

*“ANÁLISIS NUTRICIONAL DEL MENÚ DEL DÍA EN UN
CONJUNTO DE BARES DE SAN MIGUEL DE TUCUMÁN”*



AUTOR: TORASSO, MARÍA CELESTE

DIRECTOR: D'ONOFRIO FRANCISCO

CODIRECTORA: RODRIGUEZ, ELIANA

INDICE

Agradecimientos

pág. 1

Resumen

pág. 2

Abstract

pág. 3

Capítulo 1:

1. Introducción

pág. 4-5

2. Antecedentes de investigación

pág. 6-12

3. Problema de investigación

pág.13-15

3.1 Justificación

pág. 13

3.2 Objetivos

pág.15

3.2.1 Objetivo general

pág. 15

3.2.2 Objetivos específicos

pág. 15

3.2.3 Preguntas de investigación

pág. 15

Capítulo 2:

4. Marco Teórico

pág. 16-30

4.1 Concepto y tipos de menú

pág. 16-18

4.2 Reglas básicas en la planeación de menús

pág. 18

4.3 Industrialización y globalización alimentaria

pág.19-21

4.4 Historia y antecedentes de los restaurantes

pág.21- 22

4.5 Proyecto de ley: Sodio

pág. 23

4.5.1 Fundamentos

pág. 23-27

4.5.2 Artículos *pág. 25-27*

Capítulo 3:

5. Materiales y Métodos *pág. 28-35*

5.1 Tipo de estudio *pág. 28*

5.2 Hipótesis *pág. 28-33*

5.3 Tipo de diseño *pág. 33*

5.4 Población y muestra *pág. 34-35*

5.5 Consideraciones éticas *pág. 35*

5.6 Técnicas y procedimientos para la recolección de datos *pág. 35*

Capítulo 4:

6. Resultados *pág. 36-51*

6.2 Análisis descriptivo *pág. 36-46*

6.3 Análisis inferencial *pág. 47-51*

Capítulo 5:

7. 1 Discusión *pág. 52-55*

7.2 Conclusión *pág. 56-57*

7.3 Proyecciones *pág. 58*

Referencias bibliográficas *pág. 59-60*

Anexos

ANEXOS



CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN, ANTECEDENTES Y PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN



CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO



CAPÍTULO 3: MATERIALES Y MÉTODOS



CAPÍTULO 4: RESULTADOS



CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y PROYECCIONES



Agradecimientos:

- ✓ *Antes que nada a mi familia por haberme dado la posibilidad de estudiar lo que me gusta;*
- ✓ *A mis amigas de toda la vida y a las que conocí en el transcurso de mi carrera, por el apoyo constante y la predisposición que tuvieron siempre conmigo;*
- ✓ *A mi novio por haberme apoyado y alentado siempre;*
- ✓ *A mi director y codirectora por haber aceptado guiarme en este trabajo;*
- ✓ *A los encargados de los bares y a los comensales por la predisposición que tuvieron y su tiempo dedicado a este trabajo.*

Resumen:

Introducción: En la actualidad la comensalidad hogareña está cuestionada, porque el horario corrido y las distancias urbanas hacen que difícilmente se pueda volver a casa a almorzar con la familia y regresar al trabajo.

Aunque la crisis económica ha reducido el número de menús que se sirven en bares y restaurantes todos los días de la semana, la tendencia creciente de comer fuera de casa convierte a las empresas de hostelería y restauración en herramientas cruciales para la promoción de un patrón alimentario saludable.

Objetivos: Analizar el “menú del día” ofrecido por un conjunto de bares de San Miguel de Tucumán, 2014.

Materiales y Métodos: Estudio de tipo descriptivo con recolección de datos cuantitativos. Se realizó una encuesta cerrada a 40 adultos para determinar cuántas veces por semana comen fuera de su casa, motivos por los que comen fuera, por qué eligen el menú del día; también se realizó un relevamiento de 28 menús y se los volcó en una tabla donde se determinó si eran saludables según una serie de ítems que debían cumplir y luego se volcaron los ingredientes de las recetas a una fórmula desarrollada para evaluar si cumplían con los porcentajes de adecuación de VCT.

Conclusión: Los resultados arrojaron que el 67,5% de la muestra almuerza fuera de su casa tres o más veces a la semana, en cuanto al porque lo hace, el 57% de los comensales respondió que lo hace porque su horario de trabajo le impide volver a casa a comer y con respecto al motivo por el cual eligen el menú del día un 50% de la muestra respondió que lo elige porque es económico. En cuanto al análisis nutricional de los menús se pudo observar que la gran mayoría (78,5%), no cumplen con los porcentajes de adecuación de Valor Calórico Total y finalmente en esta investigación se pudo determinar que los menús analizados, no son saludables.

Palabras Claves: menú, saludable, variedad, bares

Abstract:

Introduction: Nowadays, habits related to day-to-day food are questioned because the schedules and urban distances make that going back home to have lunch with the family and consequently return to work could be a really complicated routine.

Although the economic crisis has reduced the number of menus served in bars and restaurants every day of the week, the growing trend of having lunch out converts companies and catering services into crucial tools for the promotion of a dietary and healthy pattern.

Goals: Analyzing the "menu del dia" offered by several types of bars in San Miguel de Tucuman, 2014.

Materials and Methods: Descriptive research with quantitative data. A survey has been conducted to 40 adults in order to determine how many times a week they tend to eat out, reasons why they do that, why they choose the "menu del dia"; a survey conducted to 28 menus was done to determine whether they are actually healthy according to different items and then the ingredients in the recipe turned to a formula developed to evaluate whether they met the VCT's adequate percentages.

Conclusion: The results showed that 67.5% of the people lunch outside their respective homes three or more occasions per week, 57% assume that the reason why they lunch at bars rather than at home is because the work's schedule prevent them to return home to eat and regarding why they choose those types of menus 50% of the sample responded that it is cheap. It was observed that the vast majority of the nutritional analysis (78.5%) of menus do not match with percentages of Total Caloric Value adequacy and finally it was determined in this research that the respective menus are actually unhealthy.

Keywords: menu, healthy, variety, bars.

1. Introducción

Con la Revolución Industrial se produjeron grandes cambios tanto laborales como sociales, como la sustitución de la mano de obra por maquinaria, la evolución del transporte, la cadena de montaje, la localización de la actividad económica en el centro de las ciudades, los horarios laborales rígidos o la aparición de zonas dormitorio. Todos estos hechos, provocaron que las personas comenzaran a coincidir en los traslados al trabajo, así como, en las horas de descanso, por lo que la pérdida de tiempo empujó a nuevos diseños de infraestructuras y servicios, entre ellos el de restauración (Rodríguez y Lamas, 2011).

En los últimos años se han producido cambios en los hábitos alimentarios de la población. Las causas son diversas: la introducción de la mujer en el mercado laboral, el consumismo exacerbado, el abandono de costumbres tradicionales como sentarse toda la familia alrededor de la mesa, y sobre todo, el ritmo de vida tan acelerado. Muchas personas se ven obligadas a comer con poco tiempo y consumen alimentos calificados como “comida rápida”; es un tipo de comida que contiene grandes cantidades de sodio, grasas saturadas y azúcares de rápida absorción, además de poseer escaso valor nutricional (Torresani y col, 2007).

En las grandes ciudades o en centros urbanos, muchas personas no tienen la oportunidad de comer en su hogar y consumir una dieta equilibrada.

Existen establecimientos de comida rápida que ofrecen al consumidor menús variados de hamburguesas, papas fritas y pizzas. En estos locales el tiempo que transcurre entre la selección del menú y el momento de sentarse a comer es muy reducido.

El consumo de la llamada comida chatarra ha aumentado espectacularmente en la última década en los países desarrollados, e incluso ha llegado a los países subdesarrollados donde no tienen información sobre las causas que provocan estos alimentos.

Comer fuera de casa ya no es un lujo o una ocasión especial, es parte de un estilo de vida. La mayoría de las comidas que se consumen fuera de casa son altas en grasa, calorías y sodio, y bajas en vitaminas, minerales y fibra (Vilaplana, 2011).

La decisión respecto al destino personal, en lo que a la salud se refiere, se atribuye directamente al individuo, pese al hecho de que en la comunidad hay, por doquier, invitaciones a incrementar el riesgo individual de desarrollar enfermedades: por ejemplo, los innumerables puestos de alimentos, como los que despachan comidas rápidas, que hacen un uso excesivo de productos que no son demasiado deseables desde el punto de vista de la prevención de enfermedades. Así que mientras el individuo se enfrenta a una decisión totalmente personal, tiene que tomarla en un contexto social bastante tentador, en sentido destructivo, debido a la indiferencia de la comunidad o su falta de información acerca de los patrones de alimentación adecuados, o a los intereses de personas y grupos decididos a mantener en la economía posiciones de ventaja que dependen de hábitos de alimentación bastante poco deseables desde el punto de vista médico (Piaggio y Solans, 2014).

El núcleo de una alimentación saludable pasa por lo que se come en el propio hogar. Pero no termina ahí. Aunque la crisis económica ha reducido el número de menús que se sirven en bares y restaurantes todos los días de la semana, la tendencia creciente de comer fuera de casa convierte a las empresas de hostelería y restauración en herramientas cruciales para la promoción de un patrón alimentario saludable. Una oferta alimentaria variada y equilibrada desde el punto de vista nutricional es el camino adecuado para mejorar la calidad dietética de los menús. (Vilaplana, 2011)

2. Antecedentes de Investigación:

En EE.UU. se llevó a cabo un trabajo titulado “¿Qué hay en el menú?” Una revisión de la energía y el contenido nutricional de los menús de los restaurantes en Estados Unidos” (Sturm, 2012). El presente estudio tuvo como objetivo describir la disponibilidad de la información nutricional en las principales cadenas de restaurantes, la cantidad de calorías y los nutrientes de los alimentos del menú. El diseño que se utilizó fue estadística descriptiva y análisis de regresión multivariante de la energía, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, sodio, hidratos de carbono. Para llevar a cabo la investigación se incluyeron los mejores 400 restaurantes de la cadena de Estados Unidos por las ventas, con base en la lista de 2009 de los restaurantes y las Instituciones de revistas. La información completa de nutrición se informó de 245 (61%) restaurantes. Aperitivos tenían más energía, grasa y sodio que todos los otros tipos de elementos. En el menú para niños las bebidas especiales tenían más grasa, grasas saturadas y carbohidratos que las bebidas regulares de menú comparables. La mayoría de los principales platos fuertes cayó por debajo de un tercio de las necesidades energéticas diarias estimadas, pero tan sólo el 3% eran también dentro de los límites para el sodio, grasa y grasa saturada. Entradas principales tuvieron significativamente más energía, grasa y grasa saturada en restaurantes de estilo familiar que en los restaurantes de comida rápida. Los restaurantes que hacen la información nutricional de fácil acceso en los sitios web tenían energía significativamente más bajo, la grasa y el contenido de sodio.

En México se investigó acerca del “Aporte calórico y macronutricional de los menús infantiles de la comida rápida y convencional” (Ramos, 2012). En el trabajo se analizó el aporte calórico y de macronutrientes de menús infantiles en restaurantes de comida rápida y restaurantes convencionales según tiempos de comidas e ingesta recomendada para niños de 4 a 8 años en una ciudad del noreste mexicano que presenta una prevalencia de obesidad infantil de las más altas del mundo. Es un estudio observacional, descriptivo y transversal. El muestreo fue por conveniencia y dirigido al ser seleccionados casos típicos de menús infantiles de cadenas de

restaurantes de mayor presencia (152 establecimientos). Se realizó en el periodo de diciembre 2009 y febrero 2010 en el área metropolitana de Monterrey. Se tomaron como criterios de inclusión, los menús infantiles ofertados en establecimientos de comida rápida transnacional (franquicias extranjeras) y los menús infantiles de restaurantes convencionales que pertenecieran a cadenas reconocidas (franquicias nacionales). Los resultados muestran que el rango de aporte de hidratos de carbono varió del 53,8% a 97,9% de la recomendación; el aporte de proteína no fue menor al 82,2%; el aporte de lípidos fue de 63,0% a 165,3%. Estos aportes aumentan considerablemente al analizarlos por tiempos de comida: de 97,8% a 373,4%. Se concluye que tanto los restaurantes de comida rápida como los restaurantes convencionales ofrecen a la población infantil alimentos y porciones poco saludables

Por otro lado podemos mencionar un estudio llevado a cabo en EE.UU. (Nguyen, 2013). “Fast-Food y Full Service-Restaurante: El consumo en niños y adolescentes de energía, bebidas, y la ingesta de nutrientes”

El mismo no se relaciona directamente con la investigación a realizar ya que aquí no se analizan los menús propiamente dichos, sino lo que la gente consume en los restaurantes. El objetivo del presente trabajo fue examinar en los “fast food” y “full service”, la ingesta total de energía, y el consumo de bebidas. La población seleccionada fueron niños de 2 a 11 años (n = 4717) y adolescentes de 12 a 19 años (n = 4699).

Lo que se tuvo en cuenta a la hora de recolectar los datos fue la ingesta diaria total de energía en kilocalorías; ingesta de gramos de azúcar, grasas totales, grasas saturadas, y proteínas y miligramos de sodio, y gramos totales de bebidas endulzadas con azúcar, soda regular y leche que se consume. Los resultados arrojan que hay un aumento neto en el consumo de energía total diaria de 126,29 Kcal y 160,49 Kcal para los niños y 309,53 Kcal y 267,30 Kcal para los adolescentes y con mayor consumo de soda regular 73,77 g y 88,28 g para los niños y 163,67 g y 107,25 g para adolescentes y las bebidas azucaradas en general. En los “Fast food” la ingesta de grasa total fue de 7.03 a 14.36 g, la de grasas saturadas de 1.99 a 4.64 g la de azúcar fue de 5.71 a 16.24 g para ambos grupos de edad; y de sodio la ingesta fue de 396.28

mg, la de proteínas fue de 7.94 g para adolescentes. En los “full service” hubo aumentos en todos los nutrientes examinados. Otros hallazgos clave fueron (1) efectos adversos sobre la dieta eran más grandes para los niños y adolescentes de bajos ingresos y (2) entre los adolescentes, aumento de la ingesta de sodio fue dos veces mayor cuando la comida rápida se consume fuera de casa que en casa. La conclusión fue que hay mayor ingesta de energía total neta y pobre calidad de la dieta.

Otra investigación a nivel internacional, titulada “Lugar y tipo de alimentos consumidos por los adultos en las ciudades de tamaño medio” realizado en Sao Paulo, Brasil (Carus y col, 2014). El objetivo del mismo fue describir las comidas, la ubicación y el tipo de preparación que se consume en una ciudad de tamaño medio, en el sur de Brasil. Fue un estudio de corte transversal de la población en su sede en la ciudad de Pelotas, Brasil, en 2012 el muestreo se llevó a cabo en dos etapas, con las secciones censales en el Censo del 2010 como la unidad primaria de muestreo. Información sobre la ubicación de los alimentos (en el hogar o fuera del hogar) y del tipo de preparación que se consume en el hogar (comida casera, bocadillos, restaurante de comida) se recogieron en los dos días previos a la entrevista usando un cuestionario estandarizado. Los resultados arrojaron que el estudio incluyó acerca de 11.581 comidas, pertenecientes a 2.927 adultos, durante dos días, el 25,0% de ellas fue realizada fuera del hogar, en el almuerzo, y 10.0% en la cena. En cuanto a las comidas se comen en casa, la mayoría de los participantes reportaron haber consumido alimentos preparados en el hogar, tanto en el almuerzo como en la cena. La mayoría de las comidas fuera del hogar (64,0% y 61,0% en el almuerzo y en la cena) se llevaron a cabo en el lugar de trabajo, y fueron preparadas previamente en casa. Comidas fuera del hogar se llevaron a cabo principalmente por los hombres, jóvenes, bien educados. En cuanto a la ocupación, los grupos que tenían las comidas con más frecuencia en los restaurantes eran trabajadores de comercio, empresarios, profesores y profesionales de educación superior. Conclusión: A pesar de los cambios que se han registrado en los patrones de alimentación de los adultos brasileños que viven en ciudades de tamaño medio todavía se alimentan mayormente en casa y con comida casera.

