



Universidad Nacional de La Matanza

Departamento de Ciencias de la Salud

Programa CyTMA2

Código: CyTMA2 C2 SAL 001

“Promoción de la salud en la UNLaM: análisis de los hábitos relacionados
con la alimentación y salud de los estudiantes y docentes y oferta
institucional de entornos saludables”

INFORME FINAL

Directora del proyecto: Klein, Karen
Director a cargo: Clacheo, Rodrigo

Integrantes del proyecto: Klein, Karen; Dakessian, María Andrea; Clacheo, Rodrigo;
Areces, Graciela; Fernández, Alicia; Sánchez, Claudio; Pukas, Silva; Damato, Marina;
Colombo, Celeste

Fecha de inicio: 2013/03/01
Fecha de finalización: 2015/03/01



A. Resumen

El objetivo general de la investigación fue conocer las prácticas relacionadas con la alimentación saludable y promoción de la salud que desarrollan los estudiantes y docentes de la UNLaM, y a su vez, desarrollar un análisis de la oferta y disposición institucional de la UNLaM en cuanto a aspectos de promoción de la salud (habilidades personales y entornos saludables) y alimentación saludable.

Se realizaron 346 encuestas a estudiantes y docentes de la UNLaM y se indagó acerca de sus hábitos alimentarios, actividades vinculadas con la promoción de la salud, actividad física, consumo de sodio, alcohol y percepción acerca de su propia salud. Se indagó también, la presencia de espacios promotores de la salud dentro de la UNLaM, se observaron los espacios donde se ofrecen comidas y alimentos y se definieron actores claves para ser entrevistados.

Se identificó una prevalencia de exceso de peso cercana al 37%, un bajo consumo de frutas y hortalizas. Mas del 50% de personas no realizan la cantidad suficiente de ejercicio físico diario.

Por otro lado, los espacios institucionales que ofrecen alimentos, no adecuaron su oferta a un estilo de vida saludable y promotor de la salud, ya que en proporción se ofrecen mayor cantidad de alimentos que no acompañan una alimentación saludable.

Sin embargo, la UNLaM cuenta con un gran potencial para mejorar y adaptar la oferta de alimentos y combatir de este modo las altas prevalencias de exceso de peso y sedentarismo. Se presentan en dicha investigación una serie de recomendaciones generales e institucionales, así como materiales de educación para la salud

B. Palabras claves: Promoción de la salud, alimentación saludable, universidades promotoras de la salud, hábitos y salud, oferta institucional de alimentos y espacios promotores de la salud

C. Área de conocimiento: Ciencias Médicas

D. Código de Área de Conocimiento: 32

E. Disciplina: Ciencias de la nutrición y otras

F. Código de Disciplina: 3206 y 3299

G. Campo de Aplicación: Promoción de la Salud

H. Código de Campo de Aplicación: 3299

I. Otras dependencias de la UNLaM que intervinieron en el Proyecto:



La unidad ejecutora del proyecto queda constituida en el Departamento de Ciencias de la Salud y participan del proyecto las carreras de medicina (dirección y codirección del proyecto), nutrición y enfermería.

J. Otras instituciones intervinientes en el Proyecto:

Intervino exclusivamente los mencionados en el ítem anterior

K. Otros proyectos con los que se relaciona:

Se realizaron una serie de intercambios informales con:

- Carrera de Educación Física de la UNLaM
- Universidad nacional de Entre Rios (UNER), Facultad de Bromatología – Carrera de Nutrición – Profesora Adjunta Regular, a cargo como Profesora Titular CLAUDIA LOMAGNO - Cátedra de Educación y Comunicación Alimentario Nutricional,
- Universidad Nacional de Quilmes (UNQui) - Secretaria de Extensión Universitaria, MARIA CRISTINA CHARDON.
- Programa de Vigilancia nutricional del Ministerio de Salud de la Ciudad de Buenos Aires,
- Áreas de Educación en Nutrición del Ministerio de Salud y Desarrollo Social de la Nación (los dos llevan adelante el programa de educación alimentaria)

Así mismo, dicho proyecto se enmarca dentro del proyecto de Universidades promotoras de salud que se encuentra gestionando el Departamento de Ciencias de la Salud de la UNLaM, basado en la estrategia de promoción de la salud, haciendo eje sobre todo en la dimensión de la generación de entornos saludables, en este caso, la Universidad. Este proyecto ha generado relación con el Ministerio de Salud de la Nación y a la red de Universidades promotoras de salud a nivel de la región latinoamericana.

Por otra parte, el Departamento de Ciencias de la Salud presentó hacia fines de 2014 ante la CONEAU la carrera de especialización en educación y promoción de la salud. Esta es una propuesta de formación de posgrado académica de 2 años de duración que se desarrollara conjuntamente con la UNQui. Los resultados y/o proyectos que llegasen a desprenderse de esta investigación podrían generar líneas de investigación con los especializados y proyectos de acción de educación para la salud a nivel de la Universidad.



Promoción de la salud en la UNLaM: análisis de los hábitos relacionados con la alimentación y salud de los estudiantes y docentes y oferta institucional de entornos saludables

1. RESUMEN

Desde el Departamento de Ciencias de la Salud surge la propuesta de analizar los hábitos alimentarios de los estudiantes y docentes de la UNLaM, junto con la oferta de alimentos y actividades de promoción de la salud que se implementan institucionalmente. Esto se da en el marco de crecientes índices de sobrepeso, obesidad y sedentarismo, inclusive dentro de la población Universitaria.

Los objetivos de la investigación consistieron en analizar los hábitos alimentarios y las percepciones de los estudiantes y docentes, junto con la oferta institucional de alimentos y espacios para realizar actividad física, desde la perspectiva de la promoción de la salud

En la investigación se encontró que más del 37% de la población universitaria padece de sobrepeso u obesidad, y que existe, en líneas generales, una mala alimentación y altos índices de sedentarismo. La UNLaM, a su vez, no ofrece una alimentación adecuada nutricionalmente dentro de sus instalaciones ni ofrece la posibilidad de realizar ejercicio físico de manera sencilla a la comunidad educativa. Sin embargo, existe un creciente interés y disponibilidad de recursos institucionales para afrontar dicha problemática.

En el marco de la investigación se presentan una serie de recomendaciones y materiales de comunicación para promover mejores pautas de cuidado de la salud y una campaña de educación para la salud.

Palabras clave: Promoción de la salud, Universidades promotoras de la salud, hábitos alimentarios y de salud, oferta institucional de alimentos y espacios promotores de la salud



2. INTRODUCCION

2.1. Selección del Tema

La investigación se ubica dentro del área de salud pública y políticas públicas, relacionada más concretamente con la promoción de la salud, la alimentación saludable y los cuidados de la salud y su relación con el ámbito educativo universitario.

La selección del tema investigado no resulta azarosa, ya que al crearse el Departamento de Ciencias de la Salud en la UNLaM, resulta necesario conocer diferentes aspectos vinculados con la salud de la comunidad educativa.

En ese contexto, y teniendo en cuenta la problemática de carácter epidemiológica de las enfermedades crónicas no transmisibles y las malas pautas de alimentación de la población en general, es que surgió la imperiosa necesidad de indagar estos aspectos en la población de la UNLaM

2.2. Definición del Problema

Las enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, diabetes, respiratorias y algunos tipos de cáncer explican más del 60% de las muertes y están en ascenso en todo el mundo, estimándose que para 2020 serán causantes del 75% de las muertes. Registran un mayor incremento en países en vías de desarrollo y ocasionan un aumento progresivo en los costos de los sistemas de salud (Ministerio de Salud de la Nación, 2013)

Actualmente, el sobrepeso (SP) y la obesidad (OB), aspectos trascendentales de las llamadas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) constituyen una epidemia mundial sin precedentes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha planteado que la dieta y la nutrición son muy importantes para promover y mantener la buena salud a lo largo de toda la vida y que a su vez, está bien definida su función como factores determinantes de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (OMS, 2003).

El problema de las ECNT es global, y afecta a toda la población mundial sin distinción, acortando la esperanza de vida de las personas y generando enormes gastos en los sistemas de salud locales.

En 2001, las ECNT causaron aproximadamente un 60% de las defunciones notificadas en el mundo y un 46% de la carga mundial de morbilidad. Y casi la mitad del total de esas muertes son atribuibles a las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la diabetes (OMS, 2003).



A nivel mundial, en 2008, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, y en general, más de una de cada 10 personas de la población adulta mundial eran obesas. En 2010, alrededor de 40 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso (OMS, 2010).

Según la OMS (2011), en la región de las Américas, cerca del 30% de los mayores de 20 años son obesos, al igual que en Argentina.

En la Argentina este problema tiene también una magnitud considerable, y su evolución se prevé en crecimiento.

Un estudio realizado por Elgart (2010), mostró que en Argentina, cerca del 15% de los adultos tienen OB. El 3,5% presenta obesidad severa y muy severa. Algo más del 11% presenta obesidad clase 1, siendo en este caso mayoritariamente hombres. Esta tendencia se reproduce en la población adulta con sobrepeso (34,8%), en la que los hombres representan casi el 60% de los casos. La OB se asoció con otros factores de riesgo cardiovasculares, como tabaquismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y diabetes.

En el país se han realizado hasta el momento, tres Encuestas Nacionales de Factores de Riesgo (ENFR), en 2005, 2009 y 2013

Las enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, diabetes, respiratorias y algunos tipos de cáncer explican más del 60% de las muertes y están en ascenso en todo el mundo –al punto que las Naciones Unidas ya realizaron dos reuniones cumbre para debatir esta problemática–, estimándose que para 2020 serán causantes el 75% de las muertes. Registran un mayor incremento en países en vías de desarrollo y ocasionan un aumento progresivo en los costos de los sistemas de salud (ENFR, 2013)

Según la primera ENFR (2005), la carga de enfermedad y mortalidad atribuida a enfermedades ECNT estaba en aumento. En Argentina, en el año 2003, sobre un total de 302.064 muertes, 95.090 se produjeron por causas cardiovasculares y 54.949 por cáncer. Ambas causas reúnen el 52% de las muertes.

Entre 2005 y 2009 se observó la existencia de un incremento en la prevalencia de inactividad física (54,9% contra 46,2%). La población con menores ingresos y menor nivel educativo fueron los más inactivos. También se observó en todo el país que las mujeres



tenían mayores tasas de actividad física baja comparadas con los varones (58,5% vs. 50,8%).

Según la última ENFR (2013), seis de cada diez personas registraron exceso de peso, mientras que dos de cada diez, obesidad. En cuanto a la prevalencia de obesidad, evolucionó del 14,6% en 2005 al 18 % en 2009 y al 20,8% en 2013, lo que demuestra una tendencia de menor crecimiento de ese indicador: entre 2005 y 2009 el aumento fue del 23,3% frente al 15,6% en lo que va de 2009 a 2013. La prevalencia de obesidad resultó mayor entre varones y a menor nivel educativo.

En la tabla 1 pueden observarse los principales resultados comparados de las tres ENFR realizadas en el país.

Tabla 1: Prevalencia de Factores de Riesgo seleccionados - ENFR (2005, 2009 y 2013)

| Factor de riesgo | Prevalencia (%) | | |
|--|-----------------|------|------|
| | 2005 | 2009 | 2013 |
| Salud general mala o regular | 19.9 | 19.2 | 21,2 |
| Baja actividad física | 46.2 | 54.9 | 55,1 |
| Consumo de tabaco | 29.7 | 27.1 | 25,1 |
| Sobrepeso | 34.4 | 35.4 | 37,1 |
| Obesidad | 14.6 | 18.0 | 20,8 |
| Promedio diario de porciones de frutas o verduras consumidas | - | 2 | 1,9 |
| Siempre utiliza sal | 23.1 | 25.3 | 17,3 |
| Consumo episódico excesivo de alcohol | 10.1 | 9.5 | 10,4 |
| Exposición habitual al humo de tabaco ajeno | 52,0 | 40,4 | 36,3 |

Fuente: Elaboración propia con base ENFR (2005, 2009 y 2013)

Los resultados de las encuestas han promovido -fundamentalmente la de 2009- que desde este año, el Ministerio de Salud de la Nación, cuente con una Estrategia Nacional de Prevención y Control de ECNT, canalizando gran parte de estas acciones a través de la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades no Transmisibles, contando dentro de ésta con el Plan Nacional Argentina Saludable que promueve el control de los principales factores de riesgo y determinantes sociales de las enfermedades crónicas no trasmisibles a través de acciones de base poblacional. Dicho plan incluye las siguientes líneas de acción:



- Promoción de hábitos saludables: no fumar, llevar una vida activa y alimentarse saludablemente.
- Promoción de ambientes libres de humo de tabaco y entornos que favorezcan la actividad física y ofrezcan alimentación sana.
- Regulación de productos y servicios que se brindan a la comunidad (Manual de Universidades Saludables, 2012)

El aumento de las ECNT y la OB, a nivel mundial y en el país se enmarcan en el proceso de transición epidemiológica mundial, en que las enfermedades contagiosas han cedido lugar a las crónicas no transmisibles y a las muertes por causas sociales y violentas. En este sentido, vale destacar que las ECNT tienen un carácter de prevenibles, y es allí donde las estrategias de promoción de la salud cobran total vigencia y se transforman en fundamentales.

El proceso de transición nutricional, que ha llevado al aumento de la prevalencia de OB y la disminución de la malnutrición por déficit se explica desde la perspectiva del consumo de dietas de mayor densidad energética, rica en grasas e hidratos de carbono, y pobre en fibras.

Los procesos de globalización, mayor urbanización, sedentarismo, industrialización, marketing y propaganda no regulada de alimentos, más horas de trabajo y menos tiempo en el hogar, han empeorado las dietas que las personas desarrollan, y favorecido el aumento de las ECNT y la OB.

Las consecuencias de la obesidad con su carga indiscutible de discriminación social y laboral ante la pérdida o alejamiento de modelos físicos ideales, posibilidad de sufrir enfermedades o aparición concreta de las mismas, dificultad en la movilidad y en la sexualidad nos marcan a las claras un problema que excede lo epidemiológico estricto y se inserta en cuestiones relacionadas con la contextualización de los cuerpos como ámbito que invita a las ciencias sociales a hacer su aporte. Para Pablo Fernández (1994) el cuerpo es una situación de contexto donde cada una de sus circunstancias vale para el conjunto, cada parte es siempre el todo (siguiendo teoría de E. Morin). Esas tres circunstancias son:

- 1) Su interioridad: lo que piensan, sienten y callan
- 2) La apariencia que contiene a la epidermis (gestos, voz, ropa, arreglo, escenografía-casa, auto, familia)



3) Su obra: los objetos materiales o culturales contruidos por ese cuerpo.

Las tres circunstancias son una misma entidad, una identidad de suerte que la existencia de una es, tal cual, la existencia de las otras: son su sinónimo.

De esta manera, cuando actuamos sobre uno de los “cuerpos” de las personas, estamos accionando sobre los tres, lo que nos indica que debemos ser sumamente cuidadosos en nuestras intervenciones.

Las conductas alimentarias influyen directamente en el estado nutricional de los individuos pertenecientes a diversos grupos etarios, entre ellos, los estudiantes de educación superior. La familia, los amigos y el plantel universitario condicionan las conductas alimentarias de los estudiantes. Entre las conductas adquiridas por los seres humanos, las alimentarias pueden ser definidas como un comportamiento habitual relacionado con hábitos alimentarios, selección de alimentos, preparaciones y volúmenes consumidos de estos alimentos, los que influyen directamente en el estado nutricional de los individuos.

Esta conducta es un fenómeno de naturaleza compleja y de origen multifactorial que, por definición, es influenciada por diversos factores entre los cuales se distinguen la sociedad, cultura, religión, situación económica, disponibilidad de alimentos entre otros.

Los hábitos alimentarios se adquieren desde la infancia y estas pautas alimentarias pueden ser el origen de patologías crónicas relacionadas con la malnutrición por exceso en edades posteriores.

La alimentación no saludable se refleja en la ingesta aumentada de calorías y de algunos componentes (sodio, azúcares, grasas saturadas y grasas trans), que generan hipertensión, colesterol elevado, diabetes y sobrepeso o en la ingesta insuficiente de otros (vitaminas, minerales, fibras y grasas poliinsaturadas), que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer. La baja ingesta de frutas y verduras ocasiona el 19% de los cánceres del tubo digestivo, el 31% de la enfermedad coronaria y el 11% de la enfermedad cerebrovascular. El incremento del consumo de alimentos procesados y ultra procesados ha sido sin duda un factor determinante en el incremento de la obesidad, la diabetes, y las ECV (Manual de Universidades Saludables, 2012)

La Organización Panamericana de la Salud en su Estrategia Regional y Plan de Acción para un Enfoque Integrado Sobre la Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas (OPS, 2007), reconoce factores ambientales, económicos y sociales y sus consiguientes procesos



conductuales y biológicos que actúan en los diversos ciclos de la vida, que inciden sobre el riesgo de presentar algún tipo de patología crónica. En los adultos estos riesgos se refieren a la ingesta excesiva de grasas de tipo saturada y de sal, el bajo consumo de frutas y verduras, además del consumo de tabaco, alcohol, baja actividad física y factores de riesgo biológicos asociados.

