

1-1-2017

Aceptación de estudiantes de primer a quinto semestre de medicina de la Universidad de Los Andes hacia una oferta de comida rápida saludable

Camilo Andrés Herrán Villegas

Follow this and additional works at: https://ciencia.lasalle.edu.co/administracion_de_empresas

Citación recomendada

Herrán Villegas, C. A. (2017). Aceptación de estudiantes de primer a quinto semestre de medicina de la Universidad de Los Andes hacia una oferta de comida rápida saludable. Retrieved from https://ciencia.lasalle.edu.co/administracion_de_empresas/1475

This Trabajo de Grado is brought to you for free and open access by the Facultad de Ciencias Administrativas y Contables at Ciencia Unisalle. It has been accepted for inclusion in Administración de Empresas by an authorized administrator of Ciencia Unisalle. For more information, please contact ciencia@lasalle.edu.co.

Aceptación de estudiantes de primer a quinto semestre de Medicina de la Universidad de los Andes hacia una oferta de comida rápida saludable

Herrán Villegas, Camilo Andrés¹

Resumen

La falta de tiempo, dinero y de conocimientos sobre los nutrientes necesarios para el diario vivir son factores que han favorecido la compra de comidas rápidas no saludables. Los estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes cuentan con poco tiempo para alimentarse lo que los lleva a consumir comida rápida, a pesar de que en su formación académica han aprendido a considerar la importancia del valor nutricional de sus comidas. Esto los constituye en una población interesante para analizar sus dinámicas de alimentación diaria en su entorno académico (lugar y horas de permanencia en la Universidad). Con este estudio se buscó establecer si los estudiantes de Medicina de primer a quinto semestre de la Universidad de los Andes estarían dispuestos a cambiar sus hábitos alimenticios en favor de una oferta en comida rápida saludable. Se propone específicamente una oferta de comida rápida saludable como una forma de cumplir con lo que se puede entender como Responsabilidad Social Corporativa en relación con la morbilidad y mortalidad en el país, asociada a una mala nutrición. Se realizaron encuestas estructuradas a una muestra de 100 estudiantes de primer a quinto semestre de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, quienes asisten a la sede del Centro de Bogotá DC². Se logró observar que los estudiantes otorgan una alta importancia a la alimentación saludable dentro de la vida, lo que no se ve reflejado en el consumo de estos alimentos. Aunado a otras consideraciones de hábitos alimenticios, se llegó a considerar que ampliar la oferta de comida saludable, particularmente rápida para insertarse dentro de las dinámicas y tiempo de alimentación, puede llegar a motivar un cambio en la alimentación de estos jóvenes universitarios.

¹ Trabajo presentado para optar al título de Administrador de Empresas de la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables de la Universidad de La Salle. Director: Juan Hernando Bravo Reyes, Ph.D. en Ciencias Empresariales de la Universidad Antonio de Nebrija (Madrid, España).

² La Universidad funciona en dos sedes. La sede del Centro (Cra. 1E No. 18A-70, Bogotá DC, Colombia) concentra la mayoría de las actividades académicas en todas las carreras y semestres. La otra sede es el Centro de Prácticas de Medicina, que se ubica en la Fundación Santa Fe (Cra 7 No. 116-05, Bogotá DC, Colombia), al cual asisten los estudiantes de medicina en todos los semestres. Solo a partir de quinto semestre se desarrolla casi que el 100% de sus actividades en este Centro de Prácticas, con excepción de las clases de Inglés y electivas de otras carreras que los estudiantes puedan tomar. Por esta razón se habla de una sede Centro de la Universidad en este trabajo.

Palabras clave: hábitos alimenticios, comida rápida saludable, modificación de hábitos de consumo, Responsabilidad Social Corporativa

Abstract

Lack of time, money and knowledge about daily required nutrients intake are factors that have led people to buy non-healthy fast food. Medicine students at Universidad de los Andes have little time to consume their meals, which makes them buy fast food, although they have learned through their education to consider the importance of the nutritional value of their food. This situation prompts seeing them as an interesting population to study their daily feeding dynamics within their academic milieu (in relation to time and places of stay at the university). This study sought to establish whether Medicine students, from first to fifth semester at Universidad de los Andes, would be willing to change their feeding habits by the offering of healthy fast food, or not. An offer of healthy fast food is offered as a way to accommodate to what is considered as Corporate Social Responsibility within the context of national mortality and diseases rate that derives from bad feeding habits. A statistical survey was undertaken with a non-probabilistic sample of 100 Medicine students from first to fifth semester at Universidad de los Andes, who assist to the headquarters in Bogotá's downtown. As a result, it could be seen that students give great importance to healthy alimentation, which does not reflect on their feeding habits. When taking into account other aspects of their feeding habits, it was concluded that by enlarging healthy food offer, particularly by healthy fast food, these students could increase their healthy food intake.

Key-words: feeding habits, healthy fast food, modification of consumption habits, Corporate Social Responsibility.

Introducción

En la actualidad, el negocio de las comidas por fuera del hogar en Colombia se puede considerar como un sector sólido de la economía nacional, con un crecimiento mayor al 15% anual (Revista Dinero, 2016). Esta situación puede considerarse propicia para la creación de nuevas empresas dedicadas a la venta de comida en el país, lo cual incluiría un amplio espectro desde la comida rápida, saludable, tradicional colombiana, experimental, extranjera y atómica. En un mercado de

este tipo se llegan a crear dinámicas que configuran un nicho con alta competencia para las personas que planean crear nuevas empresas, pues deben considerar la conformación de condiciones de producción y/o distribución que permitan un posicionamiento estratégico (Agudelo y Chung, 2010).

Lograr un posicionamiento estratégico puede relacionarse con la forma en la que se configura internamente la Responsabilidad Social Corporativa —de ahora en adelante, RSC (Porter y Kramer, 2006). En la consolidación de una visión de RSC es clave tener en cuenta el impacto del producto ofrecido en la sociedad. En el caso de las comidas, resulta clave preguntarse cuál sería el impacto de la alimentación suministrada en la salud y bienestar de los comensales. De esta forma, una visión de RSC para una empresa de comidas puede ir de la mano con considerar una oferta que sea saludable como placentera.

En términos de impacto social, considerar una oferta de comida saludable puede ser beneficioso para la salud pública. Derivados de la oferta de comida con altos niveles de grasas y azúcares, principalmente, la población corre el riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, gastritis, síndrome de colon irritable, dolencias dentales; sin mencionar padecimientos psicológicos asociados al consumo de alimentos (Pan American Health Organization, 2014; Tamayo, 2011; Pérez, 2015). Según la Pan American Health Organization (2014), en Colombia la diabetes es la tercera causa de muerte en la población de 55 a 69 años, la cuarta en los rangos de 50-54 años y 70-74 y la quinta en las personas de 75 a 79. Las complicaciones cardíacas, que pueden deberse a una alimentación basada en grasas, son la principal causa de muerte en mayores de 80 años, la segunda en las personas de 75 a 79 y la tercera en la población de 70 a 74 años. Esta situación obliga al Estado a aumentar la inversión en programas de salud y en políticas públicas para favorecer la educación nutricional y garantizar que poblaciones en riesgo (como menores y adultos mayores) obtengan la ingesta calórica adecuada (Pérez, 2015).

De los datos anteriormente presentados se puede ver que una mala alimentación no es un problema individual, sino de la sociedad. En la medida en que las personas se alimentan de forma dañina, aumentan sus riesgos de padecer enfermedades gástricas y cardíacas, pero también obligan al Estado a aumentar el dinero implementado en solucionar estos problemas que se

pueden considerar de salud pública; este hecho puede implicar un costo de oportunidad en el que se restan recursos para otros sectores (como educación e infraestructura, por ejemplo) para dar prioridad a solucionar estos problemas de salud asociados a una mala nutrición. En este orden de ideas, ofrecer una alimentación saludable puede considerarse una forma clave para constituir una empresa con RSC que le asegure un posicionamiento estratégico en el mercado.

Si la oferta de comida saludable se planteará como alternativa a comida rápida poco saludable (comúnmente llamada “chatarra”), es necesario considerar cuáles son los factores que hacen a la segunda atractiva para el consumidor promedio. Debe tenerse en cuenta, en primer lugar, que se trata de alimentos que llegan al consumidor tras un tiempo de espera inferior al necesario en restaurantes de comida típica tradicional (Willk, 2006). En segundo lugar, es necesario mencionar que, en algunos casos, esta comida puede resultar barata. En Colombia, por ejemplo, se llega a tener una oferta de pizzas y hamburguesas desde \$1.000 pesos. En tercer lugar, este tipo de comidas, por su alto contenido de azúcares y grasas, ofrecen a los clientes un sabor atractivo que puede llegar a convertirse en adictivo, al desinhibir receptores neuronales que generan la sensación de saciedad (Balaji, Suganya, Nagalingam y Suveka, 2015; Davis y Carter, 2009). Tiempo, dinero y composición química hacen atractivos a la comida chatarra. En estos aspectos es necesario enfocar la consolidación de una oferta de comida saludable, pues son los que configuran los hábitos alimenticios de las personas.

Diferentes estudios se han llevado a cabo en relación con la malnutrición (déficit y exceso de peso) en diferentes segmentos de la población, según edad, ocupación y territorio. El presente estudio tiene como población objeto a los estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes, que cursan de primer a quinto semestre. En la actualidad no hay estudios que relacionen el nivel de malnutrición de esta población.

Si se considera que hay similitudes con estudiantes universitarios de la misma carrera en Universidades del país se hace evidente un problema. Saad *et al.* (2008), en un estudio que tomó como población a los estudiantes de enfermería de la Universidad del Bosque en Bogotá lograron hacer evidente que “43% de los estudiantes de enfermería tienen hábitos alimentarios inadecuados, atribuyéndolos a la falta de tiempo y a la poca variedad en la oferta de platos dentro de la universidad” (p. 50). En este estudio se puede ver que la falta de oferta se considera un

factor que afecta a la nutrición sana y adecuada. Este hallazgo terminaría por afirmar que pensar en RSC en el caso de empresas de comida puede estar relacionado con la oferta de alimentos de la calidad nutricional aconsejable. En la investigación llevada a cabo por Becerra-Bulla, Pinzón-Villate y Vargas-Zárate (2011) con 199 estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, sede Bogotá, se mostró que cerca del 25% de la muestra presentaba malnutrición, siendo mayor la ocurrencia de exceso de peso. Además de esto, la investigación de Becerra-Bulla *et al.* (2011) logró hacer evidente que los médicos en formación de la Universidad Nacional tienen hábitos alimenticios poco sanos, dentro de los que se destaca que: “No todos consumen los tiempos de comida recomendados y la frecuencia de consumo de todos los grupos de alimentos es deficiente. Se observó alta frecuencia de consumo de comidas rápidas, gaseosas y adición de grasa a los alimentos” (p. S3). Este hecho confirma que el tiempo y la adicción a los componentes de las comidas chatarras son características de la comida no saludable que pueden hacer difícil el consumo de otras. Resultados similares obtuvieron Laguado y Gómez (2014) al estudiar los hábitos de vida saludable de estudiantes de Enfermería de la Universidad Cooperativa de Colombia (Bogotá), una disciplina de las ciencias de la salud, en la que los estudiantes conocen las implicaciones de sus dietas. De una muestra de 154 estudiantes se obtuvo que el 27,3% padecía de sobrepeso y el 7,8% de obesidad mórbida (Laguado y Gómez, 2014). El estudio de también mostró que es más común en los estudiantes alimentarse de forma no adecuada que de forma sana (Laguado y Gómez, 2014).

