

---

# Alimentación saludable en prisión: ¿Es posible?

---

## *Trabajo Fin de Máster Nutrición y Salud*

---

Autor/a: Varoucha Azcarate, Ana Cristina    Director/a: Fornons Fondevila, David

---

Junio 2017

## **Índice**

- 1. Introducción**
- 2. Objetivos**
- 3. Metodología**
- 4. Resultados**
- 5. Discusión**
- 6. Conclusiones**
- 7. Bibliografía**
- 8. Anexos**

## Introducción

### Antecedentes y justificación del trabajo

Si retrocedemos la vista unas cuantas décadas observamos que la alimentación suministrada a la población reclusa en España estaba considerada como escasa y deficiente. Durante la Guerra Civil (1937-1939) la escasez de alimentos era extensible a la población civil y de manera sustancial también a la población penitenciaria.

Esta población recibía una alimentación diferente en función de si los reclusos estaban sanos o enfermos, principalmente en cuanto a las cantidades recibidas, teniendo en cuenta que el número de presidiarios enfermos era inferior al de los presos sanos, los enfermos podían recibir doble o triple ración que el resto.

Las enfermedades con mayor incidencia en aquellos años eran las relacionadas con El aparato respiratorio, como Tuberculosis, Bronquitis y Pleuritis, debido posiblemente a las condiciones insalubres de humedad y suciedad añadidas al propio estado nutricional del individuo.

Este aspecto, es sin duda, la causa principal de otras patologías unidas a la malnutrición.

*(1) Parrado Cuesta, M. Soledad. (1991). LA ALIMENTACIÓN EN LA CARCEL PROVINCIAL DE VALLADOLID (1950-1951).*

Pero si volvemos a nuestros días, afortunadamente la Legislación española regula específicamente la alimentación que debe ser suministrada a los reclusos españoles en el **Artículo 226 del Reglamento Penitenciario; Real Decreto 190/1996**, de 9 de febrero en el que dice:

1. *“En todos los centros penitenciarios se proporcionará a los internos una alimentación convenientemente preparada, que debe responder a las exigencias dietéticas de la población penitenciaria y a las especificidades de edad, salud, trabajo, clima, costumbres y, en la medida de lo posible, convicciones personales y religiosas”.*

2. *“La alimentación de los enfermos se someterá al control facultativo”.*

3. *“En los Centros donde se encuentren niños acompañando a sus madres se proveerán los medios necesarios para la alimentación de cada menor conforme a sus necesidades, de acuerdo con las indicaciones del servicio médico”.* (2) *Reglamento Penitenciario: Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario.*

La situación en Cataluña es muy similar, desde 1983 tiene las competencias transferidas en materia de gestión de los establecimientos penitenciarios mediante el **Real Decreto 3482/83 de 28 de diciembre** y este aspecto está regulado en el Artículo 89 en el cual se especifica que:

1. *“Los servicios sanitarios del establecimiento controlarán que la alimentación de los/las internos/as sea equilibrada, que responda a criterios adecuados de nutrición, y que se ajuste, en todo caso, a las exigencias dietéticas de la población reclusa y a las especificidades de salud y que se respete las convicciones personales y religiosas.*
2. *Será objeto de supervisión específica por parte de los servicios médicos del establecimiento la alimentación de los enfermos, así como de los menores que, de acuerdo con la legislación penitenciaria, convivan con sus madres”.* (3) *DECRET 329/2006, de 5 de setembre, pel qual s'aprova el Reglament d'organització i funcionament dels serveis d'execució penal a Catalunya. (en.). Diari Oficial de Catalunya.*

En este trabajo no me detendré en definir ni analizar los conceptos de nutrición o alimentación, tampoco en el concepto de dieta sana y equilibrada nutricionalmente hablando, pretendo centrarme en determinar y conocer si la alimentación saludable está presente en los centros penitenciarios de Cataluña y en concreto me detendré en el **Centro Penitenciario de Quatre Camins**, un centro penitenciario de aproximadamente 1500 adultos varones y penados, es decir, con condena firme.

He buscado mediante palabras como *alimentación, saludable, prisión, cárcel* en PubMed, Scielo, y biblioteca UOC algunos estudios y artículos relacionados y gracias a ellos puedo extraer información relevante para argumentar mi hipótesis: ***¿Es posible alimentarse de manera saludable en prisión?***

Los artículos que he revisado ponen de manifiesto algunas deficiencias en cuanto a calidad, cantidad, condiciones organolépticas y variedad. Debemos tener en cuenta que las comidas principales suministradas por la institución penitenciaria suele ser el único alimento que pueden consumir muchos de los reclusos sin recursos económicos, otros, en cambio, pueden complementar sus apetencias, gustos o incluso comer exclusivamente de lo que se puede adquirir en los **economatos** del centro penitenciario, pequeñas tiendas con diferentes productos de alimentación y otros, este punto lo trataré detalladamente en el apartado de resultados.

Por contrapartida, debo destacar que objetivamente los alimentos que se suministran en la prisión responden y cubren por lo general a la multiculturalidad y creencias religiosas de la población reclusa.

Si nos fijamos en un estudio realizado en la cárcel Modelo de Barcelona: “**Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña**” observamos cómo después de un análisis pormenorizado de aspectos como calidad, cantidad, temperatura, variedad, sabor, ruido, iluminación, se verifica que la peor opinión es el sabor, seguido de la variedad. Pero lo más importante es que cuando se analiza el menú según el **Índice de Alimentación Saludable (IAS)** el resultado fue de “aceptable” sin llegar a ser “saludable”.

En las conclusiones más destacables del estudio referenciado quiero mencionar que en los menús del comedor del centro penitenciario Modelo de Barcelona se encontraron aspectos positivos y otros susceptibles de ser modificados para lograr una oferta culinaria más saludable y aceptable para los usuarios institucionalizados en los centros penitenciarios catalanes. Entre las sugerencias propuestas cabe mencionar que el exceso de fritos y grasas, que resultan a priori, más apetecibles para los internos tampoco justifica la presencia en dicha oferta de cocina. Se propone también, que una disminución de las carnes y un aumento de legumbres podrían mejorar la percepción y la composición nutricional del conjunto de los menús. (4) Sáiz Izquierdo María Elena, Fornons Fontdevila David, Medina Luque F. Xavier, Aguilar Martínez Alicia (2014). *Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña*.

Actualmente las cocinas colectivas de los centros penitenciarios de Cataluña las gestiona la empresa pública de la Generalitat de Cataluña: **Centre d’Iniciatives per a la Reinserció (CIRE)**.

A partir del mes de febrero de este año 2017 el departamento de nutrición de esta empresa ha **rediseñado los menús** y han unificado muchas de las dietas que hasta ahora coexistían. Este cambio, sin dejar de ser un cambio sustancial, en el poco tiempo que ha transcurrido desde su instauración, ha originado motivo de quejas y disconformidad en los reclusos, pero a pesar de esta cuestión, quiero comprobar **si esta nueva oferta alimentaria resulta saludable para la población reclusa**.

## 1. Objetivos

### **Objetivo General:**

Analizar los nuevos menús en relación al **Índice de Alimentación Saludable**.

### **Objetivos específicos:**

Analizar si los nuevos menús y los alimentos de los economatos se adaptan a las necesidades nutricionales de las patologías crónicas más prevalentes en la población reclusa como pueden ser HIV/ VHC, Hipertensión, Diabetes, Dislipémia, Obesidad y en general se **corresponde a una alimentación saludable**.

Describir la oferta de los alimentos de los economatos.

## 2. Metodología

- Estudio descriptivo y transversal de la oferta alimentaria del servicio de cocina gestionada por la empresa pública CIRE: Centre d'Iniciatives per a la Reinserció, **número y descripción de la oferta de las dietas de prescripción médica**.
- Estudio descriptivo y transversal de los menús mediante el Índice de la Alimentación Saludable (IAS) sobre los menús diarios seleccionados aleatoriamente del Departamento de Enfermería/Psiquiatría y **las hojas de distribución de comidas por módulos, registro del servicio de cocina del centro**.
- Estudio descriptivo y transversal de las **patologías más prevalentes** en el medio penitenciario mediante la base de datos del Sistema Informático de Atención Primaria de l'Institut Català de la Salut: e-Cap: DbsForm, ("Problemas de salud").
- Estudio descriptivo y transversal **cualitativo** mediante **entrevista breve estructurada y auto cumplimentada** sobre la alimentación en la prisión a una muestra de reclusos.

Para entrar en materia nutricional, quiero empezar describiendo los cambios que la empresa suministradora de la alimentación colectiva de las prisiones catalanas, en concreto en el Centro Penitenciario Quatre Camins y que se ha implementado a partir del primer trimestre del año 2017.

