

# UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

## OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE

Proyectos POE-UCM 2022

Informe final



## PROCOPE

### PROYECTO de CAFETERÍAS UNIVERSITARIAS SALUDABLES

**Autores/as:** Lydia Serrano Gregorio, Germán Ruiz Tendero, Sandra Gómez del Pulgar Cinco, Cristina Orío Aparicio, Marta Palomo de Isasa, Adrián López Sánchez, Mayte Salor Corraliza, Tomás Rafael Pellegrini de la Viuda y Marta Jiménez Serrano

**Nº de proyecto:** 49

**Centro gestor:** Facultad de Educación - Centro de Formación del Profesorado



## RESUMEN

El proyecto PROCOPE concibe, desde diferentes perspectivas académicas, metodológicas y estructurales, las cafeterías universitarias como un espacio de aprendizaje social, de salud y de consumo responsable en la Universidad Complutense de Madrid.

El equipo del proyecto reúne personal docente e investigador, personal de administración y servicios y estudiantes de cuatro facultades diferentes. Con ello, se ha realizado un estudio metodológicamente mixto (cuestionario cuantitativo y entrevistas cualitativas) y con carácter multidisciplinar que contempla los diferentes enfoques de todos los miembros de la comunidad universitaria.

Principalmente buscamos responder la pregunta ¿es la cafetería universitaria un espacio educativo y de promoción de la salud? Para responder a dicha pregunta se plantean cuatro objetivos principales de investigación: (1) valoración dietético-nutricional y evaluación educativa de la cafetería universitaria en la UCM, (2) identificar los hábitos de consumo y valoración de las cafeterías universitarias (3) Destacar las potencialidades y dificultades de la cafetería para ser un espacio educativo promotor de salud y (4) generar un marco de actuación para favorecer que las cafeterías universitarias fomenten la salud y una educación para el consumo responsable

Para ello se realizó en primer lugar, un cuestionario que cuenta con 3643 respuestas y, en segundo lugar, 97 entrevistas en 25 facultades de la UCM. Además se realizó un análisis fotográfico de las cafeterías y se analizaron nutricionalmente los productos ofertados en cada facultad.

Entre los principales resultados destacamos que es conveniente aumentar la oferta de productos vegetales e integrales para mejorar el valor nutricional. Sin embargo, el estudiantado no prioriza la salud en primer lugar en sus elecciones alimentarias, ni consume las frutas y verduras ofertadas actualmente. No obstante, la cafetería supone un espacio de socialización, convivencia y referente en la etapa universitaria, pudiendo suponer un espacio educativo adecuado para sensibilizar sobre la salud y el impacto del consumo alimentario a nivel social, cultural y para la salud.

Como conclusión final, es necesario un estudio del impacto de un plan de sensibilización para poder generar medidas en las cafeterías que ayuden a mejorar el interés, la oferta y el consumo en las cafeterías universitarias.

## INTRODUCCIÓN: El Café Procope

Incluye pregunta de investigación y objetivos definidos

Las cafeterías universitarias son un lugar de encuentro, participación, cultura e intercambio de experiencias humanas de la comunidad universitaria. Atender con una mirada educativa las posibilidades de estos espacios permite generar propuestas encaminadas a mejorar la experiencia personal y social de la alimentación en la universidad.

Tradicionalmente, los espacios dedicados a la restauración colectiva se han analizado desde una perspectiva salutogénica biologicista, centrada en determinar los parámetros biológicos relacionados con la salud física, o bien desde una perspectiva económica sobre la oferta y el consumo. Sin embargo, desde el proyecto PROCOPE nos interesa conocer mejor qué necesidades educativas requiere el estudiantado universitario en materia de alimentación y con ello, qué medidas podrían ayudar a mejorar el valor nutricional y el consumo de la oferta universitaria.

La apuesta por una perspectiva de investigación social y humanista de las cafeterías, da lugar al nombrar el estudio como "Proyecto Procope", haciendo mención al Café Procope, el primer café literario, situado en París desde 1686 hasta la actualidad, que numerosos estudiosos como Voltaire, Rousseau o Diderot frecuentaron y donde se fueron gestando algunas de sus obras.