De estos estudios se puede hacer una caracterización inicial de la alimentación de estudiantes de Ciencias de la Salud, entendidas como consideraciones iniciales para plantear el problema que puede aquejar a estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes, pues se trata de estudiantes que se forman en Bogotá con patrones culturales de comportamiento similares. Los porcentajes de malnutrición son preocupantes para las Instituciones e investigadores, sobre todo si se tiene en cuenta que son jóvenes que hacen parte de programas de Ciencias de la Salud —lo que se traduce en que dentro de su formación han atendido por lo menos una asignatura dedicada a nutrición, sin contar el conocimiento que en otras materias obtengan sobre la relación entre alimentación y morbilidad y mortalidad.

Para los estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes predomina la oferta de comida rápida no saludable. Dentro de la universidad, y en sus cercanías, se encuentran

restaurantes de: Randy's, El Corral, un Subway, puestos de pizza, una panadería que ofrece empanadas, un local de Saudade de comida rápida, Papa John's, restaurantes de carne asada y de comidas típicas tradicionales con platillos que exceden la cantidad de porciones diarias requeridas. Además de esto, cerca de la universidad se encuentran dos locales de Punto Burger, donde se venden hamburguesas por precios económicos, un Kokoriko, un Presto, varios restaurantes de Hamburguesas artesanales y Gyros. Además de esto, en revisiones preliminares de la oferta de cursos en Medicina se logró ver que son pocos los tiempos libres de los estudiantes, sin dejar mucho espacio para almuerzos. Esto sumado al hecho de que hasta quinto semestre no se espera que los estudiantes asistan permanentemente al Centro de Prácticas en la Fundación Santa Fe, pero sí que asistan periódicamente. Esta exigencia termina por reducir el tiempo que los estudiantes dedican a alimentarse.

La situación descrita anteriormente se ajusta a lo propuesto quienes consideran que los estudiantes de Medicina no acceden realmente a una alimentación balanceada.. Para cambiar esta situación, Saad *et al.* (2008) consideran que la diversificación de la oferta hacia comidas con componente nutricional provechoso puede afectar positivamente el estado de nutrición de los estudiantes. La pregunta subyacente estaría encaminada, de igual forma, a entender si un aumento en la oferta de comidas saludables puede modificar los patrones de alimentación de estudiantes universitarios. Un aspecto a establecer inicialmente sería que, dado que un factor importante es el tiempo, enfocar la oferta hacia comida rápida saludable sería un buen punto de inicio para insertarse en el nicho de servicios de comidas para los universitarios. Esto quiere decir que estos alimentos deberían poder ser suministrados a los clientes en tiempos cortos, como los de comida rápida tradicional.

La comida rápida saludable es comida con menor cantidad de calorías, azúcares y grasas y de menor perjuicio para la salud, se compone principalmente de frutas y verduras que ofrecen un alto contenido en vitaminas y nutrientes con bajos niveles calóricos (Berciano y Ordovás, 2014). Además de esto, se usan pocos ingredientes con alto porcentaje de grasas saturadas, conservantes, sodio y de alta densidad calórica (Berciano y Ordovás, 2014). De igual forma, se caracteriza por cambiar métodos de preparación, procesos de cocción y tratamiento de los ingredientes para evitar alterar las cualidades nutritivas de los alimentos o el aporte nutricional de cada plato. Sin embargo, se pretende conservar la presentación y el buen sabor de los diferentes

platos del menú tradicional de comidas rápidas como lo son las hamburguesas, las papas a la francesa, la pizza, entre otros.

Esta investigación surgió con el objetivo de analizar si los estudiantes de Medicina de primer a quinto semestre de la Universidad de los Andes estarían dispuestos a cambiar sus hábitos alimenticios si tuvieran una oferta de comidas rápidas saludables. En relación con este objetivo principal se plantea también: conocer a fondo las enfermedades derivadas del consumo de comida rápida y cómo otro tipo de comida podría evitarlas, definir qué motiva a los estudiantes a consumir comida rápida no saludable y si tienen conocimiento de los perjuicios que esta les trae a su salud, conocer las necesidades, gustos y expectativas de los estudiantes al elegir comida rápida tradicional, establecer cuáles son las recetas e ingredientes que se ajustan a una dieta balanceada que permitan la transformación de los platos tradicionales en saludables sin alterar su presentación.

Esta nueva oferta podría ser útil en la reducción de riesgos de enfermedades cardiovasculares, digestivas, diabetes y obesidad. Para lograr cumplir con estos objetivos se realizaron encuestas (ver Anexo 1) a una muestra no probabilística de 100 estudiantes de primer a quinto semestre de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, quienes asisten a clases en la sede de la Universidad en el Centro de Bogotá DC. Con las encuestas se planea obtener información suficiente para caracterizar a la población objeto de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 1997). En el presente artículo se presentará primero un marco teórico alrededor de las relaciones entre comida rápida no saludable y morbilidad, posteriormente se presentarán los hallazgos de las encuestas realizadas. Finalmente, se presentarán las conclusiones y las recomendaciones pertinentes.

Enfermedades derivadas del consumo de comidas rápidas no saludables

Obesidad, diabetes, complicaciones cardiovasculares y del sistema digestivo son las enfermedades que tienen más índice de ocurrencia relacionado con el consumo de comidas rápidas no saludables (Klish, 2016; Barrientos-Pérez y Flores-Huerta, 2008; Jeffery, Baxter, McGuire y Linde, 2006; Lang y Heasman, 2015). Esto se debe a que proporcionan una ingesta de calorías superior al recomendado diario, el cual varía dependiendo de edad, género y altura. Para

entender las razones por las que la ingesta de comida rápida no saludable acarrea enfermedades, es necesario hacer primero una caracterización de su valor nutricional.

El valor nutricional de las comidas rápidas no saludables

Para comprender el valor nutricional de las comidas rápidas no saludables se debe comparar con los valores diarios recomendados, la ingesta de caloría ideal por persona y otros alimentos que podrían hacer parte de una dieta balanceada. En la tabla 1 se relaciona la cantidad de calorías diarias recomendadas para consumo humano de los 15 a los 24 años, edad de las personas que hacen parte de la población objetivo.

Tabla 1. Ingesta recomendada de calorías diarias

| Hombres | | Mujeres | | |
|---------|--------------|----------|--------|----------|
| Edades | Altura prom. | Kcal/día | Altura | Kcal/día |
| 15-18 | 176 cm | 1760 | 163 | 1370 |
| 19-24 | 177 cm | 1780 | 164 | 1350 |

Fuente: Universidad Nacional de Educación a Distancia (2017)

Estas cifras están calculadas sobre altura promedio y peso ideal. Los valores reales varían en cada persona, dependiendo de altura, peso y actividad física habitual. Este cálculo se realiza siguiendo la fórmula Harris-Benedict (De la Cruz *et al.*, 2015), que establece:

Para mujeres: $[655+(9,6x\text{Peso kg})]+[(1,8x\text{Altura cm})-(4,7x\text{Edad})]x\text{Factor actividad}$

Para hombres: $[66+(13,7x\text{Peso kg})]+[(5x\text{Altura cm})-(6,8x\text{Edad})]x\text{Factor actividad}$

El conocimiento de esta fórmula para calcular la cantidad de calorías que una persona debería consumir diariamente puede ser una fórmula de crear una cultura de alimentación sana. De manera general, las industrias de alimentos consideran una ingesta de 2.000 kcal/día para informar del valor nutricional de sus alimentos. Sobre este valor se ha calculado la siguiente tabla de nutrientes diarios:

Tabla 2. Nutrientes diarios

| Nutriente | Valor diario |
|-------------------|--------------|
| Carbohidratos | 300g |
| Proteínas | 75g |
| Grasas Totales | 55g |
| Grasas Saturadas | 22g |
| Azúcar | 50g |
| Fibra alimentaria | 25g |
| Sodio | 2400mg |

Fuente: Organización Mundial de la Salud (2017a)

Si se siguen estas recomendaciones generales de consumo, se podría decir que una persona tiene una dieta saludable (OMS, 2017a). Ahora bien, si las dietas se componen del consumo de comida rápida no saludable por lo menos en una comida diaria las cifras de consumo se elevan. En la tabla 3 se presentan los valores nutricionales de las comidas rápidas no saludables de mayor consumo observado por los estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes, de primer a quinto semestre:

Tabla 3. Valor nutricional de comidas rápidas no saludables consumidas por la población objeto

| Comida (100g) | Calorías (kcal) | Carbohidratos | Sodio | Grasas Totales | Proteínas | Azúcares |
|------------------------|-----------------|---------------|-------|----------------|-----------|----------|
| Hamburguesas sencillas | 270 | 35g | 600mg | 9g | 13g | |
| Empanadas carne | 313 | 34,7g | | 15g | 7,7 | |
| Aros de cebolla | 332 | 37,74g | 518mg | 18,69g | 4,46g | |
| Papas fritas | 210 | 26g | 135mg | 10g | | |
| Gaseosas (100ml) | 42 | 10,5g | 6,25g | | | 10,2g |

Fuente: Datos extraídos de Organización Mundial de la Salud (2017a); Universidad Nacional de Educación a Distancia (2017)

Debe mencionarse, además, que las calorías aportadas por este tipo de comidas suelen denominarse “huecas” o “vacías”. Se denominan así porque estas calorías no representan un consumo de nutrientes que puedan ser aprovechados por los individuos y tienen un alto porcentaje de grasas, azúcares y carbohidratos (Barrera, 2011). Esto quiere decir que no son absorbidos fácilmente por el cuerpo durante las actividades diarias, lo que lleva a la acumulación

en el organismo, lo que produce obesidad, diabetes y complicaciones arteriales (Klish, 2016; Barrientos-Pérez y Flóres-Huerta, 2008; Baxter *et al.*, 2006; Lang y Haesman, 2015).