A nivel internacional también en Brasil, podemos destacar el trabajo “Comer fuera de casa, ciudad de Campiñas, Sao Paulo” (Sanches y Salay, 2011) .El objetivo del mismo fue evaluar, en una muestra no probabilística de individuos, la frecuencia de consumo de comidas fuera del hogar y los tipos de negocios más utilizado para hacer el almuerzo. Método: Se entrevistó a través de cuestionario previo -testado una muestra probabilística de 250 consumidores - 125 hombres y 125 mujeres - adultos que residen en la ciudad de Campinas. Para identificar diferencias significativas entre la frecuencia con la que el consumidor suele comer el almuerzo en diferentes lugares y su opinión sobre los factores que influyen en la elección de los establecimientos en función de variables socioeconómicas y demográficas, se utilizó la prueba *t* de *Student*, análisis de varianza y la prueba *Diferencia Square Menos Fishers*.

Los resultados fueron los siguientes: la comida fuera de casa con más frecuencia fue el almuerzo. Una proporción de 38,8% de los encuestados afirmó tener esta práctica cuatro a siete veces a la semana. Después del almuerzo, la cena era la comida más frecuente fuera de casa: el 30,4% de los individuos cenó a cabo una a tres veces a la semana. Entre los aperitivos y el desayuno, se observó la mayor frecuencia de consumo fuera del hogar para una merienda. Una proporción de 17,6%, 14%, 8,4% y 2,4% los individuos, respectivamente, tomó el bocado de la tarde, por la mañana, el desayuno y la merienda durante cuatro a siete veces a la semana de descanso hogar. La razón que se da como "muy importante" por un alto porcentaje de los encuestados estaba a la higiene de los trabajadores (86,8%), seguido de la higiene del lugar (85,2%) y la calidad de la comida que se ofrece (66,0%).Notamos también la mesa que fueron juzgados como "mucho" y "muy importante" para la elección del establecimiento sella condiciones sanitarias (62,4%) y la disponibilidad de información nutricional de los alimentos ofrecidos a través de menús, carteles y etiquetas (44,8%). Conclusión: esta investigación confirma la importancia de la población, en la práctica del consumo de alimentos fuera de casa, que, por lo tanto, presenta un campo para las intervenciones de alimentación y nutrición. Estas acciones deben ser diseñadas teniendo en cuenta las características específicas de los diferentes segmentos de consumidores. Hacemos hincapié en la necesidad de facilitar los programas de información de nutrición dentro de la comida fuera de casa.

En consecuencia, se recomienda la realización de estudios encaminados a un análisis en profundidad del comportamiento del consumidor en relación con la información nutricional en los restaurantes.

También podemos nombrar el estudio llevado a cabo en Toronto, Canadá “Las comidas del restaurante: casi el equivalente a un día completo de calorías, grasas y sodio” (Scourboutakos y L`Abbe, 2013). El objetivo de este estudio fue analizar el perfil nutricional del desayuno, almuerzo, y cena de los DEG (restaurantes tradicionales con servicio de mesa). Métodos: se analizaron 3,507 diferentes variaciones de 685 comidas, así como 156 postres de 19 DEG. Se calculó el perfil nutricional de cada posible combinación de comida. Los valores nutricionales se calcularon como un porcentaje del valor diario (% VD). Las calorías, grasas, grasas saturadas, *trans* grasa, colesterol, sodio, porcentaje del total de calorías derivadas de la grasa, y el porcentaje de grasa total derivado de las grasas saturadas se calcularon utilizando SAS versión 9.3 del software, se realizó una estadística descriptiva.

Los resultados arrojaron los siguientes datos: en promedio, el desayuno, el almuerzo y comidas de la cena de 19 cadenas de DEG contenían 1.128 calorías (56% de la recomendación diaria de calorías promedio 2000), el 151% de la cantidad de sodio a un adulto debe consumir en un solo día (2.269 mg), 89 % del valor diario de grasa (58 g), el 83% del valor diario de saturada y *trans* grasa (16 g de grasa saturada y 0,6 g de *trans* grasas), y el 60% del valor diario para el colesterol (179 mg) .

Con respecto al sodio, más del 80% de las comidas superó el nivel de ingesta diaria adecuada (1.500 mg), con más de 50% superior al nivel máximo tolerable diaria de admisión (2300 mg). Sólo el 1% de las comidas tenía menos de 600 mg de sodio, el "nivel saludable" para las comidas, según la Administración de Alimentos y Drogas. Casi el 50% de las comidas superó el valor diario de grasa (65 g) y el 25% superó el valor diario de grasas saturadas y colesterol.

Por otra parte, un postre, si así lo ordena, añadiría un adicional de 549 calorías, 27 g de grasa (43% VD), 13 g de grasa saturada, 0,6 g de *trans* grasas (68% VD), y 46 g de azúcar.

Comidas identificadas por los restaurantes como "saludables" que contiene un promedio de 474 calorías, 13 g de grasa (20% VD), 3 g de grasa saturada (17% VD), y 752 mg de sodio (50% de la ingesta diaria adecuada nivel).

A nivel local se encontró el trabajo “Cocinas Comunitarias” (Valdez, 2013), si bien el mismo no tiene una relación directa ya que el análisis de los menús se realiza en una cocina comunitaria, se lo tomo como antecedente por falta de estudios similares realizados en restaurantes a nivel local. El objetivo del mismo fue describir la asistencia alimentaria y analizar los menús de la Cocina Comunitaria Nazaret, San Miguel de Tucumán, durante el periodo 2013. Fue un estudio descriptivo, no experimental, transversal. Se analizó los menús brindados en la Cocina Comunitaria Nazaret durante la primera semana de Julio de 2013, específicamente atendiendo a la adecuación nutricional para niños en edad escolar y adolescentes. Se realizó un muestreo no probabilístico e intencional. A partir de las observaciones técnicas en la cocina, fue posible caracterizar al menú semanal servido como un menú cíclico al azar. En relación al *Balance Nutricional*, se verificó que el *aporte calórico* de los menús ofrecidos fue inadecuado según las recomendaciones de niños en edad escolar y adolescentes. El aporte proteico fue adecuado. Respecto a los *micro nutrientes*, el aporte de hierro fue adecuado, mientras que para el calcio fue inadecuado. En cuanto al *Análisis de la Variedad* en los menús, se observó la falta de la misma, siendo el sabor el atributo menos variado.

Otro estudio que se encontró a nivel local fue “Servicios alimentarios en geriátricos y estado nutricional de ancianos” (Siufi, 2010) , el mismo se realizó en San Miguel de Tucumán. La misma no tiene tampoco una relación directa con la investigación que se llevará a cabo ya que se analizan los menús que se ofrecen en geriátricos y no en restaurantes.

La tesis se llevó a cabo en cuatro residencias geriátricas. Se realizó un estudio transaccional descriptivo con diseño no experimental. Los objetivos propuestos incluían aspectos de la plata física, del proceso de compra, de la adecuación calórica de los menús servidos con las recomendaciones de la OMS, de la modalidad de

distribución de las comidas preparadas, información que tiene el personal sobre BPM y una comparación sobre IMC de ancianos residentes en un establecimiento privado y uno público.

En cuanto a los resultados obtenidos, el 50% (2) de la muestra tiene una planta física adecuada para recepción, almacenamiento y preparación de los menús planificados con recetas estándares diseñadas por la Lic. en Nutrición.

En tres instituciones los menús servidos son adecuados calóricamente, pero hay deficiencia de grasas (3 instituciones) deficiencia de proteínas (1 institución) y exceso de hidratos de carbono (1 institución).

Del personal entrevistado, el 60% no tiene conocimientos sobre BPM.

En cuanto a la forma de distribuir las comidas, los 4 establecimientos analizados distribuyen las comidas con modalidad a la americana.

En lo que respecta al IMC, en la residencia pública predominan los ancianos con peso normal (39%), siendo que en la institución privada la mayoría de los residentes se encuentra con bajo peso (58%).

3. Problema de investigación:

3.1 Justificación

En la actualidad la comensalidad hogareña está cuestionada, porque el horario corrido y las distancias urbanas hacen que difícilmente se pueda volver a casa a almorzar con la familia y regresar al trabajo.

Entonces se come una vez por día en el trabajo: ya sea en el ambiente laboral, en el comedor institucional, el restaurante, en el kiosco o tomando un sándwich al paso.

Hoy conviven los grandes Chef que nos enseñan como comer rico para disfrutar de la vida, al mismo tiempo que los profesionales de la nutrición nos enseñan como comer sano para prevenir las enfermedades prevalentes de este siglo, y los ecónomas que nos indican como comer barato para que lleguemos a fin de mes, junto a la industria que nos impone (porque es lo que produce) a comer rápido, precocido, con grasa y envasado.

El comensal moderno se encuentra en el cruce de todas estas normas acerca del buen comer, (quien no quiere comer, rico, sano, barato, rápido) pero habiendo tantas, simultáneamente, nos obligan a decidir individualmente ya que todas son valiosas y a la vez tienen lógicas excluyentes. Lo rico no tiene por qué ser sano, ni barato, ni nuestro. O lo sano no siempre es barato, ni rico, ni rápido, ni tradicional. (Aguirre, 2007)

Debido a que el hombre posmoderno come reiteradas veces fuera de su hogar, actualmente muchos restaurantes ofrecen lo que se denomina “menú del día”. Un menú es un producto primario del subsistema de mercadeo del servicio de alimentación, es la lista de las preparaciones que constituyen una comida, (Tejada, 2007)

El menú del día generalmente incluye un plato principal, pan, bebida y postre.

Según las guías alimentarias para la población argentina se deben incluir alimentos variados en cada comida, pero sin embargo en San Miguel de Tucumán no hay ninguna legislación vigente que regule lo que debe tener el menú del día ofrecido por los restaurantes para cumplir con las pautas de una buena alimentación según

dichas guías alimentarias, lo cual debiera considerarse ya que como se dijo anteriormente, a causa del ritmo de vida posmoderno, muchas personas frecuentan restaurantes a la hora del almuerzo y se ven tentados a consumir el menú del día por motivos que se evaluaron en esta investigación como así también se llevó a cabo un análisis nutricional de dichos menús para verificar si cumplen con los porcentajes de adecuación de VCT y de macro y micro nutrientes.

Me pareció de suma importancia realizar este trabajo ya que si bien San Miguel de Tucumán no es una gran ciudad y por lo tanto no son las distancias las que perjudican a la hora de volver a casa a almorzar, pero considero que hay una cantidad importante de empresas que trabajan horario corrido y en las cuales los empleados cuentan con un tiempo determinado para almorzar y luego continuar con su jornada laboral (por ej. empleados de: entidades públicas, hospitales y sanatorios, hotelería, gastronomía, obras sociales, bancos, estudios jurídicos y contables entre otros), estos son los que generalmente concurren al bar más cercano a almorzar o bien piden que se las envíen a su lugar de trabajo, es por esto que considero que los bares deberían tener un menú saludable para ofrecerle a estos comensales y así evitar que consuman exceso de grasas, sodio y azúcares y de esta manera contribuir a la prevención de enfermedades causadas por la mala alimentación.

3.2 Objetivos:

3.2.1 General: Analizar nutricionalmente el “menú del día” ofrecido por un conjunto de bares de San Miguel de Tucumán, 2014.

3.2.2 Específicos:

1. Valorar la cantidad de veces por semana que la gente almuerza fuera de su casa;
2. Indagar si el menú del día es el más elegido por los comensales;
3. Describir los motivos por los que la gente prefiere el menú del día;
4. Determinar si los menús del día ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra cumplen con los porcentajes de adecuación de V.C.T.;
5. Analizar si los menús del día ofrecidos por los bares seleccionados de San Miguel de Tucumán son menús saludables;
6. Evaluar si en los bares seleccionados se cumple con el artículo N° 7 del proyecto de ley propuesto por el Ministerio de Salud de retirar los saleros de las mesas;
7. Determinar la variedad en el ciclo semanal del menú del día ofrecido por los bares seleccionados.

3.3 Preguntas de investigación:

1. ¿Cuántas veces por semana almuerza la gente fuera de su casa?
2. ¿El menú del día es el más elegido por los comensales?
3. ¿Cuál es el motivo de elección del menú del día?
4. ¿Los menús del día ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra, cumplen con los porcentajes de adecuación de V.C.T.?
5. ¿Los menús del día ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra son saludables?
6. ¿Los bares seleccionados para la muestra cumplen con el artículo N° 7 del proyecto de ley de retirar los saleros de las mesas?
7. ¿Los menús del día están incluidos dentro de un ciclo de menús variados?

4. Marco teórico

4.1 Concepto y tipos de menú:

Menú o producto primario del subsistema de mercadeo del servicio de alimentación, es la lista de las preparaciones que constituyen una comida.

Lista de preparaciones de una comida: se puede decir que es el punto de partida y de finalización del servicio de alimentación, ya que afecta las actividades de todos los demás subsistemas, pues de él depende que se va a comprar, almacenar, producir y distribuir y qué cuidados sanitarios se deben tener.

La planeación del programa de menús para un servicio de alimentación es una tarea compleja y lo ideal sería que no la realizara una sola persona, sino un equipo capacitado para la misma, estas personas deben tener una serie de características: a) conocimientos sobre nutrición, b) conocimientos de las preferencias alimentarias y de alimentos disponibles en la región, c) complacencia de los gustos de los usuarios y no de los gustos propios, d) un delicado sentido de los sabores, e) habilidad artística, f) capacitación en técnicas y equipos de preparación de alimentos, g) conciencia del control y costos de los alimentos, h) habilidad para emplear los equipos y el personal, i) gusto por el trabajo con alimentos y la preparación de recetas, j) ausencia de prejuicios alimentarios y mente abierta a cambios e innovaciones.

La satisfacción del consumidor es el objetivo primordial de la planeación del menú.

Los menús se pueden clasificar de diferentes maneras:

- Según la comida en la cual se van a servir:

Es así como se tienen menús para desayuno, almuerzo, merienda o cena.

- De acuerdo con la variación:

En este caso se tienen:

- 1) Menús Estáticos: se sirven siempre las mismas preparaciones durante todo el día y todos los días.

2) Menús Variados: son diferentes según las comidas y se cambian todos los días.

- De acuerdo con la posibilidad de selección:

Existen:

1) Menús Selectivos: estos pueden ser:

- De selección amplia: cuando se puede escoger entre diferentes preparaciones de todos los grupos de alimentos que componen el menú

- De selección limitada: cuando dicha escogencia solo se puede hacer entre unos pocos grupos de alimentos; por ejemplo, puede haber variedad de platos principales, y un solo ofrecimiento de vegetal, ensalada y postre.

2) Menús No Selectivos: se ofrece una sola preparación de todos los grupos de alimentos que componen el menú.

- De acuerdo con la organización del menú:

El menú se organiza teniendo como base un menú patrón o modelo de la lista de los grupos de alimentos que debe tener cada comida, cada uno de ellos con el número de porciones de intercambio.

- De acuerdo con el período a lo largo del cual se ofrece el menú variado

1. Menú cíclico verdadero:

Es un conjunto de menús diarios que se repiten de una manera regular, predecible.

2. Menú cíclico a saltos:

Es un ciclo de menús que se ofrece de una manera regular, teniendo cuidado de no repetir ninguno el mismo día de la semana.

3. Menú cíclico partido:

Se emplea cuando: los usuarios desean variedad o hay oferta limitada de algunos grupos de alimentos o los usuarios tienen aversión por determinados alimentos. En este cada parte del menú y grupo de alimentos tiene un ciclo diferente.

4. Menú cíclico al azar:

Este tipo de menú cíclico no programa las comidas en un orden o día determinado. Por lo tanto, si se tiene un ciclo de 21 días, no se enumeran de 1 a 21 para ofrecerlos en ese mismo orden, sino que se emplea otro código, por ejemplo, letras del alfabeto.