En la revisión bibliográfica encontramos implicaciones educativas donde se ponen de manifiesto el impacto de factores ambientales como el precio de los productos (Velez-Toral et al., 2020; Telleria-Aramburu & Arroyo-Izaga, 2022; Halimic et al., 2018) o la información nutricional disponible (Chu et al., 2019; Hoefkens et al., 2011) en los conocimientos, valores y comportamientos alimentario. Asimismo, factores personales como los hábitos y los determinantes sociológicos (Muniz-Mendoza et al., 2018) deben ser considerados en la labor educativa. A pesar de que se han realizado diferentes estudios de intervención en universidades (Freedman & Conors, 2010; Pérez López et al., 2017; Bernardo et al., 2022), planteamos que los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios son un reto de la educación superior en la actualidad.

¿Es la cafetería universitaria un espacio de promoción de la salud? Es la principal pregunta que plantea nuestro proyecto. Para ello, se han propuesto los siguientes objetivos:

1. Realizar una valoración dietético-nutricional, así como una evaluación educativa de la cafetería
2. Identificar los hábitos de consumo y valores hacia la cafetería del estudiantado
3. Identificar las dificultades para que la cafetería universitaria promueva una alimentación responsable en la que participe el estudiantado
4. Generar un marco de actuación para reducir las desigualdades identificadas

## DISEÑO METODOLÓGICO

A continuación se desarrolla la metodología empleada para descubrir el potencial promotor de salud de la cafetería universitaria a través de los dos primeros objetivos señalados. Los objetivos 3 y 4, correspondientes a identificar las dificultades y generar un marco de actuación se desarrolla en la discusión y en la propuesta de políticas derivadas del proyecto

### **1. Realizar una valoración dietético-nutricional, así como una evaluación educativa de la cafetería**

1.1 A través de un análisis fotográfico de la cartelería que muestra la oferta alimentaria de la cafetería se han descrito las posibilidades dietéticas, así como el cálculo de la densidad nutricional de la oferta.

1.2 Se ha calculado el valor nutricional de la lista de precios autorizados por la UCM para el servicio de cafetería y comedor del año 2022

1.3 Se ha realizado un modelo teórico a través de una revisión bibliográfica sobre el valor educativo y para la salud que tienen las cafeterías universitarias. Se definió la siguiente relación de términos: (((((TS=(health OR nutrition)) AND TS=(universit\*)) OR TS=(educati\*)) AND TS=(cafeteria OR bar OR meal))) .Se encontraron un total de 7520 resultados. Se estudiaron los títulos de artículos que tuvieran acceso en abierto y estuvieran escritos en español o inglés, siendo un total de 673 estudios. Descartando aquellos estudios realizados en colegios y hospitales, se seleccionaron para la revisión bibliográfica un total de 57 artículos que generaron las dimensiones del cuestionario que se realizó posteriormente.

### **2. Identificar los hábitos de consumo y valores hacia la cafetería del estudiantado**

2.1 Se diseñó un cuestionario con escala tipo Likert (1-5) en el que se estudió el consumo del estudiantado y su satisfacción a través de diferentes subdimensiones como el ingrediente principal de sus comidas, la motivación de la elección, el uso del espacio o la satisfacción con respecto al precio. Se realizaron análisis estadísticos como la fiabilidad, la validación del cuestionario, descriptivos, diferenciales y correlaciones entre facultades a través del programa SPSS. La muestra válida final es de 3441 estudiantes UCM con representación de todas las facultades. El 82% de los participantes eran estudiantes de grado (n=2989), el 9,5% de máster (n=345) y el 6,8% de doctorado (n=249), con representación de todas las facultades. El 24,7% eran hombres (n=89), el 72,5% mujeres (n=2642) y un 2% prefirió no decir su género (n=70).

2.2 Se realizaron entrevistas para profundizar y comprender mejor la percepción del estudiantado sobre la cafetería, sus valores hacia ella y hacia la comida saludable en la universidad. Se realizaron un total de 97 entrevistas, con representación de todas las facultades excepto la de Óptica, Ciencias de la Documentación y Bellas Artes. Se empleó el programa ATLAS-TI para analizar los discursos del estudiantado.

El diseño del estudio fue aprobado en el Comité de Ética de la UCM y el cuestionario fue evaluado positivamente por un comité de expertos y estudiantes piloto.

