



Universidad Americana - UAM

Estudio sobre oferta alimentaria y preferencias de consumo de la comunidad universitaria en tres universidades de Managua, en el marco de la estrategia de “Universidades Saludables”

Autora: Nina Ahlers, OPS-OMS Nicaragua;
Pasante

Dirección y apoyo técnico: Indiana Gonzalez M;
Coordinadora de la CT de INCAP, en OPS-OMS

Colaboración: Funcionarios y Técnicos: UCA, UNAN y UAM

Nicaragua abril - agosto 2013

DCE/152

Ahlers Nina. Estudio sobre oferta alimentaria y preferencias de consumo de la comunidad universitaria en tres universidades de Managua, en el marco de la estrategia de "Universidades Saludables". **Nicaragua: UAM, OPS, INCAP, 2013**

Ilus, tab, graf 23 p.

ISBN:

1. HABITOS DE VIDA SALUDABLES 2. CONSUMO ALIMENTOS 3. HABITOS

© Copyright 2013, INCAP. Guatemala.

Este documento es propiedad del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá, el mismo puede ser consultado y citado siempre y cuando se haga mención de la fuente. Se prohíbe su reproducción total o parcial sin contar con el aval correspondiente.

Cualquier consulta:

INCAP

6ª. Av. 6-25, zona 11, Ciudad Guatemala, Guatemala

Teléfonos: 24723762, ext. 1191

INDICE

- I. Introducción**
- II. Antecedentes**
- III. Metodología**
- IV. Resultados**
- V. Conclusiones**
- VI. Recomendaciones**
- VII. Anexos**
- VIII. Bibliografía**

I. Introducción

Se reconoce que la salud es un derecho humano básico e indispensable para el desarrollo social y económico de las personas y de las naciones. Un elemento clave para alcanzar lo anterior lo constituyen las estrategias y acciones encaminadas a la promoción de la salud, a través de procesos de capacitación de la población, a fin de empoderarlas para que ejerzan un mayor control de su salud y mejorarla. En la Declaración de Yakarta sobre la promoción de la salud en el siglo XXI, realizado en el año 1997 en la República de Indonesia se manifestó que “la inversión y acción obra sobre los factores determinantes de la salud para derivar el máximo beneficio posible para la población, hacer un aporte de importancia a la reducción de la inequidad en salud, garantizar el respeto de los derechos humanos y acumular capital social”.

La transformación epidemiológica de los países de América Central, se ha ido perfilando hacia la reducción de las enfermedades infecciosas y la reducción de la desnutrición, con el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) relacionadas con la nutrición, ocasionado con los cambios de los estilos de vida de la población entre los cuales se destacan: la poca actividad física y la modificación de los patrones alimentarios. Este comportamiento está conduciendo “al excesivo consumo de alimentos con alta densidad de energía, azúcares, grasa y bajos en nutrientes esenciales”², lo que contribuye, entre otros factores, a aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad, caries y otras enfermedades crónicas en la población en general, iniciando a edad muy temprana en los últimos años.

Para combatir estas amenazas para la salud, se requieren nuevas formas de acción que a su vez exigen la creación de nuevas alianzas estratégicas para la salud. Tanto la Carta de Ottawa como la Declaración de Yakarta establecieron prioridades para la promoción de la salud que se relacionan estrechamente con el trabajo que se presenta como por ejemplo la protección al ciudadano en el mercado y al individuo en el lugar de trabajo³.

Por otro lado, la responsabilidad social de las universidades, como centros educativos y empleadores, necesitan implementar acciones para prevenir y combatir esas enfermedades, concientizando a la comunidad educativa, estudiantes y concesionarios de cafeterías (cafetines) y comedores para evitar el deterioro de la salud a temprana edad. Es importante brindar educación alimentaria y nutricional, informar y sensibilizar sobre los riesgos para la salud, que conllevan el consumo de alimentos no saludables y la falta de actividad física, para dar el impulso a acciones destinadas al apoyo de la producción, comercialización, publicidad, y consumo de alimentos, que vayan acordes con los estilos de vida saludable, que requiere la población en general, para conservación de la salud en el curso de la vida.

En función de brindar una respuesta a las necesidades alimentarias saludables en las universidades, se realizó durante tres meses, un estudio en tres universidades de Managua; Universidad Centroamericana -UCA- Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua - UNAN- Managua y Universidad Americana -UAM- para identificar condiciones higiénicas sanitarias, la calidad de oferta que brindan las cafeterías, y conocer la opinión de los usuarios.

² Menchu MT, Mendez H. Análisis de la Situación Alimentaria en Nicaragua, Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá- INCAP. 2011.

³ Declaración de Yakarta sobre la promoción de la salud en el siglo XXI. Yakarta, Indonesia 1997

II. Antecedentes

En el país existe desde hace tres años, una “Coalición para la Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles”, integrada por diferentes instituciones, tres universidades públicas y privadas, asociaciones médicas y de salud pública, clínicas de nutrición. Su objetivo principal ha sido sensibilizar, difundir información científica, educar, organizar foros y encuentros con personal de salud y universitarios, para promover estilos de vida saludables, medir factores de riesgo de padecer una ECNT, y valorar la percepción de la población sobre los riesgos de padecerlas.

En el marco del programa UCA Saludable, quien fue la promotora inicial de este trabajo, con la cooperación técnica de INCAP⁴, OPS-OMS Nicaragua, y la contribución de la “Coalición”, se organizó la participación de la pasante Lic. Nina Ahlers, quien fue la ejecutora del diagnóstico del servicio de cafeterías universitarias. Para tal fin, se realizó un plan de trabajo a realizarse en un periodo de tres meses. La Licenciada Ahlers trabajó en estrecha coordinación con las instancias involucradas de las universidades, recibiendo de éstas el apoyo necesario.

No es rutinario brindar seguimiento técnico sanitario y evaluar las ofertas de alimentos en centros de formación académica. La generalidad, es la contratación de personas particulares que brindan sus productos previamente elaborados, o elaborados in situ. Esas ofertas son estrictamente comerciales y libres, con respeto a la estrategia ambiental de la nutrición, disponibilidad de menús balanceados, materiales educativos, y políticas relacionadas con la alimentación saludable.

En la Universidad Americana, no se cuenta con antecedentes sobre estudios de valoración de la alimentación ofrecida en el recinto para docentes y profesores, es hasta ahora que se consideró esta iniciativa, en el marco de propuesta de Universidad Saludable.