Mediante un correo electrónico corporativo de la responsable y **Directora Técnica del servicio de alimentación de la empresa que suministra los alimentos y gestiona las cocinas colectivas, Centre d'Iniciatives per a la Reinserció, (CIRE)**, informa a los servicios sanitarios del centro de los cambios que se instaurarán en las dietas de los reclusos a nivel general y detalla las dietas que se podrán prescribir por razones médicas.

### Oferta dietética de CIRE:

**Dieta de régimen:** Consiste en una dieta normo calórica, equilibrada, baja en sal (1500-2000 mg de sodio) y con un perfil lipídico cardiosaludable.

Es una dieta indicada para todas las patologías en las que se necesite una restricción de sodio, que estén en una fase compensada: es decir, sin edemas, ascitis graves). Indicada en reclusos con sobrepeso, obesidad o con dislipémia. Esta dieta será la misma para los internos diabéticos ya que en su composición reparte a lo largo del día un contenido de hidratos de carbono del 50-55% del VET (Valor Energético Total) y bajo en azúcares de absorción rápida.

Por lo tanto, en esta dieta se **excluye el cerdo**, se utilizan carnes menos grasas y más magras como la ternera, el pollo o el pavo. Se excluye sistemáticamente los fritos, guisos o estofados, por lo que las cocciones presentadas serán sin sal, a la plancha, horno, vapor, hervidos y guisos en cocción dietética. El pan y las tostadas serán sin sal.

El desayuno para los internos diabéticos (Diabetes Mellitus I, II) consistirá en un bocadillo con embutido de pavo o queso sin grasa ni sal. Se les suministrará también una bebida caliente. Además recibirán un suplemento distribuido junto con el desayuno de 2 biscotes con mermelada dietética light y una pieza de fruta para media mañana. Con la comida recibirán 4 biscotes tostados con quesitos light para la merienda, y con la cena otra pieza de fruta o un yogurt desnatado para el resopón.

Quedan cubiertas todas las Recomendaciones Dietéticas Alimentarias (RDA) y el aporte de fibra es adecuado pues supera el 25 g/día.

En caso de pacientes diabéticos con hipoglicemias el Médico tiene la posibilidad de contactar con el servicio de CIRE vía email, dirigiendo una solicitud al Jefe de cocina, o dietista-nutricionista para consensuar una mejor adaptación del suplemento de manera individualizada.

**Dieta blanda: Protección gástrica y/o fácil masticación:** Esta dieta estará elaborada de forma sencilla, sin grasas, no contiene alimentos irritantes ni estimulantes de la secreción gástrica, se excluyen también los alimentos flatulentos, picantes, ácidos. **Se excluye el cerdo.**

Por tanto, las verduras serán cocinadas, no crudas. Las técnicas de cocción serán a la plancha, horno, vapor, hervido, y guisados en cocción dietética. Se incluyen alimentos de consistencia blanda, con alto contenido en agua para facilitar la masticación y la deglución. Esta dieta es de bajo contenido en fibra insoluble y un aporte adecuado de fibra soluble. En cuanto a los micronutrientes, quedan cubiertas todas las RDA excepto el ácido fólico por lo que si la dieta prescrita se alarga en el tiempo se recomienda control analítico de folatos y si procede complementar con un tratamiento farmacológico.

**Astringente:** Consiste en una dieta de fácil digestión con un aporte mínimo de residuos, hipocalórica y normo proteica. Se evitan los alimentos ricos en fibra que estimulen la motilidad intestinal, así como grandes cantidades de alimentos. Queda excluida la guarnición dado que es una dieta de progresión energética y de corta duración. **Se excluye el cerdo y el pescado.** Se proporcionará carnes blancas: Pollo, y pavo.

Las técnicas culinarias utilizadas serán al vapor, hervidos, plancha y horno.

Esta dieta se cocinará con sal para facilitar la reposición de las pérdidas de electrolitos. Si la dieta se prescribe durante mucho tiempo, se debería valorar la suplementación vitamínica y mineral.

**Dieta sin lactosa:** Dieta de prescripción exclusivamente en caso de intolerancia lactosa, incluso trazas. Consistente en una dieta variada pero de elaboración sencilla, normo calórica, normo proteica y con un perfil lipídico saludable.

Quedan excluidos los alimentos precocinados, embutidos, en conserva, o deshidratados, fritos por contaminación cruzada, dado que la mayoría de estos alimentos contienen lactosa o trazas. **Se excluye el cerdo.**

El desayuno consistirá en un vaso de zumo sin azúcares añadidos.

Se cubren las necesidades de RDA excepto el calcio por lo que se deberá analizar los valores de calcio y si fuera necesario suplementar con tratamiento farmacológico o bien favorecer el consumo de verduras de hoja verde y alimentos ricos en calcio que no provenga de la leche. El aporte de fibra es el adecuado.

**Dieta sin pescado:** La prescripción de esta dieta está sujeta exclusivamente a una alimentación exenta de pescado, incluyendo las trazas. Se prescinde, por tanto de los alimentos precocinados, embutidos, en conserva o deshidratados. También se excluyen los fritos por posible contaminación cruzada en el aceite de las freidoras. Es una dieta variada pero de elaboración sencilla, normo calórica, normo proteica y con un perfil lipídico saludable. Esta dieta también **excluye la carne de cerdo.**

**Dieta específica médica:** Es una dieta que se hace a petición del médico y con su colaboración, en caso de patologías muy concretas y que no contempla ninguna de las anteriores dietas ofrecidas. Son dietas personalizadas y realizadas en colaboración con los Servicios Médicos y la Dietista-Nutricionista del CIRE. Para solicitar dicha dieta se debe informar al Jefe de cocina y a la Dietista vía email o telefónicamente para confeccionarla.

**A modo de aclaraciones generales el departamento de Nutrición del CIRE establece que:**

- Sólo se ofrecerá **zumو sin azúcar añadido** a los internos que tengan prescrita la dieta sin lactosa, y los médicos lo deberán explicar en la consulta.
- La dieta que se conocía como dieta de enfermería ahora se denomina dieta de **régimen**.
- Se decide unificar los desayunos y los suplementos diabéticos en todos los centros penitenciarios de Cataluña. Hasta ahora se ofrecía una pasta de bollería industrial en todas las dietas independientemente de la modalidad asignada, ahora esta pasta se ofrecerá igualmente en todas las dietas para evitar problemas, pero los Médicos deberán explicar a los internos con la dieta de régimen asignada que no debería comerla si quiere seguir una dieta saludable.

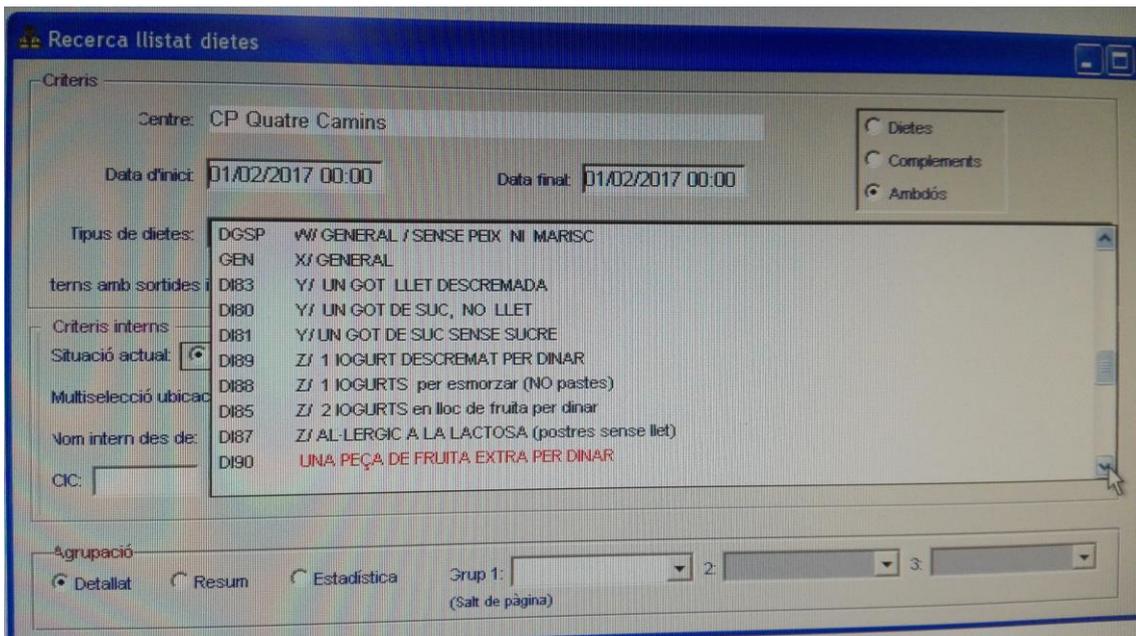
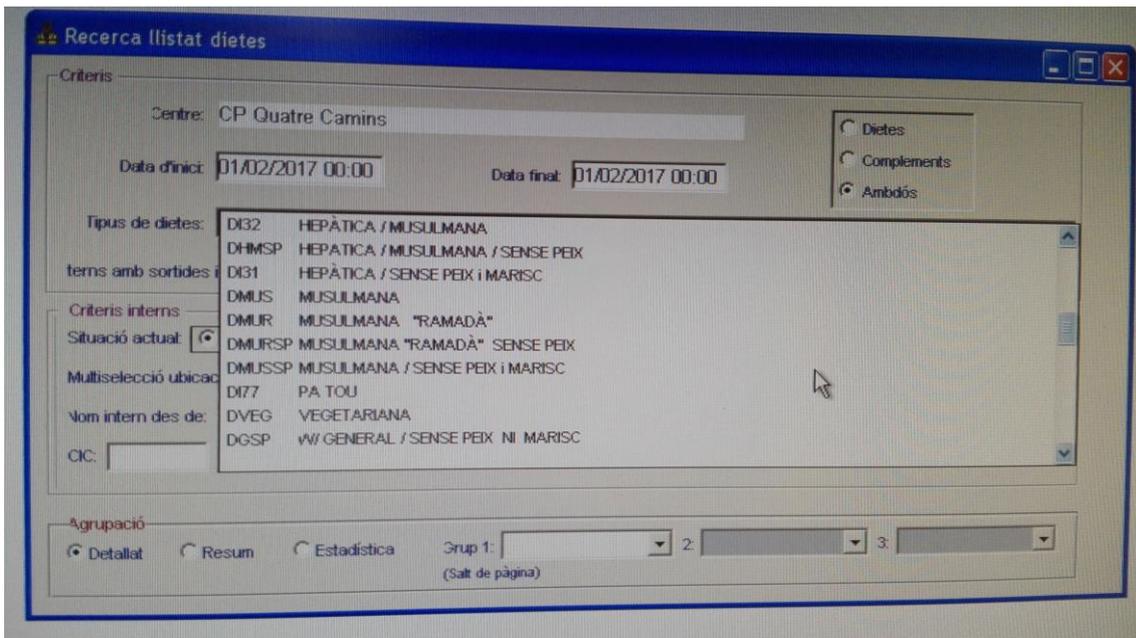
Por lo tanto la oferta culinaria del CIRE en todos los centros penitenciarios de Cataluña queda reconvertida de la siguiente manera:

