

**EL ETIQUETADO DEL MENÚ COMO UN FACTOR DETERMINANTE EN LA ELECCIÓN
DEL ALMUERZO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA
UNIVERSIDAD JAVERIANA**

LAURA HADDBLEYDY AMAYA GORDILLO

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

Nutricionista dietista

ALBA LUCÍA RUEDA GÓMEZ
ND MBA en administración de empresas
Directora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Bogotá D.C, Junio 12 de 2018

NOTA DE ADVERTENCIA

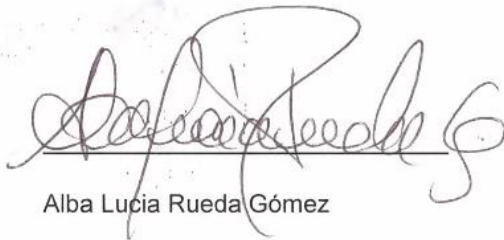
Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por que las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**EL ETIQUETADO DEL MENÚ COMO UN FACTOR DETERMINANTE EN LA ELECCIÓN
DEL ALMUERZO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA
UNIVERSIDAD JAVERIANA**

LAURA HADDBLEYDY AMAYA GORDILLO

APROBADO



Alba Lucía Rueda Gómez
Nutricionista Dietista, MBA.
Directora



Gloria Elizabeth Robelto Arias
Nutricionista Dietista, MsC.
Jurado

**EL ETIQUETADO DEL MENÚ COMO UN FACTOR DETERMINANTE EN LA ELECCIÓN
DEL ALMUERZO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA
UNIVERSIDAD JAVERIANA**

LAURA HADDBLEYDY AMAYA GORDILLO

APROBADO

Concepción Judith Puerta Bula

Bacterióloga, MSc. PhD.

Decana de la facultad

Martha Constanza Liévano Fiesco

Nutricionista Dietista, MsC.

Directora de la carrera

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía durante este trabajo. A mis padres por brindarme su apoyo durante este recorrido y a mi hijo por ser el motor de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradecer a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de esta experiencia, por ser mi fortaleza en mis momentos de debilidad y brindarme infinidad de aprendizajes y experiencias.

A toda mi familia, por confiar en mí y mis conocimientos, y su apoyo incondicional en este sueño que cada día anhelo por cumplir.

A mis padres, por tener la paciencia, por su acompañamiento y entrega; que me enorgullecen cada día para ser una persona profesional. A mi hijo, por ser el amor de mi vida y mi orgullo, y en especial agradecer su paciencia durante todo este tiempo.

A la profesora Alba Lucia Rueda, por permitirme trabajar en conjunto y haber adquirido nuevos conocimientos, que sé que me servirán en mi vida profesional y serán de gran utilidad para la Pontificia Universidad Javeriana y cada uno de los miembros que hacen parte de esta institución.

A mis amigas Daniela Torres, Brenda Ariza y Nicole Yory, por el acompañamiento brindado a lo largo de este trabajo, porque dedicaron parte de su tiempo para colaborarme.

Finalmente, agradecer a la Pontificia Universidad Javeriana, la institución que me abrió las puertas para empezar a formarme como nutricionista dietista y haberme permitido emplear sus instalaciones para realizar y haber llevado a cabo este proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
1. INTRODUCCIÓN	1
2. MARCO TEÓRICO	2
3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	7
4. OBJETIVOS.....	9
4.1. Objetivo general	9
4.2. Objetivos Específicos	9
5. MATERIALES Y MÉTODOS.....	9
5.1. Diseño del estudio.....	9
5.2. Población estudio y muestra	10
5.3. Variables de estudio	11
5.4. Métodos	11
5.4.1. Medios para reportar el aporte nutricional de los menús.....	11
5.4.2. Definición de los menús	11
5.4.3. Instrumento de recolección.....	11
5.4.4. Prueba piloto	11
5.4.5. Aplicación del instrumento de recolección	12
5.5. Análisis de la información	13
6. RESULTADOS	13
6.1. Caracterización de la población estudio.....	13
6.2. Elección del menú.....	14
6.3. Consulta del menú por la página web.....	16
6.4. Consulta del menú en las pantallas de las cafeterías	17
6.5. Contenido nutricional del menú.....	18
6.6. Percepción y conocimiento sobre etiquetado de menús	19
6.7. Carta de menús	20
6.8. Percepción y conocimiento sobre alimentación saludable	23
7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	24
8. CONCLUSIONES.....	28
9. RECOMENDACIONES	28

ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1. Operacionalización de variables	34
ANEXO 2. Formato empleado en la encuesta del estudio	35
ANEXO 3. Carta de menú empleada para la encuesta	37
ANEXO 4. Especificaciones de los menús del estudio.....	39
ANEXO 5. Codificación de información	41
ANEXO 6. Carrera a la que pertenecen los encuestados del sondeo	51
ANEXO 7. Asociación entre las razones de selección del menú y las categorías del etiquetado de menús.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Especificaciones del menú estudio.....	13
Figura 2. Factores determinantes de la compra del menú adquirido	15
Figura 3. Información de interés para las pantallas	19
Figura 4. Percepción del término de etiquetado de menú	20
Figura 5. Razones de elección del menú.....	21
Figura 6. Percepción de alimentación saludable	23
Figura 7. Elementos de una alimentación saludable	24

ÍNDICE DE GRÁFICAS

	Pág.
Gráfica No 1. Género de la población encuestada	14
Gráfica No 2. Edad promedio de la población encuestada	14
Gráfica No 3. Consulta del menú del almuerzo en la página web.....	16
Gráfica No 4. Información descrita al momento de consultar el menú	16
Gráfica No 5. Comprensión de la información nutricional descrita en el menú.....	16
Gráfica No 6. Prevalencia en la observación de pantallas en las cafeterías.....	17
Gráfica No 7. Información descrita al momento de consultar el menú	17
Gráfica No 8. Comprensión de la información nutricional descrita en el menú.....	17
Gráfica No 9. Prevalencia de la importancia de que los menús del almuerzo declaren la información nutricional	18
Gráfica No 10. Estudiantes que han oído hablar de etiquetado de menús	19
Gráfica No 11. Menús empleados en la carta.....	21
Gráfica No 12. Grado de comprensión frente a la información nutricional.....	22

RESUMEN

La alimentación en universitarios está relacionada con enfermedades no transmisibles, sobrepeso y obesidad principalmente. **Objetivo:** Determinar como el etiquetado de menús, es un factor que influye en la compra del menú del almuerzo, en estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana. **Materiales y métodos:** El estudio fue descriptivo exploratorio observacional de corte transversal, donde aleatoria e individualmente, se aplicó una encuesta semi-estructurada, utilizando una carta de menús, para ver las asociaciones entre las categorías del etiquetado del menú con relación a la razón de selección del menú de los estudiantes. Se realizó análisis estadístico y de la narrativa, utilizando: Microsoft Excel 2013, SPSS versión 17.0 y Nvivo versión 12.0. **Resultados:** El etiquetado nutricional no fue factor de elección de compra, mientras el precio y el gusto, sí. El 89%, lee la pantalla que declara el menú y aporte nutricional; y el 5% consulta la página web. El etiquetado de menús se asoció a la información general del menú, mientras la alimentación saludable hacia el tipo de alimentos; como frutas y verduras específicamente. Por otro lado, la razón de alimentación de saludable se asoció de manera positiva con la categoría de información nutricional acorde al SA-PUJ. **Conclusiones:** El precio fue el determinante principal de compra. La percepción frente al concepto de etiquetado de menú estuvo dada a la información general del menú y la alimentación saludable hacia los alimentos que la componen. Finalmente, hubo asociación positiva entre la categoría de información nutricional acorde al SA-PUJ y la razón de alimentación saludable.

Palabras clave: Etiquetado de menús, etiquetado nutricional, menú, alimentación saludable

ABSTRACT

The feeding in university is related to diseases not communicable, overweight and obesity mainly. **Objective:** To determine how the labeling of menus is a factor that influences the purchase of the lunch menu, in students of the Pontifical Javeriana University. **Materials and methods:** The study was descriptive observational exploratory cross-section, where randomly and individually, a semi-structured survey was applied, using a menu, to see the associations between the categories of Menu labeling relative to the Student menu selection ratio. We performed statistical analysis and narrative, using: Microsoft Excel 2013, SPSS version 17.0 and Nvivo version 12.0. **Results:** Nutritional labeling was not a purchasing choice factor, while price and taste, if. 89%, reads the screen that declares the menu and nutritional contribution; and 5% check the website. Menu tagging was associated with the overview of the menus, while eating healthy to the type of food; like fruits and vegetables specifically. On the other hand, the healthy diet ratio was positively associated with the

nutritional information category according to the SA-PUJ. **Conclusions:** The price was the main determinant of purchase. The perception against the concept of menu labeling was given to the general information of the menu and the healthy feeding to the foods that compose it. Finally, there was a positive association between the nutritional information category according to SA-PUJ and the healthy eating ratio.

Keywords: menu labeling, nutritional labeling, menu, healthy eating

1. INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios, son patrones de consumo que se desarrollan desde la infancia y se adaptan a lo largo de la vida de acuerdo a gustos y preferencias del individuo. Lo anterior, se evidencia en un estudio dado por Burriel en el año 2014, donde factores: emocionales, fisiológicos, sociales, económicos, culturales y preferencias alimentarias; influyen en la dieta de estudiantes universitarios, llevando a la omisión de tiempos de comida, preferencia por comidas rápidas; ligados a la baja influencia de la familia en la selección de alimentos, el círculo social, los medios de comunicación y el incremento de tareas que hacen que el tiempo sea limitado para el consumo de una alimentación saludable.

En un informe publicado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2018, resaltó que, debido a cambios de la dieta de las personas, el 70% de las muertes a nivel mundial está dado por la presencia de sobrepeso u obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, entre otras.

Por tal razón, existen políticas y estrategias a nivel internacional y nacional, encaminadas a la promoción de una alimentación saludable, con el fin de generar impacto positivo en el patrón alimentario de los individuos previniendo la aparición de enfermedades no y transmisibles (ENT).

Con respecto al etiquetado nutricional, es importante mencionar que a nivel mundial es considerado como herramienta de comunicación e información del contenido nutricional, el cual ha sido regulado para los alimentos envasados y las bebidas y, a partir de mayo del 2018, en Estados Unidos el uso de etiquetado nutricional del menú, se hace obligatorio en los restaurantes y establecimientos alimenticios similares, mientras que en los alimentos empaquetados vendidos en las máquinas expendedoras con frente de vidrio, se hará obligatorio a partir el 26 de julio de 2018; de acuerdo a lo establecido por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA en sus siglas en inglés). Mientras que en Colombia esta medida hasta ahora no es obligatoria.

A partir de lo anterior surge la premisa de identificar si los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana (PUJ), tienen en cuenta la información nutricional de los menús declarada en las pantallas de los Servicios de Alimentación de la Pontificia Universidad Javeriana (SA-PUJ) y en la página web de la PUJ, para la elección y compra de los menús ofertados por esta unidad de la PUJ.

Así las cosas, este trabajo tiene como objetivo determinar como el etiquetado de menús, es un factor que influye en la elección de compra del menú del almuerzo, por parte de los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana.

2. MARCO TEÓRICO

Prevalencia de sobrepeso y obesidad

De acuerdo al informe del estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, debido a los cambios en los estilos de vida y adopción de malos hábitos alimentarios, en donde la dieta es cada vez menos saludable y el estilo de vida más sedentario, que conlleva al desequilibrio en la ingesta y consumo de energía, se ha incrementado la prevalencia de sobrepeso y obesidad, siendo progresivo su crecimiento en los últimos 10 años, así como la presencia de enfermedades no transmisibles (ENT), como el cáncer, enfermedad cardiovascular, la diabetes y la hipertensión entre otras (FAO, FIDA, OMS, PMA & UNICEF, 2017).

Situación que no es ajena a Colombia y a la población universitaria en donde estudios demuestran que los estudiantes universitarios, en el transcurso de su formación, adoptan malos hábitos alimentarios, que conllevan a presentar alteraciones en su estado nutricional, como lo demuestra Vargas, Becerra y Prieto (2008), en estudio donde el 78% de los estudiantes tuvo un Índice de Masa Corporal (IMC) entre los parámetros de normalidad, sin embargo se presentó un mayor exceso de peso que déficit (12,4 % Vs. 9,3 %). También se evaluó la reserva de masa grasa por medio del pliegue cutáneo del tríceps y se encontró que el 60,9% presentó reservas adecuadas, resaltando que el 22,9% tuvo reservas de masa grasa alta.

Otro estudio, arrojó resultados con relación al IMC, mostrando que el 8,3% del déficit de peso y el 25% d exceso de peso correspondió a las mujeres; mientras que en los hombres el déficit se encontró en 6,4% y el exceso 13% respectivamente. Así mismo en la evaluación antropométrica se detectó riesgo cardiovascular a partir de los valores de circunferencia de cintura, y se vio que las mujeres presentaron 8,3% a diferencia de los hombres con 3,2%. (Becerra, Pinzón, Vargas, Martínez & Callejas, 2016).

Un estudio más reciente llevado a cabo por Vélez, Trueque & Muñoz (2017) en una universidad privada de Medellín, se evidenció que la prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes, fue de 39,1% y 8,7% en hombres y en mujeres 19,4% y 5,6% respectivamente, empleando como predictor de malnutrición el IMC.

Factores que determinan la compra de alimentos

La población universitaria, durante su formación académica, está expuesta a diversos factores que determinan su comportamiento frente a la elección y compra de un producto. Colet & Polío (2013), hacen énfasis en tres factores: i) los culturales donde influyen las ideas, actitudes, nacionalidad o clase social; ii) los personales: edad, ocupación, condición económica, estilo de vida propios y iii) psicológicos, la motivación para satisfacer sus necesidades o el comportamiento y percepción sobre un producto en específico de acuerdo a sus experiencias. Sin embargo, el elemento principal en el comportamiento del consumidor es la decisión de compra, ya que es el resultado de su comportamiento.

Asimismo, Ibáñez, et al. (2007), determinaron en un estudio que las largas jornadas de estudio y distancia a las viviendas; son factores que influyen en el consumo de alimentos en la universidad, especialmente en el tiempo de comida del almuerzo. También, Rivera (2001), adiciona el factor social como determinante de compra, ya que está relacionado al consumo de alimentos en compañía de amigos, familia o compañeros de trabajo. Por otro lado, Duarte, Ramos, Latorre & González (2015), refieren en un estudio que los recursos económicos, la percepción visual y la saciedad, tienen influencia en la decisión de compra de alimentos en estudiantes. Así pues, la percepción visual de los alimentos se dio hacia la composición nutricional del alimento, en mujeres; mientras que en hombres hacia la sensación de saciedad.

Estrategias y políticas de alimentación saludable- etiquetado de menús

En el año 2014, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), organizaron la segunda Conferencia Internacional sobre nutrición, en la cual se adoptó la Declaración de Roma sobre la Nutrición (FAO & WHO, 2014) y el Marco de Acción (FAO & WHO, 2014), recomendando el conjunto de opciones en materia de política y estrategias para promover una alimentación variada, inocua y saludable en todas las etapas de la vida.

De igual manera, Colombia implementó en el año 2007, la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), que tiene como objetivos promover hábitos y estilos de vida saludables que permitan mejorar el estado de salud y nutrición de la población, previniendo la aparición de enfermedades asociadas con la dieta. (Consejo Nacional de Política Económica y Social, 2008).

En el año 2009 se aprobó la Ley 1355, conocida como la ley de obesidad, que declara “la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ésta como una prioridad de salud pública”, cuyo objetivo general es “adoptar medidas para su control, atención y prevención”, con el fin de promover una alimentación balanceada. (ICBF, 2009). Y en el 2018, el Ministerio de Salud (2018) planteó un decálogo donde se especifican aspectos claves para llevar una alimentación saludable, entendida como aquella alimentación que satisface las necesidades de energía y nutrientes, en todas las etapas de la vida de acuerdo a su estado fisiológico, y caracterizada por ser: completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inocua. (Min. Salud y Protección social, 2016).

