



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA MATANZA

Proyecto Kiosco Saludable UNLaM

*"Elegir cómo alimentarnos es nuestro
derecho"*

Departamento de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Nutrición

Mayo 2017



San Justo - Buenos Aires - Argentina

1. DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

1.1 Denominación

Kiosco Saludable UNLaM – Elegir cómo alimentarnos es nuestro derecho.

1.2 Descripción

Actividad sin fines de lucro que tiene como objetivo ampliar la variabilidad de alimentos a través de la venta de productos elaborados por estudiantes de la Lic. en Nutrición.

Dichos alimentos comparten la característica de no contener aditivos, conservantes y productos refinados, bajo la consigna de soberanía alimentaria.

Vale aclarar que las dimensiones del presente proyecto no se limitan a la utilización de ciertos productos en detrimento de otros, sino que la cuestión medular refiere a poner en debate las prácticas y formas de producción y comercialización de alimentos, basados en políticas mercantilistas opuestas a los principios de auto-producción, sustentabilidad y cuidado del medio ambiente.

Parte de las concepciones del derecho de alimentación se basan en la capacidad de poder elegir cómo queremos que sea nuestra alimentación, dentro de las posibilidades económicas. A través de la implementación del Kiosco Saludable, se espera contribuir al cumplimiento de tal derecho.

Las bases fundamentales por las que rige el proyecto es el fuerte contenido educativo que se espera desarrollar. Fomentar un espacio de reflexión en torno a los alimentos, a la producción y a los beneficios respecto a nuestra salud, es otro de nuestros objetivos implícitos.

A su vez, queremos poner en manifiesto el componente inclusivo de las actividades que plantea el kiosco, con la incorporación de estudiantes y docentes de la carrera en la elaboración y venta de los alimentos. Con la utilización de materias primas provenientes de huertas comunitarias y/o familiares y de cooperativas de la zona, contribuimos al desarrollo económico de dichos microemprendimientos. Asimismo, a través de la venta de alimentos específicos, buscamos atender a las necesidades particulares de la población (orgánicos, veganos, aptos para celíacos, para diabéticos, etc.).

Esto último está en armonía con el paradigma educativo por el cual se rige la



Universidad, con ideas de inclusión, de trabajo comunitario y con una mirada integral hacia la población.

Además, queremos destacar el fuerte contenido de formación que tienen las tareas de producción del Kiosco Saludable, en tanto, se ponen en función aspectos sobre la gestión de una cocina industrial, administración de los espacios y obtención de alimentos, trabajo en equipo y por último la sinergia de conocimiento que se ponen de relevancia al momento de realización de la tarea.

1.3 Equipo de trabajo

Estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de La Matanza y docentes de la carrera con funciones de tutorías sobre el proyecto.

1.4 Justificación del proyecto

1.4.1 Contexto

La alimentación no saludable se refleja en la ingesta aumentada de calorías y de algunos componentes (sodio, azúcares, grasas saturadas y trans), que generan hipertensión, colesterol elevado, diabetes, sobrepeso y obesidad, o en la ingesta insuficiente de otros (vitaminas, minerales, fibras y grasas mono y poliinsaturadas), que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer. El incremento del consumo de alimentos procesados ha sido sin duda un factor determinante en el incremento de obesidad, diabetes, y enfermedades cardiovasculares¹.