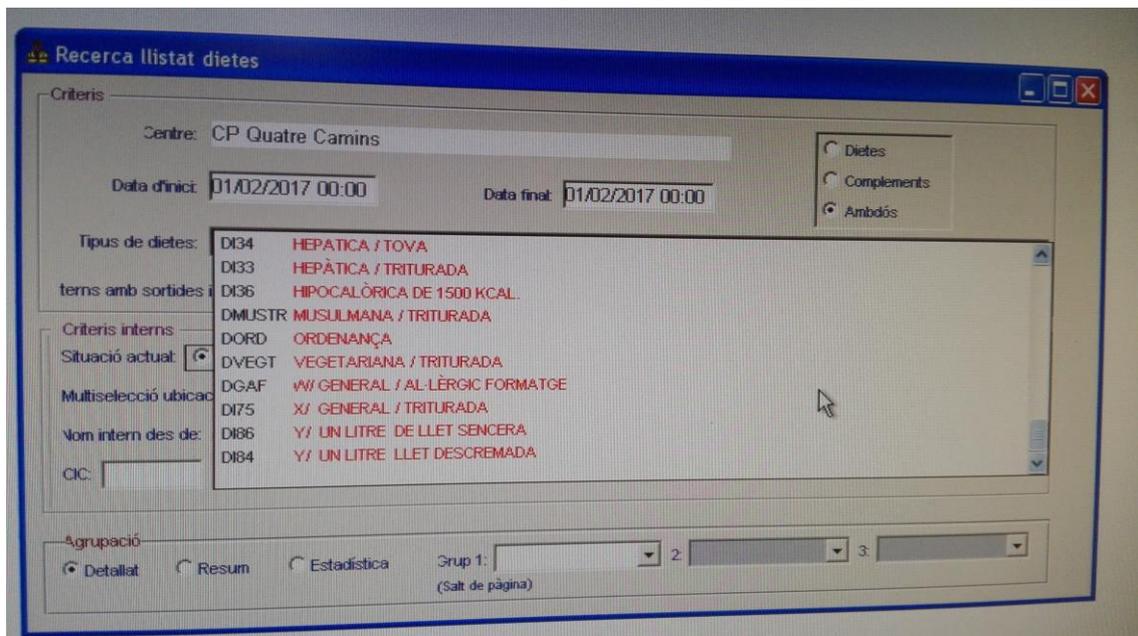
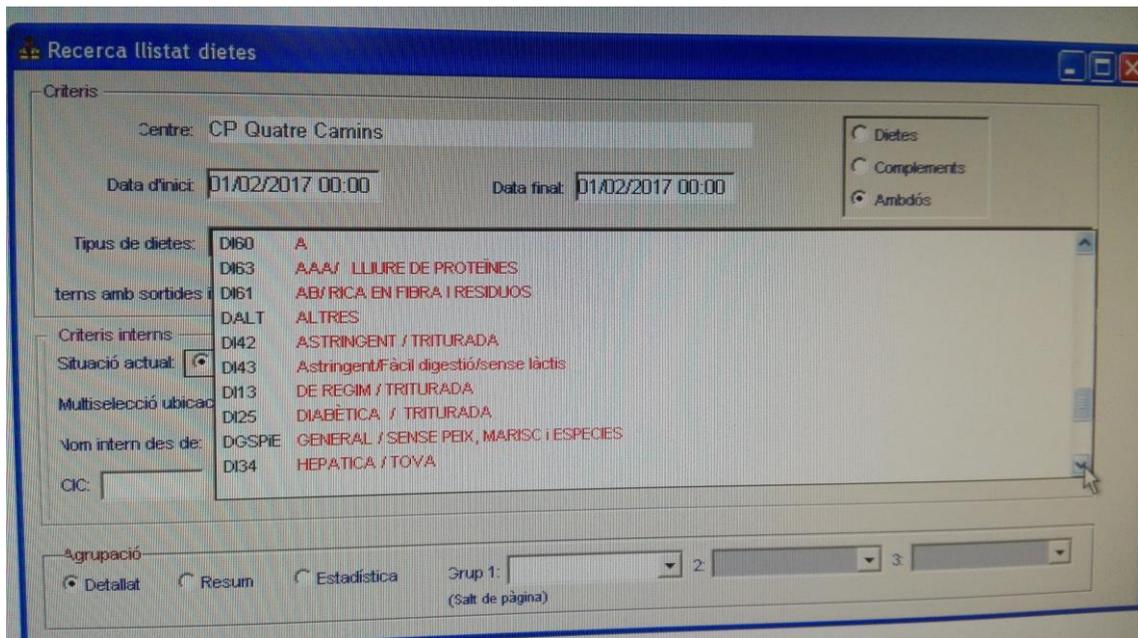
	Dieta Anterior CIRE	Dieta Actual CIRE	Suplementos
1	Astringente	Astringente	
2	Astringente sin pescado	Astringente	
3	Celiaca	Específica Médica: Celiaca	
4	Blanda sin pescado	Específica Médica: Blanda S/P	
5	General	General	
6	Suplemento Diabético: 1 pieza fruta+4 tostadas (jamón york/queso light)	Régimen	Sólo Diabéticos 2 veces/día
7	Régimen/musulmana	Régimen	
8	Diabética	Régimen	Suplemento Diabético
9	Diabética/musulmana	Régimen	Suplemento Diabético
10	Hepática/Hipertensa	Régimen	
11	Hepática/Musulmana	Régimen	
12	Régimen Sin pescado	Régimen sin pescado	
13	Diabética/sin pescado	Régimen sin pescado	
14	Hepática/musulmana/Sin pescado	Régimen sin pescado	

15	Hepática/sin pescado	Régimen sin pescado	
16	Musulmana/sin pescado	Sin pescado	
17	General/sin pescado	Sin pescado	
18	Musulmana	Musulmana	
19	Musulmana "Ramadán"	Musulmana	
20	Diabética Blanda	Blanda	Suplemento Diabético
21	Blanda/triturada	Blanda	Triturada
22	Blanda/Musulmana	Blanda	
23	Vegetariana	Vegetariana	
24	Pan Blando		Pan blando
25	Un vaso de zumo/no leche	Sin lácteos	
26	Un vaso de zumo sin azúcar	Sin lácteos	
27	1 Yogurt descremado comida		Yogurt descremado comida
28	2 yogures en lugar de fruta comida		2 yogures
29	Alérgico a lactosa	Específica médica: Alergia a lactosa	

(5) Correo Informativo de la Nutricionista CIRE a los Servicios Médicos del Centro Penitenciario.

Veamos unos ejemplos extraídos del sistema informático que gestiona las dietas el CIRE y que los médicos pueden seleccionar. En "negro" las dietas actualizadas para prescribir y en "rojo" las dietas eliminadas de la oferta del servicio de cocina CIRE.