Por otra parte, a nivel mundial se han implementado estrategias, para promocionar la elección de consciente e informada de productos alimenticios, como el etiquetado nutricional, definido como: “una herramienta indispensable para que el consumidor pueda seleccionar sus alimentos en el contexto de una alimentación saludable”, siendo un elemento en la promoción, educación alimentaria y selección de alimentos por parte del consumidor”. (Vera & Zacarías, 2005); el cual se rige bajo directrices establecidas por el Codex Alimentarius. (CAC, 1992). Y manuales de apoyo para el uso de la etiqueta de información nutricional, con el fin de que el consumidor tome decisiones relacionadas con la compra y consumo de alimentos. (FDA, 2018).

Sin embargo, a nivel de rotulado de menús, el desarrollo ha sido insipiente a nivel mundial, aunque a partir del 7 mayo del 2018 se regula esta práctica en Estados Unidos en donde la FDA requiere que la información de calorías de los menús ofrecidos en cadenas de restaurantes y establecimientos de comida al menor como cines, parques de atracciones, entre otros; este disponible para los consumidores. (FDA, 2018). Siendo así, dichos establecimientos deberán brindar información de calorías para alimentos habituales en sus menús, junto con el nombre y el precio del mismo. Otra información nutricional como: el total de calorías, calorías de la grasa, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio, carbohidratos totales, fibra, azúcares y proteínas, tendrán que estar disponibles si se hace una petición por escrito.

En Colombia no existe regulación alguna en lo referente al etiquetado de menús, sin embargo, la información nutricional de los alimentos envasados o empacados y de materias primas destinadas al consumo humano, se declara mediante dos sistemas de rotulado o etiquetado, a saber: i) Rotulado general que se rige por lo establecido en la Resolución 5109 de 2005 (Min. Protección Social, 2005) y ii) Etiquetado nutricional que se rige por lo

establecido en la Resolución 333 de 2011. (Min. Protección Social, 2011). Este último es el principal instrumento de validación de la calidad nutricional de los alimentos, definida como “la medida en que cada alimento contribuye al logro de una alimentación global saludable, dependiendo de su perfil nutricional” (Britos, Saraví & Vilella, 2010); estableciendo así, los lineamientos normativos para declarar las propiedades de salud y el contenido nutricional; reforzando los requisitos descritos en la Resolución 5109 de 2005.

Asimismo, está disponible la Resolución 2508 de 2012, donde se establece: “El reglamento técnico sobre los requisitos que deben cumplir los alimentos envasados que contengan grasas trans y/o grasas saturadas”, cuyo objetivo es proporcionar al consumidor la información necesaria que declaren dichos alimentos. (Min. Salud y protección social, 2012).

A saber, la información nutricional de los alimentos, se reporta mediante un etiquetado nutricional, el cual constituye el principal medio de comunicación entre el fabricante de alimentos y el consumidor (Sánchez et al., 2012), siendo una herramienta que ayuda al consumidor a realizar una elección saludable de sus alimentos con el fin de mejorar su salud y prevenir ENT. (FAO, 2017).

De igual manera, para la declaración de información nutricional de menús, se emplea el “etiquetado de menús”, definido como aquella información nutricional que esta descrita en el menú, que puede ser útil en el momento de realizar la compra y hacerlo de manera informada (FDA, 2018). Así mismo, busca promover la elección de alimentos saludables e incentivar los buenos hábitos alimentarios. (Siegrist, Leins-Hess & Keller, 2015).

De manera que, a nivel mundial, el etiquetado de menús ha sido objeto de varios estudios, resaltando la legislación del etiquetado de menús como una propuesta de intervención de salud pública encaminada a mejorar las dietas deficientes y la obesidad. Por consiguiente, declarar la información nutricional es un derecho del consumidor para saber el contenido nutricional del producto que consumirá y él tenga la capacidad de decidir, comprar y consumir. (Roberto, Schwartz & Brownell, 2009).

Por otra parte, hallazgos encontrados en un estudio, respaldan la propuesta de que los restaurantes de cadena implementen en sus menús etiquetas con la información de calorías, ya que dicho estudio demostró que personas eligieron menús con menos calorías en presencia de una etiqueta con información nutricional. (Roberto, Larsen, Agnew, Baik & Brownell, 2010). Así mismo lo confirma Pang & Hammond (2013) en otro estudio, donde consumidores afirmaron que elegirían alimentos y bebidas con menos calorías si tuvieran a

la mano información calórica de lo que fueran a consumir; por eso la importancia de que el etiquetado lleve una declaración de salud, que diga: “una dieta de dos mil (2000) calorías se utiliza como base para el asesoramiento general de nutrición; sin embargo las necesidades individuales de calorías pueden variar”; con el fin de proporcionarle al consumidor un contexto para la cantidad de calorías declarada en el menú.

Universidades saludables

Dentro de los entornos académicos se han venido creando las denominadas “universidades saludables o universidades promotoras de salud”, las cuales tienen incorporada la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan: estudiantes, académicos y funcionarios. (Lange & Vio, 2006).

La PUJ, es considerada como universidad saludable, busca favorecer iniciativas en la adquisición y fortalecimiento de hábitos alimentarios que contribuyan al cuidado nutricional de la comunidad educativa. (Granados, Alba & Becerra, 2009). Para lo cual cuenta con cafeterías, que incluyen dentro de su oferta diaria el menú del almuerzo, entendiendo el término “menú” como el conjunto o lista de platos o preparaciones que componen una comida, siendo este el punto de partida y llegada de todo servicio de alimentación, que es ofrecido al cliente. (Tejada, 2007). Los menús que se ofertan son selectivos y no selectivos.

Los menús selectivos son de amplia selección, al tener la opción de escoger entre diferentes preparaciones de todos los grupos de alimentos que componen el menú. A diferencia de los no selectivos, que ofrecen una sola preparación de todos los grupos de alimentos que componen el menú. (Tejada, 2007). La oferta es menú del día con opción de sopa, proteína, energético, cereal, verdura, bebida y postre. Pero también se ofrecen menús específicos como: light, bajo en calorías y vegetariano; establecidos bajo criterios especiales y diseñados por una nutricionista dietista (ND). Los menús y su composición nutricional se encuentran declarados tanto en la página web de la universidad como en las pantallas que están dispuestas en las cafeterías de la universidad.

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Los hábitos alimentarios de la población a nivel mundial han cambiado, conllevando al aumento de la prevalencia de ENT (Savino, 2011), sustentado en un informe por la OMS (2017), resaltando que son el factor causal de muerte de 40 millones de personas cada año, equivalente al 70% de la población en total. Además, menciona que las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen la mayoría de muertes por ENT (17,7 millones), seguidas del cáncer (8,8 millones), enfermedades respiratorias (3,9 millones) y diabetes (1,6 millones). Incluso, “cifras de sobrepeso y obesidad, desde el año 1975, se han ido triplicando, encontrando en el año 2016 más de 1900 millones de adultos de 18 años o más con sobrepeso, de los cuales 650 millones eran obesos”, dicho en el mismo informe.

Colombia continua esta tendencia reportando en la Encuesta Nacional de Situación Alimentaria Nutricional, que desde el año 2005 al 2010 las cifras de exceso de peso, sobrepeso y obesidad en adultos incrementaron; siendo el exceso de peso el de mayor prevalencia con 51,2%, seguido del sobrepeso con 34,6% y obesidad con 16,5% respectivamente. (Min. Salud, 2010).

En entornos universitarios, se muestra que la prevalencia de sobrepeso fue de 8,1%, siendo mayor en mujeres (9,1% vs 6,5% los hombres respectivamente), de acuerdo al perímetro de la cintura (PC), además el 87,9% presentó exceso de peso de acuerdo al Índice de Masa Corporal (IMC); al igual que aquellos con sobrepeso y obesidad, el 32,2% y el 100% respectivamente. (González, Carreño, Estrada, Monsalve & Álvarez, 2017).

La Pontificia Universidad Javeriana (PUJ), tiene reportes de estudios que mostraron que el 88,5% de los estudiantes tenían un estado nutricional normal, el 8,5% tenía bajo peso, y el 3% restante presentó sobrepeso. Sumando, que la prevalencia de porcentaje de grasa corporal, fue mayor en mujeres (9% frente a 4% hombres respectivamente). (Cánchala, 2014).

En virtud de lo anterior, se han tomado decisiones en materia de políticas públicas en torno a la prevención y control de enfermedades no transmisibles, mediante intervenciones poblacionales sobre sus factores de riesgo, donde una de las estrategias es la promoción de alimentación saludable, mediante el etiquetado de los alimentos y de menús; como una de las políticas que se han aprobado para ayudar a abordar los malos hábitos alimentarios. (WHO, 2013).

En principio, Cifuentes (2015), afirma que el etiquetar los alimentos es el punto de partida para iniciar acciones de prevención y puede ser uno de los medios más eficientes para comunicarse con el comprador, promoviendo elecciones de compra saludables y contribuyendo a la reducción de la prevalencia de ENT.

Por eso, evidencia frente a la implementación del etiquetado de menús como política, sugiere ser una herramienta que genere un impacto positivo en la dieta de las personas, influyendo en decisiones informadas al momento de elegir y consumir un alimento. (VanEpps, Roberto, Park, Economos & Bleich, 2016). Así, lo demostró un estudio, donde consumidores compraron alimentos que contenían menos energía o en menor cantidad gracias al etiquetado de menú, en restaurantes de comida rápida como McDonald's y Burger King. (Hammond, Goodman & Hanning, 2013).

En Colombia, se evidencio en un estudio, la asociación entre variables sociodemográficas y la lectura del etiquetado nutricional y la percepción frente al mismo. Los resultados mostraron desconocimiento frente a la información dispuesta en el etiquetado y dificultad en su interpretación. Adicional, se encontró que los factores determinantes de compra de un producto alimenticio están dados hacia el sabor y la tradición; mientras que la información nutricional no resultó ser relevante en la elección. (López, Restrepo & Secretaria de salud Medellín, 2014).

Por lo anterior, este trabajo responde al interés de identificar: sí el etiquetado de menús es un factor determinante en la elección y compra del menú del almuerzo por parte de los estudiantes de la PUJ?, ¿En qué grado la elección del menú está dependiendo del etiquetado?, sí la forma como se presenta la información nutricional en la etiqueta influye o no en la elección del menú del almuerzo por parte de los estudiantes y sí la terminología empleada para declarar la información nutricional es clara, precisa y concisa. Además, ¿Qué entienden por alimentación saludable los estudiantes que consumen el almuerzo en las cafeterías del SA?; dado que el SA -PUJ no cuenta con información en este tema específico y que hay poca evidencia científica en el país con respecto el comportamiento de los estudiantes, frente al etiquetado de menús en restaurantes y servicios de alimentación.

La investigación pretende generar información que permita conocer el comportamiento de los estudiantes de la PUJ, frente al etiquetado nutricional de menús, al momento de elegir el menú del almuerzo, que lleven a identificar oportunidades de acción, para promocionar la lectura y comprensión de la información nutricional de los menús, declarada en las pantallas y página web del SA- PUJ; para que la información nutricional declarada, se convierta en un factor determinante de compra del menú y así se haga de manera consciente e informada.

Consideraciones éticas: La investigación, según el artículo 11 de la Res. 8430 de 1993, se clasificó con riesgo mínimo y cumplió con todas las consideraciones éticas. Los estudiantes aceptaron la participación en el estudio de manera voluntaria. (Min. Salud y Protección social, 1993).

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general

Determinar cómo el etiquetado de menús influye en la elección de compra del menú del almuerzo por parte de los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana, durante el primer semestre de 2018.

4.2. Objetivos Específicos

- Indagar por medio de un sondeo cuáles son los factores que influyen o determinan la compra del menú del almuerzo en los SA de la PUJ.
- Evaluar el conocimiento y la percepción que tienen los estudiantes de la PUJ sobre alimentación saludable y etiquetado de menús.
- Identificar por medio de un sondeo si la información del menú y su aporte nutricional, que se declara en las pantallas del SA y en la página web es consultada y comprendida por los estudiantes de pregrado de la PUJ.

5. MATERIALES Y MÉTODOS

5.1. Diseño del estudio

Fue un estudio de tipo descriptivo exploratorio observacional de corte transversal, con recolección de datos mixtos, teniendo en cuenta variables de tipo cuantitativo y cualitativo asociadas a percepciones individuales.

Adicional, se establecieron cuatro (4) categorías con relación al etiquetado de menús, teniendo en cuenta la información nutricional descrita. Las categorías se especifican a continuación:

- *Categoría No. 1:* Etiquetado con información nutricional establecida por los SA-PUJ.
- *Categoría No. 2:* Etiquetado con información nutricional mayor de acorde a lo establecido por los SA-PUJ.
- *Categoría No. 3:* Etiquetado con información nutricional por debajo acorde a lo establecido por los SA-PUJ.
- *Categoría No. 4:* Etiquetado sin información nutricional.

De acuerdo a las categorías establecidas, se plantearon las hipótesis nulas (H_0); las cuales se describen a continuación.

- No existe relación entre la razón de selección costumbre y las categorías del etiquetado del menú.
- No existe relación entre la razón de selección gusto y las categorías del etiquetado del menú.
- No existe relación entre la razón de selección información nutricional y las categorías del etiquetado del menú.
- No existe relación entre la razón de selección presentación del menú y las categorías del etiquetado del menú.
- No existe relación entre la razón de alimentación saludable y las categorías del etiquetado del menú.

5.2. Población estudio y muestra

La población estudio estuvo constituida por estudiantes de la PUJ, usuarios del servicio de alimentación, que compraran el menú del almuerzo en las cafeterías de Básicas y Giraldo; mediante la técnica de selección muestreo aleatorio simple.

5.2.1. Criterios de Inclusión

La encuesta se aplicó a estudiantes que adquieran con frecuencia un menú del tiempo de comida almuerzo, ofertado por el SA-PUJ, de cualquier carrera de pregrado.

5.2.2. Criterios de Exclusión

La encuesta no se aplicó a estudiantes que cursaran la carrera de Nutrición y dietética, de semestres superiores a quinto; estudiantes que estuvieran cursando alguna especialización, docentes y personal administrativo de la universidad.

5.3. Variables de estudio

Las variables utilizadas en el estudio fueron de tipo: nominales dicotómicas, cualitativas y cuantitativas (ver Anexo 1).

5.4. Métodos

5.4.1. Medios para reportar el aporte nutricional de los menús

Se indagó con las directivas del Servicio de Alimentación los medios empleados para la declaración del aporte nutricional de los menús ofertados por las cafeterías de Básicas y Giraldo.

5.4.2. Definición de los menús

Los menús a tener en cuenta en el estudio, fueron seleccionados de manera conjunta con las directivas del SA, quienes compartieron el aporte nutricional de los mismos, con el consentimiento para hacer uso de la información y tomar registros fotográficos.

5.4.3. Instrumento de recolección

Para la recolección de información, se diseñó como instrumento un formato de encuesta semi-estructurada, la cual se aplicó a los estudiantes de la PUJ que compraran el menú del almuerzo en las cafeterías de Básicas y Giraldo.

La encuesta contó con veinte (20) preguntas (ver Anexo 2), dirigidas a la evaluación de conocimientos sobre tres aspectos: i) etiquetado nutricional, donde se identificó el conocimiento que tenían los sujetos del estudio acerca del etiquetado nutricional de menús, si la información que se declara en la pantalla o página web fue clara, precisa, concisa, si la terminología fue comprensible y conocida por el sujeto encuestado, entre otras, con trece (13) preguntas, ii) contenido nutricional del menú con cinco (5) preguntas y iii) alimentación saludable con dos (2) preguntas.