III. Justificación

En el contexto de la responsabilidad de las universidades en la promoción de la salud, cabe plantearse la pregunta ¿qué hacer?, partiendo del hecho de que quienes nos movemos en campos de las disciplinas científicas y sociales, debemos buscar posibles soluciones a los problemas en las investigaciones, en los conocimientos científicos, en las experiencias históricas y en las alternativas recientes, que se están proponiendo y desarrollando alrededor de los temas que nos preocupan. Se hizo una revisión de algunas de las estrategias que se han planteado a nivel mundial, especialmente desde la OMS (Organización Mundial de la Salud) y OPS (Organización Panamericana de la Salud) y de las cuales, se tienen algunas experiencias a nivel nacional tanto Institucionales desde Salud y Educación, como privadas desde entidades y ONG, y ello ha reportado consideraciones que faciliten plantearnos propuestas de intervención a nivel universitario, que contribuyan a la formación integral de los estudiantes. PROGRAMA UCA SALUDABLE⁵.

Cafeterías o comedores saludables:

¿Por qué cafetería saludable?

- Las enfermedades crónicas no transmisibles representan un problema de salud pública en Nicaragua.
- La Responsabilidad social de las universidades como centros educativos y empleadores y la necesidad de implementar acciones para combatir las enfermedades crónicas no transmisibles

⁴ Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá- INCAP-

⁵ PROGRAMA UCA SALUDABLE. Universidad Centroamericana (UCA), Managua 2013.

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

relacionadas con la nutrición –ECNT- se cumplirán concientizando a la comunidad educativa, tanto a estudiantes, concesionarios de bares y docentes.

- Los jóvenes necesitan alimentarse en forma sana y equilibrada, además de realizar actividad física de forma rutinaria.
- El excesivo consumo de alimentos con alta densidad de energía, azúcares, grasas, grasas trans y bajos en nutrientes esenciales, contribuye entre otros factores, a aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad, caries y otras enfermedades crónicas en los jóvenes
- La industria, los medios de comunicación y el placer por sobre la salud, son el mayor contrapeso de los hábitos alimentarios saludables.
- Es importante la educación alimentaria y nutricional, para dar el impulso a acciones destinadas al apoyo de la producción, comercialización, publicidad, y consumo de alimentos sanos.

¿Cuál fue el propósito?

- Valorar la oferta de alimentos y condiciones de higiene en los bares de la Universidad Centroamericana, que voluntariamente se incorporó a la iniciativa “Cafetería Saludable”.
- Apoyar a los dueños de las cafeterías, para que puedan implementar acciones de mejora, en la calidad nutricional de su oferta de alimentos y bebidas.
- Promover hábitos de alimentación saludable en la comunidad universitaria, que incidan en la prevención de ECNT, a través de acciones educativas.

IV. Metodología

Para realizar el trabajo de evaluación en las cafeterías y quioscos de la universidad, se diseñaron diferentes instrumentos de recolección de la información: El resumen de la evaluación observada es dividido en cinco áreas, utilizadas para valorar la presentación. El objetivo de la valoración fue identificar las barreras de salud del estudiante, en la toma de una decisión saludable. Cada área tiene un conjunto de observaciones y se dividen entre la cafetería comedor, el servicio de comida del mostrador, personal de la cafetería, cocina y métodos de cocinar, y la calidad de la comida. El interés del análisis fue valorar la calidad de la higiene de los locales, y la promoción de hábitos alimentarios saludables. Para los servicios de comida expuestos en mostradores, fue valorar la higiene y si se promueven alimentos inocuos y acordes con las necesidades nutricionales de los comensales. La higiene asegurada y la presentación profesional, es el interés en el área del personal de las cafeterías. Cómo se gestionan los alimentos y las preparaciones de los platos, fue el foco de observación en el área de las cocinas y métodos de cocinar. Por último, la disponibilidad y el acceso de alimentos saludables, es el énfasis de observación en la calidad de comidas.

Para obtener una línea de base cualitativa sobre la percepción de los dueños de las cafeterías, fue realizada una encuesta de cuatro preguntas, para identificar su concepto sobre “una alimentación saludable” y su opinión sobre la venta de alimentos saludables.

La línea de base cualitativa sobre los hábitos y conocimientos nutricionales de los estudiantes, fue obtenida por una encuesta que se distribuyó a 50 estudiantes. El instrumento fue estructurado para revelar un patrón general sobre los estilos de vida, hábitos y conocimientos de nutrición. Anexo Formato 1: Encuesta de conocimientos y hábitos alimentarios y nutricionales.

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

El análisis de la oferta de los alimentos, generaliza el valor nutricional de los platos que se ofrecen dentro del recinto de la UAM. Anexo Formato 2: Evaluación del ambiente y de la nutrición.

V. Resultados

Nivel Macro

Para la definición de estrategias de mejora en los locales de la universidad que ofrecen alimentos, con este estudio se están iniciando los primeros pasos para intervenir en base a los resultados. Algunos resultados encontrados, reflejan que los dueños de las cafeterías y kioscos, no cuentan con menús balanceados nutricionalmente, no existen materiales educativos, ni políticas relacionadas que promuevan y faciliten una alimentación saludable para los comensales.

Nivel Micro

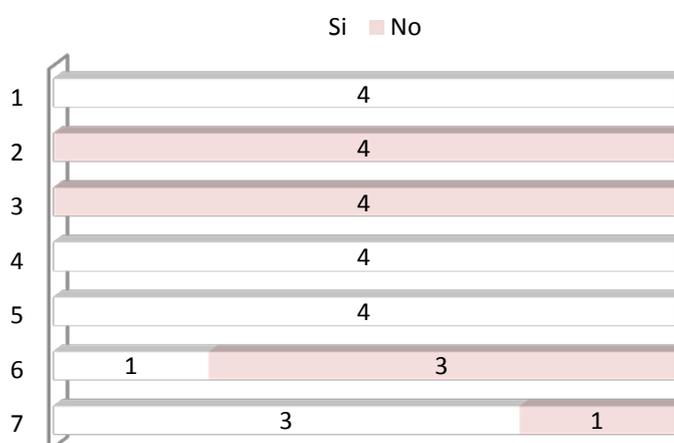
El resumen de la evaluación en la UAM, se centra de cinco categorías de observación, utilizados para valorar un total de nueve comedores y cafetines alquilados por la universidad. El objetivo de la valoración, fue para identificar las barreras de salud del estudiante, en la toma de una decisión saludable. Cada categoría tiene un conjunto de preguntas.

i. Resultados por Área (5)

Área 1

**Cafetería Comedor
Área 1 - UAM n=4**

1-El comedor se encuentra limpio y bien mantenido (piso, paredes, mostradores y mesas)
2-Existen mensajes de buena nutrición como centros de mesa y otro material educativo en el local
3-Existen decoraciones en las paredes con carteles, mantas, banners, promoviendo salud y nutrición
4-El comedor tiene suficiente mesas y sillas para su capacidad de atención
5-El comedor huele y se ve limpio, sin productos químicos
6-La basura se divide entre orgánicos, reciclables y desperdicios
7-Está prohibido fumar en el local



El comedor central en donde se localizan todos los kioscos menos el “King Dog” se encuentra bien mantenido. La administración se encarga de limpiar y asegurar que este presentable el comedor. Incluso, el comedor de “King Dog” se encuentra presentable.