Los estudiantes universitarios corresponden a una población adulta joven clave para las actividades de prevención de enfermedades y promoción de la salud debido a que muchos de ellos aducen una falta de disponibilidad de tiempo para cumplir con los horarios y hábitos de alimentación adecuados, así como también poner a las situaciones de estrés académico como motivo de impedimento para mantener conductas alimentarias adecuadas (Troncoso; Amaya, 2009).

Las dietas evolucionan con el tiempo, bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos familiares, los precios de los alimentos, las preferencias individuales y las creencias, las tradiciones culturales, así como factores geográficos, ambientales, sociales y económicos, conforman en su compleja interacción las características del consumo de alimentos (OMS, 2003).

La promoción de dietas y modos de vida saludables para reducir la carga mundial de ECNT requiere un enfoque multisectorial y, en consecuencia, la participación de los diversos sectores pertinentes de la sociedad (OMS, 2003).

La oferta a precios muy bajos de productos que aportan cada vez más calorías, que generan mayor saciedad y la imposición de volúmenes que crean la percepción de que comer mucho es comer bien y rico, son una parte del problema. Esto, unido a la sensación de que no se puede comer sin bebidas artificiales azucaradas, el excesivo aporte de sodio (oculto o agregado) que induce a tener sed y así consumir más bebidas, la amplísima oferta de golosinas, por mencionar los factores más relevantes, nos lleva a una cierta “democratización” del consumo. Con la diferencia de marca, envoltorio, lugar de compra o de consumo se evidencia un patrón de ingesta que a muchos –de alguna manera- homogeniza y hermana. Lo alimentario se ha constituido en un fenómeno de inclusión social (Stiglitz, 2004).

Esta transición epidemiológica / nutricional no ha sido azarosa, ni consecuencia de factores ajenos o externos al ser humano. Por el contrario, el ser humano ha creado las condiciones necesarias y suficientes para que ello suceda (Stiglitz, 2004).



Es por ello que resulta imprescindible deconstruir un proceso que nos ha llevado (entre otras cuestiones de salud) a la malnutrición por exceso y las ECNT, y en ese devenir le cabe a las instituciones de educación superior un rol fundamental en la tarea de promover hábitos de vida saludables en su comunidad y generar acciones coordinadas que apunten a instalar el tema y propiciar cambios a través de la participación de todos los actores involucrados. El involucramiento resulta esencial ya que la comunidad no debe ser destinataria pasiva sino protagonista activa y organizada.

La OMS plantea que las estrategias para prevenir la OB giran en torno a los hábitos alimentarios saludables, la realización de ejercicio físico y a la conformación de entornos saludables, que promuevan prácticas saludables tanto colectivas como individuales (OMS, 2004).

En este sentido, cobra un crucial significado la estrategia de promoción de la salud propuesta por la OPS, definida como *“un proceso político y social global que abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a fortalecer las habilidades y capacidades de los individuos, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas, con el fin de mitigar su impacto en la salud pública e individual. Es el proceso que permite a las personas incrementar su control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia, mejorarla. La participación es esencial para sostener la acción en materia de promoción de la salud”* (OMS, 1998).

Asimismo, la estrategia de promoción de la salud define cinco líneas de acción complementarias: el fortalecimiento de la acción comunitaria, el desarrollo de habilidades personales, el establecimiento de políticas públicas saludables, el fomento de entornos saludables y la reorientación de los servicios sanitarios (MSAL, 2010; Carvalho S, 2008).

Bajo estas premisas, aparecen una serie de propuestas que vienen siendo desarrolladas durante los últimos años en diferentes países del continente y el mundo, que aportan vastos fundamentos para el desarrollo de la investigación planteada de las cuales la que se encuentra con mayor potencial de crecimiento y replicación es la propuesta de Universidades Promotoras de la salud.

La estrategia de Universidades Promotoras de la Salud viene creciendo en América Latina y se sustenta en la necesidad de mejorar la calidad de vida de los estudiantes y de la población en general, proponiendo desde las instituciones de educación superior diferentes



acciones innovadoras en el plano de la salud, pero a su vez, a mediano plazo, incorporando mejoras en los planes de estudio, reforzando las habilidades personales de los estudiantes, y mejorando la oferta de comidas, alimentos y promoviendo ambientes más saludables.

2.3. Justificación del Estudio

El problema que guió esta investigación, al ser global, no excede al ámbito Universitario sino que lo contiene fuertemente. Al ser la Universidad un espacio social donde se desarrollan diferentes habilidades y aprendizajes, donde los estudiantes y docentes pasan en muchas oportunidades casi un tercio de su día, existe una responsabilidad (no siempre tenida en cuenta) de cuidar y promover la salud desde diferentes estrategias.

En ese sentido, la alimentación, mediante la oferta de alimentos saludables y la oferta de espacios de recreación y ejercicio físico y descanso, constituyen un pilar trascendental.

Recientemente, se publicó un estudio realizado en 16 Universidades Nacionales, que incluyó a 1250 jóvenes, donde se demostró que el sobrepeso afecta al 37% de los estudiantes universitarios (Diario La Capital, 2014)

Algunos resultados locales en la UNLaM, indagados a través de una encuesta que se realizó al ingreso de la carrera de Nutrición en el año 2012¹, sobre un conjunto de 203 estudiantes, muestran que:

- 12% tenía la percepción de tener un peso excesivo.
- 49% percibía que su salud era excelente o muy buena y 43% buena.
- Cerca del 25% realizaba actividad física tres o más veces por semana.
- El 12% fumaba, y de los que fumaban, la gran mayoría consumía entre 5 – 10 cigarrillos al día.
- El 46% le agregaba habitualmente sal a las comidas.

En base a estas consideraciones, se propuso a esta investigación como la posibilidad de generar conocimiento situado, socialmente valioso y novedoso, que pueda identificar a esta problemática dentro de la comunidad educativa de la UNLaM, describirla y analizarla, para a

¹ Esta encuesta fue diseñada e implementada por la Lic. Estela Rugolo, querida y reconocida nutricionista, docente y trabajadora de la salud pública, quien falleciera en 2014 –



partir de allí, pensar de forma colectiva, diversas estrategias que promuevan pautas saludables.

2.4. Limitaciones

La investigación tiene una serie de limitaciones. Por un lado, se realizó en una población no representativa, dado que fue elegida por conveniencia y no al azar.

En cuanto al análisis del menú de comidas, se trabajó con técnicas cualitativas, que pudieron describir algunas características, y cuantitativas, a través de las cuales se identificaron valores relativos, surgidos de observaciones, que si bien no son precisos totalmente, reflejan cierta similitud con la realidad.

Por otro lado, es necesario tomar en cuenta que los datos de peso y talla fueron los reportados por los entrevistados, por lo que existe un margen de error en las estimaciones.

Finalmente, no se logró trabajar sobre una cantidad equiparable de docentes y estudiantes, siendo estos últimos el 85% del total de los entrevistados. En base a ello, no existieron diferencias significativas en el comportamiento de las variables indagadas entre ambos grupos y por eso se los trabaja en bloque, unificados.

En base a estas limitaciones, fundamentalmente metodológicas, los resultados y conclusiones no son generalizables a otras poblaciones, a pesar de lo cual pueden tener mucha similitud con espacios (universidades) de similares características.

2.5. Alcances del Trabajo

Al ser una investigación integral, abarcativa, que combina diferentes metodologías de estudio, se constituye como una investigación que reúne muchas aristas y tienen múltiples alcances:

- Tiene utilidad para la toma de decisiones.
- Sirve para la definición de políticas universitarias promotoras de la salud.
- Posee un alcance curricular ya que puede integrar estrategias, conocimiento e información de diferentes currículos.
- Tiene un fin comunitario, ya que puede establecer pautas y estrategias de intervención comunitaria para mejorar la alimentación y la salud de los estudiantes, docentes y sus familias y círculos sociales.



2.6. Objetivos e hipótesis

El objetivo general de la investigación fue conocer las prácticas relacionadas con la alimentación saludable y promoción de la salud que desarrollan los estudiantes y docentes de la UNLaM, y a su vez, desarrollar un análisis de la oferta y disposición institucional de la UNLaM en cuanto a aspectos de promoción de la salud (habilidades personales y entornos saludables) y alimentación saludable.

Los **objetivos específicos** fueron:

1. Conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes y docentes de la UNLaM.
2. Indagar conductas de cuidado personales y de promoción de la salud desarrolladas por los estudiantes y docentes de la UNLaM.
3. Caracterizar la oferta institucional en términos de alimentos y comidas dentro de la UNLaM.
4. Analizar el contexto y la oferta de la UNLaM en cuanto a la promoción de la salud (entornos saludables y políticas de bienestar estudiantil).
5. Indagar la percepción de los estudiantes, docentes y autoridades de la Universidad en cuanto al desarrollo de prácticas promotoras de la salud y hábitos de alimentación saludable.
6. Indagación de creencias, valores, conductas, acciones sobre el cuidado de la salud, en estudiantes y docentes de la UNLaM.

La hipótesis desde la que se partió giró en torno a que *el acceso y permanencia de los estudiantes en niveles superiores de la enseñanza no pareciera constituir de por sí un facilitador en la adopción de hábitos alimentarios saludables, ni un elemento que permita mejorar las prácticas de cuidado de la salud, pero los contextos y las acciones / ofertas saludables institucionales influyen favorablemente en la adopción de estas prácticas.*

Algunas de las preguntas de investigación formuladas fueron: ¿cuáles son sus hábitos alimentarios y de promoción de la salud de los estudiantes de la UNLaM?; ¿cuál es su percepción acerca de ello?; ¿de qué manera influye el contexto de la UNLaM para adoptar o no practicas alimentarias saludables y de promoción de la salud?; ¿cómo es la oferta institucional de alimentos y de espacios promotores de la salud?



3. DESARROLLO

3.1. Material y Métodos

La investigación tuvo una primera instancia exploratoria y descriptiva, y una segunda de tipo participativa-acción que incluyó el diseño de instrumentos de comunicación y la elevación de propuestas institucionales. Se utilizó una metodología mixta, empleándose métodos cualitativos y cuantitativos.

Durante la primera etapa de la investigación se realizó la exploración y descripción de ciertas características de la promoción de la salud en la UNLaM. El foco se centró en las siguientes dimensiones: por un lado, los hábitos alimentarios, de ejercicio físico y de consumo de tabaco y alcohol dentro y fuera de la UNLaM. Además se indagó sobre selección, compra, preparación de alimentos y comensalidad.

Estas dimensiones se exploraron mediante la aplicación de una encuesta dirigida a estudiantes y docentes de la UNLaM.

Por otra parte, se investigó acerca de la oferta institucional de alimentos y comidas dentro de la UNLaM, así como el contexto y la oferta de entornos saludables y políticas de bienestar estudiantil en la Universidad. Se destaca dentro de este componente, los espacios disponibles para realizar ejercicio físico.

Estas dimensiones se estudiaron utilizando entrevistas, guías de recopilación de datos, guías de observación, registros etnográficos y recopilación de material fotográfico.

3.2. Lugar y Tiempo de la Investigación

La investigación se desarrolló entre el 01/03/2013 y el 28/02/2015, en la Universidad Nacional de La Matanza, San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina. El trabajo de campo se llevó a cabo entre agosto de 2013 y noviembre de 2014.

3.3. Descripción del Objeto de Estudio

El objeto de estudio de dicha investigación, en el marco del proceso metodológico, y teniendo en cuenta su delimitación teórico – empírica, giró en torno a conocer un conjunto



específico de prácticas de alimentación, cuidados de salud y ejercicio físico de los estudiantes y docentes de la UNLaM.

La construcción empírica del objeto de estudio se basó fundamentalmente en el concepto de promoción de la salud, sus dimensiones, y las prácticas de cuidado de la salud, dentro de las que se priorizó a la alimentación y realización de actividad física.

3.4. Descripción de Población y Muestra

Las encuestas fueron aplicadas a un conjunto de 346 individuos, que siendo estudiantes o docentes de la UNLaM, que aceptaron participar de la investigación, 85% estudiantes (n=294) y 15% docentes (n=52). El número de estudiantes representa el 0,6% de la matrícula (aproximadamente 50.000 estudiantes en 2014).

La técnica utilizada para dicha selección fue por conveniencia, por lo que dicho conjunto, no conformó una muestra representativa en términos estadísticos.

Las entrevistas se hicieron a actores claves de la Universidad: rector, decano del departamento de Ciencias de la Salud, encargado del comedor y referente del centro de estudiantes.

3.5. Diseño de la Investigación

Para responder a las preguntas planteadas y arribar al objeto de estudio se planteó una investigación descriptiva, exploratoria, con un componente de participación-acción. Se utilizó una metodología mixta ya que se aplicaron tanto técnicas cuantitativas como cualitativas.

3.6. Instrumentos de Recolección y Medición de Datos

Para responder a los objetivos propuestos se diseñaron una serie de instrumentos de recolección: una encuesta, diferentes guías de entrevistas a actores claves, guías de observación no participante para la realización de registros etnográficos, listas de cotejo y relevamientos fotográficos.

La **encuesta** fue diseñada a partir de la adaptación de diversos instrumentos de características similares, tal como se explicó en el informe de avance, incluyendo las



propuestas del Manual de Universidades Saludable (2012), el Manual director de actividad física y salud de la republica argentina (2012) y las encuestas acerca del consumo de tabaco (CDC-OMS, 2011)

En cuanto a los hábitos de consumo de alimentos y factores determinantes, se amplió la búsqueda de trabajos, y se incluyeron una mayor variedad de investigaciones que indagaban acerca de hábitos de consumo (ver informe de avance)

Se desarrolló un proceso de trabajo que permitió obtener una herramienta de recolección de información adecuada a los objetivos de la investigación. El mismo incluyo inicialmente el desarrollo de un conjunto de preguntas generales, de hábitos alimentarios y de promoción de la salud, y de conducta respecto a la actividad física, consumo de alcohol, tabaco y preferencias personales hacia hábitos saludables.

Dichas preguntas fueron analizadas y conformaron una primera encuesta, que fue analizada en su totalidad bajo criterios de viabilidad, coherencia interna, tiempo necesario para tomarla, adecuación a los objetivos del estudio, claridad en los conceptos enunciados y adecuación a los postulados teóricos que sustentan el estudio. Dicho proceso permitió arribar a una nueva encuesta. Esta segunda encuesta fue la utilizada en una prueba piloto, que fue sistematizada.

Previamente a la realización de la prueba piloto, se ejercitó y estandarizó la forma de enunciación de las preguntas, para normatizar la encuesta.

Cada integrante del equipo realizó entre cinco y siete encuestas y compiló en una planilla (anexo 1) las observaciones, comentarios y propuestas que surgieron en cuanto a cada pregunta.

Finalmente, se arribó a la versión definitiva de la encuesta, que contó con 39 preguntas y cinco bloques (anexo 2). Se trató de una encuesta semiestructurada que fue aplicada por entrevistadores entrenados –del equipo de investigación - a estudiantes y docentes de la Universidad.

- Un primer bloque de nueve preguntas generales, que incluyó aspectos demográficos, peso, talla y autopercepción de su salud.



- Un segundo bloque, con doce preguntas, acerca de alimentación y percepción de la alimentación, donde se indagó acerca de hábitos alimentarios, preferencias y motivaciones, frecuencia de consumo de un conjunto de alimentos, cantidad de comidas realizadas dentro de la UNLaM, lugares donde se las realiza y consumo de sodio.
- Tercer y cuarto bloque, con una y seis preguntas respectivamente, donde se indagó acerca del consumo alcohol y tabaco.
- En el quinto bloque, con cinco preguntas, se indagó acerca de la realización de ejercicio físico
- Por último, se preguntó acerca de la oferta saludable en la UNLaM y hábitos de salud.

El instrumento final fue volcado a un cuestionario en google docs², desde donde cada investigador pudo cargar sus encuestas realizadas. (Figura 1)

Figura 1: Captura de la encuesta en línea

Investigación "Promoción de la salud en la UNLaM: análisis de los hábitos relacionados con la alimentación y salud de los estudiantes y docentes y oferta institucional de entornos saludables"

A l@s participantes

Somos un equipo de investigación, conformado por docentes del Departamento de Ciencias de la Salud de esta Universidad y estamos realizando una investigación (aprobada por la Secretaría de Ciencia y Técnica) que busca describir los hábitos relacionados al cuidado de la salud y alimentación saludable en los estudiantes y docentes de nuestra universidad. Esta encuesta es uno de los instrumentos que estamos utilizando para tal fin. Le solicitamos unos minutos de su atención para colaborar en esta investigación, que a futuro, intentará mejorar nuestra vida cotidiana. El cuestionario es completamente anónimo, por lo que le rogamos responder con total libertad y sinceridad.