5.4.4. Prueba piloto

El formato de la encuesta y la carta de menú que hizo parte de la misma, fueron sometidas a juicio de quince (15) sujetos, durante las dos últimas semanas del mes de febrero, con el objetivo de verificar la claridad de las preguntas y realizar ajustes respectivos a ambos instrumentos.

5.4.5. Aplicación del instrumento de recolección

La información se recolectó durante el mes de abril de 2018, mediante un sondeo y una carta de menús. Para el sondeo el investigador encuestó a los sujetos que adquirirían el menú del almuerzo, en la cafetería de la Facultad de Ciencias o en la del edificio Giraldo, que son operadas por el SA- PUJ, registrando los datos en la encuesta, con el fin de tener información de los objetivos a evaluar. En el Anexo 2, se encuentra formato empleado para el sondeo. Para ello el investigador, en estas cafeterías dio a elegir al sujeto un menú de los descritos en el numeral 5.4.5. y registro los datos correspondientes en la encuesta con el fin de corroborar en un medio controlado lo observado y cuantificado.

5.4.5.1. Especificaciones del menú estudio

Para el estudio se tuvo en cuenta dos tipos de menús (menú normal y bajo en calorías), producidos por el SA- PUJ, los cuales se dieron a conocer al usuario del servicio mediante una carta de preparaciones (Anexo 3). A cada tipo de menú se le realizó cuatro (4) registros fotográficos, para un total de ocho (8) registros, empleando el mismo formato visual del SA. El menú 1 y el menú 2, contenían la declaración del aporte nutricional, de acuerdo con lo establecido por el SA. El menú 3 y el menú 4, contenían la declaración del contenido nutricional, pero con mayor aporte de calorías y nutrientes. El menú 6 y el menú 7, contenían la declaración del contenido nutricional, pero con menor aporte de calorías y nutrientes; mientras que en el menú 5 y en el menú 8, el registro fotográfico no contenía declaración del aporte nutricional (ver Figura 1). La declaración nutricional sigue los parámetros establecidos por la FDA. (FDA, 2018). Las especificaciones de cada menú se describen en el Anexo 4.

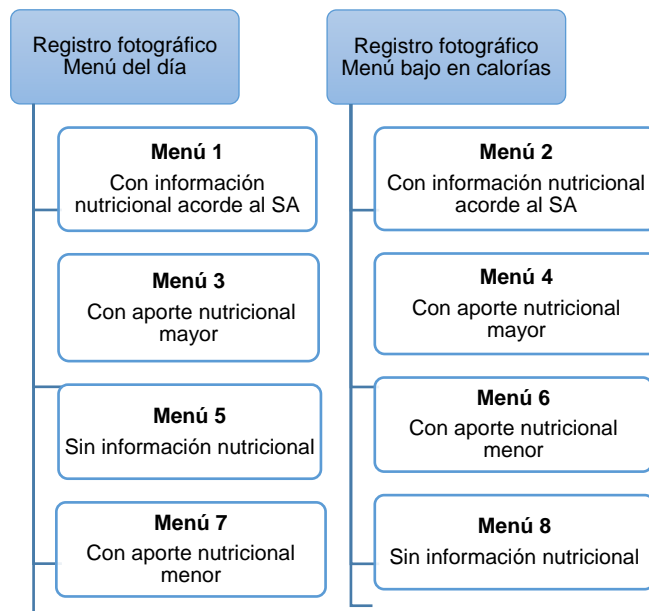


Figura 1. Especificaciones del menú estudio

5.5. Análisis de la información

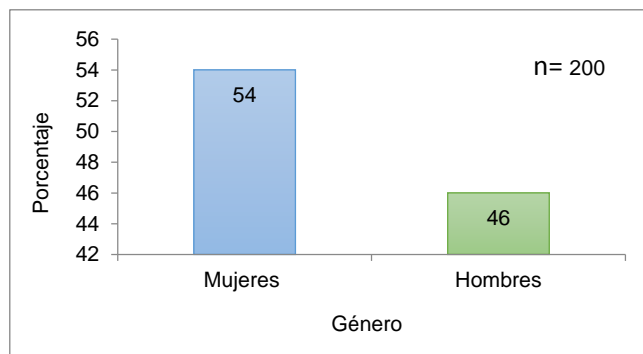
Para el análisis se construyó una base de datos con la información obtenida de la encuesta y las grabaciones de voz, con el fin de tener información precisa y completa.

El análisis de datos se realizó utilizando el paquete estadístico SPSS versión 17.0 y el software Nvivo 12. De igual manera se empleó el programa Microsoft Excel para realizar la tabulación de algunos datos, con la información descrita en el Anexo 5.

6. RESULTADOS

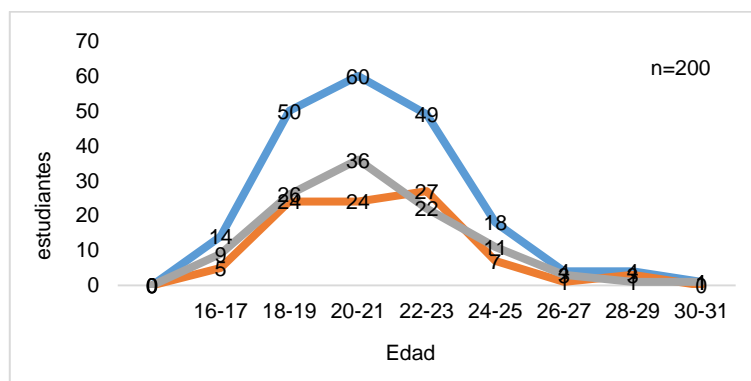
6.1. Caracterización de la población estudio

En el estudio participaron 200 estudiantes, (n=200) que consumen de manera frecuente el almuerzo en las cafeterías de la Facultad de Básicas y edificio Giraldo. Se encontró un predominio de las mujeres del 54% (n= 108) sobre los hombres con el 46% (n=92). **Gráfica No 1.**



Gráfica No 1. Género de la población encuestada

El grupo de edad predominante en la población estudiada fue de 16 a 31 años representada por la línea color azul. La línea naranja representa la edad en las mujeres y la línea color gris la edad en los hombres. **Gráfica No 2.**

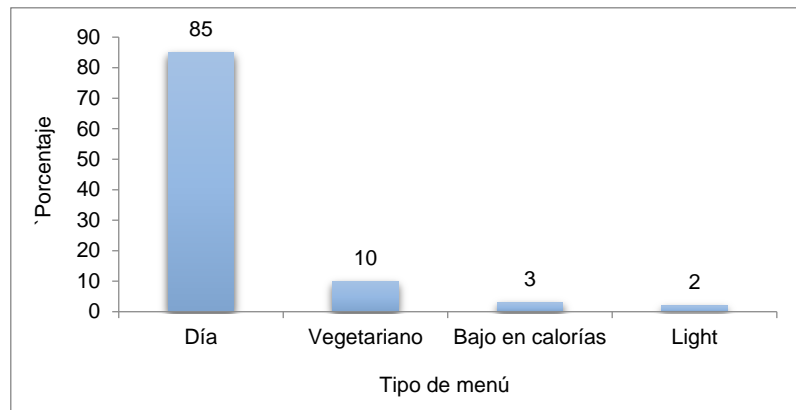


Gráfica No 2. Edad promedio de la población encuestada

La distribución de los participantes según las carreras de la PUJ, mostró a la carrera de derecho con la mayor participación 9% (n=18), y con menor participación a las carreras historia, ingeniería de sonido, ingeniería mecánica, relaciones internacionales y bibliotecología con 0,5% (n=1) cada una. **Anexo 6.**

6.2. Elección del menú

La elección del menú y los factores determinantes del mismo fueron evaluados mediante dos (2) preguntas: ¿Cuál menú elige? y ¿por qué lo elige?, y se encontró que la elección del menú por parte de los estudiantes se concentró en el menú del día, 85% (n=170), seguido del menú vegetariano con un 10% (n=20), luego el menú bajo en calorías, 3% (n=6) y el menú light con un 2% (n=5). **Gráfica No 3.**



Gráfica No 3. Menús ofertados por los SA en las cafeterías de la PUJ

Posteriormente, se indagaron las razones por las cuales los estudiantes habían seleccionado el menú escogido, y se encontró como factores determinantes el precio con 21% (n=42) y el gusto con 21% (n=42), ya que se encontraron por encima del límite superior (16%) establecido para el nivel de confianza, que fue del 95%. **Figura 2.**

En cambio, razones asociadas a la facilidad 13%, n=25), saludable (12%, n=23), costumbre (11%, n=21), tiempo (9%, n=18), régimen alimentario (7%, n=13), sensaciones (4%, n=7), aporte nutricional (3%, n=6) y beca (2%, n=3); se encontraron por debajo del límite inferior establecido (14%), por tal razón no fueron factores determinantes en la compra del menú.

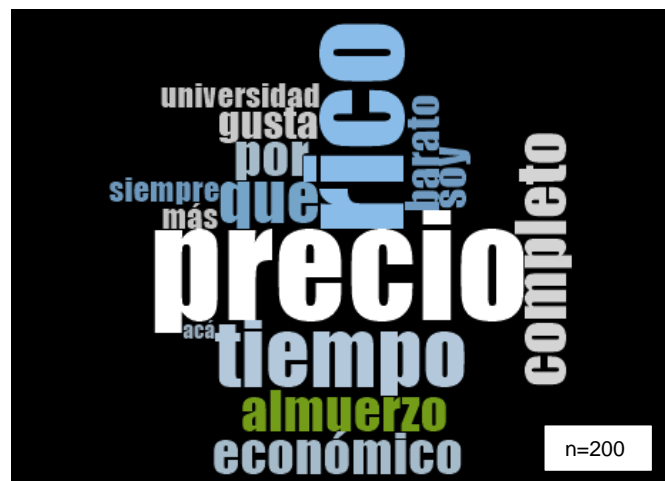
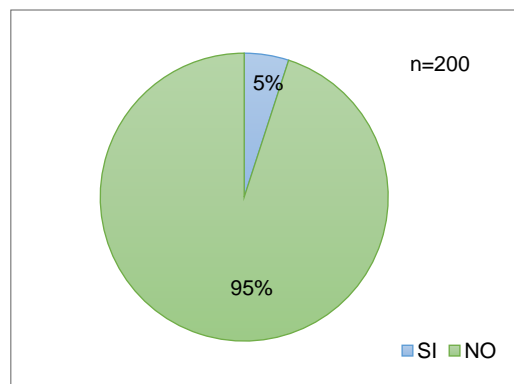


Figura 2. Factores determinantes de la compra del menú adquirido en cafeterías: Básicas y Giraldo

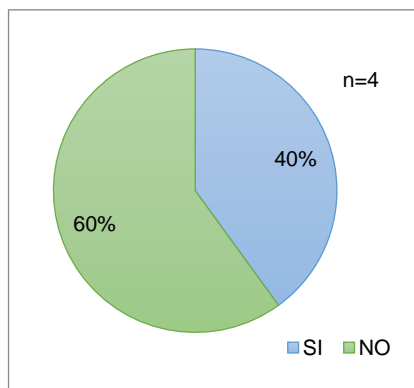
6.3. Consulta del menú por la página web

La consulta de la página web fue evaluada mediante tres preguntas: “¿Ha consultado el menú del almuerzo, dispuesto en la página web de la universidad?, ¿tiene en cuenta la información descrita en el menú al momento de consultar? y ¿entiende la información nutricional descrita en el menú?, y se encontró que el 95% (n=190) de los estudiantes reportaron el desconocimiento de esta información, mientras que el 5% (n=10), alguna vez lo consultó, refiriendo que es poco frecuente su consulta, ya que las veces que lo hicieron fue a razón de que alguien les dijo o al indagar la página llegaron a donde estaba disponible dicha información. **Gráfica No 3.**

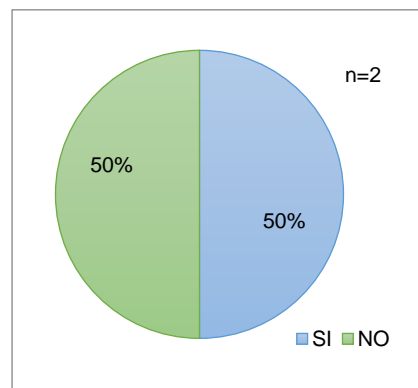


Gráfica No 3. Consulta del menú del almuerzo en la página web

Luego, el 5% que manifestó consultar, el 40% (n=4) tuvo en cuenta toda la información **Gráfica No 4**, y solo la mitad, afirmó entender la información nutricional descrita **Gráfica No 5**, porque las otras a pesar de ver esta información, solo tuvieron presente los componentes, a razón de que la información nutricional no la supieron interpretar.



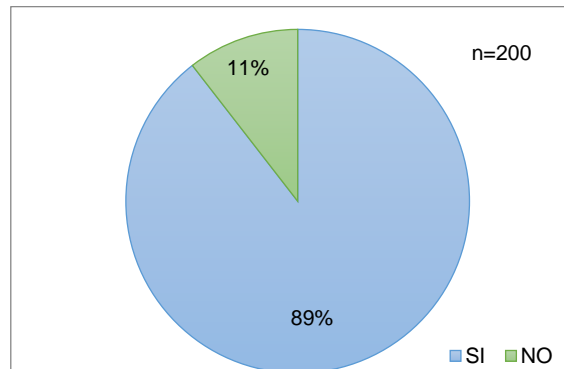
Gráfica No 4. Información descrita al momento de consultar el menú



Gráfica No 5. Comprensión de la información nutricional descrita en el menú

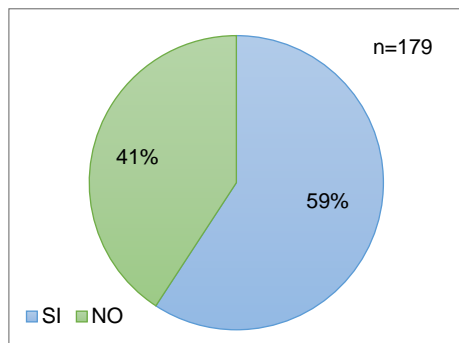
6.4. Consulta del menú en las pantallas de las cafeterías

La consulta en las pantallas del menú del almuerzo se evaluó mediante tres preguntas: “¿Se ha fijado en las pantallas donde se oferta el menú del almuerzo en las cafeterías?, ¿tiene en cuenta la información descrita en las pantallas de las cafeterías al momento de realizar la compra del almuerzo? y ¿entiende la información nutricional descrita en las pantallas?, y se encontró que el 89% (n=189), afirmó haberlo hecho, mientras el 11% (n=21), pasó desapercibidas las pantallas al momento de comprar. **Gráfica No 6.**

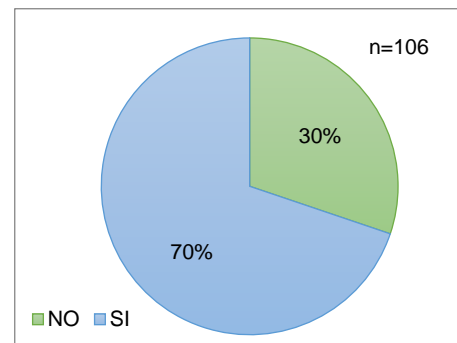


Gráfica No 6. Prevalencia en la observación de pantallas en las cafeterías

Con base a las personas que afirmaron haber visto las pantallas, se les preguntó si tenían en cuenta la totalidad de información publicada allí, y el 59% (n=106) afirmó haberlo hecho **Gráfica No 7**, mientras que el 41% (n=73) no leen la información completa, manifestando que lo único que leen son los componentes del almuerzo. Así, las personas que afirmaron leer toda la información, se les pregunto si entendían la información nutricional declarada allí, y el 70% (n=74), refirió haberla entendido, a diferencia del 30% (n=32) que no tiene idea alguna sobre la interpretación de dicha información. **Gráfica No 8.**



