

Original

RESP

Análisis de la alimentación en un centro penitenciario español y grado de percepción en una muestra de reclusos

Varoucha-Azcarate AC

EAPP La Roca del Vallés 1. Centro Penitenciario Quatre Camins. La Roca del Vallés. Barcelona.

RESUMEN

Introducción: Se analiza la oferta alimentaria del Centro Penitenciario Quatre Camins (Barcelona), en el que se modificaron los menús en el primer trimestre del año 2017, con el fin de adaptarlos a una oferta alimentaria más saludable.

Objetivos: Se describen los nuevos menús, según las patologías crónicas y metabólicas más prevalentes en la población reclusa, y se comprueba si se corresponden a una alimentación saludable. También se analiza la oferta de alimentos de los economatos y la percepción de los reclusos en relación a la alimentación en prisión.

Materiales y métodos: Se realiza un estudio con metodología mixta: a) descriptivo de la nueva oferta alimentaria del servicio de cocina; y b) análisis de los menús según el Índice de la Alimentación Saludable Español (IASE); así como una descripción de las patologías más prevalentes en el centro penitenciario. Para conocer la percepción de los internos, se diseñó un cuestionario de autocomplimentación *ad hoc*, que constaba de cuatro preguntas cerradas tipo Likert y cuatro preguntas abiertas sobre la percepción de la alimentación en la prisión. Los internos que respondieron al cuestionario lo hicieron de forma voluntaria, anónima y mediante consentimiento informado.

Resultados: Se utilizó una muestra de 22 reclusos. La puntuación media de los menús, obtenida mediante el IASE, fue de 60,5 puntos. La valoración de los internos en cuanto a calidad, cantidad y percepción de la dieta como saludable no llegó al aprobado.

Discusión: La accesibilidad al agua potable y a la comida se ajusta a los requerimientos de salubridad, calidad y cantidad que queda regulada por el actual Reglamento Penitenciario. Los resultados obtenidos sugieren que la oferta alimentaria en la prisión “necesita cambios”, según la clasificación del IASE.

Palabras clave: dieta saludable, prisiones, enfermedad crónica, conducta alimentaria, salud pública.

ANALYSIS OF THE FEEDING IN A SPANISH PENITENTIARY AND DEGREE OF PERCEPTION IN A SAMPLE OF PRISONERS

ABSTRACT

Introduction: The food supply of the Quatre Camins penitentiary center (Barcelona) is analyzed, in which menus were modified in the first quarter of 2017 in order to adapt them to a healthier food supply.

Objectives: The new menus are described according to the most prevalent chronic and metabolic pathologies in the prison population and it is checked if they correspond to a healthy diet. It also analyzes the food supply of the stores and the perception of prisoners in relation to prison food.

Materials and methods: A mixed methodology study is carried out: a) descriptive of the new food service of the kitchen service; and b) analysis of the menus according to the Spanish Healthy Eating Index (IASE); as well as a description of the most prevalent pathologies in the penitentiary center. In order to know the perception of the prisoners, an *ad hoc* self-completion questionnaire was designed that consisted of four closed Likert questions and four open questions about the perception of prison food. The prisoners who responded to the questionnaire did so voluntarily, anonymously and through informed consent.

Results: A sample of 22 prisoners was used. The achieved score according to the IASE are 60.5 points. The assessments of the sample of 22 prisoners regarding quality, quantity and perception of diet as healthy does not reach pass.

Discussion: The accessibility to safe water and food is fitted to the requirements of healthiness, quality and quantity that is regulated by the current *Prison Regulation*. The results obtained suggest that the food supply in the prison “needs changes” according to the IASE.

Keywords: healthy diet, prisons, chronic disease, feeding behavior, public health.

Texto recibido: 27/03/2018

Texto aceptado: 13/07/2018

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades con mayor incidencia en la población reclusa en el pasado siglo eran las relacionadas con el aparato respiratorio y la malnutrición, y las condiciones insalubres eran un factor coadyuvante o agravante de estas patologías¹. El *Reglamento Penitenciario* español², de hecho, concede gran importancia a la alimentación de los reclusos. En su artículo 226, indica que “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”. Además, establece:

- Que “la alimentación de los enfermos se someterá al control facultativo”.
- Que “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.