4.2 Reglas básicas en la planeación de menús:

- Balance nutricional:

Es fundamental cerciorarse de que la alimentación que se brinde esté acorde con las necesidades energéticas y nutricionales de los usuarios.

- Variedad:

Es necesario tener en cuenta que haya variedad en:

1. Textura: se refiere a la estructura del alimento y se detecta por la forma como se siente éste en la boca. Los descriptores más comunes son: crujiente, suave, granuloso, blando, gomoso.

2. Consistencia: es el grado de firmeza, densidad o viscosidad; que puede ser fluido, gelatinoso, firme, espeso, líquido, medio espeso.

3. Color: el plato, bandeja o mostrador de autoservicio, da atractivo visual a las comidas, se deben emplear diferentes colores en el plato y los mismos deben ser contrastantes.

4. Sabor: mantener un balance de sabores es importante; dulce, salado, ácido, amargo, picante, son los principales sabores que deben saberse combinar.

5. Forma: puede variarse para hacer más atractiva la presentación; por ejemplo, cubos, bolas, tiras, tajadas, ralladura.

Importante para evitar la monotonía en este aspecto y para ofrecer una preparación armónica.

6. Métodos de preparación: es fundamental tener en cuenta las técnicas de cocción empleada en una preparación y su combinación, regla que contribuirá a que el sabor sea agradable (Tejada, 2007).

4.3 Industrialización y globalización alimentaria:

La industrialización de la producción de alimentos se remota a comienzos del siglo XIX, desencadenada por cambios producidos en cuatro áreas básicas: conservación (con el desarrollo del enlatado y la refrigeración/congelado artificial), mecanización (de la agricultura, de la preparación y envasado de alimentos), comercialización (cobrando preeminencia las tiendas cerradas sobre los mercados abiertos) y transporte (desarrollo del ferrocarril y grandes barcos mercantes) (Goody, 1996).

Varios de estos cambios en la forma de producir los alimentos se desarrollaron en respuesta a necesidades planteadas por las guerras y expansiones territoriales de las potencias europeas del momento.

A su vez, esa expansión colonial implicó transferencia de recursos alimentarios hacia Europa en los siglos previos a la revolución industrial, ya sea por la ampliación de la frontera agraria y la mayor productividad que permitieron cultivos como el maíz y la papa durante el siglo XVIII (Montanari 1993), como por el peculiar papel que jugó la expansión del cultivo de la caña de azúcar. Sidney Mintz historiza este proceso, señalando que este cultivo implantado en las tierras tropicales de América (islas del Caribe y norte de Brasil) bajo dominio español, portugués, francés, inglés u holandés, con mano de obra esclava capturada en África, trajo aparejado un aumento exponencial de la producción, que a su vez implicó que en Europa el azúcar dejara de ser un bien escaso y lujoso y su consumo se expandiera a las clases más pobres. El comercio triangular vinculado al azúcar entre Europa, África Y América, llamado también “triángulo infame”, generó conexiones entre los procesos históricos de las tres regiones. La esclavitud, la deforestación y las economías de plantación, estuvieron estrechamente relacionadas con la industrialización y el surgimiento del proletariado inglés. La hipótesis de Mintz, es que, hacia 1850, el azúcar junto con el té (estimulante líquido caliente cargado de calorías) aportaba saciedad a la dieta de los trabajadores industriales y urbanos. Aunque la calidad de esta dieta siguiera siendo deficiente, ello “redujo dramáticamente el costo de crear y reproducir el proletariado metropolitano”.

Mintz señala cómo la producción y el consumo de sacarosa procedente de la caña de azúcar se ha mantenido en alza desde mediados del siglo XIX, tendencia que acompaña los procesos de industrialización y desarrollo en todas las latitudes, particularmente con posterioridad a la segunda guerra mundial.

Este aumento en el consumo de sacarosa se verifica a partir de lo que el autor llama “consumo indirecto”, a través de los usos industriales de la misma. Una parte importante de los alimentos producidos industrialmente incorpora sacarosa entre sus ingredientes, aún cuando el gusto del producto no sea dulce, ya que el azúcar tiene gran versatilidad (se la usa como des-acidificante en salsas y aderezos, como conservante, para mejorar la crocantes y el dorado en los rebozados, para alargar la “vida de estante” en los panificados, etc.).

El incremento del consumo de productos producidos industrialmente (en los cuales la sacarosa se combina con las grasas) se manifiesta en los ámbitos urbanos tanto a partir del incremento de comidas consumidas fuera del hogar como del mayor uso dentro del mismo de alimentos procesados industrialmente.

Esta mayor presencia de alimentos industrializados se relaciona con las condiciones de vida en los espacios urbanos: la organización de las jornadas laborales, los tiempos invertidos en los traslados y reconfiguración de los momentos de ocio y recreación, resultando afectada la estructura de las comidas: las comidas principales pierden jerarquía, se omiten o se les dedica menos tiempo- tanto en la preparación como en el consumo- y asciende el picoteo. Frente a este panorama ya en 1979 Claude Fuschler habla de “desestructuración” de la alimentación y unos años más tarde- en 1985 Sidney Mintz propone el término “desocialización” de la alimentación. Con dicho término busca destacar “la declinación de la comida como ritual”, resultando las ingestas más individualizadas y menos activas.

Mintz vincula esta tendencia a la desocialización de la comida con la experiencia del tiempo en las sociedades industriales, señalando que: “la experiencia del tiempo en la sociedad moderna suele ser de una escasez irresoluble, y esta percepción puede resultar esencial para el eficiente funcionamiento de un sistema económico basado en el principio de un consumo siempre en expansión. Paradoja

implícita de la sociedad moderna: sus tecnologías enormemente productivas hacen que los individuos tengan (o sientan tener) menos tiempo y no más”.

Y plantea como una consecuencia en el plano alimentario la superposición de actividades y consumo (por ejemplo, consumos alimentarios incluidos en consumos recreativos: comer en el cine, cenar viendo televisión, etc.).

Mintz también llama la atención sobre otra paradoja: se presenta como victoria de la libertad individual el poder seleccionar nuestros alimentos entre variadas marcas, presentaciones, tamaños, etc., cuando en realidad las “elecciones” resultan acotadas a un rango de opciones definidas por la industria alimentaria, lo cual mina la autonomía de los comensales (Piaggio y Solans 2014).

4.4 Historia y antecedentes de los restaurantes:

La modernidad con sus intensas ocupaciones, afanes y deberes, ha determinado nuevos planes y estilos de vida, entre ellos se cuenta el comer fuera de casa. Este hábito está surgiendo y con él la creación de cada vez más espacios destinados a la buena mesa. Cabe señalar que las salidas a comer tienen una larga historia, iniciando con las tabernas que existían ya en el año 1700 A.C. En Egipto se han encontrado pruebas de la existencia de un comedor público en el año 512 A.C, el cual tenía un menú limitado, sólo servía un plato preparado con cereales, aves salvajes y cebolla. En aquel entonces, las mujeres empezaron a formar parte del ambiente de las tabernas, así como los niños quienes podían acudir si iban acompañados de sus padres, por el contrario, a las niñas no les era permitido hasta que no estuvieran casadas.

Así mismo, los antiguos romanos comían fuera de sus casas, hay evidencia de esto en Herculano, ciudad de veraneo cerca de Nápoles, en sus calles había una gran cantidad de bares donde se servía pan, queso, vino, nueces, dátiles, higos y comidas calientes. Después de la caída del Imperio Romano, las comidas fuera de casa se realizaron generalmente en las tabernas o posadas, pero alrededor del año 1200 ya existían casas de comida en Londres, París y algunos otros lugares en las que podían comprarse platos ya preparados.

Ciertamente las cafeterías son también un antepasado de los restaurantes, estas aparecieron en Oxford en 1650 y siete años más tarde en Londres.

Por su parte, el primer restaurante propiamente dicho tenía la siguiente inscripción en la puerta: “Venite ad me ammes qui sromacho laboratoratis et ego restaurabo vos”. No eran muchos los parisinos que en el año 1765 sabían ler francés y menos aún latín, pero los que podían sabían que Monsieur Boulanger, el propietario, decía: “Venid a mi todos aquellos cuyos estómagos clamen angustiados, que yo los restauraré”. Boulanger llamó a su sopa le restaurant divin, su “restaurador divino” no era más que un perfeccionamiento de las mezclas de vegetales y hierbas amargas preparadas por los médicos de la Edad Media como reconstituyente. Se trataba de un delicioso y opulento consomé que atrajo a todas las damas y caballeros alegantes que normalmente no frecuentaban las tabernas públicas en las que la comida estaba relegada en segundo plano por la bebida.

El restaurante de Boulanger, Champs D´ Oiseau cobraba unos precios lo suficientemente altos como para convertirse en un lugar exclusivo en el que las damas de la sociedad acudían para mostrar su distinción. Boulanger amplió el menú sin pérdida de tiempo y así nació un nuevo negocio. La palabra restaurante se estableció en breve y los chefs de más reputación que hasta entonces sólo habían trabajado para las familias privadas, abrieron también sus propios negocios o fueron contratados por un grupo e pequeños empresarios: Los restauradores.

En el siglo XX, el servicio de restaurantes se ajusta a la capacidad económica de los segmentos de población a los que están orientados. En la segunda mitad del siglo XX salir a comer era una actividad reservada a las clases más adineradas, por lo tanto a partir de 1950 se produjo un desarrollo espectacular de los restaurantes populares que ofrecen comida a precios económicos.

En los años 70 se utilizó lo rápido y fácil, es decir los supermercados, de esta manera comenzaría la era del sedentarismo, de los obesos (Ramirez y Guerrero, 2010).

4.5 Proyecto de ley: Sodio- Régimen para promover la reducción de su consumo en la población

4.5.1 Fundamentos:

Este proyecto que hoy venimos a poner en consideración responde a una necesidad concreta y trascendente, como es el cuidado de la calidad de vida de la población respecto de las Enfermedades no Transmisibles (ENT).

Sin duda que las ENT tienen sus determinantes, es decir que existen factores de riesgo que inciden en su ocurrencia, entre los que destacamos el tabaco, el alcohol, la presión arterial elevada, el colesterol, la diabetes y la alimentación no saludable. Se estima que para el año 2020 casi tres cuartos de los fallecimientos del mundo provendrán de ENT.

Uno de los parámetros que se utilizan para determinar estos determinantes es la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo, que se realiza periódicamente y las estadísticas son concluyentes respecto de la hipertensión arterial, el factor de riesgo más importante entre los que provocan las ENT.

Los niveles actuales de consumo de sal son perjudiciales para todas las personas y no sólo para las que padecen presión arterial alta. El perjuicio que genera su consumo afecta también a las personas con presión arterial normal.

La hipertensión arterial tiene que ver en primer lugar con procesos culturales de consumo de alimentos con exceso de sal en las mesas y en la manipulación de la forma de cocinar de los argentinos. Por otra parte, la industria alimentaria estimula este consumo cultural, incorporando elevados contenidos de cloruro de sodio en los productos que se elaboran, como pan, enlatados, conservas, caldos, etc.

El consumo excesivo de sal tiene que ver con eventos cardiovasculares y con enfermedades hepáticas y renales, en estos casos, por la retención de líquidos que la sal provoca.

El consumo promedio de sal en nuestro país ronda entre los 12 y 13 gramos por día, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja consumir hasta 5 gramos de sal por día.

No cabe duda que la presencia de sal en las mesas de los argentinos y en el contenido de los alimentos, debe ser moderada y esto se debe lograr con acciones

concretas que provengan de las políticas públicas que por medio de este proyecto se intentan plasmar.

Es de destacar que casi el 70 % de la sal ingerida no es visible, ya que forma parte del contenido de los propios alimentos pre cocidos, como pan, alimentos preparados, galletitas o en conserva.

Por su parte, la presencia del salero en las mesas es infaltable, y un 25 % de la población según la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo tienen el hábito de agregarle sal a las comidas incluso antes de haberlas probado.

La reducción de 3 gr. en el consumo por día por habitante de sal evitaría alrededor de 6.000 muertes al año relacionadas con enfermedades cardiovasculares y ataques cardíacos, esto sin contar los otros beneficios que se derivarían de esta reducción tales como el mejoramiento de la calidad de vida, la disminución del gasto sanitario en medicamentos, internaciones, consultas médicas, etc.

Como vemos, los flancos para atender en esta problemática son varios, porque hay que tener en cuenta que casi todos los alimentos ya cuentan con algo de sal y la que se añade de diversas formas, contribuye a que los trastornos de la salud sean difíciles de prevenir si no se toma conciencia e intervención en este exceso.

Para esto creemos que se deben implementar acciones sanitarias concretas, desde el ámbito rector y decisorio del Ministerio de Salud, comenzando por el área de alimentos: los especialistas consideran que gran parte del problema de salud se podría prevenir, si los fabricantes de alimentos redujeran las cantidades de sodio de los alimentos preparados.

Se debe aclarar que también es necesario incorporar sal a la dieta diaria, porque ayuda a la digestión y a mantener el nivel de líquidos corporales, permitiendo la absorción del potasio y facilitando la conservación de los alimentos; los límites estarán dados por la forma de vida del consumidor: un exceso en el consumo podría ser modulado por varios factores, como la dieta, el peso, el ejercicio físico o incluso factores genéticos.

Sin embargo, reiteramos que como meta, la OMS ha marcado el consumo diario equivalente a 5 gramos de sal, cifra que ha sido elegida como realista, atento a que tampoco se pueda asegurar que no tenga efectos sobre la presión sanguínea.

La prevención en toda la población no sólo es en un objetivo alcanzable, sino también rentable, ya que las soluciones de bajo costo como la reducción de determinados factores de riesgos, son las intervenciones con mejor relación costo-efectividad. En este sentido, es de destacar que un gran porcentaje de las ENT son prevenibles, reduciendo, entre otros, determinados factores de riesgo - como la alimentación no saludable, la inactividad física, el consumo nocivo de alcohol y de tabaco, entre otros-.

El Ministerio de Salud interviene como autoridad de aplicación, con variadas funciones, que en muchos casos serán coordinadas con las autoridades jurisdiccionales, como:

- Reducir el consumo de sodio en la población mediante una política sanitaria que promueva hábitos saludables;
- Establecer mensajes sanitarios que adviertan sobre los riesgos que implica el consumo excesivo de sal;
- Establecer envases de sal divisibles por cantidades adecuadas;
- Acordar menús alternativos sin sodio, así como estimular hábitos gastronómicos que eviten o reduzcan la presencia de sodio en las mesas;
- Proponer un amplio acuerdo con la industria de la alimentación y con los minoristas de panificados, para atender a la aplicación efectiva de la ley;

4.5.2 Artículos:

ARTICULO 1º.- El objeto de la presente ley es promover la reducción del consumo de sodio en la población.

ARTICULO 2º.- La autoridad de aplicación de la presente ley es el Ministerio de Salud.

ARTÍCULO 3º.- Apruébese el Anexo I que, como parte integrante de la presente ley, fija los valores máximos de sodio que deberán contener los grupos alimentarios a partir de un (1) año de su entrada en vigencia.

A partir de los dos (2) años de la entrada en vigencia de la presente ley, la Autoridad de Aplicación debe establecer periódicamente la progresiva disminución de ese valor máximo fijado en el Anexo I.

ARTICULO 4º.- La autoridad de aplicación tiene las siguientes funciones:

- a) Determinar los lineamientos de la política sanitaria para la promoción de hábitos saludables y prioritariamente reducir el consumo de sodio en la población;
- b) Establecer, fijar y controlar las pautas de reducción de contenido de sodio en los alimentos conforme lo determina la presente ley;
- c) Fijar en los envases en los que se comercializa el sodio los mensajes sanitarios que adviertan sobre los riesgos que implica su excesivo consumo;
- d) Determinar en la publicidad de los productos con contenido de sodio los mensajes sanitarios sobre los riesgos que implica su consumo excesivo;
- e) Determinar en acuerdo con las autoridades jurisdiccionales el mensaje sanitario que deben acompañar los menús de los establecimientos gastronómicos, respecto de los riesgos del consumo excesivo de sal.

f) Establecer en acuerdo con las autoridades jurisdiccionales los menús alternativos de comidas sin sal agregada, las limitaciones a la oferta espontánea de saleros, la disponibilidad de sal en sobres y de sal con bajo contenido de sodio, que deben ofrecer los establecimientos gastronómicos;

- g) Establecer para los casos de comercialización de sodio en sobres que los mismos no deben exceder de cero con cinco gramos (0.5 g.);
- h) Promover la aplicación progresiva de la presente ley en los plazos que se determinan, con la industria de la alimentación y los comerciantes minoristas que empleen sodio en la elaboración de alimentos;
- i) Promover con organismos públicos y organizaciones privadas programas de investigación y estadísticas sobre la incidencia del consumo de sodio en la alimentación de la población;
- j) Desarrollar campañas de difusión y concientización que adviertan sobre los riesgos del consumo excesivo de sal y promuevan el consumo de alimentos con bajo contenido de sodio.

