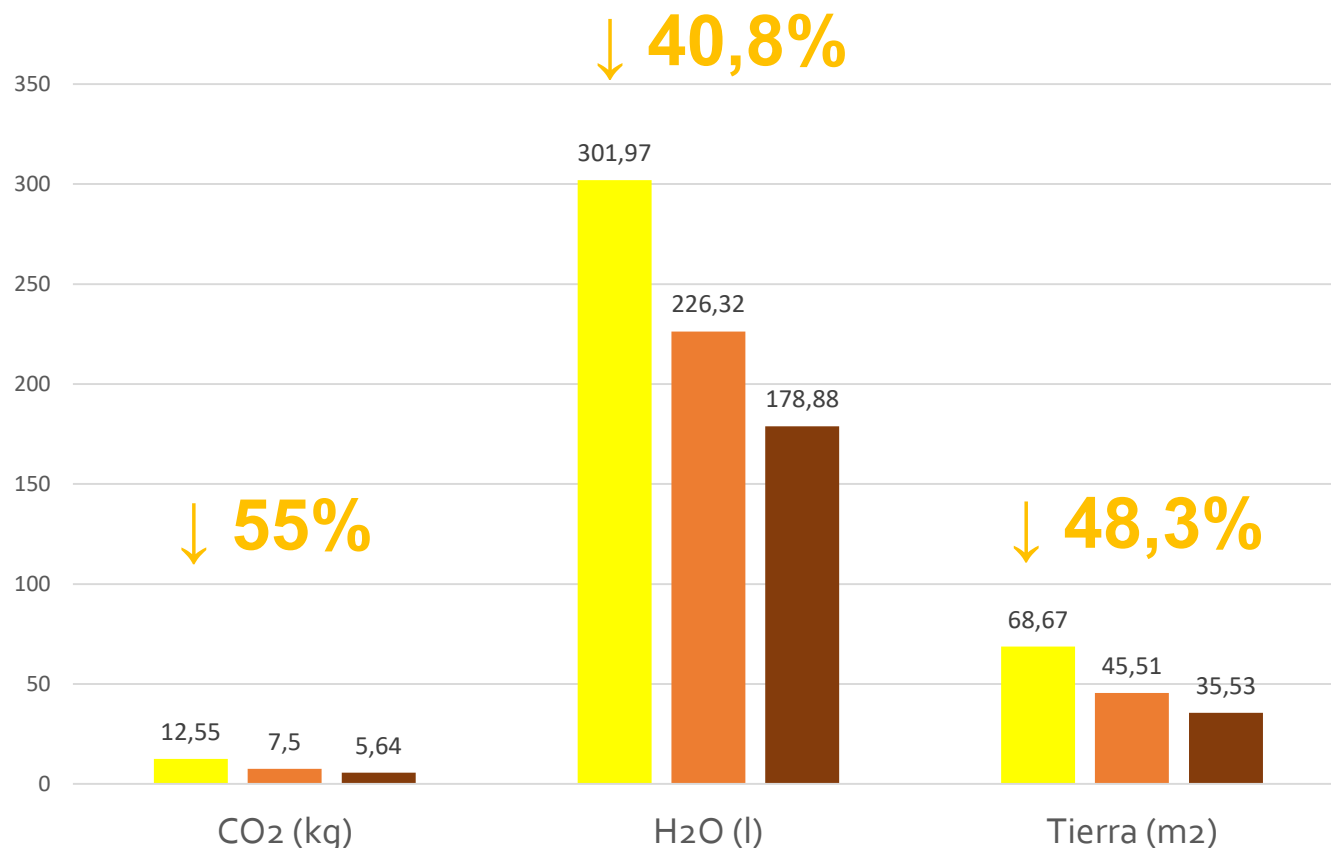


Valoración de los comensales sobre aspectos estructurales y funcionales del comedor escolar y sobre la calidad sensorial de los menús servidos.

Impacto medioambiental calculado en base a la huella de carbono (kg de CO₂), el gasto hídrico (l d'H₂O) y el uso de tierra (m²) de los ejemplos de menús escolares de las guías PReME, período 2012-2020.

