



PROMOVIENDO EL CONSUMO SANO, SALUDABLE Y SUSTENTABLE



**SUSTENTABLE
POR FAVOR**

Autores:

Ariadna Tercero Pérez

Revisores:

Laura Odila Bello Benavides

José Carlos Viveros Viveros

Diseño y corrección de estilo:

Flor de María Mendoza Muñiz

Noviembre 2023

Ideario - Manual de Sustentabilidad para Cafeterías UV. Promoviendo el Consumo Sano, Saludable y Sustentable tiene licencia CC BY-NC-SA 4.0.© 2 por Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la Universidad Veracruzana.



CONTENIDO

Introducción	3
Objetivos del ideario	4
Favoreciendo un consumo saludable en espacios UV	5
Tipos de espacios que constituyen el ambiente alimentario en la UV	5
Oferta de alimentos recomendada por tipo de espacio	5
Productos por evitar en un espacio que promueve consumo saludable y sustentable	6
Productos saludables y sustentables en espacios UV	8
Recomendaciones para considerar en la elaboración de menús saludables para cafeterías UV	8
Consumo y provisión de insumos locales	9
Adquisiciones sustentables	10
Distintivos para cafeterías y locales de venta de alimentos	10
Atención en usos, residuos e higiene en general	11
Infraestructura, servicios, equipos	11
Manejo integrado de los residuos en los espacios, cafeterías y comedores UV	11
Salud, higiene y cuidado del personal	11
Ligas de interés	12
Vigilancia y acompañamiento en prácticas de sustentabilidad dentro de ambientes alimentarios en espacios UV	13
¿Quiénes, por qué y cómo?	13
Comunidad universitaria estudiantil	13
Comunidad UV académicos y administrativos	13
Glosario	16
Bibliografía	17
Anexos	18

INTRODUCCIÓN

La búsqueda de un estilo de vida más saludable y mayormente sustentable se ha convertido en un imperativo global en la actualidad. En este contexto, las cafeterías universitarias y comercios que proveen alimentos, desempeñan un papel crucial al proporcionar un espacio vital donde la comunidad estudiantil, académica y administrativa se reúne para compartir momentos y recargar energías. En este " Ideario - Manual de Sustentabilidad para Cafeterías Universitarias" titulado "Promoviendo el Consumo Sano, Saludable y Sustentable", se plantean recomendaciones para ello, desde un enfoque integral que abarca no solo la calidad de los alimentos y bebidas ofrecidos, sino también las prácticas operativas, la gestión de residuos y el compromiso con la comunidad. Las recomendaciones que se compilaron surgen como puntos coincidentes posterior a un muestreo realizado en espacios que proveen alimentos en la Universidad Veracruzana, como parte de las evaluaciones del protocolo para obtener el Distintivo de Cafetería Sustentable UV realizadas en el otoño del 2023. Se recopilan buscando inspirar y apoyar a los espacios de provisión de alimentos y cafeterías universitarias en su camino hacia la promoción de un consumo más consciente y responsable.

En primer lugar, se acentúa la importancia de la elección de ingredientes frescos y regionales en la preparación de alimentos y bebidas, destacando cómo esto, y las formas de preparación, pueden influir en la salud de quien consume y en la reducción de la huella ambiental. Luego, se aborda la gestión de residuos, promoviendo la minimización de residuos y el cuidado en los procesos para evitar contaminación.



Finalmente se resalta lo ineludible que resulta el involucramiento, en este proyecto de sustentabilidad, de la comunidad universitaria, pero sobre todo el de las y los estudiantes en ejercicio de su educación integral, cuidando de los ambientes alimentarios y fortaleciendo sus patrones y conciencia hacia un consumo sano, saludable y sustentable.

Buscamos que las estrategias planteadas en el presente ideario - manual, que es dirigido a arrendatarios de estos espacios, les empodere acerca de su agencia de cambio: los comercios que proveen alimentos en la universidad tienen un papel trascendental en la promoción de un estilo de vida más equilibrado y respetuoso con el entorno, al tiempo que satisfacen las necesidades de sus clientes de manera responsable y se posicionan como comercios preocupados y ocupados por un quehacer mayormente sustentable.