La política de dividir la basura entre orgánicos, reciclables, y desperdicios no existe en la UAM, incluso la práctica ambiental no se cumple en las cocinas de los kioscos, a excepción de “Deli Lunch.” La administración de “Deli Lunch,” a su propia cuenta divide la basura entre orgánicos y plásticos. La UAM

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

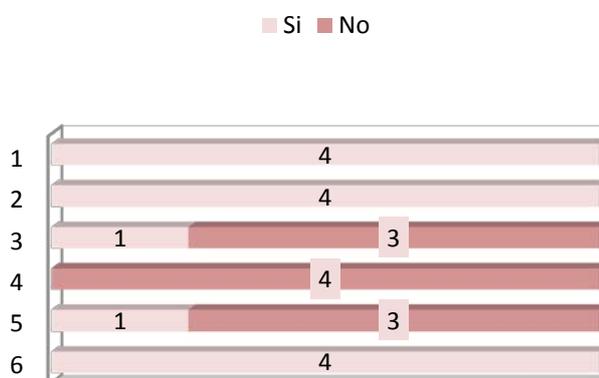
está atrasado en comparación con la UCA y la UNAN en implementar la política ambiental a gestionar los desperdicios.

Además, en cambio con la UCA y la UNAN, la UAM no tiene una política establecido de la prohibición de fumar. Sin embargo, está prohibido fumar en el comedor central y se cumple por la refuerza de la administración y los signos antitabaco. No obstante, se permite fumar en el local de “King Dog.”

Área 2

1-El comedor se encuentra limpio y bien mantenido (piso, paredes, mostradores y mesas)
2-Existen mensajes de buena nutrición como centros de mesa y otro material educativo en el local
3-Existen decoraciones en las paredes con carteles, mantas, banners, promoviendo salud y nutrición
4-El comedor tiene suficiente mesas y sillas para su capacidad de atención
5-El comedor huele y se ve limpio, sin productos químicos
6-La basura se divide entre orgánicos, reciclables y desperdicios
7-Está prohibido fumar en el local

Servicio de Comida del Mostrador
Área 2 - UAM n=4



El área de servicio del “Paladarcito” hay un cartel de promover la actividad física, solo que es distribuido por Gatorade, lo cual es contraproducente con la buena salud. Por último, lo que promueve el cartel es el Gatorade, una bebida no saludable, dejando la iniciativa inefectiva.

Los Mostradores y las áreas de servicios son profesionalmente presentables. Sin embargo, el “Paladarcito” no tiene menús comprensibles en los que se proponga la disponibilidad de todos los platos completos y lo que traen (que son y cuantos complementos y bastimentos trae un plato). Esto evita el estudiante que tome una decisión saludable, además se limita el movimiento de ventas a explicar lo que trae cada plato a cada comensal en las horas de mayor tráfico de clientes.

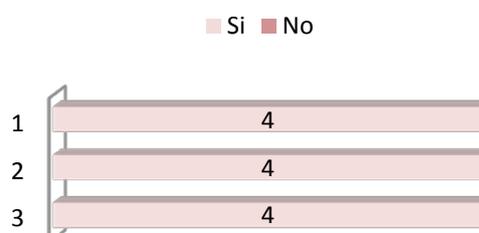
El personal del “Paladarcito” afirma que hacen preguntas a los estudiantes si quieren verduras con su plato, cuando los estudiantes están eligiendo los bastimentos.

La administración se encarga de fumigar los kioscos y el comedor central, para evitar la presencia de las moscas. Además, el personal afirma que combaten los vectores (moscas) con baygon y la limpieza con cloro.

Área 3

1-El personal que atiende y los cocineros tienen un buen aspecto de higiene (uñas cortadas y sin pintura, pelo amarrado por detrás, ropa presentable)
2-Los personales de servicio tienen acceso conveniente a lavabos e instalaciones para lavarse las manos
3-Disponibilidad de lavamanos en los baños y en la cocina para alentar las personas que laven con frecuencia

Personal de le Cafetería Área 3 - UAM



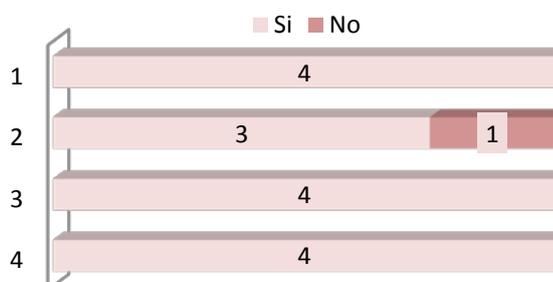
Los cocineros y el personal de los kioscos, se muestran presentables; con el pelo amarrado por detrás, las uñas cortadas y están profesionalmente vestidos.

Se encuentran instalaciones para lavarse las manos en cada kiosco y en los baños. No obstante, no hay jabón para lavarse las manos en los baños que son diseñados específicamente para el personal y cocineros de los kioscos. La falta de jabón no permite las buenas prácticas en la inocuidad de la manipulación de los alimentos, para prevenir las enfermedades infecciosas.

Área 4

1-Recetas estandarizadas se utilizan en cada preparación para la calidad consistente (mismo tipo de aceite, masa, etc.)
2-Se utilizan medidas para cada preparación (se agrega más aceite, sal, y azúcar más de los necesario)
3-Todas las comidas se sirven con la temperatura adecuada
4-Ollas, utensilios de cocina y mesa de servicio de porciones, y los mostradores, se limpian después de cada periodo, o cuando se necesita

Cocina y Métodos de Cocinar Área 4 - UAM



Todos los dueños obtienen la Licencia Sanitaria de Funcionamiento.

Todos los kioscos representan a empresas vendedores de comida de empresa, en que las recetas son estandarizadas y siempre se preparan consistentemente. A excepción del “Paladarcito,” la mayoría de los alimentos vienen preparados cada mañana del restaurante central, o de la empresa distribuidora.