ARTÍCULO 5º.- Los productores e importadores de productos alimenticios deben acreditar para su comercialización y publicidad en el país las condiciones establecidas conforme lo determina la presente ley.

ARTICULO 6º.- La autoridad de aplicación debe adecuar las disposiciones del Código Alimentario Argentino a lo establecido por la presente ley en los plazos fijados en el artículo 3º.

ARTICULO 7°.- Serán consideradas infracciones a la presente ley las siguientes conductas:

a) Comercializar productos alimenticios que no cumplan con los niveles máximos de sodio establecidos;

b) Comercializar sodio en sobres que superen los máximos establecidos;

c) Omitir la inserción de los mensajes sanitarios que fije la autoridad de aplicación en los envases de comercialización de sodio, en la publicidad de productos con sodio y en los menús de los establecimientos gastronómicos;

d) Carecer los establecimientos gastronómicos de menús alternativos sin sal, de sobres con la dosificación máxima establecida o de sal con bajo contenido de sodio, así como contravenir la limitación de oferta espontánea de saleros establecida;

e) El ocultamiento o la negación de la información que requiera la autoridad de aplicación en su función de control;

f) Las acciones u omisiones a cualquiera de las obligaciones establecidas, cometidas en infracción a la presente ley y sus reglamentaciones que no estén mencionadas en los incisos anteriores.(www.diputados.gov.ar, 2012)

5. Materiales y Métodos:

5.1 Tipo de estudio

Se realizó una investigación de tipo descriptivo. Estos estudios buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier fenómeno que sea sometido a análisis, se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga; (Hernandez Sampieri y col, 2006).

En este estudio se describió el contenido nutricional de los “menús del día” ofrecidos por un conjunto de bares de San Miguel de Tucumán, la cantidad de veces que come la gente fuera de su casa, la variedad del ciclo semanal de menús y los motivos por los que los comensales eligen el menú del día.

5.2 Hipótesis:

Hipótesis 1 (H1): La gente almuerza fuera de su casa tres o más veces a la semana.

Variable 1: *Veces a la semana que la gente almuerza fuera de su casa.*

Definición Conceptual: cantidad de días a la semana que las personas comen en bares.

Definición Operacional: para determinar cuántas veces por semana la gente realiza el almuerzo en bares, se llevó a cabo una encuesta a 40 personas y se indagó en la misma la cantidad de días que almuerzan fuera de su hogar. De acuerdo a esto, se pudo determinar las siguientes categorías:

- ✓ Nunca como fuera de mi casa (siempre almuerza en su casa)
- ✓ Una o dos veces por semana (1 o 2 veces a la semana almuerza en bares)
- ✓ Tres o más veces por semana (3 o más veces a la semana almuerza en bares)

Hipótesis 2 (H2): Los comensales eligen el menú del día más que el menú a la carta.

Variable 2: Elección del tipo de menú

Definición Conceptual: se entiende como la libertad que tiene el comensal para seleccionar el menú del día o el resto de la carta en un bar (Gispert y col, 1998)

Definición Operacional: para determinar la elección de los comensales a la hora de decidir entre el menú del día o el resto de la carta se implementó una encuesta cerrada en la cual se pudo elegir entre las siguientes categorías:

- ✓ A la carta (cuando el comensal elige cualquier plato de la carta que no sea titulado como “menú del día”)
- ✓ Menú del día (cuando el comensal elige el plato titulado como “menú del día” ofrecido por el bar en el que va a almorzar)

Hipótesis 3 (H3): La elección del menú del día se realiza por motivos económicos.

Variable 3: Motivo de Elección

Definición Conceptual: se entiende como el impulso que induce a una acción consciente y voluntaria para elegir el menú del día por parte de los comensales (Gispert , Gay, Vidal, 1998)

Definición Operacional: para conocer el motivo por el cual los comensales eligen los menús se indagó a los mismos a través de una encuesta auto administrada de múltiples opciones:

- ✓ Es económico (cuando el costo del menú es de \$80 o menos)
- ✓ Es rico (cuando es agradable al paladar)
- ✓ Es saludable (cuando es bajo en Kcal. y grasas)
- ✓ Lo sirven rápido (cuando demora alrededor de 15 minutos en servirse)
- ✓ Otros motivos (cualquier motivo que no esté expresado en las categorías anteriores)

Hipótesis 4: Los menús del día ofrecidos por los bares que forman parte de la muestra, no cumplen con los porcentajes de adecuación del Valor Calórico Total.

Variable 4: Cumplimiento del Porcentaje de Adecuación del Valor Calórico Total.

Definición Conceptual: respetar los rangos porcentuales establecidos de la fracción donde se divide la cantidad de calorías que contiene una comida en la cantidad que debería tener, multiplicándose luego el resultado por 100 lo cual arroja un porcentaje, siendo normal de 90% a 110%. (Apuntes Cátedra Administración en Servicios de Alimentación. Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. Facultad de Ciencias de la Salud. Lic. en Nutrición, 2012)

Definición Operacional: para determinar si los menús del día seleccionados cumplen con los porcentajes de adecuación del valor calórico total se volcó las recetas en unas tablas (anexo N°2 tabla N° 1) luego se pasaron los ingredientes a una fórmula desarrollada, en la misma se contabilizaron hidratos de carbono, proteínas, grasas, sodio y colesterol utilizando una tabla de composición química de alimentos, finalmente se realizó una adecuación calórica del plato principal de la siguiente manera:

Adecuación calórica:

Primero se determinó las calorías que debería tener el plato principal del almuerzo: se lo realizó en base a una dieta estándar de 2000 Kcal. para adultos sanos donde el desayuno y la merienda deben cubrir entre el 10-15% del valor calórico total, almuerzo 35- 50%, colación 5-10% y cena 24-40%. (Apuntes Cátedra Administración en Servicios de Alimentación 2012)

- En el almuerzo los porcentajes que se deben cumplir son:
 - ✓ Sopa 5-10% o entrada 10-15%
 - ✓ Plato principal: 50-70%
 - ✓ Postre elaborado: 15-20% o fruta: 5-10%
 - ✓ Pan: 5%
- Se tomo el promedio del porcentaje del almuerzo quedando este en un 45% y el del plato principal en 60%

2000 Kcal-----100%
X=900kcal ----- 45% (almuerzo)

90 Kcal-----100%
X=540kcal-----60% (plato principal)

De esta manera se estableció que el plato principal debe tener alrededor de 540kcal para considerarse que cumple con la adecuación del VCT.

Para determinar si el plato principal cumple o no con la adecuación del VCT se implementó la siguiente fórmula:

$$\text{Kcal. Obtenidas (Kcal. que contiene el plato ppal.) /Kcal. sugeridas (540kcal)} \times 100 = 90 - 110\%$$

De acuerdo a los resultados obtenidos se determinaron las siguientes categorías:

- ✓ Cumple: cuando el porcentaje de adecuación de calorías sea entre 90% y 110%.
- ✓ No cumple: cuando el porcentaje de adecuación de calorías, esté fuera del rango establecido (90% - 110%).

Hipótesis 5 (H5): Los menús del día, ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra, no son saludables.

Variable 5: Menús Saludables

Definición Conceptual: se entiende por menús saludables a aquellos que cumplan con el 100% de los siguientes ítems: (Lema y col, 2003).

- ✓ Compuestos por tres grupos de alimentos diferentes (carnes, verduras, cereales);
- ✓ Incluir un plato de verduras crudas o hervidas como guarnición;
- ✓ Incluir al menos una opción de bebida light o agua con o sin gas;
- ✓ No deben incluir bebidas alcohólicas como opción;
- ✓ Tener la posibilidad de elegir frutas en el postre;
- ✓ La técnica de cocción de los menús debe ser: a la plancha, hervido, asado, al horno o grillado sin usar materia grasa;
- ✓ El plato principal no debe exceder el 50% de las recomendaciones diarias de Sodio (2000mg/día);
- ✓ El plato principal no debe exceder el 50% de las recomendaciones diarias de Colesterol (300mg/día).

Definición Operacional: para determinar si los menús del día son saludables, se recorrieron cuatro bares de San Miguel de Tucumán y se recolectaron siete recetas de menús del día correspondientes a una semana consecutiva en cada bar. Luego se realizó una tabla (anexo N°5, tabla N° 3) donde se enumeró los 28 menús y se fue completando con la frase “si cumple” o “no cumple”.

Categorías:

- ✓ Saludable: cumple con los 8 ítems.
- ✓ No Saludable: cumple solo con 7 o menos ítems.

Hipótesis 6 (H6): Los bares pertenecientes a la muestra no cumplen con el artículo N°7 del proyecto de ley del Ministerio de Salud de la Nación de retirar los saleros de las mesas.

Variable 6: *Retirar los saleros de las mesas*

Definición Conceptual: se entiende como apartar o separar los saleros de las mesas en los bares cuando se arman las mesas para el comedor (Gispert y col, 1998).

Definición Operacional: se concurrió a los cuatro bares seleccionados para la investigación y se corroboró mesa por mesa si los saleros se encontraban en las mismas o no, esta información se volcó en la parte inferior de la tabla N° 1 del anexo N° 2. Categorías:

- ✓ Si cumplen: en caso de que el 100% de las mesas del bar no contengan el salero en la mesa.
- ✓ No cumplen: en caso de que una o más mesas contengan el salero en la mesa.

Hipótesis 7 (H7): Los ciclos de menús de los bares seleccionados para la muestra no son variados.

Variable 7: *Variedad del Ciclo de Menús*

Definición Conceptual: se entiende como conjunto de siete menús consecutivos en una misma semana que cumplen con los siguientes ítems: (Lema y col, 2013).

- ✓ No se deben repetir alimentos del plato principal de un día al otro, por ej.: Lunes merluza al horno con vegetales y Martes milanesa de merluza con puré;
- ✓ En el ciclo semanal los cereales/harinas/legumbres no deben repetirse más de dos veces como plato principal;
- ✓ En el ciclo semanal se deben incluir variedad de carnes: vaca, pollo, pescado y cerdo;
- ✓ Los grupos de verduras deben ser variados en el ciclo semanal: incluir hortalizas A y B todos los días y hortalizas C una vez a la semana;
- ✓ Los dulces (helado, flan, frutas enlatadas, tortas, tartas, etc.) no deben repetirse como postre más de dos veces por semana.

Definición Operacional: la variedad en los ciclos se determinó volcando los siete menús de cada bar en diferentes tablas (anexo N°2, tabla N° 1) para poder examinar el ciclo semanal de cada bar seleccionado (cuatro ciclos en total), luego se enumeró los 4 ciclos y se los volcó en otra tabla (anexo N° 5, tabla N° 2) donde se fue escribiendo en cada columna, “si cumple” o “no cumple” y finalmente se determinó si el ciclo es “variado” o “no variado”.

Categorías:

- ✓ Variados: el ciclo de menús semanal cumple con los 5 ítems.
- ✓ No variados: el ciclo de menús semanal cumple con 4 o menos ítems.

5.3 Tipo de diseño:

No experimental: observa fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos; no construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador. En esta investigación se concurrirá a los bares/restaurantes y se observará el menú del día ofrecido por los mismos.

Transversal: recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. En este estudio se recolectaran los datos durante cinco semanas, una semana en cada bar. (Hernandez Sampieri y col, 2006)

5.4 Población y muestra:

Población 1: adultos de ambos sexos con edades comprendidas desde 25 años en adelante, en San Miguel de Tucumán, período Junio-Julio de 2014.

Muestra 1: 40 adultos de ambos sexos con edades comprendidas desde 25 años en adelante, en San Miguel de Tucumán, período Junio-Julio de 2014.

Criterios de inclusión: formarán parte de la población todas aquellas personas que tengan 25 años o más, de ambos sexos, que acepten la realización de la encuesta.

Criterios de exclusión: no formarán parte de la población aquellas personas que:

- No cumplan con los rangos de edades establecidos;
- No acepten realizar la encuesta.

Población 2: Todos los menús del día de los bares de San Miguel de Tucumán, período Junio-Julio de 2014.

Muestra: 28 menús del día, que conforman 4 ciclos semanales de 4 bares de San Miguel de Tucumán, período Junio-Julio de 2014.

Criterios de inclusión: formarán parte de la población

- Los menús que figuren en la carta como “menú del día”;
- Los menús que pertenezcan a los 4 bares seleccionados para la investigación, durante el período de recolección de datos, Junio-Julio de 2014.

Criterios de exclusión: no formarán parte de la población

- Menús del resto de la carta que no se titulen como “menú del día”.

- Menús del día que no pertenezcan a los 4 bares seleccionados para la investigación.
- Menús del día que se ofrezcan en los 4 bares seleccionados fuera del período de recolección de datos, Junio-Julio 2014.

Muestreo: Intencional, no probabilístico, las muestras no probabilísticas suponen un procedimiento de selección informal y poco arbitrario, la elección de los sujetos no depende de que todos tengan la misma posibilidad de ser elegidos, sino de la decisión de un investigador o grupo de encuestadores. (Hernandez Sampieri y col, 2006)

5.5 Consideraciones éticas:

Se solicitó autorización institucional en cuatro bares de San Miguel de Tucumán.

Se solicitó por escrito el consentimiento informado a los comensales encuestados en los cuatro bares donde se realizó el estudio. Se observaron los criterios de confidencialidad y anonimato. El documento fue evaluado por el Comité de Ética de la Investigación correspondiente (anexo N° 1 y N°4).

5.6 Técnicas y procedimientos para la recolección de datos:

En esta investigación se utilizaron dos instrumentos para recolectar los datos. Uno fue una tabla que se usó para cada bar que participó en el estudio (anexo N° 2, TABLA N°1) en ella se volcaron los siete menús del día de cada bar, con sus correspondientes recetas y otros datos de interés para la investigación.

También se utilizó una encuesta de siete preguntas cerradas, la cual fue dirigida a 40 comensales de los cuatro bares seleccionados para la investigación (anexo N° 2).

6. Resultados:

6.1 Análisis de datos

El análisis descriptivo de la información se efectuó de manera computarizada mediante una base de datos del sistema operativo Excel. Esto permitió generar tablas y gráficos que posibilitaron el análisis descriptivo de la información.

Para el análisis inferencial se aplicó la prueba no paramétrica de χ^2 para una variable.

6.2 Análisis descriptivo

6.2.1 Análisis de los resultados obtenidos en las encuestas

6.2.1.1 Sexo

Con respecto al sexo de los encuestados la muestra estuvo formada por 40 personas, de las cuales un 65% fueron de sexo masculino y un 35% de sexo femenino, como lo expresa el gráfico n° 1.

