

# DISEÑO DE MENÚS SALUDABLES DESDE LA OPINIÓN DE LOS ADOLESCENTES: INSUMO PARA LAS CAFETERÍAS DE LA UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO

Álvarez Salinas Alejandra (1) Monroy Torres Rebeca (2)

1 Colegio del Nivel Medio Superior de Celaya; alvarez.alejandra298@gmail.com

2 Laboratorio de Nutrición Ambiental y Seguridad Alimentaria. División de Ciencias de la Salud., Campus León, Universidad de Guanajuato; rmonroy79@gmail.com

## Resumen

Una alimentación correcta de acuerdo a la NOM-043-SSA-2012, debe ser completa, variada, suficiente, equilibrada e inocua. Pero la alimentación de la población joven no cumple con estas características y una razón son la calidad de alimentos que se ofrecen en las cafeterías Universitarias. Por lo que se realizó este estudio, que forma parte de un proyecto institucional de “promoción de cafeterías Verdes y saludables” en la Universidad de Guanajuato, cuyo objetivo fue diseñar menús saludables desde la opinión de los jóvenes. Se diseñaron 30 menús saludables y económicos, acorde al Plato del Bien comer, para su posterior validación a través de un taller de platillos saludables. Este estudio piloto, permitió el diseño de 30 menús así como su validación con jóvenes a quienes irán destinados, además de lograr el diseño de un poster que servirá como marketing en salud. Así que se podrá contar con una primera intervención de opciones de menús desde la perspectiva de los adolescentes del Nivel Medio Superior.

## Abstract

Healthy and correct diet is defined according to NOM-043-SSA-2012, must be complete, varied, adequate, balanced and safety. But the diet of the young population does not meet these characteristics and one reason is the quality of food that is offered in cafeterias. So this study is a part of an institutional project of "promoting sustainable and healthy cafeterias" in at the University of Guanajuato, whose objective was to design healthy menus considered the opinion of young people. Thirty healthy menus were designed, according to "Plato del bien comer" for further validation during a healthy eating for young people. This pilot study design allowed 30 menus and validation with young people and to achieve the design of a poster that will show healthy habits. So it may have a first intervention of menu options from the perspective of young students of the University of Guanajuato.

## Palabras Clave

Alimentación saludable, dieta correcta, plato del bien comer

## INTRODUCCIÓN

La alimentación es una serie de procesos voluntarios, que comprende desde la producción hasta la ingestión de alimentos. La nutrición se refiere a la parte biológica e inconsciente de los nutrientes ingeridos con los alimentos. [1]

De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) del 2012, más del 30% de la población entre 12 y 19 años tienen un problema de sobrepeso y obesidad [4]. La obesidad es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades metabólicas como la diabetes y la hipertensión [2,3].

De acuerdo a la norma oficial mexicana en materia de orientación alimentaria, NOM-043-SSA-2012, llevar una dieta correcta significa que la alimentación cumpla con las siguientes características, que sea completa, variada, equilibrada, adecuada, suficiente e inocua. Por lo que la alimentación es parte importante para el buen desarrollo y crecimiento de los niños y en la etapa adolescente. Llevar una alimentación saludable genera estilos de vida saludable que se sostienen y se logra la prevención de enfermedades, lo cual permitirá que se lleve una seguridad alimentaria y nutricional integral [1].

Por lo que se llevó a cabo este estudio institucional, que forma parte de la etapa de seguimiento e intervención de “Cafeterías verdes y saludables” para el logro del autocuidado a la salud, realizado en las escuelas de nivel medio superior de la Universidad de Guanajuato y de algunas cafeterías a nivel licenciatura. Por ende, se desarrolló un taller para el diseño y validación de menús que puedan ser insumo para las cafeterías del Nivel Medio Superior, desde la perspectiva de los mismos adolescentes.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio analítico, en tres etapas

### Etapa 1, Diseño de menús acorde al plato del bien comer y análisis nutrimental

Se elaboraron 30 menús (tres tiempos de comida) con su respectivo análisis nutrimental con el

software Nutrikcal®, con su respectivo análisis de proteínas, grasas e hidratos de carbono.

### ETAPA 2, Taller de platillos saludables

Se procedió a llevar a cabo el “Taller de Platillos saludables”, en su 3ª edición, en el cual participaron 10 jóvenes y tres maestras de Escuela del Nivel Medio Superior de Celaya. A través de un grupo focal, se indagó sobre conocimientos y actitudes respecto a una buena alimentación, a la opinión de los alimentos que se venden en las cafeterías, motivos de compra, etc. Los participantes recibieron una capacitación práctica sobre el diseño y desarrollo de cinco menús, que fueron seleccionados de los 30 elaborados en la etapa 1, y proceder a su validación. Se aplicó una encuesta al inicio y al final de taller sobre gustos, preferencias e ingresos para comida. Las docentes invitadas calificaron los platillos del alumnado.

### ETAPA 3. Diseño de una propuesta de poster para promover los alimentos saludables en las cafeterías

Finalmente, de los insumos de la etapa 1 y 2, se procedió a diseñar un poster promocional de una alimentación saludable y con ejemplos gráficos de opciones de alimentos que podrían ser adquiridos en las cafeterías.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Etapa 1.** Se logró el diseño de 30 menús saludables acorde a las características del plato del Bien Comer, que fueran bajos en grasas saturadas y azúcares simples principalmente, además de otros nutrimentos esenciales.

**Etapa 2.** Los resultados de la validación de los seis menús se presentan en la tabla 1, donde tres de los cinco menús presentaron ajustes y modificaciones que permitieron lograr la aceptación y accesibilidad de los platillos.