En cuanto a la preocupación legislativa por la alimentación de la población internada, la situación en Cataluña es muy similar. Esta Comunidad Autónoma tiene, desde 1983, las competencias en materia de gestión de los establecimientos penitenciarios transferidas mediante el *Real Decreto 3482/83 de 28 de diciembre*, y la preocupación por la alimentación se observa en el artículo 89 del *Decreto 329/2006, de 5 de septiembre*³, en el que se especifica:

- Que “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”.
- Que “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”.

No hay muchos antecedentes sobre análisis de alimentación en centros penitenciarios españoles. En un estudio⁴ realizado en la antigua cárcel Modelo de Barcelona, se observó después de un análisis pormenorizado en calidad, cantidad, temperatura, variedad, sabor, ruido e iluminación, que la peor opinión sobre la alimentación dispensada era respecto al sabor, seguido de la variedad. Y más importante todavía es que el análisis del menú, según el IASE⁵, fue calificado de “acceptable” sin llegar a ser “saludable”.

En Cataluña, las cocinas colectivas de los centros penitenciarios las gestiona en la actualidad una empresa pública de la *Generalitat de Catalunya: el Centre d’Iniciatives per a la Reinserció* (CIRE). A partir del mes de febrero de 2017, el departamento de nutrición de esta empresa rediseñó los menús y unificó muchas de las dietas que hasta ahora coexistían. En este trabajo, se describen y analizan estos nuevos menús mediante la recogida aleatoria de las planillas diarias, se comprueba si la nueva oferta alimentaria resulta saludable para la población reclusa y se describe la percepción sobre la alimentación en una muestra de internos. Finalmente, se ha analizado si los nuevos menús se ajustan a las recomendaciones dietéticas de las patologías crónicas y metabólicas más prevalentes en la población reclusa.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se ha realizado un estudio descriptivo y transversal de la nueva oferta alimentaria del servicio de cocina, gestionada por la empresa pública CIRE, en cuanto al número de las dietas de prescripción médica, y en concreto, en cuanto a la descripción de la dieta denominada “régimen”. El estudio se ha efectuado en el Centro Penitenciario Quatre Camins (Barcelona), en el que están ingresados aproximadamente 1.400 adultos varones. En la Tabla 1, se describen los cambios que la empresa suministradora implementó a

Tabla 1. Conversión de la nueva oferta de menús CIRE, a partir de febrero de 2017

Dieta anterior CIRE	Dieta actual CIRE	Suplementos
Astringente	Astringente	
Astringente sin pescado	Astringente	
Celíaca	Específica médica: celíaca	
Blanda sin pescado	Específica médica: blanda S/P	
General	General	
Suplemento diabético: 1 pieza de fruta+4 tostadas (jamón york/queso light)	Régimen	Solo diabéticos 2 veces/día
Régimen/musulmana	Régimen	
Diabética	Régimen	Suplemento diabético
Diabética/musulmana	Régimen	Suplemento diabético
Hepática/hipertensa	Régimen	
Hepática/musulmana	Régimen	
Régimen sin pescado	Régimen sin pescado	
Diabética/sin pescado	Régimen sin pescado	
Hepática/musulmana/sin pescado	Régimen sin pescado	
Hepática/sin pescado	Régimen sin pescado	
Musulmana/sin pescado	Sin pescado	
General/sin pescado	Sin pescado	
Musulmana	Musulmana	
Musulmana ramadán	Musulmana	
Diabética blanda	Blanda	Suplemento diabético
Blanda/triturada	Blanda	Triturada
Blanda/musulmana	Blanda	
Vegetariana	Vegetariana	
Pan blando		Pan blando
Un vaso de zumo/no leche	Sin lácteos	
Un vaso de zumo sin azúcar	Sin lácteos	
1 yogur descremado comida		Yogur descremado comida
2 yogures, en lugar de fruta comida		2 yogures
Alérgico a lactosa	Específica médica: alergia a lactosa	

Nota. CIRE: Centre d'Iniciatives per a la Reinserció.

partir del primer trimestre del año 2017 en la alimentación colectiva de las prisiones catalanas y, en concreto, en el Centro Penitenciario Quatre Camins. Se ha confeccionado una planilla para poder reflejar de manera esquemática las diferentes comidas ofrecidas en el día y sus respectivos platos (Tabla 2).

