

Este documento ha sido descargado de:
This document was downloaded from:



Nulan

**Portal *de* Promoción y Difusión
Pública *del* Conocimiento
Académico y Científico**

<http://nulan.mdp.edu.ar> :: @NulanFCEyS

+info <http://nulan.mdp.edu.ar/2426/>

Alimentación saludable: Preocupación mundial y situación de nuestros hogares marplatenses¹

En la actualidad existe una preocupación mundial por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada y saludable como un instrumento estratégico de protección de la salud y prevención de la enfermedad. Esto lleva a la sociedad a una sensibilización sobre la necesidad de crear hábitos de vida saludables que permitan lograr una plena vida sana. En la 57ª Asamblea Mundial de la Salud, realizada en mayo de 2004 se aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud cuyos objetivos principales (OMS, 2004:4), en síntesis proponen:

- reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles asociados a un régimen alimentario poco sano y a la falta de actividad
- promover la conciencia y el conocimiento general acerca de la influencia del régimen alimentario y de la actividad física en la salud.
- fomentar la aplicación de políticas y planes de acción mundiales, regionales, nacionales y comunitarios para mejorar las dietas y aumentar la actividad física de manera sostenible
- Realizar el seguimiento de datos científicos y los principales efectos sobre el régimen alimentario y la actividad física.

A partir de estos lineamientos, en la región de América Latina y Caribe, se estableció la Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud de la Organización Panamericana para la salud (2006) contemplando tres recomendaciones: 1) *Las alimentarias* que establecen como objetivos consumir con moderación alimentos con gran contenido de energía, tratando de mantener un peso normal, limitar el consumo de grasas, aumentar el consumo de frutas, verduras, granos integrales, legumbres y una variedad de frutas secas, limitar la ingesta de alimentos procesados con un gran contenido de azúcar, grasas y sal y consumir alcohol con moderación. 2) *Las orientadas al ciclo de vida promoviendo* el crecimiento y desarrollo óptimo de los lactantes y los niños (lactancia materna durante los seis primeros meses de vida), la nutrición de la mujer y las destinadas a mejorar el régimen alimentario de los ancianos y 3) *Las de Intervención ambiental para promover* una alimentación sana con una oferta de alimentos que procure la salud de los consumidores y una industria que desarrolle productos más saludables, brindando información y educación al público.

No obstante estos objetivos enunciados y las recomendaciones propuestas, el informe de la Situación Global de enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo (WO, 2010) detalla que casi 6 millones de personas al año mueren por el consumo de tabaco, 3,2 millones al año mueren por inactividad física, aproximadamente 2,3 millones de personas presentan un consumo excesivo de alcohol que causa el 3,8% de muertes y gran parte de la población mundial tiene una alimentación poco saludable con altos niveles de consumo de sal y de grasas saturadas y trans, con las consecuentes patologías: aumento de la presión arterial, sobrepeso y obesidad y aumento del colesterol y el cáncer. Los problemas de obesidad la población adulta y principalmente infantil de los países desarrollados se reflejan en las estadísticas recientes de la OECD 2012. La tasa de sobrepeso y obesidad en Alemania, Francia, los Países Bajos, Reino Unido y Estados Unidos se ha incrementado del 44% al 53% entre 2000 y 2010. Por otra parte el clima de recesión económica en mucho de estos países y el incremento en el precio de los alimentos afectan la compra de productos saludables como frutas y vegetales y limitan la sustitución de los productos que se encarecen por otras alternativas saludables en los presupuestos de los consumidores (Tiffin et al. 2011). Numerosas investigaciones a nivel mundial analizan los factores que inciden en la calidad de las dietas de los consumidores y en particular de los hogares con menores recursos (Cummins et al. 2009, Durham and Eales 2010, Weatherspoon et al. 2013) resaltando la necesidad de incorporar frutas y vegetales para prevenir enfermedades cardiovasculares, cáncer y derrames cerebrales. Un grupo de factores que influyen el uso de etiquetas para transmitir información son el conocimiento previo nutricional, las características del individuo y su situación económica, la disponibilidad de tiempo, estilos de vida, su preocupación sobre cuestiones de salud y ambientales.

