



Universidad Nacional de Salta
Facultad de Ciencias de la Salud
Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
Tel. Fax 0387-4255456
Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N° 288-09

22 JUN 2009
Salta,
Expediente N° 12.149/09

VISTO:

Las propuesta elevada por la Prof. Marta Julia JIMENEZ referida a la implementación de Espacios Saludables en el ámbito de la U.N.Sa.; y

CONSIDERANDO:

Que la misma forma parte del Proyecto de Investigación 1466 del CIUNSa.

Que la intención de la propuesta es compartir con los miembros de la comunidad universitaria distintos espacios saludables, con el propósito de instalar o de modificar las prácticas y/o comportamientos alimentarios de los participantes.

Que el Consejo Directivo de esta Unidad Académica comparte la propuesta presentada por cuanto está destinada a la promoción de la salud, a mejorar la calidad de vida y reducir los factores de riesgos de los miembros de la comunidad universitaria a través de la creación de espacios saludables en alimentación.

POR ELLO:

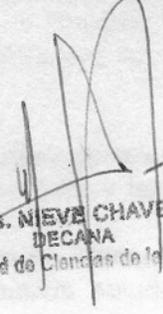
EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
(En Sesión Ordinaria N° 07-09 del 26-05-09)
RESUELVE

ARTICULO 1°: Adherir al proyecto denominado ESPACIOS SALUDABLES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA, cuya propuesta obra Anexo a la presente.

ARTICULO 2°: Hágase saber, remítase copia a Prof.Marta J. Jiménez y siga al Consejo Superior para su toma de razón y demás efectos.


M^{te}. CECILIA PIÚ de MARTÍN
SECRETARIA
Facultad de Ciencias de la Salud




M^{te}. NIEVE CHAVEZ
DECANA
Facultad de Ciencias de la Salud



Universidad Nacional de Salta
Facultad de Ciencias de la Salud
Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
Tel. Fax 0387-4255456
Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N°

288-09

22 JUN 2009

Salta,
Expediente N° 12.149/09

PROYECTO N° 1466- CIUNSa

ESPACIOS SALUDABLES EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA COMUNIDAD
UNIVERSITARIA - UNIVERSIDAD NACIONAL DE SALTA

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

Cabe señalar que en la UNSa existen antecedentes tales como El Teléfono de la Salud (Facultad de Ciencias de la Salud) y el Programa de Gimnasia Laboral dependiente de la



Universidad Nacional de Salta
Facultad de Ciencias de la Salud
Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
Tel. Fax 0387-4255456
Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N°

288-09

22 JUN 2009

Salta,
Expediente N° 12.149/09

Dirección de Salud Universitaria de la Secretaria de Bienestar Universitario y proyectos de investigación relacionados con la calidad de vida y factores de riesgo.

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

El ritmo de vida, los horarios de trabajo, el estrés, la amplia variedad y disponibilidad de alimentos industrializados de bajo valor nutritivo con alto contenido en grasas saturadas y azúcares refinados; son factores de riesgo en la población actual, que llevan a una mayor incidencia de patologías crónicas como la Obesidad, Hipertensión Arterial, Diabetes y Dislipemias; las que incrementan la aparición de enfermedades cardiovasculares, causa principal de muerte en la República Argentina.

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

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

Una investigación realizada en el año 2007, en nuestra comunidad educativa, a estudiantes de enfermería, referida a la conducta alimentaria y estilo de vida, concluye que, el consumo de alimentos de alta densidad calórica es elevado, la carga horaria de las asignaturas según plan vigente y la situación económica de los alumnos guarda relación con la elección de su alimentación en el predio.

Otro estudio realizado en alumnos de la carrera de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud, en el año 2008, indicaron que los comportamientos alimentarios manifestados por los estudiantes durante el período lectivo sufrió modificaciones, especialmente relacionados con los horarios de realización de las comidas principales. La calidad de la alimentación se considera poco saludable en la mayoría de los casos, se observó omisión de comidas, preferencia por consumo de comidas rápidas y chatarra, como una característica común a modo de identificación con el resto de sus pares.

Se visualiza en los alumnos de ambas carreras (Enfermería y Nutrición), que el comportamiento alimentario de los estudiantes no se condice con los conocimientos adquiridos durante el cursado de la carrera.

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



Universidad Nacional de Salta
Facultad de Ciencias de la Salud
Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
Tel. Fax 0387-4255456
Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N°

288-09

Salta, 22 JUN 2009
Expediente N° 12.149/09

saludables, incluyendo una alimentación adecuada.