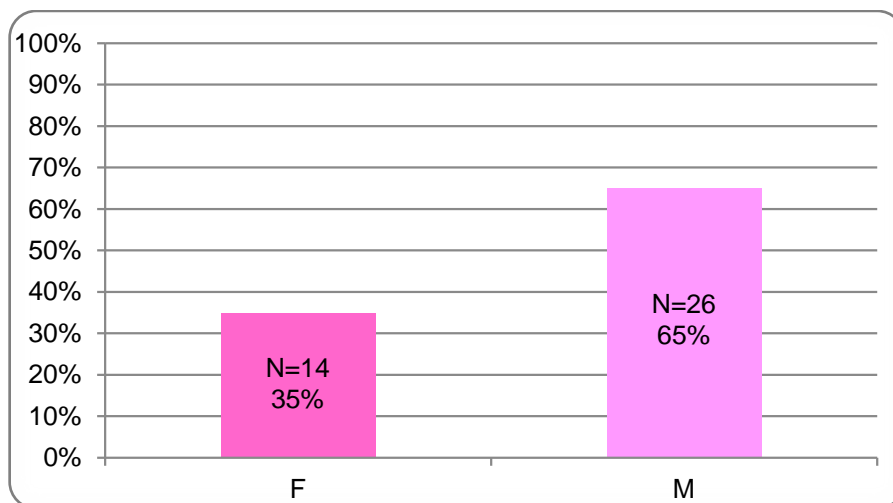


Gráfico n°1: Distribución porcentual del sexo de los comensales encuestados período Junio-Julio 2014 San Miguel de Tucumán.

6.2.1.2 Edad

Las edades de los encuestados se distribuyeron en rangos: el 35% con edades comprendidas entre 35 y 44 años, el 32,5% entre 25 y 34 años, el 17,5% 55 o más y el 15% entre 45 y 54 años como se refleja en el gráfico n° 2.

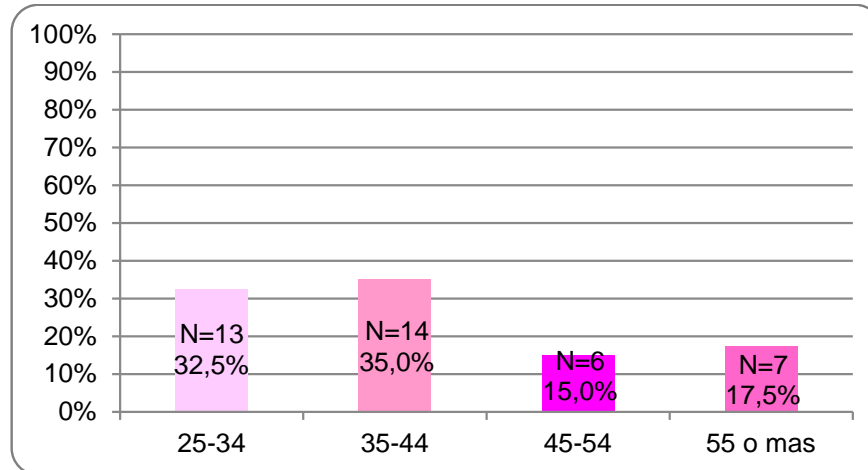


Gráfico n°2: Distribución porcentual de las edades de los comensales encuestados, período Junio-Julio 2014 San Miguel de Tucumán.

6.2.1.3 Veces por semana que la gente almuerza fuera de su casa

Con respecto a esta pregunta un 67,5% de los encuestados respondió que come fuera de su hogar tres o más veces por semana, el 32,5% restante contestó que lo hace una o dos veces a la semana y ningún encuestado respondió que nunca come fuera de hogar.

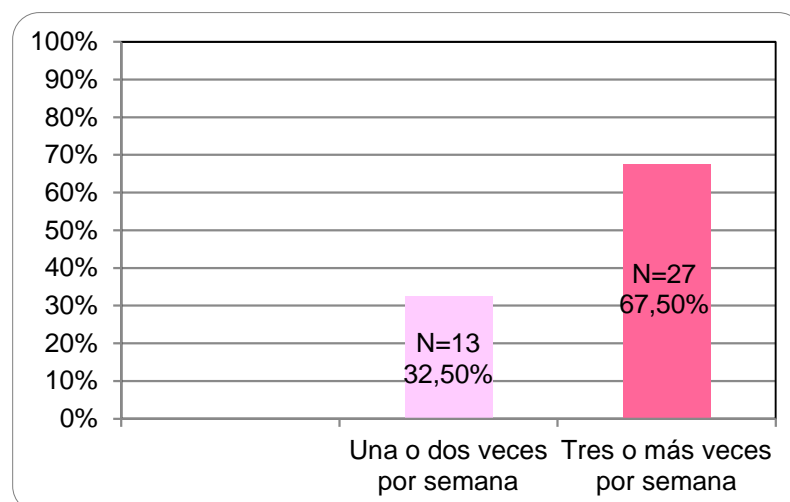


Gráfico n°3: Distribución porcentual de las veces por semana que comen fuera de su hogar los comensales encuestados período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.1.4 Motivo por el cual almuerza fuera de su casa

Al interrogar cual es el motivo que los lleva a comer fuera de su hogar un 57,5% respondió que su horario de trabajo le impide volver a casa a comer, un 25% respondió que no tiene tiempo de cocinar y un 17,5% que no le gusta cocinar, nadie optó por las opciones: “los menús que ofrecen los bares son más saludables que los que hago en casa”, “otros”.

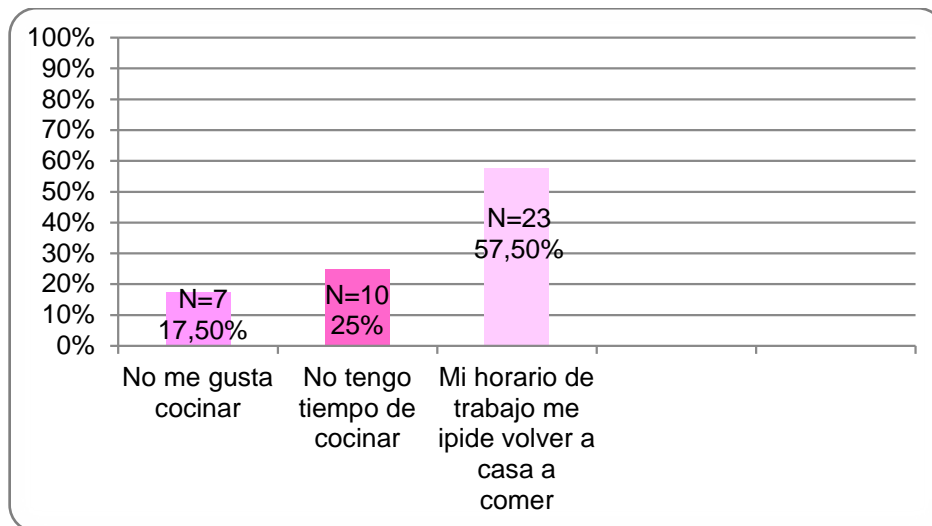


Gráfico n°4: Distribución porcentual del motivo por el cual comen fuera de su hogar los comensales encuestados período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.1.5 Como realiza su pedido generalmente

La respuesta a esta pregunta se vio dividida de la siguiente manera: un 70% respondió que generalmente pide el menú del día y solo un 30% dijo que su pedido generalmente es a la carta.

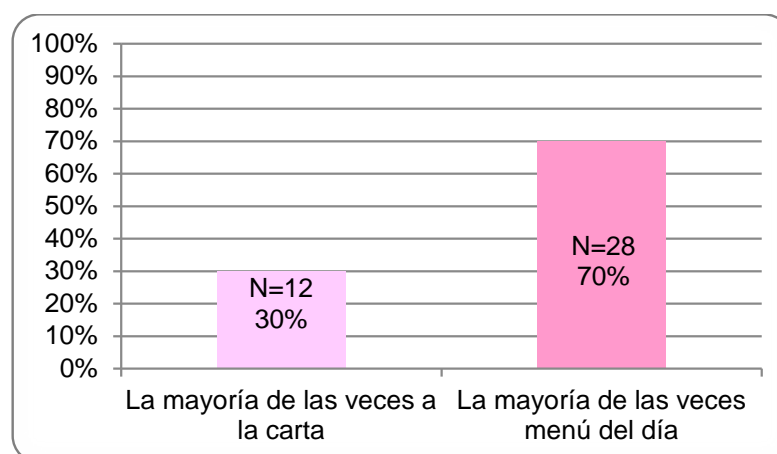


Gráfico n°5: Distribución porcentual acerca de cómo realizan su pedido generalmente los comensales encuestados período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.1.6 Por qué elige el menú del día

Al indagar el por qué de la elección del menú del día los resultados obtenidos fueron los siguientes: un 50% de la muestra respondió porque es económico, un 25% porque lo sirven rápido, un 15% porque es saludable, un 10% porque es rico y nadie optó por la opción “otros”.

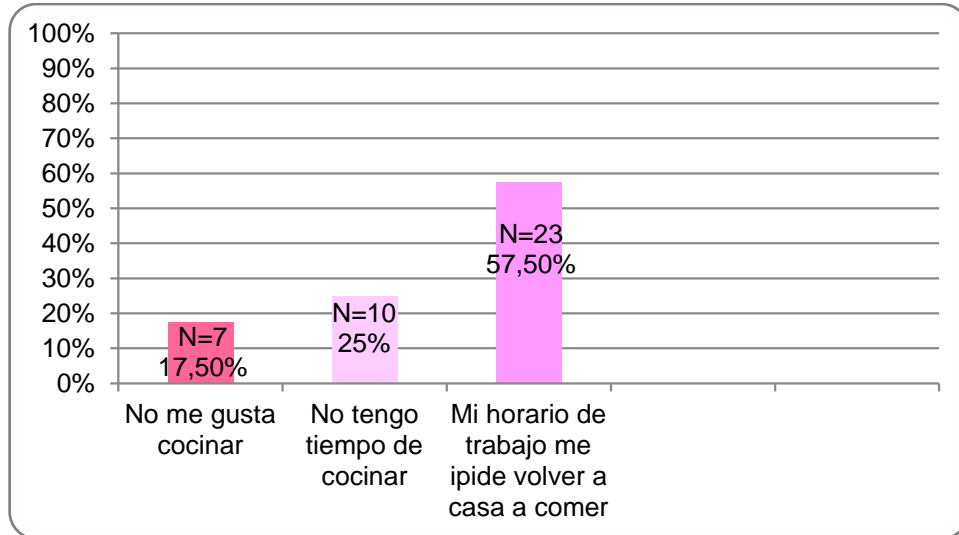


Gráfico nº 6: Distribución porcentual acerca de por qué eligen el menú del día los comensales encuestados período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.1.7 ¿Considera que los menús del día que ofrecen los bares donde Ud. frecuenta son saludables?

En esta pregunta un 52,5% respondió que sí, un 27,5% no sé y un 20% no.

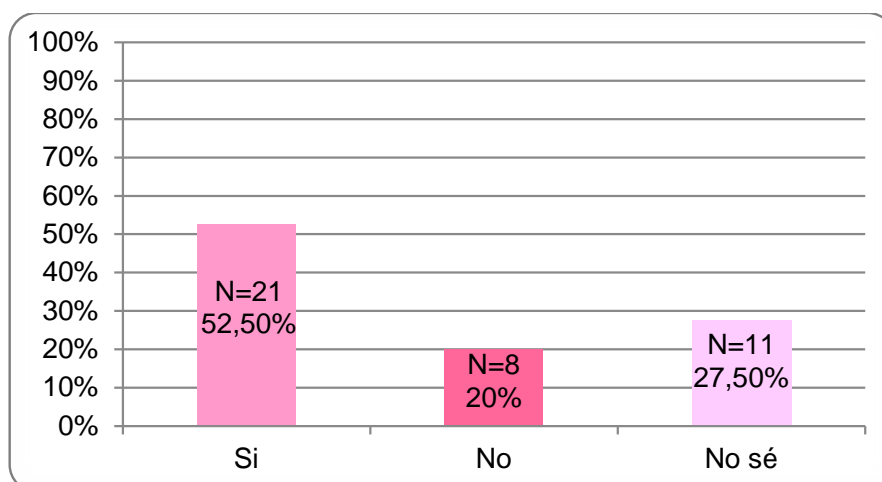


Gráfico nº7: Distribución porcentual sobre lo que consideran los comensales encuestados acerca de si el menú es saludable período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.2 Para determinar si los menús del día son saludables se analizó los siguientes parámetros en cada menú:

6.2.2.1 Los menús deben contener en el plato principal al menos tres grupos de alimentos diferentes (carne, verduras y cereales).

Al analizar los “menús del día” pertenecientes a la muestra se pudo determinar que el 93% (N=26) no incluían tres grupos de alimentos en su plato principal, solo un 7% (N=2) lo hacía.

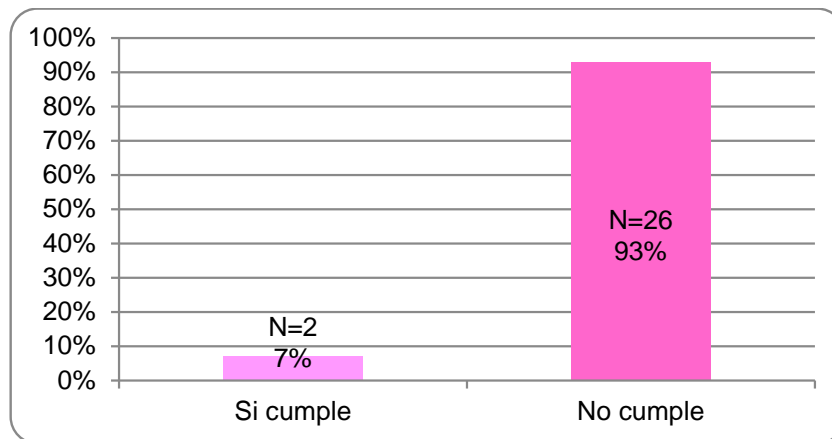


Gráfico N° 8: Distribución porcentual sobre los menús que contienen al menos tres grupos de alimentos en el plato principal período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.2.2 En el menú del día se debe ofrecer junto con el plato principal una guarnición de verduras crudas o hervidas.

De los 28 menús analizados solo un 14% (N=4) incluían guarnición de verduras y el 86% (N=24) no ofrecían verduras en sus guarniciones.

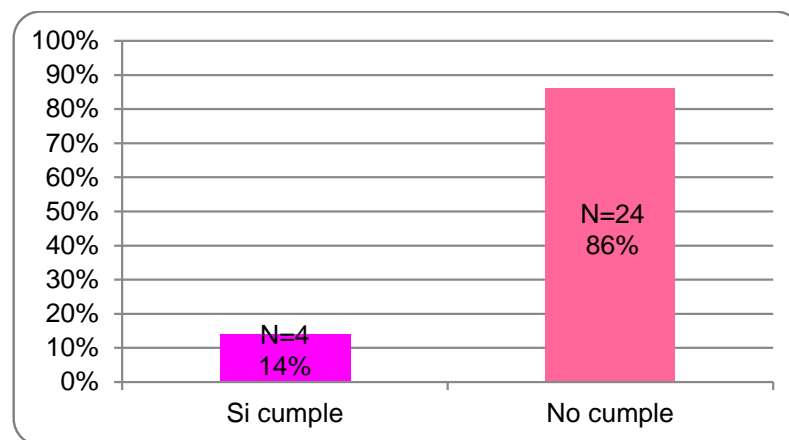


Gráfico N° 9: Distribución porcentual sobre los menús que ofrecen guarnición de verduras crudas o hervidas período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán

6.2.2.3 Los menús del día deben ofrecer entre las opciones de bebidas para acompañarlo al menos una bebida light, agua o agua con gas.

Con respecto a este punto analizado, se pudo observar que el 100% (N=28) de los menús ofrecían bebidas light, agua o agua con gas.

6.2.2.4 Los menús del día no deben ofrecer bebidas alcohólicas como opción.

En esta investigación se pudo observar que el 100% (N=28) de los menús si incluían bebidas alcohólicas entre sus opciones.

6.2.2.5 Los menús del día deben ofrecer frutas en el postre.

Se pudo observar que el 75% (N=21) de la muestra no ofrecían frutas en el postre, solo un 25% (N=7) lo hacía.