En Argentina, a partir del año 2009, el Ministerio de Salud de la Nación, a través de la Subsecretaría de Prevención y Control de Riesgos, impulsa el **Plan Nacional Argentina Saludable** (Resolución Ministerial 1083/2009), para promover hábitos saludables, la regulación de productos y servicios y la promoción de entornos saludables. Una Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENFR) con cobertura

nacional es relevada en forma conjunta con el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) para aportar información sobre el comportamiento de los argentinos.

Qué se entiende por alimentación saludable? *“una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.* (Basulto et al., 2013: 1). Es decir satisfactoria- agradable y sensorialmente placentera-, suficiente para cubrir las necesidades de energía en las diferentes etapas del ciclo de vida, completa aportando todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas. Equilibrada respecto de la variedad de alimentos frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional. Segura, para el conjunto de la sociedad sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes



Los estilos de vida y el consumo de alimentos saludables se corresponden con una preocupación de salud y cierta conciencia ambiental de nuestra población?

Las entrevistas realizadas para nuestra investigación a más de quinientos hogares (505) seleccionados con un criterio de muestreo probabilístico, que diseñó una muestra estratificada proporcional por sexo y edad sobre una población o universo de 457.537 personas (212.920 varones y 244.617 mujeres) que conforman la población marplatense de 18 años y más, permite concluir que entre los hábitos saludables y preventivos de enfermedades el 38% nunca agrega sal a las comidas y un 12% casi nunca lo hace, un 31% siempre se cuida en las comidas, 21% lo hace casi siempre y sólo el 21% no se cuida. Lo interesante de estos resultados es que

el 72% se cuida por voluntad propia y el 30% de nuestra población siempre practica actividad física. Algo de destacar con relación a estos hábitos saludables el 70% declara que nunca fuma. El 59% de los entrevistados considera que tiene buena salud y el 22% la considera muy buena.

En promedio nuestra población consume productos lácteos 5 veces a la semana, frutas y verduras más de 4 veces a la semana, panes y cereales también 4 veces por semana, carne vacuna y huevos 3 días a la semana, pollo 2 y pescado fresco un día a la semana. El estudio evidencia la relativa alta presencia de verduras frescas en la dieta ya que el 45% indica que siempre consume verduras y un 33% casi siempre. El 48% incluye en su consumo a este grupo de alimentos con una frecuencia de 5 veces o más a la semana y un 34% lo hace 3-4 veces a la semana. Los motivos por los cuales incluyen a este grupo son el interés por cuidar la salud y por gusto o agrado. Esta preferencia por consumir verduras frescas parece ir en ascenso debido a que en los últimos años el 22% consume mucho más, el 30% consume más mientras que el 37% lo mismo. Solo el 1% de los entrevistados declaró consumir mucho menos. La incidencia de los precios en sus preferencias por estos productos se aprecia en la respuesta a la pregunta de qué haría si las verduras frescas de su preferencia se volvieran más caras: el 27% declaró que consumiría lo mismo, el 21% la sustituiría por otra verdura fresca, un 42% la reemplazaría por otros alimentos. La apreciación del precio como indicador de calidad del producto obtuvo que sólo el 16% considera que siempre es indicativo de la calidad de la verdura fresca, para el 38% de los entrevistados nunca es un buen indicador de calidad y el 45% cree que a veces sí lo es. Con relación la utilización de las etiquetas para captar información sobre los productos que consumen, el 32% de los entrevistados siempre lee las etiquetas de los alimentos y el 16% casi siempre lo hace.