En el marco del programa de trabajo de la Universidad Veracruzana, este manual busca ser un insumo más, que impulse el proyecto de sustentabilidad de la institución, específicamente en la promoción, entre la comunidad universitaria y la sociedad veracruzana, de hábitos alimentarios que contemplen el consumo responsable de productos nutritivos de origen local, libres de agroquímicos y sustancias tóxicas, apoyando a que comedores, cafeterías y expendios de comida universitarios que respondan a un patrón de consumo saludable, responsable y sustentable.



OBJETIVOS DEL IDEARIO

Inspirar y guiar a la diversidad de espacios que proveen alimentos en el contexto de la universidad, ya sean parte del Fondo de Empresas UV o no, en lugares que actúen como agentes de cambio hacia un consumo más saludable, sustentable y consciente en el entorno académico.

La implementación de estas directrices de sustentabilidad puede mejorar la reputación de las cafeterías universitarias y hacerlas más atractivas para estudiantes, personal UV y comunidad en general, que valore la responsabilidad social y ambiental. Esto también puede ser una estrategia efectiva para aumentar la competitividad de dichos espacios y su capacidad para atraer y retener a clientes, pero, sobre todo, buscamos que se promueva entre la comunidad universitaria y la sociedad veracruzana hábitos alimentarios que contemplen el consumo responsable de productos nutritivos de origen local, libres de agroquímicos y sustancias tóxicas, apoyando a que comedores, cafeterías y expendios de comida universitarios que respondan a un patrón de consumo saludable, responsable y sustentable.



FAVORECIENDO UN CONSUMO SALUDABLE EN ESPACIOS UV

Una alimentación saludable es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Los espacios dedicados a la alimentación desempeñan un papel crucial al influir en las elecciones de los consumidores. Implementar estrategias que destaquen y promuevan opciones para un consumo saludable puede orientar positivamente a los estudiantes y, en general, a la comunidad universitaria hacia elecciones más consientes y críticas.

TIPOS DE ESPACIOS QUE CONSTITUYEN EL AMBIENTE ALIMENTARIO EN LA UV

El Fondo de Empresas UV (FEUV), administra los espacios que cuentan con una vocación comercial dentro de la infraestructura de la Universidad Veracruzana; coadyuvando en la prevención de riesgos sanitarios, protección civil y de contaminación ambiental, para favorecer un estilo de vida y de alimentación saludable entre la comunidad universitaria. El FEUV clasifica los espacios con los giros de:

- Cafeterías
- Locales de venta de alimentos
- Máquinas expendedoras
- Otros espacios que no proveen alimentos, como papelerías, servicio de fotocopiado, servicios de cómputo e impresión

También existen vendedores ambulantes con permiso de FEUV que deberían atender las recomendaciones planteadas en el presente manual.

OFERTA DE ALIMENTOS RECOMENDADA POR TIPO DE ESPACIO

Reconocemos la diversidad de espacios que ofrecen alimentos y productos de consumo en el contexto de la Universidad Veracruzana, no todos bajo la observación del FEUV: se trata de comedores universitarios, cafeterías, locales, barras de alimentos, barras de dulces e inclusive comercios intermitentes que ofrecen opciones de alimentos a la comunidad universitaria y en general.

Cada uno de estos espacios podrá aplicar las recomendaciones que les convengan para una mejora continua hacia un quehacer mayormente sustentable.

Cada espacio puede ofrecer alternativas de alimentos que promuevan, al consumidor, hacer una elección saludable y sustentable. Algunos espacios, por su giro, no deben ofrecer alimentos frescos -no empacados- pero podrían brindar productos aún empacados, que sean mínimamente procesados y de producción local.

Las cafeterías y comedores universitarios tienen más oportunidad de incorporar a sus menús opciones saludables, ligeras, vegetarianas, preparaciones basadas en el plato del bien comer y en la guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana, de acuerdo con la Secretaría de salud “Estas nuevas guías junto con todos los materiales que las complementan serán de gran utilidad para que desde nuestras trincheras, podamos contribuir a mejorar la salud de la población y generar cambios de hábitos, con información basada en evidencia y de adecuada a nuestra situación actual.” (Gob.mx, 2023) Estos documentos están disponibles para su revisión en la página oficial del Gobierno de México.

Algunos espacios que ofrecen alimentos fritos, es recomendable que procuren también ofrecer opción preparada con menor aceite o inclusive asada. En medida de lo posible, incorporar a la oferta opciones de agua de sabor y por supuesto agua simple.