El personal de “Hamburloca” afirma que re utilizan el aceite para freír y lo cambian cada lunes (semanalmente). Si el aceite usado no se filtra y se almacena adecuadamente después de que se enfríe, las bacterias pueden alimentarse de partículas de alimentos que quedan en el aceite. Los acetites re utilizados a temperatura de humo (dos veces o más) se convierten además en grasas trans. Aceites no

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

refrigerados puede incluso llegar a ser anaeróbico y dar lugar a la formación de Clostridium botulinum, responsable del botulismo, una intoxicación potencialmente mortal. ^{^1} Además, había humo y un olor bien fuerte de quemado. Esto aumenta el riesgo para los cocineros y los clientes de desarrollar enfermedades de los pulmones. Estudios indican que hay una relación entre freír los alimentos a temperatura altas con gas, y el desarrollo de cáncer. ^{^2}

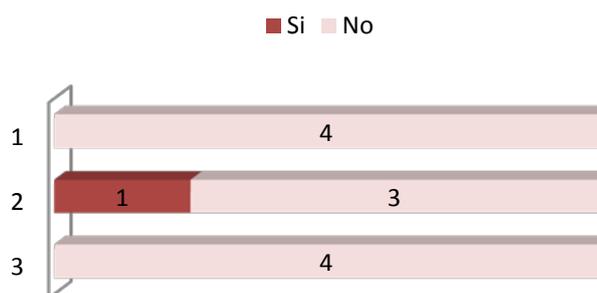
Los cocineros de “Hamburloca” no utilizan tazas de medidas. Ellos afirman que miden los ingredientes de acuerdo a su gusto, indicando que las porciones no se estandarizan.

Las condiciones laborales en “Hamburloca” y el “Paladarcito”, no favorecen la salud ocupacional del personal. Se encuentran tres personas en cada kiosco donde trabajan ocho horas en el “Paladarcito” y 9 en “Hamburloca.” Sin embargo, las horas de trabajo suben a 10 horas durante el año académico. Las horas de trabajo son excesivas considerando las condiciones laborales. El espacio es muy limitado, la ventilación es pobre, y la temperatura es bien alta en las cocinas, para facilitar un nivel adecuado de productividad.

Área 5

**Calidad de Comida
Área 5 - UAM n=4**

- En cada categoría del menú, están los alimentos con valores nutricionales “Mi Plato” se encuentran disponible (cereales, vegetales, frutas, proteínas, lácteos)
-Selección de condimentos bajos en grasa, tales como salsas y aderezos para ensaladas, están disponibles
-Hay disponibilidad de alimentos saludables empacados listos para llevar y comer; por ejemplo frutas o vegetales



No se encuentran todos los alimentos con valor nutricional de “Mi Plato” en todos los kioscos. Ningún kiosco vende frutas, y la calidad de los alimentos entre los grupos de alimentación, contienen un nivel bajo de valores nutritivos. Los granos, por ejemplo el pan y el arroz son productos blancos. Los platos que se sirven son “comidas rápidas” en que la mayoría de los ingredientes son altamente procesados. Los vegetales ofrecidos son raciones de ensaladitas, que no llegan hacer una porción adecuada. El “Paladarcito” es el único kiosco que sirve una variedad de vegetales incluyendo; vegetales al vapor, remolacha, ensalada de papa, y ensalada de lechuga. Solo que los vegetales al vapor y la ensalada de lechuga, se encuentran ubicadas en los lugares que son menos visibles, y no están a la vista de los estudiantes cuando ellos están eligiendo los complementos de su plato.

Igual, el “Paladarcito es el único que ofrece opciones de aderezos para la ensalada, que son bajos en grasas, pero que habría que analizar la cantidad de sodio.

La cantidad de alimentos para llevar disponible con poco valor nutricional, supera con creces la cantidad que es saludable. Además, casi todos esos alimentos (para llevar) son altos en grasas trans, altamente procesados, y contienen un nivel abundante de azúcar refinada. El local del “Paladarcito”

tenía barras de granola, pero se encuentran atrás en del área de servicio, y no se destacan en cambio sí están a la vista los pringles, churros y tajadas de plátano fritas.

ii. Perspectiva de los dueños sobre la oferta de los alimentos saludables

Se entregó a los cuatro dueños de distribución y ventas de comida, una encuesta de cuatro preguntas, para conocer su opinión y conocimientos del concepto de una alimentación saludable. Respondieron dos de ellos, con los siguientes resultados.

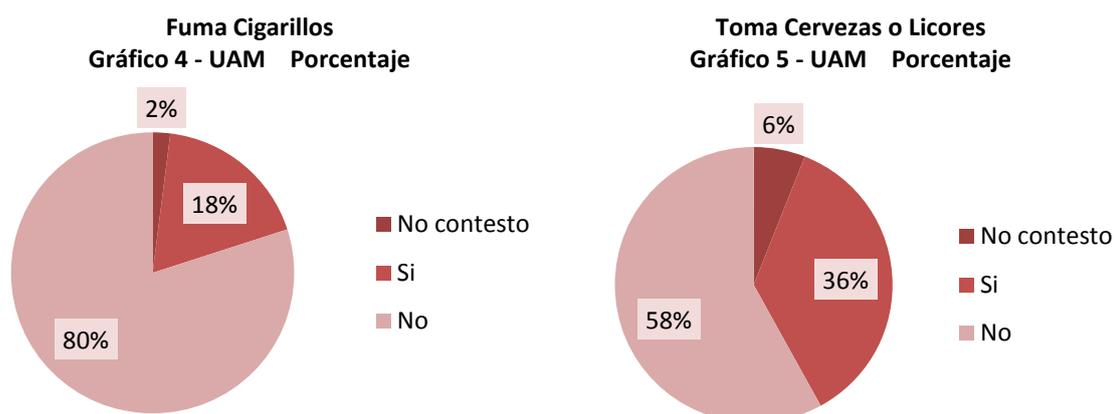
Ninguno considera la venta de frutas como “costosas” o “muy perecederas.” Uno opinó que sí tiene demanda y las está vendiendo, pero en temporada de clases y el otro dijo que no las vende. En cambio, quien indico que las frutas no son demandadas por los estudiantes, afirmo que “le fue mal” cuando las vendía, pero “lo intentaría de nuevo”. Al final los dos que respondieron sí van a ofrecerlas entre sus productos nuevamente.