En lo que respecta al comportamiento cultural de consumo cuando se asiste a lugares de venta de comida rápida no saludable se tiene que las hamburguesas, por ejemplo, no se consumen de forma aislada. Vienen en “combos” que constan, por lo general, de gaseosas, y acompañantes de papas fritas o aros de cebolla. Según los datos anteriormente presentados, una comida en un establecimiento comercial de este tipo equivaldría a ingerir 522 kcal (con papas fritas, con aros de cebolla serían 752kcal), si no se “agrandan” las bebidas o los acompañantes. Esto quiere decir que en promedio un estudiante universitario podría consumir en solo una comida cerca de la mitad de la cantidad de calorías necesarias. Ahora bien, es necesario revisar también el valor nutricional de dichas comidas. Una hamburguesa aporta 47mg de colesterol, lo que luego lleva a complicaciones de tipo cardíaco y obesidad (Barrera, 2011). Esto quiere decir que la ingesta de comida rápida no saludable, en un solo momento del día, restringe la posibilidad de enriquecer la dieta en otro momento, si se quiere seguir los valores recomendados. Una vez visto este panorama se puede entender la relación de este tipo de comidas con enfermedades como la diabetes, la obesidad y complicaciones cardíacas. Esto se hará a continuación.

Especificación de las enfermedades relacionadas con el consumo de comida rápida no saludable

Diabetes: La diabetes es una enfermedad crónica que produce un aumento en el nivel de azúcar en la sangre a causa de un malfuncionamiento del páncreas (OMS, 2017b). Esto ocurre, entre otras cosas, por un consumo elevado de comidas rápidas no saludables, sumadas al sedentarismo (Ortiz, 2016; Pérez y Berenguer, 2015).

Obesidad: la obesidad puede entenderse como un exceso en el peso ideal de las personas, que se produce con un exceso de consumo de calorías huecas, provenientes de las comidas rápidas no saludables. Se determina un exceso de peso cuando se sobrepasa cerca de un 10% el peso recomendado para la edad y la estatura (Barrera, 2011; Barrientos-Pérez y Flores-Huerta, 2008; Ñunque, Salazar y Valenzuela, 2015). Derivado de problemas de obesidad, se aumentan los riesgos de padecer enfermedades cardiovasculares (Ñunque *et al.*, 2015).

Enfermedades cardiovasculares: las enfermedades cardíacas afectan el funcionamiento del corazón y el sistema cardíaco. Dentro de ellas se cuenta la hipertensión y trombos cardíacos, producto de comidas altas en calorías, grasas y sodio. Las comidas rápidas no saludables son ricas en grasa y sodio, por lo que se ha identificado como un factor de riesgo para la aparición de estas en el organismo humano (Valdez, Medina, Chacón y Espinosa, 2016).

La aparición de este tipo de enfermedades evidencia las problemáticas relacionadas con el consumo de comida rápida no saludable. La alta incidencia en la población convierte a estas enfermedades un problema de salud pública relacionado con la alimentación no adecuada (Barrientos-Pérez y Flores-Huerta, 2008). Este hecho pone de relieve la importancia de ofrecer comida con un valor nutricional más adecuado para los requerimientos diarios de energía. Existen establecimientos comerciales dedicados a ofrecer comida saludable.

La oferta de comidas rápidas saludables

Otro tipo de comidas rápidas, las saludables, evidencian un panorama distinto al de la llamada comida “chatarra”. En la tabla 4 se relacionan las comidas rápidas saludables que se consumen por la población objetivo, ofrecidas principalmente por restaurantes como Shawarma e incluso Subway, y otros que solo tienen locales en la cercanía de la Universidad de los Andes.

Tabla 4. Valor nutricional de comidas rápidas saludables consumidas por la población objeto

| Comida (100g) | Calorías (kcal) | Carbohidratos | Sodio | Grasas Totales | Proteínas | Azúcares |
|-----------------------------|-----------------|---------------|-------|----------------|-----------|----------|
| Ensalada de pollo con pasta | 195 | 21,6g | 281mg | 8,5g | 8g | 7,5g |
| Sándwich vegetariano (155g) | 210 | 43g | 145mg | 1,4g | 7,7g | 2g |
| Sándwich Subway jamón | 268 | 47g | 478mg | 3,8g | 4,46g | |
| Jugos en leche (100ml) | 40 | 8,23g | 1mg | 0,63g | 0,32g | 8,12g |

Fuente: Datos extraídos de Organización Mundial de la Salud (2017a); Universidad Nacional de Educación a Distancia (2017)

Estas comidas, por lo general, aportan menos calorías y tienen un valor nutricional que se reparte de forma más equitativa, con menos cantidad de grasas, sodio y azúcares. Además de

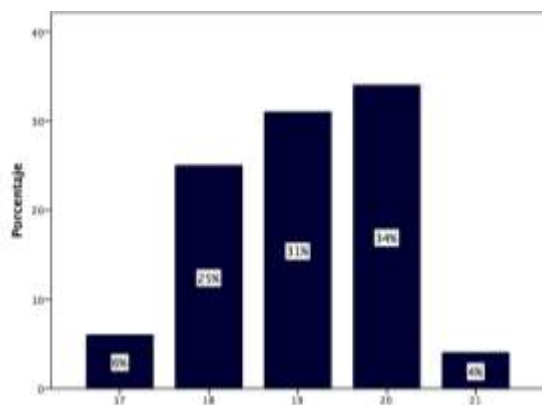
esto, aportan mayor fibra de dieta que las comidas rápidas no saludables. Es decir, se trata de una oferta de comida más adecuada para el organismo humano.

De lo anterior se pueden tomar ideas para la oferta de un menú de comida rápida saludable que puede llegar a modificar el comportamiento alimenticio de la población objetivo:

- Sándwiches vegetarianos, de pollo y carnes bajas en grasas. Una consideración importante a tener en cuenta es usar aderezos bajos en grasa.
- Ensaladas de pollo y atún con vegetales.
- Ensaladas de pollo y atún con pastas cortas.
- Jugos naturales en leche y agua con azúcar adicional a consideración del cliente.

Resultados de las encuestas

Para realizar las encuestas se escogió una muestra no probabilista de 100 estudiantes de primer a quinto semestre de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes, quienes asisten a la sede principal de la Universidad, ubicada en el centro. En esta muestra hubo un 59% de participación femenina, y un 41% masculina (ver anexo 2.1). La edad promedio de la muestra fue de 19 años con valores mínimos de 17 años y máximos de 21 años con una desviación típica de 0,99 (ver anexo 2.2); lo cual da cuenta de una muestra representada por adolescentes y jóvenes adultos. La desviación típica de 0,99 indica una baja dispersión de los datos alrededor de la media lo cual da cuenta de relativa homogeneidad de la muestra en cuanto a la edad. En la figura 1 se señala la distribución por edad de la muestra encuestada.



Como se observa en la figura 1, las personas entre 18 y 20 años representaron el 90% de la muestra que participó en la encuesta. En cuanto a la posición socioeconómica, evaluada por la pertenencia a estratos, se encontró una predominancia de los estratos 5 y 6, con un 44% y un 43% respectivamente (ver anexo 2.3). Esto significa que el 87% de la muestra pertenece a estrato alto, y el 13% restante al

Figura 1. Distribución por edad

estrato 4 o medio-alto.

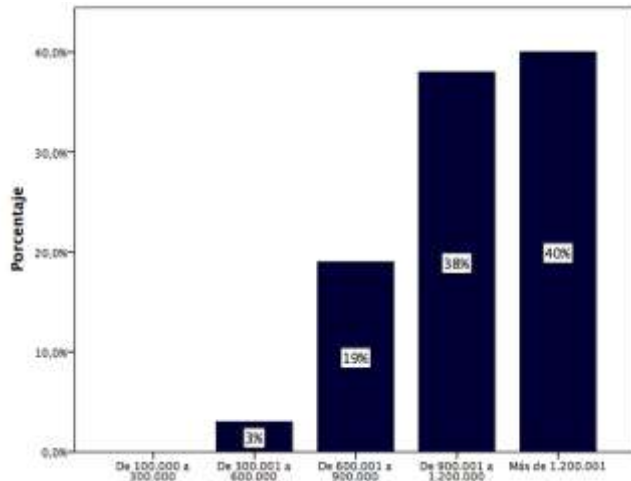


Figura 2. Distribución por nivel de ingresos

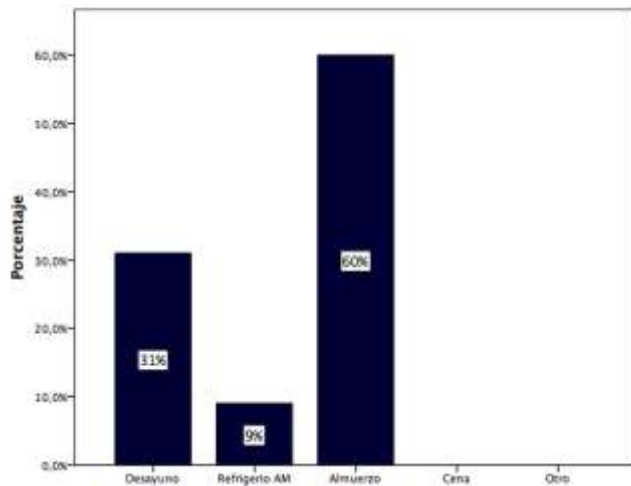


Figura 3. Distribución por alimentación en la universidad

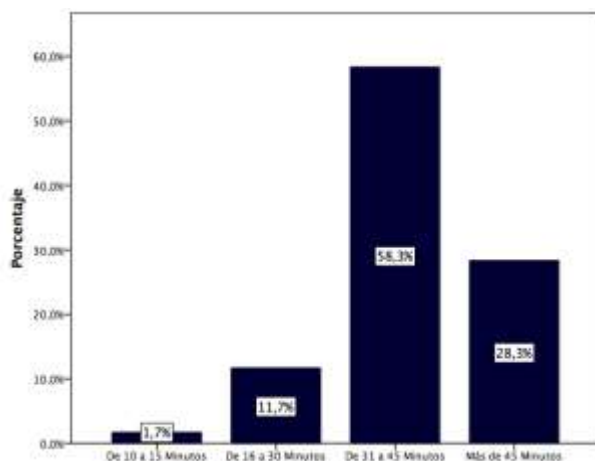


Figura 4. Tiempo dedicado al almuerzo

La figura 2 muestra la distribución por nivel de ingresos de los participantes. Estos ingresos se derivan del dinero dado a los estudiantes como mesada mensual para estudio. Como se puede observar el 40% de las personas de la muestra tienen ingresos que superan el \$1.200.001COP, mientras que el 38% obtienen mesadas entre \$900.000 y \$1.200.000COP y un 19% ingresos que van entre los \$600.000COP y los \$900.000COP. Esta distribución da cuenta de que un 78% de la muestra tienen al menos \$900.000COP mensuales de mesada, esto indica una disponibilidad de dinero promedio diario de al menos \$30.000COP.