Se realizó un corte transversal con fecha 26/4/2017 en el Sistema Informático Penitenciario de Cataluña (SIPC)⁶ para obtener las dietas prescritas por los médicos. El análisis por grupos de alimentos de estos

menús (Tabla 2), según el IASE, se detalla en la Tabla 3. Se han puntuado los grupos de alimentos de los menús diarios seleccionados aleatoriamente del Departamento de Enfermería/Psiquiatría mediante el IASE. Las hojas de distribución de comidas por módulos se obtuvieron del servicio de cocina del centro. El IASE se compone de diez variables por grupos de alimentos: cereales-derivados, verduras-hortalizas, frutas, leche y derivados, carnes, legumbres, embutidos-fiambres, dulces, refrescos-azúcar y variedad-dieta. Las catego-

Tabla 2. Planificación semanal de menús CIRE

Dieta	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
General	Café con leche, lonchas pavo, bollería						
Musulmana	Café con leche, lonchas pavo, bollería						
Vegetariana	Café con leche, queso edam						
Régimen	Café con leche, lonchas pavo, bollería						
Blanda	Café con leche, lonchas pavo, bollería						
Sin pescado	Café con leche, lonchas pavo, bollería						
Sin lácteos	Zumo sin azúcar añadido						
	Lonchas pavo, bollería						
Astringente	Zumo sin azúcar añadido						
	Lonchas pavo, bollería						
Suplemento diabético	Tostadas, jamón york/ queso light						
	1 pieza fruta						
Comida							
1er plato							
General	Arroz a la cazuela con pollo	Espaguetis napolitana	Lentejas con verduras hervidas	Ensalada variada con pavo	Alubias blancas con verduras	Tallarines napolitana	Patatas marinera
Musulmana	Arroz a la cazuela con pollo	Espaguetis napolitana	Lentejas con verduras hervidas	Ensalada variada con pavo	Alubias blancas con verduras	Tallarines napolitana	Patatas marinera
Vegetariana	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis con tomate hervido	Lentejas con verduras hervidas	Ensalada variada con queso	Alubias blancas con verduras	Tallarines napolitana	Patatas estofadas con verduras
Régimen	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis con tomate hervido	Lentejas con verduras hervidas	Ensalada variada con queso	Alubias blancas con verduras	Tallarines napolitana	Patatas estofadas con verduras
Blanda	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis hervidos	Lentejas con verduras hervidas	Zanahoria, patata y cebolla	Puré de patata y zanahoria	Tallarines hervidos con aceite	Patatas estofadas con verduras
Sin pescado	Arroz a la cazuela con verduras	Espaguetis con tomate hervido	Lentejas con verduras hervidas	Ensalada variada con queso	Alubias blancas con verduras	Tallarines napolitana	Patatas estofadas con verduras
Astringente	Arroz a la cazuela con pollo	Espaguetis hervidos	Puré de patata y zanahoria	Zanahoria, patata y cebolla	Puré de patata y zanahoria	Tallarines hervidos con aceite	Patata, zanahoria y cebolla

Tabla 2. Planificación semanal de menús CIRES (continuación)