La última pregunta, “*Qué entiende por alimentación saludable o sana,*” es una pregunta con una respuesta abierta. Uno de los dos respondió que se brinda “una dieta balanceada en proteínas, carbohidratos, fibra, y grasa.” El segundo indico que es “comida a la plancha sin aceite.”

iii. Resultados de los hábitos y conocimientos nutricionales de los estudiantes

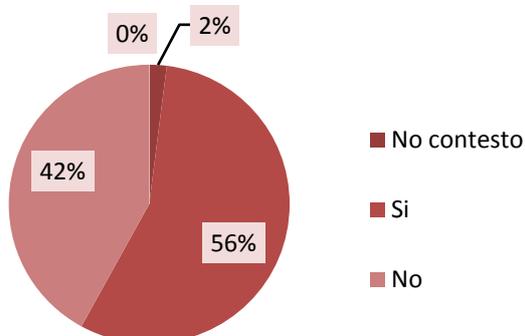
Se distribuyeron 50 encuestas a los estudiantes durante las horas académicas en el comedor central y en el comedor del “King Dog” en la UAM. Entre los encuestados 26 fueron femeninos y 24 masculinos. La encuesta estuvo estructurada para revelar un patrón general, sobre los estilos de vida y los hábitos y conocimientos de nutrición. Los siguientes son los resultados:

Estilo de Vida

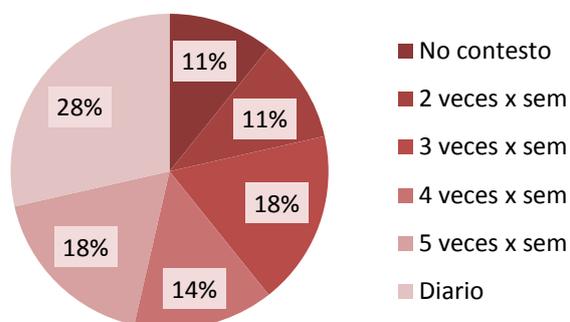


Según los resultados, un buen porcentaje de estudiantes no se involucran en comportamientos arriesgados para la salud, con el 80% indicaron que no fuman y un 58% que no consumen alcohol, pero hay un porcentaje alto (36%) quien dijo consumir bebidas alcohólicas como licores o cervezas.

Hace Ejercicio Físico
Gráfico 6 - UAM Porcentaje

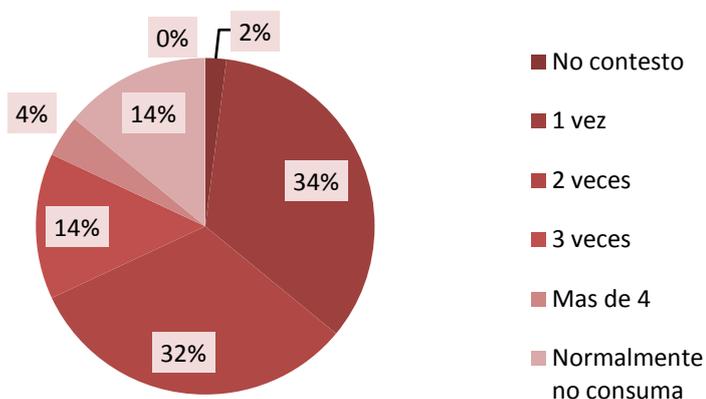


Cuántas veces a la semana hace ejercicio
Gráfico 7 - UAM Porcentaje



Sin embargo, lo que si plantea un riesgo para la salud del futuro de los jóvenes, es la vida sedentaria que la mayoría afirma que llevan. Un 42% son físicamente inactivos con un 11% reportando que solo hacen ejercicio 2 veces a la semana. La recomendación para adultos de edad 18-64 es hacer por los menos 150 minutos de ejercicio a la semana, pero los resultados indican que un 52% de estudiantes no se involucra en un nivel adecuado de actividad física.³ El grafico 6 y 7 - 60% reportando que “si” son físicamente activos con de cuatro días y más, haciendo actividad física.

Cada cuánto consume fruta y vegetales al día
Gráfico 8 - UAM Porcentaje

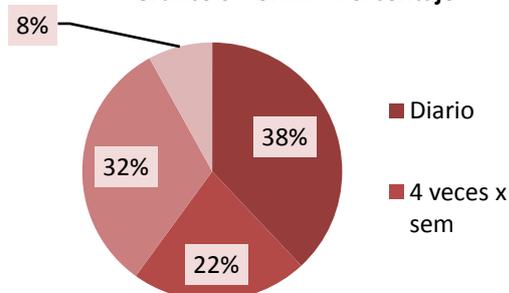


Un porcentaje significativamente bajo del 32% de los estudiantes, aseguran consumir un nivel adecuado de frutas y vegetales durante el día. Siendo la recomendación de las OMS, consumir por los menos 400 gramos o 5 porciones de frutas y vegetales diario.⁴

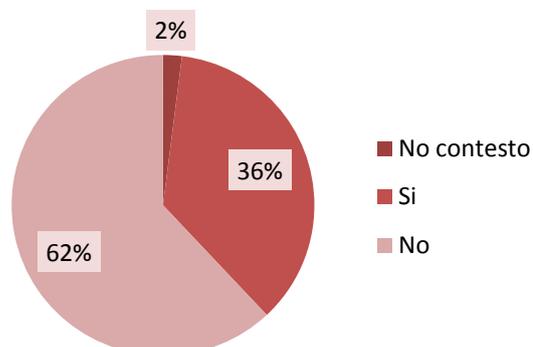
Los dos primer factores de riesgo modificables más importantes de las enfermedades crónicas son; la dieta desequilibrada y la inactividad física, respectivamente.⁵ Por esta razón, es preocupante que un mayor porcentaje de los encuestados no practican buenos hábitos nutricionales, y no se involucran en un nivel adecuado de ejercicio. Gráficos 4 – 8.