La Encuesta Nacional de Nutrición y Salud de 2005² mostraba el exceso en el consumo de alimentos pertenecientes al grupo de azúcares (un 20% cuando lo recomendado según las Guías Alimentarias Argentinas es del 9%) y un bajo consumo de vegetales y hortalizas (7% de consumo contra el 19% recomendado). En Argentina, el consumo promedio de sal se estima en 12 gr/día/ persona³, siendo la

¹ Manual de Universidades Saludables, Ministerio de Salud de La Nación, 2012. Disponible en http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000000481cnt-2013-01_manual-universidades-saludables_2012.pdf

² Encuesta Nacional de Nutrición y Salud –ENNyS– 2005. Documento de resultados. Disponible en: <http://datos.dinami.gov.ar/produccion/nutricion/material/A1a.pdf>

³ Iniciativa Menos Sal Más Vida, Ministerio de Salud de La Nación, 2013. Disponible en: http://www.msal.gov.ar/ent/images/stories/ciudadanos/pdf/2013-09_presentacion-acerca-reduccion-sodio.pdf



recomendación de la OMS de 5 gr/ día. Además los resultados de la 3º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo⁴ arrojaron que el 25.4% de la población agrega siempre sal a las comidas.

En el ámbito de las universidades, donde los alumnos y el personal pasan muchas horas del día, la oferta más accesible de alimentos suele ser de productos con alto contenido en sodio, grasas y azúcares, lo que se refleja en los patrones de consumo del país.

Un importante sector de la población pasa gran parte de su día en una universidad ya sea estudiando o trabajando. Por esto, es importante que ésta sea un espacio que ayude a promover conductas saludables. A largo plazo, está demostrado que este tipo de intervenciones mejora la calidad y aumenta la esperanza de vida de la población involucrada.

El Ministerio de Salud de La Nación publicó en el año 2012 directrices para el desarrollo de Universidades Saludables, dentro del Plan Nacional Argentina Saludable, con una fuerte impronta en la promoción y prevención de la salud en el ámbito universitario. Como metas a cumplir, el componente alimentario y educativo forma parte de los cimientos que sustentan dicho Plan.

1.4.2 Problemática a tratar

Suplir la carencia de alimentos saludables (bajos en azúcares simples, sodio, grasas saturadas y trans; fuentes de vitaminas, minerales y fibra), al igual que alimentos artesanales libres de aditivos, alternativas vegetarianas, veganas, aptas para celíacos, etc.

1.4.3 Antecedentes

Las primeras experiencias de Kioscos Saludables en Universidades Públicas datan de principios del año 2016 y corresponden, en precedencia temporal, a la Universidad de Buenos Aires y más tarde a la Universidad Nacional de Córdoba.

Ambos proyectos fueron impulsados por estudiantes de la Licenciatura en Nutrición en demanda de toda la comunidad universitaria en pos de la disponibilidad de opciones saludables, elaboradas con conciencia sobre la calidad nutricional y los procesos de producción alimentarios.

⁴ 3er Encuesta Nacional de Factores de Riesgo -ENFR- 2013. Disponible en: <http://www.bvs.org.ar/pdf/enfr2014.pdf>



La implementación de los kioscos saludables mencionados se encuentra a cargo de estudiantes de nutrición, quienes tomaron con responsabilidad y compromiso esta iniciativa, la cual ha tenido vasta repercusión no sólo en el ámbito universitario, sino también en el ámbito local.

Mediante el presente proyecto, la Universidad Nacional de La Matanza se consagraría como la tercera universidad del país con la implementación del Kiosco Saludable.

1.5 Destinatarios

Docentes y estudiantes de las diferentes carreras, administrativos, personal no docente y todos aquellos que circulen por los establecimientos de la Universidad.

1.6 Objetivos y metas a alcanzar

1.6.1 Objetivo general

- ❖ Que la comunidad universitaria pueda acceder a opciones beneficiosas para la salud, a través de la implementación del Kiosco en pos de una alimentación saludable.

1.6.2 Objetivos específicos:

- ❖ Que los destinatarios puedan reflexionar sobre las dimensiones del derecho a la alimentación, haciendo énfasis en el empoderamiento del mismo, la soberanía y seguridad alimentaria, la sustentabilidad, el cuidado del medio ambiente y el autocuidado.
- ❖ Que los destinatarios puedan alimentarse saludablemente con la incorporación de ideas versátiles.