El tipo de actividad deportiva que más realizan los estudiantes de la muestra es el ciclismo con un 31,2% de los casos, seguido del tenis con el 22,6% y el Gimnasio con el 20,4%. Los deportes que menos se practican son el fútbol con el 10,8% y el baloncesto con el 15,1% (ver anexo 2.4). En tanto a la alimentación se tiene que el alimento que más consumen los participantes de la muestra es el almuerzo, en un 60% de los casos; sigue el desayuno con el 31%. Ninguno de los estudiantes encuestados cena en la universidad. En la figura 3 se presenta la distribución por

alimentación de la muestra en la universidad.

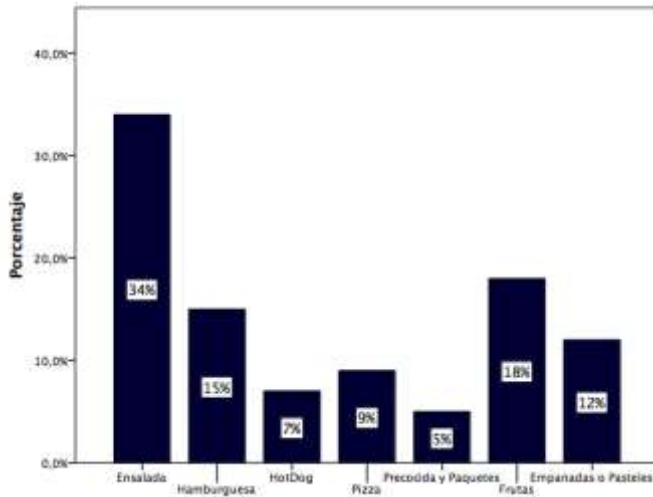


Figura 5. Tipo de comida preferida por los estudiantes encuestados

Sobre el tiempo destinado a la alimentación se tiene que el 93,5% de los estudiantes de la muestra dedican de 10 a 15 minutos, mientras que el 6,5% le dedican de 16 a 30 minutos (ver anexo 2.5). En tanto al refrigerio de la mañana, el 88,9% de los estudiantes dedican de 16 a 30 minutos, mientras que el porcentaje restante (11,1%) dedican de 10 a 15 minutos (ver anexo 2.6). En el momento de almorzar, el 58,3% de los estudiantes dedica de 31 a 45 minutos, y el 28,3%

más de 45 minutos. En la figura 4 se puede ver la distribución sobre el tiempo de alimentación que los estudiantes de la muestra dedican al almuerzo.

El 51,2% de los encuestados indicaron que el restaurante que frecuentan se encuentra dentro de la universidad, mientras que el 48,8% indicaron lo contrario (ver anexo 2.7). Sobre las cafeterías que frecuentan, un 63,3% indicó que estas se encuentran fuera de la universidad, mientras que el 36,4% asiste a cafeterías que se encuentran dentro del claustro (ver anexo 2.8). Al preguntar a los estudiantes si llevan comida preparada a la universidad, solo un 5% respondió

que sí lo hace, en contraste con un 95% que no (ver anexo 2.9).

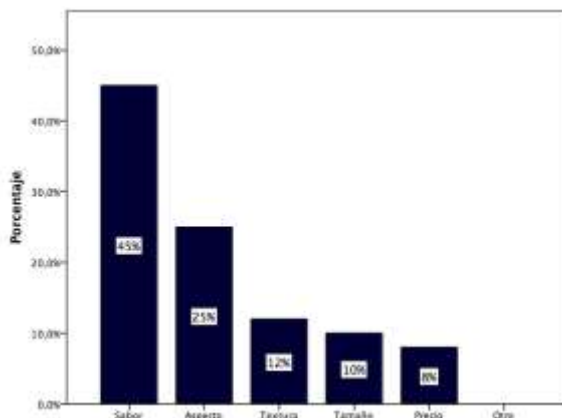


Figura 6. Características que los estudiantes encuestados buscan en los alimentos que compran

En la figura 5 se aprecian las preferencias en comida de los estudiantes encuestados. Sobre la comida que prefieren, el 34% de los participantes del estudio indicaron que su comida favorita es la ensalada, seguido del 18% que indicó que prefería las frutas. Un 15% aseguró preferir las hamburguesas y el 12%, empanadas y pasteles.

La comida menos preferida fueron la precocida y paquetes con un 5% y los Hot Dogs con un 7%.

En la figura 6 se muestran las características que los estudiantes encuestados buscan en el momento de comprar alimentos. El 45% de los encuestados indicaron que lo más relevante es el sabor, seguido del aspecto (25%), la textura (12%) y el tamaño (10%). Lo menos importante es el precio (8%). Sobre el gasto promedio diario de alimentación, se encontró que el 45% de los estudiantes disponen al día entre \$16.000COP y \$20.000COP para sus gastos de alimentación, mientras que el 37% entre \$11.000COP y \$15.000COP, lo cual indica que el 82% de la población encuestada destina entre \$11.000COP y \$20.000COP para su alimentación diaria (ver anexo 2.10).

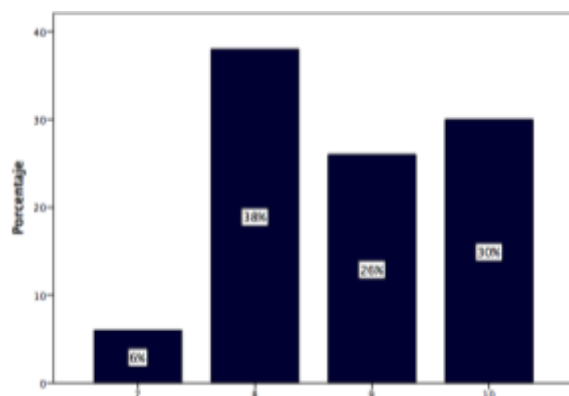


Figura 7. Importancia asignada por los estudiantes de la muestra a una alimentación saludable

Al preguntar a los estudiantes, en una escala de 1 a 10, en donde 1 es nada importante y 10 muy importante, si considera que una alimentación saludable es importante, el 100% de los estudiantes le asignaron un puntaje de 7 a 10. Los resultados se muestran en la figura 7. El 59% de los encuestados indicó consumir a veces alimentos saludables, mientras que el 25% dijo hacerlo con mayor frecuencia. El 16% reconoció no consumir

nunca alimentos considerados saludables (ver anexo 2.11). Sobre el consumo de frutas se ven

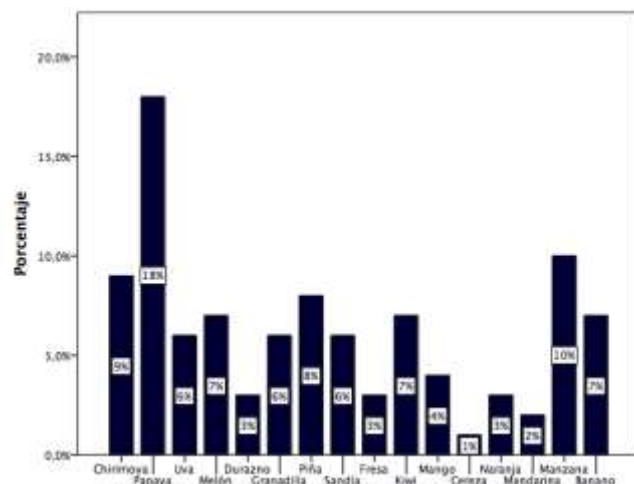


Figura 8. Distribución de frutas favoritas de los estudiantes encuestados

distribuciones parejas a excepción de la papaya (18%), la manzana (10%), la chirimoya (9%) y la piña (8%), las cuales registran mayor preferencia que las demás frutas. Las frutas favoritas para los estudiantes encuestados se muestran en la figura 8.

Sobre el consumo de complementos alimenticios saludables, se tiene que el 56% de la muestra indicó no consumir ningún

tipo de suplemento o complemento alimenticio, mientras el 44% indicó hacerlo. En la fig. 9 se presentan los complementos más usados.

Se puede ver que los complementos más utilizados son las vitaminas en cualquier presentación, seguido de la leche, los batidos y las proteínas.

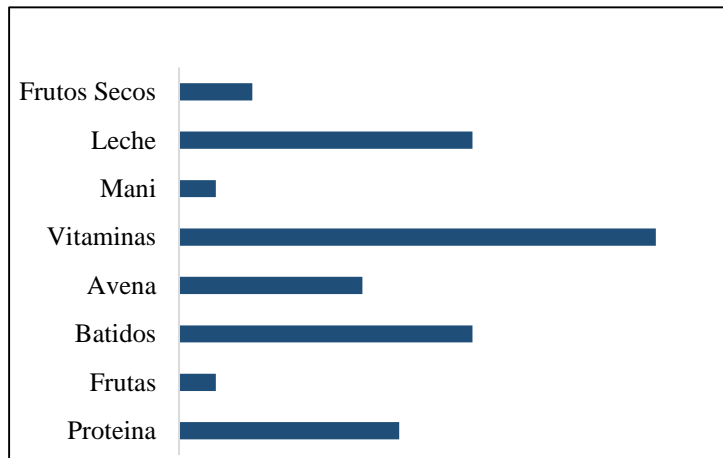


Figura 9. Preferencias en los complementos alimenticios

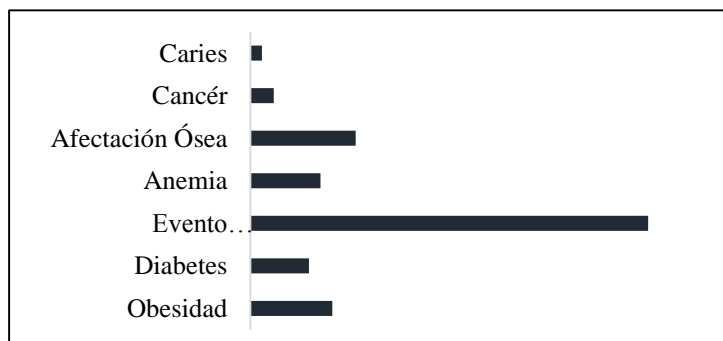


Figura 10. Percepción sobre riesgos para la salud

En general se observa predominancia de la percepción de que la mala alimentación genera complicaciones o eventos a nivel cardiovascular, así como obesidad y afectaciones óseas.