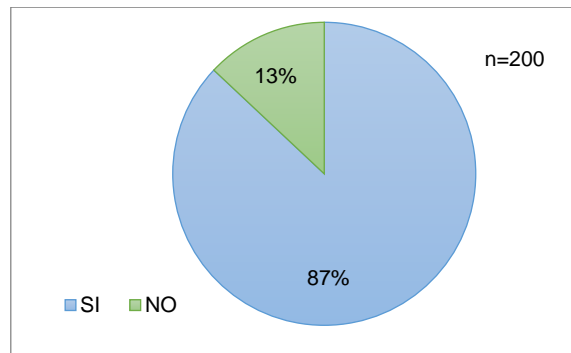
Gráfica No 7. Información descrita al momento de consultar el menú



Gráfica No 8. Comprensión de la información nutricional descrita en el menú

6.5. Contenido nutricional del menú

En lo referente al contenido nutricional del menú, se plantearon dos preguntas: ¿considera importante que los almuerzos ofertados por las cafeterías declaren la información nutricional? y ¿Qué información le gustaría a usted que se presente en las pantallas donde se oferta el menú del almuerzo de las cafeterías?, y se encontró que el 87% (n= 174) de los encuestados, consideró importante que los menús del almuerzo declararen la información nutricional; mientras el 13% (n=26) no mostró interés en el reporte de este tipo de información porque no la entienden o simplemente no la mirarían. **Gráfica No 9.**



Gráfica No 9. Prevalencia de la importancia de que los menús del almuerzo declaren la información nutricional

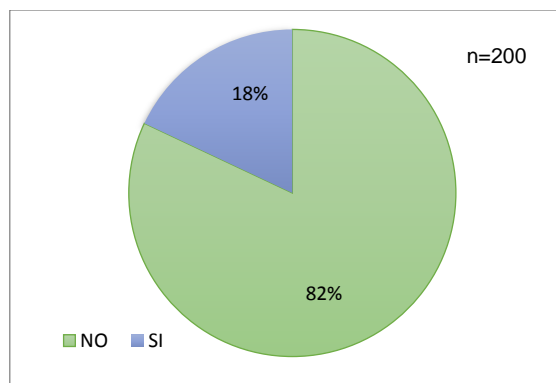
En la Figura 3 se muestra la información que sería de interés para los estudiantes al disponerse en las pantallas de las cafeterías de la Facultad de Básicas y del edificio Giraldo, y se encontró que el aspecto principal es el reporte de información nutricional, en especial de calorías. Aunque, otros consideraron que se muestre el reporte proteínas, carbohidratos, grasas y azúcar del menú. Incluso, las cantidades de los alimentos del menú también deberían ser reportadas, ya estudiantes manifestaron que el menú debía ser proporcional.



Figura 3. Información de interés para las pantallas

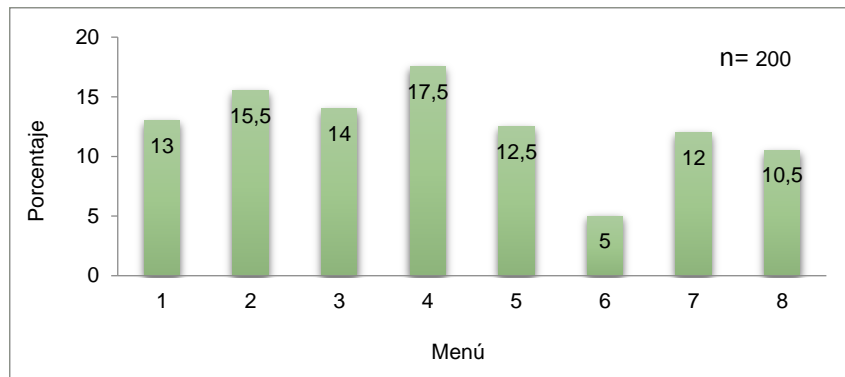
6.6. Percepción y conocimiento sobre etiquetado de menús

En lo referente al tema de etiquetado de menús, se quiso indagar sobre los conocimientos que tenían los estudiantes acerca del tema, por tal razón se les cuestionó si alguna vez habían escuchado hablar del término, y se encontró que el 82% (n=164) de las personas jamás han escuchado hablar sobre este concepto, mientras el 18% (n=36) afirmó haberlo hecho en algún momento. **Gráfica No 10.**



Gráfica No 10. Estudiantes que han oído hablar de etiquetado de menús

De acuerdo al resultado anterior, se preguntó a los estudiantes que afirmaron haber oído del tema si habían visto esta clase de etiquetado en algún lado, refiriendo lugares como: paquetes de papas, cafeterías de la universidad como la pecera y básicas, establecimientos de comidas rápidas como Mc Donalds, restaurantes gourmet o de categoría; incluso personas refirieron haberlo visto en Estados Unidos.



Gráfica No 11. Menús empleados en la carta

Por otro lado, se indagaron las razones de selección, y se encontraron el gusto, con el 53% (n=106), la información nutricional con el 23% (n=47), haciendo énfasis en las calorías, el menú como un plato saludable con el 10% (n=21), la presentación de menú 9% (n=17) y la costumbre 5% (n=9) respectivamente. **Figura 5.**

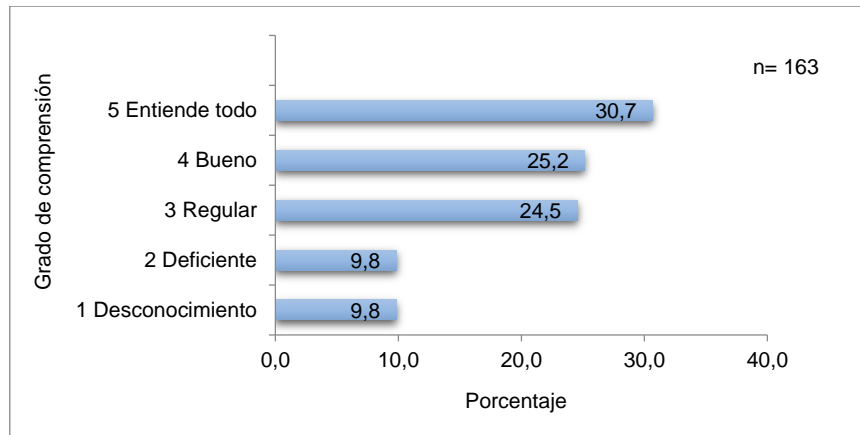


Figura 5. Razones de elección del menú

De acuerdo a las razones de selección se quiso saber la relación que tuvieron con las categorías del etiquetado del menú, y se encontró que la razón de selección de “alimentación saludable”, tuvo relación positiva con el etiquetado con información nutricional de acuerdo a lo establecido por el SA-PUJ; mientras para el etiquetado con información nutricional por debajo acorde al SA-PUJ y el etiquetado sin información nutricional, la relación fue negativa. Para las demás razones no hubo ningún tipo de asociación con respecto a las categorías del etiquetado del menú de acuerdo al 95%, que fue el nivel de confianza establecido. **Anexo 7.**

Para evaluar el grado de comprensión frente a los menús con declaración de aporte nutricional, se empleó una escala con puntuación de 1 a 5, donde uno significó tener desconocimiento frente a la información declarada y cinco, comprensión de todo lo descrito.

Gráfica No 12.



Gráfica No 12. Grado de comprensión frente a la información nutricional

Aquellos estudiantes que escogieron el puntaje uno (1), interpretado como “desconocimiento”, refirieron que no les interesaba el tema, no sabían interpretar la información nutricional descrita, no tenían conocimiento sobre el tema, no saben el significado o no se detienen a leer este tipo de información a la hora de escoger.

Las personas que seleccionaron el puntaje dos (2), interpretado como “deficiente”, fueron aquellas que manifestaron que al ver esta información tenían nociones de algunos de los datos como las calorías, al referir cosas como “solo sé que las calorías son necesarias para lo que uno realice en el día”, no sabían si la información brindada era buena o mala (en el caso de las grasas), hay poco entendimiento sobre las cifras reportadas y su interpretación.

Con relación al puntaje tres (3), interpretado como “regular”, se encontró respuestas asociadas a la interpretación de la información nutricional, ya que hubo referencias de no interpretarla completamente, tuvieron duda sobre la equivalencia de las calorías declaradas, para otros las cifras no eran suficientes para decir si el menú era saludable o no, la terminología empleada es muy técnica.

El puntaje cuatro (4), interpretado como “bueno”, fue escogido por aquellas personas que al revisar la información nutricional no entendieron un aspecto de lo declarado. Por ejemplo algunos el significado de las calorías, otros no entendieron el significado de los carbohidratos. Algunos, hicieron referencia al tipo de grasas o carbohidratos contenidos en

el menú y un estudiante refirió que los gramos reportados de los macronutrientes correspondían a esas calorías.

Por último, para el puntaje cinco (5), interpretado como “lo entiendo todo”, estuvieron aquellas personas que supieron interpretar en su totalidad la información nutricional declarada allí, refiriendo conocer el tema o el interés de leer este tipo de información a la hora de comprar y consumir algo.

6.8. Percepción y conocimiento sobre alimentación saludable

La percepción y conocimientos sobre alimentación saludable fueron evaluadas mediante dos (2) preguntas: ¿Qué es alimentación saludable? y ¿Qué elementos considera debe tener una alimentación saludable?. Partiendo de las respuestas narrativas de los encuestados, sobre el concepto de alimentación saludable, la mayoría la refirió hacia el consumo de todos los alimentos y que fuera balanceada. **Figura 6.** Así mismo se vio la relación del concepto hacia los nutrientes contenidos en los alimentos y su beneficio en el organismo.



Figura 6. Percepción de alimentación saludable

Finalmente se quiso saber que elementos debería tener una alimentación saludable, y la respuesta tuvo tendencia hacia el tipo de alimentos que deben ser incluidos o no en la alimentación diaria. Por ejemplo, se resaltó la importancia del consumo de frutas y verduras y consumo de agua. De igual modo, estudiantes consideraron algunos nutrientes como: proteínas, carbohidratos, grasas y calorías; para llevar una alimentación equilibrada. El ejercicio se consideró un elemento importante, un complemento para dar cumplimiento a una alimentación saludable. **Figura 7.**



Figura 7.Elementos de una alimentación saludable

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Factores determinantes en la compra del menú del almuerzo

De acuerdo a Bocian & Garay (2016), los hábitos alimentarios, son aquellos patrones de consumo que están en constante cambio a lo largo de la vida, siendo marcados en la población universitaria; y por ende diferentes factores influyen en la decisión de compra de los alimentos. En la población evaluada, se evidencio como el precio de menú del almuerzo determinó su compra, ya que según por el precio, ya que Duarte, Latorre & González (2015) refieren en un estudio llevado a cabo en universidades de Bogotá, que la capacidad adquisitiva de compra, determinara o no la compra de alimentos dentro o fuera de la universidad.

También se encontró que el gusto fue otro factor que determino la compra del almuerzo, asociado a la preferencia por los alimentos presentes en el menú. Lo anterior se relaciona a la denominada “cultura de consumo”, basada en la tradición del comer (Martínez, 2009). De ahí la razón de que estudiantes seleccionaran el menú, porque su consumo está determinado de acuerdo a su cultura alimentaria y por eso mostraron mayor preferencia por los alimentos que contenía el menú.

Así mismo, el gusto se determinó por el agrado que generó los alimentos del menú en los estudiantes, lo que cual se reflejó de igual manera en un estudio, donde un estudiante universitario refirió: “...A mí me gustan las cosas ricas, eso es lo que como, para mí lo más rico son las verduras, prefiero un plato de verdura en vez de un plato de arroz con carne”. Lo

anterior también asociado a que la oferta del almuerzo dentro de la universidad es más saludable, equilibrada y variada. (Troncoso & Amaya, 2009).

Conocimientos sobre etiquetado de menús

Con respecto al tema de etiquetado de menús, se vio que el 82% de los encuestados nunca han oído hablar del tema, pero dentro del 18% que si lo hizo; un estudiante no tuvo claridad en diferenciar el etiquetado de alimentos empacados y el etiquetado de menús, al ejemplificar que había visto un etiquetado de menús en un paquete de papas, ya que esta clase de etiquetados se encuentra exclusivamente en menús que son ofertados por establecimientos de comidas de acuerdo a lo establecido por el FDA (2018).

De la misma manera, la percepción que se tuvo frente al término “etiquetado de menús” fue amplia, ya que el 16% de los encuestados refirieron: que el etiquetado era una marca que se le ponía al menú, haciendo referencia a “darle nombre a los productos cuando estaban en el mostrador”, “ponerle algún tipo de etiqueta al menú”, “rotular el menú”, “marcar el menú bajo ciertos criterios”, “algo que identifica al menú antes de comprarlo” o “nombre del plato”. Pero hubo estudiantes que tuvieron más profundidad en el tema ya que el 17%, refirió que era un etiquetado destinado a la declaración de información nutricional del menú, por eso se asoció al “reporte de calorías”, “valor nutricional”, “contenido nutricional”, “aporte nutricional”, “información nutricional” o “datos nutricionales”; que es lo que declara la FDA en referencia a la declaración de información nutricional que debe hacerse de manera obligatoria en el menú. (FDA, 2018).

En lo referente a la carta de menú, la selección se dio a principalmente hacia las calorías presentes en el menú con 18% (n=37) y el gusto 14% (n=28). Lo anterior, se relacionó con los componentes del menú 40% (n=80) y la presentación del plato 7% (n=14), ligado a la percepción visual, considerada como otro determinante en la elección de alimentos. (Duarte, Ramos, Latorre & González, 2015).

Por otro lado, se vio la influencia de las categorías del etiquetado del menú frente a la selección del menú; y hubo relación positiva entre la razón “saludable” frente al etiquetado con información nutricional acorde al SA-PUJ. Lo anterior se dio gracias a la percepción que tuvieron los estudiantes frente a lo que se declaró en el menú en cuanto a componentes junto con la fotografía del mismo. Así mismo, lo refiere Aparicio y Ávila (2014), donde estudiantes universitarios determinaron la elección de sus alimentos teniendo en cuenta las cantidades de cada nutriente y el aporte suficiente de calorías, con el fin de llevar una alimentación equilibrada.

Por otro lado, se vio que la información nutricional no tuvo relación con ninguna de las categorías, lo cual indico una asociación negativa. Pero, un estudio mostro la evidencia de la importancia de implementar el etiquetado de menús y su impacto frente a la elección del menú. Los participantes refirieron que ponerles color a las calorías para identificar si son altas o bajas, hicieron que consideraran el menú seleccionado como saludable. Por eso presentar la información calórica en formatos donde se emplee algún tipo de semaforización puede aumentar la efectividad del etiquetado de menús frente a la elección. (Liu, Roberto, Liu, Brownell, 2012).

Además, se evaluó el grado de comprensión frente a los menús que declararon información nutricional, y el 30% de los encuestados refirió haber entendido toda la información descrita allí. Cabe aclarar que las personas que contestaron allí fueron en su mayoría personas pertenecientes a carreras de la salud como: medicina, nutrición, odontología, enfermería; refiriendo que conocían del tema por lo que estudiaban. Así mismo, un comunicador social, manifestó lo mismo porque alguna vez escucho del tema y un estudiante de medicina manifestó que por su régimen alimentario, le era necesario entender esa información, ya que es vegetariana.

Conocimientos sobre alimentación saludable

Finalmente, se indagó acerca de los conocimientos que tenían los estudiantes acerca del término “alimentación saludable”, y ese relaciono principalmente con que debe ser proporcional, en cuanto a cantidades adecuadas, de acuerdo a lo que el organismo necesite, no comer poco ni tampoco excederse. Allí una persona hizo alusión a la “pirámide nutricional”, al decir que la alimentación debe ser balanceada, resaltando la cantidad de grasas y de comer bajo en sal y azúcar. Por lo anterior, se aclara que las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población mayor de 2 años (GABA), establecen: “El plato saludable de la Familia Colombiana”, como una herramienta guía para la población Colombiana, cuyo propósito está en brindar una ayuda visual de los grupos de alimentos que se deben incluirse en la dieta diaria; teniendo en cuenta la variedad y proporcionalidad de los mismos. (ICBF, 2015).