PReME

impacto
ambiental de las
recomendaciones
2012-2017-2020



2012 2017 2020



Calculadora El valor dels Aliments - www.elvalordelsaliments.cat/calculadora/
(Fundació ENT i Agència de Residus del Govern de Catalunya).

L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR
 Guia per a famílies i escoles
 Edició 2020
 Salut Agència de Salut Pública de Catalunya

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)
 Salut Agència de Salut Pública de Catalunya

SORTIM D'EXCURSIÓ AMB L'ESCOLA!
 Consells per als pïnics de les sortides escolars
 Salut Agència de Salut Pública de Catalunya

Acompanyar els àpats dels infants
 Consells per a menjadors escolars i per a les famílies

Bon dia! Esmorzar?
 Millorarem els esmorçars i berenars dels infants
 Salut Agència de Salut Pública de Catalunya

Implica't
 ingredients per a un creixement saludable i feliç

GAUDIR D'UN PES SALUDABLE DES DE PETITS
10 consells per a famílies
 L'excés de pes dels infants depèn en gran part de l'alimentació i de l'activitat física que fan habitualment, i d'altres aspectes relacionats amb l'estil de vida i el benestar emocional. També hi tenen un paper molt important els factors socioeconòmics, educatius i d'entorn, que es relacionen amb la facilitat o dificultat per poder seguir un estil de vida saludable.

EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS ESCOLARS
 ACTUALITZACIÓ DE 2022
 Salut Agència de Salut Pública de Catalunya

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)
 Salut Agència de Salut Pública de Catalunya

Preguntes més freqüents: PMF
 Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)
 Salut Agència de Salut Pública de Catalunya

Recomanacions per als menús de campus esportius i casals d'estiu 2019
passar-s'ho bé i menjar millor

LES BEGUES VEGETALS

Piràmide de l'alimentació saludable
 + Activitat física diària + Aigua

DINARS DE CARMANYOLA PER PORTAR A L'ESCOLA

Celebracions amb menjar i begudes a les escoles

INFORME I POSICIONAMENT SOBRE LA DIETA VEGETARIANA I VEGANA EN EL CONTEXT DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR
 Amb el suport del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya

RECOMANACIONS SOBRE MÀQUINES EXPENDEDORAS D'ALIMENTS I BEGUES EN ELS ESPAIS PER A INFANTS I JOVES

ÀPATS EN FAMÍLIA
Festes divertides i saludables

A la nostra escola mengem + fruita

Limitaciones

- En las fases 1 y 2 del PReME se evalúan las programaciones de menús sobre **papel** lo que implica un sesgo de error en cuanto a la coincidencia con el menú servido.
- Existen limitaciones **estructurales y técnicas** (bases de datos, asesoramiento informático y estadístico).
- La **Fase 3** del PReME se ha visto paralizada durante el periodo de pandemia COVID-19.
- PReME no ofrece un proceso de **acompañamiento individualizado** a los comedores escolares.
- No se dispone de un **Decreto** actualizado sobre comedores escolares.

Fortalezas

- La incorporación de los **equipos territoriales de salud pública** (equipos de inspección) en el proceso de revisión de menús escolares.
- La **sostenibilidad del proyecto** gracias al convenio con Educación y a la apuesta de la ASPCAT para ofrecer una **amplia cobertura**.
- La **implicación y coordinación** entre distintos departamentos y entidades de todo el territorio catalán con criterios unificados
- El **carácter vivo, cambiante y adaptable** a las nuevas recomendaciones y realidades.
- Contempla **criterios de equidad** a través de una **oferta universal, gratuita y periódica**.

Maria Blanquer
Laura Vila
Gemma Miranda
Maria Manera
Gemma Salvador

Carmen Cabezas
Conxa Castell

Referentes ASPCAT

Ana Bocio
Ma. Dolors Coll
Teresa Hernandez
Carles Mundet
J.M Oliva

¡Gracias!

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable



<http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici/>
<http://salutpublica.gencat.cat/ca/inici/>