Dieta	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	2º plato						
General	Albóndigas ternera con patata	Filete merluza andaluza	Carillada cerdo: general	Filete merluza con ensaladilla	Pata pollo con champiñones y patata	Pata pollo horno	Salchichas pavo con salsa tomate
Musulmana	Albóndigas ternera con patata	Filete merluza andaluza	Pata pollo horno	Filete merluza con ensaladilla	Pata pollo con champiñones y patata	Pata pollo horno	Salchichas pavo con salsa tomate
Vegetariana	Alubias pintas con verduras	Salteado campero con patata	Salteado campestre	Alubias blancas con verduras	Coles de Bruselas a la mostaza	Alubias pintas con verduras	Barritas de verdura
Régimen	Albóndigas ternera hervidas	Filete merluza plancha	Pata pollo horno	Filete merluza con ensaladilla	Pata pollo con champiñones y patata	Pata pollo horno	Salchichas pavo
Blanda	Albóndigas ternera hervidas	Filete merluza plancha	Pata pollo horno	Filete merluza con ensaladilla	Pata pollo con champiñones y patata	Pata pollo horno	Salchichas pavo
Sin pescado	Albóndigas ternera con patata	Salchichas ave	Pata pollo horno	Albóndigas ternera hervidas	Pata pollo con 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 con aceite	Salchichas pavo
Guarnición	Tomate horno	Pimiento horno	Salteado campestre	Ensaladilla rusa	Calabacín horno	Tomate horno	Pimiento horno
Comida	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
Cena	1er plato						
General	Sopa de pescado y arroz	Judías verdes con patata	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras con pistones	Sopa de verduras con arroz	Menestra de verduras y patata	Sopa de pescado y arroz
Musulmana	Sopa de pescado y arroz	Judías verdes con patata	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras con pistones	Sopa de verduras con arroz	Menestra de verduras y patata	Sopa de pescado y arroz
Régimen	Sopa de verduras y arroz	Judías verdes con patata	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras con pistones	Sopa de verduras con arroz	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras y arroz
Astringente	Sopa de verduras y arroz	Puré zanahoria y patata	Patata, zanahoria y cebolla hervida	Sopa de verduras y arroz	Sopa de verduras con arroz	Chus cous hervido	Sopa de verduras y arroz
Sin pescado	Sopa de verduras y arroz	Judías verdes con patata	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras con pistones	Sopa de verduras con arroz	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras y arroz
Blanda	Sopa de verduras y arroz	Judías verdes con patata	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras con pistones	Sopa de verduras con arroz	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras y arroz
Vegetariana	Sopa de verduras y arroz	Judías verdes con patata	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras con pistones	Sopa de verduras con arroz	Menestra de verduras y patata	Sopa de verduras y arroz

Tabla 2. Planificación semanal de menús CIRE (continuación)

Dieta	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Cena	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 gratinadas	Tortilla calabacín	Cuscús 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
Cena	Postre						
General	Manzana	Manzana	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores
Musulmana	Manzana	Manzana	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores
Régimen	Manzana	Manzana	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Manzana	Yogur desnatado	Yogur desnatado
Astringente	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana	Manzana
Sin pescado	Manzana	Manzana	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Manzana	Yogur desnatado	Yogur desnatado
Blanda	Manzana	Manzana	Yogur desnatado	Yogur desnatado	Manzana	Yogur desnatado	Yogur desnatado
Vegetariana	Manzana	Manzana	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores	Yogur sabores

Nota. Semana escogida aleatoriamente. CIRE: Centre d'Iniciatives per a la Reinserció.

rías del IASE⁵ tienen una puntuación máxima de 100 y se clasifican en: “alimentación saludable”, con más de 80 puntos; “necesita cambios”, entre 50 y 80 puntos; “poco saludable”, con 50 puntos. Esta escala se ha confeccionado a partir del *Cuestionario de Frecuencia de Consumo* (CFC) y de las recomendaciones de las *Guías Alimentarias de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria en 2004*. La elaboración del IASE se fundamentó en la metodología del Índice de Alimentación Saludable norteamericano (*HEI, Healthy Eating Index*), y se ha seleccionado esta herramienta por su utilidad en la estimación de la calidad de la dieta en el ámbito poblacional, en este caso, la población penitenciaria de Quatre Camins.

Para la clasificación diagnóstica de patologías, se ha utilizado la base de datos del Sistema Informático de Atención Primaria de *l'Institut Català de la Salut: e-Cap: DbsForm* (“Problemas de salud”). La percepción de los internos se valoró de forma cualitativa mediante una entrevista breve y la cumplimentación de un cuestionario diseñado *ad hoc*, estructurado en una pregunta cerrada, cuatro con valoración del 1 a 10 puntos, y tres preguntas abiertas, que fueron respondidas por una muestra de 22 reclusos seleccionados de manera aleatoria durante la consulta de enfermería. La participación fue voluntaria, anónima y mediante consentimiento informado.

