

Grupo de trabajo: Promoción de alimentación saludable y sustentable

Transición hacia una alimentación y cultura saludable y sustentable en comedores comunitarios

Palanca # 8

Autores: Guillermo Suárez Piuma (coordinador), Juan Ignacio Peralta (coordinador), Gabriela Freigedo, Carla Marcel, Manuela Barrio, Mónica González, Paula Das Neves, María Belén Amicone, Yanina Massuco, Alejandra del Pilar Infante Cruz, María Pía Proietto, Jenifer Ruffinatto Iñiguez, Elvia Suárez y Cecilia Jorgiadis.

1 ¿CUÁL ES LA IDEA?

La palanca propone diseñar y acercar herramientas para la **transición hacia una alimentación y cultura saludable y sustentable en comedores comunitarios** y otras instituciones encargadas de brindar asistencia alimentaria, priorizando la intervención en aquellas que trabajan con poblaciones vulnerables.

La implementación del proyecto supone cuatro líneas de trabajo:

- **Formación**

Dirigida a los encargados de brindar asistencia alimentaria en los comedores comunitarios, la capacitación no sólo apuntará a la implementación de una alimentación sana, segura, accesible y sustentable en sus espacios de trabajo, sino que también buscará constituirlos en formadores y promotores de una cultura saludable y sustentable en su entorno, con capacidad para formar a otros trabajadores de los comedores e incidir en los hábitos alimentarios de las familias que asisten.

La formación, que se realizará a través de la Diplomatura en Alimentación y Cultura Saludable de la Universidad Nacional de San Martín, tendrá como principales ejes: la adecuación saludable de platos tradicionales y culturalmente aceptados, con uso de materias primas estacionales; el ahorro de recursos y la reducción del impacto ambiental en el proceso de transformación de alimentos; y la promoción de un cambio cultural en las formas de comprar, producir y alimentarse.

- **Articulación**

Se fomentará la vinculación con productores locales, organizaciones e instituciones que aportan a la economía circular y otros actores relevantes, con la finalidad de facilitar el acceso de los comedores a materias primas, espacios de reciclaje y

proyectos sustentables. Para ello, se precisará elaborar una cartografía socioeconómica del territorio.

- **Consultorías**

Se asesorará a los comedores que participen del proyecto con el fin de acompañar la transición, proporcionando conocimientos básicos de funcionamiento de una cocina sustentable y estrategias de adecuación. También, se los acompañará en el desarrollo de iniciativas para comunicar y promover una alimentación y cultura saludables en sus entornos (talleres de huerta ecológica y gestión de residuos, recetas saludables, cartelería sobre higiene y seguridad alimentaria, ahorro energético, platos equilibrados, etc.).

- **Monitoreo**

Estará a cargo de un ente de control integrado por gobierno y universidad que se ocupará de relevar información y elaborar indicadores para la medición de proceso y resultados, con el fin de monitorear la implementación y realizar ajustes y correcciones.

Antecedentes: el PACS UNSAM como modelo/guía

El Programa de Alimentación y Cultura Saludable (PACS) de la Secretaría de Cultura, Comunidad y Territorio de la Universidad Nacional de San Martín (UNSAM) será el modelo/guía para la transición hacia una alimentación y cultura saludable y sustentable en comedores comunitarios.

Este programa ha implementado en el comedor de la Universidad una propuesta de menús saludables¹, la formación de su personal en alimentación saludable y sostenible y el rediseño de la cocina hacia una versión más segura y sustentable, mediante la adquisición de maquinarias y utensilios y el acondicionamiento de espacios para el procesamiento de residuos y el ahorro energético. En la compra de materias primas prioriza la estacionalidad y a productores locales (kilómetro cero), para contribuir con la reducción de gases de efecto invernadero y el fortalecimiento de la economía regional. Asimismo, diariamente separa, pesa y composta los residuos orgánicos. Mientras que los no orgánicos son vendidos o entregados a cooperativas de recicladores locales, con las que la UNSAM trabaja en territorio.