Gracias
Directora: Dra. Karen Klein / Co-director: Mg. Rodrigo Clachco

* Required

Fecha
dd/mm/aaaa

Nombre del encuestador/a:

Nº de encuesta realizada:

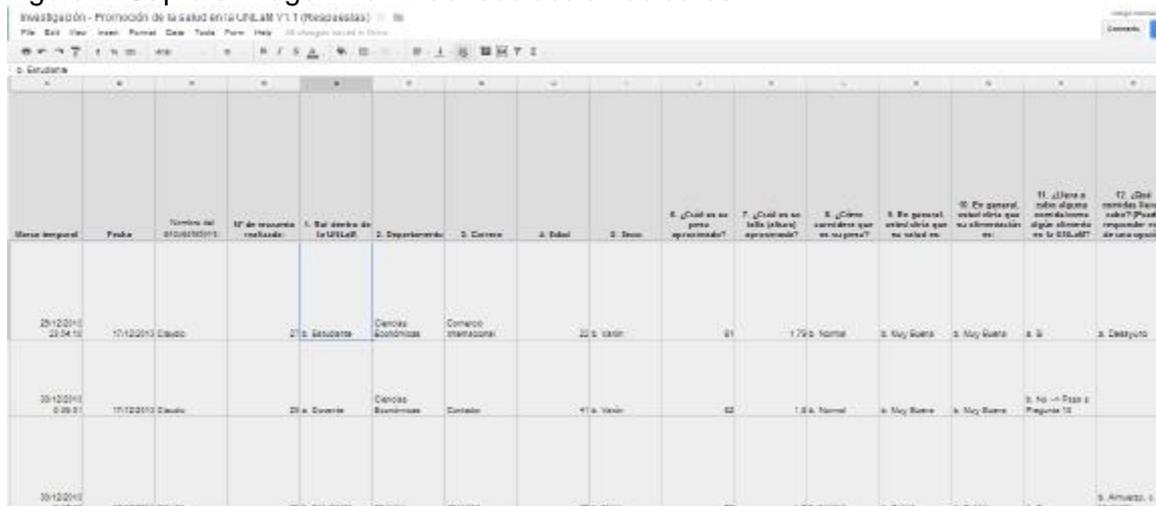
DATOS GENERALES DEL ENCUESTADO/a

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la matriz de recolección de datos cargados, se generó una base de datos en *google docs*, que permitió/permite recolectar la información sistematizada en una planilla Excel para efectuar los análisis correspondientes (Figura 2).

² El link de carga es <https://docs.google.com/forms/d/17dNa7BMI-zSI4LEqax8rtckGa-oVMZ8HGqktnGYkx/viewform>

Figura 2: Captura imagen matriz de recolección de datos



| Fecha | Nombre del estudiante | Nº de encuestas realizadas | 1. ¿Al día de la UNLaM? | 2. Departamento | 3. Carrera | 4. Edad | 5. Sexo | 6. ¿Cuál es su peso aproximado? | 7. ¿Cuál es su talla (altura) aproximada? | 8. ¿Cómo describiría su estado de salud? | 9. ¿Se genera algún olor que no le guste en? | 10. En general, ¿cómo describiría su alimentación? | 11. ¿Tiene o sabe alguien más de su familia? | 12. ¿Qué comidas sabe o sabe? (Puede responder más de una opción) | 13. ¿Qué comidas sabe o sabe? (Puede responder más de una opción) |
|------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------|---------------------|------------------------|---------|---------|---------------------------------|---|--|--|--|--|---|---|
| 20/12/2015 23:54:10 | 17/12/2015 Claudio | 2/0 | Siempre | Ciencias Económicas | Comercio Internacional | 22 | M | 65 | 1.70 | Buena | Muy Buena | Muy Buena | S | S | Desayuno |
| 30/12/2015 9:39:31 | 17/12/2015 Claudio | 2/0 | Siempre | Ciencias Exactas | Contable | 41 | M | 62 | 1.84 | Buena | Muy Buena | Muy Buena | S | No -- Pasa Pagina 12 | |
| 30/12/2015 07:10:42 | 17/12/2015 Claudio | 2/0 | Siempre | Ciencias Exactas | Matemática | 20 | M | 55 | 1.62 | Buena | Buena | Buena | S | S | Almuerzo, S. Merienda |

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, se estudiaron las propuestas que la UNLaM ofrece institucionalmente en cuanto a la alimentación saludable y las prácticas de promoción de la salud (habilidades personales y entorno saludable), a través de técnicas de observación no participante y entrevistas semiestructuradas a actores claves.

- Se analizó la oferta de alimentos y comidas ofrecidas en la UNLaM (comedor, kioscos) en términos nutricionales, considerando la variedad de alimentos, sus aportes nutricionales y la presencia de ciertos grupos específicos de alimentos. También se realizó una valoración en términos culturales y económicos. Para ello se **crearon guías de observación de los espacios donde se ofrecen comidas en la UNLaM³** (comedor universitario, bares y kioscos –anexos 3 y 4-).

- Así mismo, se realizó un **registro etnográfico** y un **registro fotográfico** que complementaron la observación del comedor.

- Se diseñaron **guías de observación, análisis y registro fotográfico de los espacios dentro de la UNLaM donde se desarrolla actividad física y/o esparcimiento** (anexo 5).

- Finalmente, se identificaron actores claves para la realización de entrevistas (rector de la UNLaM, decano del departamento de Ciencias de la Salud, encargado del comedor,

³ Para ello se adaptaron guías de observación utilizadas en otras investigaciones similares en el marco de otras propuestas de Universidades Promotoras de la Salud (Manual de Universidades Promotoras, 2012).



referente del centro de estudiantes) y se diseñaron las guías de entrevista (anexos 6, 7 y 8) que luego se aplicaron a estos referentes.

3.7. Confiabilidad y Validez de la Medición

Los instrumentos fueron seleccionados con el objetivo de estudiar con precisión las dimensiones planteadas del objeto de estudio de esta investigación, y consideramos que fueron confiables para medir lo que se buscó. Por otra parte, la selección de preguntas fue revisada a fin de que apuntaran a los objetivos que persiguió este estudio, por lo que la validez es buena. No obstante, dado que la población de estudio fue por conveniencia, no representativa, no pueden generalizarse los resultados al total de estudiantes y docentes de la universidad y, ~~menos aún~~ como así tampoco, a otros estudiantes y docentes de otras universidades.

3.8. Métodos de Análisis Estadísticos

Para el análisis de las encuestas se utilizó el programa SPSS versión 19. Se realizó un análisis descriptivo de frecuencia, cálculos de medias y, para ciertas variables se utilizaron tablas 2 x 2.

En primer lugar, se describieron las características de la población que respondió a la encuesta (cantidad total, proporción según género, promedio de edad, rol en la universidad).

Luego, se calculó el Índice de masa corporal (IMC) en base al peso y la talla reportados y se re-categorizaron variables con el fin de simplificar el análisis.

También, se describieron una serie de variables seleccionadas por el equipo de investigación. Una vez obtenidos estos datos, se evaluaron ciertas asociaciones entre algunas variables de interés utilizando tablas 2 x 2.

En cuanto al componente cualitativo, se utilizó la metodología de análisis del discurso en las entrevistas, reflejando los aspectos más significativos en las palabras de los entrevistados y la observación no participante, utilizando como parámetro, las guías de observación.

Además, se realizó un extenso registro fotográfico, complementario a la observación.

Por último, se realizó un registro etnográfico del espacio del comedor universitario, ya que dicha información aporta significativamente al componente cultural de la alimentación, y



pretende analizar diferentes factores que determinan el consumo de alimentos, y las prácticas subyacentes.

4. RESULTADOS

4.1. Observación de los espacios abiertos y cerrados donde se realiza actividad física y otras actividades de promoción de la salud.

La UNLaM cuenta con una Coordinación General de Deportes que tiene como objetivo brindar a la comunidad universitaria y no universitaria de La Matanza una opción profesional y comprometida para la práctica deportiva, tanto en su faz recreativa como en la federada. Cada una de las disciplinas ofertadas son conducidas y guiadas por profesionales universitarios.

Las disciplinas son todas aranceladas y la presentación de un apto médico es requisito indispensable para la realización de las mismas. Los costos de las actividades deportivas para la comunidad en general son accesibles, en comparación a instituciones privadas como clubes, gimnasios.

Brinda a la comunidad las siguientes actividades: atletismo, básquet, gimnasia acrobática, gimnasia artística, boxeo, fútbol once, fustal, hándbol, hockey, judo, karate, taekwondo, rugby, natación y softbol. Algunas de las actividades requieren requisito mínimo de edad. Otras son para ambos sexos o solo para uno. Como la UNLaM cuenta con la carrera de Educación Física también se brindan clases de apoyo para los alumnos del profesorado.

Los espacios donde se realizan las actividades anteriormente mencionadas están en continua expansión, crecimiento y remodelación para adecuarlos a los estándares necesarios para realizarlos por deportistas federados pero siempre permitiendo su utilización para actividades recreativas y de mantenimiento de la salud.

En los últimos años la UNLaM ha refaccionado y construido diferentes espacios para la práctica de deportes:

- Ha construido una pileta de natación de 25m que cuenta con los requisitos necesarios para la realización de torneos federados. Dicha pileta cuenta con placas electrónicas para la fiscalización de los tiempos (fotografía 1).



Fotografía 1: Pileta de natación UNLaM



Fuente: Equipo de investigación en base a trabajo de campo

- Construyó y modernizó los espacios para la realización de deportes como básquet, hándbol y vóley que requieren piso y dimensiones específicas según lo que exige cada deporte (gimnasio techado de amplias dimensiones, con vestuarios) (fotografía 2).

Fotografía 2: Gimnasio multiuso UNLaM



Fuente: Equipo de investigación en base a trabajo de campo

- Acondicionó un espacio con los elementos necesarios para la realización de gimnasia artística y gimnasia acrobática.
- Cuenta con pista de atletismo, gimnasio de musculación (fotografía 3), cancha de fútbol al aire libre, techada y cancha de rugby.



Fotografía 3: Gimnasio de musculación UNLaM



Fuente: Equipo de investigación en base a trabajo de campo

Cada actividad ofrece días y horarios específicos. Las mismas están aranceladas, a un valor menor al del mercado convencional. La ubicación de dichos espacios es la siguiente:

1) Sector primer piso a continuación del comedor:

- a. Salón Voleibol
- b. Estadio multiuso
- c. Salón Básquetbol
- d. Salón Gimnasia Artística y Acrobática
- e. Gimnasio de Musculación

2) Sector PB cercano al Departamento de Deportes:

- a. Estadio Voleibol-Básquetbol 1
- b. Estadio Voleibol-Básquetbol 2
- c. Espacio preparación física, boxeo y artes marciales
- d. Espacio para expresión corporal
- e. Espacio para boxeo y ping-pong
- f. Espacio para práctica de Básquet
- g. Pileta

3) Sector descubierto:

- a. Pista de atletismo
- b. Cancha de fútbol (a continuación de la pista de atletismo)
- c. Cancha de fútbol (da a calle La Paz)
- d. Cancha de rugby (da a calle La Paz)



Además, existen una serie de servicios de soporte para la realización de actividad física:

- 1) Lugar para guardar bicicletas
- 2) Cartelera informativa
- 3) Estrategias de comunicación
- 4) Actividades de promoción de AF

En general los estadios, canchas y espacios cuentan con pisos, paredes, ventilación, iluminación y equipamientos adecuados para la realización de actividad física.

Existen baños y/o vestuarios cercanos para la higiene e hidratación necesaria. No se cuenta con prestación de servicio de agua que no sea otra que la de vestuarios o venta en kiosco o comedor

No se identificó la existencia de un botiquín de primeros auxilios de fácil acceso en la mayoría de los espacios, sólo en el sector del natatorio. Asimismo se observó la existencia de un lugar reservado para un desfibrilador pero aún no se cuenta con él.

Sólo algunos sectores cuentan con salida de evacuación en caso de emergencias, como la pileta, los estadios de voleibol y básquetbol. No se identificó ningún tipo de cartelera que anuncie las posibles rutas de evacuación.

Existen carteleras informativas sobre actividades, con mensajes incentivadores para iniciar su práctica y destacando los resultados de los equipos representativos de las diferentes disciplinas deportivas.

Se observó dichas carteleras en primer piso enfrente del estadio multiuso, al lado del Departamento de Deportes, y en el acceso a la pileta. También es de destacar que se observan carteles en los distintos espacios donde se explica la correcta utilización de los mismos.

En el anexo 5 pueden observarse el extenso registro fotográfico de los espacios relevados



4.2. El comedor Universitario: observación del espacio y análisis del menú

4.2.1. Observación del comedor Universitario

El comedor Universitario de la UNLaM se encuentra ubicado a 300 metros del ingreso principal (calle Florencio Varela) y a escasos metros del estacionamiento (fotografía 4).

Al final del Patio de las Palmeras se encuentra un gran edificio al que se accede por una escalera externa de emergencia (cubierta) de metal de 3 tramos, 2 ascensores con capacidad para 7 personas y una escalera interna de 3 tramos recubierta con goma antideslizante. Es esta escalera la que desemboca en el comedor que ocupa todo el extremo sur del edificio.

Fotografía 4: Frente del comedor de la UNLaM



Fuente: Equipo de investigación en base a trabajo de campo

Ascendiendo por la escalera, existen carteleras donde se promocionan cursos de diferentes disciplinas que ofrece la UNLaM.

Se accede al comedor por doble puerta vidriada que comunica con un primer sector de mesas y el pasillo de acceso a la isla de servicio. El ámbito en total tiene aproximadamente 20 x 25 metros y cuenta con mesas para estudiantes y público en general, sector con mesas para docentes y no docentes e isla de servicio de preparaciones.

Existe una importante iluminación artificial y hay tres grandes ventanales que permiten el ingreso de luz natural, que se orientan al este, oeste y sur. Al norte hay un ventanal que permite ver las canchas de vóley.



Las mesas - de fórmica con patas de metal- se pueden usar en forma individual o unir 2, 3 o 4. Las sillas son de metal con tapizado de cuerina.

Fotografía 5: Comedor UNLaM



Fuente: Equipo de investigación en base a trabajo de campo

Todo el espacio está climatizado y se promociona el uso de la red wi-fi.

En varios sectores del comedor hay grandes tachos para disponer los residuos de las bandejas. Se mezcla orgánico con inorgánico. Hay empleados que recogen las bandejas de las mesas pero se invita a los comensales a que las vacíen por sí mismos. Todo el material que se utiliza para el consumo es descartable: vasos chicos y medianos, platos, cucharitas, cubiertos, bols (ensalada) etc.

En las paredes hay gigantografías de preparaciones: pizzas, hamburguesas, pastas, milanesas, papas fritas.

En el ingreso al sector de servicio, que es donde se elige la comida, se encuentran 3 pizarras con el auspicio de la marca más conocida de bebidas “cola”, con letras muy visibles, mientras que la oferta de alimentos o preparaciones se hacen con letra muy pequeña.

Los precios de las diferentes preparaciones están escritos a mano en una pizarra blanca pequeña, con tinta negra. Es visible sólo cuando se ingresa a la isla de servicio, es decir a 11-2 metros.



En el sector previo al área de distribución se encuentran siete heladeras para autoservicio de bebidas y yogurts. Se encuentra muy legible con luz y color la publicidad de una marca de productos lácteos y otra de productos dietéticos como jugos.

El sistema de servicio de preparaciones y/o cafetería se hace a partir de bandejas de plástico planas que cada comensal retira de una pila. Por encima de ellas se encuentran los cubiertos de plástico descartables, sorbetes y el pan. Todo se encuentra a granel para el autoservicio.

Los jugos cítricos (con y sin azúcar), yogurts y leches chocolatadas ocupan todas las heladeras sin espacio entre sí.

Frente a la isla de servicio se encuentra una góndola de golosinas de marca nacional, de cinco planos, muy colorida y vistosa, con galletitas dulces y saladas. Al lado, dos heladeras también de la misma marca (1 grande y 1 chica) con vasitos y palitos individuales. Al lado una góndola de 4 planos de una marca de galletitas dulces y saladas, con sus productos.

El sector de cafetería se encuentra al lado de las góndolas, frente a la isla de entrega de raciones propiamente dicha. Cuenta con cafeteras de tres bocas y dos tostadoras. Se ofrecen infusiones, medialunas, alfajores de maicena y pastelitos de dulce. Hay un solo empleado que tiene uniforme pero no usa cofia.

La isla de servicio de raciones tiene forma de U, a fin de que los comensales vayan circulando a medida que completan su pedido. En el sector entero hay barras de metal para apoyar las bandejas. Todo el perímetro tiene vidrio cóncavo que permiten ver las preparaciones que se encuentran dispuestas en bandejas rectangulares de acero inoxidable. Cada bandeja tiene sus utensilios necesarios para servir.

El sector de ensaladas y tartas parecería estar refrigerado, y el de comidas calientes tiene un luchonette. Las empanadas, sean de carne vacuna, pollo o jamón y queso vienen refrigeradas, pero están ubicadas en un sector de temperatura “neutra”.

Al final del circuito está el sector donde se entregan los condimentos y jugos o postres de los menús. Los precios de bebidas, yogures, galletitas, helados, no están a la vista.



Antes de llegar al sector de las cajas registradoras, donde se abona la comida, hay cuatro heladeras de doble puerta vidriada, todas con el logo de la gaseosa “cola” más famosa.

En una se ofrece diferentes marcas de agua mineral con y sin gas y en las 3 restantes gaseosas en lata y/o botella chica de plástico, con y sin azúcar.

Son tres las cajas para abonar la consumición y al lado de cada una de ellas, existen góndolas de cuatro planos que ofrecen: chocolates, galletitas saladas y papas fritas. Además, existe una góndola muy extensa que tiene exclusivamente alfajores, pastillas y chicles con y sin azúcar, barritas de cereales comunes y light.

Saliendo del sector cajas hay cuatro microondas para calentar las preparaciones o las viandas que los estudiantes/docentes traen.