El concepto también se ligó a temas de salud, por eso estudiantes refirieron que la alimentación saludable es una alimentación que va a generar algún tipo de beneficio al cuerpo, haciendo alusión al equilibrio del metabolismo al ingerir de manera equilibrada los nutrientes necesarios. Por eso, la OMS (2015), la define como aquella que “ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no

transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cardiovasculares y el cáncer”.

El tipo de alimentos que están incluidos dentro de una alimentación saludable, también da pie para definirla de esta manera; por eso el 24% (n=48) encuestados, refirieron que una alimentación saludable, debe incluir alimentos de origen natural sin ser tratados con químicos, como alimentos orgánicos, no procesados, incluir todos los grupos de alimentos; incluyendo las frutas, verduras proteínas, no exceder el consumo de grasas y azúcar, evitar comida “chatarra”. Lo anterior, lo declara se sustenta en lo establecido por el Ministerio de Salud de Colombia (2018), mediante el decálogo de alimentación saludable donde resalta puntos clave en relación a los alimentos como: “consumo de alimentos variados y nutritivos”, “disminución en el consumo de grasas saturadas y comidas rápidas”, “aumento de consumo de frutas y verduras- 5 al día”, “evitar consumo de bebidas azucaradas”, “limitar consumo de sal”, “preferencia por alimentos integrales”.

8. CONCLUSIONES

El etiquetado de menús no es un factor que influye en la elección de compra del menú del almuerzo, por parte de los estudiantes de la Pontificia Universidad Javeriana. Los factores que determinaron la compra del menú fueron el precio y el gusto respectivamente.

La percepción frente al tema de etiquetado de menús, se asoció hacia la información general del menú principalmente, seguido de tipo de menú, información nutricional del menú, marca dispuesta en el menú y presentación del plato. Para el término de alimentación saludable, estudiantes la relacionaron con la proporción de los alimentos principalmente, seguido de aspectos de salud, tipo de alimentos, sensaciones y patrón alimentario.

Frente a la consulta y comprensión de la información y aporte nutricional del menú del almuerzo, se realiza con menor frecuencia en la página web, mientras que las pantallas dispuestas en las cafeterías fueron observadas y entendidas por el 70% de los estudiantes encuestados.

9. RECOMENDACIONES

Desarrollar estudios que permitan indagar la comprensión de la información nutricional de los menús, declarada a través del uso de diferentes sistemas de rotulado.

Desarrollar estrategias de educación nutricional que permitan a los usuarios de las cafeterías del S.A, tomar decisiones consientes e informadas, al momento de seleccionar el menú a comprar.

Implementar el sistema de rotulado de menús, en las cafeterías del SA, teniendo como base lo estipulado por la FDA, mientras se regula el tema en el país.

10. REFERENCIAS

- Aparicio, V., & Ávila, A. (2014). Aporte nutricional de los almuerzos brindados por un concesionario a estudiantes universitarios. (Tesis pregrado). Universidad Peruana de ciencias aplicadas, Lima, Perú. Recuperado de https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/338199/APARICIO_CAMARGO_V%20y%20AVILA_TIJERO_A..pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Becerra, F., Pinzón, G., Vargas, M., Martínez, E., & Callejas, E. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. Rev. Fac. Med. 2016, Vol. 64, No. 2. 249-256. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v64n2/v64n2a10.pdf>
- Britos, S., Saraví, A., & Vilella, F. (2010). Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos. Unidad de Agronegocios y salud. 1ª ed. Universidad de Buenos Aires, Buenos aires. Recuperado de <http://cepea.com.ar/cepea/wp-content/uploads/2012/12/Buenas-pr%C3%A1cticas-para-una-alimentaci%C3%B3n-saludable-de-los-argentinos-2010.pdf>
- Bocian, Y., & Garay, M. (2016). Hábitos alimenticios de los universitarios. La Saeta Digital: Contabilidad, Marketing y Empresa. Recuperado de <file:///C:/Users/equipo/Downloads/20-90-2-PB.pdf>
- Cánchala, G. (2014). Estado nutricional, consumo de alimentos y estilos de vida en estudiantes de primer semestre de nutrición y dietética. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/16054/CanchalaCriolloGiselleScarleth2014.pdf?sequence=1>
- Cifuentes, J. (2015). *Etiquetado nutricional en Guatemala: ¿influye en la decisión de compra de los consumidores y contribuye a elecciones saludables?* (Tesis de maestría). Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Colet, R., & Polío, E. (2013). La decisión de compra del consumidor. *Prosesos de Venta*, 2–18. Recuperado en <http://www.mcgrawhill.es/bcv/guide/capitulo/8448176081.pdf>
- Comisión del Codex Alimentarias. (1992). *Directrices sobre el Etiquetado Nutricional. Depósito de documentos de la FAO.* Recuperado en <http://www.fao.org/docrep/005/y2770s/y2770s06.htm>.
- Consejo nacional de política económica social. (2008). Documento Conpes Social 113. *Política Nacional De Seguridad Alimentaria Y Nutricional (Psan)*, 48. Recuperado de <https://www.dnp.gov.co/Portals/0/archivos/documentos/Subdireccion/Conpes Sociales/113.pdf>

- Duarte, C., Ramos, D., Latorre, A. & González, P. (2015). Factores relacionados con las prácticas de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de salud pública, volumen 17*. 925-937. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n6/v17n6a09.pdf>
- FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2017). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo: Fomentando la resiliencia en aras de la paz y la seguridad alimentaria*. Roma. Recuperado en <http://www.who.int/nutrition/publications/foodsecurity/state-food-security-nutrition-2017-fullreport-es.pdf?ua=1>
- FAO & WHO (2014). Declaration on Nutrition. Second International Conference on Nutrition, Rome.
- FAO & WHO. (2014). Framework for Action. Second International Conference on Nutrition, Rome.
- FAO. (2017). Capítulo 15. Etiquetado nutricional. Recuperado en <http://www.fao.org/docrep/V4700S/v4700s0j.htm>
- FDA. (2018). *¿Cómo usar la etiqueta de información nutricional?: Manual de instrucciones para Adultos mayores*. Recuperado en <https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/UCM255434.pdf>.
- FDA. (2018). Menu labeling: supplemental Guidance for Industry. Recuperado de <https://www.fda.gov/downloads/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation/UCM583492.pdf>
- FDA. (2018). Menu and Vending Machines Labeling Requirements. Recuperado de <http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm217762.htm>
- González, L., Carreño, C., Estrada, A., Monsalve, J. & Álvarez, L. (2017). Exceso de peso corporal en estudiantes universitarios según variables sociodemográficas y estilos de vida. *Revista chilena de Nutrición, volumen 44* (numero 3).
- Granados, M. C., Alba, L. H., & Becerra, N. (2009). La Pontificia Universidad Javeriana como un escenario para la promoción de la salud. *Univ. Med. Bogotá (Colombia)*, 50(2), 184–193. Recuperado de http://proinapsa.uis.edu.co/redcups/Biblioteca/Documentos%20REDCUPS/La_Pontificia_como_un_escenario.pdf
- Hammond, D., Goodman, S. & Hanning, R. (2013). Un ensayo aleatorizado de etiquetado de calorías en los menús. *Prev Med, volumen 57*.

- Ibáñez, E., Saad, C., León, C., Colmenares, C., Vega, N. & Díaz, Y. (2007). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante el proceso de formación académica, Bogotá D.C. *Revista Colombiana de Enfermería*, 2008. 51-60
- ICBF. (2009). Ley 1355 de 2009. Definición de obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas como prioridad de salud pública y se adopción de medidas para su control, atención y prevención. Recuperado en https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm
- ICBF. (2015). Guías Alimentarias Basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Documento técnico. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos.pdf>
- Lange, I., & Vio, F. (2006). Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior. *Guía Para Universidades Saludables Y Otras Instituciones de Educación Superior*, 51.
- Liu, P., Roberto, C., Liu, L., & Brownell, K. (2012). A test of different menu labeling presentations. *Rev. Appetite*. Vol, 59. No. 3. 770- 777. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666312002711>
- López, A., Restrepo, S. & Secretaría de Salud de Medellín. (2014). Nutritional labeling, from a consumers viewpoint. *Perspectivas en Nutrición Humana, volumen 16* (numero 2).
- Martínez, D. (2009). Valores y creencias en el consumo de comida en los hogares barranquilleros. *Revista científica Pensamiento y Gestión*, núm. 47. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/view/835/4954>
- Ministerio de Protección Social. (2005). Resolución 5109 de 2005, 1–14. Recuperado de http://www.fedepanela.org.co/files/RESOLUCIN_5109_DE_2005.pdf
- Ministerio de salud y protección social de Colombia. (1993). Resolución número 8430 de 1993. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Ministerio de salud y Protección Social de Colombia. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/presentacion-ensin-2017-medellin.pdf>.

- Ministerio de Protección Social de Colombia. (2011). Resolución 333 de 2011. Requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano. Recuperado en https://www.invima.gov.co/images/stories/resoluciones/Res_333_de_feb_2011_Rotulado_nutricional.pdf.
- Ministerio de Salud y Protección social de Colombia. (2012). Resolución 2508 de 2012. Requisitos de alimentos envasados que contengan grasas trans y/o grasas saturadas. Recuperado de <https://www.invima.gov.co/images/pdf/normatividad/alimentos/resoluciones/resoluciones/2012/reso%202508%20de%202012.pdf>.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Resolución 3803 de 2016. *Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes- RIEN para la población colombiana*. Recuperado en https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf
- Ministerio de salud y Protección Social de Colombia. (2018). Decálogo de una alimentación saludable. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/Alimentaci%C3%B3n-Saludable.aspx>
- Organización Mundial de la Salud (2015). Alimentación sana. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Obesidad y sobrepeso: Datos y cifras*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Pang, J., & Hammond, D. (2013). Efficacy and consumer preferences for different approaches to calorie labeling on menus. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(6), 669–675. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.06.005>
- Rivera, P. (2001). Fundamentos de Marketing. Tema: El Comportamiento Del Consumidor. Recuperado en: <http://www.unizar.es/does/documents/Tema3comportamientoconsumidor.pdf>
- Roberto, C., Larsen, P., Agnew, H., Baik, J., & Brownell, K. (2010). Evaluating the impact of menu labeling on food choices and intake. *Volumen 100 (2)*, 312-318. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2804627/>
- Roberto, C., Schwartz, M. & Brownell K. (2009). Rationale and evidence for menu – labeling legislation. *American Journal of preventive medicine*, volumen 37.


- Sánchez, G., Peña, L., Varea, S., Mogrovejo, P., Goetschel, M. L., Montero-Campos, M. D. L. Á., Blanco-Metzler, A. (2012). Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador. *Rev Panam Salud Publica*, 32(4), 259–264. Recuperado en <https://doi.org/10.1590/S1020-498920120010>
- Savino, P. (2011). Obesidad y enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición. *Revista Colombiana de Cirugía*. 180-195. Recuperado en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcci/v26n3/v26n3a5.pdf>
- Siegrist M., Leins-Hess R. & Keller C. (2015). Which front-of-pack nutrition label is the most efficient one? The results of an eye-tracker study. *Food Qual. Preference*. 183–190.
- Tejada B. (2007). Administración de servicios de alimentación y nutrición: Calidad, nutrición, productividad y beneficios. Editorial Universidad de Antioquia, Colombia. Segunda edición. 148.
- Troncoso, C., & Amaya, J. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Rev Chil Nutr*, Vol. 36, No 4. Recuperado en https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005
- VanEpps, E., Roberto, C., Park, S., Economos, C. & Bleich, S. (2016) Política de etiquetado de menú de restaurante: revisión de evidencia y controversias. *Current Obesity Reports*.
- Vargas, M., Becerra, F., & Prieto, E. (2008). Evaluación antropométrica de estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia. *Rev. Salud Pública*. Vol, 10. No.3. 433- 442. Recuperado de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2008.v10n3/433-442/es>
- Vélez, Y., Truque, S. & Muñoz, D. (2017). Sobrepeso y obesidad en una Universidad privada de Medellín. Recuperado en http://bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/bitstream/10946/4529/1/Sobrepeso_%20y_obesidad.pdf
- Vera, G., & Zacarías, I. (2005). Guía para implementar el etiquetado nutricional obligatorio en los alimentos envasados en Chile. Recuperado en https://www.researchgate.net/publication/264881341_GUIA_PARA_IMPLEMENTAR_EL_ETIQUETADO_NUTRICIONAL_OBLIGATORIO_EN_LOS_ALIMENTOS_ENVASADOS_EN_CHILE_AUTORES
- World Health Organization. (2013). Global Action Plan for the Prevention and Treatment of Non communicable Diseases 2013–2020.

ANEXOS

ANEXO 1. Operacionalización de variables

Variable	Definición	Dimensiones	Tipo	Indicador	Instrumento de recolección
Género	“Características de las mujeres y los hombres definidas por la sociedad, como las normas, los roles y las relaciones que existen entre ellos” (OMS, 2015)	No aplica	Nominal dicotómica	-Hombre -Mujer	Encuesta
Edad	Tiempo de existencia desde el nacimiento	No aplica	Cuantitativa continua	Años cumplidos	Encuesta
Carrera	Estudios que se realizan para llegar a obtener el título de una profesión	No aplica	Cualitativa	-Bacteriología -Nutrición y dietética -Microbiología industrial -Medicina ...	Encuesta
Etiquetado nutricional de menús	Herramienta donde se declaran las propiedades nutricionales de un menú	Aspecto	Cualitativa	-Calorías -Grasa -Proteína -Carbohidratos	Encuesta
		Lectura	Cualitativa	No entiendo Deficiente Regular Bueno Lo entiendo todo	
Menú	Conjunto de preparaciones que compone un tiempo de comida	No aplica	Cualitativo	- Menú 1 y 5 (etiquetado acorde al SA-PUJ) - Menú 2,3, 6 y 7 (etiquetado por encima o por debajo acorde al SA-PUJ) - Menú 4 y 8 (sin etiquetado)	Encuesta
Percepción de alimentación saludable	Forma de vida basada en patrones de comportamiento identificables, determinados por la identificación entre las características personales individuales, sociales, socioeconómicas y ambientales (C et al., 2011)	No aplica	Cualitativa	Alimentos adecuados o inadecuados para la salud	Encuesta

ANEXO 2. Formato empleado en la encuesta del estudio

		EL ETIQUETADO DE MENÚS COMO UN FACTOR DETERMINANTE EN LA ELECCIÓN Y COMPRA DEL ALMUERZO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA					
<i>La información suministrada en esta encuesta, es de uso exclusivo de la facultad de ciencias de la carrera de Nutrición y Dietética; solo con fines académicos, no tendrá distribución comercial y será totalmente confidencial.</i>							
Nombres y apellidos completos							
Sexo		Femenino		Masculino			
Edad							
Carrera							
ALIMENTACION DE LA PUJ							
1. De los siguientes menús, ¿Cuál compro el día de hoy?	Menú del día		Menú light		Menú vegetariano		Menú bajo en calorías
2. ¿Por qué razón selecciono este menú?							
3. ¿Ha consultado el menú del almuerzo, dispuesto en la página web de la universidad?	SI		NO				
4. Tiene en cuenta la información descrita en el menú al momento de consultar?	SI		NO				
5. ¿Entiende usted la información nutricional descrita en el menú?	SI		NO				
6. ¿Se ha fijado usted en las pantallas donde se oferta el menú del almuerzo en las cafeterías?	SI		NO				
7. ¿Tiene en cuenta la información descrita en las pantallas de las cafeterías al momento de realizar la compra de su almuerzo?	SI		NO				
8. ¿Entiende usted la información nutricional descrita en las pantallas de las cafeterías?	SI		NO				
9. ¿Considera importante que los almuerzos ofertados por las cafeterías declaren la información nutricional?	SI		NO				
10. ¿Qué información le gustaría a usted que se presente en las pantallas donde se oferta el menú del almuerzo de las cafeterías?							
ETIQUETADO DE MENUS							
11. ¿Ha oído hablar de "etiquetado de menús"?	SI		NO				
12. ¿Que entiende por etiquetado de menús?							
13. ¿Ha visto usted un etiquetado de menús?	SI		NO				
14. ¿Dónde ha visto un etiquetado de menús?							
15. ¿Que menú escogería usted?	Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6	Menú 7
16. Describa las razones que lo llevó a escoger el menú							