RESULTADOS

La responsable y directora técnica del servicio de alimentación del CIRE informó a los servicios sanitarios del centro penitenciario, mediante correo electrónico corporativo, de los cambios a instaurar en las dietas de los reclusos, detallando las que podrían prescribirse por razones médicas. La dieta ahora denominada “régimen” sustituye a las anteriores dietas de prescripción médica, según las diferentes patologías metabólicas, como por ejemplo, la “diabética”, la “hipertensa”, para “dislipemias” u “obesidad”.

La dieta de régimen consiste en una dieta equilibrada, baja en sal (1.500-2.000 mg/día 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, ni ascitis graves. A criterio del CIRE, está indicada para reclusos con hipertensión, sobrepeso, obesidad o con dislipemia. Esta dieta podría ser utilizada también 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 valor energético total (VET) y es baja

en azúcares de absorción rápida. Por lo tanto, y según informa el servicio de nutrición del CIRE, esta dieta excluye el cerdo y utiliza carnes menos grasas y más magras, como la ternera, el pollo o el pavo. Se excluyen de forma sistemática los fritos, los guisos o los estofados, por lo que las cocciones presentadas serán sin sal, a la plancha, al horno o al vapor, hervidos y en forma de guisos en cocción dietética. El pan y las tostadas que acompañen al resto de alimentos serán sin sal.

El desayuno para los internos con diabetes *mellitus* tipo 1 o 2 consistirá en un bocadillo con embutido de pavo o queso sin grasa ni sal. Se les suministrará también una bebida caliente. Además habrá un suplemento con el desayuno que consistirá en dos biscotes con mermelada dietética *light*, así como una pieza de fruta para media mañana. En el reparto de la comida, recibirán cuatro biscotes tostados con quesitos *light* para la merienda, y con la distribución de la cena, una pieza de fruta o un yogur desnatado como suplemento dietético nocturno.

Otras dietas de prescripción médica no se describen, por no estar asociadas a patologías metabólicas. Es el caso de la “dieta blanda”, “dieta sin pescado”, “dieta astringente”, “dieta específica celíaca” y “dieta sin lácteos”.

Resultados cuantitativos

Había un total de 348 dietas prescritas para una población de 1.428 internos (24,3%), de las cuales 146 eran de “régimen” (10,5%)⁶.

La puntuación del análisis por grupos de alimentos fue de 60,5 puntos; es decir, una puntuación calificada como “necesita cambios”, según las categorías del IASE⁵.

En cuanto a la frecuencia de consumo, en la categoría de dulces, la puntuación asignada es de 0, teniendo en cuenta los criterios para la puntuación mínima de esta variable y que el servicio de cocina elabora y sirve bollería cada día en el desayuno.

En la categoría de embutidos y fiambres, el alimento servido a diario es el chópé de pavo, por lo que la puntuación también se ha clasificado en la columna de “consumo diario” con una puntuación de 0; si fuera “nunca o casi nunca”, puntuaría con un valor de 10.

En cuanto al criterio de “variedad”, se han asignado 2 puntos, ya que se cumple el consumo diario recomendado de esos grupos de alimentos, aunque este criterio no se correlaciona con la percepción de variedad que refieren los reclusos en las entrevistas.

En la Tabla 4 se detalla la prevalencia de las patologías crónicas y metabólicas en la población reclusa

Tabla 3. Calidad de la dieta penitenciaria catalana basada en los menús seleccionados en la planificación semanal de menús CIRE y puntuación según el IASE

VARIABLES	Diario (10)	3 o más a la semana (7,5)	1 o 2 a la semana (5)	Menos de 1 a la semana (2,5)	Nunca o casi nunca (0)
Consumo diario					
1. Cereales y derivados	10				
2. Verduras y hortalizas	10				
3. Fruta	10				
4. Leche y derivados	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			
RESULTADO:	60,5				
Necesita cambios					

Nota. CIRE: Centre d'Iniciatives per a la Reinserció. IASE: Índice de Alimentación Saludable Español.