(6) Sistema Informàtic Penitenciari de Catalunya, SIPC. Llistado dietes.

### Resultados Cuantitativos:

En un corte transversal con fecha 26/4/17 realizado en el Sistema Informàtic Penitenciari de Catalunya, SIPC las dietas prescritas por los médicos de los Servicios Sanitarios de Quatre Camins son un total de **348 dietas de un total de 1428 internos**. En otro corte transversal en fecha 31/5/17 mediante el SIPC las dietas prescritas descienden a la totalidad de **324 dietas de una poblaci3n reclusa de 1503**.

**Desglose por dietas prescritas en fecha 26/4/17:** Un 24,3% de la población reclusa del centro tenían una dieta médica prescrita.

Régimen 146, sin pescado ni marisco 139, específica médica 30, blanda 33.

**Desglose de dietas prescritas en fecha 31/5/17:** Un 21,5% de los internos tiene un mes después una dieta médica prescrita.

Régimen 125, sin pescado ni marisco 152, específica médica 23, blanda 24, véase la tendencia al alza de la dieta sin pescado ni marisco y la disminución del resto de dietas.

(7) Sistema Informático Penitenciario de Cataluña, SIPC.

He realizado dos cortes transversales cuantificando el número de dietas prescritas para objetivar la diferencia que he observado en el trabajo de campo y en el apartado de conclusiones comentaré con más detalle a que es debida esta considerable disminución vs aumento de las dietas sin pescado prescritas por los Servicios Médicos en escasamente un mes.

Una vez conocida la oferta de comidas proporcionada por el servicio de Dietética y Nutrición del Centre d'Iniciatives per a la Reinserció, CIRE, veamos cuales son los menús por días mediante una selección aleatoria de **siete desayunos, comidas y cenas, recogidas durante el mes de abril del año 2017** a través de las hojas de distribución por módulos que distribuyen los propios internos en calidad de "ordenanza del Office" y que supervisa el jefe del Departamento firmando dicha hoja una vez comprueba que llega todo lo que queda reflejado en la hoja. La calidad y cantidad del menú es supervisada diariamente por el Jefe de Servicios del centro Penitenciario al que se le prepara una "muestra" del racionado para la supervisión ocular.

He confeccionado **una planilla para poder reflejar de manera esquemática** las diferentes comidas ofrecidas en el día y sus respectivos platos:

### Planificación semanal menús CIRE

Dieta	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>							
General	Café con leche, lonchas pavo, pasta						
Musulmana	Café con leche, lonchas pavo, pasta						
Vegetariana	Café con leche, queso Edam						

Régimen	Café con leche, lonchas pavo, pasta						
Blanda	Café con leche, lonchas pavo, pasta						
Sin pescado	Café con leche, lonchas pavo, pasta						
Sin lácteos	Zumo sin azúcar añadido Lonchas pavo, pasta						
Astringente	Zumo sin azúcar añadido Lonchas pavo, pasta						
Suplemento diabético	Tostadas, jamón york/queso light 1 pieza fruta						

Comida	1º plato						
General	Arroz a la cazuela con pollo	Espaguetis Napolitana	Lentejas c verduras hervidas	Ensalada variada c pavo	Alubias blancas c verduras	Tallarines Napolitana	Patatas Marinera
Musulmana	Arroz a la cazuela con pollo	Espaguetis Napolitana	Lentejas c verduras hervidas	Ensalada variada c pavo	Alubias blancas c verduras	Tallarines Napolitana	Patatas Marinera
Vegetariana	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis tomate hervido	Lentejas c verduras hervidas	Ensalada variada c queso	Alubias blancas c verduras	Tallarines Napolitana	Patatas estofadas verduras
Régimen	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis tomate hervido	Lentejas c verduras hervidas	Ensalada variada c queso	Alubias blancas c verduras	Tallarines Napolitana	Patatas estofadas verduras
Blanda	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis hervidos	Lentejas c verduras hervidas	Zanahoria, patata y cebolla	Puré patata y zanahoria	Tallarines hervidos c aceite	Patatas estofadas verduras
Sin pescado	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis tomate hervido	Lentejas c verduras hervidas	Ensalada variada c queso	Alubias blancas c verduras	Tallarines Napolitana	Patatas estofadas verduras

Astringente	Arroz a la cazuela con pollo	Espaguetis hervidos	Puré patata y zanahoria	Zanahoria, patata y cebolla	Puré patata y zanahoria	Tallarines Hervidos c aceite	Patata, zanahoria y cebolla
2º plato							
Musulmana	Albóndigas ternera con patata	Filete merluza andaluza	Pata Pollo horno	Filete merluza c ensaladilla	Pata pollo c champiñones y patata	Pata Pollo horno	Salchichas Pavo c salsa tomate
General	Albóndigas ternera con patata	Filete merluza andaluza	Carilla cerdo: General	Filete merluza c ensaladilla	Pata pollo c champiñones y patata	Pata Pollo horno	Salchichas Pavo c salsa tomate
Vegetariana	Alubias pintas con verduras	Salteado campero c patata	Salteado campestre	Alubias blancas c verduras	Coles Bruselas a la mostaza	Alubias pintas c verduras	Barritas de verdura
Régimen	Albóndigas ternera hervidas	Filete merluza plancha	Pata Pollo horno	Filete merluza c ensaladilla	Pata pollo c champiñones y patata	Pata Pollo horno	Salchichas Pavo
Blanda	Albóndigas ternera hervidas	Filete merluza plancha	Pata Pollo horno	Filete merluza c ensaladilla	Pata pollo c champiñones y patata	Pata Pollo horno	Salchichas Pavo
Sin Pescado	Albóndigas ternera con patata	Salchichas ave	Pata Pollo horno	Albóndigas ternera hervidas	Pata pollo c champiñones y patata	Pata Pollo horno	Salchichas Pavo
Astringente	Albóndigas ternera con patata	Salchichas ave	Puré zanahoria	Patata, zanahoria y cebolla	Patata, zanahoria y cebolla	Tallarines hervidos c aceite	Salchichas Pavo

Postre							
General	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Musulmana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Vegetariana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Régimen	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Blanda	Manzana Horno	Manzana Horno	Manzana Horno	Manzana Horno	Manzana Horno	Manzana Horno	Manzana Horno
Sin pescado	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Astringente	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Guarnición							
	Tomate horno	Pimiento Horno	Salteado campestre	Ensaladilla rusa	Calabacín horno	Tomate horno	Pimiento horno

Cena	1º plato						
General	Sopa pescado y arroz	Judía verde con patata	Menestra de verdura y patata	Sopa verduras con pistones	Sopa verduras con arroz	Menestra verduras y patata	Sopa de pescado y arroz
Musulmana	Sopa pescado y arroz	Judía verde con patata	Menestra de verdura y patata	Sopa verduras con pistones	Sopa verduras con arroz	Menestra verduras y patata	Sopa de pescado y arroz

Régimen	Sopa verduras y arroz	Judía verde con patata	Menestra de verdura y patata	Sopa verduras con pistones	Sopa verduras con arroz	Menestra verduras y patata	Sopa de verduras y arroz
Astringente	Sopa verduras y arroz	Puré zanahoria y patata	Patata, zanahoria y cebolla hervida	Sopa verduras y arroz	Sopa verduras con arroz	Cous cous hervido	Sopa de verduras y arroz
Sin pescado	Sopa verduras y arroz	Judía verde con patata	Menestra de verdura y patata	Sopa verduras con pistones	Sopa verduras con arroz	Menestra verduras y patata	Sopa de verduras y arroz
Blanda	Sopa verduras y arroz	Judía verde con patata	Menestra de verdura y patata	Sopa verduras con pistones	Sopa verduras con arroz	Menestra verduras y patata	Sopa de verduras y arroz
Vegetariana	Sopa verduras y arroz	Judía verde con patata	Menestra de verdura y patata	Sopa verduras con pistones	Sopa verduras con arroz	Menestra verduras y patata	Sopa de verduras y arroz
2º plato							
General	Redondo pavo jardinera con patata	Tortilla patata y cebolla	Pizza 4 quesos	Hamburguesa ternera	Salchichas pollo salsa tomate	Albóndigas ternera salsa tomate	Huevos Hervidos
Musulmana	Redondo pavo jardinera con patata	Tortilla patata y cebolla	Pizza 4 quesos	Hamburguesa ternera	Salchichas pollo salsa tomate	Albóndigas ternera salsa tomate	Huevos Hervidos
Régimen	Redondo pavo con verduras	Tortilla francesa	Pechuga pollo plancha	Hamburguesa ternera	Salchichas pollo	Albóndigas ternera hervidas	Huevos Hervidos
Astringente	Redondo pavo con verduras	Tortilla francesa	Pechuga pollo plancha	Hamburguesa ternera	Salchichas pollo	Salchichas ave	Huevos Hervidos
Sin Pescado	Redondo pavo con verduras	Tortilla francesa	Pechuga pollo plancha	Hamburguesa ternera	Salchichas pollo	Albóndigas ternera hervidas	Huevos Hervidos
Blanda	Redondo pavo con verduras	Tortilla francesa	Pechuga pollo plancha	Hamburguesa ternera	Salchichas pollo	Salchichas ave	Huevos Hervidos
Vegetariana	Escalivada	Tortilla patata y cebolla	Pizza 4 quesos	Patata rellena espinacas grati	Tortilla calabacín	Cous cous curri y verduras	Huevos Hervidos
Guarnición							
General		Ensalada	Tomate natural horno	Patata horno	Patata horno	Arroz hervido	Escalivada
Musulmana		Ensalada	Tomate natural horno	Patata horno	Patata horno	Arroz hervido	Escalivada
Régimen		Ensalada	Tomate natural horno	Patata horno	Patata horno	Arroz hervido	Escalivada
Astringente				Patata horno	Patata horno	Arroz hervido	Escalivada