EL ETIQUETADO DE MENÚS COMO UN FACTOR DETERMINANTE EN LA ELECCIÓN Y COMPRA DEL ALMUERZO POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

<p>17. En la escala de 1 a 5 teniendo en cuenta que 1 es “No entiendo nada” y 5 “Lo entiendo todo”, ¿Cuál es el nivel de comprensión frente a la información nutricional descrita?</p>	No entiende nada	1	2	3	4	5	Lo entiende todo	
<p>18. ¿Por qué?</p>								
ALIMENTACION SALUDABLE								
<p>19. Para usted, ¿Qué es alimentación saludable?</p>								
<p>20. Nombre que elementos considera que debería tener una alimentación saludable.</p>								

ANEXO 3. Carta de menú empleada para la encuesta



ANEXO 1. Carta de menú empleada para la encuesta



ANEXO 4. Especificaciones de los menús del estudio

MENÚ DEL DÍA 9 marzo viernes	MENÚ 1 (INFORMACIÓN NUTRICIONAL CORRECTA)	MENÚ 2 (INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR ENCIMA)	MENÚ 3 (INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR DEBAJO)	MENÚ 4 (SIN INFORMACIÓN NUTRICIONAL)
CALORÍAS (kcal)	839	950	635	Nada
PROTEÍNA (g)	30,8	52,8	24,7	Nada
CARBOHIDRATOS (g)	129,5	157,3	108,9	Nada
GRASA (g)	22	47	17	Nada

MENÚ DEL DÍA
FRESCO - ESPECIAL - SALUDABLE
Viernes, 9 de Marzo

Sopa: Sancochito
Protéico: Trucha en salsa tartara
Protéico opcional: Pechuga Florentina
Energético: Papa salada
Cereal: Arroz blanco / Arroz integral
Verdura: Remolacha + zanahoria + mayonesa
Verdura caliente: Mix de verduras
Bebida: Jugo Tuti fruti/ Jugo de mora/ Lipton tea
Postre: Cheesecake de fresa

Calorías	Grasa	Carbohid.	Proteínas
839 kcal	22 g	129,5 g	30,8 g

Menú vegetariano del día
Estofado de lentejas + porción arroz blanco

ANEXO 2. Especificaciones de los menús del estudio

MENÚ BAJO EN CALORÍAS 9 marzo viernes	MENÚ 1 (INFORMACIÓN NUTRICIONAL CORRECTA)	MENÚ 2 (INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR ENCIMA)	MENÚ 3 (INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR DEBAJO)	MENÚ 4 (SIN INFORMACIÓN NUTRICIONAL)
CALORÍAS (kcal)	511,2	647	324	Nada
PROTEÍNA (g)	27,3	42,3	17,5	Nada
CARBOHIDRATOS (g)	55,5	73,8	28,2	Nada
GRASA (g)	20	47	16	Nada

VIERNES		INFORMACIÓN NUTRICIONAL								
<ul style="list-style-type: none"> • Papaya • Bistec a caballo • Arroz integral 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada californiana • Tomate + Coghombro + Cebolla • Agua 	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>CALORÍAS(Kcal)</td> <td>511,2</td> </tr> <tr> <td>GRASA (g)</td> <td>20</td> </tr> <tr> <td>CARBOHIDRATOS (g)</td> <td>55,5</td> </tr> <tr> <td>PROTEÍNAS (g)</td> <td>27,3</td> </tr> </tbody> </table>	CALORÍAS(Kcal)	511,2	GRASA (g)	20	CARBOHIDRATOS (g)	55,5	PROTEÍNAS (g)	27,3
CALORÍAS(Kcal)	511,2									
GRASA (g)	20									
CARBOHIDRATOS (g)	55,5									
PROTEÍNAS (g)	27,3									

ANEXO 5. Codificación de información

Anexo. 5.1.: PREGUNTA 2. RAZÓN QUE LO LLEVO A SELECCIONAR EL MENÚ	
PRECIO	
“se ajusta a cantidad y precio” (1), “precio” (15), “economía” (7), “barato y completo” (1), “más rápido y económico” (1), “barato” (3), “económico y completo” (2), “relación calidad- precio” (2), “barato y rico” (2), “es lo más barato y saludable” (1), “rico, balanceado y económico” (1), “variado y económico” (4), “me gusta y es económico” (1), “más barato y por facilidad” (1).	
	<i>SUBTOTAL: 42 PERSONAS</i>
ALIMENTACION SALUDABLE	
“Es saludable, porque a veces uno termina comiendo galguerías” (1), “se ve saludable”(5), “saludable y rico” (3), “había comido mucha galguería, quería algo suave” (1), “creo que a veces consumo mucho carbohidratos” (2), “Proteína” (4), “el valor nutricional es bueno” (1), “muchos carbohidratos” (1), “bajo en grasas y carbohidratos” (1), “me preocupo por las calorías” (3), “por dejar de comer pizza” (1)	
	<i>SUBTOTAL: 23 PERSONAS</i>
BECAS	
“Becario” (1), “beca” (2)	
	<i>SUBTOTAL: 3 PERSONAS</i>
SENSACIONES	
“Hambre” (2), “Como hombre no me preocupo por lo light sino, por lo que me deje lleno para el resto del día, lo que trae es suficiente” (1), “apropiado para satisfacer mi apetito” (1), “me deja lleno” (1), “por probar” (1), “la cantidad que sirven es apenas” (1)	
	<i>SUBTOTAL: 7 PERSONAS</i>
COSTUMBRE	
“Generalmente compro ese menú todos los días” (2), “siempre como ese” (1), “En mi dieta diaria lo prefiero” (1), “Es algo que generalmente como” (2), “casi siempre escojo esta opción” (3), “Lo compro 3 veces a la semana” (1), “Siempre almuerzo en la universidad” (4), “No me gusta traer almuerzo” (1), “no consumo mucha carne” (1), “como pizza o corrientazo” (1), “vario mi almuerzo” (1), “por costumbre tomo sopa” (1), “lo más parecido a un almuerzo casero” (1), “por cambiar una vez a la semana” (1)	
	<i>SUBTOTAL: 21 PERSONAS</i>
CARACTERISTICAS DEL MENÚ	
“Balanceado y variado” (1), “completo y balanceado” (1), “completo” (6), “balanceado” (2), “variado y completo” (1), “variado” (3), “lo rotan todos los días” (1)	
	<i>SUBTOTAL: 15 PERSONAS</i>
GUSTO	
“el arroz es rico” (1), “los alimentos” (2), “tiene todo lo que me gusta” (1), “me agradan sus ingredientes” (1), “me llama la atención de lo que ponen” (1), “me gusta siempre lo que sirven” (1), “Ofrecen alimentos ricos y buenos” (1), “ganas de comer sopa y seco” (1), “tiene lo básico” (2), “no quise ensalada” (1), “no me gusta la carne” (1), “tiene de todo” (1), “como se veía el plato” (1), “se veía bien” (1), “se veía rico” (12), “apetitoso” (2), “por gusto” (6), “se veía delicioso” (2), “me apetece” (1), “me llama la atención” (3)	
	<i>SUBTOTAL: 42 PERSONAS</i>
REGIMEN ALIMENTARIO	
“Soy vegetariano/a” (6), “Soy vegana” (2), “problemas de azúcar” (1), “soy diabético” (1), “por mi dieta” (1), “controlar el peso” (1), “me gusta cuidarme” (1)	
	<i>SUBTOTAL: 13 PERSONAS</i>
TIEMPO	
“Afán” (3), “tiempo” (5), “cuestiones de tiempo” (1), “No alcanza el tiempo” (1), “Poco tiempo”(1), “Rapidez”(1), “Casi no tengo tiempo” (1), “No tengo tiempo para salir de la universidad”(1), “Tengo clase muy seguido, tengo que almorzar acá”(1), “No tengo tiempo para ir a cocinar a la casa”(1), “Compro siempre en la universidad por tiempo”(2)	
	<i>SUBTOTAL: 18 PERSONAS</i>

FACILIDAD
“Facilidad” (4), “No traía almuerzo” (4), “Es el primero que esta” (2), “Para no salir de la universidad” (2), “Por el clima” (1), “No quería ir a plaza 39” (1), “Tenía clase ahí mismo” (1), “Me queda fácil comer acá” (2), “Tenía que estar en la universidad todo el día” (1), “Tenía que comer acá” (2), “no había nada más” (1), “es la única opción que he visto” (1), “es el único que he visto” (1), “solo vi ese menú” (2)
<i>SUBTOTAL: 25 PERSONAS</i>
CIRCULO SOCIAL
“Todos mis amigos lo compran” (1), “Un amigo me invitó” (1)
<i>SUBTOTAL: 2 PERSONAS</i>
TOTAL: 200 PERSONAS

Anexo 5.2. : PREGUNTA 10. ¿QUE INFORMACION LE GUSTARIA QUE ESTE PRESENTE EN LAS PANTALLAS DONDE SE OFERTA EL MENU DEL ALMUERZO?
<p>INFORMACION ACTUAL</p> <p>“La actual está bien” (1), “completa” (2), “está bien la información” (14), “suficiente” (4), “está bien lo que contiene” (1), “suficiente la información” (1), “está bien la información disponible” (1), “me parece bien” (1), “dejaría igual” (3), “la que está ahí” (2), “está perfecta” (1), “es buena” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 32 PERSONAS</i></p>
<p>INFORMACION NUTRICIONAL</p> <p>“calorías, proteínas y carbohidratos” (3), “azúcares” (6), “datos nutricionales, porción de proteína” (1), “calorías” (16), “sodio y azúcar añadido” (2), “aditivos” (2), “vitaminas” (1), “calorías y sodio” (1), “calorías y grasa” (3), “proteína” (5), “calorías, grasa, lo que tenga azúcar en gramos” (1), “tipos de grasa” (5), “calorías y la proteína y porción exacta” (1), “contenido calórico, proteínas, vitaminas y minerales” (1), “calorías, grasa, proteína y sodio” (1), “grasa” (2), “calorías, proteína y fibra” (2), “proteína, grasa y fibra” (1), “calorías, proteína y azúcar” (1), “grasa, carbohidratos y azúcar” (1), “proteína y carbohidratos” (1), “información nutricional” (2), “cantidad calórica, carbohidratos, grasas y proteínas” (5), “calorías, sodio, grasa saturada” (1), “grasa, azúcar y sodio” (1), “calorías y azúcar” (3), “calorías y cantidades de cada alimento” (1), “proteína y azúcar” (1), “grasas y proteína” (1), “proteína animal y vegetal” (1), “calorías y clases de grasas” (2), “calorías y proteína” (1), “cantidades y calorías” (1), “grasa y azúcar” (1), “calorías, grasa, proteína y azúcar” (1), “alimentos altos en azúcar” (1), “alimentos ricos en vitaminas” (1), “tipo de alimentos, carbohidratos, azúcares y fruta” (1), “de que está compuesto” (1), “alimentos orgánicos” (1), “porcentajes de lo que se necesita” (1), “indicar lo balanceado” (1), “alimentos del menú” (4)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 89 PERSONAS</i></p>
<p>PRECIO</p> <p>“Precio” (12)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 12 PERSONAS</i></p>
<p>CANTIDAD</p> <p>“Cantidad de comida necesaria para cada persona” (1), “exactitud de lo que tiene en cantidad” (1), “ración” (1), “gramos o cantidad servida” (1), “gramaje” (1), “proporciones saludables” (1), “porciones” (3), “cantidades de cada alimento” (6)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 15 PERSONAS</i></p>
<p>PRO Y CONTRAS DE LOS ALIMENTOS</p> <p>“cosas buenas y malas de cada alimento” (1), “alimentos buenos” (1), “beneficios o cosas malas” (1), “beneficios” (2), “alimentos malos en lo que ofrecen” (1), “en que ayudan los alimentos” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 7 PERSONAS</i></p>
<p>RECOMENDACIONES PARA EL MENÚ</p> <p>“diferencias de los menús” (1), “cambiar algún ingrediente” (1), “recetas muy limitadas” (1), “variabilidad” (4), “recomendaciones” (1), “otra opción de carbohidratos” (1), “otra opción de verdura” (1), “todos los menús los escriban” (1), “más claro” (1), “otras opciones” (1), “acorde a lo que uno necesita” (1), “procedencia” (1), “que tan saludable es” (2), “tiempo de digerir”(1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 18 PERSONAS</i></p>
<p>MENUS PARA REGIMENES ALIMENTARIOS ESPECIALES</p> <p>“menú para diabéticos, o con algunas restricciones para personas con alguna alergia o tolerancia a ciertos alimentos” (1), “Menú especial para casos especiales de alimentación” (1), “alimentos que puedan producir alergias” (1), “más opciones para personas vegetarianas” (1), “información adicional para alguien que tenga restricciones en su alimentación” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 5 PERSONAS</i></p>
<p>PUBLICIDAD</p> <p>“Tips” (1), “animación” (1), “promociones” (2), “visual” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 5 PERSONAS</i></p>
<p>NINGUNA INFORMACION</p> <p>“Nada” (7), “Ninguna” (3), “no me interesa” (1), “nada más” (1), “no me he fijado bien” (1), “no por el momento” (1), “nunca miro me da igual” (1), “no le presto mucha atención al tema” (1), “indiferente, soy vegetariana” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 17 PERSONAS</i></p>
TOTAL: 200 PERSONAS