Todos los arrendatarios pueden buscar vinculación con especialistas que les apoyen a generar información nutricional, por ejemplo de los macronutrientes, que contienen los alimentos que ofrecen para que quien los consume pueda tomar decisiones informadas.

PRODUCTOS POR EVITAR EN UN ESPACIO QUE PROMUEVE CONSUMO SALUDABLE Y SUSTENTABLE

En un espacio de comercio que promueva un consumo saludable y sustentable se deben procurar alternativas para poder limitar ciertos tipos de productos que no concuerdan con este horizonte. De hecho, lo ideal sería evitar su venta.

A continuación se presentan algunas categorías de productos que generalmente se deberían reducir al mínimo:

Productos ultraprocesados: Evitar alimentos altamente procesados que contengan aditivos, conservantes, químicos e ingredientes poco saludables. Esto incluye snacks fritos, productos altos en grasas refinadas o saturadas, azúcares como fructuosa, jarabe de maíz, edulcorantes añadidos, y productos con un alto contenido de sodio, como las sopas instantáneas.

En su lugar, se pueden ofrecer botanas con menor proceso y menos químicos conservantes, y que generen menos empaques. Por ejemplo, productos locales o regionales como granola, amaranto, malangas, galletas, pan y otros alimentos de producción local.

Bebidas altamente azucaradas: Reducir o eliminar la oferta de bebidas con alto contenido de azúcares y químicos añadidos (fructuosa, edulcorantes, ácidos, saborizantes y otros) es decir: refrescos, bebidas energéticas y otros líquidos.

En su lugar, promover opciones de bebidas más saludables, como agua natural o de sabores, infusiones de hierbas, inclusive jugos naturales sin azúcares añadidos.

Alimentos con grasas trans: Evitar alimentos que contengan grasas trans, que son perjudiciales para la salud cardiovascular. Esto incluye productos horneados comerciales, papas fritas, palomitas para microondas, margarinas, sustitutos de leche para café, entre otros.

El etiquetado frontal de todos los productos indica advertencias a la salud, de preferencia ofrece productos lácteos reducidos en grasas o deslactosados ya que los sustitutos lácteos líquidos o en polvo contienen este tipo de grasas, que en exceso son perjudiciales a la salud.

Carnes procesadas: Limitar la oferta de carnes procesadas, como salchichas, embutidos, carnes curadas, ya que se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas.

Se pueden incorporar a las opciones para los clientes, alimentos preparados como guisados de pollo o res, opciones vegetarianas como queso, ensaladas, hongos, verduras, germinados... Es común que el cliente consuma sanguiches y tortas por practicidad, estas preparaciones también son ideales como rellenos alternativos al jamón.

Envases de un solo uso: Evitar la utilización de envases de un solo uso, como botellas de plástico y utensilios desechables, promoviendo en su lugar opciones reutilizables y fomentando la gestión responsable de residuos.

Decir NO al unigel, aunque sea del comercializado como “biodegradable”. La Procuraduría Federal del Consumidor recomienda disminuir y evitar su uso debido al impacto que produce en el medio ambiente. El unigel tarda entre 500 y 800 años en degradarse, según información de la UNAM. (Nota periodística, 2020)

Productos con exceso de envoltura y empaquetado: Minimizar la cantidad de envoltura y empaquetado innecesario. El etiquetado de advertencia promovido por la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, permite que los consumidores puedan tomar decisiones informadas al momento de elegir alimentos y bebidas.

No ofrecer bolsas de plástico. Invitar e insistir amablemente al cliente a brindar sus contenedores reutilizables, es una forma de impulsar el cambio de conciencias.

Limitar la venta de productos con sellos de advertencia.