Sin pescado		Ensalada	Tomate natural horno	Patata horno	Patata horno	Calabacín horno	Escalivada
Blanda		Calabacín horno	Berenjena horno	Patata horno	Patata horno	Calabacín horno	Escalivada
Vegetariana		Ensalada	Tomate natural horno			Calabacín horno	Escalivada
Postre							
General	Manzana	Manzana	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores
Musulmana	Manzana	Manzana	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores
Régimen	Manzana	Manzana	Yogurt desnatado	Yogurt desnatado	Manzana	Yogurt desnatado	Yogures desnatados
Astringente	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Sin pescado	Manzana	Manzana	Yogurt desnatado	Yogurt desnatado	Manzana	Yogurt desnatado	Yogures desnatados
Blanda	Manzana	Manzana	Yogurt desnatado	Yogurt desnatado	Manzana	Yogurt desnatado	Yogures desnatados
Vegetariana	Manzana	Manzana	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores	Yogurt sabores

En los tres servicios, desayuno, comida y cena se ofrece un bollo de pan (también *pan blando*, para aquellos internos con dificultades de masticación por falta de piezas dentales) elaborado en la panadería del mismo centro por los “panaderos” del CIRE, reclusos destinados a este servicio.

### 3. Resultados

#### Resultados Cuantitativos

Paso a detallar el análisis de estos menús según el **Índice de Alimentación Saludable** en la siguiente tabla:

**Tabla I:** Calidad de la dieta penitenciaria catalana en base a los menús seleccionados en la Planificación semanal menús CIRE y según el Índice de Alimentación Saludable.

Variables	Diario (10)	3 o más a la semana (7,5)	1 o 2 a la semana (5)	Menos de 1 semana (2,5)	Nunca o casi nunca (0)
-----------	-------------	---------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------

Consumo diario		
1. Cereales y derivados	y	10
2. Verduras y hortalizas	y	10
3. Fruta		10
4. Leche y derivados	y	10
Consumo semanal		
5. Carnes		10
6. Legumbres		7,5
Consumo Ocasional		
7. Embutidos y Fiambres	Diario (0)	
8. Dulces	Diario (0)	
9. Refrescos con azúcar	Diario (0)	
10. Variedad	2	1
TOTAL: 58 puntos		
RESULTADO:		60,5
<b>Necesita Cambios</b>		

Según las categorías **Índice de Alimentación Saludable de España**, IASE, la puntuación máxima se sitúa en 100 puntos; Alimentación saludable: > 80 puntos; Necesita cambios: > 50 - < 80 puntos; Poco Saludable: 50. (8) Norte Navarro A. I., Ortiz Moncada R. *Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable.*

He realizado un **análisis descriptivo** de los menús recogidos aleatoriamente y he elaborado un tabla Excel del menú semanal, en la **tabla I** podemos observar por grupos o categorías de alimentos la frecuencia de consumo semanal. Debo destacar que en la categoría de dulces la puntuación asignada es de 0 en el apartado de **consumo diario** dado que se sirve diariamente una pasta de bollería elaborada en la panadería del centro a cada interno pero que **no** aparece en la tabla Excel porque no está concretamente recogida en las fichas diarias de los menús, pero en mi trabajo de campo he observado la presencia de dicha pieza de bollería, que por otro lado desde el servicio de Nutrición del CIRE especifica en su correo electrónico que “*serán los servicios*

médicos quienes desaconsejarán su consumo a los internos que presenten alguna patología”.

En la categoría de embutidos y fiambres el alimento servido a diario es el “chóped” de pavo por lo que la puntuación también la he clasificado en la columna de “consumo diario”.

En cuanto al criterio: **Variedad** he asignado los 2 puntos ya que se cumple el consumo diario recomendado de esos grupos de alimentos, pero como veremos más adelante, este criterio no se corresponde con el otro concepto de variedad, el que refieren los reclusos en las entrevistas y en la observación participante por mi parte.

Si comparamos este **resultado de 60,5 puntos** obtenidos para la calidad de la dieta en prisión según el Índice de Alimentación Saludable con el análisis realizado en el trabajo de *Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable* podemos observar que el 72 % del total de la muestra necesita cambios en su alimentación (9) Norte Navarro A. I., Ortiz Moncada R. *Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable*, dieta que por otro lado es de libre elección y seguimiento frente al casi 100 % de la población del Centro Penitenciario estudiada la cual no tiene opciones de modificar su dieta a mejor, excepto en casos puntuales que más adelante comentaré el apartado dedicado a los Economatos.

Para realizar una descripción aproximada de la prevalencia de patologías susceptibles de controlar con alguna dieta específica diferente de la dieta general, en el caso concreto de la oferta de cocina de CIRE sería la de “Régimen”, paso a detallar en porcentajes sobre una población total de 1378 internos a fecha de corte 27/3/17, en total 601, el **43,6% de los internos con patología metabólica**:

**Tabla II:** Prevalencia de patología crónica en población reclusa de C.P. Quatre Camins

Obesidad IMC >30	Dislipemia	Hepatitis C	Hipertensión	HIV	Diabetes I y II
16,3%	13,19 %	11,4 %	9,51 %	6,6 %	4,1 %

(10) Sistema Informático Sanitario Atención Primaria, SISAP- eCap, DBS-Form

Las patologías metabólicas **coloreadas en azul** son las susceptibles de llevar alguna prescripción de dieta de “Régimen”. En el corte transversal de la misma fecha mediante el sistema informático SIPC, mediante una lista paramétrica de dietas, una selección de **dieta de “Régimen” aparecen 146 prescritas, el 10,5%**. (11) Sistema Informático Penitenciario de Cataluña, SIPC.

Existe una abismal diferencia entre las dietas prescritas de “Régimen” y el número de diagnósticos de patología metabólica que sería susceptible de seguir una dieta de régimen, esta sorprendente divergencia entraré a explicar con detalle en el apartado de conclusiones.

### **Resultados Cualitativos:**

He considerado también oportuno realizar una pequeña valoración cualitativa partiendo de la base del estudio “**Comer en la prisión; identidad alimentaria de los presos de la cárcel Modelo de Barcelona**” en el año 2011 (12) Fornons, D.: *Comer en la prisión; la identidad alimentaria de los presos de la cárcel Modelo de Barcelona* siguiendo la línea “**emic**” de este trabajo, considero importante para poder completar el presente estudio tener en cuenta la opinión de los “actores sociales” de este caso concreto, la población reclusa de C.P. Quatre Camins y que por la proximidad a la muestra puedo describir el patrón que se repite en lo que he podido extraer mediante una pequeña encuesta auto cumplimentada recogida durante la consulta de enfermería como parte de mi trabajo diario y de esta manera poder analizar si el análisis cuantitativo según el IASE se corresponde con lo que los sujetos dicen que sucede. Debo destacar que a estas encuestas añado datos recogidos desde la propia observación de las dietas en los carros de comida, en las bandejas y por testimonios que me relatan los propios internos. Los internos fueron encuestados previo consentimiento informado de que la finalidad es exclusivamente para el presente trabajo de Fin de Máster, del carácter voluntario y anónimo de las preguntas y fue realizado en un espacio privado como es la consulta de enfermería durante mi jornada laboral en un módulo residencial de 250 reclusos.

**Tabla III:** Descripción de las encuestas recogidas a 22 reclusos en los que he realizado la media de los valores 1 como la puntuación más baja y el 10 la puntuación más alta.