Tabla 4. Patologías más prevalentes en el Centro Penitenciario Quatre Camins

Obesidad IMC>30	Dislipemia	Hepatitis C	Hipertensión	VIH	Diabetes tipo 1 y 2
16,3%	13,19%	11,4%	9,51%	6,6%	4,1%

Nota. Población total de 1.378 internos a fecha de corte de 27/3/2017, en total 601, el 43,6% de los internos con patología metabólica (en porcentaje). En gris oscuro, figuran las patologías metabólicas más prevalentes.

VIH: virus de la inmunodeficiencia humana. IMC: índice de masa corporal.

Tabla 5. Descripción y análisis de las encuestas sobre la percepción de la alimentación en el Centro Penitenciario Quatre Camins en una muestra de 22 reclusos

Grado de satisfacción	Media 3,25		
Suficiente cantidad	Media 4,9		
Saludable	Media 4,5		
Compra alimentos del economato	95%		
Motivo para comprar	Mala	Repetitiva	Hambre
Alimentos que compra	Queso Embutidos Frutos secos	Latas Leche Patatas fritas	Galletas Precocinados Todo*
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

Tabla 6. Alimentos del economato CIRE Quatre Camins

Alimentación y bebidas		
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 Levité Limón 1,25 L
Zumo/leche Mediterráneo 330 mL	Zumo mango, coco 1 L	
Alimentación conservas		
Aceitunas rellenas anchoa 300 g	Maíz dulce grano 150 g	Calamares salsa americana 111 g
Mejillones escabeche 112 g	Paté Mina 80 g	Pimiento morrón 80 g
Atún salsa picantona 111 g	Banderillas picantes 300 g	Mortadela pavo 400 g
Almejas al natural 112 g	Callos madrileña 380 g	Fabada asturiana 440 g
Piña rodajas 225 g	Cóctel de frutas 220 g	Anchoas aceite 46 g
Espárragos 230 g	Atún claro en aceite 110 g	Caballa en aceite 90 g
Ensaladilla rústica 200 g		Sardinillas en aceite 120 g
Alimentación lácteos		
Leche condensada 170 g	Actimel fresa y plátano	Batido chocolate, fresa, vainilla 1 L
Arroz con leche	Queso de untar 200 g	Leche entera 1 L
Yogures fibra y cereales	Tabla 4 quesos 150 g	Leche desnatada 1 L
Alimentación embutidos		
Tabla ibéricos 100 g	Jamón cocido 100 g	Chorizo extra 100 g
Sobrasada 250 g		
Alimentación general		
Palomitas sal 18 g	Patatas fritas 30 g	Mayonesa 14 g
Crema cacao 500 g	Magdalenas 150 g	Galletas barquichoco 150 g
Galletas María integral 200 g	Aceite oliva intenso 1 L	Panecillos pan rústico
Pan blanco sin gluten 300 g	Gazpacho 390 g	Crema calabacín 500 g
Dátiles 200 g	Galletas rellenas choco 180 g	Crema champiñones 500 g
Caramelos respir 150 g	Cóctel frutos secos 120 g	
	Pipas peladas 150 g	
	Chucherías: besitos fresa, gusanos pica, aros fresa pica, etc.	

Nota. CIRE: Centre d'Iniciatives per a la Reinserció.

de Centro Penitenciario Quatre Camins. El 43,6% de los internos serían candidatos a recibir dieta de “régimen”, pero solo el 10,5% de los reclusos tenían prescrita esta dieta.

Resultados cualitativos

El 40% de los comensales preguntados no apreciaron cambios sustanciales de los menús en los últimos meses, alegando que “siempre les parece igual de mala”. En cuanto a la valoración de la calidad, la cantidad y sobre si la consideraban saludable, la puntuación media no llegó al aprobado (4,5 puntos), lo

que pone de manifiesto que la percepción en estos tres aspectos es negativa para los internos.