Sobre los aspectos relevantes en el momento de consumir alimentos, para el 62% de los encuestados lo más importante es que tengan buen sabor; le siguen el tener suficiente tiempo para consumirlos (17%) y un 12% indican que debe ser saludable. La característica menos importante fue el precio con el 9% de representatividad (ver anexo 2.14). Al 59% de los estudiantes encuestados les gustaría encontrar nuevos y variados restaurantes saludables dentro del campus

Al preguntarle a los encuestados qué entienden por comida sana, el 46% respondió que se basa en el consumo de ensaladas, el 38% en las verduras y un 12% en el consumo de avena. Solo un 3% indicó que el consumo de granos es saludable. Ninguno asoció las comidas rápidas con comida saludable, lo mismo que el consumo de carne (ver anexo 2.12). El 64% de los estudiantes participantes del estudio indicó conocer los riesgos para la salud de una mala alimentación; el 36% indicó no conocer los riesgos (ver anexo 2.13).

En la figura 10, se describen los

de la Universidad, en contraste el 41% indicaron que no les gustaría encontrar nuevos restaurantes (ver anexo 2.15).

Discusión

Para poder generar una discusión pertinente sobre los datos anteriormente presentados se hace necesario, primero, correlacionarlos a través de los métodos de R de Pearson para variables numéricas o escalares, Rho de Spearman para variables ordinales y Chi-Cuadrado para la independencia de variables nominales. Esto se evidenciará a continuación.

En la Tabla 5 se evidencian los resultados de la correlación de R de Pearson para variables numéricas; dentro de estas se cuentan: la edad, estrato socioeconómico y la importancia que se le da a la alimentación saludable.

Tabla 5. Correlación de Pearson para variables numéricas

| | | Estrato Socioeconómico | Importancia de la alimentación saludable |
|------------------------|------------------|------------------------|------------------------------------------|
| Edad | R de Pearson | 0,066 | -0,107 |
| | Sig. (bilateral) | 0,514 | 0,288 |
| Estrato Socioeconómico | R de Pearson | 1 | 0,327** |
| | Sig. (bilateral) | | 0,001 |

Se encontró la existencia de *correlación directa positiva de leve intensidad, pero de alta significancia estadística* entre el estrato socioeconómico y la importancia que se le atribuye a la alimentación saludable, lo cual indica que, a mayor estrato social y económico, mayor importancia se le da a la alimentación saludable y de calidad.

Para las variables ordinales (ingresos promedio, tiempos de desayuno y tiempo de almuerzo) se implementó una correlación Rho de Spearman en la modalidad correspondiente. Estos resultados se presentan en la tabla 6.

Tabla 6. Correlación Rho de Spearman para variables Ordinales

| | | | Tiempo de Almuerzo | Gasto promedio diario en Alimentación | Consumo productos saludables |
|-----------------|--------------------|----------------------------------|--------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| Rho de Spearman | Ingresos Promedio | Rho de Spearman Sig. (bilateral) | 0,456** 0,000 | 0,558** 0,000 | -0,284* 0,004 |
| | Tiempo de Desayuno | Rho de Spearman Sig. (bilateral) | - - | -0,078 0,676 | -0,161 0,387 |
| | Tiempo de Almuerzo | Rho de Spearman Sig. (bilateral) | - - | 0,346* 0,007 | 0,033 0,802 |

Se encontraron cuatro correlaciones relevantes: *i) Correlación directa positiva de mediana intensidad y estadísticamente significativa* entre los ingresos promedio y el tiempo que le dedican al almuerzo ($r=0,456$ y $P=0,000$), lo que indica que, a medida que los estudiantes tienen mejor ingreso económico, dedican mayor tiempo al consumo de sus alimentos en el almuerzo. *ii) Correlación directa positiva de mediana intensidad y estadísticamente significativa* entre los ingresos promedio y el gasto promedio diario en alimentación ($r=0,558$ y $P=0,000$), lo que indica que a medida que los estudiantes tienen mejor ingreso económico, también destinan más recursos para su alimentación diaria. *iii) Correlación indirecta o negativa de leve intensidad, pero estadísticamente significativa* entre los ingresos promedio y el consumo de productos saludables ($r=-0,284$ y $P=0,004$), lo que indica que a medida que los estudiantes tienen mejor ingreso económico, menos productos saludables suelen consumir con regularidad. *iv. Correlación directa positiva de leve intensidad y estadísticamente significativa* entre el gasto promedio de alimentación y el tiempo dedicado al consumo de alimentos durante el almuerzo ($r=0,346$ y $P=0,007$), lo que indica que a medida que los estudiantes gastan más dinero en el almuerzo, también dedican más tiempo a consumir los alimentos comprados.

También se obtuvieron los estadísticos de relación entre todas las variables nominales (fruta favorita, consumo de suplementos, imaginario comida saludable, nuevo restaurante, aspectos relevantes de consumo de alimentos, actividades deportivas, comidas en la universidad, ubicación del restaurante, ubicación de las cafeterías, comidas favoritas, aspectos importantes en la compra de alimentos) del estudio, mediante el uso del Chi cuadrado para la independencia, encontrando las relaciones significativas que se presentan en la Tabla 7.

Tabla 7. Relación Chi Cuadrado para la Independencia variables nominales

| | | | Fruta Favorita | Consumo suplementos | Imaginario Comida Saludable | Nuevo restaurante Universidad | Aspectos relevantes consumo alimentos |
|--------------|---------------------------------------|----------------|----------------|---------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| Chi Cuadrado | Actividades deportivas | <i>P Valor</i> | - | - | - | - | P=0,032 |
| | Comidas en la Universidad | <i>P Valor</i> | P=0,05 | - | - | P=0,001 | - |
| | Ubicación del restaurante | <i>P Valor</i> | P=0,008 | - | P=0,004 | - | - |
| | Ubicación de las cafeterías | <i>P Valor</i> | - | P=0,007 | - | - | - |
| | Comidas favoritas | <i>P Valor</i> | P=0,024 | - | - | - | - |
| | Aspectos importantes compra alimentos | <i>P Valor</i> | - | - | - | - | P=0,019 |

En total se obtuvieron 8 posibles relaciones entre variables del estudio, a continuación, se explicarán cada una de ellas: *i)* Es probable la existencia de una relación estadísticamente significativa entre el tipo de actividad deportiva que el estudiante realiza en su tiempo libre y los aspectos que considera relevantes en el momento de consumir un determinado tipo de alimento. *ii)* Podría existir una relación entre los estudiantes que consumen el desayuno, el refrigerio o el almuerzo en la universidad y el tipo de fruta favorita; de manera que es posible que los estudiantes opten por desayunar o tomar el refrigerio en la universidad de acuerdo al tipo de fruta que se sirvan en los restaurantes de la Universidad o alrededores. También se encontró que el consumo de alimentos en la universidad se relaciona con la variable que indica que a los estudiantes les gustaría que existieran más restaurantes o cafeterías que vendieran comida saludable, esto indica que *los estudiantes que generalmente consumen alimentos en la universidad podrían estar requiriendo una nueva opción de alimentación en el campus.* *iii)* La ubicación del restaurante (dentro o afuera de la universidad) está directamente relacionado con la fruta favorita del estudiante, lo cual significa que *los restaurantes que incluyan en su menú frutas de la preferencia podrían lograr mayor asistencia de consumidores.* También es posible que la ubicación del restaurante esté relacionada con el imaginario de lo que significa una alimentación saludable y la obtención de la misma en los lugares en donde frecuenta consumir alimentos. Esto significa que *es posible que el estudiante busque alimentos saludables en restaurantes dentro o*

fuera del campus, por lo que un restaurante que incluya en su menú alimentos saludables podría contar con mayor flujo de comensales. iv) La ubicación de las cafeterías está relacionada con el consumo de complementos nutricionales o complementos alimenticios, por lo que se puede inferir que *las cafeterías que incluyan complementos que sean de la preferencia del público podrían aumentar sus ventas. v)* Las variables tipo de comida favorita y el tipo de fruta preferida están relacionadas, por lo tanto, un establecimiento que ofrezca los tipos de comida y frutas favoritas de los estudiantes lograrán mayores ventas. *vi)* Las variables sobre aspectos relevantes al momento de comprar y consumir alimentos están directamente relacionadas, por lo que un establecimiento que logre ofrecer a los clientes los aspectos que ellos consideran relevantes al momento de comprar y consumir sus comidas o frutas favoritas, podría obtener mayores beneficios de su actividad comercial. Así, por ejemplo, el restaurante que ofrezca ensaladas con frutas como la manzana y que cuenten con buen sabor, presentación o aspecto y textura tendrán mayores posibilidades de incrementar sustancialmente sus ventas.

De todo lo anteriormente expuesto se pueden interpretar diferentes condiciones particulares de la muestra no probabilística encuestada. En primer lugar, es necesario resaltar que se trata de una población particularmente joven, de un rango de edad de los 17 a los 21 años, y todos son estudiantes de Medicina de los primeros semestres. Es decir, son jóvenes en formación en ciencias de la salud, lo que hace pensar en un proceso de conformación de gustos y hábitos, en un momento de transición en el cual se conforman actitudes y estilos de vida. Este puede ser, entonces, un buen momento para insertar en su vida nuevos hábitos alimenticios que puedan ser considerados más saludables. Resulta singular que el 64% reconoció conocer los riesgos de una alimentación no sana, entre los que destacar cáncer, anemia, caries, enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad. Solo el 36% indicó no conocer las consecuencias de una alimentación no balanceada; las razones de esto se desconocen. Este hecho indicaría que cerca de un tercio de la población encuestada no está todavía dentro de la preocupación por alimentarse de forma adecuada, y sería esta población el mayor reto en caso de buscar modificar los hábitos alimenticios de estos estudiantes.

Además, es necesario tener en cuenta que se trata de una muestra de ingresos altos. El 87% de los encuestados hacían parte de los estratos 5 y 6, los que en Colombia se caracterizan por ser los de más altos ingresos. Esto debe unirse al hecho de que un 78% de los jóvenes encuestados

tienen más de \$900.000COP (más de un mínimo en Colombia) por concepto de mesadas para sus gastos, principalmente, en comida y elementos de estudio; el 40% tiene ingresos que superan el \$1.200.000COP. Se trata, entonces, de una posible población con ingresos considerables que, mayoritariamente paga por sus almuerzos en \$11.000COP y \$20.000COP. Estas realidades económicas son un indicador de una población que podría pagar el valor asociado con las comidas saludables, permitiendo pensar en un nicho favorable para la inserción de un restaurante de comidas rápidas saludables en las que se ofrezcan desayunos, onces y almuerzos, siendo el almuerzo la oferta central, ya que es el alimento que más consumen estos universitarios (60%).