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

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

Características de un espacio saludable

- Ser accesible y atractivo para los usuarios
- Brindar atención de los problemas prioritarios de salud de la comunidad
- Contar con un equipo multidisciplinario capacitado en los temas relativos a la promoción de la salud.

Organizar actividades intersectoriales, especialmente las relacionadas con educación, cultura, medio ambiente, etc.

Ser innovador y generador de ideas y proyectos de promoción de la salud

Colaborar con los proyectos de extensión coordinados desde otras instituciones.

Objetivo general:

- Generar espacios saludables en alimentación para la comunidad universitaria de la UNS a

Objetivos específicos

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

Pasos para la implementación de ESPACIOS SALUDABLES EN ALIMENTACION

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

Conformación del equipo de trabajo interdisciplinario para llevar a cabo las acciones propuestas.

Socialización de la idea a nivel de autoridades de unidades académicas

Sensibilización y difusión de las estrategias

Implementación de las estrategias

Monitoreo y Evaluación



Universidad Nacional de Salta
Facultad de Ciencias de la Salud
Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
Tel. Fax 0387-4255456
Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N°

288-09

22 JUN 2009

Salta,
Expediente N° 12.149/09

PROPUESTA DE ESPACIOS SALUDABLES:

- **COMEDOR UNIVERSITARIO:** incorporación de alimentos funcionales en los menús destinados a la comunidad universitaria, destacando los valores de cada alimento en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, mediante la difusión a través de material educativo impreso. Las recomendaciones son:
 - incluir ensaladas crudas y cocidas como opción de entrada, incluir 1 o 2 veces a la semana pescado y legumbres.
 - Que las preparaciones incluidas en los menús sean de preferencia al horno, al vapor o a la plancha.
 - Opciones de postre con frutas frescas o en preparaciones
 - Ofrecer como opción pan integral
 - Ofrecer como bebida jugos de frutas naturales, limonada, caldo de frutas sin azúcar.

- **JARDIN MATERNO INFANTIL:** realizar educación alimentaria y nutricional con las Guías Alimentarias para la población infantil a las madres y personal de esta dependencia.

- **LUGAR AMIGO DE LA MADRE Y EL NIÑO:**

En el mundo de hoy, donde las mujeres representan la mitad de los recursos humanos asalariados y donde reina la igualdad de oportunidades en el empleo, una política centrada en los empleados significa adoptar un enfoque localizado en la familia en los lugares de trabajo.

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

Nadie duda que un hijo sano significa padres felices. Las empresas que son amigas



Universidad Nacional de Salta
Facultad de Ciencias de la Salud
Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
Tel. Fax 0387-4255456
Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N°

288-09

Salta, 22 JUN 2009
Expediente N° 12.149/09

de la familia saben que una madre o un padre felices pueden concentrarse mejor en su trabajo, pues no están preocupados por el bienestar de sus hijos.

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

Pues los bebés de hoy son los trabajadores de mañana.

Iniciativa Lugar de Trabajo Amigo de la Madre

Semana Mundial de Amamantamiento 1993, WABA

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

- *Establecer la política de constituirse en Lugar Amigo de la Madre y el Niño.*
- *Resolver cuestiones prácticas, como los horarios para pausas de amamantamiento, permiso para ausentarse del puesto de trabajo, etc.*
- *Preparar un local adecuado y seguro donde las madres pueden amamantar o extraer su leche.*
- *Realizar una buena difusión entre los superiores y los empleados y educarlos, para forjar la comprensión y el apoyo al plan.*

Poner en práctica el plan piloto y evaluar los resultados.

- **KIOSCOS SALUDABLES:** promover la venta de alimentos y productos con beneficios comprobados para la salud, tales como:
 - *Alimentos bajos en sodio o sal.*
 - *Alimentos ricos en fibras.*
 - *Alimentos con bajo contenido de azúcares.*
 - *Alimentos sin grasas trans.*
 - *Alimentos con el agregado de grasas buenas o insaturadas (Omega 3, 6 y 9)*
 - *Alimentos ricos en vitaminas y minerales*

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

Los alimentos se presentan envasados industrialmente y los artesanales han sido elaborados bajo normas de buenas prácticas de manufactura para prevenir enfermedades



Universidad Nacional de Salta
 Facultad de Ciencias de la Salud
 Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
 Tel. Fax 0387-4255456
 Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N°

288-09

22 JUN 2009

Salta,
 Expediente N° 12.149/09

transmitidas por los alimentos (ETA).