---

1. Grado de satisfacción	<i>Media 3,25</i>		
2. Suficiente cantidad	<i>Media 4,9</i>		
3. Saludable	<i>Media 4,5</i>		
4. Compra alimentos del Economato	95 %		
5. Motivo para comprar	Mala	Repetitiva	Hambre
6. Alimentos que compra	Queso Embutidos	Latas Leche	Galletas Precocinados
	Frutos secos	Patatas Fritas	Todo*
7. De todo lo disponible en el centro, ¿Qué alimento o bebida le gustaría tomar y no se ofrece?	Fritos Yogures variados	Frutas Batido	Huevo frito

---

**Análisis:** Quiero destacar que una gran parte de los comensales NO han apreciado **cambios sustanciales de los menús** en los últimos meses alegando que “*siempre les parece igual de mala*”, en cuanto a la valoración de **calidad, cantidad** y si la consideran **saludable** la puntuación no llega a aprobado (5 puntos) lo que pone de manifiesto que

la **percepción en estos tres aspectos es mala**, según comentan porque la carne está dura, fría, quemada, los huevos duros (hervidos) están congelados por dentro, el pescado huele mal, lo descongelan sumergiéndolo en agua hirviendo y luego se hornea y queda seco por dentro y por fuera, no ponen chorizo en las legumbres, la sopa que se sirve es siempre la “*Harira*” árabe para todas las dietas incluyendo la dieta de Régimen, teniendo en cuenta que lleva varias especies, no creen que sea adecuada ya que muchos internos padecen de pirosis gástrica que precisa tratamiento médico.

Veamos algunos ejemplos de menús:



Menú General: Espaguetis con salsa de tomate, muslo de pollo y tomates al horno.



Ejemplo dieta Régimen, vegetariana, y general: Alubias con verduras



Office de un módulo residencial, en concreto el Departamento de Enfermería/ Psiquiatría de C.P. Quatre Camins.

Las preguntas relacionadas con la **compra de productos** que se comercializan en el **economato** el 95 % de los entrevistados responden afirmativamente a la compra de alimentos tales como queso, embutidos, latas de atún, anchoas, legumbres, callos, comida precocinada, agua embotellada, patatas fritas, refrescos, café, leche, galletas, frutos secos, yogures variados. Alguno de los entrevistados me comenta que no se

puede permitir comprar ningún alimento ni bebida por no tener recursos por lo que solo **come las tres veces al día** que el centro ofrece alimentos y algunos refieren que pasan hambre. En cambio, un gran número de ellos refiere comprar a menudo y muchos productos precisamente para complementar la dieta, no tienen suficiente con desayuno, comida y cena, tienen apetencias de alimentos que no se ofrecen en los menús diarios como hemos visto en los ejemplos de la **tabla III**. Uno de los entrevistados afirma que no come absolutamente nada de lo que ofrece el centro dado que *“no le gusta lo que hay y se lo puede permitir”* se alimenta exclusivamente de productos del economato y refiere que muchos internos hacen lo mismo que él, los que trabajan o tienen peculio se lo gastan la mayor parte del dinero en el economato.

La última cuestión me parecía interesante plantear ya que **no disponen de oferta ni acceso libre** a determinados alimentos y bebidas pero que tiene interés conocer es qué productos echan de menos consumir, las respuestas fueron de lo más variopintas e insólitas: Echan de menos las frituras ya que desde hace unos meses se han suprimido de todas las dietas, los huevos fritos en concreto, la carne de cerdo también se ha suprimido de todos los menús excepto dos veces al mes que se sirve carrillada de cerdo solo en la dieta general. Otros productos deseados son la horchata, yogures variados, tortilla de patatas, fruta variada, comida casera, chuletón, dulces árabes, batidos, etc. Debido a estas deficiencias manifestadas por los internos es habitual como ya hemos podido observar que la gran mayoría de reclusos **compran productos del Economato**, pequeña tienda en el interior de cada módulo o galería que permite abastecer de productos alimentarios así como de artículos de higiene o de necesidad como pueden ser pilas para la radio, cortaúñas, maquinillas de afeitar, etc. Entre la escasa oferta de estos alimentos existe una clara tendencia de consumo según la etnia o raza del recluso, por ejemplo el musulmán acostumbra a comprar dátiles, frutos secos y pescado en conserva, en cambio los latinoamericanos tienen preferencias por los batidos y bebidas con sabores frutales, bollería industrial, etc.

La alimentación ha jugado un papel fundamental en la historia de la Humanidad, en nuestros días, la alimentación saludable es un tema de especial relevancia debido a los problemas de salud que se están manifestando y que nuestra sociedad está adquiriendo un patrón de multiconsumo que genera consecuencias negativas para la salud.

En el contexto penitenciario no es diferente, la salud está estrechamente unida a la alimentación y los reclusos que tienen recursos económicos a través del peculio; dinero que poseen en una cuenta que gestiona el centro y que ellos acceden mediante una llave magnética pueden complementar su alimentación según sus apetencias. Otros, en cambio, solo pueden comer las tres veces al día que suministra el centro, si bien es

cierto que se les permite repetir cantidad siguiendo el orden establecido por mesas y que rota según el día.

Voy a detallar alguno de los alimentos que se ofrecen en estos pequeños establecimientos también gestionados por el CIRE.

**Tabla IV: Alimentos de Economato CIRE Quatre Camins**

<b>Alimentación y bebidas</b>	Zumo de frutas 330 ml	Cerveza SIN lata 33 cl	Horchata  1 L
	Coca cola Lata 33 cl	Agua Font Vella 1,5 L	Font Vella Levite Limón 1,25 L
	Zumo/Leche  Mediterráneo  330 ml	Zumo mango , coco 1L	
<b>Alimentación conservas:</b>	Aceitunas rellenas anchoa 300 grs	Maíz dulce grano 150 grs	Calamares  Salsa americana 111 grs
	Mejillones escabeche 112 grs	Paté Mina 80 grs	Pimiento  morrón 80 grs

	Atún salsa picantona 111 grs	Banderilla 300 grs	Mortadela Pavo 400 grs
	Almejas al natural 112 grs	Callos madrileña 380 grs	Fabada asturiana 440 grs
	Piña rodajas 225 grs	Cocktail frutas 220 grs	Anchoas aceite 46 grs
	Espárragos 230 grs		Caballa en aceite 90 grs
	Ensaladilla rústica 200 grs	Atún claro en aceite 110 gr	Sardinillas aceite 120 grs
<b>Alimentación Lácteos:</b>	Leche condensada 170 grs	Actimel Fresa y Plátano	Batido choco, fresa, vainilla 1 L
	Arroz con leche	Queso untar 200 grs	Leche entera 1L
	Yogures Fibra y cereales	Tabla 4 quesos 150 grs	Leche desnatada 1L
<b>Alimentación Embutidos:</b>	Tabla Ibéricos 100 grs	Jamón Cocido 100 grs	Chorizo Extra 100 grs
	Sobrasada 250 grs		

<b>Alimentación General:</b>	Palomitas sal 18 grs	Patatas Fritas 30 grs	Mayonesa 14 grs
	Crema cacao 500 grs	Magdalenas 150 grs	Galletas barquichoco 150 grs
	Galletas María integral 200 grs	Aceite oliva intenso 1L	Panecillos pan rústico
	Pan blanco sin gluten 300 grs	Gazpacho 390 grs	Crema calabacín 500 grs
	Dátiles 200 grs	Galletas rellenas choco 180 grs	Crema champiñones 500 grs
	Caramelos respir 150 grs	Cóctel frutos secos 120 grs	
		Pipas peladas 150 grs	
	Chucherías: besitos fresa, gusanos pica, aros fresa pica, etc.		

En el **Departamento de Enfermería/Psiquiatría** se ofrece refresco cola *ZERO* y se excluye la cerveza sin alcohol.

Cabe decir que los internos no disponen de neveras para la conservación de estos alimentos una vez abiertos, ni de dispositivos para calentar los envases o conservas que lo requieran antes de su consumo por lo que en este proceso entra la imaginativa y rudimentaria *técnica carcelaria* para el almacenamiento de los productos con los riesgos potenciales de toxiinfección alimentaria, pero este es otro tema para otro estudio.



Estos son algunos de los platos preparados que se venden en los economatos.

#### 4. Discusión

Afortunadamente la alimentación en las cárceles de nuestro territorio han mejorado mucho, la accesibilidad al agua potable y la comida queda regulada por nuestra legislación y se **ajusta a los requerimientos de salubridad, calidad y cantidad** según hemos visto en el Reglamento Penitenciario.

Siguiendo la línea etnográfica del artículo (13) Fornons, D.: *Comer en la prisión; la identidad alimentaria de los presos de la cárcel Modelo de Barcelona*, debo afirmar que después de los cambios establecidos en la oferta alimentaria del CIRE podemos comprobar que se ha suprimido el cerdo y derivados del cerdo de todas las dietas independientemente del credo que profese el interno, únicamente en la dieta general se sirve dos veces al mes carilla de cerdo al horno como plato excepcional. Quiero mencionar también que la práctica del Ramadán actualmente ha sufrido un cambio sustancial hasta el punto que las dietas de Ramadán se deben solicitar mediante instancia al Director que remitirá a cocina para el emplatado en bandejas isotérmicas especiales y nominales y que se servirán para que el recluso se la pueda subir a la celda y así poder comer después de la puesta de sol, por lo que los problemas de horarios regimentales que se ocasionaban anteriormente y según se describe en el mencionado artículo parece que han quedado subsanados, también el hecho que se haya suprimido el cerdo de todas las dietas es una medida que soluciona el problema de cocciones cruzadas con aceites o superficies en contacto con diferentes materias primas alimentarias. Me gustaría adentrarme en describir como otros credos o culturas no tienen cabida en la alimentación carcelaria, el flujo migratorio

y la delincuencia ha hecho de las cárceles actuales un núcleo multirracial y multicultural que en muchos aspectos incluidos la alimentación, no se tienen en cuenta, pero esto es otro trabajo para desarrollar.