El tiempo aproximado para elegir la comida y pagar es entre 15 - 20 minutos cerca del mediodía. El mismo se acrecienta en los horarios pico, y es menor más temprano y por la tarde. Se puede pedir que se empaquete la comida para llevar. Pero solo hay servicio de almuerzo desde las 11hs (si uno va a desayunar o por una colación antes de esa hora no puede llevarse nada para almorzar por ej.)

El menú económico y las empanadas son lo que más rápidamente se agota. Muchos estudiantes después de hacer la fila se encuentran con que su elección se ha terminado momentáneamente y quedan (a indicación de los empleados) en el lugar esperando. Esto genera muchos inconvenientes con los que van circulando y con los que ingresan sólo a comprar bebidas, golosinas o a comprar café.

El espacio del comedor es muy amplio, se encuentra generalmente lleno y muchas veces con largas filas tanto para comprar la comida tanto como para sentarse a comer. El espacio es ameno, limpio y confortable. Se hace muy bullicioso en los momentos en los que está más concurrido, cuando se sobrepasa su capacidad.

4.2.2. La perspectiva de los referentes del comedor y centro de estudiantes

El Centro de Estudiantes (CE) tuvo una participación central en la implementación y creación del comedor Universitario en 2012.

Desde la conducción del CE, en palabras de su presidente actual, “*anhelaban que se genere*



un espacio donde el estudiante no sólo pueda comer sino un ámbito para sociabilizar, un lugar para el estudio, reflexión, descanso.” (Presidente del CE).

La construcción del comedor se hizo integralmente con recursos de la UNLaM y esto da cuenta que la respuesta a una necesidad sentida de la comunidad universitaria (sobre todo de los estudiantes) se concretó a través de una política institucional.

El rol del Centro de Estudiantes en todo el proceso queda plasmado en el objetivo inicial del comedor, que estuvo más vinculado con acciones de bienestar estudiantil, que pensado en términos de alimentación saludable.

Prueba de ello es el aumento incesante de Becas de comedor al 100% que durante el segundo cuatrimestre de 2014 fue de cerca de 1000. Cabe aclarar que las becas son sólo para el menú económico.

Lo adecuado de las instalaciones, mesas y sillas cómodas, adaptables a grupos reducidos o extendidos, climatización acorde a la estación del año, iluminación, colores suaves, precios accesibles, ha generado una marcada afluencia de estudiantes y docentes por lo que, a dos años de su inauguración *“ya se esté pensando en ampliar el Comedor”* (Presidente del CE).

Uno de los encargados del turno mañana del comedor, señala que:

“Si se analiza la oferta alimentaria respecto a los diferentes menús, lo primero que se destaca es su costo muy inferior sobre los precios de mercado o aquellos de los locales de comida próximos a la UNLaM. Asimismo, las porciones son abundantes.”

Aunque el número de becas de comedor va incrementándose, seguramente no llega a cubrir las necesidades de gran parte de la población estudiantil. De esta manera, y para aquellos estudiantes que deben realizar dos comidas diarias en la UNLaM, el impacto del costo mensual en el presupuesto puede ser trascendente- así se trate del menú económico- o se puede traducir en una reducción de la cantidad/calidad de comidas a realizar por día.

Una cuestión que se considera central, es la inducción que se ejerce sobre el comensal para elegir determinados alimentos y preparaciones, que en la observación del Comedor indica que:



“...Desde la publicidad específica de marcas, las gigantografías, hay una orientación marcada a propiciar el consumo de alimentos, preparaciones y bebidas que se podría calificar de poco saludables. No hay visible cartel, publicidad, sugerencia u orientación para otras opciones más nutritivas y saludables. La cartelera que indica preparaciones como ensaladas o tartas, se hace con letra tan pequeña que resulta imposible de leer a la distancia. Cuando el usuario se encuentra dentro de la isla de servicio, ya ha sido “bombardeado” por otras opciones que además de conocidas o más “gustosas” a su paladar, resultan más convenientes a su posibilidad económica en lo cotidiano.”

Las razones de índole económica, unidas muchas veces a la falta de tiempo entre clases, lo que llevó a una sobredimensión de la oferta de productos de “Kiosco”. En este sentido resulta muy interesante lo que expresa el responsable del CE cuando relata que:

“Empezaron a venir más proveedores y dejaban mercadería y, como veían que funcionaba porque la gente lo consumía ya que tenían todo en el mismo lugar (vienen a desayunar y tienen también galletitas, alfajores, chicles, etc.) se fue aumentando la oferta”.

Esto coincide con la observación realizada en el Comedor donde se señala que:

“Es comprensible que en el comienzo de las actividades del comedor, fuera necesario contar con “sponsors” que proveyeran heladeras, góndolas y alimentos envasados. Muchos de estos alimentos son los que demandan los mismos usuarios, garantizando de esa manera la retroalimentación del sistema”.

Si analizamos el camino o “ruta” del comensal que va a adquirir alimentos o preparaciones, ese camino está flanqueado a ambos lados por heladeras y góndolas que ofrecen coloridas (y conocidas) opciones. Lo que corresponde a lo más saludable aparece disimulado, anodino y poco impactante.

Es llamativa la sobreabundancia de golosinas, snacks, helados, galletitas, alfajores, facturas si lo comparamos con la oferta de menús y viandas. Al mirar tantas góndolas y heladeras atiborradas, en ese sector se desdibuja un poco la idea del comedor e irrumpe la sensación de estar frente a un gran supermercado de golosinas y bebidas.”

Es decir, de a poco y ante la falta de una mirada que pusiera el acento en el valor nutritivo de las diferentes opciones, los proveedores han instalado su lógica de venta, alejada y ajena de propuestas más saludables.



Tanto el Presidente del Centro de Estudiantes como el referente del Comedor han destacado la necesidad de llevar adelante una revisión de la oferta alimentaria en términos de su valor nutritivo y costo. Esto aparece como una construcción posterior que se da a partir de la creación del Departamento de Salud y el inicio de actividades de la Carrera de Licenciatura en Nutrición.

4.2.3. Análisis de la alimentación ofrecida en el comedor universitario⁴

A. Descripción general

En el comedor de la UNLaM se ofrece una serie de comidas elaboradas entre los días lunes y sábado, es decir, seis veces a la semana.

El menú es planificado en base a la oferta y estacionalidad de los alimentos, y, de acuerdo a lo que se indagó no es tomado en cuenta el criterio nutricional.

Existen diferentes preparaciones: generales (o menú del día), platos económicos, empanadas (de carne, jamón y queso, pollo), tartas (verdura, jamón y queso, a veces de calabaza) y diferentes tipos de ensaladas con productos a elección (tomate, lechuga, repollo, huevo, zanahoria, lentejas, arroz, entre otros).

La elección de uno u otro plato depende del gusto y el poder adquisitivo de los comensales, que pueden elegir entre las diferentes opciones, además de los productos de la cafetería.

B. Comidas ofrecidas

Como se explicó anteriormente, se analizaron los menús económicos y general. En la tabla 2 se observa el menú económico, y en la tabla 3, el menú general.

⁴ Dicho análisis se basa en la información relevada durante una serie de observaciones no participantes de integrantes del equipo de investigación, que asistieron al comedor Universitario durante 1 semana seguida en el mes de agosto de 2014. En este trabajo se analizó el menú denominado “económico” y el menú “general”. Se los analizó en forma cualitativa (variedad de alimentos, haciendo hincapié en los alimentos más saludables como frutas, verduras, carnes y aquellos que son consumidos más habitualmente, como pastas y arroces) y cuantitativa, haciendo cálculo teórico de la energía que aporta el plato, en relación con las recomendaciones establecidas por la FAO.



Tabla 2: Menú económico

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| Fideos codito con salsa fileto | Hamburguesa con papas fritas | Arroz con arvejas y huevo poche | Fideos codito con salsa fileto | Pizza individual | Lentejas con verduras |
| Hamburguesa con papas fritas | Ravioles | Hamburguesa con papas fritas | Arroz primavera | Hamburguesa con papas fritas | - |
| Arroz con vegetales | - | Polenta con salsa de tomate | Hamburguesa con papas fritas | Tirabuzón con salsa. | - |

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo.

Tabla 3: Menú general

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|----------------------|---------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------|--|
| Pan de carne | Pollo con salsa de mostaza | Lasagna | Ravioles | Pizza | Vacío al horno con batatas |
| Pollo con puré mixto | Filet de merluza con puré mixto | Milanesa a la napolitana | Milanesa con puré de calabaza | Pan de carne | Calabaza rellena con choclo y salsa blanca |

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo



C. Análisis nutricional del menú ofrecido

En cuanto a la evaluación nutricional del menú ofrecido, se observa en la tabla 4 la frecuencia semanal con la que se ofrecen los diferentes grupos de alimentos.

Tabla 4: Frecuencia semanal de alimentos ofrecidos en el comedor según tipo de menú

| Grupos de alimentos | Cantidad de veces por semana | |
|---|------------------------------|--------------|
| | Menú económico | Menú general |
| Verduras y hortalizas crudas | 1 | - |
| Verduras y hortalizas cocidas no fritas | 1 | 2 |
| Papa y batata | 5 | 3 |
| Arroz | 3 | - |
| Pastas | 5 | 3 |
| Legumbres | 1 | - |
| Carne de ave | - | 2 |
| Carne vacuna (diferente a carne picada) | - | 6 |
| Pescado | - | 1 |
| Albóndigas, hamburguesas y preparaciones con carne picada | 6 | 2 |
| Fruta fresca | 4 | 4 |
| Pan | 6 | 6 |

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

Al analizar la cantidad de veces por semana que se ofrecen los alimentos, se observa una muy pobre presencia de verduras y hortalizas en ambos menús. Solamente se ofrece una vez a la semana vegetales crudos en el menú económico y ninguna, en el general.

En el menú económico aparece la posibilidad de elegir casi todos los días pastas, y todos los días, preparados con carne picada (albóndigas y hamburguesas) con guarnición de papa o batata (ya sean como puré o fritas). Se ofrece también, tres veces a la semana platos con arroz. En el menú general no se ofrece arroz y hay pastas tres veces a la semana. Lo mismo sucede con la papa/batata, que se ofrecen tres veces a la semana.

La oferta de carnes es mayor en el menú general que en el económico. En el general se ofrece dos veces a la semana carne de ave y todos los días carne vacuna. En cambio, en el menú económico, la oferta de carne de vaca es solo a través de carne picada y no se ofrece carne de ave.

En ambos menús se ofrece cuatro veces a la semana fruta fresca como postre y en general, todos los platos pueden acompañarse con pan francés.



En promedio, teniendo en cuenta las diferentes comidas observadas, tanto el menú económico como el general, aportan entre 680 y 690Kcal, sin considerar el postre, el pan y el consumo de gaseosas (si los hubiera). Al comparar este valor con la recomendación promedio para un adulto propuesta por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) para un almuerzo (alrededor de 30% de las recomendaciones totales), que es de alrededor de 735Kcal⁵, los menús estarían cubriendo las recomendaciones de energía propuestas.

Más allá de esta relativa adecuación de energía de los menús⁶, el hecho en cuestión gira en torno a la inadecuada calidad nutricional de las comidas ofrecidas en ambos menús. Esto se observa fundamentalmente en la escasa cantidad y variedad de vegetales ofrecidos. Al ofrecer poca variedad de vegetales, se esperaría que la cantidad de vitaminas, minerales y fibra sea insuficiente.

El aporte de proteínas y hierro estaría garantizado en el menú general ya que hay carnes a diario. En el menú económico, solamente se ofrece carne pero picada. Si bien se ofrece a diario, por lo que el aporte de hierro estaría cubierto, aparecería un exceso de aporte de grasas.

Aparece también en el menú económico, la posibilidad de ingerir papas fritas a diario, lo que estaría incrementando el aporte de grasas (energía) y otras sustancias nocivas si el aceite no es rotado constantemente.

Ambos menús son pobres nutricionalmente, de baja calidad en contenido de nutrientes y escasa variedad en la oferta de alimentos. En ese sentido, el menú económico es aun más pobre que el general ya que contiene menor variedad de alimentos y mayor cantidad de grasas.

Cuando a la variable nutricional se le incorpora la económica, se observa que existe una importante diferencia de precios entre las comidas ofrecidas (en la tabla 5 se observan los precios).

⁵ La FAO calcula para adultos jóvenes, entre 18 y 30 años de edad, un requerimiento promedio (hombres y mujeres) de entre 2200Kcal/día a 2700Kcal/día: **2450Kcal**. Si consideramos un porcentaje adecuado para una comida principal es de 30%, sería esperable que una comida principal cubriese alrededor de 735Kcal. Para este análisis no fue tomado en cuenta el postre ya que se ofrece solo en algunos menús de la semana observada y es tomado en forma optativa para el consumidor.

⁶ Si se tomase en cuenta el consumo de pan, postes y gaseosas, además del aceite absorbido en los alimentos durante las frituras, aparecería un exceso de Kcal en un 20% de las recomendaciones de la FAO



Tabla 5: Precios de los alimentos ofrecidos en el comedor UNLaM

| Menú/alimento | Precio (en \$) |
|--------------------------|----------------|
| Menú económico | 22 |
| Menú general | 50 |
| Tarta | 28 |
| Ensalada (cuatro gustos) | 28 |
| Empanadas | 9 |

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo (febrero 2015)

El menú general tiene un valor de más del doble que el económico, a pesar de lo cual, no se destaca por sus cualidades saludables, aunque sí, cuenta con una mayor variedad y calidad de alimentos.

En relación al precio de mercado, ambos menús resultan ser más económicos, no obstante lo cual, como se reflexionó anteriormente, el aspecto “relativamente económico del menú” se opaca por su baja calidad nutricional.



4.3. Encuesta promoción de la salud en la UNLaM: análisis de los hábitos relacionados con la alimentación y salud de los estudiantes y docentes y oferta institucional de entornos saludables

Aspectos generales

La encuesta se realizó a 352 personas; 6 registros debieron ser eliminados por estar completamente incompletos y/o mal registrados. De los 346 registros válidos obtenidos, 290 (83,8%) correspondieron a estudiantes, 54 (15,6%), a docentes, y 2 (0,6%) a docentes-estudiantes (Gráfico 1). El 66,1% fueron mujeres y el 33,9%, hombres. 48,3% fue menor de 22 años, el 23,8%, tenía entre 23 y 30 años, y el 27,9% fue mayor de 30 años.

Gráfico 1: Rol de los encuestados dentro de la UNLaM



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

Los encuestados pertenecen mayoritariamente a los Departamentos de Ciencias de la Salud, Humanidades y Ciencias Sociales (tabla 6).

En cuanto a las carreras, Enfermería y Educación física fueron las carreras con mayor peso dentro de los encuestados, seguidos por Contaduría, Abogacía y Nutrición.



Tabla 6: Departamentos de los encuestas

| Departamento | Cantidad | % |
|---------------------------------|------------|-------------|
| Curso de ingreso | 5 | 1,4% |
| Dto. Cs. de la Salud | 112 | 32,4% |
| Dto. Cs. Económicas | 55 | 15,9% |
| Dto. Derecho | 29 | 8,4% |
| Dto. Humanidades y Cs. Sociales | 75 | 21,7% |
| Dto. Ingeniería | 57 | 16,5% |
| Escuela de Formación Continua | 9 | 2,6% |
| Extensión Universitaria | 4 | 1,2% |
| Total general | 346 | 100% |

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

Percepción del peso corporal, salud y alimentación.

Del total de los encuestados, el 58,7% considera que su peso es normal, 34,1% que es alto y 7,2%, que es bajo. Al evaluar el peso corporal, 59% tenía un peso normal, 3,5% bajo peso y 37,1% sobrepeso u obesidad (26,1% tienen sobrepeso y 11%, obesidad).

En líneas generales, la percepción del peso corporal tuvo cierta similitud con el índice de masa corporal calculado en base al peso y talla declarados por los encuestados (tabla 7).

Tabla 7: Percepción del peso y peso declarado (IMC), en % (Nº:213)

| Nivel | Percepción del peso | IMC |
|--------|---------------------|------|
| Normal | 58,7 | 59 |
| Alto | 34,1 | 37,1 |
| Bajo | 7,2 | 3,5 |
| Total | 100 | 100 |

Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta

A su vez, casi la totalidad de los encuestados (92%) considera que su salud es al menos "buena", mientras que el 6% la considera "regular" y solo el 2% "mala". Sin embargo, cuando se trata de la percepción sobre la alimentación habitual, los que la consideran al menos "buena" ascienden al 76,7%, mientras que el 19,8% la considera regular, y el 3,5% mala.



