

Las Universidades Saludables forman parte de los proyectos impulsados por la Organización Mundial de la Salud para fomentar los entornos saludables. La Universidad es por tanto, un entorno adecuado para desarrollar actividades de promoción de la salud.

La promoción de la salud es un proceso que debe permitir a las personas adquirir estilos de vida saludables.

Los estilos de vida de la población universitaria se ven influenciados por determinantes sociales, económicos, culturales y medio ambientales del entorno, que repercuten en el acceso a determinados alimentos, en el coste de los mismos o incluso en los horarios laborales. Dado que su población, tanto laboral como estudiantil, permanece en la universidad muchas horas al día, teniendo que hacer uso de los servicios de restauración y máquinas expendedoras o vending, siendo responsables de la elección de los alimentos y la elaboración de sus menús, en relación a la oferta y disponibilidad.

Muchas universidades han puesto en marcha centros o instituciones relacionados con la alimentación y nutrición para dar respuesta a sus necesidades.

En definitiva, pese a que la población universitaria es un grupo aparentemente aventajado en cuanto al nivel educativo y el acceso a la información, existen factores socioambientales que les hace vulnerables en sus hábitos alimentarios.

El aumento de los problemas relacionados con la alimentación constituyen uno de los problemas de salud pública de mayor importancia y prevalencia hoy en día, que preocupa enormemente por las consecuencias que tienen.

De hecho, los hábitos alimentarios de la población española se están alejando del modelo de la dieta saludable, como es la dieta mediterránea.

La dieta mediterránea ha sido reconocida como un modelo de alimentación saludable por su asociación a una mayor esperanza de vida y a su efecto protector frente a enfermedades crónicas. El 16 de noviembre de 2010 el Comité Intergubernamental de la UNESCO acordó inscribir la Dieta Mediterránea en la Lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

La Dieta Mediterránea no es solo un patrón alimentario, caracterizado por un alto consumo de verduras crudas y cocidas, frutas frescas, legumbres y cereales integrales, aceite de oliva; un moderado consumo de leche y productos lácteos; un bajo consumo de carne y en España, un elevado consumo de pescado; sino que se trata de un estilo de vida, que combina ingredientes de la agricultura local, las recetas y formas de cocinar propias de cada lugar, las comidas compartidas, celebraciones y tradiciones, unido a la práctica diaria de actividad física moderada.

Los beneficios de la Dieta Mediterránea sobre la salud y su papel en la prevención de muchas enfermedades crónicas son hoy por hoy una evidencia científica. La pirámide que la representa incluye todos los grupos de alimentos. Que una dieta sea saludable o perjudicial depende de la proporción de cada uno de estos grupos y de la frecuencia de consumo.

Por todo ello, es tan importante el trabajo de la **Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables** y su compromiso con la mejora de la salud y el bienestar de la población universitaria y en extensión de toda la población fomentando, ofertando e incorporando estilos de vida saludables como es la dieta mediterránea.