## RESULTADOS

### **Valoración Dietético Nutricional de las Cafeterías Universitarias**

A través del análisis fotográfico, la cumplimentación de una rúbrica de observación de las cafeterías y el cálculo del valor nutricional de los productos de la lista de precios autorizados para el servicio de Cafeterías 2022 se ha calculado la contribución de una ración media de cada grupo de productos ofertados a la ingesta recomendada diaria de macronutrientes y micronutrientes. Entre estos datos destacamos que los desayunos suponen un 55% de la ingesta recomendada de carbohidratos, así como un muy bajo aporte de fibra (2% de la recomendación de fibra diaria). Los sandwiches y bocadillos suponen un 48% de la ingesta recomendada de proteína y un 95% de la ingesta recomendada de carbohidratos y un 51% de la ingesta recomendada de sodio. Por último la oferta de raciones, suponen un 88% de la Ingesta Recomendada de lípidos y un 58% de la ingesta recomendada de sal. Respecto al balance general se observa un exceso de azúcares, lípidos, colesterol dietético, Fósforo, Selenio y sodio; así como niveles bajos de Ácidos Grasos Poliinsaturados, Eq. de Niacina, Folatos, Potasio, Magnesio, Hierro y Zinc. Los niveles de Iodo, Riboflavina y Vitamina D son adecuados en su conjunto.

### **Posibilidades Educativas y para la Salud de las Cafeterías Universitarias. Un Modelo Teórico**

Se propone, basándose en la literatura estudiada un modelo teórico sobre el valor pedagógico y salutogénico de las cafeterías universitarias basado en las siguientes dimensiones:

- Educación para el consumo:
  - Favorecer la elección de aquellos alimentos con mayor densidad nutricional
  - Valorar la aportación de los alimentos a la salud en las decisiones alimentarias
  - Comprender el origen de los alimentos y su impacto medioambiental y social
- Educación para el ocio:
  - Participación en la cafetería como un espacio de socialización y puesta en común de recursos, información, grupos promotores de actividades educativas en la Facultad
  - Generar hábitos saludables de consumo en el tiempo libre y conciencia económica y cultural en materia alimentaria (evitar alcohol y tabaco)
- Educación alimentaria:
  - Generar alternativas más saludables de platos tradicionales como referentes de la dieta del estudiantado
  - Facilitar el consumo de frutas, verduras y cereales integrales
  - Conocer el valor nutricional de los grupos de alimentos

### **Estudio Cuantitativo**

El estudio ha permitido extraer los siguientes datos descriptivos, aunque se realizarán nuevos análisis comparativos entre facultades y diferentes grupos de población universitaria.

Respecto a la valoración nutricional genérica de los participantes encontramos un 12% (n=397) bajopeso, el 68% (n=2330) son normopeso, (n=453) un 13% sobrepeso y un 4% (n=130) padece obesidad. Además un 3 (n=96) decidieron no decir su peso.

La valoración dietética refleja que el estudiantado en su mayoría (77%) no tiene ninguna restricción alimentaria, sin embargo encontramos un 9% que tiene restricciones por motivos de salud, un 8,5% son vegetarianos, un 2,5% veganos y un 2% tiene restricción de algún alimento por motivos religiosos. Destaca, entre las restricciones por motivos sanitarios, la celiaquía, resistencia a la insulina, diabetes, alteraciones en lípidos sanguíneos, SIBO, alteraciones en el metabolismo del hierro, intolerancia a la fructosa, lactosa y alergias a los principales alérgenos (proteína de la leche de vaca, soja, frutos secos, sulfitos). También destaca la mención de la dieta deportiva, rica en proteína, con alusiones al aumento de masa muscular y déficit calórico. Por último el 91% refleja intentar mantener una dieta saludable. Sin embargo, el 89% de los participantes no ha recibido formación sobre una dieta saludable.

Sobre los hábitos de salud que cabría mejorar, el 11,4% de los participantes son fumadores, el 24,5% no realiza actividad física, el 15,5% consume alcohol habitualmente y el 16,6% duerme menos de 6h.

Respecto a la percepción de los hábitos de consumo en la universidad, destacamos que las legumbres son el producto que menos se considera que se consume (2,1 puntos de medida sobre 5), seguido de frutas y verduras (2,35 puntos de media). Por otro lado, las patatas, pasta, arroz y pan es lo que más frecuentemente se cree que se consume (3,25 puntos de media). La frecuencia de consumo de productos azucarados ha sido percibida con un 2,8 de media, sobre 5 y los productos de origen animal con un 2,9 puntos de media.