Desde 2019, el PACS capacita a referentes y trabajadores de comedores y merenderos comunitarios a través de la Diplomatura en Alimentación y Cultura Saludable coorganizada con la Escuela de Humanidades de la UNSAM². Dichas

¹ La oferta típica de comedores universitarios -comida "chatarra"- fue reemplazada por un menú vegetariano, con opción de agregado de carne, que incluye variedad de frutas y verduras de estación, legumbres y fermentos. Se eliminaron gaseosas, frituras y alimentos ultraprocesados.

² La formación que brinda el PACS complementa políticas gubernamentales como el Programa Nacional de Educación Alimentaria "Alimentar saberes" (del ex Ministerio de Desarrollo Social, actual Ministerio de Capital Humano, Subsecretaría de Políticas Sociales - Niñez, Adolescencia y Familia), que además tiene una línea de formación de "Promotores/as de una alimentación sana, segura y soberana", destinada a personas que se encuentran desempeñando actividades comunitarias.

organizaciones, cumplen un rol social fundamental en los barrios populares, caracterizados por el empobrecimiento, precariedad e inseguridad alimentaria de buena parte de los hogares³. En este sentido, representan el punto de apoyo de Arquímedes en la palanca para mejorar la situación de las comunidades a las que alimentan; razón por la cual, son el destinatario prioritario de este proyecto.

2 ¿QUÉ ERRORES TRATA DE SOLUCIONAR ESTA IDEA?

El patrón alimentario actual tiene efectos negativos tanto en la salud humana como en el medioambiente. La transición alimentaria se caracteriza por la sustitución de las dietas tradicionales, culturalmente aceptadas, por dietas ricas en grasas, carnes, aceites y azúcares refinados, con un aumento de los gases de efecto invernadero en la producción de alimentos, que impacta directamente en el cambio climático.

Asimismo, es reconocida la situación de nuestro país respecto de la seguridad alimentaria y las problemáticas nutricionales, agravadas por los altos índices de pobreza e indigencia que afectan a la población, principalmente a la niñez⁴. Dichas problemáticas se expresan en elevadas prevalencias de sobrepeso y obesidad, tendientes a concentrarse en hogares pobres⁵, en los cuales el principal problema es el acceso a los alimentos de calidad.

Por eso, es urgente impulsar acciones que promuevan la reflexión crítica sobre estas problemáticas y la transición hacia una alimentación saludable, segura, accesible y sustentable, teniendo como prioridad a los sectores más vulnerables de la población.

3 ¿QUIÉNES SERÁN LOS RESPONSABLES DE GESTIONAR LA IDEA?

Las áreas o programas gubernamentales (de nivel nacional, provincial o municipal, dependiendo en qué jurisdicción se implemente la palanca) vinculados con desarrollo social y/o educación, el Programa de Alimentación y Cultura Saludable de la Universidad Nacional de San Martín, productores y proveedores de materias primas alimenticias, cooperativas de reciclado y comedores comunitarios destinatarios de la intervención.

Los comedores pondrán a disposición sus referentes de cocina y de administración para ser capacitados y recibir asesoramiento para la transición en sus espacios. Los organismos de gobierno aportarán recursos para la implementación del proyecto y

³ Longhi, Hugo Fernando. "Estudios de caso en diferentes regiones del país: inseguridad alimentaria, comedores comunitarios infantiles y malnutrición, una mirada territorial"; Biblos, 2023: 105-134. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/23419>

⁴ Ver <https://www.indec.gob.ar/indec/web/Nivel3-Tema-4-46>

⁵ Ver "2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud – ENNyS 2: Resultados de la primera encuesta nacional con enfoque de curso de vida"; Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2019, Argentina. Disponible en: <https://fagran.org.ar/wp-content/uploads/2020/01/Encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud.pdf>

participarán del monitoreo. El PACS de la UNSAM será responsable de la capacitación y el asesoramiento, y también participará del monitoreo. Los productores, además de proveer materias primas e insumos, aportarán su conocimiento y experiencia para optimizar los procesos de compra (por ejemplo, sugiriendo el aprovechamiento de excedentes estacionales). Finalmente, las cooperativas de reciclado serán receptoras de los desechos que produzcan los comedores y los asesorarán sobre criterios de separación.