En la tabla 8 se observa el grado de salud y alimentación autopercebido de los encuestados

Tabla 8: Nivel de salud y alimentación autopercebido, en % (Nº:213)

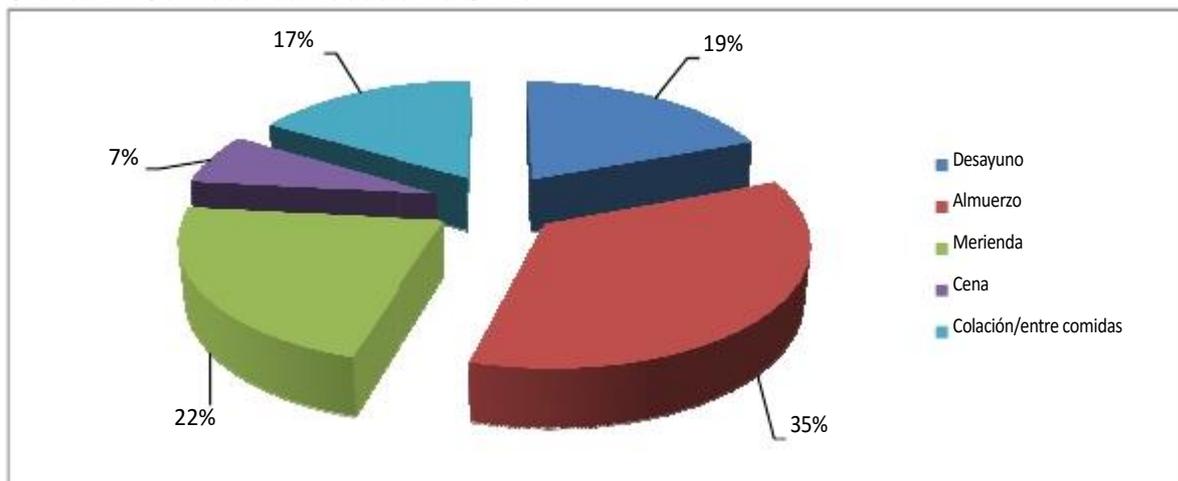
| Nivel | Salud | Alimentación |
|-----------|-------|--------------|
| Excelente | 8,4 | 3,5 |
| Muy Buena | 37,1 | 24,8 |
| Buena | 46,6 | 48,4 |
| Regular | 6,4 | 19,8 |
| Mala | 1,7 | 3,5 |
| Total | 100 | 100 |

Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta

Alimentación en la UNLaM

El 77% realiza al menos una comida en la UNLaM, siendo el almuerzo la comida más realizada por los encuestados (gráfico 2)

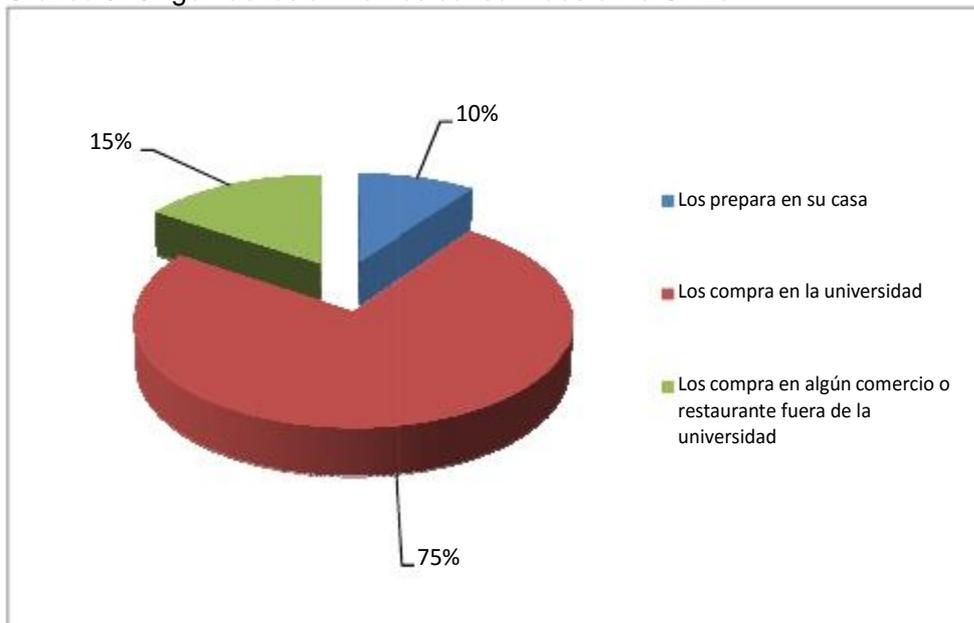
Gráfico 2:: Comidas realizadas en la UNLaM



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

De los que consumen algún alimento en el horario en que se encuentran en la universidad, la amplia mayoría los compra en la propia UNLaM (75%); el resto los compra en un algún comercio o restaurante fuera de la universidad o los prepara y los trae desde su casa (Gráfico 3).

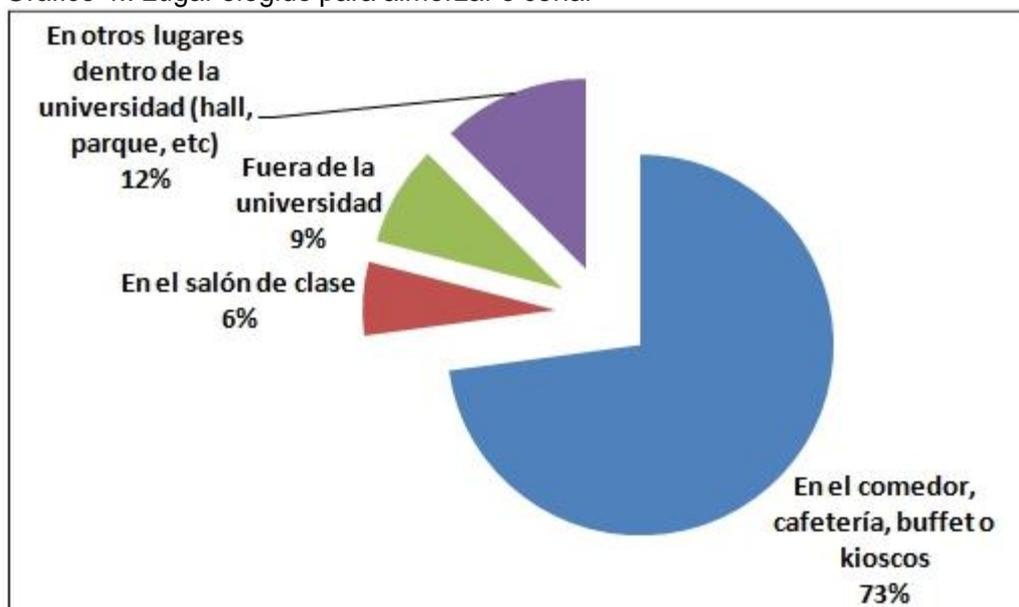
Gráfico 3: Origen de los alimentos consumidos en la UNLaM



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

En cuanto al lugar físico elegido para almorzar y/o cenar, la amplia mayoría (73%) se inclina por el comedor universitario, buffet de la universidad o kioscos. Solo un 9% dice consumir los alimentos fuera de la universidad, aún cuando fueron comprados dentro (gráfico 4).

Gráfico 4: Lugar elegido para almorzar o cenar



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

En cuanto al tiempo que dedican para consumir alimentos durante el almuerzo y/o cena, solamente cerca de la mitad de los encuestados refiere dedicarle siempre o casi siempre 30 minutos al momento de comer. La otra mitad le dedica dicho tiempo a veces o nunca (gráfico 5).

Gráfico 5: Destino de al menos 30 minutos para almorzar o cenar

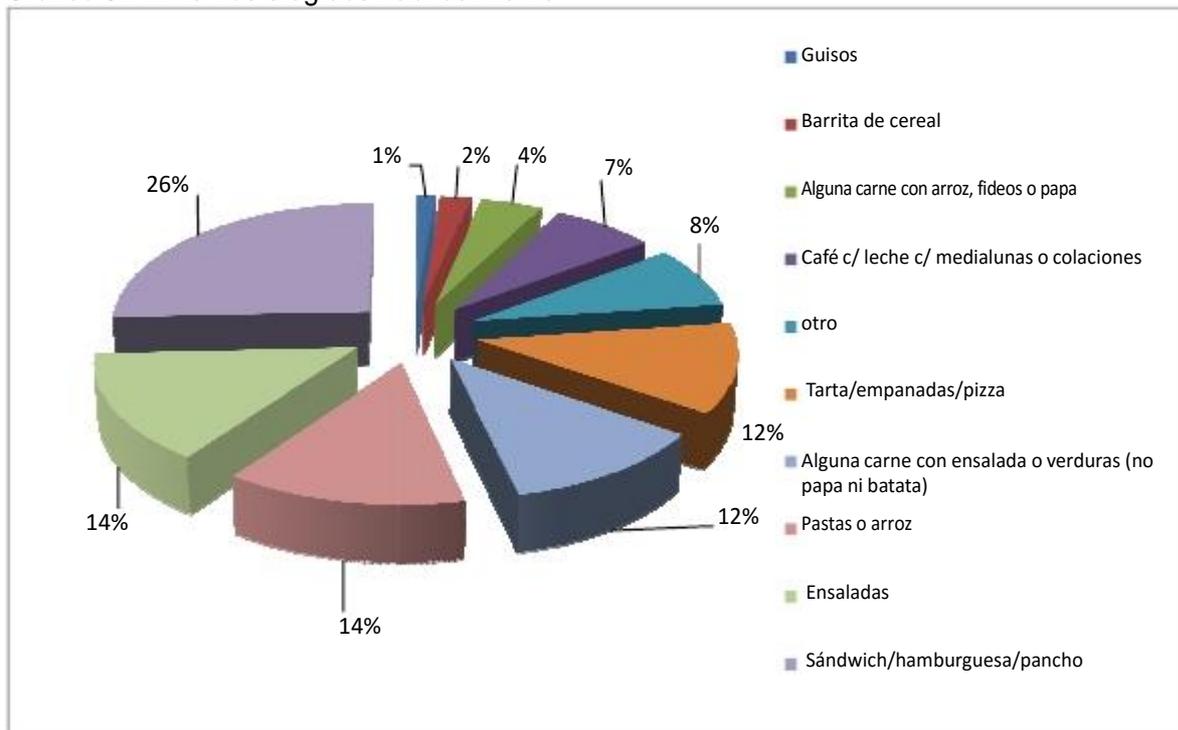


Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

En el gráfico 6 se observan los alimentos más frecuentemente elegidos cuando se realizan las comidas dentro de los espacios que las ofrecen en la UNLaM (fundamentalmente el comedor universitario).

En él se observan que los alimentos más elegidos son aquellos más económicos y aquellos alimentos que pueden ser consumidos con mayor ligereza, de paso, sin necesidad de sentarse en una mesa como los sándwiches, hamburguesas y panchos. También las ensaladas son elegidas, junto con las pastas, tartas/empanas y pizza, carnes (con ensaladas, verduras u arroz).

Gráfico 6: Alimentos elegidos habitualmente



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

El 53% no consume postre después de las comidas, y del 47% que si lo hace, solamente la mitad consume alguna fruta, o ensalada de fruta. Es decir que solamente cerca del 25% del total de encuestados consume fruta de postre luego de la comida.

Consumo habitual de alimentos

En la tabla 9 se observa la frecuencia de consumo habitual de los encuestados sobre un conjunto de alimentos seleccionados, ya sea en la UNLaM como en la casa u otros espacios.



Tabla 9: Frecuencia de consumo habitual de alimentos

| Alimento | Consumo (veces por semana) | | | | Promedio |
|---|----------------------------|-------|-------|-------|-------------|
| | 0y1 | 2y3 | 4y5 | 6y7 | |
| Frutas o ensalada de frutas | 14% | 34% | 22,1% | 29,9% | 4,02 |
| Verduras solas o ensalada, o como relleno (no papa ni batata ni choclo) | 12,2% | 27,1% | 32,1% | 28,6% | 4,09 |
| Pan, galletitas y cereales integrales | 12,8% | 11,3% | 20,9% | 54,9% | 5,03 |
| Agua (potable/mineral) | 11,1% | 8,5% | 9,4% | 71,1% | 5,65 |
| Gaseosas (no light) | 45% | 26,3% | 10,8% | 17,8% | 2,54 |
| Dulces/azúcar/golosinas | 18,9% | 36,3% | 22,4% | 22,4% | 3,54 |
| Pancho/Hamburguesa/Salchicha | 64% | 28,2% | 5,8% | 2,0% | 1,35 |
| Frituras con aceite o grasa | 42,1% | 45,3% | 11,7% | 0,9% | 1,85 |
| Manteca/margarina | 71,5% | 19,1% | 5,6% | 3,8% | 1,14 |
| Snaks (papas fritas/palitos/chicos) | 58% | 31,5% | 7,9% | 2,6% | 1,58 |
| Pizzas, empanadas, sándwiches, tartas | 23,8% | 52,1% | 18,2% | 6,0% | 2,65 |

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

El grupo de pan y galletitas aparece como el grupo de alimentos más consumido por los encuestados, con un promedio de cinco veces a la semana. Más de la mitad los consume a diario.

Las frutas aparecen con un consumo promedio de cuatro veces a la semana, aunque solamente 30% las consume a diario.

El grupo de las hortalizas (ni papa ni batata) aparece con un consumo promedio similar al de las frutas (cuatro veces a la semana), y al igual que el caso anterior, solamente las consume a diario cerca del 30%.

Las pizzas, empanadas, sándwiches y tartas son consumidas en promedio, entre dos y tres veces a la semana.

El consumo de dulces/azúcar/golosinas y productos azucarados es de 3,54 veces a la semana, y la frecuencia de consumo es relativamente pareja, aunque la mayor cantidad de personas las consumen entre dos y tres veces a la semana.

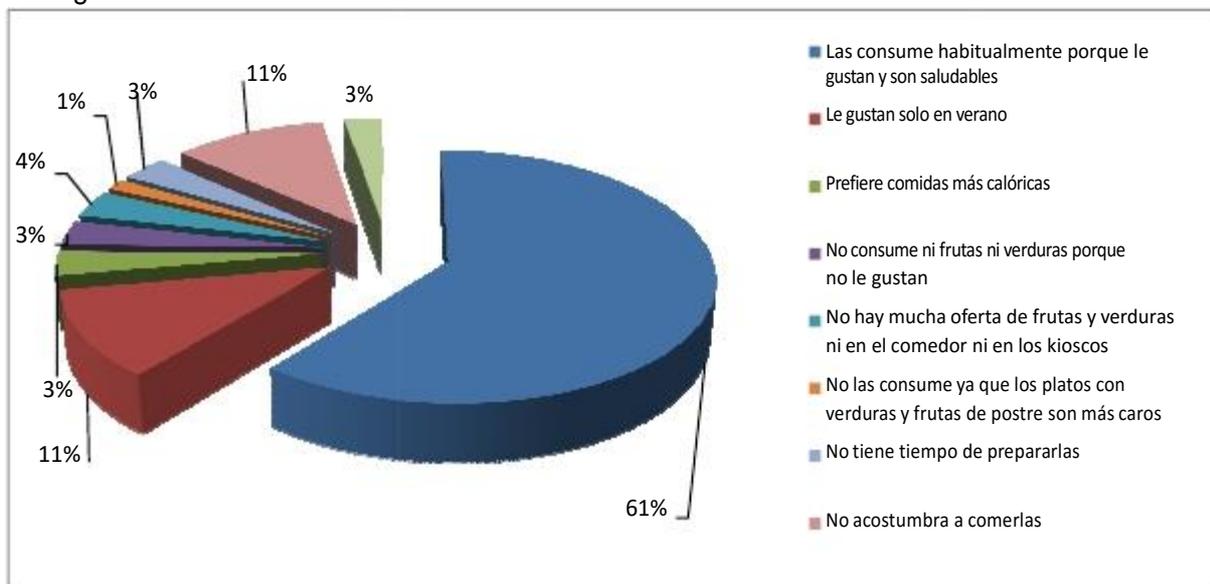
Aparece un consumo relativamente bajo de los alimentos con mayor tenor graso y de sodio como Pancho/Hamburguesa/Salchicha, Frituras con aceite o grasa, Manteca/margarina y



Snacks (papas fritas/palitos/chicos), de entre 1,14 y 1,85 veces a la semana, y su frecuencia de consumo declarada como más frecuente es 1 vez a la semana.

Al analizar los factores relacionados con el consumo de frutas y/o verduras en la UNLaM y en su hogar, 61% de los encuestados refiere consumirlas, fundamentalmente debido a que le gustan y son saludables. Cerca del 11% vincula su consumo a la temporada de verano, por lo que no resulta claro si las consume exclusivamente en esa temporada, o también, aunque en menor cantidad, durante el resto del año (ver gráfico 7).

Gráfico 7: Factores relacionados con su consumo de frutas y/o verduras en la UNLaM y en su hogar



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

El 28% que no consume frutas y hortalizas manifiesta una serie de factores relacionados a su no consumo que pueden observarse en la tabla 10.