Anexo 5.3 : PREGUNTA 12. ¿QUÉ ENTIENDE POR ETIQUETADO DE MENÚS?
<p>INFORMACION NUTRICIONAL</p> <p>“Dice las calorías, cuánto porcentaje aporta de grasas, azúcares” (1), “donde está la información nutricional del menú” (3), “calorías del menú” (6), “valor nutricional del menú” (1), “Información de los menús con calorías, vitaminas” (1), “contenido nutricional”(1), “información nutricional del menú” (7), “etiqueta del menú del aporte nutricional” (1), “información acerca de la tabla nutricional”(5), “parte nutricional del menú” (2), “marcar información nutricional en el menú” (2), “datos nutricionales del menú” (2), “lo que traen por atrás los alimentos que dice calorías” (1), “calificación de la comida, en carbohidratos y proteína” (1), “que tenga todo lo de nutrición” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 35 PERSONAS</i></p>
<p>TIPO DE MENU</p> <p>“Menú de clase o exclusivo” (3), “clasificar los menús, los definen y se usan en momentos específicos” (1), “menús que van acorde a cada persona” (2), “tipo de menú” (7), “Clasificación del menú, una preparación especial o una dieta específica” (1), “clasificación” (7), “menús establecidos” (1), “categorización” (1), “clase de menú” (4), “clasificarlos según algún criterio” (2), “lo que separa vegetariano, bajo en calorías” (1), “menús hechos para determinadas situaciones” (1), “clasificación de los menús según especialidad” (1), “menús validos por alguna organización” (1), “menú especial” (2), “menú con glamour” (1), “menú con características especiales” (1), “menús que están diseñados acorde a una condición especial” (1), “catalogar el plato a consumir” (1), “apartar el menú” (1), “menú de catálogo” (1), “menús con nombre específico” (1), “receta” (1), “diferentes menús” (1), “ponerle un nombre a cada menú como vegetariano, saludable, normal con más grasa” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 45 PERSONAS</i></p>
<p>MARCA</p> <p>“marca que se le pone a menú” (8) “en el mostrador, darle nombre a los productos” (1), “etiquetas que traen los paquete, pero en los menús” (1), “algo que está en el menú” (4), “poner información” (1), “ponerle nombre al menú” (1), “etiqueta” (6), “rotular el menú” (3), “marcar el menú bajo ciertos criterios” (1), “algo que se le pone al menú” (2), “algo para identificar el menú” (1), “algo que tú ves en el menú antes de comprarlo” (1), “nombre de los platos” (1), “algo específico que se encuentra en el menú” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 32 PERSONAS</i></p>
<p>PRESENTACION DEL PLATO</p> <p>“Presentación del menú” (1), “Es la manera que pueden o deben presentar el plato” (1), “explicación de su presentación” (1), “Cuenta de qué, y como es la presentación” (1), “presentación de los alimentos” (1), “mostrar el menú” (1), “organización del menú” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 7 PERSONAS</i></p>
<p>INFORMACIÓN GENERAL DEL MENU</p> <p>“Ponerle precio a la comida” (1), “lista donde se coloca el menú” (2), “poner información” (11), “descripción del menú” (1), ingredientes del menú” (1), “información de la preparación” (7), “ingredientes del menú” (2), “características principales del producto” (2), “información breve que describe el menú” (2), “explicación del plato” (3), “todo lo relacionado al producto” (1), “descripción de la presentación del menú” (1), “información básica del menú” (1), “información de cada alimento” (1), “datos del menú” (1), “información adicional” (1), “descripción de los compuestos del plato” (2), “contenido del plato” (3), “explica que elementos posee” (1), “composición” (2), “descripción de los alimentos” (1), “precios, elementos o ingredientes” (1), “lo que trae el menú” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 49 PERSONAS</i></p>
<p>DESCONOCIMIENTO</p> <p>“No sé” (17), “nada” (6), “no tengo idea” (1), “no sé qué es eso” (1), “no he oído” (1), “ni idea” (2), “no lo referencio” (1), “no me interesa saber” (1), “no lo tengo claro” (1), “no he escuchado nunca de tema” (1)</p> <p style="text-align: right;"><i>SUBTOTAL: 32 PERSONAS</i></p>
TOTAL: 200 PERSONAS

Anexo 5.4. : PREGUNTA 16. RAZONES QUE LO LLEVARON A ESCOGER EL MENÚ	
INFORMACION NUTRICIONAL	<p>"las calorías eran bajas y las grasas también" (1), "calorías que no afectan mi metabolismo" (1), "tabla nutricional razonable" (1), "Tiene las calorías y carbohidratos, están muy altos, porque los necesito" (1), "por las calorías" (7), "bajo en grasa y carbohidratos" (1), "menos calorías" (5), "Por la información nutricional, habían menús que no tenían, por el índice de grasa bajo, calorías y proteínas en promedio" (1), "por la proteína" (4), "las calorías y proteínas" (2), "pocas calorías, pero muchas harinas" (1), "pocos carbohidratos" (2), "menos carbohidratos y calorías" (1), "más proteína" (1), "muchas calorías" (1), "nivel de grasas, carbohidratos y proteína" (1), "Calorías bajas, buena fuente de proteína y carbohidratos" (1), "tiene poquita grasa" (1), "tiene aportes" (1), "pocas calorías" (3), "datos nutricionales" (1), "más calorías, más carbohidratos" (2), "no aparece el etiquetado" (1), "no tiene información nutricional" (2), "no descripción de lo nutricional" (2), "no hay información adicional" (1), "no describe el contenido" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 46 PERSONAS</i>
GUSTO	<p>"componentes" (5), "bebida, postre y sopa" (1), "sopa y trucha" (2), "trucha" (11), "ensalada de remolacha" (2), "bisteck al caballo" (5), "sancocho y trucha" (1), "arroz integral y agua" (3), "carne, verdura" (1), "agua y fruta" (4), "fruta, verdura y agua" (1), "arroz integral y huevo" (1), "postre, sopa y pescado" (1), "trucha y ensalada" (4), "sancocho, pero sin remolacha" (1), "ensalada" (5), "me gustan los ingredientes del menú" (1), "alimentos del menú" (4), "sopa" (4), "verdura y fruta" (1), "trae sopa, seco, jugo y postre" (1), "bisteck y ensalada" (1), "jugo de mora y remolacha" (1), "quitaría bistec y huevo" (1), "huevo" (1), "pescado y postre" (2), "trucha y salsa tártara como aderezo" (1), "verduras variadas" (1), "arroz integral" (1), "agua y verduras" (1), "ensalada y arroz integral" (2), "bebida y ensalada" (1), "ese pero sin carne" (1), "no me gusta la trucha" (2), "quitaría el bistec" (3), "no me gusta la remolacha" (1), "tiene todo" (2), "papaya" (1), "Acorde a lo que me gusta" (1), "lindo" (1), "rico" (9), "contiene lo que me gusta" (1), "me gusta" (6), "delicioso" (2), "me gusta como se ve a simple vista" (1), "variado y colorido" (1), "me gusta la comida de mar" (1), "me gusta que no es integral" (1), "aperitivo" (1), "me abre el apetito" (2), "Contiene todo lo que requiere mi apetito y satisfacción" (1), "siento que me va a dejar lleno" (1), "bien para mis necesidades" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 106 PERSONAS</i>
SALUDABLE	<p>"equilibrado, porque trae pescado, arroz y ensalada" (1), "completo por la información nutricional" (1), "balanceado" (6), "nutritivo" (4), "saludable" (3), "balanceado por las porciones" (1), "completo y tiene postre" (1), "equilibrado" (2), "balanceado y completo" (1), "balanceado en cantidad" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 21 PERSONAS</i>
COSTUMBRE	<p>"similar a lo que como" (2), "soy de la costa, el pescado y sancocho me llaman la atención" (1), "tiene lo que como por lo general todos los días" (1), "no como carne" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 9 PERSONAS</i>
PRESENTACION DEL MENU	<p>"Presentación, es mi estilo" (1), "Presentación de plato" (2), "me gusta como se ve el plato visualmente" (1), "organizado" (1), "color" (2), "colores y porciones" (1), "atractivo" (1), "porciones adecuadas a la vista" (1), "se ve arto" (1), "las cantidades están apenas" (1), "bien compensados los componentes" (1), "distribución" (1), "colorido" (3)</p>
	<i>SUBTOTAL: 17 PERSONAS</i>
TOTAL: 200 PERSONAS	

Anexo 5.5. : PREGUNTA 18. ¿POR QUÉ?	
DESCONOCIMIENTO	
<p>"No me interesa, solo me importa que sea rico" (1), "No se interpretar la información" (1), "no tengo conocimiento del tema" (2), "no entiendo" (3), "no tengo ni idea" (1), "rango y proporción de todo para comer" (1), "no me preocupa" (1), "no me interesa analizar" (2), "no entiendo" (2), "no sé qué significa" (1), "no me detengo a leer el contenido nutricional" (1)</p>	
<i>SUBTOTAL: 16 PERSONAS</i>	
DEFICIENTE	
<p>"Nociones de lo que son las calorías" (1), "no sé qué son calorías, grasa y carbohidratos" (1), "no sé si es bueno o malo" (1), "creo que es saludable, pero no me fijo en eso" (1), "no sé nada de eso, solo que las proteínas ayudan al musculo" (1), "tipo der grasa, no sé si es bueno o malo"(1), "no sé qué significa en mi cuerpo" (1), "datos que no los conozco, no sé qué significan" (1), "no le prestó atención a las calorías" (1), "nunca la miro, solo busco que me agrade" (1), "no se interpretar , no me fijo mucho" (2), "poco entiendo estas cifras" (1), "no me intereso por el tema, solo veo calorías" (1), "no me fijo" (1), "solo sé que las calorías son necesarias para lo que uno realice en el día"(1)</p>	
<i>SUBTOTAL: 16 PERSONAS</i>	
REGULAR	
<p>"Uno no sabe que alimentos te van a servir" (1), "no la puedo interpretar bien" (2), "deduzco lo que dice ahí" (1), "Me dice cosas, por cultura general no porque este instruido, importante que el contenido graso no sea alto, una cantidad de proteína sea generosa, los carbohidratos, ya que dicen que las harinas engordan, importante que estén presentes, sin embargo, hay mucha harina por la papa y arroz. La información me dice que es equilibrada" (1), "la grasa del pescado es buena" (1), "No sé si son muchas o menos calorías o es equivalente" (1), "no tengo mucho conocimiento sobre el grupo de carbohidratos y proteínas" (2), "me fijo más en carbohidratos" (1), "por las calorías" (1), "no entiendo calorías y carbohidratos" (1), "no entiendo carbohidratos" (3), "No sé si las calorías son suficientes para lo que necesito" (1), "no se mucho" (1), "las cifras no son suficientes" (1), "la terminología" (1), "no se bien lo de la grasa" (1), "no se explica" (2), "no es claro en que afecta o beneficia" (1), "No sé si las calorías suplen lo que necesito y no entiendo los carbohidratos" (1), "No sé a qué equivalen esos números con relación los alimentos del menú" (1), "No sé si las calorías son muchas o no para las que necesito" (1), "No se esas calorías como se obtienen si todos son gramos" (1), "al ver la carta medio entiendo" (1), "entiendo muy poco esos números" (2), "entiendo poco" (5), "no se esas cantidades a que corresponden" (1), "la energía no sé si es mucha o poca" (1), "no sé de qué grasas hablan en ese menú" (1), "no entiendo las calorías" (1), "no sé qué tipo de carbohidratos hay en el plato" (1)</p>	
<i>SUBTOTAL: 40 PERSONAS</i>	
BUENO	
<p>"sé lo que aporta en gramos esas calorías" (1), "Las calorías las muestra, sin embargo la tabla nutricional debería ir acorde a lo que cada persona necesita" (1), "entendí bien todo" (1), "se más o menos que hacen, pero en el tema de medidas y cuanto vendría, no lo tengo claro. Las proteínas son importantes para estar activo, recuperar masa muscular, y la grasa, no hay claridad de grasas buenas y malas" (1), "Las calorías es lo único que sé y la grasa" (1), "no entiendo las calorías" (1), "interpretación , entiendo los gramos de cada cosa" (1), "No especifica el tipo de grasa, si es saturada o insaturada" (2), "interpretación" (2), "me parece una alimentación saludable" (1), "los carbohidratos no los entiendo muy bien" (4), "entiendo la mayoría de la información" (2), "Entiendo las calorías, ya que debería comer 2700 calorías, me falta saber lo de las grasas" (1), "Lo entiendo, pero no especifica el tipo de grasa" (1), "las proteínas no se interpretarlas muy bien" (1), "No se entiendo bien la información de carbohidratos, qué tipos hay en el plato" (1), "casi todo lo entiendo" (1), "no me queda muy claro" (1), "es clara 80%" (4), "no sé si las calorías son demasiadas para las calorías no las entiendo bien" (3), "harían falta micronutrientes" (1), "tengo duda de las calorías, como se miden" (1), "entiendo que son bajas las calorías" (2), "creo que las calorías son adecuadas para mí, pero no estoy segura" (1), "Las calorías, cantidad de proteína y grasa lo entiendo, los carbohidratos no" (1)</p>	
<i>SUBTOTAL: 41 PERSONAS</i>	
ENTIENDE TODO	
<p>"se interpretar la información" (3), "he estudiado los componentes" (1), "fácil" (1), "se del tema" (2), "entiendo la información" (5), "entiendo todo" (15), "es claro" (4), "Tengo el conocimiento como estudiante de medicina y de que se trata" (1), "conozco del tema" (1), "Hace conocer los gramos y calorías" (1), "Por algo se estudia y se vive informado" (1), "Porque es el consumo y el gasto energético del día" (1), "es clara y concreta" (1), "la descripción es poca, pero se entiende" (1), "es un menú saludable por las calorías" (1), "me gusta el tema" (1), "comprendo" (1), "por mi salud debo estar enterado" (1), "quiero llevar una dieta alimenticia balanceada" (1), "sé que significa cada cosa" (1), "Conozco bien el tema por ser vegetariana, me ha interesado saber y por mi carrera tengo nociones" (1), "estudio nutrición" (1), "Me preocupo por saber qué y cuáles contienen mejor distribución de sus ingredientes y nutrientes" (1), "me gusta leer ese tipo de información" (1), "soy comunicador y segundo es bueno estar enterado" (1), "leo y lo entiendo" (1)</p>	
<i>SUBTOTAL: 50 PERSONAS</i>	
NO APLICA	
<i>SUBTOTAL: 37 PERSONAS</i>	
TOTAL: 200 PERSONAS	

Anexo 5.6. : PREGUNTA 19. ¿QUÉ ES ALIMENTACION SALUDABLE?

SALUD

“en pro del funcionamiento del cuerpo” (1), “Combinación de factores nutricionales óptimos para mantener un equilibrio en el metabolismo” (1), “aporte de nutrientes al cuerpo, permitan una buena digestión” (1), “la que requiere el cuerpo para sobrevivir” (1), “es buena para el cuerpo , ayudando a que estemos bien” (1), “aquella que beneficia mi salud” (1), “vaya en pro de la salud de la persona” (1), “adecuada para el organismo” (1), “contribuya a mi salud” (2), “no es perjudicial al organismo” (1), “la que me mantiene vivo y sin enfermedad” (2), “La que mantiene, permite y repone el organismo” (1), “La que requiere mi organismo y me proporcione calidad de vida” (1), “te ayuda mantenerte sano” (1), “ayuda a tu digestión” (1), “tiene un beneficio sobre la salud” (2), “cubre tus necesidades diarias para que el funcionamiento del organismo sea óptimo” (1), “ayuda a mantenerte bien” (1), “ayudará el organismo a hacer sus funciones de manera adecuada” (1), “La que permite mantener el cuerpo activo y con buena salud” (1), “Es la que permite conservar, restablecer y mantener el buen funcionamiento del organismo” (1), “La que nos proporciona salud, mantenerse en forma, con vigor y hasta con alegría” (1), “nos permite vivir plenamente con muy buena salud” (1), “Aquella que me mantendrá mi cuerpo saludable” (1), “Consumir alimentos que me aporten lo necesario para mi cuerpo” (2), “Es una alimentación integral , porque el cuerpo necesita diferentes nutrientes, para que este saludable” (1), “comer cosas que le hagan bien al cuerpo” (1), “forma en que le aportas algo positivo al cuerpo” (1), “comida sana” (1), “manera inteligente de consumir alimentos, teniendo en cuenta la información nutricional” (1), “Es alimentarse dependiendo la actividad física y la energía que tu cuerpo necesita para suplirlas” (1), “requerimiento diario” (1), “confiable” (1), “el organismo no se ve afectado” (1), “tipo de dieta debo llevar es favorable para tu cuerpo lo que requiere mi cuerpo” (1), “aporta nutrientes necesarios” (1), “tenga lo que uno necesita, compensada, alto valor nutricional” (1), “alimentación que suplirá mis necesidades diariamente” (1), “Lograr cumplir con los requerimientos que le pide el cuerpo a diario” (1), “Ejercicio que tiene cada individuo a la hora de equilibrar sus hábitos alimenticio, equilibrio emocional y acompañamiento social” (1), “Cumpla tus necesidades entre gasto energético y apetito” (1), “cumple con estándares determinados de calidad y nutrición balanceada” (1), “para mantenerte saludable” (1), “combustible para poder vivir” (1), “aporta lo que necesito de una forma saludable” (1), “Alimentación adecuada, inocua, con cantidades adecuadas y variedad de todos los macronutrientes” (1), “alimentación cuidadosa, que no incluya alimentos que afecten mi salud” (1), “Comer bien, alimentos que te ayuden, obvio acompañada de buen ejercicio” (1), “Cuidarse mucho en la alimentación” (1), “alimentación que va acorde a tus necesidades” (1), “proporciona muchos elementos naturales que necesitamos para vivir” (1)