1.6.3 Propósitos:

- ❖ Informar a la comunidad universitaria acerca de la calidad y origen de los alimentos utilizados en contraste a los procesos productivos en materia de tecnología alimentaria.
- ❖ Poner en debate los hábitos alimentarios cotidianos, dentro del contexto universitario y en la vida diaria.
- ❖ Atender las necesidades específicas de la población a través de alimentos especiales (orgánicos, agroecológicos, veganos, aptos para celíacos, para diabéticos, etc.)
- ❖ Reivindicar prácticas culinarias, re-conocer y resignificar alimentos.



- ❖ Consolidar la carrera de Lic. en Nutrición y evidenciar los alcances y avances de la misma.
- ❖ Impulsar el compromiso y el trabajo en equipo.
- ❖ Lograr una sinergia de conocimiento entre los integrantes del equipo.
- ❖ Afianzar vínculos entre los participantes y los estudiantes de nutrición y de otras carreras.
- ❖ Reafirmar el compromiso para con la Universidad.
- ❖ Crear un nexo de unión entre todos los estudiantes del Departamento de Ciencias de la Salud, con el objetivo de mejorar la salud a través de los alimentos.
- ❖ Valorar, reconocer y respetar el trabajo del otro.

1.6.4 Metas

- ❖ Ser la tercera universidad del país que implemente el Kiosco Saludable.
- ❖ Mantener un firme compromiso con la calidad, inocuidad y origen de los alimentos.
- ❖ Legitimar la importancia de una buena alimentación para mantener y mejorar la salud.
- ❖ Implementar el kiosco los cinco días de la semana y formar parte de las elecciones diarias de la comunidad.
- ❖ Institucionalizar al Kiosco Saludable como una actividad del Departamento de Ciencias de la Salud y formar parte del espacio físico de éste.
- ❖ Sustentabilidad y proyección de la iniciativa a través de los años.
- ❖ Ser parte de una estrategia nutricional en vías de una universidad saludable, adhiriendo al Programa Universidades Saludables y para el abordaje de futuras políticas alimentarias.

2. Descripción de actividades y tareas

Producción y venta de alimentos sin fines comerciales. Esto hace referencia a que la actividad no generará rédito económico para ninguno de los integrantes.

Se comenzará a implementar el kiosco 1 vez por semana en dos turnos (mañana y tarde), con la posibilidad de extenderse hasta cinco veces por semana cubriendo los tres turnos (mañana-tarde-noche), dependiendo de la demanda de la población. Lugar a definir.



2.1 Conceptos

Calidad Alimentaria:

La calidad de los alimentos es el conjunto de cualidades que hacen aceptables los alimentos a los consumidores. Estas cualidades incluyen tanto las percibidas por los sentidos (cualidades sensoriales): sabor, olor, color, textura, forma y apariencia, tanto como las higiénicas y químicas. La calidad de los alimentos es una de las cualidades exigidas a los procesos de manufactura alimentaria, debido a que el destino final de los productos es la alimentación humana y los alimentos son susceptibles en todo momento de sufrir cualquier forma de contaminación.

Haremos foco en la calidad nutricional de los alimentos: los productos elaborados seguirán pautas de adecuación nutricional acordes a las Guías Alimentarias para la Población Argentina del año 2003 (ver anexos).

Inocuidad:

La inocuidad alimentaria es la garantía de que los alimentos no causarán daño al consumidor cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso a que se destinan. Un alimento se considera contaminado cuando contiene agentes vivos (bacterias, virus o parásitos riesgosos para la salud), sustancias químicas tóxicas u orgánicas extrañas a su composición normal o componentes naturales tóxicos en concentración mayor a las permitidas.