Tabla 10: Factores asociados al bajo/no consumo de frutas y hortalizas

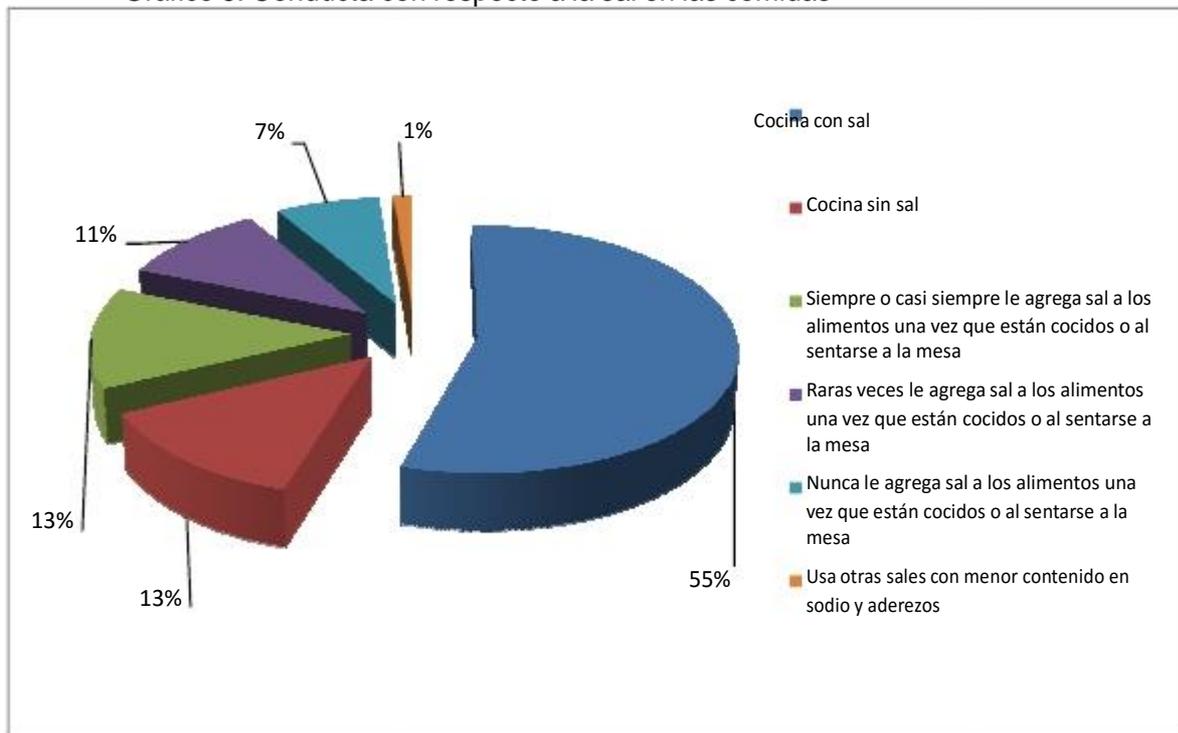
| Factor | Frecuencia (%) |
|--|----------------|
| Prefiere comidas más calóricas | 3,2 |
| No consume ni frutas ni verduras porque no le gustan | 3,2 |
| No hay mucha oferta de frutas y verduras ni en el comedor ni en los kioscos | 3,5 |
| No las consume ya que los platos con verduras y frutas de postre son más caros | 1,4 |
| No tiene tiempo de prepararlas | 3,2 |
| No acostumbra a comerlas | 10,7 |
| No le quitan el hambre | 2,6 |
| Total | 27,8 |

Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

En cuanto a la realización de las comidas, solo 56% del total realiza las 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), y de ese total, tan solo la mitad lleva a cabo el desayuno todos los días. Es decir que únicamente $\frac{1}{4}$ del total realiza diariamente la comida más importante del día.

En cuanto a la conducta de los encuestados respecto al **consumo de sal**, en el gráfico 8 puede observarse que cerca del 55% de los encuestados cocina con sal. De ese total, $\frac{1}{3}$ vuelve a agregarle sal a los alimentos una vez que están cocidos. El 13% le agrega sal a los alimentos una vez que están cocidos o al sentarse a la mesa; el 13% cocina sin sal (en su gran mayoría tampoco utiliza sal luego de la cocción). El resto, utiliza otras opciones

Gráfico 8: Conducta con respecto a la sal en las comidas



Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

En cuanto al consumo de **bebidas alcohólicas**, 74% refiere consumirlas, y en general, se las consume ocasionalmente (43%) o durante los fines de semana (28%). Únicamente 2% refiere consumir bebidas alcohólicas a diario.

Respecto al consumo de **cigarrillos de tabaco**, fuma el 21% de los encuestados⁷. A pesar de que la mayoría de los encuestados no fuma, el 39% refiere encontrarse expuesto a humo ajeno, en ambientes donde otra persona fuma.

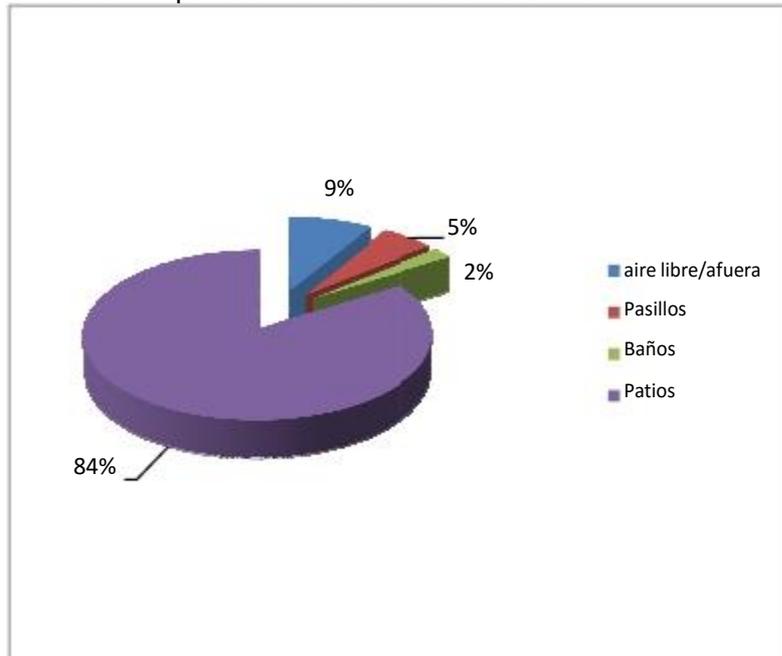
Por otro lado, el 55% de los encuestados no conoce la reglamentación de Universidades libres de humo, establecida y desarrollada por el Ministerio de Salud de la Nación (2005, 2011).

A pesar de desconocer la reglamentación, 80% reconoce que está garantizada en la UNLaM la existencia de espacios libres de humo.

Dentro de la UNLaM, se identifica a los patios descubiertos como el sector en donde se fuma con mayor frecuencia (gráfico 9).

⁷ No pudo calcularse el promedio semanal de cigarrillos consumidos por un error en la carga de datos

Gráfico 9:: Espacios donde se fuma en la UNLaM



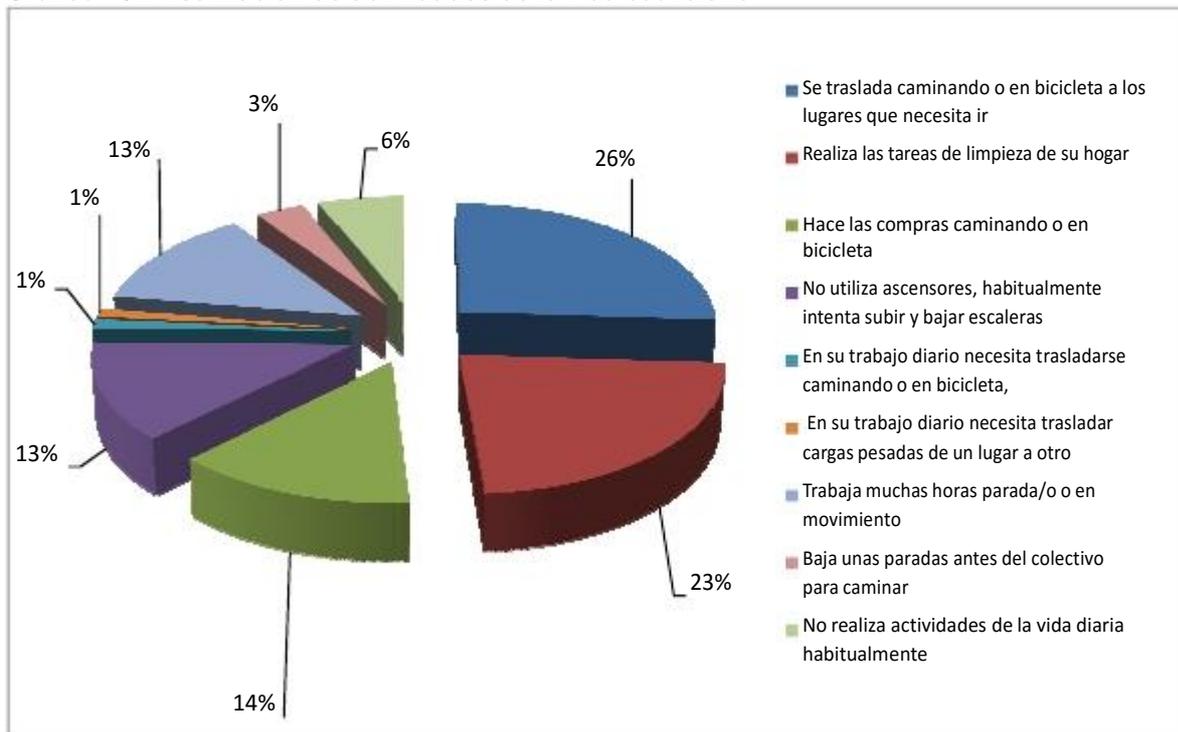
Fuente: Elaboración propia con base en trabajo de campo

Respecto a la realización de **actividad física**⁸, se indagó en cuanto a las actividades de la vida diaria/cotidiana y al ejercicio físico.

En el gráfico 10 se observa la frecuencia de **actividades cotidianas** referidas por los encuestados. Las actividades de la vida cotidiana que más frecuentemente han sido referidas, que se relacionan además con cierto nivel de actividad diferente al sedentarismo fueron: trasladarse caminando o en bicicleta a los lugares que necesita ir (26%), realizar las tareas de limpieza de su hogar (23%), hacer las compras caminando o en bicicleta (14%) e intentar subir y bajar escaleras evitando el uso de ascensores (13%)

⁸ Concepto que incluye a cualquier movimiento corporal que resulte en un gasto energético mayor, en comparación al reposo y que puede desglosarse en **ocupaciones de la vida cotidiana**, o actividad conformada por las tareas de autocuidado, trabajo y juego/ocio y **ejercicio físico**, o actividad física planeada, estructurada y repetitiva, con una duración de al menos 30' por vez.

Gráfico 10:: Realización de actividades de la vida cotidiana

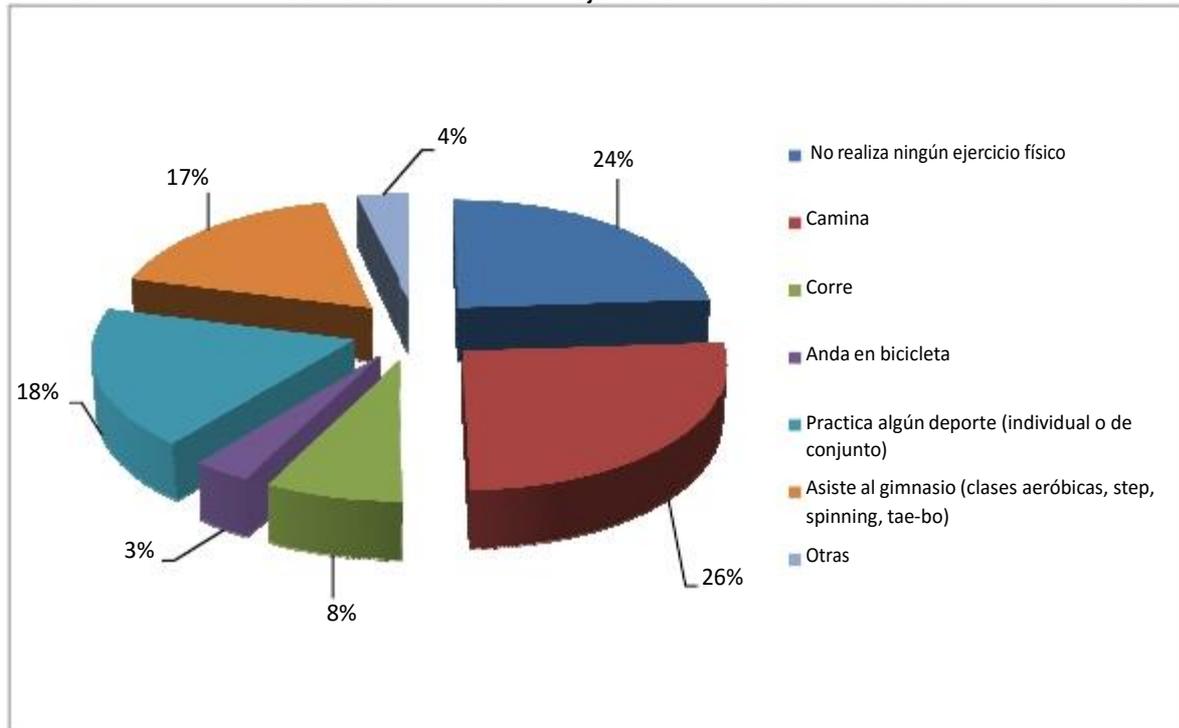


Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta

En cuanto a la práctica de **ejercicio físico**, lo practican 77% de los encuestados.

En el gráfico 11 se observan las actividades realizadas más frecuentemente referidas: caminar, práctica del algún deporte (grupal o individual), asistencia al gimnasio (clases aeróbicas, step, spinning, tae-bo y trabajos de fuerza, musculación o entrenamiento) y correr.

Gráfico 11: Realización de ejercicio físico durante la semana



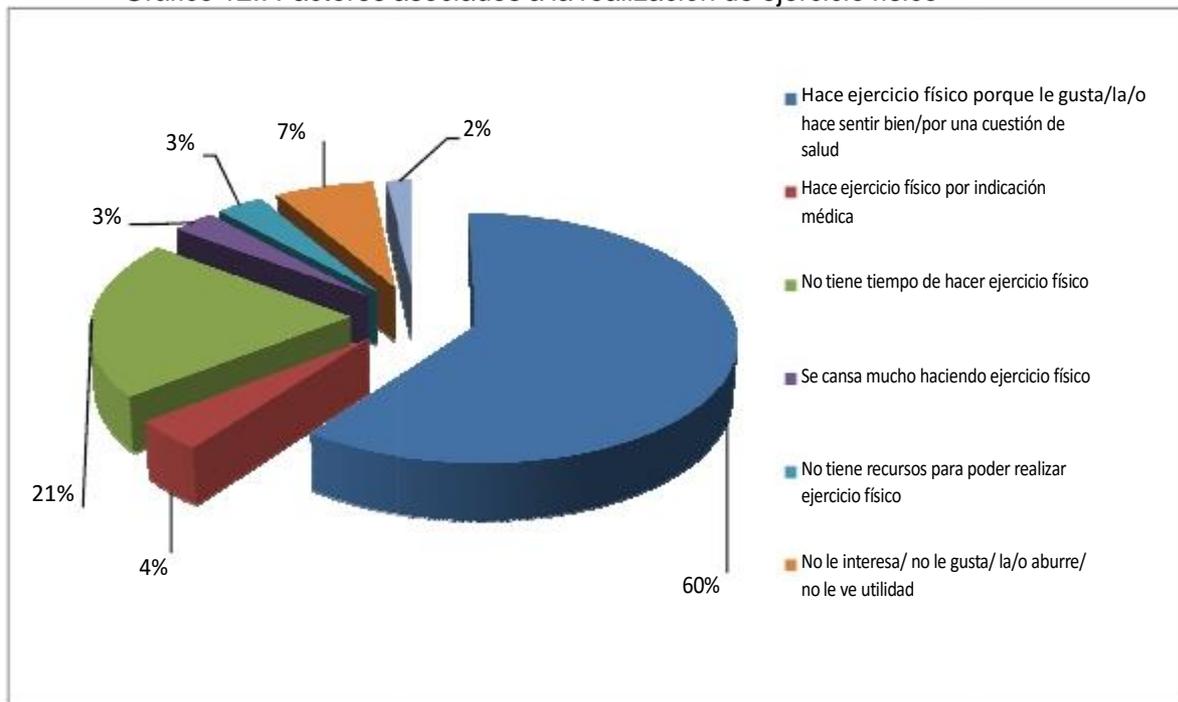
Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta

El 54% de los encuestados realiza ejercicio físico entre 1 y 2 veces a la semana. 30% realiza ejercicio entre 3 y 4 veces a la semana y 16%, 5 o más veces a la semana.

En cuanto a los factores asociados a la realización de ejercicio físico, cerca del 64,4% hace ejercicio físico porque le gusta/la/o hace sentir bien/por una cuestión de salud o por indicación médica (gráfico 12).