- REUNIONES DE FESTEJOS: utilizar los momentos de diversas celebraciones en la comunidad universitaria para promover la conciencia de incorporar hábitos de alimentación saludables, por ejemplo en festejos tales como "Día del Personal de Apoyo Universitario", cierre de Jornadas Académicas de Facultades; Festejo del Día de la Universidad o de Facultades, entre otros.
- Realización de una JORNADA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE el día que se celebra el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre)
- PROGRAMA "La Alimentación saludable... un estilo diferente" en la Radio de la UNSa (Emitido durante el año 2007).
- CONSEJERÍA en Alimentación Saludable y en Lactancia Materna: establecer días y horas para atención de consultas relativas a la alimentación y lactancia materna.

RECURSOS NECESARIOS

PERSONAL: docentes investigadores del Proyecto N° 1466 del CIUNSa, docentes de la Cátedra de Lactancia Humana de la Facultad de Cs de la Salud y otros interesados en participar (alumnos, docentes, PAU).

MATERIALES: folletería, afiches, boletines, formularios de registro, artículos de librería, fotocopias, CD, insumos de computación, diseño de página web.

EQUIPAMIENTO: teléfono, PC, impresora, frigobar, sillón, mobiliario para oficinas.

FÍSICOS: espacio físico para Consejería y para Lugar Amigo de la Madre y el Niño.

PRESUPUESTO para la INSTRUMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS
 (Años 2009-2010)

ITEM	MONTO (\$)
Impresión de folletería, afiches, boletines	5.000
Formularios para monitoreo	800
Diseño de página WEB	1.200
Costo anual de mantenimiento de página WEB	600
Escritorios (2)	800
Sillas (4)- Sillón (1)	1.200
Frigobar (1)	1.200
Total (\$)	10.800



Universidad Nacional de Salta
Facultad de Ciencias de la Salud
Avda. Bolivia 5150 - A4402FDO SALTA
Tel. Fax 0387-4255456
Tel. 0387-4255404/332/330



RESOLUCION -CD- N°

288-09

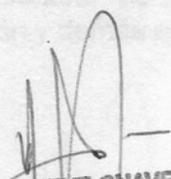
Salta, 22 JUN 2009
Expediente N° 12.149/09

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aré, María y Contreras Nelly. Factores Socioeconómicos, pedagógicos y de comportamientos alimentarios que influyen en el rendimiento académico de los alumnos de la Carrera de Nutrición. Trabajo de Tesis para la obtención del Título de Profesor Universitario de Nutrición. (Inédito). Universidad Católica de Salta-Año 2008.
- Cerqueira, M.T. La promoción de la salud y el enfoque de espacios saludables en las Américas <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/006/j0243m/j0243m05.pdf>
- El Teléfono de la Salud. Servicio de Extensión Universitaria. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de Salta. www.unsa.edu.ar/~telsalud/telsalud.htm
- Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Documento de Resultados (2007) Ministerio de Salud. Plan Federal de Salud.
- Guías Alimentarias para la Población Infantil (2003) Orientaciones para padres y cuidadores Consideraciones para los equipos de salud.
- Guías Alimentarias. Manual de Multiplicadores. Buenos Aires, AADYND, 2000. Ministerio de Salud de la Nación, 2003. <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd52/entornos.pdf>
- Lange, I; Vio F.(2006) GUIA PARA UNIVERSIDADES SALUDABLES y otras instituciones de Educación Superior. OPS. INTA-Universidad de Chile.
- Lugares amigos de la madre y el niño. <http://www.waba.org.my/whatwedo/womenandwork/pfw3.htm>
- María Antonia Bonet Coll - Iniciativa Jardines Maternales Amigos de la Madre y el Niño. Municipalidad de Vicente López. E mail: mabonet2@gmail.ar <http://lactancia.wikispaces.com/file/view/INICIATIVA+JARDIN+MATERNAL+AMIGO+DE+LA+MADRE+Y+EL+NI%C3%91O.+2.doc>
- Programa de Gimnasia Laboral. Secretaria de Bienestar Universitario. UNSa. Resolución R N° 1742-07
- Villagran, Patricia Griselda. Conducta alimentaria y estilo de vida en estudiantes de enfermería. Tesis para la obtención del título de Lic. En Nutrición. Facultad Cs, de la Salud. UNS a. Año 2007.


Lic. CECILIA PIÚ de MARTÍN
SECRETARIA
Facultad de Ciencias de la Salud




Mgs. NIEVE CHÁVEZ
DECANA
Facultad de Ciencias de la Salud