Como se evidenció en las correlaciones, los altos ingresos no son solo dicientes de una población que estaría dispuesta a pagar el valor de estas comidas saludables, sino que también entabla otras condiciones que agregan posibilidades a una nueva opción de negocio en torno a estos productos. Se tiene que entre mayores ingresos más es el gasto en alimentación y el tiempo dedicado a consumirlos. También se tiene que a mayor estrato socioeconómico mayor importancia se da a la alimentación saludable, lo que contrasta con que a mayores ingresos hay menor consumo de alimentos saludables. Esta última situación podría ser uno de los aspectos más centrales y que deben ser tratados con particular atención, pues es indicador de un potencial (la comida saludable se considera más importante en la medida en que hay más ingresos y el 87% hace parte de la población nacional con la más alta capacidad adquisitiva adquisitiva) que no se aprovecha (esta población que le atribuye una alta importancia a la comida saludable no la consume). La labor principal sería aprovechar ese potencial y convertirlo en un cambio hacia la comida saludable. Esto se puede lograr, ya que, como se encontró en las correlaciones de las variables nominales, existe una población que puede estar en búsqueda de nuevos alimentos en el campus y que estos pueden ser saludables y ofrecer las frutas y suplementos alimenticios más consumidos como una forma de acaparar más comensales.

Es necesario tener en cuenta que la motivación principal para la compra de alimentos es el sabor (45%), seguido de aspecto (28%) y precio (8%). El que el precio sea una consideración de los estudiantes que apenas sea tomada en cuenta por el 8% de los encuestados permite confirmar que en este lugar un restaurante de comidas rápidas saludables puede, en efecto, funcionar dentro del valor del producto sin recaer en la necesidad de poner precios muy bajos. Ahora bien, el que la comida sea saludable no significó un valor importante dentro de las respuestas de los

estudiantes. Esto ocurrió a pesar de que el 100% le asignó una alta importancia a la alimentación saludable para la conservación de la salud. A pesar de esta importancia, solo el 59% aseguró comer saludablemente algunas veces, ninguno aseguró hacerlo siempre. Es decir, se trata de una población que sabe de la importancia de la alimentación sana y sus beneficios para la salud pero que no necesariamente la consume de manera habitual. En este sentido, podría pensarse en un panorama negativo para la inserción de un restaurante de comidas rápidas para estos estudiantes. Sin embargo, deben tenerse en cuenta otras consideraciones, como la cualidad de la comida que los hace comprarla y el tiempo que le dedican a su alimentación. El 45% aseguró buscar primero el sabor y un 28% el aspecto. En estas consideraciones se puede amparar un nuevo restaurante de comida saludable; teniendo en cuenta, además, que se encontró que los restaurantes que incluyan en su menú frutas de la preferencia de los estudiantes podrían lograr mayor asistencia de consumidores. Es decir, se puede construir el sabor a partir de las frutas e incluso de los suplementos alimenticios que ellos puedan consumir.

El tiempo es también una consideración a tener en cuenta. La mayoría (58,3%) aseguró dedicar de 33 a 44 minutos a consumir sus almuerzos, mientras que el 28,3% aseguró que se demora más de 45 minutos. Este tiempo está pensado desde el pedido hasta la finalización de la comida, lo que obliga a pensar en una distribución rápida que permita a los estudiantes tiempo para disfrutar la comida. Este tiempo se puede reducir con la inserción de comidas rápidas saludables. Incluso las ofertas de comidas rápidas saludables serían beneficiosas para aquellas personas que dedican menos de media hora a su alimentación.

Conclusiones

En virtud de los hallazgos obtenidos y de las correlaciones establecidas se puede llegar a asegurar que los estudiantes de Medicina de primer a quinto semestre de la Universidad de los Andes sí estarían dispuestos a cambiar sus hábitos alimenticios, si tuvieran una oferta de comidas rápidas saludables. Ahora bien, esto no puede asimilarse como una realidad en la que la demanda está claramente delimitada. Se trata de una población que potencialmente podría modificar sus hábitos alimenticios a partir de una oferta que cumpla con las condiciones de ser rápida y de ofrecer suplementos alimenticios y frutas deseadas dentro de un rango de precios entre los \$11.000COP a \$20.000COP para los almuerzos. En este sentido, la oferta de comida rápida

saludable puede ser una alternativa que se logre insertar adecuadamente dentro de la oferta alimenticia del sector.

Uno de los aspectos cruciales dentro de la oferta de un nuevo restaurante de comida rápida saludable se halla en la ambivalencia de la población a la cual se espera afectar para modificar positivamente sus hábitos alimenticios. Esta ambivalencia radica en dos factores principales: 1. El reconocimiento de la importancia de una comida saludable y de los riesgos para la salud en caso de no consumir alimentos balanceados, frente a un consumo de este tipo de comidas en un porcentaje considerable de la población encuestada. 2. Los estudiantes que pertenecen a estratos más altos (como los de la muestra) tienden a dar mayor importancia a una alimentación saludable pero no reflejan esto en su consumo alimenticio en su contexto académico en la universidad. Son precisamente estas dos ambivalencias las que presentan un mayor reto para un restaurante de comida rápida saludable para estos estudiantes. Ahora bien, las razones para preferir comida no saludable, a pesar de reconocer sus efectos para la salud se pueden deber a una baja oferta en el sector o a que la oferta existente no se atiene a los criterios de sabor, presentación, textura y precio de los estudiantes, en comparación con la que sí puedan tener otros restaurantes que ofrezcan comida con altos niveles de grasas, harinas, azúcares y calorías. Este hecho permite pensar que insertar comida rápida saludable dentro de las exigencias de los estudiantes puede modificar su consumo hacia alimentos más beneficiosos para su salud.

Algunas consideraciones adicionales pueden ser tenidas en cuenta, como la cercanía a los edificios de la universidad e incluso su ubicación dentro del campus y no en sus alrededores. Además de esto, se logró evidenciar una correlación entre la realización de actividades deportivas y la mayor posibilidad de modificar la compra hacia alimentos saludables, por lo que una alternativa posible para la creación de este tipo de restaurantes puede aprovecharse de esta situación, aunque no enfoque en este segmento exclusivamente su acción. En general, esta se considera como una población con amplias posibilidades para un nuevo local de comidas rápidas saludables, dados los altos ingresos y la alta inversión en comida, lo que permite establecer precios que reconozcan el valor de esta preparación.

Debe tenerse en cuenta, además, que la oferta de frutas se considera un factor clave para atraer clientes. Las frutas escogidas por los estudiantes hacen parte de cultivos nacionales, tal vez con

excepción del kiwi y las cerezas que, aunque son cultivadas en Colombia, son importadas también de otros países. Esto quiere decir que las frutas buscadas por los estudiantes pueden ser fácilmente proveídas y usadas para acaparar clientes. Estas, junto con suplementos alimenticios, pueden llegar a generar una buena oferta no solo de almuerzos sino también de desayunos y onces, ampliando las posibilidades de negocio.

Los hallazgos acá obtenidos se relacionan también con otros obtenidos en otras universidades, en las cuales los estudiantes de Medicina, a pesar de reconocer la importancia de los alimentos saludables para la salud, no consumen suficientes de ellos en una base regular. Sin embargo, este estudio logró llegar un poco más allá y mostrar que esta situación puede ser modificada a partir de una demanda que tenga en cuenta las consideraciones y hábitos de compra de los universitarios. Esto permite comprender que existen acciones que pueden motivar un consumo más saludable de alimentos a partir del mercado.

Como consideración final se hace necesario volver a la idea presentada inicialmente sobre la importancia de pensar en restaurantes dentro de la lógica de la Responsabilidad Social Corporativa. Es decir, este tipo de negocios que oferten comida rápida saludable como una opción atractiva para los estudiantes de diferentes carreras —en este caso se escogió a los estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes por ser interesante la relación entre lo que aprenden sobre nutrición y cómo se alimentan realmente— deben pensarse no solo en clave económica, sino también del impacto social y ambiental que pueden generar en la sociedad. Los estudios anteriormente presentados permiten ver como viable la inserción de un tipo de restaurante de comida rápida saludable en el sector de la Universidad de los Andes (sede centro), al considerar que pueden llegar a modificar positivamente los hábitos alimenticios de los estudiantes. Esto indicaría la existencia de un nicho económico propicio que permita su conformación y salida a flote a futuro. Ahora bien, esta modificación no puede pensarse solamente en términos de las posibilidades económicas de la eventual conformación de este tipo de negocios, sino también en el impacto social que se busca generar. Este es un momento crucial para pensar en las implicaciones de la alimentación al hacerse más sedentaria la vida humana y restaurantes de este tipo no solo pueden generar alimentos, sino también hábitos y dinámicas que, igualmente, pueden llegar a mejorar su posicionamiento estratégico a futuro, así como ayudar en la consolidación de costumbres diarias más sanas.

Referencias

- Agudelo, A., & Chung, S. (2010). *Estado actual de las franquicias en el sector servicios en Colombia y sus perspectivas de desarrollo*. Envigado: Escuela de Ingeniería de Antioquia. Obtenido de <http://eiaspace.metabiblioteca.com/bitstream/11190/1560/1/ADMO0600.pdf>
- Balaji, A., Suganya, A., Nagalingam, S., & Suveka, V. (2015). Fast food addiction -The junk enslavement. *International*, 2(1), 62-70. Obtenido de <http://imsear.hellis.org/handle/123456789/164439>
- Barrera, A. (2011). Correlación entre obesidad infantil en México y la ingesta de comida chatarra. *Pluralidad y consenso*, 3(14), 43-48. Obtenido de <http://revista.ibd.senado.gob.mx/index.php/PluralidadyConsenso/article/view/147/147>
- Barrientos-Pérez, M., & Flores-Huerta, S. (2008). ¿Es la obesidad un problema médico individual y social? Políticas públicas que se requieren para su prevención. *MediaGraphic Literatura Biométrica*, 65, 639-651.
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., & Vargas-Zárate, M. (2011). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. *Investigación original*, S3-S12. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v60s1/v60s1a02.pdf>
- Berciano, S., & Ordovás, J. (2014). Nutrición y salud cardiovascular. *Revista española de cardiología*, 67(9), 738-747. Obtenido de 10.1016/j.recesp.2014.05.003
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Davis, C., & Carter, J. (2009). Compulsive overeating as an addiction disorder: a review of theory and evidence. *Appetite*, 53(1), 1-8. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2009.05.018>
- De la Cruz, S. et al. (2015). Concordancia entre calorimetría indirecta y modelos predictivos en una población sana española. *Nutrición hospitalaria: Organo oficial de la Sociedad española de nutrición parenteral y enteral*(2), 888-896. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5227132>
- García-Rodríguez, J., García-Fariñas, A., Rodríguez, L. G., & Gálvez-González, A. (2010). Dimensión económica del sobrepeso y la obesidad como problema de salud pública. *Salud en Tabasco*, 16(1), 891-895. Obtenido de <http://salud.tabasco.gob.mx/sites/all/files/sites/salud.tabasco.gob.mx/891.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (1997). *Metodología de la investigación*. Bogotá: McGraw-Hill.