Promover un consumo saludable y sustentable implica priorizar alimentos frescos, locales y de temporada, opciones vegetarianas, así como ingredientes cultivados de manera responsable y sustentable. Ideal sería la incorporación a cadenas cortas de comercialización, para evitar huellas de carbono por el transporte de productos, así como la elección de productos agroecológicos. Estas medidas no solo contribuirán a la salud de los consumidores, sino también al bienestar del planeta

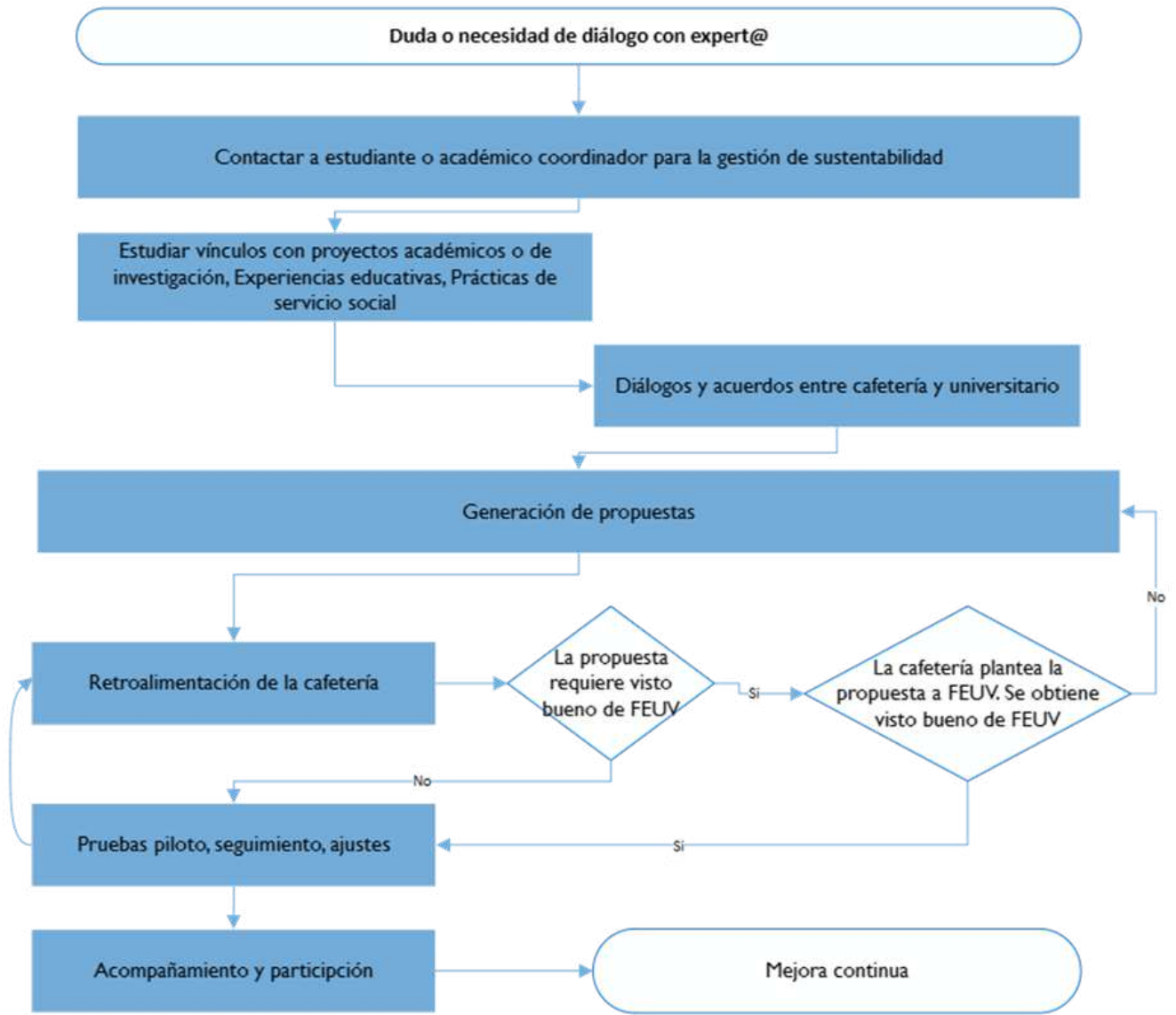
PRODUCTOS SALUDABLES Y SUSTENTABLES EN ESPACIOS UV

RECOMENDACIONES PARA CONSIDERAR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS SALUDABLES PARA CAFETERÍAS UV

Pertenecer a la comunidad universitaria, como de hecho pertenecen los comercios del FEUV, tiene varias ventajas; una de ellas es la facilidad de establecer vínculos con académicos y expertos en los temas que se reflexionan en este manual. Por ejemplo: alimentación saludable, patrones de consumo, de sustentabilidad, de cuidado y respeto a la vida, etcétera.