SUBTOTAL: 55 PERSONAS

PROPORCION

“Es comer en la proporción adecuada y lo que necesita el organismo” (1), “consumir los carbohidratos, proteínas y grasas en una proporción saludable” (1), “no comer demasiado ni tan poquito” (1), “Comer balanceado y comer los nutrientes necesarios para el cuerpo, no comer nada en exceso” (1), “Tener un balance entre lo que es carbohidratos proteínas y grasas, pero que sean buenas, evitar no alimentos procesados y fritos, no quitar nada a la comida” (1), “Tener un balance, no consumir ni más ni menos” (1), “Balance entre todos los nutrientes” (1), “Balance entre carbohidratos, proteínas, grasas, calorías” (1), “Equilibrio de todos los alimentos” (2), “balanceada” (26), “Comer balanceado de acuerdo a la cantidad que se necesite dependiendo al gasto de energía” (1), “Comer balanceado y cierta cantidades de proteína, grasa y carbohidratos” (1), “Alimentación balanceada, macronutrientes balanceados en una comida” (1), “balancear la comida del día de manera proporcional” (1), “balanceada y equilibrada” (1), “Consumir las cantidades que se necesitan y de todos los grupos de alimentos” (1), “comer equilibradamente” (2), “contiene un balance óptimo” (1), “Balanceada como todos los componentes de la pirámide” (1), “Proporciones de todo, un poco de harina, proteína, carbohidratos” (1), “comer lo necesario sin excesos” (1), “completa” (1), “tiene ingredientes balanceados” (1), “balance calórico de grasas” (1), “Dieta balanceada, no es cohibirse de comidas” (1), “tener un equilibrio los nutrientes” (3), “No excederse en grasas” (1), “Aprender a comer alimentos de manera balanceada” (1), “proporciones entre nutrientes” (1), “alimentación equilibrada” (2), “completa” (2), “porciones adecuadas” (1), “comer lo suficiente” (1), “Comer de todos los alimentos que uno necesita pero en la cantidad exacta” (1), “Que tenga de todo un poquito” (1), “gramos de grasa que tienen las cosas” (1), “Mantener las calorías que uno debe consumir según el peso y la edad” (1), “macronutrientes requeridos para uno” (1), “Poder distribuir las comidas según sus nutrientes” (1), “variada y completa” (2), “regular las calorías” (1), “no se vaya a los excesos” (1), “Comer bajito en sal, azúcar y no fritos todos los días” (1)

SUBTOTAL: 75 PERSONAS

TIPO DE ALIMENTOS

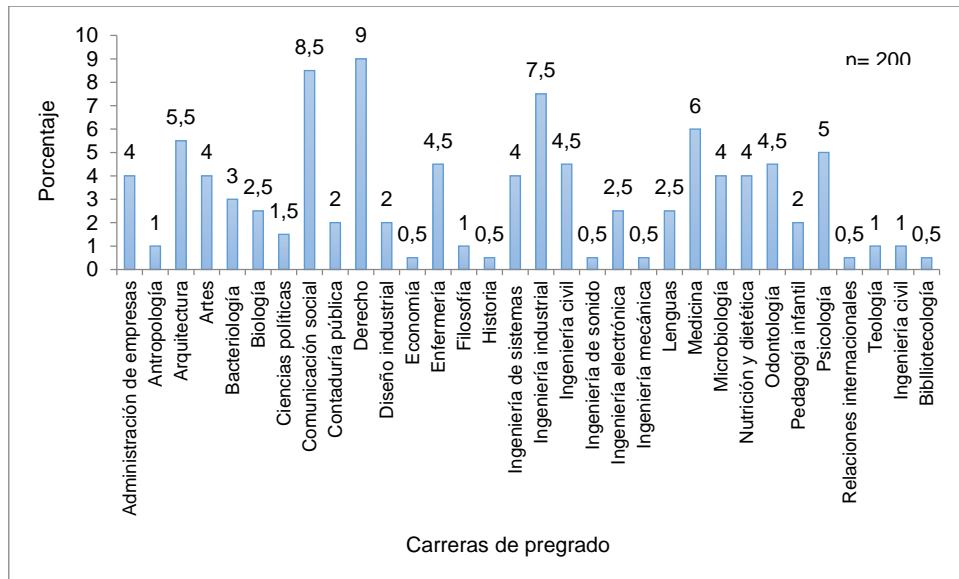
“Comer verduras, frutas y tener un carbohidrato, una grasa y proteína” (1), “Alimentos de origen natural sin ser tratados con químicos” (1), “No comer grasas y azúcar en exceso, optar por comidas frescas, no enlatados o congelados, balanceada por el tema de verduras, presencia de verduras es importante” (1), “no comer comida dañina, muy grasosa” (1), “variedad de vegetales, sin carne” (1), “frutas y proteínas” (1), “Comer todos los alimentos, carnes, lácteos” (1), “Consumir muchos alimentos no procesados” (1), “incluir frutas y verduras” (5), “No comer tanta grasa, harinas, más proteínas, no gaseosas más jugos” (1), “comer todos los alimentos” (1), “proteína y verdura” (1), “Evita la comida denominada chatarra” (1), “frutas y cosas que no sean fritas” (1), “comer ensalada” (1), “tenga todos los grupos de alimentos” (1), “Comer verduras, ensaladas,

<p>frutas" (1), "Comer ensalada, menos grasa, menos azúcar" (1), "productos orgánicos" (1), "combinación de muchos productos como frutas, proteína, vegetales y jugos" (1), "verduras y comida baja en grasa" (1), "Aquella que no agrega saborizantes, azúcares en gran proporción, carbohidratos en exceso, grasas" (1), "sin azúcar y bajo en carbohidratos" (1), "No tiene alimentos malos como comidas rápidas o fritos" (1), "comer todos los alimentos" (1), "no comer dulces" (1), "No comer alimentos que le hagan daño al cuerpo como comidas rápidas o dulces" (1), "comer ensalada con pocos fritos" (1), "Comer alimentos frescos incluyendo frutas, verduras, buena proteína y comer todo pero harinas más controlado" (1), "no comer muchas grasas" (1), "Comida baja en grasa y alta en proteínas y/o vitaminas" (1), "Muchos carbohidratos, proteína y poca azúcar" (1), "Haya proteína, un solo carbohidrato, fruta" (1), "No tenga tanta grasa, carbohidratos, más proteína" (1), "la vegetariana es" (1), "brinda buenos productos"(1), "alimentos que te hacen bien al cuerpo" (1), "incluir alimentos que ayuden al cuerpo" (1), "no comer alimentos dañinos" (2), "alimentos buenos" (3), "comer de todo pero bien" (1)</p>
<i>SUBTOTAL: 48 PERSONAS</i>
PATRON ALIMENTARIO
<p>"Desayunar bien, tener un buen almuerzo" (1), "comer en horarios adecuados" (1), "comer a horas" (1), "Organizar mi tiempo de manera en que pueda consumir alimentos nutricionalmente buenos para mi cuerpo" (1), "comer cada tres horas" (1), "comer a horas" (1), "Comer bien todos los días a las horas que son" (1)</p>
<i>SUBTOTAL: 7 PERSONAS</i>
SENSACION
<p>"Lleno" (2), "satisfacción" (2), "La que al consumir me permite estar bien todo el tiempo entre comidas sin sentir hambre" (1), "te ayuda a sentirte bien" (1), "es lo vital o alimentos que ingerimos para sostenernos sanos, vigorosos y con energía" (2), "aporte lo que necesito como energía para venir a estudiar" (1), "estar bien y sentirse bien" (1), "comer bien" (3), "alimentos ricos" (1), "requerida para suministrar energía y buena concentración" (1)</p>
<i>SUBTOTAL: 15 PERSONAS</i>
TOTAL: 200 PERSONAS

Anexo 5.7. : PREGUNTA 20. NOMBRE QUE ELEMENTOS CONSIDERARIA QUE DEBERIA TENER UNA ALIMENTACION SALUDABLE	
Alimentos	<p>"No sea como la comida de la calle, los paquetes, comer demasiada comida chatarra en exceso y lo de los aceites porque a veces reutilizan los aceites" (1), "frutas, verduras y cereales" (2), "consumo de frutas y verduras" (16), "Que tenga todos los alimentos" (4), "el aceite con el que fritan los alimentos" (1), "dejar de consumir tantos alimentos procesados, tener en cuenta que las carnes no tengan esteroides" (1), "Importante que tenga una fruta, menos comida con mucha grasa, platos con ensaladas" (1), "tenga una fruta" (1), "Frutas y verduras, agua, azúcares" (1), "Frutas, verduras, agua, alimentos de origen natural, alimentos frescos, las cantidades, grasas buenas: aguacate y nueces" (1), "Vegetales, nada de fritos" (1), "verduras" (5), "alimentos bien tratados" (1), "Quitar las alimentos que no están haciendo bien al cuerpo" (1), "natural, orgánico" (1), "frutas" (1), "Fruta, ensaladas, verduras" (1), "Sin grasas malas, consumo de frutas, no comer enlatados" (1), "Verduras, hortalizas, carnes magras, una sola harina porción mínima" (1), "pollo y pescado, verduras cocinadas y no cocinadas y alguna harina" (1), "Comer vegetales, no comer con tanta sal" (1), "Frutas, verduras, harinas en cantidad reducida" (1), "Verduras, la carne y el arroz" (1), "Los granos, verduras, nada azúcar" (1), "frutas, verduras y agua" (3), "frutas y agua" (1), "verduras y agua" (2), "todos los alimentos" (1), "proteínas, verduras" (1), "frutas y ensaladas" (1), "proteína, ensalada y una harina" (1), "comer ensalada" (2), "Harinas, bajo en azúcar, verduras" (1), "Ensalada, harina y fruta" (1), "vegetales" (1), "bajo en azúcar y fritos" (1), "alimentos frescos" (1), "Frutas, verduras, jugos, ensaladas" (1), "comer fruta y lácteos" (1), "todo menos carnes" (1), "Cantidad de aceite, sal y azúcar que tenga cada producto" (1), "vegetales y frutas" (1), "Todo vegetal y frutas y verduras, orgánico" (1), "Agua, consumo de legumbres por el aporte de proteína" (1), "Combinación de todo, carne, verduras, granos" (1), "carnes, verduras, sopa, una ensalada" (1), "Verduras, cereales integrales" (1), "verduras, fruta y granos" (1), "Pollo, arroz, aguacate y papa, huevo en la mañana y fruta" (1), "Consumo de frutas y verduras, pocas grasas malas" (1), "Frutas y verduras, no comer comida chatarra o dulces" (1), "Verdura, fruta, jugo natural, una harina" (1), "alimentos naturales" (1), "Carne, sopa, ensalada y arroz" (1), "Proteínas animales, vegetales, frutas" (1), "Agua, frutas, muchas verduras y nada de comidas de la calle" (1), "Agua, frutas, muchas verduras y nada de comidas de la calle" (1), "Agua, alimentos saludables como frutas" (1), "frutas y ensaladas" (1), "Que tenga vegetales, una fruta, un harina y una bebida natural" (1), "Las verduras y frutas, no comer fritos o alimentos industrializados" (1), "Verduras, frutas, agua, alimentos integrales" (1), "Que tenga ensaladas, azúcares buenos y grasas también" (1), "no comida chatarra o algún tipo de frito" (1), "Frutas y verduras, y tomar arta agua" (3), "Frutas, verduras, no alimentos procesados o comida chatarra" (1), "Verduras y sin azúcar en jugos" (1), "Frutas, verduras, hortalizas, carnes especialmente pescado" (1), "Pollo, pescado, legumbres, verduras, frutas" (1), "carne de pollo, alimentos integrales, leche, frutas, hortalizas" (1), "Aceites vegetales, frutas, verduras, leche, carnes magras" (1), "Alimentos frescos, como frutas, cereales, leches, carnes" (1), "ensaladas y agua" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 103 PERSONAS</i>
Nutrientes	<p>"Proteínas y carbohidratos" (6), "Carbohidratos, proteínas, grasas y calorías" (2), "proteína y fibra" (2), "grasa y proteína" (1), "grasa, carbohidratos y proteínas" (5), "calorías" (1), "Proteína, las calorías, sodio" (1), "baja cantidad de sodio" (1), "sin exceso de grasas y carbohidratos" (2), "Todos los ricos en vitamina, proteínas, minerales" (1), "calorías, carbohidratos y proteínas" (1), "proteína" (3), "Calcio, proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales" (1), "fibra" (1), "baja en grasa" (1), "Rico en vitaminas, proteína, calorías y nutrientes" (1), "nivel alto de proteína bajo carbohidratos y grasa" (1), "Proteína y sin grasas" (1), "macronutrientes" (2), "vitaminas y calorías" (1), "Muchos elementos, tales como el hierro, fósforo, calcio, potasio, entre otros" (1), "carbohidratos, grasas y calorías" (1), "Rica en vitaminas, nutrientes, calorías" (1), "grasas buenas" (1), "Fibra, no excederse en grasas" (1), "Ácidos grasos buenos" (1), "proteína, no tantas grasas" (1), "evitar las grasas malas" (1), "carbohidratos, grasas en baja cantidad, proteínas" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 44 PERSONAS</i>
Actividad física	<p>"realizar ejercicio todos los días" (1), "actividad física" (1), "hacer ejercicio frecuentemente" (1), "el ejercicio" (1), "siempre hacer algo de ejercicio" (1), "realizar ejercicio media hora cada día" (1), "hacer algún tipo de actividad, para no ser sedentario" (1), "tener un equilibrio con el ejercicio" (1), "hacer dieta junto con ejercicio" (1), "salir hacer ejercicio con frecuencia" (1), "planear la alimentación con ejercicio" (1), "hacer algún tipo de actividad física como complemento" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 12 PERSONAS</i>
Horarios	<p>"Horarios" (1), "cumplir con horarios de comida" (1), "comer a horas y no aguantar" (1), "fraccionada" (1), "comer a horas" (1), "establecer horarios" (1), "no saltar ninguna comida" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 7 PERSONAS</i>
Porciones	<p>"porciones adecuadas" (1), "cantidades" (1), "modo de las porciones" (1), "ser proporcional" (3), "alimentos en cantidades adecuadas" (1), "porciones pequeñas" (1), "definir porciones" (1), "tamaño de la comida" (1)</p>
	<i>SUBTOTAL: 10 PERSONAS</i>

Características
“Balanceada” (6), “equilibrada” (5), “variada” (3), “adecuada y equilibrada” (1), “variada y que se planea” (1), “variada y equilibrada” (1), “completa” (2), balanceada y variada” (1), “variada y planeada” (1), “equilibrada y variada” (1), “variada e inocua” (1), “balanceada y nutritivo” (1)
<i>SUBTOTAL: 24 PERSONAS</i>
TOTAL: 200 PERSONAS

ANEXO 6. Carrera a la que pertenecen los encuestados del sondeo



ANEXO 7. Asociación entre las razones de selección del menú y las categorías del etiquetado de menús

RAZONES DE SELECCIÓN DEL MENÚ	Etiqueta con información nutricional acorde SA-PUJ		Etiqueta con información nutricional por encima acorde SA-PUJ		Etiqueta con información nutricional por debajo acorde SA-PUJ		Etiqueta sin información nutricional		Total porcentaje	Total Cuenta	95% de confianza	
	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	límite inferior	límite superior
Costumbre	33,33	3	11,11%	1	22,22	2	33,33	3	100	9	-3,3%	53,3%
Gusto	24,53	26	19,81%	21	27,36	29	28,30	30	100	106	16,8%	33,2%
Información nutricional	27,66	13	21,28%	10	36,17	17	14,89	7	100	47	12,6%	37,4%
Presentación del menú	29,41	5	5,88%	1	35,29	6	29,41	5	100	17	4,4%	45,6%
Alimentación saludable	47,62	10	4,76%	1	42,86	9	4,76	1	100	21	6,5%	43,5%
Total general	28,50	57	17,00%	34	31,50	63	23,00	46	100	200	19,0%	31,0%

Fuente: Elaboración propia