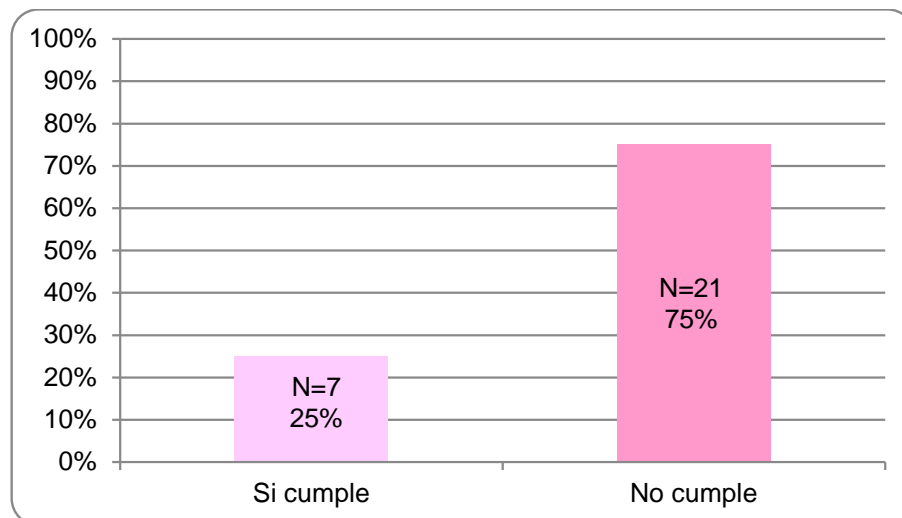


Gráfico N°10: Distribución porcentual sobre los menús que ofrecen frutas en el postre período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.2.6 Los platos principales deben utilizar técnicas de cocción como: asado, a la plancha, hervido, horneado, al vapor.

Al analizar las técnicas utilizadas se pudo determinar que un 57% (N=16) cumple con las técnicas nombradas y el 43% (N=12) restante no utilizan estas técnicas, sino frituras y salteados.

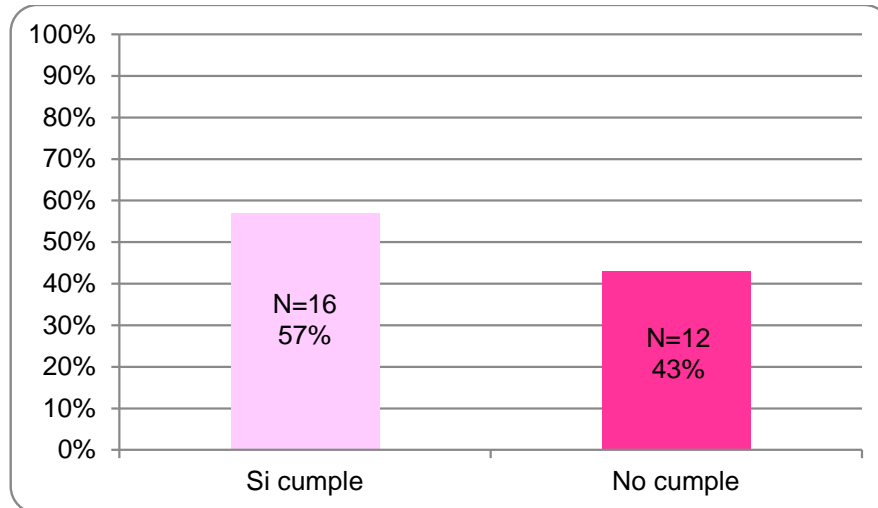


Gráfico Nº 11: Distribución porcentual sobre las técnicas de cocción (asado, a la plancha, hervido, horneado, al vapor) utilizadas en los menús período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.2.7 Los menús no deben exceder el 50% de las recomendaciones diarias de colesterol.

Los resultados obtenidos arrojan que un 79% (N=22) de la muestra excede el 50% de las recomendaciones.

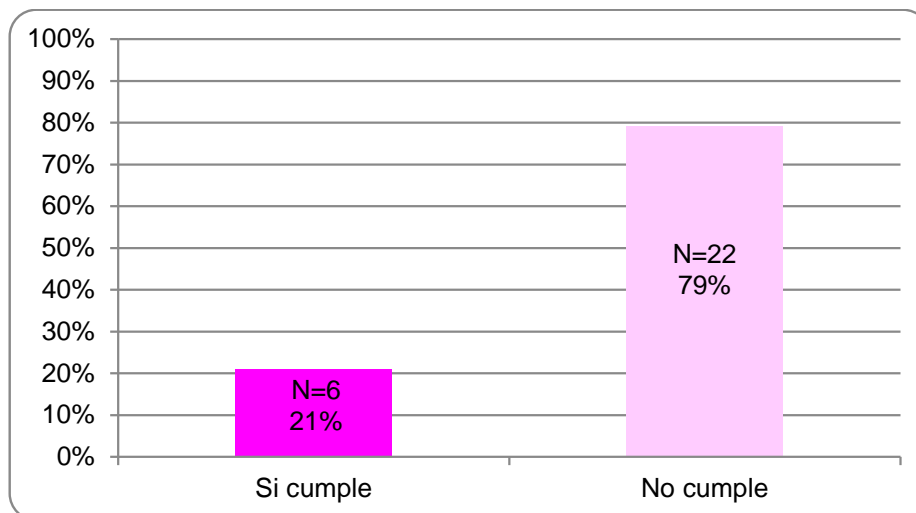


Gráfico Nº 12: Distribución porcentual sobre los platos principales de los menús que exceden y los que no, el 50% de las recomendaciones diarias de colesterol período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.2.8 Los platos principales de los menús no deben exceder el 50% de las recomendaciones diarias de Sodio.

En esta investigación se pudo determinar que un 64% (N=18) de la muestra analizada no excede el 50% de las recomendaciones.

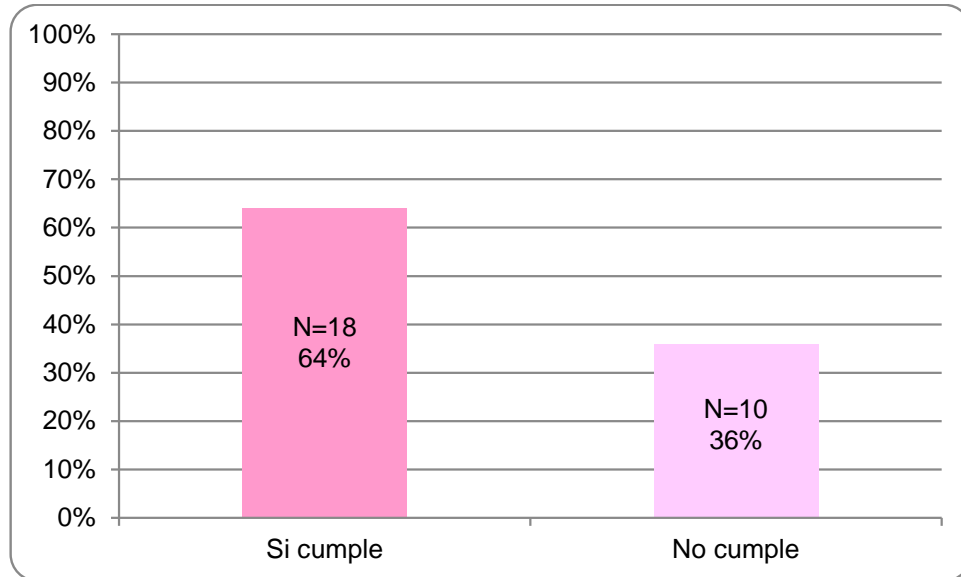


Gráfico Nº 12: Distribución porcentual sobre los platos principales de los menús que exceden y los que no, el 50% de las recomendaciones diarias de Sodio período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.3 Para determinar si los ciclos de menús son variados, se analizaron los siguientes parámetros:

6.2.3.1 En el ciclo semanal no se deben repetir alimentos del plato principal de un día al otro.

Al analizar este parámetro se pudo observar que el 100% (N=4) de los ciclos analizados cumplen con el mismo.

6.2.3.2 Los cereales, harinas, legumbres no deben repetirse más de dos veces por semana como plato principal.

En cuanto a este criterio se observó que el 100% (N=4) de los ciclos no repiten cereales, harinas, legumbres como plato principal más de dos veces a la semana.

6.2.3.3 El ciclo semanal debe incluir variedad de carnes: vaca, pollo, pescado, cerdo.

De los ciclos estudiados, un 50% (N=2) incluían diferentes tipos de carnes y la otra mitad no lo hacía.

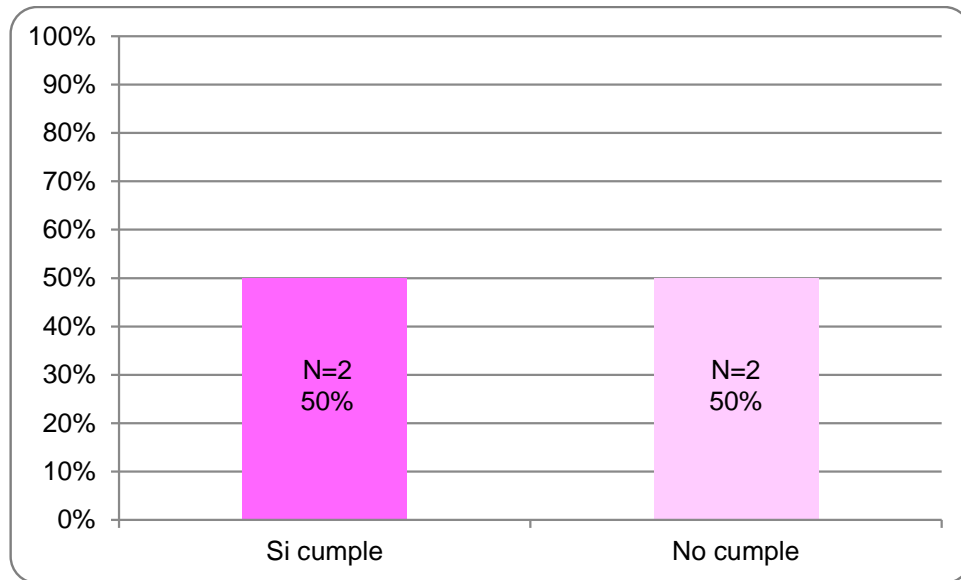


Gráfico N° 13: Distribución porcentual sobre la variedad de carnes en los ciclos de menús período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.3.4 Los grupos de verduras deben ser variados en el ciclo semanal: incluir hortalizas A y B todos los días y hortalizas C una vez a la semana.

Con respecto a este parámetro se pudo observar que el 100% (N=4) no lo cumplían.

6.2.3.5 Los dulces (helado, flan, frutas enlatadas, tortas, tartas, etc.) no deben repetirse como postre más de dos veces por semana.

En relación a este criterio se observó que el 100% (N=4) de los ciclos incluían más de dos veces por semana dulces en el postre.

6.2.4 Al analizar nutricionalmente los platos principales de los menús se pudo observar lo siguiente:

6.2.4.1 Adecuación calórica de Hidratos de Carbono:

Se determinó que un 75% (N=21) de la muestra de menús analizados, era “inadecuado por déficit de calorías”, mientras un 14% (N=4) era “adecuado” y un 11% (N=3) “inadecuado por exceso de calorías”.

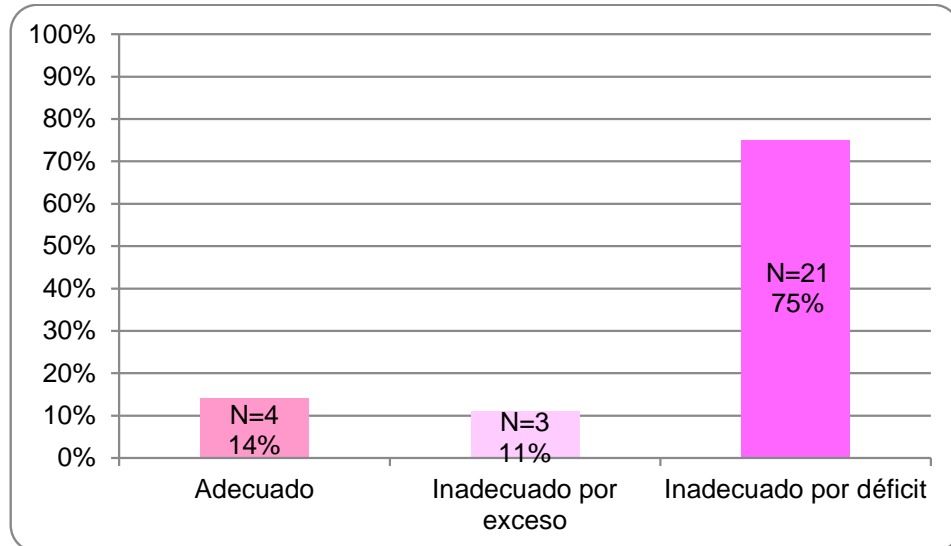


Gráfico Nº 14: Distribución porcentual sobre la adecuación calórica de hidratos de carbonos de los menús período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.4.2 Adecuación calórica de Proteínas:

Se determinó que un 96% (N=27) de los menús era “inadecuados por exceso de calorías” y solo el 4% (N=1) restante era “adecuado”.

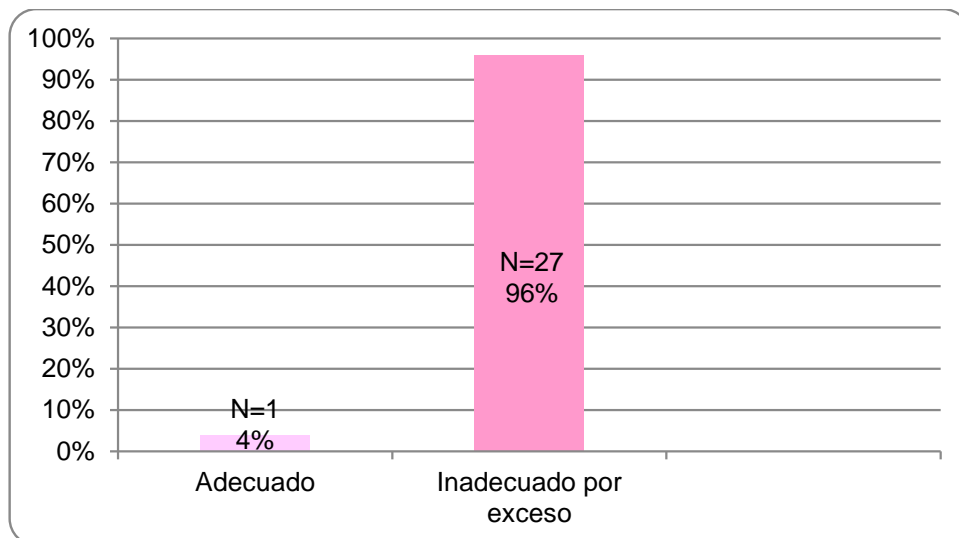


Gráfico Nº 15: Distribución porcentual sobre la adecuación calórica de proteínas período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.4.3 Adecuación calórica de Grasas:

Se determinó que un 82% (N=23) de los menús era “inadecuado por exceso de calorías”, un 14% (N=4) “inadecuado por déficit de calorías” y solo el 4% (N=1) “adecuado”.

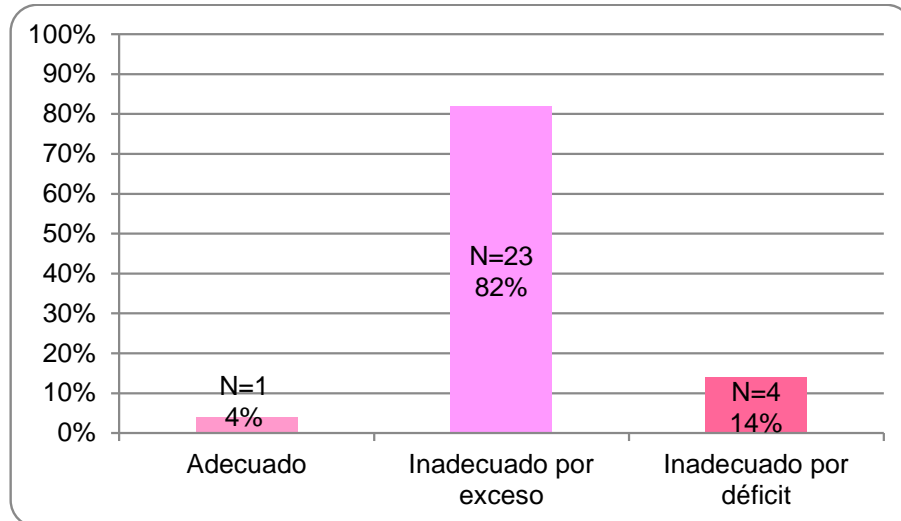


Gráfico Nº 16: Distribución porcentual sobre la adecuación calórica de grasas período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.2.4.4 Densidad Calórica:

Se determinó que un 89% (N=25) de la muestra tenía “densidad calórica alta”, un 7% (N=2) “densidad calórica baja” y un 4% (N=1) “densidad calórica normal”.