El 35,6% restante no realiza ejercicio físico, siendo el principal motivo, la falta de tiempo y luego, el desinterés al respecto (tabla 12)

Gráfico 12:: Factores asociados a la realización de ejercicio físico



Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta

Tabla 12:: Factores asociados a la no realización de ejercicio físico

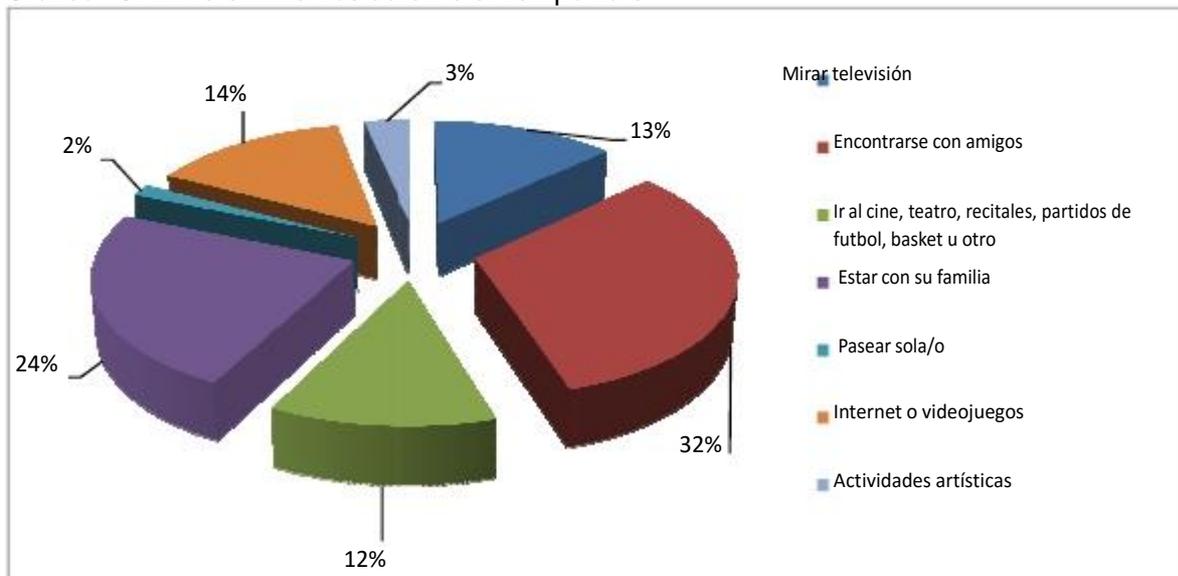
| Factor | Frecuencia (%) |
|---|----------------|
| No tiene tiempo de hacer ejercicio físico | 20,8 |
| Se cansa mucho haciendo ejercicio físico | 3,0 |
| No tiene recursos para poder realizar ejercicio físico | 3,3 |
| No le interesa/ no le gusta/ la/o aburre/ no le ve utilidad | 6,8 |
| Total | 35,6 |

Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta

Además,, se indagó acerca de la utilización del tiempo libre y entretenimientos cuando no se trabaja o estudia. La mayor frecuencia de menciones son: encontrarse con amigos y pasar tiempo con la familia, luego mirar televisión y la utilización de internet y/o videojuegos y posteriormente, Ir al cine, teatro, recitales, partidos de futbol, básquet u otros.

Finalmente, se indagó acerca de la cantidad de horas dormidas promedio por día. Duermen 8 horas o más por día solamente el 16% de los encuestados y entre 6 y 7 horas por día, el 65% (ver gráfico 13)

Gráfico 13: Entretenimientos durante el tiempo libre



Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta

Finalmente, la encuesta incluyó un conjunto de preguntas que indagaba acerca del interés de los encuestados acerca de que la UNLaM ofreciese un conjunto de acciones promotoras de la salud. En su mayoría, fueron ampliamente aceptadas, y dentro de esa aceptación, la que reunió mayor nivel de desacuerdo (25%) fue la posibilidad que la UNLaM ofrezca asesoramiento acerca de cesación tabáquica.

En la tabla 13 se observan las respuestas

Tabla 13: Opinión acerca de la potencial oferta de actividades y alimentos saludables

| ¿Estaría de acuerdo que en la UNLaM... ? | | | | |
|--|---|---|--|---|
| | Se realicen clases de actividad física cotidiana gratuita | Se organicen talleres sobre alimentación y cocina saludable | Se asesore acerca de cesación de tabáquica | El comedor, los kioscos y el buffet ofrezcan frutas, verduras, jugos naturales, sándwiches vegetarianos, frutos secos |
| Si | 92% | 86% | 76% | 88% |
| No | 8% | 14% | 24% | 12% |

Fuente: Elaboración propia con base en resultados de encuesta



5. CONCLUSIONES

5.1. Los espacios para realizar ejercicio físico y el sedentarismo

En primer lugar, vale destacar que la UNLaM posee instalaciones que resultan novedosas y se diferencian de la gran mayoría de las Universidades Nacionales. Cuenta con gran cantidad de espacios aptos para realizar actividad física de diversa índole y hasta cuenta con espacios aptos para el alto rendimiento.

Ofrece actividades a la comunidad en general, como actividades recreativas y de mantenimiento de la salud, a precios accesibles. En este sentido, la UNLaM se encuentra ampliando, remodelando y adaptando constantemente sus instalaciones para adecuarlas a diferentes estándares.

Sin embargo, y a pesar de la gran cantidad de espacios potencialmente promotores de la salud, el conjunto de estudiantes y docentes que asisten a diario a la UNLaM no parecen aprovecharlos. No existe una oferta específica de actividades relacionada con la estadía de los estudiantes o docentes, que incentive particularmente a hacer algún tipo de ejercicio físico o pausa activa durante el tiempo de permanencia en la Universidad, siendo que el espacio de la misma permitiría realizarlos dada la disponibilidad de recursos físicos.

Más allá de lo institucional, existe un 24% de encuestados que no realizan ningún tipo de ejercicio físico, y de los que lo realizan, un 54% lo hace de forma insuficiente (menos de 3 veces a la semana). Este dato es similar al descrito en la 3^o ENFR (2013), que identificó a un 55,1% de personas que realizan poca actividad física.

El inconveniente que aquí se destaca gira en torno a que la UNLaM tiene similares cifras de sedentarismo dentro de su población que la población en general, cuando el campus Universitario, dispone de instalaciones más que adecuadas para romper con este problema global.

Solamente cerca del 16% cumple con la recomendación de la OMS, que establece la recomendación en personas de entre 18 y 64 años de la realización de al menos 150 minutos semanales (30 minutos, 5 días a la semana) de actividad física aeróbica de intensidad moderada (donde se podría incluir actividades de la vida cotidiana más intensas y el ejercicio físico).



La gran mayoría de las personas que realizan ejercicio físico dentro del universo encuestado, refiere que lo hacen porque les gusta fundamentalmente, y otras, por una cuestión de salud. Este es probablemente el nudo que habría que desatar para pensar al ejercicio, o algunas actividades como las pausas activas, dentro de las curriculas de las diferentes carreras de la UNLaM.

5.2. El problema global del sobrepeso y obesidad y la oferta de alimentos en el comedor y bufet

Existe una importante adecuación entre la percepción que cada uno de los encuestados tiene sobre su peso y su peso declarado. No obstante, esta relación es mas vaga cuando se compara la percepción acerca del estado de salud y la alimentación. Aun así, quienes consideran que su salud es muy buena o excelente, no necesariamente entienden que se alimentan del mismo modo. Este hecho marco una serie de aspectos importantes, tales como la disociación entre salud-alimentación, como si no fuesen hechos que van de la mano.

Al evaluar el peso corporal, se identificó que existe prevalencias de 26% de sobrepeso y 11% de obesidad. Dichas prevalencias son en realidad altas, y se enmarcan en la epidemia global de obesidad, aunque son levemente menores que los valores hallados en la ENFR (2013), que mostró prevalencias de 37% de sobrepeso y 20,8% de obesidad y el Ministerio de Salud de la Provincia (2014), que identificó 37% de sobrepeso en estudiantes universitarios.

El sobrepeso y la obesidad dentro de la población universitaria de la UNLaM es un problema serio, que requiere diferentes estrategias de intervención, alguna de las cuales, se sugieren en las conclusiones y recomendaciones de este informe final.

Al analizar la problemática del sobrepeso y la obesidad dentro de la UNLaM, vale decir que existen múltiples dimensiones a explorar, como los aspectos personales – individuales (que no son motivo de esta investigación) y los institucionales. En este sentido, como se explico en el apartado anterior, valdría la pena pensar de qué modo podrían aprovecharse los espacios aptos para realizar ejercicio, que es uno de los pilares fundamentales en la lucha contra el exceso de peso.

En paralelo a ello, un hecho importante es el análisis de la oferta de alimentos del comedor.

Tal como lo referenciaron los entrevistados, el comedor fue pensado para atender una necesidad sentida de la población estudiantil. Tiene un valor y reconocimiento trascendente en toda la comunidad. Como se explicó, es amplio, luminoso y muy adecuado.

La comunidad de la UNLaM utiliza el comedor casi en su mayoría, ya que el 75% compra sus alimentos dentro de la Universidad, y al menos el 77% realiza alguna comida durante su estadía. Gran porcentaje de ese total, además, realiza otras comidas y consume alimentos dentro del establecimiento.

Al analizar los alimentos elegidos por los encuestados, aparecen como más elegidos aquellos que resultan más sencillos para comer, y que casualmente, son los menos ricos nutricionalmente (gráfico 6). Además, solamente el 25% consume fruta como postre. El resto elige otros tipos de productos, generalmente ricos en azúcares y grasas.

Retomando el análisis de las comidas ofrecidas en el comedor, estas son en general inadecuadas en términos nutricionales, ya que no ofrecen la variedad de alimentos necesarios para diversificar la alimentación. Lo mismo sucede con los alimentos ofrecidos en los kioscos y las máquinas expendedoras, que ofrecen casi exclusivamente snacks y golosinas (ver fotografías 6 y 7)

Fotografías 6 y 7: Pizarra de alimentos ofrecidos en el bufet y máquinas expendedoras UNLaM



Fuente: Equipo de investigación en base a trabajo de campo



El contenido nutricional no es casi tenido en cuenta en la planificación de las comidas. Más allá de que se disponen a diario de ensaladas a elección, los platos más elegidos (el menú económico y general) prácticamente no tienen hortalizas de ningún tipo en su conformación, a excepción de papa y batata. Ofrecen pastas, cereales y otros alimentos, pero prácticamente ningún vegetal.

Este hecho resulta importante, y debiera revisarse la conformación de los menús ofrecidos en el comedor, para que cuenten con mayor variedad de alimentos (distintas carnes, ensaladas y preparaciones con hortalizas como acompañamiento de los platos principales, fruta como postre y agua o jugos naturales como bebida).

Por otro lado, se observa en el comedor una sobreoferta de alimentos poco saludables como gaseosas, snacks, postres, amasados. Mas allá de los aspectos comerciales, que son inherentes al funcionamiento de un local tan grande, parece necesario incentivar el consumo de alimentos saludables, mejorando los menús, ofreciendo frutas y verduras a diario a un precio accesible y promocionando el consumo saludable a través de material de comunicación. La estrategia de kioscos saludables, es decir kioscos que ofrezcan alimentos saludables podría ser un gran inicio.

5.3. Más allá de lo institucional y los determinantes, las decisiones personales.

A pesar que la oferta de alimentos del comedor de la UNLaM no es la mejor en términos nutricionales, las decisiones personales son también un aspecto que debe considerarse. Como se vio anteriormente, la percepción acerca de la alimentación y su relación con la salud pareciera estar fuera de foco. Esto es, muchos estudiantes/docentes consideran que su salud es buena pero que su alimentación no lo es.

He aquí que al analizar la frecuencia de consumo habitual de alimentos, tanto dentro como fuera de la UNLaM, aparece como un hecho importante el bajo consumo de frutas y hortalizas (no papa ni batata), que son consumidas en promedio, cuatro veces a la semana, aunque solamente 30% las consume a diario. En este sentido, es necesario recordar que la Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de alrededor de 400-500g de frutas y hortalizas (lo que podría alcanzarse con una porción diaria de frutas y una de hortalizas).



El consumo de dulces/azúcar/golosinas y productos azucarados es de 3,54 veces a la semana. Al menos una vez a la semana, 64% consume panchos o hamburguesas. Aparece como un consumo frecuente, de entre una y dos veces a la semana el consumo de frituras con grasa o aceite (87%), snacks (89%) y pizzas, empanadas y sándwiches (79%).

En paralelo a la elección que se hace en cuanto a los alimentos, vale destacar que solamente un cuarto de los encuestados realiza el desayuno todos los días.

Al observar por un lado la selección habitual de alimentos, y por otro, la realización de actividades que rompan con el sedentarismo, se observan una serie de similitudes: existe cerca de 37% de los encuestados con algún nivel de exceso de peso; 28% no consume ni frutas ni verduras y solamente 30%, lo hace según las recomendaciones; 24% no realiza ejercicio físico y dentro del grupo que practica algún tipo, 54% lo realiza de forma insuficiente y solo 16% cumple con lo recomendado.

Una asociación interesante encontrada mostró que de los encuestados que comen hortalizas cinco o más veces por semana, solo el 10% tiene obesidad mientras que casi el 60% tiene normopeso y de los que realizan las cuatro comidas, casi el 70% tiene normo o bajo peso. También, entre los que hacen actividad física tres o cuatro veces por semana, más del 60% tiene normopeso y solo 4% obesidad.

5.4. Algunos factores de riesgo encontrados

Respecto a la utilización de sal, más de la mitad de los encuestados cocina con sal y el 13% además le agrega sal luego. Estos porcentajes son mayores a los reportados en la ENFR 2013, que reportó que 17,3% utiliza siempre sal.

En cuanto al consumo de bebidas alcohólicas, 74% refiere consumirlas, y en general, se las consume ocasionalmente (43%) o durante los fines de semana (28%). Únicamente 2% refiere consumir bebidas alcohólicas a diario.

Respecto al consumo de cigarrillos de tabaco, fuma el 21% de los encuestados. A pesar de que la mayoría de los encuestados no fuma, la exposición al humo del tabaco ajeno fue cercana al 40% como en la ENFR 2013.



6. RECOMENDACIONES

En base a los resultados de la investigación, y fundamentalmente porque el equipo de investigadores forma parte del plantel de docentes de la UNLaM, dentro del Departamento de Ciencias de la Salud, por lo que existe un compromiso innegable con la salud y la calidad de vida de la comunidad de la UNLaM, a continuación se realizan una serie de recomendaciones, propuestas para mejorar o adaptar alguno de los aspectos que fueron mencionados en el presente informe.

En paralelo a ello, como parte de los productos de esta investigación, se realizó un informe ejecutivo, destinado a las autoridades de la UNLaM, con dichas propuestas.

Las recomendaciones giran en torno a las siguientes dimensiones: **planificación del menú del comedor universitario, oferta de alimentos dentro de la UNLaM, ejercicio físico y comunicación y educación para la salud**

6.1. Planificación del menú del comedor Universitario

En cuanto al menú del comedor, como se observó, es necesaria una adaptación, para que sea más adecuado nutricionalmente.

En este sentido, pareciera interesante incorporar un equipo de estudiantes de la carrera de nutrición bajo supervisión de tutores, que en el marco de sus prácticas, puedan colaborar con el diseño y evaluación del menú, tanto nutricionalmente como también, evaluando el comportamiento de los comensales.

A su vez, algunas recomendaciones son:

- Que todos los días el menú económico y el general tengan la opción de ensalada o verduras cocidas. Es decir que esta opción siempre este presente, al mismo costo, y que quien consume uno u otro menú, pueda elegir la guarnición.
- Poner a la vista los alimentos más saludables.
- Incorporar panes integrales.
- Incorporar material de comunicación e infografías que promuevan una alimentación saludable, con el apoyo de equipos del departamento de Ciencias de la Salud para su diseño.



6.2. Mejorar la oferta de alimentos saludables en toda la UNLaM

En este sentido, una iniciativa que viene creciendo en diferentes países, en el marco de la propuesta de escuelas saludables y universidades saludables de la OPS, es la creación de kioscos saludables. Es decir, kioscos que en vez, o además de ofrecer típicos productos de kiosco (golosinas, gaseosas, sándwiches, alfajores, snacks), ofrezcan frutas, ensaladas de frutas, frutas secas, yogures (enteros y descremados), granolas y demás productos saludables.

Esta iniciativa se viene desarrollando con éxito en diferentes provincias del país, fundamentalmente, en escuelas.

6.3. Incorporar actividad física dentro de la vida Universitaria

Por un lado, se ve como necesario que la UNLaM le ofrezca más activamente a sus estudiantes diferentes facilidades para que estos puedan utilizar las instalaciones y realizar ejercicio físico, tomando alguna de las diferentes actividades que se realizan.

Por otro lado, la adopción de la estrategia de pausas activas, aparece como una opción más que interesante, posible y viable. Esto podría adoptarse de modo tal que cada 2 horas de clase, los estudiantes y el docente, se detengan entre 5 y 10 minutos para realizar diferente tipo de ejercicios (desde relajación, yoga, hasta movimientos de otras características)

Se podría acompañar estas acciones con la realización de eventos gratuitos que incentiven la realización de AF⁹.

6.4. Educación para la salud y comunicación

El desarrollo e implementación de una campaña de comunicación, en el marco de una propuesta de educación y promoción de la salud podría ser considerado como la oportunidad para desarrollar la estrategia integral que en esta investigación se propone.

En este sentido, sería útil el desarrollo de materiales de comunicación que promuevan estilos de vida saludables y apoyen a las actividades que se realizan, ya sean actividades más vinculadas a lo corporal (ejercicio físico) o la elección de alimentos.

⁹ Como por ejemplo, la maratón solidaria que realizó la UNLaM en noviembre del 2014



Alguna de las opciones giran en torno al desarrollo de infografías y gigantografías en el comedor, individuales (manteles) y folletos (dípticos).

A su vez, algunas actividades de apoyo, con gran sentido de convocatoria serían la realización de talleres gratuitos de alimentación saludable y cocina, entre otros.