En cuanto a las **condiciones de salubridad de los comedores** tal y como menciona (14) Fornons, D.: *Comer en la prisión; la identidad alimentaria de los presos de la cárcel Modelo de Barcelona*, no ha cambiado mucho, siguen siendo comedores ruidosos, la comida se sirve en bandejas metálicas compartimentadas, los cubiertos y vasos son de plástico.

Volviendo al tema **alimentación saludable**, en el estudio Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña, (15) Sáiz Izquierdo María Elena, Fornons Fontdevila David, Medina Luque F. Xavier, Aguilar Martínez Alicia (2014) *Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña* observo resultados similares en la mala valoración por parte de los internos en cuanto a la calidad como al sabor, temperatura, dureza de las carnes, aunque no están disconformes con la cantidad dado que refieren que pueden repetir si quisieran.

No he realizado análisis del aporte energético debido a que he recurrido a una recogida de los menús de tipo aleatorio y he confeccionado una planificación semanal a modo de muestra. No he considerado oportuno acudir al servicio de cocina del centro para solicitar las fichas de los platos y la composición energética para no crear polémica y desconfianza sobre el estudio que llevo a cabo y la repercusión institucional que ello podría suponer, he considerado más prudente no poner en evidencia que estaba llevando a cabo este trabajo dada la finalidad exclusivamente académica, quizás **esta sea una de las limitaciones** que más peso ha tenido para desarrollar mi investigación. Otra de mis limitaciones o sesgos es la fluctuación de la muestra total del centro penitenciario ya que ha coincidido mi estudio con el cierre del Centro Penitenciario de Hombres de Barcelona (La Modelo) por lo que los porcentajes de las dietas prescritas realizados en las diferentes fechas pueden sesgar los porcentajes totales.

Por lo tanto, para el análisis de los menús y la valoración nutricional he considerado oportuno utilizar el **Índice de Alimentación Saludable**, mediante el cual he podido puntuar según los parámetros establecidos para llegar al resultado de que la dieta ofrecida "**Necesita cambios**": **60,5 puntos** obtenidos en el actual análisis después de los cambios realizados por el servicio de Nutrición y Dietética del CIRE.

En el anterior análisis descrito por (16) Sáiz Izquierdo María Elena, Fornons Fontdevila David, Medina Luque F. Xavier, Aguilar Martínez Alicia. (2014) *Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña* el resultado obtenido según el Índice de Alimentación Saludable fue de 58,4 puntos, un resultado muy similar en el que ya los investigadores sugerían cambios para mejorar esta puntuación como reducir el consumo de carnes y aumentar

las legumbres como segundo plato, medida esta que no se ha llegado a realizar pudiendo ser una buena elección también desde mi punto de vista ya que una de las principales quejas de los reclusos es precisamente la dureza o cocción cruda de las carnes que ofrecen y las legumbres son apetecibles, saludables y económicas que harían un menú igualmente coste-sostenible para la institución.

Quiero destacar que la planificación y confección de los menús vienen establecidas y determinadas por el servicio de Nutrición del CIRE, y se contempla que en situaciones de patologías especiales los Servicios Médicos pueden ponerse en contacto para colaborar en la confección de algún régimen especial que se requiera. De momento esta colaboración ha sido mínima, como por ejemplo una dieta prescrita por patología nefrótica.

Es interesante comentar el tema de **las técnicas culinarias y de cocción**, si bien entre las sugerencias del artículo se comenta el evitar las frituras y las grasas, parece que esta medida se ha corregido instaurando como nuevas técnicas exclusivas de cocción el horno, plancha y hervido aportando una considerable mejora de la alimentación penitenciaria a nivel nutricional pero que es poco o nada aceptada por los reclusos y que por este motivo muchos de ellos han solicitado cambio de dieta de régimen por la dieta general sin saber que las cocciones eran iguales en ambas dietas.

Para **concluir con el apartado de discusión** creo también interesante que otro aspecto a trabajar coincido con los estudios que me preceden en afirmar que aumentar la variedad de oferta en fruta fresca en las comida, desayuno o merienda es una buena opción para evitar que el consumo de los productos de los economatos sean la opción menos saludable dada la oferta de los productos anteriormente detallados. En la recogida de las encuestas he resaltado un comentario significativamente frecuente que el interno refiere, **solo les dan tres comidas al día** y que a menudo necesitan complementar esta alimentación aquel que se lo pueda permitir.

En **otros artículos revisados sobre alimentación en prisión**, se hace referencia a que en los Centros penitenciarios Latinoamericanos está permitida la entrada de alimentos por parte de las familias, en ocasiones, alimentos contraproducentes según las prescripciones médicas a los reclusos; por lo general comidas típicas, ultra procesadas en general sujetas a las preferencias individuales. Afortunadamente el Reglamento Penitenciario Español no permite el acceso de alimentos por parte de las familias. (17) *Bejarano Roncacio, J; Celedón Dangond, C; Socha Gracia, I. Alimentación penitenciaria: entre higiene y derechos.*

## 5. Conclusiones

En primer lugar y en términos generales pretendo poner de manifiesto que **la alimentación penitenciaria se ajusta “las exigencias dietéticas de la población penitenciaria y a las especificidades de edad, salud, trabajo, clima, costumbres y, en la medida de lo posible, convicciones personales y religiosas”** pero no cumple de manera íntegra que **“La alimentación de los enfermos se someterá al control facultativo”** según lo establecido en el *Reglamento Penitenciario Español*. (18) *Reglamento Penitenciario: Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario*. En el presente trabajo podemos observar como **la prescripción de la dieta médica la realiza el médico**, el nutricionista del CIRE es el profesional que confecciona las dietas y el encargado y cocineros llevan a cabo su elaboración. Pero quiero destacar dos puntos importantes: El profesional que supervisa cada día la dieta es el **Jefe de Servicios** mediante la supervisión ocular de la “*muestra*”, y **los Servicios Médicos no tienen accesibilidad** a la cocina ni a los office para supervisar las dietas, es el funcionario responsable de los respectivos módulos residenciales el que comprueba con una hoja de reparto si en el contenido de los carros de comida llega todo lo que se detalla en las hojas de reparto, y da el visto bueno con su firma. En este sentido y como una de las **principales conclusiones** creo que sería conveniente proponer que la prescripción y la supervisión de la dieta la pueda realizar el/la enfermero/a desde la consulta de enfermería pudiendo a su vez realizar educación para favorecer hábitos saludables, desde el simple hábito del lavado de manos antes de las comidas, práctica poco extendida entre los reclusos, como la higiene bucodental, así como los hábitos alimenticios entre los que incluye educar en la importancia de la hidratación y de vida saludable en general. Diversos artículos consultados concluyen y coinciden en los beneficios para la población penitenciaria y su salud el instaurar programas de Educación para la Salud, Hábitos de Vida Saludable, y Alimentación Saludable. (19) *Gil Delgado, Y. Domínguez Zamorano, E. Martínez Sánchez- Suárez, E. Valoración de los beneficios para la salud conseguidos mediante un programa nutricional dirigido a internos con factores de riesgo cardiovascular del Centro Penitenciario de Huelva*.

Hay un dato que me ha llamado la atención, ya durante la recogida de las encuestas como en el posterior análisis, es la **puntuación media de 4,5 puntos** que otorgan los encuestados en el 3º ítem: **¿Considera que la alimentación que recibe es saludable?**, observamos que esta valoración no llega al aprobado (*rango del 1 al 10*), lo que me hace pensar que el concepto que los reclusos tienen sobre lo que debe ser una alimentación saludable pudiera ser algo vago o erróneo, por lo que me planteo la posibilidad de instaurar un **Programa de Promoción de Hábitos Saludables** en los que se incluya unos talleres de Alimentación Saludable en pequeños grupos

paralelamente al trabajo de Educación para la Salud que hacemos lo/as enfermero/as desde nuestras consultas.