- Jeffery, R., Baxter, J., McGuire, M., & Linde, J. (2006). Are fast food restaurants an environmental factory for society. *International Journal of Behavioral Nutrition and Activity*, 3-2. doi:10.1186/1479-5868-3-2
- Klish, W. (2016). *Definition; epidemiology; and etiology of obesity in children and adolescents*. Obtenido de Up To Date: <http://www.uptodate.com/contents/definition-epidemiology-and-etiology-of-obesity-in-children-and-adolescents>
- Laguado, E., & Gómez, M. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la promoción de la salud*, 19(1), 68-83. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v19n1/v19n1a06.pdf>
- Lang, T., & Heasman, M. (2015). *Food Wars: the global battle for Mouths, Minds and Markets*. Londres: Routledge.
- Ñunque, M., Salazar, L., & Valenzuela, C. (2015). Análisis cuali-cuantitativo de menús infantiles ofrecidos en restaurantes familiares de comida rápida en Santiago de Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 24(4), 362-368. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v42n4/art07.pdf>
- OMS. (2017a). *Dietary recommendations / Nutritional requirements*. Obtenido de OMS: <http://www.who.int/nutrition/topics/nutrecomm/en/>
- OMS. (2017b). *Diabetes*. Obtenido de OMS: http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/
- Ortiz, C. (2016). *Factores de riesgo de diabetes mellitus en jóvenes del barrio Las Américas atendidos en el SCS San Vicente de Paúl Esmeraldas 2016*. Esmeraldas: Escuela de enfermería.
- Pan American Health Organization. (2014). *Leading Causes of Death*. Obtenido de World Health Organization: Regional Office for the Americas: <http://www.paho.org/data/index.php/en/indicators-mortality/mnu-lcd-en.html>
- Pérez, A., & Berenguer, M. (2015). Algunos determinantes sociales y su asociación con la diabetes mellitus de tipo 2. *MEDISAN*, 19(19), 1269-1272. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v19n10/san121910.pdf>
- Pérez, M. (2015). *Lecciones aprendidas de la Política Pública de Escuelas Saludables en Norte de Santander a través de la estrategia Territorios Libres de Comida Chatarra que permitan formular una cátedra de aprendizaje autónomo en Salud Pública*. Bogotá: Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Porter, M., & Kramer, M. (2006). Estrategia y sociedad. *Harvard Business Review: América Latina*, 84(12), 3-15. Obtenido de http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/37440608/Estrategia_y_Sociedad.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1488154256&Signature=ouHrTySh18X7VBltu3w4DmK6Wl4%3D&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DEstrategia_y_sociedad.pdf

- Revista Dinero. (31 de marzo de 2016). Lluvia de hamburguesas. *Revista Dinero*. Obtenido de <http://www.dinero.com/edicion-impresa/caratula/articulo/negocio-comidas-colombia/207247>
- Saad, C. et al. (2008). Cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad El Bosque durante su proceso de formación académica, Bogotá, D.C., 2007. *Revista colombiana de enfermería*, 3(3), 51-59. Obtenido de http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen3/cambios_habitos_alimentarios_estudiantes_enfermeria_universidad_el_bosque.pdf
- Tamayo, L. (2011). *Conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación, actividad física, consumo de tabaco como factores de riesgo modificables para enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes del departamento de Antioquia-Colombia, 2011*. Medellín: Secretaria seccional de Salud y Protección social de Antioquia y Hospital General de Medellín. Obtenido de <http://www.hgm.gov.co/images/PDF/gestion-conocimiento/2012-investigaciones/consumo-de-tabaco-y-alcohol-como-factores-de-riesgo.pdf>
- UNED. (2017). *Recomendaciones RDA: Ingesta de calorías recomendada*. Obtenido de UNED: http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/guia_nutricion/recom_calorias.htm
- Valdez, M., Medina, S., Chacón, M., & Espinosa, L. (2016). Enfoque integral de la importancia de la dieta en las condiciones actuales de salud de la población mexicana. *Biotecnia: Revista de Ciencias Biológicas y de la Salud*, 18(1), 22-31. Obtenido de <http://biotecnia.unison.mx/index.php/biotecnia/article/view/247/199>
- Willk, R. (2006). *Fast Food/Slow Food: The Cultural Economy of the Global Food*. Plymouth: Altamira Press.

Anexo 1. Encuesta trabajo de grado

ENCUESTA TRABAJO DE GRADO

UNIVERSIDAD DE LA SALLE
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y CONTABLES
PROGRAMA: ADMINISTRACION DE EMPRESAS

Objetivo: Determinar si los estudiantes de 1° a 5° Semestre de la facultad de medicina de la universidad de los Andes elegirían una oferta de comida rápida saludable.

Nota: Agradezco el diligenciamiento de esta encuesta, y aclaro que los resultados de la misma se utilizan única y exclusivamente con fines académicos.

1. ¿Qué edad tiene? ____ Sexo: F__ M__

2. ¿En qué estrato vive?

1__ 2__ 3__ 4__ 5__ 6__

3. ¿A cuánto equivalen sus ingresos mensuales?

- a) 100.000 a 300.000
- b) 300.001 a 600.000
- c) 600.001 a 900.000
- d) 900.001 a 1.200.000
- e) Más de 1.200.000

4. De las siguientes, ¿Cual actividad realiza usted?

- a) Gimnasio
- b) Fútbol
- c) Tenis
- d) Baloncesto
- e) Bicicleta
- f) Otra. ¿Cuál? _____

5. Dentro del desarrollo de sus actividades académicas diarias, ¿usted realiza alguna de estas actividades?

- a) Desayuno
- b) Refrigerio
- c) Almuerzo
- d) Cena
- e) Otra. ¿Cuál?: _____

6. De acuerdo con la pregunta anterior, ¿Cuánto tiempo dedica para su alimentación?

Desayuno:

10 a 15 Mins ____ 16 a 30 Mins ____ 31 a 45 Mins ____ más de 45 Mins ____

Refrigerio:

10 a 15 Mins ____ 16 a 30 Mins ____ 31 a 45 Mins ____ más de 45 Mins ____

Almuerzo:

10 a 15 Mins ____ 16 a 30 Mins ____ 31 a 45 Mins ____ más de 45 Mins ____

Cena:

10 a 15 Mins ____ 16 a 30 Mins ____ 31 a 45 Mins ____ más de 45 Mins ____

7. De los siguientes lugares, ¿Dónde suele consumir sus alimentos?:

Puede marcar más de una opción.

a) Restaurantes:

Dentro de la universidad ____ Fuera de la universidad ____

b) Cafeterías:

Dentro de la universidad ____ Fuera de la universidad ____

c) Supermercado:

Dentro de la universidad ____ Fuera de la universidad ____

d) Llevo Comida

8. ¿Qué tipo de comida prefiere consumir?

- () Ensalada
- () Hamburguesa
- () Perro Caliente
- () Pizza

- Paquetes
- Frutas
- Empanadas o pasteles

9. ¿Qué es lo más importante a la hora de comprar sus alimentos?

- a) Sabor
- b) Aspecto
- c) Contextura
- d) Tamaño
- e) Precio
- f) Otro. ¿Cuál?: _____

10. ¿Cuál es el gasto promedio que realiza para alimentación durante el día?

- a) \$ 0 a \$ 5.000
- b) \$ 6.000 a \$ 10.000
- c) \$ 11.000 a \$ 15.000
- d) \$ 16.000 a \$ 20.000
- e) Más de \$ 20.000

11. En una escala de 1 a 10 siendo 1 no importante y 10 muy importante, ¿Qué tan importante es cuidar su alimentación?

Favor indique: _____

12. ¿Suele consumir productos saludables durante el día?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Nunca

13. De la siguiente lista de frutas, marque las 2 que más le gustan:

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Chirimoya | <input type="checkbox"/> Fresa |
| <input type="checkbox"/> Papaya | <input type="checkbox"/> Kiwi |
| <input type="checkbox"/> Uva | <input type="checkbox"/> Mango |
| <input type="checkbox"/> Melón | <input type="checkbox"/> Cereza |
| <input type="checkbox"/> Durazno | <input type="checkbox"/> Naranja |
| <input type="checkbox"/> Granadilla | <input type="checkbox"/> Mandarina |

- Piña Manzana
 Sandía Banano

14. ¿Consume algún complemento saludable?

Sí ___ No___ ¿Cuál?_____

15. Si se habla de comida sana, ¿Qué tipo de plato imagina usted?

- Ensaladas Avena
 Verduras Carne
 Granos Comida rápida
 Otra. ¿Cuál?:_____

16. ¿Conoce los riesgos que le trae a su salud la mala alimentación?

- a) Si, Mencione uno:_____
- b) No

17. ¿Cuál es el aspecto más importante a la hora de decidirse por un plato?

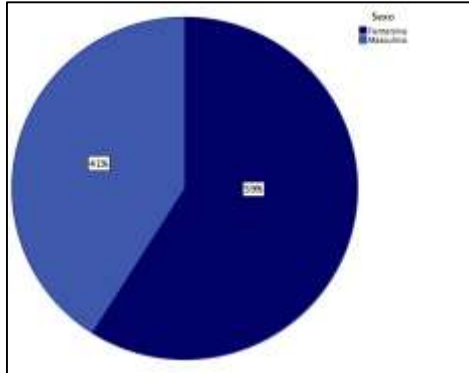
- a) Precio
b) Tiempo
c) Sabor
d) Saludable
e) Otro: _____

18. ¿Le gustaría encontrar un nuevo restaurante cerca de la zona donde realiza sus actividades académicas diarias?