La siguiente ruta puede clarificar al espacio de comercio, los pasos de cómo establecer una comunicación que sea de provecho para transitar hacia dicha finalidad.





CONSUMO Y PROVISIÓN DE INSUMOS LOCALES

En la actualidad, gran parte de la población consume alimentos y productos de origen desconocido debido a la globalización, lo que plantea un problema de falta de transparencia en la procedencia de los alimentos. Los supermercados ofrecen una variedad de alimentos (productos, pues no alimentan) ultraprocesados diseñados para ser económicos, duraderos y del gusto general, pero a menudo contienen cantidades excesivas de sal, azúcar, grasas poco saludables y aditivos. Además, estos productos suelen estar envueltos en envases de un solo uso.

Consumir productos locales conlleva varios beneficios. Permite adquirir alimentos frescos y conocer la procedencia y la forma en que se elaboraron. También brinda apoyo económico a los productores y fortalece la economía local. Además, reduce las emisiones de CO2 al disminuir las distancias de transporte en comparación con productos importados. El consumo local también suele generar menos residuos debido a un embalaje más simple. Además, cada producto es único, lleva "la marca" de quien lo produce y refleja la tradición cultural de la región.



ADQUISICIONES SUSTENTABLES

a Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad cuenta con material de difusión y orientación para favorecer un consumo consciente y responsable, bajo una elección de productos; no sólo guiándose por la relación calidad-precio, sino también basándose en la historia de los productos y las conductas de las empresas que los ofrecen, lo que implica tener en cuenta de qué están hechos los productos, de dónde vienen y cómo se realiza su disposición final, es decir, su ciclo de vida. Esto puede apoyar, sin duda, a la economía de la propia cafetería, y a posicionarse también como un espacio consciente y responsable en este sentido.

Si desea conocer más acerca de este tema, puede descargar los materiales en la página de Cosustenta, disponibles en la página institucional: <https://www.uv.mx/cosustenta/administracion-y-tecnologias-sustentables/adquisiciones/>

DISTINTIVOS PARA CAFETERÍAS Y LOCALES DE VENTA DE ALIMENTOS

De la Universidad Veracruzana: Distintivo de Cafeterías sustentables UV

La Cosustenta cuenta con material que invita a conocer y participar en el proceso para la obtención de este distintivo. Se trata de una ruta institucional que permite establecer el protocolo de Distintivo de Cafetería sustentable de la Universidad Veracruzana. La aplicación y fortalecimiento de este distintivo significa atender el tema de la alimentación de manera integral desde la perspectiva de la sustentabilidad, cuestionando no solamente la calidad nutricional de los alimentos, sino también su origen en términos de justicia social, respeto ambiental y sustentabilidad, considerando la contaminación y demanda energética que generan dichos alimentos al ser producidos y procesados y la generación de residuos que derivan tras ser consumidos. La propuesta central del distintivo es incentivar a los comercios, cafeterías y comedores universitarios que posibilitan en la comunidad universitaria y la sociedad veracruzana, una alimentación más sana, responsable y sustentable. Si desea conocer más puede descargar los materiales en la página de Cosustenta, disponibles en la página institucional. <https://www.uv.mx/cosustenta/guias-kits/>





De la Secretaría de Salud de Veracruz: Distintivo elección saludable

El distintivo de elección saludable es un reconocimiento que promueve la Secretaría de Salud del Estado de Veracruz, a los establecimientos que cumplen con una carta de alimentos, que ofrecen opciones de platillos para una alimentación equilibrada, preparados de manera higiénica y con prácticas de sustentabilidad.

Obtendrás el Distintivo Elección Saludable al cumplir los siguientes pasos, mismos que se profundizan en su página oficial , si desea conocer más, se puede visitar la página <https://www.ssaver.gob.mx/proteccioncontrariesgossanitarios/eleccion-saludable/>





ATENCIÓN EN USOS, RESIDUOS E HIGIENE EN GENERAL

INFRAESTRUCTURA, SERVICIOS, EQUIPOS

Las cafeterías deben desarrollar una mirada vigilante, que procure y cuide los bienes, servicios y recursos naturales: Reportar y/o corregir fugas de agua o de gas, procurar el cambio a focos led, utilizar eficientemente los insumos de limpieza, incorporar las clásicas alternativas ecológicas como el vinagre blanco, el bicarbonato. Leer y orientarse con la información de las etiquetas de los productos industriales de limpieza, puede ayudar a tomar elecciones sustentables en este rubro.