Hábitos y Conocimientos del Nutrición

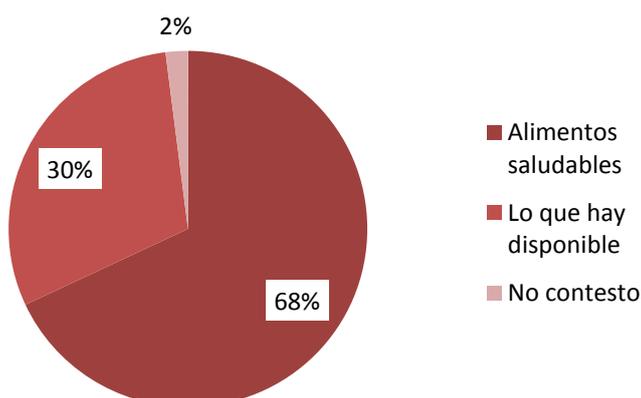
**Frecuencia de comer en las cafeterías
Universitarias**
Grafico 9 - UAM Porcentaje



Tiene un Menu Preferido
Grafico 10 - UAM Porcentaje



Que Prefiere Comer
Grafico 11 - UAM Porcentaje

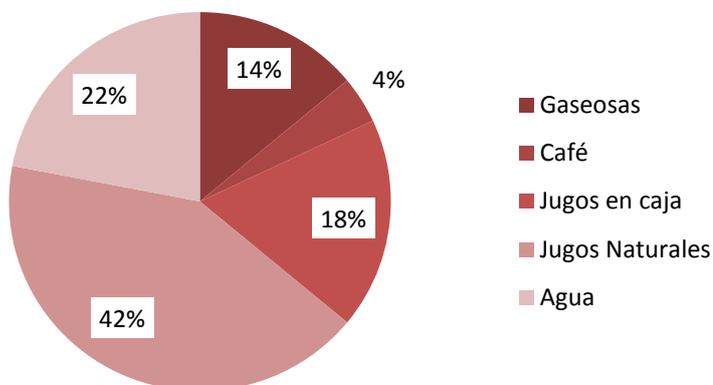


Una proporción del 60% de estudiantes come cuatro veces a la semana o más, en las cafeterías de la universidad, sin embargo, este porcentaje puede ser valor de polarización, debido que las encuestas se distribuyeron sólo en los kioscos y comedores. Incluso, un 62% de ellos no tienen un menú preferido, pero 68% prefieren o desearían poder comer alimentos saludables, siendo también el 42% que prefieren tomar jugos naturales (frescos de frutas).

El 30% consume lo que hay disponible, es una cifra considerable, para tomarla en cuenta a la hora de seleccionar los alimentos que son ofrecidos, dentro del recinto universitario.

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

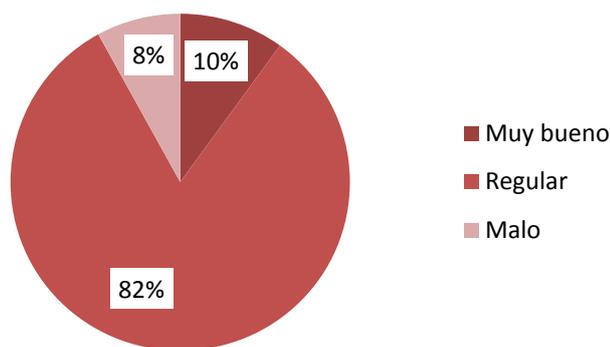
Qué prefiere beber
Gráfico 12 - UAM Porcentaje



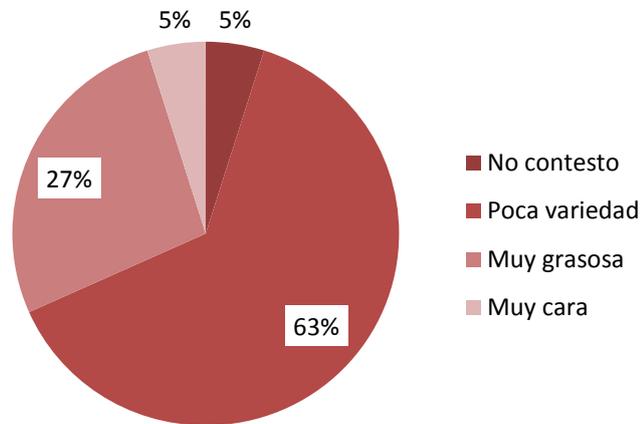
El 82% de estudiantes reportó la oferta de las cafeterías como regular, entre estos, un 63% la califica como “regular” debido a la poca variedad en la oferta. Solamente 5% indicó (del 82%) que es “muy cara” refiriéndose a los alimentos que se ofrecen.

Un 8% de estudiantes (4) opina que estos son “malos”, unos porque es “muy grasosa” y por la “poca variedad” y por lo que es “muy caro.” Un mayor porcentaje de 60%, quisiera que las cafeterías vendieran más frutas con un 10% que están satisfechos de lo que venden. *Gráfico 13 – 15.*

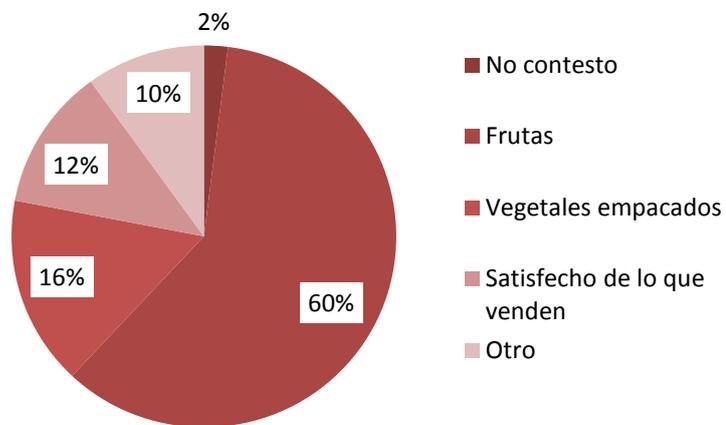
Qué piensa de la oferta de las cafeterías
Gráfico 13 - UAM Porcentaje



Regular: Por qué
Gráfico 14 - UAM Porcentaje



Alimentos que les gustaría se vendieran mas
Gráfico 15 - UAM Porcentaje



VI. Conclusiones

- Las cafeterías de la universidad, no están ofreciendo alimentos saludables a los usuarios. Solamente un 10% dicen están satisfechos de lo que vende. Esto debería ser un motivo de reflexión y análisis de los dueños de los lugares de venta de alimentos, y en especial de las autoridades de la universidad.
- La gran mayoría (82%) califica de regular la oferta de los alimentos, debido a la poca variedad. No se detectaron factores de precio que pre dispongan la selección de parte de los comensales.
- La mayoría prefieren alimentos saludables a la hora de elegir su consumo, pero la oferta no responde a sus expectativas.
- No hay una estrategia de promoción y comunicación de hábitos alimentarios, consecuentes con las necesidades nutricionales de la comunidad.
- Los dueños de los kioscos y cafeterías, requieren conocimientos sobre preparación y mercadeo de otro tipo de alimentos a los actuales.
- No se visualizó un plan articulado para la prevención del uso de tabaco.
- Las medidas de higiene y manipulación de alimentos de la mayoría de los comedores, es aceptable.