Sin tener en cuenta los aspectos del acto social de la alimentación en prisión y todo lo que conlleva y si nos centramos exclusivamente en el concepto de alimentación saludable puedo afirmar como segunda conclusión general que la **alimentación penitenciaria se adapta aunque necesita cambios según el Índice de Alimentación Saludable** después del análisis realizado en el que ha obtenido una mejor puntuación respecto al anterior estudio presentado en el año 2014 (20) Sáiz Izquierdo María Elena, Fornons Fontdevila David, Medina Luque F. Xavier, Aguilar Martínez Alicia . (2014) *Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña*, posiblemente gracias a las recientes mejoras de planificación de menús señaladas en el presente trabajo, atendiendo también a las nuevas técnicas culinarias introducidas aunque no mejoren en el concepto de la percepción del interno en cuanto a sabor, ni calidad.

En esta línea, creo que se deben revisar los menús desde el servicio de Nutrición y Dietética del CIRE para corregir las pequeñas desviaciones detectadas a nivel nutricional, como por ejemplo disminuir el embutido (Chóped) a diario, ofrecer más variedad en las frutas y verduras, aumentar la oferta de legumbres como opción de segundo plato, revisar las técnicas de descongelado y cocción de alimentos como el pescado, huevos y carne para que resulte más apetecible y pueda ser una opción a mantener y no a eliminar de las dietas por parte de los reclusos por la carencia nutricional que esto pudiera suponer.

En este punto quiero retomar lo anteriormente descrito sobre el aumento de petición de “Dieta sin Pescado” y cambio de dieta de “Régimen” por la “General”: Un gran número de internos acuden a la consulta del Médico de Familia para solicitar la retirada de la dieta de Régimen que tienen prescrita por alguna patología metabólica (*véase la tabla II*). Este hecho es el que he detectado al analizar la prevalencia de patología que requieren alguna dieta para el mejor control metabólico, existe una significativa diferencia entre ambos parámetros: 43,1% de los internos con patología metabólica vs sólo el 10,5% de internos con patología metabólica **que siguen dieta de Régimen**, cosa que hizo que me preguntara porqué sucedía esto y por tanto, durante la entrevista intenté averiguar el motivo. Para objetivar mis dudas quise comparar el número de dietas médicas prescritas con un mes de diferencia y correlacionarlo con la prevalencia por patologías, llegando a la conclusión de que un gran número de internos con alguna patología metabólica solicitan la retirada de la dieta de régimen, no siguen ninguna dieta médica prescrita y se alimentan a base de la dieta general, pero quiero hacer una observación: Ha aumentado la mala percepción de la calidad de la dieta que tienen los internos ya que, según ellos, *“toda la comida es igual”*, especialmente el pescado es el

peor alimento, está cocinada de la misma manera y no aprecian diferencias entre la dieta general y la de régimen después de haber pedido el cambio.

Otro punto que cabe mejorar, en mi opinión, es **la oferta de los productos alimentarios de los economatos**, si bien se ofrecen muchos alimentos y bebidas de las deseadas y solicitadas, según la descripción de estos productos puede existir un déficit o carencia de otro tipo de alimentos que serían más recomendables desde el punto de vista de alimentación saludable como por ejemplo bebidas sin azúcar (*light o Zero*), variedad de fruta fresca, hortalizas frescas para consumir en crudo como ensaladas preparadas, pan integral, cereales integrales, queso fresco, etc.

Ha quedado reflejado también en la tabla III, pregunta 7, que hay alimentos que echan de menos como yogures y frutas variadas, pero en cambio también prefieren técnicas culinarias como los fritos, estofados, cocidos, alimentos como huevos fritos, croquetas, patatas fritas, etc. que sustituyen por productos de bollería industrial, chucherías, dulces, galletas, platos precocinados, latas de fabada, callos porque refieren echar de menos el chorizo, morcilla, especialmente los internos de nacionalidad española, que a su vez se quejan reiteradamente que la sopa que les ofrecen siempre es la típica de la comida árabe.

Para finalizar, **otra de las conclusiones** que quiero detallar es el concepto que tienen los reclusos de **actividad física** como parte de los hábitos saludables. Aunque esta variable no ha sido recogida en el presente trabajo debo añadir que durante mi trabajo diario en la consulta he observado que la principal actividad física que realizan es la musculación mediante máquinas, y el fútbol, sin embargo, la prevalencia de obesidad está en torno al 16%, es por lo que me planteo incluir en el **Programa de Promoción de Hábitos Saludables** un apartado para describir el tipo de actividad física adaptada al medio penitenciario para favorecer esta actividad y disminuir la tasa de obesidad. Ya es sabido, en términos educativos y rehabilitadores de los beneficios del ejercicio como un método para ligar el autocontrol, entretenimiento, huir del hastío carcelario y sobrellevar los problemas del encierro, (21) *Martos García, D. Devís Devís, J. Sparkes, A. C. Deporte entre rejas ¿Algo más que un acto social?*, pero cabe potenciar los beneficios para la salud también física, una actividad física organizada y programada desde este taller podría ayudar a los internos a conseguir mejorar los hábitos y el estado físico.

## 6. Bibliografía

(1)

Parrado Cuesta, M. soledad. (1991). LA ALIMENTACIÓN EN LA CARCEL PROVINCIAL DE VALLADOLID (1950-1951).

Revista de Folklore. Tomo 11a. Núm. 123, 1991. Retrieved from <http://www.cervantesvirtual.com/nd/ark:/59851/bmc156b8>

**(2), (18)**

Reglamento Penitenciario: Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario. (n.d.). Retrieved from: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1996-3307%0A>

**(3)**

DECRET 329/2006, de 5 de setembre, pel qual s'aprova el Reglament d'organització i funcionament dels serveis d'execució penal a Catalunya. (n.d.). Diari Oficial de Catalunya.

Retrieved

from

[http://dogc.gencat.cat/ca/pdogc\\_canals\\_interns/pdogc\\_resultats\\_fitxa/?documentId=460252&language=ca\\_ES&action=fitxa](http://dogc.gencat.cat/ca/pdogc_canals_interns/pdogc_resultats_fitxa/?documentId=460252&language=ca_ES&action=fitxa)

**(4), (15), (16), (20)**

Sáiz Izquierdo María Elena, Fornons Fontdevila David, Medina Luque F. Xavier, Aguilar Martínez Alicia. (2014). Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña. *Nutrición Hospitalaria*. Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7541>

**(5)**

Correo Informativo de la Nutricionista CIRE a los Servicios Médicos del Centro Penitenciario. Transcripción traducida del catalán.

**(6), (7), (11)**

Sistema Informático Penitenciario de Cataluña, SIPC

**(8), (9)**

Norte Navarro A. I., Ortiz Moncada R. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2011 Abr [citado 2017 Mayo 20]; 26(2):330-336.

Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000200014&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000200014&lng=es).

**(10)**

Sistema Informático Sanitario Atención Primaria, SISAP- eCap, DBS-Form

**(12), (13), (14)**

Fornons, D.: Comer en la prisión; la identidad alimentaria de los presos de la cárcel Modelo de Barcelona. Zainak. 34, 2011, 147-160.

Disponible en: <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/zainak/34/34147160.pdf>

**(17)**

Bejarano Roncacio, J; Celedón Dangond, C; Socha Gracia, I. Alimentación penitenciaria: entre higiene y derechos.

Rev. Fac. Med., Volumen 63, Número 3, p. 527-535, 2015. ISSN electrónico 2357-3848. ISSN impreso 0120-0011.

DOI: <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48961>

**(19)**

Gil-Delgado Y., Domínguez-Zamorano J. A., Martínez-Sánchez-Suárez E.. Valoración de los beneficios para la salud conseguidos mediante un programa nutricional dirigido a internos con factores de riesgo cardiovascular del Centro Penitenciario de Huelva. Rev. esp. sanid. penit. [Internet]. 2011 Nov [citado 2017 Jun 25]; 13( 3 ): 75-83. Disponible en:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1575-06202011000300002&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1575-06202011000300002&lng=es)

**(21)**

Martos García, D. Devís Devís, J. Sparkes, A. C. Deporte entre rejas ¿Algo más que un acto social? Revista Internacional de Sociología (RIS) Vol. 67, nº 2, Mayo-Agosto, 391-412, 2009. ISSN: 0034-9712

DOI: 10.3989/RIS.2007.07.26

<http://revintsociologia.revistas.csic.es/index.php/revintsociologia/article/viewFile/141/14>

2

## 7. Anexo

**Cuestionario sobre la calidad y cantidad de los Menús ofrecidos en CP Quatre Camins.**  
**Es anónimo y voluntario.**

Puntúe del 1 al 10, siendo 1 la valoración peor y el 10 la mejor.

Otras preguntas solo responda con un SI o un NO.

Alguna pregunta de respuesta abierta.

¿Ha notado que los menús han cambiado en alguna cosa desde hace unos meses?

En caso afirmativo, valore su grado de satisfacción:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cree que ofrecen suficiente cantidad?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Cree que la comida que ofrecen es **saludable en términos generales?**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

¿Compra alimentos del economato?

SI  
NO

En caso afirmativo:

¿Por qué motivo los compra?

¿Qué suele comprar?

De todos los alimentos NO disponibles en el centro, ¿qué alimento le gustaría comer o beber?