Por último, los resultados de este proyecto, al confirmar que la problemática global del sobrepeso, obesidad, sedentarismo y mal alimentación se encuentra instalado en la UNLaM, pone de manifiesto la necesidad de desarrollar una serie de estrategias que dentro de este mismo informe final se incluyen.

La inclusión de estas propuestas o recomendaciones son generales, por lo tanto requieren el involucramiento de todos los actores: los docentes, estudiantes, autoridades del Departamento de Ciencias de la Salud, de la UNLaM y el centro de estudiantes.

Esto es apoyado además, por la gran mayoría de los encuestados que respondió favorablemente cuando se les pregunto acerca de su interés en que la UNLaM ofrezca actividades tales como talleres de cocina, ejercicio físico y alimentos saludables (tabla 13 en resultados)

Finalmente, a modo de cierre, nos sentimos orgullosos de formar parte de la plantilla de docentes – investigadores de la UNLaM, y ofrecemos todo nuestro esfuerzo para, en el mediano plazo, planificar en forma conjunta, todas las acciones necesarias para mejorar la calidad de vida de toda la comunidad educativa de la UNLaM, pensando también, que estas acciones tienen repercusiones en toda la comunidad en general.



7. Bibliografía

Arroyo H. 2009. La Universidad y el Desarrollo de las Redes Académicas y Profesionales de Promoción de la Salud y Educación para la Salud en América Latina. IV Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud. 7-9 de octubre de 2009.

Becerra-Bulla F., Pinzón-Villate G., Vargas-Zárate M. 2011. Hacia la creación del programa Universidad promotora de la salud desde la alimentación y nutrición en la Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá. *Rev Fac Med.* 2011; 59 (Supl 1):S67-76.

Becerra-Bulla F., Pinzón-Villate G., Vargas-Zárate M. 2011. Hacia la creación del programa Universidad promotora de la salud desde la alimentación y nutrición en la Universidad Nacional de Colombia, Sede Bogotá. *Rev Fac Med.* 2011; 59 (Supl 1):S67-76.

Carvalho S. 2008. Promoción de la Salud, "empowerment" y educación: una reflexión crítica como contribución a la reforma sanitaria. *Salud Colectiva*;4(3):335-347.

Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos de América/ Organización Mundial de la Salud. Grupo de Colaboración de la Encuesta Mundial de Tabaquismo en Adultos. Preguntas sobre el tabaco destinadas a encuestas: Serie de preguntas básicas de la Encuesta Mundial sobre Tabaquismo en Adultos (GATS), 2ª edición. Atlanta, GA: 2011.

Centro para el Control y Prevención de las Enfermedades. División de Nutrición y Actividad Física. Cuestionario de barreras para la realización de actividad física. Disponible en: <http://ndep.nih.gov/media/road-to-health-physical-activity-quiz-spanish-508.pdf>

Diario la Capital. El sobrepeso afecta al 37% de los estudiantes universitarios. [Internet]. Consulta: 17 de julio de 2014. Disponible en <http://www.lacapitalmdp.com/noticias/La-Ciudad/2014/07/16/265248.htm>

Diario Página 12. La obesidad, un mal que sigue en alza. [Internet]. Consulta: 14 de septiembre de 2014. Disponible en_

Elgart y col. 2010. Obesidad en Argentina: Epidemiología, morbimortalidad e impacto económico. *Rev Argent Salud Pública*;1(5):6-12.

Fernández P. 1994. La psicología colectiva un fin de siglo más tarde: su disciplina, su conocimiento. Su realidad. Barcelona. Anthropos.

Ferrante D., Virgolini M. 2007. Encuesta nacional de factores de riesgo 2005: resultados principales. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares en la argentina. *Rev. Argent. Cardiol.* v.75 n.1. Buenos Aires.

Franco Muñoz N. 2009. Reflexiones del cuidado de si, como categoría de análisis en salud. *Salud Colectiva (UNLa)*. Buenos Aires



International Physical Activity Questionnaires (IPAQ). Short last 7 days self-administered. Disponible en: <https://sites.google.com/site/theipaq/>

Ministerio de Salud de la Nación. Guía Nacional de instituciones de salud libres de humo de tabaco. 2005. Disponible en: <http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/cdsMCS/05/munilibresdehumo/Guia%20Nacional.pdf>

Ministerio de Salud de la Nación. 2005. 1º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. Consulta: 10 de Agosto de 2012. Disponible en http://msal.gov.ar/ENT/VIG/Areas_Tematicas/Factores_de_Riesgo/PDF/Encuesta%20Nacional%20de%20Factores%20de%20Riesgo%202005_informe_final_breve.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. 2009. 2º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo [Internet]. Consulta: 10 de Agosto de 2012. Disponible en <http://www.bvs.org.ar/pdf/enfr2009.pdf>

Ministerio de Salud de la Nación. 2010. Curso virtual funciones esenciales de salud pública. Módulo 4. Estrategias claves en salud pública. Argentina.

Ministerio de Salud de la Nación. Manual de escuelas libres de humo de tabaco. Programa Nacional de Control de Tabaco. 2011. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/ciudadanos/pdf/manual_escuelas_libres_tabaco.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. 2012. Dirección de Promoción de la Salud y control de ECNT. Subsecretaría de Prevención y control de Riesgos [Internet]. Consulta: 12 de Agosto de 2012. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/argentina-saludable/pdf/doc/universidades_saludables.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. Manual de Universidades Saludables. 2012.

Ministerio de Salud de la Nación. Manual director de actividad física y salud de la republica argentina. Plan Nacional Argentina Saludable. Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles. 2012.

Ministerio de Salud de la Nación. 2014. 3º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Presentación de los principales resultados [Internet]. Consulta: 20 de diciembre de 2014. Disponible en www.msal.gov.ar/prensa/index.php?option=com_content&view=article&id=2232%3Aencuesta-nacional-de-factores-de-riesgo-marca-reduccion-en-el-consumo-de-sal-y-en-exposicion-al-humo-de-tabaco-ajeno&catid=6%3Adestacados-slide2232

Ministerio de salud de la Provincia de Buenos Aires. Sobrepeso, el mal de la vida sedentaria que crece entre los jóvenes universitarios. [Internet]. Consulta: 15 de julio de 2014. Disponible en: <http://www.ms.gba.gov.ar/sitios/prensa/sobrepeso-el-mal-de-la-vida-sedentaria-que-crece-entre-los-jovenes-universitarios/>



Ministerio de Salud de Perú. 2010. Documento técnico: Promoviendo universidades saludables / Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección de Educación para la Salud – Lima.

Muñoz M., Cabieses B. 2008. Universidades y promoción de la salud: ¿cómo alcanzar el punto de encuentro? Rev Panam Salud Pública. 24(2):139–46.

Niñerola J., Capdevila Ortís L., Pintanel Bassets M. Barreras percibidas y actividad física: el autoinforme de barreras para la práctica de ejercicio físico. Revista de Psicología del Deporte. 2006 :15 (1); 53-69. Disponible en <http://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v15n1p53.pdf>

Olivares S., Lera M., Bustos Z. Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago de Chile. Rev. chil. nutr. [revista en la Internet]. 2008 Mar [citado 2014 Ene 12]; 35(1): 25-35. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182008000100004&lng=es

OPS/INTA/Universidad de Chile/Universidad Católica de Chile. 2006. Guía para Universidades saludables y otras instituciones de educación superior. Chile.

Organización Mundial de la Salud. 2003. Dieta, nutrición y prevención de Enfermedades crónicas. Informes Técnico 916. Ginebra

Organización Mundial de la Salud. 2004. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Ginebra.

Organización Mundial de la Salud. 2010. Centro de prensa. [Internet]. Consulta: 12 de Agosto de 2012. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Organización Mundial de la Salud. 2011. Estadísticas sanitarias mundiales [internet]. Consulta: 12 de Agosto de 2012. Disponible en: http://www.who.int/whosis/whostat/ES_WHS2011_Full.pdf

Organización Panamericana de la Salud. 2007. Estrategia Regional y Plan de Acción para un Enfoque Integrado Sobre la Prevención y Control de las Enfermedades Crónicas, [internet]. Consulta 12 de agosto de 2012. Disponible en <http://www.paho.org/Spanish/AD/DPC/NC/reg-strat-cncls.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. 2009. Una Nueva Mirada al Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas. Grupo de Determinantes de la Salud y Promoción de la Salud Área de Desarrollo Sostenible y Salud Ambiental - Centro Colaborador de la OMS/OPS para la Capacitación e Investigación en Promoción de la Salud y Educación para la Salud. Escuela Graduada de Salud Pública Recinto de Ciencias Médicas. Universidad de Puerto Rico.

Rodríguez-Romo G, Boned-Pascual C, Garrido-Muñoz M. Motivos y barreras para hacer ejercicio y practicar deportes en Madrid. Rev Panam Salud Publica. 2009;26(3):244–54. Disponible en <http://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v26n3/09.pdf>



Ros C., Álvarez R., Cárcamo S., Munist M., Muskatz S. *Salud y calidad de vida de los estudiantes de la Universidad Nacional de Lanús. Remedios de Escalada: Ediciones de la UNLa, 2012.*

Stiglitz J. 2004. *La economía del sector público*. Antonio Bosch. 3º ed.; España.

Troncoso C., Amaya JP. 2009. *Pablo Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios*. Rev Chil Nutr Vol. 36, N°4, Diciembre 2009, págs.: 1090-1097.

Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. 2009. Programa UNSTA Saludable. *Estilos de vida y conocimientos acerca de la salud del personal de administración y servicios universitarios la investigación: base para la acción*. Tucuman.

Universidad Pública de Navarra/Gobierno de Navarra. 2011. *II PLAN UNIVERSIDAD SALUDABLE 2011-2015*. Navarra.



8. Producción científico-tecnológica

En este apartado se incorporan una serie de productos alcanzados en la investigación que no son estrictamente los planteados en la guía del informe final, pero que se consideran importantes, ya que además, fueron incluidos en la presentación del proyecto. Estos son:

- Informe ejecutivo para tomadores de decisión y autoridades de la UNLaM
- Materiales de comunicación para mejorar pautas de alimentación, actividad física y promoción de la salud

8.1. Publicaciones

No se realizaron publicaciones del tipo b) libros ni c) capítulos de libro. En relación a a) artículos en revistas científicas, el equipo se encuentra, ya a plazo vencido del presente proyecto, trabajando en dos artículos relacionados con los resultados del proyecto, que se presentarán en las revistas:

- Revista de Medicina Familiar y General <http://archivos.famfyg.org/revista>
- Revista Argentina de Medicina (<http://www.revistasam.com.ar/index.php/RAM>)

d) Congresos Internacionales, Nacionales, Simposios, Jornadas, otros

| Autor | Título | Tipo | Reunión | Lugar | Fecha reunión | Responsable | Tipo de trabajo: |
|---|---|------------|--|---|-----------------------------------|--|------------------|
| Alicia Fernández, Graciela Areces, Karen Klein, María Andrea Dakessian y Rodrigo Clacheo | Promoción de la salud y oferta institucional de alimentos en la universidad nacional de la Matanza: análisis y presentación de resultados preliminares | Ponencia | XI Congreso Argentino de Antropología Social | Rosario, Provincia de Santa Fé, Argentina | 23 al 26 de Julio de 2014 | Facultad de Humanidades y Artes – UNR – Rosario, Argentina | Artículo breve |
| Alicia Fernández, Graciela Areces, Karen Klein, María Andrea Dakessian, Rodrigo Clacheo, Claudio Sánchez, Marina Damato, Silvia Pukas | Promoción de la salud en la UNLaM: análisis de los hábitos relacionados con la alimentación y salud de los estudiantes y docentes y oferta institucional de entornos saludables | Poster | 3º Congreso del Foro Argentino de Facultades y Escuelas de Medicina Públicas | Santa Fé, Argentina | 18, 19 y 20 de septiembre de 2014 | Facultad de Ciencias Medicas, Universidad Nacional del Litoral | Resumen |
| | | Exposición | 1º Jornada de Investigación Interdepartamental | San Justo, Provincia de Buenos Aires, | 15 de Septiembre de 2014 | Universidad Nacional de La Matanza | Artículo breve |



| | | | | | | | |
|---|---|--------------------|---|---|-----------------------------|--|----------------------|
| | | | | Argentina | | | |
| Rodrigo Clacheo | | Exposición | IX Jornadas de Antropología Social del Centro | Olavarría, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 2, 3 y 4 de octubre de 2013 | Facultad de Ciencias Sociales, Universidad Nacional del Centro | Artículo completo |
| Rodrigo Clacheo | Las miradas de la investigación. Perspectivas epistemológicas, históricas y sociales | Panel de cierre | 1º Jornada de Investigación Interdepartamental | San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 15 de Septiembre de 2014 | Universidad Nacional de La Matanza | Panel de cierre |
| Marina Damato, Pukas Silvia, Areces Graciela | "Plan de estudios de la Lic. en Nutrición: rol del lic. en nutrición como educador y experiencias de campo tempranas como facilitadores de la construcción del accionar del futuro profesional" | Ponencia | I Jornada de innovación universitaria ""La innovación en la Universidad Nacional de La Matanza" | San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 20 de noviembre de 2014 | Universidad Nacional de La Matanza | Artículo breve |
| Pablo Castro, Graciela Areces | Tutorías de pares : llevando a la práctica nuevas formas de aprender | Conferencia-Taller | 5º Congreso Argentino de estudiantes de Nutrición | Córdoba, Capital | 23 y 24 de octubre de 2015 | Universidad Nacional de Córdoba | Conferencia-Taller |
| Claudio Sánchez, Ma. Victoria Saez, Graciela Areces | Programa actividades científicas y tecnológicas juveniles | Comité evaluador | 42º Feria Regional de Ciencia y Tecnología | San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 26 y 27 de agosto | Universidad Nacional de La Matanza | Comité evaluador |
| Claudio Sánchez | "Educación para la salud en la Lic. en Nutrición de la UNLaM". | Ponencia | I Jornada de innovación universitaria ""La innovación en la Universidad Nacional de La Matanza" | San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 20 de noviembre de 2014 | Universidad Nacional de La Matanza | Artículo completo |
| Claudio Sánchez | "Nutrición deportiva y coaching educativo". | Exposición | Jornada de nutrición, deporte y salud 2014. | CABA, Argentina | 18 de Octubre de 2014 | UBA - Facultad de Ciencias Médicas | Conferencia - Taller |
| Claudio Sánchez, Graciela Areces | "Estrategias para motivar la Actividad Física y promover una Alimentación Saludable desde edades tempranas". | Exposición | "Primer Simposio Interdisciplinario de Ciencias de la Salud " Síndrome | San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 16 de Octubre de 2014 | UNLaM - Dpto. Cs. de la Salud | Conferencia - Taller |



| | | | | | | | |
|----------------------------------|---|------------|---|--|-------------------------------|---|----------------------|
| | | | Metabólico | | | | |
| Claudio Sánchez, Graciela Areces | "Alimentación para la actividad física y el deporte". | Exposición | "Congreso Argentino de Estudiantes de Nutrición" | San Luis, Provincia de San Luis, Argentina | 4,5,6 de Octubre de 2013 | Universidad Nacional de San Luis | Conferencia - Taller |
| Claudio Sánchez | "El desafío de educar en edades tempranas". | Exposición | "VI Jornadas de Capacitación en Deporte Escolar" | La Plata, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 8 de Agosto de 2014 | UNLP - Dirección de Deportes. | Conferencia - Taller |
| Claudio Sánchez | "El valor de la Hidratación". | Exposición | "1er Jornada Académica Actividad Física y Salud" | Avellaneda, Provincia de Buenos Aires, Argentina | 9 de Abril de 2014 | Universidad Nacional de Avellaneda, Dpto. de Act. Física y deportes | Conferencia - Taller |
| Claudio Sánchez | "Cultivando Gente". | Exposición | "2do. Simposio Internacional de Minivoleibol y Deporte Escolar" | CABA, Argentina | 1,2,3,4 de Septiembre de 2011 | Federación Metropolitana de Voleibol. | Conferencia - Taller |
| Claudio Sánchez | "Estrategias para motivar la actividad física". | Exposición | "1eras Jornadas FEPREVA, focalizadas en el Tratamiento Nutricional" | CABA, Argentina | 22 y 23 de Octubre de 2011 | FEPREVA | Conferencia - Taller |

8.2. Actividades tecnológicas

a) Convenios , Asesorías o Servicios a Terceros

PARTICIPANTE: Clacheo Rodrigo

FUNCIÓN: Investigador - asesor

TIPO: Asesoría técnica

OBJETO: Asesoría en contenidos nutricionales para videos en el marco de un proyecto de ciencia y técnica denominado "COCINA-LAB: la cocina de la ciencia y la ciencia en la cocina", para difusión de ciencia y técnica en ámbitos populares. El Proyecto tiene como objetivo interesar, a través de representantes de instituciones de salud y educación, a la población del partido de La Matanza, con especial énfasis en los adolescentes y jóvenes adultos, en la interacción entre el conocimiento científico y la vida cotidiana, a partir del abordaje de algunos aspectos de la alimentación

IMPACTO: Social, ya que se difundirán contenidos de nutrición para la población en general, difundiendo ciencia y tecnología aplicada de forma práctica y simple



CAMPO: 32

DESTINATARIO: Departamento de Ciencias de la Salud. Responsable del proyecto: Mario Rovere.

MONTO: ad-honorem

ORGANISMOS: Financiador: Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación Productiva



9. ANEXOS