El 92% de los entrevistados respondieron que compraban alimentos en el economato del centro. El 8% de los entrevistados manifestaron que no se pueden permitir comprar ningún alimento ni bebida por no tener recursos, por lo que solo comen las tres veces al día que el centro ofrece alimentos. Se interrogó sobre el motivo por el cual consumen productos de los economatos y las respuestas incluían: “por tener variedad”, “por la escasez de comida”, “porque la comida es pésima”, “para comer más”, “para compensar”, “porque no tengo suficiente con desayuno,

comida y cena”, “porque me apetece”, y “porque estoy insatisfecho con la comida”. Uno de los entrevistados afirmó que “no como absolutamente nada de lo que ofrece el centro dado que no me gusta lo que hay y me lo puedo permitir” y refiere que muchos internos hacen lo mismo que él.

DISCUSIÓN

Siguiendo la línea etnográfica del artículo de Fornons⁷, después de los cambios establecidos en la oferta alimentaria del CIRE, se puede comprobar que se ha suprimido el cerdo y sus derivados de todas las dietas, independientemente del credo que profese el interno, para hacerla “más saludable”. Únicamente en la dieta general se sirve dos veces al mes carrillada de cerdo al horno como plato excepcional. El hecho de que se haya suprimido esta carne de todas las dietas es una medida que soluciona el problema de cociones cruzadas con aceites o superficies en contacto con diferentes materias primas alimentarias.

En el estudio de Sáiz-Izquierdo et al.⁴, había resultados de mala valoración por parte de los internos en cuanto a la calidad, al sabor, a la temperatura y a la dureza de las carnes, aunque no parecen disconformes con la cantidad, dado que explican que pueden repetir. A pesar de los cambios realizados por el servicio de Nutrición y Dietética del CIRE en el 2017, la dieta ofrecida solo obtiene 60,5 puntos y, por consiguiente, su valoración es de “necesita cambios”. El resultado obtenido por Sáiz-Izquierdo et al.⁴ fue de 58,4 puntos, un resultado muy similar, y ya los investigadores sugerían cambios para mejorar esta puntuación, entre ellos, reducir el consumo de carnes y aumentar las legumbres como segundo plato. Esta medida pudiera ser una buena elección, ya que una de las principales quejas de los reclusos es precisamente la dureza o cocción cruda de las carnes que ofrecen. La medida propuesta podría, por consiguiente, ser acertada ya que además las legumbres resultan apetecibles, son saludables y económicas, y se lograría un menú igualmente coste-sostenible para la institución.

Es interesante comentar también el tema de las técnicas culinarias y de cocción, ya que si bien se sugirió evitar las frituras y las grasas, esta medida se ha adoptado instaurando de forma exclusiva el cocinado al horno, a la plancha o hervido, lo que posiblemente aporta una considerable mejora de tipo cardiosaludable, pero es poco o nada aceptada por los reclusos. Por este motivo, muchos internos solicitaron la retirada de la dieta de régimen.

Existe, por tanto, una importante diferencia entre las dietas prescritas de “régimen” y el número de diagnósticos de patologías metabólicas que serían susceptibles de seguir una dieta de régimen, lo que demuestra que existe una infraprescripción dietética.

Por otra parte, hay estudios^{4,9} que afirman que aumentar la variedad de oferta de fruta fresca en la comida, en el desayuno o en la merienda puede ser una buena opción para evitar el consumo de los productos de los economatos, que ocurre en más del 95% de los reclusos encuestados. En algún país latinoamericano, concretamente en Colombia⁸, está permitida la entrada de alimentos por parte de las familias, por lo general suelen ser comidas típicas; aunque en España, el reglamento penitenciario prohíbe esta práctica², probablemente con objeto de garantizar el control e higiene de los alimentos y mantener la equidad de la alimentación entre la población reclusa.