Siempre es importante procurar y compartir la reflexión crítica sobre la sustentabilidad de los procesos que, de manera cotidiana, se llevan a cabo de manera rutinaria sin cuestionar el origen, causas y resultados o consecuencias.

MANEJO INTEGRADO DE LOS RESIDUOS EN LOS ESPACIOS, CAFETERÍAS Y COMEDORES UV

La Cosustenta tiene diversidad de materiales informativos que pueden orientar para un manejo adecuado de los residuos sólidos urbanos (RSU) y otros tipos de residuos que en ocasiones se generan en las cafeterías y comercios de alimentos. Por ejemplo, una infografía que indica cómo separar los residuos adecuadamente, un video explicativo de la gestión de los RSU, una infografía del ciclo de los RSU, entre otros materiales informativos, disponibles en la página institucional de la Cosustenta. Disponibles aquí: <https://www.uv.mx/cosustenta/guias-kits/>



SALUD, HIGIENE Y CUIDADO DEL PERSONAL

¡Siempre estar informados!

Conocer y aplicar las normas sanitarias en la elaboración de alimentos y bebidas evita que tengas pérdidas económicas por los productos y procesos que incumplan con las disposiciones sanitarias. Mantener una comunicación constante con el FEUV puede ser clave para tener bajo control los servicios, productos y prácticas de higiene. Una buena base de control se puede obtener con la revisión de la Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009. Prácticas de Higiene, para el Proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios, ésta corresponde a la Secretaría de Salud.

LIGAS DE INTERÉS

Además de las ligas que recomendamos en el cuerpo del texto, además de recordar la información disponible en los portales de las entidades y centros de investigación, de la Universidad Veracruzana que están vinculados al tema, recomendamos más información:

El Poder del Consumidor es una asociación civil sin fines de lucro que trabaja en la defensa de los derechos del consumidor. Las actividades de la organización incluyen el estudio de productos, de servicios y de políticas públicas, la vigilancia del desempeño de las empresas, la identificación de opciones favorables para los consumidores y la denuncia de las prácticas que afectan sus derechos.

<https://elpoderdelconsumidor.org/>

Por parte de la Procuraduría Federal del Consumidor, se publica la Revista del consumidor, cuyo objetivo es brindar información de calidad, veraz y oportuna que reditúe de manera positiva tanto en la vida económica como familiar, y que equilibre la disparidad de las relaciones comerciales entre productores que pueden ser muy fuertes y consumidores desinformados.

<https://revistadelconsumidor.profeco.gob.mx/>

La Secretaría de Salud propone las Guías Alimentarias saludables y sostenibles, estos documentos establecen la base para que los actores de los diferentes sectores relacionados con la alimentación puedan informar, guiar y alinear políticas nacionales relacionadas con la alimentación, nutrición, salud y agricultura, que permitan combatir la desnutrición, las deficiencias de vitaminas y minerales y el sobrepeso y la obesidad. Al mismo tiempo, pueden ayudar a proteger el medio ambiente, al promover una alimentación que cuide lo más posible nuestros recursos naturales, genere menos contaminación y utilice menos tierra.



Las Guías también sirven como una herramienta para orientarnos sobre cómo alimentarnos para tener mejor salud, prevenir enfermedades y cuidar al planeta, correspondientes a estos pueden ser de utilidad desde nuestras trincheras, para contribuir a mejorar la salud de la población y generar cambios de hábitos (Gob.mx, 2023).

<https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>

Un **portal académico** dedicado a Alimentación y Salud, con el objetivo de orientar sobre formas saludables de comer, menús de composición nutrimental, divulgar un repositorio de artículos científicos sobre nutrición para afrontar hábitos inadecuados de consumo, de la Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://alimentacionysalud.unam.mx/>

VIGILANCIA Y ACOMPañAMIENTO EN PRÁCTICAS DE SUSTENTABILIDAD DENTRO DE AMBIENTES ALIMENTARIOS EN ESPACIOS UV

¿QUIÉNES, POR QUÉ Y CÓMO?

