

CON MIRAS A UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE ESPACIOS SALUDABLES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

Integrantes del Proyecto N° 1466: Marta Julia Jiménez, María Isabel Margalef, María Alejandra Casermeiro, Sandra Raquel Gasparini, Raquel Guanca, Marcela Martínez Bustos, Claudia Palópoli, María Isabel Pérez, Cecilia Piú , María Elsa Aré

El concepto de espacio o “entorno saludable” incluye a grupos poblacionales en espacios específicos orientados a la búsqueda de la equidad en salud.

“Los espacios saludables son escenarios locales donde comparativamente, las condiciones de vida y el estado de salud son más favorables en término de oportunidades, para el desarrollo individual y colectivo de los diversos grupos que integran la sociedad” (OPS 1996), y donde se fortalece la capacidad de las personas para afrontar adecuadamente sus problemas.

Una de las primeras Conferencias referidas a la Promoción de la salud, celebrada en Ottawa (1986) marcó un hito en el desarrollo de una nueva visión para reactivar los procesos de intersectorialidad y las intervenciones en terreno destinadas a la formulación de políticas públicas para mejorar las condiciones de salud. La temática de entornos fue considerada desde un principio como uno de los pilares básicos de la estrategia de promoción de la salud. Los entornos saludables pueden ser: físicos, sociales, ambientales, culturales, institucionales, y virtuales.

El rol que cumplen las universidades, como agentes promotores de salud, es muy importante ya que son instituciones que educan, investigan e innovan. Una de las características de estas es que en ellas conviven en forma casi permanente académicos, funcionarios, personal administrativo y alumnos, facilitando la selección de estrategias de acción en la promoción de espacios saludables en alimentación y salud.

Una alimentación saludable, es un componente importante para el bienestar y la armonía no sólo física, sino también mental y social. Contribuirá a mejorar la salud de estudiantes, académicos y no académicos, potenciando sus rendimientos en los ámbitos laborales y no laborales que correspondiere.

Para el desarrollo de entornos saludables se requiere tiempo, perseverancia, voluntad política, intervenciones estructurales y soluciones consensuadas a mediano y largo plazo.

Teniendo en cuenta las experiencias nacionales e internacionales implementadas en distintos países y provincias Argentinas, se propone realizar espacios saludables en el ámbito de la comunidad universitaria.

Cabe señalar que en la UNSa existen antecedentes tales como El Teléfono de la Salud (Facultad de Ciencias de la Salud) y el Programa de Gimnasia Laboral dependiente de la Dirección de Salud Universitaria de la Secretaría de Bienestar Universitario y proyectos de investigación relacionados con la calidad de vida y factores de riesgo.

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

El ritmo de vida, los horarios de trabajo, el estrés, la amplia variedad y disponibilidad de alimentos industrializados de bajo valor nutritivo con alto contenido en grasas saturadas y azúcares refinados; son factores de riesgo en la población actual, que llevan a una mayor incidencia de patologías

crónicas como la Obesidad, Hipertensión Arterial, Diabetes y Dislipemias; las que incrementan la aparición de enfermedades cardiovasculares, causa principal de muerte en la República Argentina.

Todas ellas preocupan de un modo particular a la sociedad, ya que se han establecido relaciones entre su incidencia y los hábitos alimentarios.

Los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud llevada a cabo en el año 2006 señalan como preocupante la frecuencia con que se observaron presentes los diferentes factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles. En una frecuencia elevada se observó más de un factor presente, y muchos de ellos se observaron desde edades tempranas de la vida.

En el marco de las políticas públicas se considera prioritario la promoción de la salud, no sólo para prolongar la vida, sino para mejorar su calidad. Una forma efectiva de contribuir a la prevención de las enfermedades prevalentes es la promoción de estilos de vida saludables, incluyendo una alimentación adecuada.

Esta realidad es coincidente con el surgimiento de la denominada “nutrición óptima”, basada en la optimización de la calidad de la ingesta diaria en términos de nutrientes y en otras propiedades de los alimentos que favorecen el mantenimiento de la salud. Permite la expresión de todas las potencialidades del individuo o sea que tiene como finalidad optimizar las funciones fisiológicas de cada persona para asegurar el máximo de bienestar, salud y calidad de vida a lo largo de su existencia.