Estos primeros resultados permiten inferir la presencia de una postura crítica en la elección de sus alimentos que se corresponde con una predisposición pro-ambiental reflejada en la elección que realizaron ante múltiples opciones vinculadas al concepto de sustentabilidad ya

¹Esta investigación se desarrolla en el módulo Análisis de la evolución del consumo de alimentos de las familias de nuestra ciudad a cargo del equipo de investigación que dirige Elsa M. Rodríguez e integrado por Beatriz Lupin, Néstor Alfonso, Marcela Bertoni, Patricia Guadoni, Andrea Paganí, Becanos: Joaquín Testa, Julieta Rodríguez, Agustina Azoza y alumnos Adscriptos Sebastián Santacrocce y Gabriel Olivieri, en el marco del Convenio entre el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) y la Universidad Nacional de Mar del Plata (OCS 225/13) para el proyecto “Aportes para el análisis de actividades productivas y del nivel de bienestar de la población del Partido de General Pueyrredón” de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales (OCA 226/13) e-mail contacto: enrodri@mdp.edu.ar

Alimentación saludable: Preocupación mundial y situación de nuestros hogares marplatenses



que el 47 % de nuestra población lo asoció con la conservación de los recursos naturales, el equilibrio del ecosistema fue mencionado por un 35 %. La responsabilidad y compromiso social fue mencionada por el 32 % y la producción a largo plazo por el 17 % de los entrevistados.

Reflexiones finales Otros aspectos no referenciados en este artículo pero que han sido contemplados en esta investigación, continúan siendo analizados por este equipo de trabajo y pretenden informar sobre el grado de diversificación de la dieta de las familias, las percepciones sobre alimentos saludables y sustentables, atributos y riesgos valorados en los alimentos, para orientar una política sobre producción de alimentos y sanitaria a nivel regional y comunal, además de profundizar sobre qué aspectos deberían destacarse desde una perspectiva de la salud y medioambiental, que oriente a los consumidores a realizar una elección adecuada de sus alimentos.

Referencias:

Basulto, Julio, Manera, María, Baladía, Eduard, Miserachs, Martina, Pérez, Rosalía, Ferrando, Carlos, Amigo, Pilar, Rodríguez, Víctor Manuel, Babio, Nancy, Mielgo-Ayuso, Juan, Roca, San Mauro, Ismael, Martínez, Rodrigo, Sotos, Mercedes, Blanquer, María y Revenga, Juan. Definición y características de una alimentación saludable. [En línea] Grupo de

Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas, http://www.grep-aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf [13 de marzo de 2009].

Organización Mundial de la Salud. 2004. Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia 57ª Asamblea Mundial de la Salud (resolución WHA55.23). WHA, pp.24.

Organización Panamericana para la Salud, 2006, Estrategia Mundial sobre Alimentación Saludable, Actividad Física y Salud (DPAS) PLAN DE IMPLEMENTACION EN AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE 2006-2007. DPC/NUT/001-06, pp.23.

World Health Organization. WHO. 2010. Global status report on non communicable diseases. Library Cataloguing-in-Publication Data, pp. 186. <https://apps.who.int/infobase/report.aspx>

Cummins, S., Smith, D., Taylor, M., Dawson, J., Marshall, D., Sparks, L. and Anderson, A. S. (2009). Variations in fresh fruit and vegetable quality by store type, urban-rural setting and neighbourhood deprivation in Scotland. Public Health Nutrition; 12(11): 2044–2050

Durham, C. and Eales, J. (2010). Demand elasticities for fresh fruit at the retail level, Applied Economics, 42: 1345–1354

OECD (2012). OECD Health Data 2012 - Frequently Requested Data. Available online at <http://www.oecd.org/els/health-systems/oecdhealthdata2012-frequentlyrequesteddata.htm>

Tiffin, R., Balcombe, K., Salois, M., Kehlbacher, A. (2011). Estimating Food and Drink Elasticities. Report for Defra, November.