Buenas Prácticas de Manufactura:

Las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM) son una serie de prácticas y procedimientos que se encuentran incluidos en el Código Alimentos Argentino (CAA) desde el año 1997, por lo que son obligatorias para los establecimientos que comercializan sus productos alimenticios en el país, y que son una herramienta clave para lograr la inocuidad de los alimentos que se manipulan en nuestro país. (ver anexos)

2.2 Ingredientes utilizados

Siguiendo la ideología con la que se sustenta el proyecto, se priorizará la utilización de materias primas con la menor modificación industrial posible. Esto refiere a los procesos conocidos como refinamiento, hidrogenación de aceites vegetales, uso de aditivos artificiales, etc.



Al mismo tiempo, se procura el aprovisionamiento de frutas y vegetales provenientes de huertas familiares y/o comunitarias, contribuyendo a generar una experiencia productiva con eje en lo ambiental y con potencialidad para el trabajo cooperativo y la participación comunitaria.

2.3 Producción de alimentos

La producción de alimentos se ejecutará bajo un sistema de estandarización, cumpliendo con protocolos específicos en materia de seguridad y manejo de alimentos, limpieza e higiene de los mismos y del entorno, con el asesoramiento de docentes Licenciados en Nutrición que avalan y acompañan al proyecto.

La estandarización de las recetas se realizará como paso previo a la producción. De esta manera se garantizan los gramajes y flujogramas adecuados, para que la elaboración de los alimentos sea siempre la acordada.

Los conocimientos acerca de las características físico-químicas de los alimentos, las competencias necesarias para el manejo y elaboración de los mismos y el cumplimiento de Buenas Prácticas de Manufactura constituyen pilares en la formación de los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición (MATERIAS - CÓDIGOS 1531, 1532, 1540, 1543, 1546, 1549, 1533, 1554), además de la continua capacitación de los participantes.

Los lineamientos por los que se rigen las prácticas se detallan en los ANEXOS del presente proyecto.

La producción de alimentos se realizará en el Laboratorio de Nutrición, ubicado en las instalaciones de la UNLaM los días Lunes a partir de las 14 horas. Este cuenta con todos los insumos, materiales, equipamiento, utensilios y medidas higiénico-sanitarias necesarias, además de maximizar la producción en términos de recursos físicos y costo-eficacia. De esta manera, también se controlan los puntos críticos de la producción, garantizando la inocuidad y seguridad de los alimentos (ver Buenas Prácticas de Manufactura).

Las actividades a realizarse dentro del laboratorio estarán a cargo de docentes de categoría Adjuntos y JTP (Jefe de Trabajos Prácticos). En caso de ausentarse, la responsabilidad podría ser cedida a Ayudantes de Cátedra categoría II.

2.4 Envasado y rotulado de alimentos



Los envases primarios de los productos alimenticios serán bolsas plásticas correctamente selladas y etiquetadas.

El rotulado contará de:

- Logo del kiosco saludable
- Nombre del producto
- Especificaciones del producto (Apto para..., contiene...)
- Fecha de elaboración
- Ingredientes
- Información nutricional
- Datos de contacto

2.5 Almacenamiento, conservación y aprovisionamiento.

El almacenamiento de los productos elaborados será en cajas plásticas, debidamente resguardadas de cualquier eventualidad, en un ambiente protegido de la luz y el calor, asegurando la conservación e inocuidad de los alimentos, que no necesitan refrigeración.

El aprovisionamiento de los productos será el día lunes por la mañana iniciada la semana, y se venderán hasta agotar el stock de la producción. Los productos que no se venden, volverán a guardarse con las condiciones ya detalladas, teniendo en cuenta la fecha de elaboración.

Los productos que hayan superado un considerable tiempo de elaboración, no serán aptos para la venta.

2.6 Venta de alimentos

Estarán asignados un mínimo de dos encargados, quienes tendrán la tarea de comercializar los productos, contando con un registro de las ventas concretadas y una caja, además de otros listados para la correcta administración del dinero. Una vez finalizado el turno, la caja se cerrará y se archivará, siendo los encargados los responsables de tal actividad.

Se contará con planillas de turnos a las que tendrán acceso los participantes, desarrollando un sistema de reemplazos para evitar la deserción.