Comunidad universitaria

En términos generales, la ingesta de alimentos en los estudiantes mexicanos dista de ser una alimentación saludable o equilibrada, así lo mencionan diversas investigaciones. Algunos estudios relacionan la alimentación con el estado nutricional, que si se tiene obesidad, síndrome metabólico u otras enfermedades crónicas no transmisibles; otros abordan aspectos sociales como la cultura, la influencia del mercado y la disponibilidad de alimentos en la toma de decisiones del consumo (Sánchez, 2019).

Los universitarios parecen constituir una población vulnerable desde el punto de vista nutricional. Esta situación parece estar relacionada con los cambios en el estilo de vida a los que se enfrentan los jóvenes universitarios, entre los que destacan el cambio de residencia (lejos de la familia), ajustarse a horarios poco flexibles, entre otros factores. (López-Maupomé, 2021)

Abordar a la alimentación en el ámbito de la universidad, constituye un paso ineludible para una educación integral, alimentarse en forma saludable es uno de los pilares de la Promoción de la Salud (Ponce, 2019). En México, Campos-Uscanga y cols. (2017) realizaron varias medidas antropométricas a estudiantes universitarios de recién ingreso y después de dos años, y observaron una tendencia hacia el incremento del peso, del Índice de Masa Corporal y de la circunferencia de cintura.



Los estudiantes pueden ejercer una influencia significativa en los ambientes alimentarios de sus entidades. Pueden expresar sus preferencias y preocupaciones a través de organizaciones estudiantiles, pueden apoyar a la organización de campañas, peticiones y eventos para promover opciones de alimentos más saludables y sustentables, pueden llamar la atención de las autoridades universitarias y de los proveedores de alimentos. Además, al tomar decisiones informadas y apoyar las opciones saludables disponibles en los espacios universitarios, los estudiantes pueden demostrar la demanda de alimentos de calidad. También pueden participar activamente en comités que apoyen a las cafeterías a planificar las comidas. En última instancia, al ser consumidores conscientes y defensores de la cultura de la sustentabilidad, los estudiantes pueden desempeñar un papel fundamental en la transformación de los ambientes alimentarios de sus universidades hacia opciones más saludables y responsables.

COMUNIDAD UV ACADÉMICOS Y ADMINISTRATIVOS

La comunidad universitaria, además de estudiantes se integra de personal administrativo y académico, mismo que también puede considerarse en riesgo de desarrollar malos hábitos de alimentación y en consecuencia afectaciones en la salud.

La alimentación es identificada como un determinante de la salud (OMS, 2019). Dos de las tres primeras causas de muertes (cardiopatía coronaria y accidentes vasculares cerebrales) en el mundo guardan relación con estilos de vida no saludables, lo que destaca la presencia de sedentarismo, alimentación inadecuada y tabaquismo (Alarcón-Riveros M, 2019). Estos hechos reflejan la necesidad imperante de cuidar los ambientes alimentarios de la universidad.

Cuidar los ambientes alimentarios en las universidades es esencial por tener un profundo impacto en los hábitos de alimentación de los estudiantes y el personal. Consumir, apoyar y solicitar opciones de alimentos saludables y sustentables en los campus no solo promueve la salud y el bienestar de la comunidad universitaria, también educa a los demás sobre la importancia de tomar decisiones de consumo crítico y responsable, además genera impactos positivos entorno a la Ecosalud.

Si la comunidad universitaria no estudiantil apoya y le consume a esa cafetería que vende saludable, a ese local con venta de productos locales y no critica la entrada a los pasillos universitarios de ciertos productos poco saludables (por ejemplo: refrescos, ultraprocesados, plásticos, unice) se favorecerá, en los hábitos alimentarios de los estudiantes durante su tiempo en la universidad, el establecimiento de una base sólida para decisiones de consumo más saludables a lo largo de sus vidas, contribuyendo a la prevención de enfermedades y la promoción de estilos de vida mayormente sustentables.