Weatherspoon, D., Oehmke, J., Dembélé, A., Coleman, M., Satimanon, T. and Weatherspoon, L. (2013). Price and Expenditure Elasticities for Fresh Fruits in an Urban Food Desert, Urban Studies. 50(1) 88–106.

viene de pag. 11

¿Quién entra y quién queda afuera de la Universidad?

El planteo de un ingreso irrestricto preparatorio y nivelatorio implica tender puentes y brindar los apoyos necesarios para que los estudiantes sigan construyendo conocimiento, culminen sus estudios e incluso atraviesen otros ámbitos como la Extensión o la Investigación.

El aumento de la matrícula relacionada con nuevas modalidades de ingreso, la pluralidad de expectativas, heterogéneas formaciones de base de los jóvenes o la necesidad de motivación y apoyo en prácticas de estudio, son algunas de las razones por las cuales se hace necesaria una consideración atenta sobre los aspectos que hacen a las prácticas de enseñanza. Junto al conocimiento disciplinar de la materia es preciso involucrar conocimientos sociales, pedagógicos y didácticos para poder resolver algunas o muchas de las situaciones que van surgiendo en las clases.

Construir este espacio de trabajo debe, necesariamente, superar el abordaje que considera el dinero invertido en Educación Superior como un gasto, en favor de una perspectiva social e inclusiva que suponga el compromiso de dar acceso a todos los que así lo desean y, a la vez, brindar todas las posibilidades educativas para favorecer comprensiones genuinas, aprendizajes que perduren en el tiempo y construir experiencias significativas que puedan volver a la sociedad en un diálogo vital y enriquecido.

La experiencia del ingreso en la facultad

La experiencia llevada a cabo por la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales de la Universidad Nacional de Mar del Plata que permite el ingreso de los aspirantes al ciclo lectivo 2015 ha resultado arrojar cifras fuertemente significativas y, junto a los números, una percepción general y positiva de los estudiantes y los docentes acerca del proceso de acompañamiento en el trayecto de las aproximaciones disciplinares, la vida universitaria y las charlas y talleres optativos que se brindaron.

Se inscribieron a las Carreras de la Facultad 1953 aspirantes. A la fecha, del total de inscriptos, 1067 han realizado las validaciones que les permiten completar los requisitos administrativos exigidos por la Universidad. Aún, por tratarse del comienzo del ciclo lectivo, algunos de los aspirantes se encuentran completando exigencias académica o administrativa. El desglose entre los aspirantes inscriptos inicialmente y la matrícula prevista para el primer cuatrimestre de 2015 se dará, fundamentalmente, en aquellos casos que no continuaron con sus trámites o no han completado los requerimientos formales.

Esp. Monica Biasone / Mg. Miriam Kap

10 años

RADIO UNIVERSIDAD

FM 95.7

<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Espacio 95.7</p> <p><i>Actualidad local, nacional e internacional. Columnistas especializados.</i></p>	<p style="text-align: right;">Lunes a viernes de 9 a 12hs.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Conducen: Jorge Fortezzi, Martín Kobse y Jorgelina Lococo.</p>
<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Enlace Universitario</p> <p><i>La actualidad universitaria, la información de todas las unidades académicas.</i></p>	<p style="text-align: right;">Lunes a viernes de 14 a 17hs.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Conduce: Pablo Salgado.</p>
<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Ecos</p> <p><i>Ecología y desarrollo sustentables.</i></p>	<p style="text-align: right;">Sábados de 12 a 13hs.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Multipremiado a nivel nacional e internacional. Conduce: Silvana Buján.</p>
<p style="font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Juego de Palabras</p> <p><i>El espacio de la literatura infantil y juvenil con premios nacionales e internacionales.</i></p>	<p style="text-align: right;">Martes de 18 a 19hs.</p> <p style="text-align: right; font-size: 0.8em;">Conduce: Estela Vega</p>