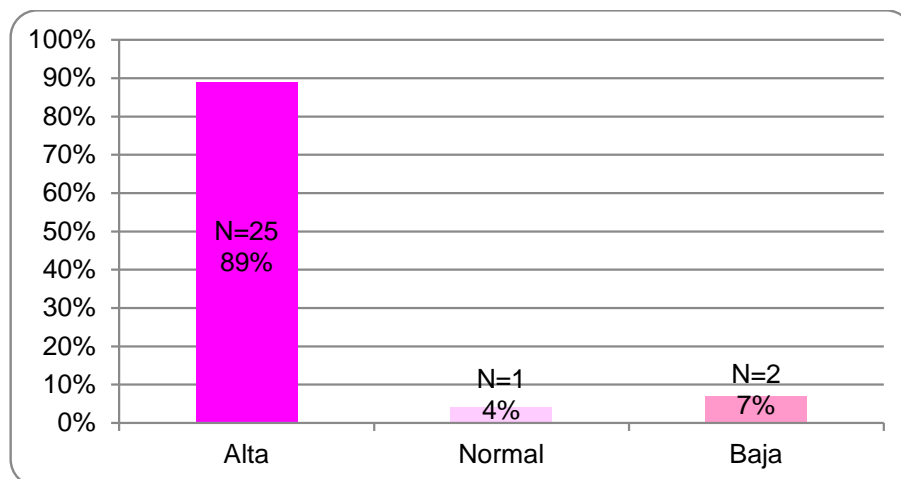


Gráfico Nº 17: Distribución porcentual sobre la densidad calórica de los menús período Junio-Julio 2014. San Miguel de Tucumán.

6.3 Análisis Inferencial:

Los resultados obtenidos del análisis estadístico y puesta a prueba de las hipótesis de investigación planteadas en el presente trabajo se detallan a continuación.

Para realizar el análisis estadístico de las hipótesis de investigación se utilizó la prueba no paramétrica de Chi cuadrado (χ^2), utilizando un valor de significación de 0,05 equivalente al 95% de confianza.

Hipótesis N°1 (H1): La gente almuerza fuera de su casa tres o más veces a la semana.

Ho: La gente no almuerza fuera de su casa 3 o más veces a la semana.

Prueba estadística: χ^2 para una variable.

Chi² por formula:

Veces a la semana que la gente come fuera de su casa	Fo	Fe	(Fo-Fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
No como fuera de mi casa	0	13,3	-13,3	176,89	13,3
Una o dos veces por semana	13	13,3	-0,3	0,09	0,006
Tres o más veces por semana	27	13,3	13,7	187,69	14,11
Total	40	40	0	364,67	27,41

Chi² teórico= 5,99

- ✓ Nivel de confianza (α): 0,05
- ✓ Grado de libertad: 2

Resultado: 27,4

Por ser el valor de χ^2 obtenido mayor al valor de χ^2 teórico se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Hipótesis N°2 (H2): Los comensales eligen el menú del día más que el menú a la carta.

Ho: Los comensales no eligen el menú del día más que el menú a la carta.

Prueba estadística: χ^2 para una variable.

Chi² por formula:

Elección del tipo de menú	Fo	Fe	(Fo-Fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Generalmente a la carta	12	20	-8	64	3,2
Generalmente menú del día	28	20	8	64	3,2
Total	40	40	0	128	6,4

Chi² teórico= 3,84

- ✓ Nivel de confianza (α): 0,05
- ✓ Grado de libertad: 1

Resultado: 6,4

Por ser el valor de x² obtenido mayor al valor de x² teórico se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Hipótesis 3 (H3): La elección del menú del día se realiza por motivos económicos.

Ho: La elección del menú del día no se realiza por motivos económicos.

Prueba estadística: chi² para una variable.

Chi² por formula:

Motivo de elección	Fo	Fe	(Fo-Fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Es económico	20	8	12	144	18
Es rico	4	8	-4	16	2
Es saludable	6	8	-2	4	0,5
Lo sirven rápido	10	8	2	4	0,5
Otros	0	8	-8	64	8
Total	40		0	232	29

Chi² teórico= 9,49

- ✓ Nivel de confianza (α): 0,05
- ✓ Grado de libertad: 4

Resultado: 29

Por ser el valor de x² obtenido mayor al valor de x² teórico se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Hipótesis N°4 (H4): Los menús del día ofrecidos por los bares que forman parte de la muestra, no cumplen con los porcentajes de adecuación del Valor Calórico Total.

Ho: Los menús del día ofrecidos por los bares que forman parte de la muestra, cumplen con los porcentajes de adecuación del Valor Calórico Total.

Prueba estadística: χ^2 para una variable.

Chi² por formula:

Los menús del día ofrecidos por los bares que forman parte de la muestra no cumplen con los porcentajes de VCT	Fo	Fe	(Fo-Fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
No cumple	22	14	8	64	4,5
Cumple	6	14	-8	64	4,5
Total	28	28	0	128	9

Chi² teórico= 3,84

- ✓ Nivel de confianza (α): 0,05
- ✓ Grado de libertad: 1

Resultado: 9

Por ser el valor de χ^2 obtenido mayor al valor de χ^2 teórico se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Hipótesis N°5 (H5): Los menús del día, ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra, no son saludables.

Ho: Los menús del día, ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra, son saludables.

Prueba estadística: χ^2 para una variable.

Chi² por formula:

Los menús del día ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra no son saludables	Fo	Fe	(Fo-Fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Saludables	0	14	-14	196	14
No saludables	28	14	14	196	14
Total	28	28	0	392	28

Chi² teórico= 3,84

- ✓ Nivel de confianza (α): 0,05
- ✓ Grado de libertad: 1

Resultado: 9

Por ser el valor de x^2 obtenido mayor al valor de x^2 teórico se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Hipótesis 6 (H6): Los bares pertenecientes a la muestra no cumplen con el artículo N° 7 del proyecto de ley del Ministerio de Salud de la Nación de retirar los saleros de las mesas.

Ho: Los bares pertenecientes a la muestra cumplen con la ley del Ministerio de Salud de la Nación de retirar los saleros de las mesas.

Prueba estadística: χ^2 para una variable.

Chi² por formula:

Los bares pertenecientes a la muestra no cumplen con el art N°7 de la Ley	Fo	Fe	(Fo-Fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Cumple	0	2	-2	4	2
No cumple	4	2	2	4	2
Total	4	4	0	8	4

Chi² teórico= 3,84

- ✓ Nivel de confianza (α): 0,05
- ✓ Grado de libertad: 1

Resultado: 9

Por ser el valor de x^2 obtenido mayor al valor de x^2 teórico se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

Hipótesis 7 (H7): Los ciclos de menús de los bares seleccionados para la muestra no son variados.

Ho: Los ciclos de menús de los bares seleccionados para la muestra son variados.

Prueba estadística: χ^2 para una variable.

Chi² por formula:

Los ciclos de menús de los bares seleccionados para la muestra no son variados	Fo	Fe	(Fo-Fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
Variados	0	2	-2	4	2
No variados	4	2	2	4	2
Total	4	4	0	8	4

Chi² teórico= 3,84

- ✓ Nivel de confianza (α): 0,05
- ✓ Grado de libertad: 1

Resultado: 9

Por ser el valor de x² obtenido mayor al valor de x² teórico se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis de nulidad.

7. Discusión, conclusiones y proyecciones:

7.1 Discusión:

El objetivo principal de esta investigación fue Analizar el “menú del día” ofrecido por un conjunto de bares de San Miguel de Tucumán, 2014.

A partir de los datos obtenidos se procedió a confrontarlos con los antecedentes encontrados tomando como puntos claves investigados los siguientes:

Veces a la semana que la gente almuerza fuera de su casa: los resultados obtenidos en esta investigación indican que el 67,5% (N=27) de la muestra almuerza tres o más veces por semana fuera de su hogar y el 32,5% (N=13) lo hace una a dos veces por semana. Esto se pueden contrastar con el trabajo llevado a cabo por Carus, Francia y Barros (2014) donde se estudiaron 11.581 comidas, pertenecientes a 2.927 adultos durante dos días y se concluyó que el 25% de ellas se realiza fuera del hogar, en el almuerzo y el 10% en la cena. La mayoría de las comidas fuera del hogar (64,0% y 61,0% en el almuerzo en la cena) se llevaron a cabo en el lugar de trabajo, y gran parte de estas fueron preparadas previamente en casa. Este trabajo concluye que a pesar de los cambios que se han registrado en los patrones de alimentación de los adultos brasileños, todavía se alimentan mayormente en casa y con comida casera.

También podemos compararlo con la investigación de Sanches y Salay (2011) en donde los resultados fueron los siguientes: la comida fuera de casa con más frecuencia fue el almuerzo. Una proporción de 38,8% de los encuestados afirmó tener esta práctica cuatro a siete veces a la semana. Después del almuerzo, la cena era la comida más frecuente fuera de casa: el 30,4% de los individuos cenó a cabo una a tres veces a la semana. Esta investigación confirma la importancia de la población, en la práctica del consumo de alimentos fuera de casa, que, por lo tanto, presenta un campo para las intervenciones de alimentación y nutrición. Estas acciones deben ser diseñadas teniendo en cuenta las características específicas de los diferentes segmentos de consumidores. Hacemos hincapié en la necesidad de facilitar los

programas de información de nutrición dentro de la comida fuera de casa. En consecuencia, se recomienda la realización de estudios encaminados a un análisis en profundidad del comportamiento del consumidor en relación con la información nutricional en los restaurantes.

Los menús del día no son saludables: los resultados de esta investigación demuestran que el 100% (N=28) de los menús analizados en este trabajo no son saludables, debido a que solo el 7% (N=2) incluye tres grupos de alimentos en el plato principal y el 93%(N=26) restante no lo hace, la gran mayoría de los menús, el 86% (N=24) no incluyen verduras como guarnición, el 100% (N=28) de la muestra analizada tiene como opción bebidas alcohólicas en el menú, el 75% (N=21) no ofrecen frutas en el postre y el 79% (N=22) excede el 50% de las recomendaciones diarias de colesterol(300mg/día). Esto se puede comparar con el trabajo llevado a cabo en España por Vilaplana (2012) en 318 restaurantes, donde el 30% de los menús del día no aprobaron el examen de calidad dietética. Un 12% de los restaurantes no ofrecen ensaladas en sus menús del día. Y uno de cada cuatro restaurantes (en los de Granada, Sevilla y Almería la proporción se doblaba) ofrece menús con demasiada proteína: sirven primeros platos como entremeses, croquetas, calmares, revueltos o potajes con abundante carne o pescado, lo que hace que si se elige de segundo un plato proteico (carne, pescado o huevos), el conjunto del menú resulte excesivamente proteico, además de demasiado graso y calórico. Respecto a los postres: el 35% de los establecimientos no ofrecían fruta fresca o del tiempo. Al menos, uno de cada tres de estos menús sin fruta ofrecían lácteos sencillos (yogur, cuajada, queso o arroz con leche). El 75% de los menús estudiados contenía uno de estos lácteos sencillos.

Los ciclos de menús del día no son variados: en este trabajo se pudo determinar que el 100% (N=4) de los ciclos pertenecientes a la muestra seleccionada, no son variados ya que el 50% (N=2) de los mismos no ofrecen variedad de carnes en sus menús y el 100% (N=4) no incluyen hortalizas A y B todos los días y C una vez por semana. Pero si se pudo observar que el 100% (N=4) no repite alimentos del plato principal de un día al otro y que los cereales, harinas, legumbres no se repiten más de

dos veces por semana en el 100% (N=4) de la muestra. Estos resultados se pueden comparar con los del estudio llevado a cabo en España por Vilaplana (2011) en donde se destaca que la inmensa mayoría de los alimentos procesados son refinados (pasta, arroz, galletas, pan), cuando es conveniente incluir alimentos ricos en fibra en la dieta diaria. El 98% de los menús comparados no ofrecen la posibilidad de elegir pan integral.

Se constató que la oferta de carnes es muy superior a la de pescados cuando, al menos, deberían equipararse. El 10% de los restaurantes carecían de pescado en sus menús.

Seis de cada diez restaurantes ofrecían poca variedad en sus guarniciones y salsas, de forma que utilizan la misma para los diferentes platos, mayoritariamente lechuga y papas fritas. En este caso, los mejores restaurantes fueron los de Granada: siete de cada diez de los estudiados podían presumir de una variada oferta de guarniciones y salsas en sus platos.

Los menús ofrecidos en los bares no cumplen con los porcentajes de adecuación de VCT, grasas, colesterol y sodio: en cuanto a la adecuación de VCT, en esta investigación se pudo observar que un 78,5% de los menús analizados no cumplen con la misma, es decir, se exceden en calorías, con respecto a las recomendaciones diarias del plato principal del almuerzo (540kcal) en base a una dieta promedio de 2000kcal. Con respecto al sodio presente en los menús pertenecientes a la muestra, se pudo determinar asombrosamente que el 64% no exceden el 50% de las recomendaciones diarias de 2000mg/día, pero hay que tener en cuenta que no se contabilizó la sal agregada por los cocineros ni la que luego añaden los comensales al plato listo, solo se contabilizó el sodio contenido en los alimentos pertenecientes a las recetas de los menús. En el caso de la cantidad de grasas aportadas por los menús, se observó que un 82% de los mismos se excedían en grasas y un 79% cubrían más del 50% de las recomendaciones para un día entero de colesterol (300mg). Estos resultados podemos compararlos con lo investigado por Scourboutakos y L`Abbe, (2013) donde concluyen que: en promedio, el desayuno, el almuerzo y comidas de la cena de 19 cadenas de DEG contenían 1.128 calorías (56%

de la recomendación diaria de calorías promedio (2000), el 151% de la cantidad de sodio que un adulto debe consumir en un solo día (2.269 mg), 89 % del valor diario de grasa (58 g), el 83% del valor diario de saturada y *trans* grasa (16 g de grasa saturada y 0,6 g de *trans* grasas), y el 60% del valor diario para el colesterol 179 mg).

Con respecto al sodio, más del 80% de las comidas superó el nivel de ingesta diaria adecuada (1.500 mg), con más de 50% superior al nivel máximo tolerable diaria de admisión (2300 mg). Sólo el 1% de las comidas tenía menos de 600 mg de sodio, el "nivel saludable" para las comidas, según la Administración de Alimentos y Drogas. Casi el 50% de las comidas superó el valor diario de grasa (65 g) y el 25% superó el valor diario de grasas saturadas y colesterol.

Por otra parte, un postre, si así lo ordena, añadiría un adicional de 549 calorías, 27 g de grasa (43% VD), 13 g de grasa saturada, 0,6 g de *trans* grasas (68% VD), y 46 g de azúcar.

Comidas identificados por los restaurantes como "saludables" que contiene un promedio de 474 calorías, 13 g de grasa (20% VD), 3 g de grasa saturada (17% VD), y 752 mg de sodio (50% de la ingesta diaria adecuada nivel).