La intención es compartir con los miembros de la comunidad universitaria distintos espacios saludables, con el propósito de instalar o de modificar las prácticas y/o comportamientos alimentarios de los participantes, entre otras, para que ellos a su vez, sean multiplicadores en sus hogares y en otros ámbitos laborales.

Características de un espacio saludable

- Ser accesible y atractivo para los usuarios
- Brindar atención de los problemas prioritarios de salud de la comunidad
- Contar con un equipo multidisciplinario capacitado en los temas relativos a la promoción de la salud.
- Organizar actividades intersectoriales, especialmente las relacionadas con educación, cultura, medio ambiente, etc.
- Ser innovador y generador de ideas y proyectos de promoción de la salud
- Colaborar con los proyectos de extensión coordinados desde otras instituciones.

Objetivo general:

- Generar espacios saludables en alimentación para la comunidad universitaria de la UNSa

Objetivos específicos

- Implementar estrategias de acción que promuevan estilos de vida saludables en alimentación, en la comunidad universitaria

Pasos para la implementación de ESPACIOS SALUDABLES EN ALIMENTACION

1. Definición de la política de la Universidad en relación a la Promoción de la Salud a través del dictado del instrumento legal correspondiente y de aprobación de la propuesta.

2. Conformación del equipo de trabajo interdisciplinario para llevar a cabo las acciones propuestas.
3. Socialización de la idea a nivel de autoridades de unidades académicas
4. Sensibilización y difusión de las estrategias
5. Implementación de las estrategias
6. Monitoreo y Evaluación

PROPUESTA DE ESPACIOS SALUDABLES:

- COMEDOR UNIVERSITARIO: incorporación de alimentos funcionales en los menús destinados a la comunidad universitaria, destacando los valores de cada alimento en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mediante la difusión a través de material educativo impreso. Las recomendaciones son:
 - incluir ensaladas crudas y cocidas como opción de entrada, incluir 1 o 2 veces a la semana pescado y legumbres.
 - Que las preparaciones incluidas en los menús sean de preferencia al horno, al vapor o a la plancha.
 - Opciones de postre con frutas frescas o en preparaciones
 - Ofrecer como opción pan integral
 - Ofrecer como bebida jugos de frutas naturales, limonada, caldo de frutas sin azúcar.
- JARDIN MATERNO INFANTIL: realizar educación alimentaria y nutricional con las Guías Alimentarias para la población infantil a las madres y personal de esta dependencia y transformarlo en un LUGAR AMIGO DE LA MADRE Y EL NIÑO.

En el mundo de hoy, donde las mujeres representan la mitad de los recursos humanos asalariados y donde reina la igualdad de oportunidades en el empleo, una política centrada en los empleados significa adoptar un enfoque focalizado en la familia en los lugares de trabajo. Además de salarios y beneficios competitivos, se deben ofrecer condiciones de trabajo seguras y agradables. Las empresas reconocidas como líderes, son las que tienen confianza y emprenden sin temor de fracasar. No sólo modernizan sus productos, su tecnología y sus métodos de comercialización, sino que también modifican sus lugares de trabajo para satisfacer las necesidades de su recurso más valioso - los trabajadores. Esos cambios benefician tanto al empleador cuanto a los empleados. En nuestra Universidad ya se ofrece el Jardín Maternal para que las madres traigan a sus bebés al lugar de trabajo. Esto permite que las madres puedan tomar pausas y amamantarlos. Esto es sumamente importante ya que las investigaciones científicas demuestran que los niños amamantados exclusivamente hasta los seis meses y que luego continúan recibiendo la leche materna más alimentos complementarios hasta los dos años, gozan de óptima salud y se desarrollan mejor, tanto a corto cuanto a largo plazo. Las ventajas sobresalientes de la lactancia materna son cada vez más conocidas y apreciadas. Naturalmente, las mujeres y sus compañeros quieren que sus bebés gocen de esas ventajas y tengan el mejor comienzo posible en la vida. Saben que no es verdad que las madres trabajadoras no pueden amamantar.

Ofrecer a las empleadas adecuadas posibilidades de amamantar a sus bebés es una inversión en la salud de la mano de obra actual y futura.