PARA CONTINUAR APORTANDO A LA CULTURA DE LA SUSTENTABILIDAD

Comunidad universitaria en general: Siempre es bueno trabajar en equipo, acompañados. Es por ello que recomendamos hacerse de alianzas que apoyen a la creación de campañas o actividades que aporten a la conformación de una cultura de alimentación sana y sustentable, o inclusive con horizontes de Ecosalud. La ruta recomendada puede ser la siguiente:

GLOSARIO

Agencia de cambio: La capacidad de los estudiantes universitarios para influir y promover transformaciones positivas en su entorno, como la promoción de prácticas más saludables y sustentables.

Ambientes alimentarios: Los entornos donde las personas toman decisiones sobre su alimentación, pueden ser los hogares, restaurantes, escuelas y campus universitarios.

Arrendatarios: Personas o entidades que alquilan espacios comerciales de la universidad.

Ecosalud: Un campo interdisciplinario que se centra en la interconexión entre la salud humana y el medio ambiental, considerando como principios fundamentales: 1) Pensamiento sistémico, 2) Transdisciplinariedad, 3) Participación, 4) Sustentabilidad, 5) Equidad de género y social, 6) Conocimiento para la acción. (Rosales, 2014)

Emisiones de CO₂: Las emisiones de dióxido de carbono, un gas de efecto invernadero que contribuye al cambio climático y proviene de actividades humanas, como la quema de combustibles fósiles.

Espacios de provisión de alimentos: Lugares donde se ofrecen alimentos, como cafeterías, locales, comedores y otros.

Grasas trans: Grasas modificadas por la industria, que se producen artificialmente para los alimentos procesados y se asocian con riesgos para la salud de quien las consume.

Huella ambiental: La medida del impacto ambiental de una actividad, producto o servicio en términos de consumo de recursos naturales, emisiones de gases de efecto invernadero y otros efectos en el medio ambiente.

Producción local: La obtención de alimentos y productos de fuentes cercanas geográficamente, lo que reduce la huella de carbono y promueve la economía local.

Productos ultraprocesados: Productos llamados alimentos altamente procesados que contienen ingredientes artificiales y aditivos, a menudo ricos en azúcares añadidos, grasas poco saludables y sodio.

Macronutrientes: Los nutrientes esenciales que proporcionan energía en la dieta, que incluyen carbohidratos, proteínas y grasas.



BIBLIOGRAFÍA

- Alarcón-Riveros M, T.-P. C.-P.-C.-P. (2019). Alimentación saludable en estudiantes de educación superior en el sur de Chile. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a04> :
Perspect Nutr Humana. 21:41-52.
- Campos-Uscanga Y, R.-G. T.-T.-H. (2017). Obesidad y autorregulación de la actividad física y la alimentación en estudiantes universitarios: un estudio longitudinal. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6071276>: MHSALUD Rev En Cienc Mov Hum Salud. 14(1).
En prensa. (08 de Enero de 2020). El Financiero. Obtenido de <https://www.elfinanciero.com.mx/nacional/comida-para-llevar-tu-vaso-de-unicel-tarda-hasta-800-anos-en-degradarse/>
Gob.mx. (19 de Mayo de 2023). Gobierno de México. Obtenido de <https://www.gob.mx/promosalud/articulos/que-son-las-guias-alimentarias?idiom=es>
- López-Maupomé, A. M. (2021). Desarrollo de habilidades conductuales alimentarias en situaciones de convivencia social con los amigos como estrategia para el seguimiento del tratamiento nutricional: Un ensayo aleatorizado. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.24.2.960>: Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 24(2), 133-142.
- OMS. (2019). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. https://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_916_spa.pdf: Serie de informes técnicos 916. Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO.
- Ponce, C. P. (2019). La alimentación en estudiantes del primer ciclo de la carrera de medicina de la Universidad Nacional de Rosario, Argentina. . <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000500554>: Revista chilena de nutrición, 46(5), 554-560.
- Rosales, K. (2014). Ecosalud: Un Enfoque Multi Sapiencial que trasciende Fronteras. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-32932014000300005&lng=es&tlng=es: Comunidad y Salud, 12(2, Supl. Supl), 20-27.
- Sánchez, J. M.-M. (2019). Prevalencias alimentarias en estudiantes universitarios mexicanos: Una aproximación cualitativa. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>: Revista chilena de nutrición, 46(6), 727-734.

CÉLULAS PARA LA SUSTENTABILIDAD



UN PLANETA, UNA SALUD

CAFETERÍA SANA Y SUSTENTABLE



SUSTENTABLE
POR FAVOR