7.2 Conclusión:

A partir de los resultados obtenidos a lo largo de la investigación se pudo concluir que:

- ✓ El 67,5% de la muestra almuerza fuera de su casa tres veces o más y el 35,5% lo hace una a dos veces por semana.
- ✓ El 57% de los comensales seleccionados para la muestra almuerza fuera de su casa porque su horario de trabajo le impide volver a casa a comer, el 25% lo hace porque no tiene tiempo de cocinar y el 17% porque no le gusta cocinar.
- ✓ El 70% de los comensales eligen el “menú del día” a la hora de almorzar en un bar y solo el 30% realizan su pedido a la carta.
- ✓ El 50% de la muestra elige el “menú del día” porque es económico, el 25% porque lo sirven rápido, el 15% porque considera que el mismo es saludable y el 10% restante lo elige porque es rico.
- ✓ El 52,5% de los comensales encuestados consideran que los menús del día que consumen en los bares que frecuentan son saludables, el 27,5% no sabe si son saludables y el 20% considera que los mismos no son saludables.
- ✓ El 78,5% de los “menús del día” ofrecidos por los bares seleccionados para la muestra, no cumplen con los porcentajes de adecuación de Valor Calórico Total (90% a 110%), solo un 21,5% de la muestra si los cumple.
- ✓ En cuanto a la adecuación calórica de hidratos de carbono el 75% de los menús son inadecuados por déficit de calorías, el 14% son adecuados y el 11% inadecuados por exceso de calorías.
- ✓ Con respecto a la adecuación calórica de proteínas el 96% de los menús analizados son inadecuados por exceso de calorías y solo el 4% son adecuados.

✓ En cuanto a la adecuación calórica de grasas el 82% de los menús pertenecientes a la muestra son inadecuados por exceso de calorías, el 14% son inadecuados por déficit de calorías y el 4% restante son adecuados.

✓ Con relación a la Densidad Calórica se pudo observar que la gran mayoría de los menús, el 89% tienen una densidad calórica alta, el 7% baja y el 4% normal.

✓ Se pudo determinar que el 100% de los menús analizados, no son saludables, debido a que el 93% no incluyen por lo menos tres grupos de alimentos en el plato principal; el 88% no ofrece como guarnición verduras, el 100% incluyen alcohol entre las bebidas que tienen como opción para acompañar el plato, el 75% no incluyen frutas en el postre; en cuanto al colesterol que contiene cada plato principal, se pudo determinar que el 79% de los platos principales de los menús analizados, exceden al 50% de las recomendaciones diarias de colesterol (300mg/día); pero se pudo destacar que el 100% ofrecen gaseosas light y agua entre sus opciones de bebidas; en cuanto a las técnicas de cocción utilizadas en los platos principales, el 57% utilizan técnicas saludables (horneado, a la plancha, al vapor, hervido) y el 64% de los platos principales no exceden al 50% de las recomendaciones diarias de sodio (2000mg/día).

✓ Los ciclos de menús analizados no son variados, ya que, el 100% de los ciclos analizados, no ofrecen hortalizas C una vez a la semana y hortalizas A y B todos los días de la semana; el 100% ofrece dulces como postre más de dos veces por semana; la mitad de los ciclos incluyen variedad en cuanto a las carnes (vaca, pollo, pescado, cerdo); pero se puede destacar que el 100% de la muestra no repite alimentos como plato principal de un día al otro y los cereales, harinas, legumbres, no se repiten más de dos veces por semana como plato principal.

✓ Los bares seleccionados no cumplen con el artículo 7 del proyecto de ley de reducción de sodio en la población, que sostiene, entre otras cosas, que no se deben exponer los saleros en las mesas de los bares.

7.3 Proyecciones:

Teniendo en cuenta las conclusiones obtenidas en este trabajo, considero de suma importancia llevar a cabo lo siguiente:

- ✓ Los restaurantes deberían pedir asesoramiento a nutricionistas, los mismos podrían confeccionar menús saludables para los comensales, también capacitar a los cocineros, enseñarles técnicas de cocción saludables, selección de alimentos adecuada, tamaño de las porciones.
- ✓ Describir nutricionalmente en la carta lo que contiene cada plato, detallar cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas, sodio, colesterol, grasas trans, calorías; esto sería de suma ayuda para los comensales que realmente necesitan controlar su alimentación y saber qué cantidad de macro y micronutrientes contiene su comida; también para educar a los comensales que no deben controlar su alimentación a causa de alguna patología, y de esta manera hacer prevención de enfermedades.
- ✓ Incorporar al menos una opción de menú para personas con patologías frecuentes como diabetes, hipertensión, dislipemias, celiaquía, obesidad.
- ✓ Promover en los bares la disminución del consumo de sodio, evitando colocar los saleros en las mesas, salar las comidas con lo mínimo indispensable y hacerlo con sal reducida en sodio, contar con sal reducida en sodio disponible para el público.
- ✓ Los bares deberían incluir opciones saludables en los postres, como frutas de estación y lácteos descremados.
- ✓ Realizar investigaciones donde se evalúen los almuerzos de los empleados que tienen un menú fijo, brindado por la empresa para la que trabajan, y en la misma se analice nutricionalmente estos menús, para corroborar que sean saludables y acordes a las necesidades nutricionales de los empleados; luego proponer la incorporación de nutricionistas en estas empresas, para que elaboren los menús acorde a los grupos etarios y necesidades de los mismos.
- ✓ Llevar a cabo una investigación en los bares que ofrecen alimentos titulados como “saludables” o “light”, evaluar si realmente lo son o simplemente es un engaño para atraer comensales interesados en este tipo de menús.

Referencias bibliográficas:

1. Aguirre, (2007). *Federación Argentina de Cardiología*. Obtenido de <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027/aguirre.php>
2. Apuntes Cátedra Administración en Servicios de Alimentación. Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino. Facultad de Ciencias de la Salud. Lic. en Nutrición. (2012). San Miguel de Tucumán, Tucumán.
3. Carus y col, (2014). Lugar y tipo de alimentos consumidos por los adultos en las ciudades de tamaño medio. *Salud Pública* , 48 (1).
4. Gispert y col, (1998). *Oceano Uno Color. Diccionario Enciclopédico*. Barcelona, España: Oceano.
5. Hernandez Sampieri y col, (2006). *Metodología de la Investigación* (cuarta edición ed.). Mc Graw Hill.
6. Lema y col, (2003). *Guías alimentarias para la población argentina*. Obtenido de www.assal.gov.ar: <http://www.assal.gov.ar/la-cueva-de-las-brujas/materiales/guias-alimentarias.pdf>
7. Nguyen, (2013). Fast food y full service restaurante: el consumo en niños y adolescentes de energía, bebidas y la ingesta de nutrientes. *JAMA Pediatrics* , 167 (1), 14-20.
8. Piaggio y Solans, (2014). *Enfoque socioculturales de la alimentación*. Buenos Aires: Akadia.
9. Ramirez y Guerrero, (2010). *Factibilidad para la creación de un restaurante de comida saludable en la ciudad de Bucaramanga*. Bucaramanga.
10. Ramos, (2012). Aporte calórico y macronutricional de los menús infantiles de la comida rápida y convencional. *Revista Chilena de Nutrición* , 39 (3), 22-37.
11. Sanches y Salay, (2011). Comer fuera de casa, ciudad de Campinas, Sao Paulo. *Rev. Nutr.* , 24 (2).
12. Scourboutakos y L`Abbe, (2013). Las comidas del restaurantes: casi equivalente a un día completo de calorías, grasas y sodio. *Jama Internal Medicine* , 173 (14), 1373-1374.
13. Rodriguez y Lamas, (2011). *El consumo de comida rápida: situación en el mundo y acercamiento autonómico*. Recuperado el Febrero de 2014, de ABC: <http://www.abc.es/gestordocumental/uploads/Sociedad/comida-rapida.pdf>

14. Siufi, (2010). *Servicios alimentarios en geriátricos y estado nutricional de ancianos*. San Miguel de Tucumán.
15. Sturm, (2012). ¿Qué hay en el menú? Una revisión de la energía y el contenido nutricional de los menús de los restaurantes de EE.UU.". *Nutrición y Salud Pública* , 15 (11).
16. Tejada, (2007). En *Administración de servicios de alimentación: calidad, nutrición, productividad y beneficios* (Segunda edición ed.). Antioquia, Colombia.
17. Torresani y col, (2007). Consumo en cadenas de comidas rápidas y kioscos: preferencias de escolares y adolescentes de nueve colegios privados de Capital y Gran Buenos Aires. *Archivos argentinos de pediatría* , 105 (2).
18. Valdez, (2013). *Cocinas Comunitarias*. San Miguel de Tucumán.
19. Vilaplana, (2011). Cultura alimentaria, del fast food al slow food. *Offarm* , 30 (6).
20. www.diputados.gov.ar. (6 de 7 de 2012). Obtenido de <http://www.diputados.gov.ar/proyectos/proyecto.jsp?id=139265>

ANEXO Nº 1: MODELO DE NOTA PARA AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL

Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Facultad de Ciencias de la Salud

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

Sr:.....

Presente

De su conderación

Tengo el agrado de dirigirme a Ud. a fin de solicitarle autorización para que me brinde información necesaria para llevar a cabo mi trabajo de tesis de la carrera Lic, en Nutrición titulado “ Análisis nutricional del menú del día en un conjunto de bares de San Miguel de Tucumán”.

La metodología conciste en una recolección de datos a partir de encuestas a comensales que frecuentan su bar durante el de Julio de 2014 y también e solicitará al chef del mismo una grilla donde figuren siete menús del día correspondientes a la primer semana de Julio de 2014, con sus respectivos ingredientes detallados.

Esperando una respuesta favorable y agradeciedo desde ya su predisposición, me despido atentamente.

Firma:

.....

María Celeste Torasso

Universidad del Norte Santo Tomás de Aquino

Facultad de Ciencias de la Salud

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ANEXO Nº 2: INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TABLA Nº 1: Relevamiento de menús

BAR 1	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Menú							
Receta							
Plato Principal							
Postre							
Bebida							
Método de cocción del plato principal							

- ✓ ¿Se encuentra el salero en las mesas?
- ✓ ¿Se encuentra la panera en las mesas?
- ✓ Precio del menú:
- ✓ ¿Se puede cambiar el método de cocción del menú?

ENCUESTA A COMENSALES:

1. Edad:

2. Sexo : femenino masculino
3. Cuantas veces a la semana come en restaurantes/bares:
 - No como fuera de mi casa (si elige esta opción aquí termina su encuesta)
 - Una o dos veces por semana
 - Tres o más veces por semana
4. ¿Por qué motivo come fuera de su hogar?
 - No me gusta cocinar
 - No tengo tiempo de cocinar
 - Me resulta más económico comer afuera
 - Los menús que ofrecen los bares son más saludables que los que hago en casa
 - Otros:.....
5. ¿Cómo realiza su pedido generalmente?
 - La mayoría de las veces a la carta
 - La mayoría de las veces menú del día
6. Cuando elige el menú del día, ¿por qué lo hace?
 - Es económico
 - Es rico
 - Es saludable
 - Lo sirven rápido
 - Otros:
7. Considera que el menú del día que ofrecen los bares donde usted frecuenta ¿son menús saludables?
Si No No sé

ANEXO Nº 4: NOTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de Tesis de Licenciatura titulado “Análisis nutricional de los *menús del día* ofrecidos en restaurantes/ bares de San Miguel de Tucumán”, elaborado por la Srta. Torasso María Celeste, estudiante de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNSTA.

El objetivo de este trabajo es: Analizar el “menú del día” ofrecido por los restaurantes de San Miguel de Tucumán, 2014

La participación de este trabajo de investigación es estrictamente voluntaria. La información proporcionada será confidencial y no se usara para ningún propósito fuera de este trabajo.

En caso de tener duda al respecto, puede hacer la consulta que sea necesaria para completar su información. En caso de que alguna de las preguntas del cuestionario le resulten incómodas o inconvenientes tiene el derecho de hacérselo saber a la Srta. O directamente negarse a responder.

Desde ya se agradece su participación.

Cordialmente

Firma

CARTA DE ACEPTACIÓN:

-----ACEPTO PARTICIPAR VOLUNTARIAMENTE en este Trabajo de Investigación, conducida por Torasso María Celeste. He sido informado que los fines de este trabajo es: Analizar el “menú del día” ofrecido por los restaurantes de San Miguel de Tucumán, 2014

-----Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y exclusivo para este trabajo. Se prohíbe utilizarla para cualquier otro propósito. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre el trabajo en cualquier momento y que puedo no responder a las preguntas que me incomoden. De tener preguntas sobre mi participación en este trabajo, puedo contactar a la Srta. Torasso María Celeste en los siguientes nros. telefónicos: 4320221 / 3816482676

Apellido y Nombre del participante: -----

Firma: -----

Fecha: -----

TABLA Nº2: PARA DETERMINAR SI LOS CICLOS DE MENÚS SON VARIADOS:

BARES	No repetir alimentos como plato principal de un día al otro.	Los cereales/harinas/legumbres no deben repetirse como plato principal más de dos veces por semana.	El ciclo semanal debe tener todo tipo de carnes: vaca, pollo, pescado y cerdo	Hortalizas c una vez a la semana y las a y b todos los días	Los dulces como postre no deben repetirse más de dos veces por semana	Resultado
BAR 1						
BAR 2						
BAR 3						
BAR 4						

TABLA Nº 3: PARA DETERMINAR SI LOS MENÚS DEL DÍA SON SALUDABLES

Menús del día	3 grupos de alimentos	Guarnición de verduras	Bebida light o agua	No incluir alcohol	Frutas en el postre	Técnica de cocción	No exceder el 50% de los req de sodio	No exceder el 50% de los req de col	Resultado
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

ANEXO Nº 6: MATRIZ DE DATOS

Nº de encuesta	Edad	Sexo	¿Cuántas veces por semana come en bares?	¿Por qué motivo come fuera de su hogar?	¿Cómo realiza su pedido generalmente?	Cuando elige el menú del día ¿por qué lo hace?	¿Considera que los menús del día de los bares donde Ud. come, son saludables?
1	1	2	3	3	2	4	3
2	3	1	3	2	1	1	3
3	4	2	3	3	2	4	2
4	3	2	3	3	2	3	1
5	1	2	2	3	1	2	2
6	3	2	3	3	2	4	1
7	2	2	3	3	2	3	1
8	1	1	3	3	2	1	3
9	2	2	3	2	2	4	2
10	1	2	2	1	1	1	3
11	3	2	3	2	2	1	2
12	1	2	3	3	2	1	3
13	4	2	3	3	2	1	3
14	1	1	3	2	1	1	2
15	2	2	3	3	1	2	2
16	2	2	3	3	2	1	3
17	4	2	3	3	1	1	1
18	2	2	3	1	2	2	1
19	2	1	3	3	2	1	3
20	2	2	2	1	2	3	1
21	1	2	3	3	2	4	1
22	4	1	2	3	1	3	1
23	4	1	3	2	2	1	2
24	4	2	2	3	2	1	1
25	1	2	3	3	2	1	1
26	1	2	3	3	1	2	3
27	2	1	2	2	1	4	2
28	4	1	2	3	2	1	1
29	1	1	2	2	1	1	1
30	2	2	2	3	2	4	3
31	2	2	2	3	1	1	1
32	2	1	2	1	2	4	1
33	3	2	3	3	2	4	1

34	1	2	3	3	2	1	1
35	1	2	3	2	2	1	3
36	1	1	3	1	2	1	1
37	2	1	2	1	1	3	1
38	2	1	3	2	2	3	1
39	3	2	2	1	2	1	1
40	2	1	3	2	2	4	1

VARIABLES Y SUS RESPECTIVOS CODIGOS:

Sexo	F	1
	M	2

Edad	25-34	1
	34-44	2
	45-54	3
	55 o más	4

¿Por qué motivo come fuera de su hogar?	No me gusta cocinar	1
	No tengo tiempo de cocinar	2
	Mi horario de trabajo me impide volver a casa a comer	3
	Los menús de los bares son más saludables que los que hago en casa	4
	Otros	5

¿Cómo realiza su pedido generalmente?	La mayorías de la veces a la carta	1
	La mayorías de la veces menú del día	2

¿Cuándo elige el menú del día por que lo hace?	Es económico	1
	Es rico	2
	Es saludable	3
	Lo sirven rápido	4
	Otros	5

¿Considera que los menús del día que ofrecen los bares donde Ud. Frecuenta son saludables?	Si	1
	No	2
	No sé	3