VII. Recomendaciones

Organización

- Para maximizar ventas simultáneamente y eliminar la barrera de salud de no clarificar los platos ofrecidos, hay que ofrecer un menú comprensible en que se indican todos los platos del día, con la cantidad y opciones de todos los complementos y bastimentos.
- Hacer las versiones más saludables de las opciones predeterminadas de los alimentos, sobre todo si los consumidores tienen la opción de pedir una alternativa. Por ejemplo, hacer bocadillos prefabricados con pan integral en lugar de blanco, sin mayonesa ni otros aderezos (opcional).
- Considerar la posibilidad de aumentar el precio de los productos menos saludables, para subsidiar el precio de los alimentos más saludables, como las frutas, verduras y ensaladas.

Colocación

- Dividir los menús entre los alimentos saludables y menos saludables, por ejemplo entre platos “light” y platos “fuertes” con la información de nutrición propuesta. Estudios indican que clientes optan por opciones más saludables, cuando los menús están etiquetados con las calorías e información nutricional.
- Los productos puestos a lado del registro de caja, se considera un lugar influyente para las ventas. Sustituir los alimentos junto a la caja registradora con opciones más saludables. Las ventas de productos más saludables pueden aumentar colocándolos al nivel del ojo.

Promoción

- Eliminar la publicidad de alimentos y bebidas menos saludables y dañinas.
- Instalar carteles, banners, y centro mesas destacando los alimentos sanos en las cafeterías y promover la salud y nutrición.
- Utilizar términos atractivos para describir platos más saludables, por ejemplo, "rico" "picante" "hecho en casa" y "sabor tradicional." ^13
- Ofrecer muestras gratis en la introducción de nuevos alimentos.
- Cuanto más a menudo un alimento se probó tanto más ha gustado. ^14 Si en un primer momento no son aceptados los nuevos alimentos, seguir intentándolo, ya que pueden llegar a ser aceptados, sobre todo si se combinan con otros alimentos preferidos.
- Ofrecer una ensalada o verduras al vapor con su plato, y evitar sugerir las opciones menos sanas.
- La demanda de frutas es fuerte en los estudiantes, prefiriendo su venta sobre otros alimentos. Frutas de temporada y nacionales, son más económicas y conocidas. Por ejemplo, se puede preparar ensaladas de frutas y ensaladas de vegetales ya empacadas y listas para llevar, batidos de frutas y o vegetales con yogur, oferta de yogurt con granola y frutas, entre otros.

La comunicación visual es un componente importante para promover los hábitos saludables en los locales.

A continuación alguna propuesta para los expendios de alimentos:

Propuestas

Centro mesas



SABÍA USTED QUE UNA DIETA ALTA EN FIBRA...

- AYUDA MANTENER UN PESO SALUDABLE
- BAJA EL RIESGO DE DESARROLLAR ENFERMEDADES DEL CORAZÓN
- BAJA EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES



Propuestas

Banner



VIII. Anexos

- Formato 1: Encuesta de conocimientos y hábitos alimentarios y nutricionales
- Formato 2: Evaluación Ambiental y de la Nutrición

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá
Formato 1: Encuesta de conocimientos y hábitos alimentarios y nutricionales.

Sexo: Femenino Masculino
Carrera: _____ Año que cursa: _____

Conocimiento y hábitos

1. ¿Qué es una alimentación saludable? _____

2. ¿Desayuna en la mañana?

Sí No

Se es afirmativo, indique: _____

3. Cada cuánto come en la cafeterías en la Universidad?

Diario 4 Veces x Sem 2 Veces x Sem Nunca

4. ¿Tiene un menú preferido?

Sí No

5. ¿Qué prefiere comer?

Alimentos Saludables: Si No

Lo que hay disponible: Si No

¿Qué alimentos o productos alimenticios le gusta más? _____

6. ¿Qué prefiere tomar o beber?

Gaseosas café Jugos en caja otro Jugos naturales Agua

7. Lo que consume en la cafetería ¿es complemento?

Sí No ¿Por qué? _____

8. ¿Trae alimento de su casa?

Sí No

¿Cuáles?

Frutas Frescos Sándwich Otro: _____

9. ¿Qué piensa de la oferta de alimento y bebidas de las cafeterías?

Muy bueno Bueno Regular Malo

¿Por qué?

Poca variedad Muy grasoso Muy caro

10. ¿Qué alimentos o preparaciones les gustaría que se vendieran en las cafeterías de la universidad?

Frutas Vegetales empacados Satisfecho de lo que vendan Otro: _____

Estilo de Vida

11. ¿Fuma cigarrillos?

No Si ¿Cuántos al día? _____

12. ¿Toma cervezas o licor?

No Si ¿Cuántos a la semana? _____

13. ¿Actualmente hace ejercicio físico?

No Si ¿Cuántas veces a la semana? _____

¿En qué forma?

Deporte gimnasio caminar

14. ¿Cada cuánto consume frutas y vegetales al día?

1 vez 2 veces 3 veces más de 4 normalmente no consume

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

Formato 2: Evaluación del ambiente y de la nutrición.

Objetivo: Evaluar las operaciones actuales de la cafetería e identificar los aspectos positivos y negativos del servicio en términos de la promoción de la alimentación saludable.

Nivel macro

Programas actuales de nutrición	Si	No	Comentarios
Disponibilidad de clases de nutrición (menú planificados, interpretación de menús)			
Disponibilidad de materiales educativos de nutrición			
Disponibilidad de las políticas relacionadas con la nutrición			
Disponibilidad de estrategias ambientales (alimentos saludables en las cafeterías, tiendas de bocadillos)			
Existe asociación con recursos de la comunidad (Ministerio de Salud, organizaciones de salud)			