Debe concluirse que el análisis por grupos de alimentos de los menús ofrecidos por el CIRE muestra que la alimentación necesita cambios, según el IASE, ya que la puntuación respecto al anterior estudio de 2014 ha cambiado muy poco, a pesar de las recientes mejoras de planificación de menús señaladas en el presente artículo y las nuevas técnicas culinarias introducidas. Sería recomendable, por tanto, que el Servicio de Nutrición y Dietética del CIRE revisara los menús, para corregir las pequeñas desviaciones detectadas. Entre estas, habría que disminuir el embutido y la bollería a diario, ofrecer más variedad en las frutas y verduras, aumentar la oferta de legumbres como opción de segundo plato, y revisar las técnicas de descongelado y cocción de alimentos como el pescado, huevos y carne, para que resulte más apetecible.

Otro aspecto a mejorar es la oferta de los productos alimentarios de los economatos. Se sugiere que incluyan productos recomendables desde el punto de vista de la alimentación saludable, tipo bebidas sin azúcar, variedad de fruta, hortalizas frescas consumibles en crudo, pan y cereales integrales, queso fresco, etc.

En cuanto a la percepción de los internos, las mejoras realizadas a partir del primer trimestre de 2017 no han sido apreciadas, ni en sabor ni en calidad de los menús.

La mayoría de dietas de prescripción médica que se elaboraban con anterioridad a 2017 han sido simplificadas por el CIRE en una única dieta, la “dieta de régimen”, que engloba todo tipo de patologías, sean infecciosas o metabólicas, este hecho indica que cualquier recluso que tenga alguna de estas patologías se tiene que alimentar con la misma dieta.

En definitiva, la alimentación en prisión necesita mejorarse. Se recomienda que el servicio de alimenta-

ción del CIRE y los equipos sanitarios de los centros penitenciarios trabajen conjuntamente en esta línea. También podría ser oportuno implementar programas de promoción de hábitos saludables, como han sugerido otros autores⁹.

CORRESPONDENCIA

Ana Cristina Varoucha-Azcarate
Centro Penitenciario Quatre Camins.
La Roca del Vallès. Barcelona
E-mail: avaroucha@gmail.com

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Parrado MS. La alimentación en la cárcel provincial de Valladolid (1950-1951). *Revista de Folklore*. 1991;123. [fecha de acceso: 30 Ene 2017]. Disponible en: <https://funjdiaz.net/folklore/07ficha.php?id=961>
2. Reglamento Penitenciario: Real Decreto 190/1996, de 9 de febrero, por el que se aprueba el Reglamento Penitenciario. *BOE*. 15 Feb 1996;40:5380-435. pp. 56. [actualizado: 26 Mar 2011; fecha de acceso: 3 Feb 2017]. Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-1996-3307>
3. Decret 329/2006, de 5 de setembre, pel qual s'aprova el Reglamenté d'organització i funcionament dels serveis d'execució penal a Catalunya. 2006;4714: 37902-22. [fecha de acceso: 3 Feb 2017]. Disponible en: http://dogc.gencat.cat/ca/pdogc_canals_interns/pdogc_resultats_fitxa/?documentId=460252&language=ca_ES&action=fitxa
4. Sáiz-Izquierdo ME, Fornons D, Medina FX, Aguilar-Martínez A. Análisis del servicio de comedor y la opinión de los usuarios en un centro penitenciario de Cataluña. *Nutr Hosp*. 2014;30:213-8.
5. Norte A I, Ortiz R. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutr Hosp*. 2011;26:330-6.
6. Departament de Justícia. Serveis penitenciaris. 2017 Dades estadístiques. Descriptors estadístics. [fecha de acceso: 26 Abr 2017]. Disponible en: http://justicia.gencat.cat/ca/departament/Estadistiques/serveis_penitenciaris/
7. Fornons D. Comer en la prisió; la identitat alimentaria de los presos de la cárcel Modelo de Barcelona. *Zainak*. 2011;34:147-60. [fecha de acceso: 30 Ene 2017]. Disponible en: <http://www.eusko-media.org/PDFAnlt/zainak/34/34147160.pdf>
8. Bejaranoo-Roncancio JJ, Celedón-Dangond CA, Socha-Gracia L. Alimentación penitenciaria: entre higiene y derechos. *Rev Fac Med*. 2015;63:527-35.
9. Gil-Delgado Y, Domínguez-Zamorano JA, 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*. 2011;13:75-83.