Tabla 1. Modificaciones en los menús seleccionados para el taller

Menús esperados	Menús logrados
1. Fruta picada con yogur y amaranto	Fruta Picada con granola, yogur, amaranto y canela
2. Tortas de papa, Ensalada, Agua de jamaica	Croquetas de atún y papa, Ensalada, Agua de jamaica
3. Burritos de Chorizo, Agua de piña	Burritos de Chorizo, Ensalada, Agua de piña
4. Arañas de carne deshebrada, Ensalada, Agua de jamaica	Omelette con Carne, Ensalada, Agua de jamaica
5. Quesadillas, Agua de limón	Quesadillas, Agua de limón

La evaluación de los menús elaborados por los participantes, debía contener un alimento de cada grupo de alimentos del “Plato del Bien Comer”, además del procedimiento, sabor, color, olor, buena presentación, una combinación adecuada, creatividad y la forma de exposición verbal del platillo.

Finalmente, los alumnos lograron hacer un análisis de la actividad, la cual consistía en describir el menú, donde se pudo calcular alternativas para incentivar la preparación de alimentos como los frijoles o carne, que requieren mayor cocción, ya que se tuvo alimentos con una duración de 5 minutos hasta 3 horas la preparación, pero fue principalmente los que implican alimentos que deben estar previamente preparados.

En el grupo focal se abordaron los temas de seguridad alimentaria y además el cómo contrarrestar los alimentos industrializados con una alimentación sana y elaborada desde casa,

mediante los menús ya antes propuestos. Se logró una participación entusiasta entre los jóvenes.

**Etapa 3.** Diseño de un poster para promover estilos de vida saludable y los menús de las cafeterías.

Basado en el plato del bien comer, se hizo la propuesta de un póster promocional de la salud que vaya dirigido a los jóvenes del Nivel Medio Superior para promover una alimentación correcta de acuerdo a la norma oficial mexicana 043-2012 (NOM-043-2012) referente a los Servicios básicos de salud: equilibrada, completa, variada, suficiente, inocua y adecuada [5] el cual se promoverá en las cafeterías de las instituciones del Nivel Medio Superior de la Universidad de Guanajuato, buscando concientizar al alumnado sobre comer alimentos adecuados.

Las promociones de estilos de vida saludables permiten un efecto en la conducta de las personas una vez que aceptan un cambio o migrar a otros entornos saludables [6].

La población infantil y adolescente presenta estadísticas de sobrepeso y obesidad preocupantes, que se han asociado a cambios en los hábitos de consumo y disminución en la actividad física. Esto incluye la omisión del desayuno, un mayor consumo de alimentos industrializados, snacks, con mayor contenido de grasa y azúcares simples (refrescos) y bajos en nutrimentos esenciales, además del tamaño de las porciones a precios económicos y accesibles la mayoría de las veces. [7]

## CONCLUSIONES

Este estudio piloto, permitió el diseño de 30 menús, así como su validación con jóvenes a quienes irán destinados, además de lograr el diseño de un poster que servirá como marketing en salud. Así que se podrá contar con una primera intervención de opciones de menús desde la perspectiva de los adolescentes del Nivel Medio Superior, Porque “Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte.”

*La Rochefoucauld*

## AGRADECIMIENTOS

La presente investigación fue posible gracias a la Universidad de Guanajuato por darme las herramientas y oportunidad en mi experiencia en investigación a etapa Nivel Medio Superior, a la Dra. Rebeca Monroy Torres, a quien me gustaría expresar mi más profundo agradecimiento por permitirme ser parte de los Veranos de Investigación 2016, igualmente a Susana Ruiz González y Lucía Karina Cervera Ramírez por sus valiosas contribuciones, así como también la oportunidad de tener nuevas experiencias académicamente y el apoyo durante toda la estancia.

## REFERENCIAS

- [1] Carmen, V. (2012). La Alimentación Escolar como Oportunidad de Aprendizaje Infantil. Junio 16, 2016, de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) Sitio web: <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>
- [2] El doble reto de la malnutrición y la obesidad. Junio 16, 2016, de Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia Sitio web: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>
- [3] Organización Mundial de la Salud, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2003). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Julio 14, 2016, de Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura Sitio web: <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>
- [4] Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012. Resultados nacionales. Julio 14, 2016, de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Sitio web: <http://ensanut.insp.mx/informes/ENSANUT2012ResultadosNacionales.pdf>
- [5] Tenorio, Y. & Monroy, R. (2015). Recetario a base de soya: Guía para una dieta correcta. Julio 13, 2016, de OUSANEG Sitio web: [http://www.ousaneg.org.mx/publicaciones/Recetario\\_soya.pdf](http://www.ousaneg.org.mx/publicaciones/Recetario_soya.pdf)
- [6] Barrial Martínez, A.; Barrial Martínez, A. (2011): La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. Julio 13, 2016, Contribuciones a las Ciencias Sociales, Sitio web: [www.eumed.net/rev/cccss/16/](http://www.eumed.net/rev/cccss/16/)
- [7] Gidding, S. & Cols. (2006). Recomendaciones Nutricionales para niños y adolescentes: Guía para el profesional. Julio 14, 2016, de American Heart Association Sitio web: [http://www.zonapediatrica.com/Zonas/Zona-Vitaminas/Vitaminas-Profesionales/Rec\\_Nutri\\_ninos\\_adolescentes.pdf](http://www.zonapediatrica.com/Zonas/Zona-Vitaminas/Vitaminas-Profesionales/Rec_Nutri_ninos_adolescentes.pdf)