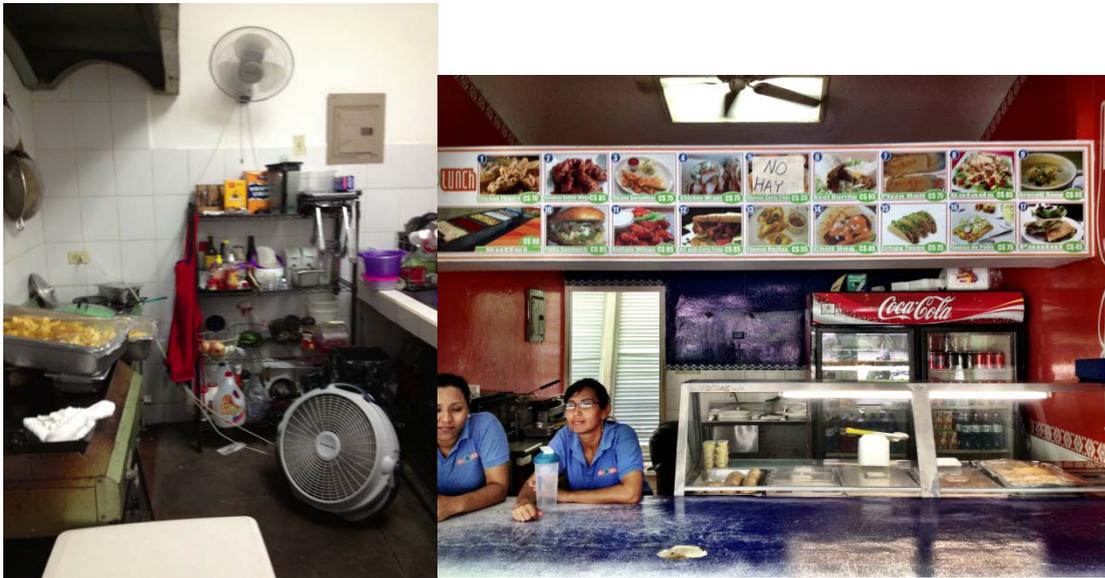
Nivel micro

Cafetería Comedor	Si	No	Comentarios
El comedor se encuentra limpio y bien mantenido (piso y mesas)			
Mesas y paredes con mensajes de nutrición, centros de mesa, y otras decoraciones que se utilizan en las mesas.			
Decoraciones en las paredes de cuadros y carteles promoviendo salud y nutrición			
Comedor tiene suficiente mesas, para los clientes			
El comedor huele limpio, sin productos químicos			
La basura que se divide entre orgánicos, reciclables, y desperdicios			
Servicio de Comida del Mostrador	Si	No	Comentarios
Los mostradores de comida se encuentren limpios y presentables			
Las señales son coloridas y profesionalmente desarrolladas			
El área de servicio está decorada con carteles de colores y artículos promoviendo la salud y nutrición (fotos de frutas y verduras)			
Calorías e información nutricional están etiquetados en los menús y tableros de menú			
Personal de servicios ofrecen alimentos haciendo preguntas al azar tales como "¿Qué verdura quiere usted?" o "¿Has probado el brócoli?"			
Personal de le Cafetería	Si	No	Comentarios
Todos los personales de servicio y los cocineros tienen un buen estado de higiene (uñas cortadas, pelo amarrado por detrás, ropa presentable)			
El personal de servicio tienen acceso conveniente a lavabos e instalaciones para lavarse las manos			
Disponibilidad de indicadores de lava manos en los baños y en la cocina, para sugerir al personal que se laven con frecuencia			
Cocina y Métodos de Cocinar	Si	No	Comentarios
Recetas estandarizadas se utilizan para cada preparación para una calidad consistente (mismo tipo de aceite, raciones uniformes, etc.)			
Se utilizan medidas para cada preparación (no se agrega más aceite, sal, y azúcar de lo que se necesita)			
Todas las comidas se sirven a la temperatura adecuada			
Ollas, utensilios de porciones y los mostradores se limpian			

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

permanente, o cuando se necesita			
Calidad de Comida	Si	No	Comentarios
En cada categoría del menú, los alimentos tienen los valores nutricionales “mi plato” y se encuentran disponible (cereales, vegetales, frutas, proteínas, lácteos)			
Una selección de condimentos bajos en grasa, tales como salsas y aderezos para ensaladas están disponibles			
Disponibilidad de alimentos saludables empaquetados por conveniencia para comer, por ejemplo frutas enteras, en un solo paquete listas para llevar			
Los tamaños de las porciones están alineados con las pautas nutricionales de consumo			
El tamaño de los platos y vasos corresponden con los pautas de consumo, por ejemplo; los platos servidos no deben de ser más grande que 23cm en diámetro			

IX. *Galería de fotos*



Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá



X. Bibliografía

1. Ann Kristin Sjaastad, Ph.D., department of industrial economics and technology management, division of health environment and safety, Norwegian University of Science and Technology, Trondheim, Norway; Feb. 17, 2010, *Occupational and Environmental Medicine*, online
2. Kenneth Louis Smith. Handbook of visual communication: theory, methods, and media. 2005;p.123. ISBN 978-0-8058-4178-7
3. Kimathi AN, Gregoire MB, Dowling RA, Stone MK. A healthful options food station can improve satisfaction and generate gross profit in a worksite cafeteria. *J Am Diet Assoc.* 2009; 109: 914-917.
4. Sekar C. Workplace Environment and its impact on organizational performance in public sector organizations , *International Journal of Enterprise Computing and Business System International Systems*, Vol. 1 Issue 1 January 2011.
5. Downs, Loewenstein G, Wisdom J. The psychology of food consumption: Strategies for promoting healthier food choice. *American Economic Review: Papers & Proceedings.* 2009;99:1-10.
6. Blank HM, Yaroch AL, Atienza AA, Yi SL, Zhang J, Masse LC. Factors influencing lunchtime food choices among working Americans. *Health Education Behavior.* 2009;36:289-30.
7. Cohen D, Farley TA. Eating as an automatic behavior. *Prev Chronic Dis.* 2008;5:A23.
8. Wansink B, Huckabee M. De-marketing obesity. *California Management Review.* 2005;47:1-13
9. Gal D, Wilkie J. Real men don't eat quiche. *Social Psychological and Personality Science.* 2012;1:291-301

Organización Panamericana de la Salud
Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

10. Eertmans A, Baeyens F, & Van den Bergn, O. Food likes and their relative importance in human eating behavior: Review and preliminary suggestions for health promotion. *Health Education Research*. 2001;16:443-456
11. Leaman, A. Dissatisfaction and office productivity. *Journal of Facilities Management*. 1995;13(2), 3-19
12. Menchu María Teresa- Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá- agosto 2012.
13. WHO. Global Recommendations on Physical Activity for Health. 2011.
www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf. Acceso 15 Julio 2013.
14. Aguido, A. Measuring intake of fruit and vegetables. Background paper for the Joint FAQ/WHO Workshop on Fruit and Vegetable for Health, 1-3 September 2004, Kobe, Japan.
15. WHO. Chronic Diseases and their Common Risk Factors. 2005.
http://www.who.int/chp/chronic_disease_report/media/Factsheet1.pdf. Acceso 15 Julio 2013.
16. Penn State Cooperative Extension; Questions and Answers About Re-using Frying Oil.
www.livestrong.com/article/532582-the-hazards-of-reusing-cooking-oil/#ixzz2ZMBZ9383
Acceso 17 Julio 2013