3. Convocatoria



Las estrategias utilizadas para la convocatoria de los participantes serán:

- Uso de las redes sociales y herramientas audiovisuales.
- Charlas rotativas por las aulas.
- Reuniones entre los estudiantes.

Condiciones para la producción de alimentos.

Los participantes que deseen participar en la elaboración de los productos, deberán cumplir los siguientes requisitos:

- Compromiso para con la actividad.
- Ser estudiante de la Licenciatura en Nutrición.
- Mínimo de participación: una vez por semana.
- Tener el curso de manipulador de alimentos aprobado.
- Asistir a las clases teórico-prácticas de elaboración que se realizarán en el Laboratorio de Nutrición de la UNLaM, coordinado por estudiantes y docentes Licenciados en Nutrición.
- Mantener un firme compromiso con la calidad, inocuidad y de los alimentos.
- Respeto y buen trato con los compañeros y público destinatario.

Condiciones para el comité de venta:

- Compromiso para con la actividad.
- Disponibilidad horaria.
- Comunicación con los participantes del proyecto.
- Responsabilidad en el manejo de dinero y demás tareas.
- Aptitud para la venta.
- Conocimiento sobre los productos comercializados.
- Conocimiento sobre educación alimentaria y nutricional (EAN).
- Respeto y buen trato con los compañeros y público destinatario.

Condiciones para el comité de organización y logística:

- Compromiso para con la actividad.
- Disponibilidad horaria.
- Predisposición para el trabajo el grupo, negociación y diálogo.
- Respeto y buen trato con los compañeros y público destinatario.

4. Material gráfico informativo



Siendo la educación uno de los puntos fundamentales del proyecto, los estudiantes de nutrición estarán a cargo de la realización de materiales, tanto físicos como digitales (a través del uso de las redes sociales), que acompañarán las actividades del Kiosco Saludable con el fin de difundir información pertinente.

Algunos ejemplos son: recetarios, características nutricionales de los alimentos, beneficios de su consumo, efemérides, afiches con temáticas rotativas, hábitos saludables, etc.

Asimismo, se ponen en práctica los conocimientos aprendidos en la carrera y las capacidades de los estudiantes para transmitir los conceptos en un lenguaje acorde y adecuado, sumando así a las competencias que se esperan que los profesionales dominen.

Se propicia, a su vez, el desarrollo de la creatividad, la innovación y el compromiso de los participantes.

5. Difusión

La difusión tiene como objetivo abrir las posibilidades de expansión del Kiosco hacia espacios diversos en el Municipio y sus alrededores.

De esta manera, se pretende un mayor acercamiento de la Universidad con la comunidad al dar a conocer las actividades que se desarrollan dentro de la misma, además del aumento proporcional de los destinatarios, beneficiándose ambas partes.

Como espacios diversos, referimos a ferias itinerantes, postas saludables, encuentros de productores, y dentro del marco de Congresos, Simposios y reuniones pertinentes, dentro y fuera de los establecimientos de la UNLaM.

Se pretende como meta, además, recibir el apoyo de múltiples actores y coordinar con actividades del Municipio de La Matanza y municipios aledaños.





ANEXOS

- I. ANMAT, Organización Panamericana de la Salud, RENAPRA. *Portafolio educativo en temas clave en Control de la Inocuidad de los Alimentos. La gestión del conocimiento en Red.*
- II. Organización Mundial de la Salud, Departamento de Inocuidad de los Alimentos, Zoonosis y Enfermedades de Transmisión Alimentaria. *Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos.(2007)*
- III. Código Alimentario Argentino. *Disposiciones Generales, Capítulo I (2010)*
- IV. Código Alimentario Argentino. *Condiciones generales de las fábricas y comercios de alimentos, Capítulo II (2010)*
- V. Código Alimentario Argentino. *De los productos alimenticios, Capítulo III (2010)*