**Pues los bebés de hoy son los trabajadores de mañana.
Iniciativa Lugar de Trabajo Amigo de la Madre
Semana Mundial de Amamantamiento 1993, WABA**

La propuesta es destinar un lugar con condiciones de privacidad y mínimo confort para el amamantamiento de los niños lactantes de madres de la comunidad universitaria. Asimismo es necesario contar con un lavamanos y equipo de refrigeración para madres que requieran efectuar la extracción y la conservación de leche materna. Para implementar esta estrategia será necesario:

- *Establecer la política de constituirse en Lugar Amigo de la Madre y el Niño.*
 - *Resolver cuestiones prácticas, como los horarios para pausas de amamantamiento, permiso para ausentarse del puesto de trabajo, etc.*
 - *Preparar un local adecuado y seguro donde las madres pueden amamantar o extraer su leche.*
 - *Realizar una buena difusión entre los superiores y los empleados y educarlos, para forjar la comprensión y el apoyo al plan.*
 - *Poner en práctica el plan piloto y evaluar los resultados.*
- KIOSKOS SALUDABLES: promover la venta de alimentos y productos con beneficios comprobados para la salud, tales como:
 - *Alimentos bajos en sodio o sal.*
 - *Alimentos ricos en fibras.*
 - *Alimentos con bajo contenido de azúcares.*
 - *Alimentos sin grasas trans.*
 - *Alimentos con el agregado de grasas buenas o insaturadas (Omega 3, 6 y 9)*
 - *Alimentos ricos en vitaminas y minerales*

Los kioskos saludables ofrecen alternativas de alimentos ricos nutritivos, y saludables, que ayudan a prevenir enfermedades, como sobrepeso y obesidad, presión arterial elevada, diabetes, colesterol y grasas en sangre elevadas.

Los alimentos se presentan envasados industrialmente y los artesanales han sido elaborados bajo normas de buenas prácticas de manufactura para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA).

- REUNIONES DE FESTEJOS: utilizar los momentos de diversas celebraciones en la comunidad universitaria para promover la conciencia de incorporar hábitos de alimentación saludables, por ejemplo en festejos tales como “Día del Personal de Apoyo Universitario”, cierre de Jornadas Académicas de Facultades; Festejo del Día de la Universidad o de Facultades, entre otros.
- Realización de una JORNADA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE el día que se celebra el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre)
- CONSEJERÍA en Alimentación Saludable y en Lactancia Materna: establecer días y horas para atención de consultas relativas a la alimentación y lactancia materna.

Cabe señalar que esta propuesta surgió del Proyecto de Investigación del CIUNSa N° 1466 y fue aprobada por Resolución del Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud N° 288/09.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Cerqueira, M.T. La promoción de la salud y el enfoque de espacios saludables en las Américas
<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/006/j0243m/j0243m05.pdf>
2. El Teléfono de la Salud. Servicio de Extensión Universitaria. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta. www.unsa.edu.ar/~telsalud/telsalud.htm
3. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados (2007) Ministerio de Salud. Plan Federal de Salud.
4. Guías Alimentarias para la Población Infantil (2003) Orientaciones para padres y cuidadores. Consideraciones para los equipos de salud .
5. Guías Alimentarias. Manual de Multiplicadores. Buenos Aires, AADYND, 2000. Ministerio de Salud de la Nación, 2003. <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd52/entornos.pdf>
6. Lange, I; Vio F.(2006) GUIA PARA UNIVERSIDADES SALUDABLES y otras instituciones de Educación Superior. OPS. INTA-Universidad de Chile.
7. Lugares amigos de la madre y el niño.
<http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/pfw3.htm>
8. María Antonia Bonet Coll - Iniciativa Jardines Maternales Amigos de la Madre y el Niño. Municipalidad de Vicente López. E mail: mabonet2@gmail.ar
<http://lactancia.wikispaces.com/file/view/INICIATIVA+JARDIN+MATERNAL+AMIGO+DE+LA+MADRE+Y+EL+NI%C3%91O.+2.doc>
9. Programa de Gimnasia Laboral. Secretaria de Bienestar Universitario. UNSa. Resolución R N° 1742-07