4 ¿QUÉ MECANISMOS DE RENDICIÓN DE CUENTAS O MEDICIONES SE PUEDEN PONER EN MARCHA?

Previo a las intervenciones, se realizará una evaluación del punto de partida de los comedores, relevando indicadores cuantitativos y cualitativos. Luego, se llevarán a cabo distintos relevamientos para el monitoreo del proyecto.

Indicadores cuantitativos:

Se tomarán algunos indicadores que se utilizan en experiencias de la región⁶ para evaluar la sustentabilidad y calidad nutricional de los menús: a) valor calórico (kcal), b) calidad nutricional, c) residuos del índice de partes comestibles (RIPC), d) huella hídrica (HH), e) gases de efecto invernadero (GEI) y f) ecoeficiencia (EE).

A estos, se añadirán los utilizados por el PACS en el comedor de la UNSAM: a) participación de macronutrientes en los menús, b) clasificación y pesaje de residuos reciclables y no reciclables, c) cantidad de comensales y d) su relación con los indicadores anteriores.

A los referentes de comedores se les darán instrucciones para medir y realizar reportes acerca de la gestión de residuos y se les propondrá hacer un seguimiento de indicadores de salud de los comensales (peso, talla, laboratorio de sangre y orina) para medir el impacto y el alcance de las medidas implementadas.

Asimismo, se realizarán encuestas de satisfacción a cocineros y comensales para conocer cuáles son los puntos que necesitan reformularse.

Indicadores cualitativos:

Se implementarán entrevistas a los distintos tipos de actores que participen en el proyecto (referentes de comedores, productores/proveedores, recicladores) para conocer opiniones y dificultades respecto de la implementación.

También, se evaluará en distintas instancias a los estudiantes de la Diplomatura para monitorear el proceso formativo.

⁶ Strasburg, Virgilio et al. "Calidad nutricional e impacto en medio ambiente por los insumos de un comedor universitario en Uruguay", Volumen 73, No. 2. ALAN Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 2023. Disponible en: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2023/2/art-1/>

5 ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS POTENCIALES DE LA IDEA Y CUÁLES SUS COSTES?

Beneficios:

- La producción de menús saludables contribuirá a mejorar la salud de las personas que asisten a los comedores.
- La implementación de prácticas sostenibles en la producción de alimentos posibilitará el ahorro de recursos y energía.
- La apropiada gestión de residuos generará una disminución de la contaminación.
- La capacitación de referentes de comedores comunitarios tendrá un efecto multiplicador, al promover hábitos y prácticas de alimentación saludable que se espera se extiendan más allá del ámbito de dichas organizaciones.

Costos:

La implementación de la palanca requerirá de recursos para cubrir honorarios (de docentes de la Diplomatura, asesores que acompañarán a los comedores en la transición y equipo de monitoreo); impresión de materiales de estudio e insumos para las clases; adquisición de maquinarias, utensilios, herramientas e insumos para la adecuación de las cocinas; y viáticos.

6 ¿LA IDEA AUMENTARÁ LA INCLUSIÓN ECONÓMICA Y/O MEJORARÁ LA AUTONOMÍA? ¿SI ES ASÍ, CÓMO?

La formación y el asesoramiento que se brindarán en el marco del proyecto promoverán mayores niveles de conciencia y reflexión crítica tanto de los referentes y trabajadores de los comedores como de la población que recibe asistencia alimentaria en dichas instituciones. En este sentido, es esperable que esto incremente su autonomía para tomar decisiones respecto de sus prácticas de producción y/o consumo de alimentos.