Considerando los motivos de elección, de la encuesta destacamos el siguiente orden de elección (1) los que más gustan ,(2) los más baratos, (3) los que más sacian, (4) se consumen en menor tiempo y (5) son más saludables.

### **Estudio Cualitativo**

Las entrevistas permitieron complementar la información obtenida en la encuesta. Del discurso del estudiantado, principalmente destacan las siguientes categorías: opinión respecto a los productos (temperatura de servicio, acceso, tiempo de consumo, variedad y posibilidades de pedir para llevar), sobre los espacios (horario de atención, separación con el profesorado, ambiente y posibilidad de quedarse sin consumir), precio (adecuado y formas de pago), atención del personal (cercanía y condiciones de trabajo) y oferta para una alimentación no normativa (dificultades y propuestas). Del análisis del discurso se denota una ausencia de la salud o la nutrición entre los elementos que interesan al estudiantado con respecto a las cafeterías universitarias.

## CONCLUSIONES/DISCUSIÓN

1. La oferta nutricional de la cafetería universitaria es actualmente desequilibrada, por su alto contenido en carbohidratos, azúcares, proteínas, grasas y sal. Los productos ofertados son de baja densidad nutricional (relación energía/micronutrientes) y de bajo aporte de fibra. **Un aumento de la oferta de productos vegetales e integrales mejoraría el valor nutricional de los productos ofertados.**
2. La cafetería universitaria puede ser un espacio de educación comunitaria a través de la educación para el consumo, el ocio responsable y saludable, así como para la adquisición de hábitos alimentarios equilibrados y culturalmente diversos. **Exponer información sobre la alimentación, facilitar la elección de alimentos de mayor densidad nutricional y sensibilizar respecto a la importancia de la alimentación en nuestras vidas, cultura, sociedad e historia desde la convivencia universitaria ayuda a la educación comunitaria.**
3. La comunidad universitaria en su mayoría tiene un peso adecuado y no tiene restricciones alimentarias. No obstante, existe una minoría con necesidades alimentarias relevantes para su alimentación y su salud que la universidad no puede desatender. **Es relevante sensibilizar a las contratadas de cafetería sobre las necesidades alimentarias y dotarlas de recursos para atenderlas profesionalmente. También es importante atender al estudiantado con estas necesidades de salud para que puedan desarrollarse plenamente en la universidad.**
4. Las frecuencias de consumo en la universidad, por grupos de alimentos, se alejan notablemente de las recomendaciones dietético-nutricionales. **Es relevante generar actuaciones para aumentar el consumo de fruta, verdura y productos integrales en la universidad.**
5. La salud no se encuentra entre los principales intereses del estudiantado a la hora de tomar decisiones alimentarias. **Sensibilizar sobre el impacto de la alimentación durante la juventud, de cara a un buen desarrollo de las diferentes etapas de la vida es un objetivo que la universidad debe plantearse, para cumplir los objetivos educativos integrales que persigue como espacio de educación superior.**

Resulta relevante destacar que es posible llevar a cabo actuaciones de formación y concienciación en los espacios universitarios de consumo tal y como hemos hecho en una Jornada en la Facultad de Educación, a la vez que se aborda el problema de forma compleja desde varios factores (gestión, consumidores, espacios, alimentos...). Esto iría en línea con la filosofía del proyecto de extender los usos de las cafeterías, algo necesario ya que los datos muestran que los estudiantes van a comer y poco más. Los datos recabados son también muy importantes para mejorar las cafeterías UCM desde la propia experiencia del estudiantado.

## PROPUESTA DE POLÍTICAS DERIVADAS DEL PROYECTO

- Revisar los precios autorizados por la UCM para el servicio de cafeterías con especial atención al valor nutricional, dietético y gastronómico del servicio.
- Subvencionar las frutas, verduras y productos ricos en fibra o de mayor densidad nutricional
- Generar espacios informativos y de participación saludable y responsable en las cafeterías universitarias, con alusiones a las diferentes culturas alimentarias que conviven en nuestra universidad, así como a la historia de la alimentación universitaria y su proyección hacia el futuro.
- Facilitar el acceso del personal de las cafeterías a cursos de formación nutricionales y culinarios para modernizar la oferta del servicio de cafetería y comedor.
- Generar cartelera para aumentar el consumo de fruta y verdura
- Campañas de sensibilización sobre los hábitos de vida universitaria que tienen mayor relevancia en la salud a largo plazo.