Sí ___ No___

Anexo 2. Figuras y tablas de caracterización de la muestra

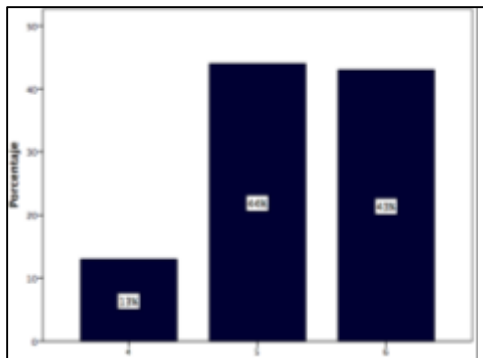
2.1. Descriptivos de sexo



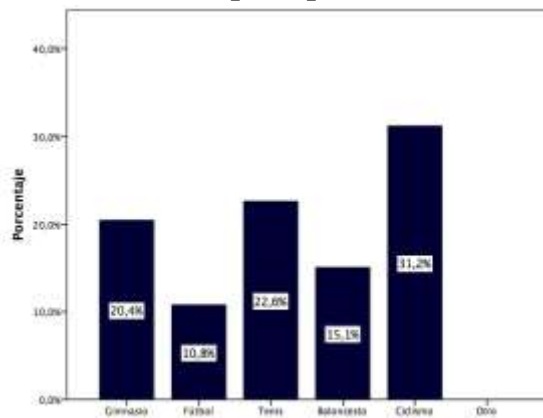
2.2. Descriptivos de edad

| | Mínimo | Máximo | Media | Desv. típ. |
|------|--------|--------|-------|------------|
| Edad | 17 | 21 | 19,05 | 0,999 |

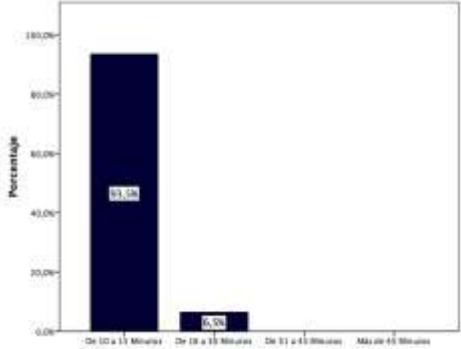
2.3. Descriptivos socioeconómicos



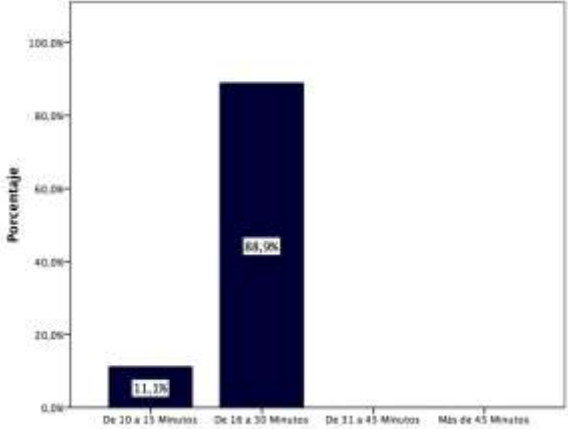
2.4. Distribución por tipo de actividad deportiva que realiza



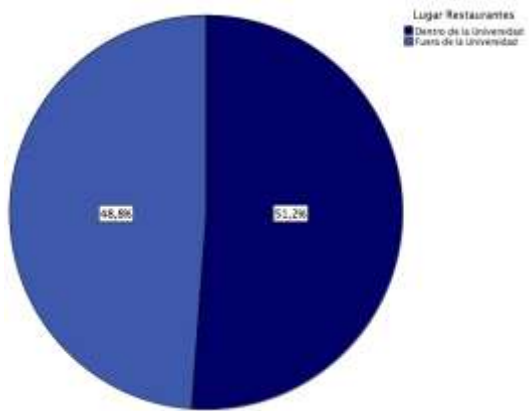
2.5. Tiempo de alimentación desayuno



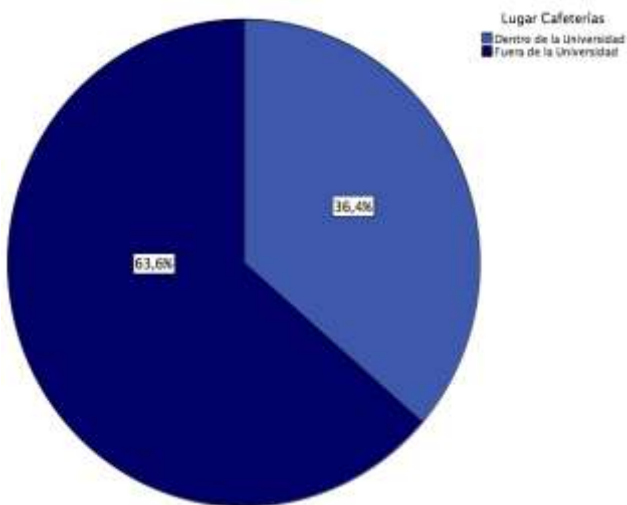
2.6. Tiempo de alimentación refrigerio AM



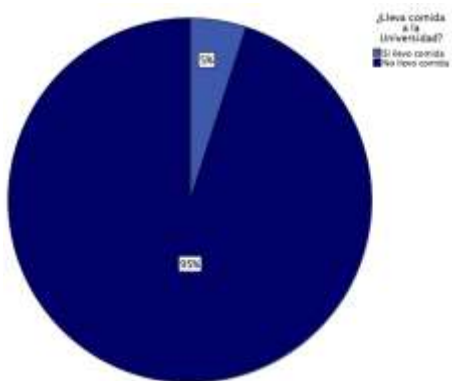
2.7. Ubicación de los restaurantes frecuentados



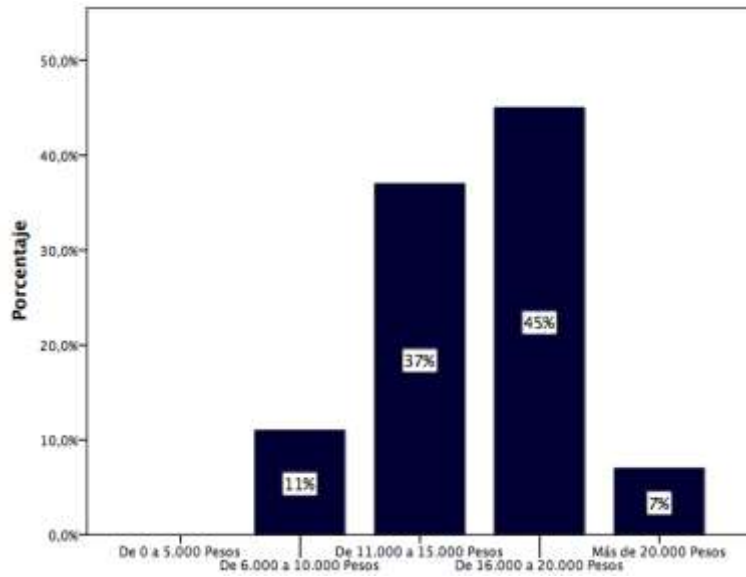
2.8. Ubicación de las cafeterías frecuentadas



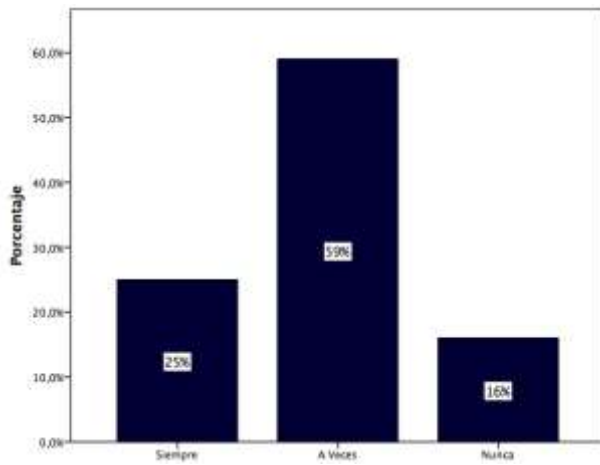
2.9. Distribución de estudiantes según lleven o no comida a la universidad



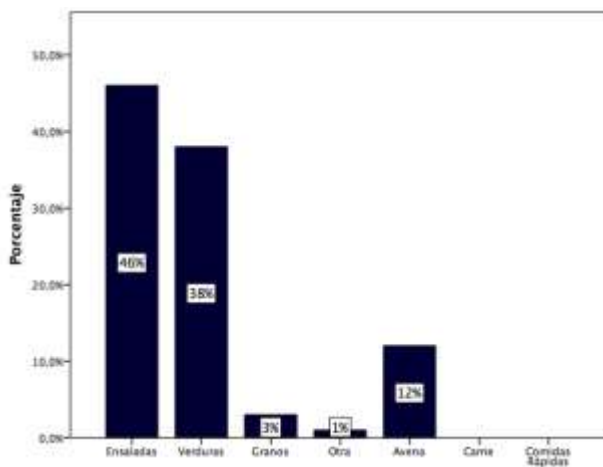
2.10. Distribución de gasto promedio diario en alimentación



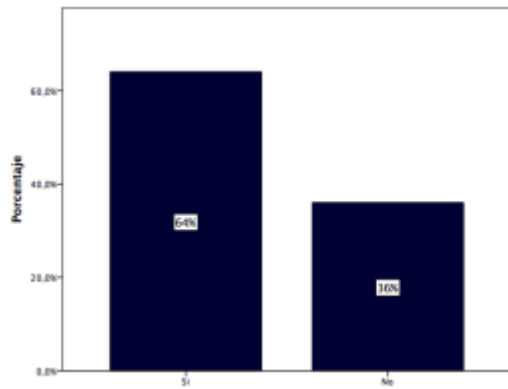
2.11. Frecuencia de consumo de alimentos saludables



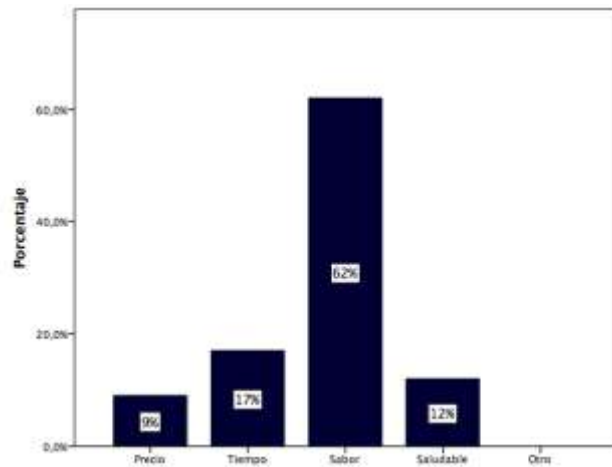
2.12. Imaginario comida saludable



2.13. Reconocimiento de los riesgos para la salud de una mala alimentación



2.14. Aspectos relevantes al consumir alimentos



2.15. Oportunidad de nuevos restaurantes en la Universidad

