



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Vicerrectoría de
Vida Estudiantil

Programa de
Voluntariado

48

Universidad de Costa Rica
Vicerrectoría de Vida Estudiantil
Programa de Voluntariado

Informe de proyecto de voluntariado:
**Capacitación en nutrición a funcionarios y
cocineras de la Reserva Natural Absoluta de Cabo
Blanco**

Elaborado por:
Nathalie Vega Quesada

Julio 2007

**CAPACITACION EN NUTRICION A FUNCIONARIOS Y COCINERAS DE LA
RESERVA ABSOLUTA DE CABO BLANCO
NATHALIE VEGA QUESADA**

JULIO, 2007

El proyecto de Nutrición en la Reserva Absoluta Cabo Blanco consistió básicamente en el análisis del menú, y capacitación al personal de cocina y funcionarios.

El análisis del menú se realizó a petición de la directora de la reserva, quien manifestó la necesidad de hacer un análisis del mismo, con las correspondientes propuestas para solventar los errores encontrados. Además como resultado del mismo se brindó capacitación a los funcionarios y cocineras de los diferentes sectores del parque. La capacitación fue breve, y se abarcaron temas básicos de nutrición y de una alimentación balanceada, como por ejemplo: balance energético, la importancia de realizar 5 tiempos de comida, nutrientes, grupos de alimentos y la respectiva proporción en que se deben comer.

El día en que se ingresó al parque y en que se recibió las indicaciones por parte de la directora, fue el 22 de julio. El siguiente día, como política de la administración del parque, se da como día libre de inducción, para conocer el parque y las instalaciones. A partir del 24 hasta el 27 de julio se realizó el trabajo propuesto, en las horas en que se trabaja en el parque de 8- 12 am y de 1-4 pm. Y el 28 de julio, fue el día en que se egresó del parque. El análisis del menú se inició desde el primer día, en cada tiempo de comida, hasta el jueves para poder ponerlo por escrito en el informe.

El tiempo en que se realizó el trabajo, incidió en que no lograra llevar el mensaje a todas cocineras ni a todos los funcionarios, puesto que al parecer, fue un momento muy inestable con relación a la presencia de personal en general, dadas diferentes circunstancias como vacaciones, incapacitaciones, entre otros. Así que en la estación donde se ubicaba la administración se llevó el mensaje a 2 cocineras, y a 2 funcionarios. Y en la estación de San Miguel se llevó el mensaje a 3 cocineras y 1 funcionario.

Los resultados del análisis se adjuntan en el documento llamado "Informe Nutrición", y con respecto a la capacitación, medir la efectividad de la misma se vuelve muy difícil, puesto que son prácticas que van en contra de un

transfondo cultural, lo que requiere de un compromiso muy grande de parte tanto de las cocineras como de los funcionarios. Sin embargo, la atención y comprensión de los mismos a los temas tratados se pudo hacer evidente durante el tiempo destinado a la capacitación.

El beneficio personal obtenido con el trabajo en esta reserva, va muy de la mano en que se pueda conocer más acerca de las costumbres de las personas, y sus percepciones con relación a sus hábitos alimentarios. Además se puede notar el grado de organización que se ha contado en este parque nacional para disponer de tantos recursos a los voluntarios que llegan trabajar ahí, y por supuesto que el contacto tan directo con la naturaleza y la oportunidad de trabajar con personas de otras culturas llena de satisfacción el poder realizar trabajos en este tipo de lugares.

Bach. Nathalie Vega Quesada
Nutrición, UCR

Elaborado por: Natalie Vega Quesada

Informe Nutrición
Universidad de Costa Rica

La Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco cuenta con 2 comedores en dos de sus estaciones, en el Área Administrativa y en la estación de San Miguel, cada una cuenta con personal diferente por lo que se pueden encontrar características importantes que las diferencian una de la otra.

Estos comedores son un servicio dirigido tanto a funcionarios como a los voluntarios que trabajan en la misma, de este depende el llegar a satisfacer el 100% de las necesidades de energía y de nutrientes de dicha población. De manera que a través de la alimentación se logre garantizar la salud a corto y largo plazo, principalmente de las personas que laboran allí.

Al entender que los funcionarios son una población cautiva, puesto que viven por largos períodos en las instalaciones del parque, este servicio de alimentación debe velar no sólo por cumplir con las necesidades nutricionales, sino que también se proporcione una variedad de opciones en el menú para que no sea repetitivo, ni predecible.

El tipo de menú utilizado es de tipo cambiante, puesto que cada día las cocineras a cargo deben planear y preparar el menú según los alimentos disponibles y de acuerdo a sus habilidades y creatividad. Tiene como ventajas que permite hacer correcciones por estacionalidad de los productos con los que se cuentan (cuando estos son más baratos), y da cabida a la utilización ilimitada de nuevas ideas de preparaciones. Sin embargo, tiene como desventaja principal que se tienen menores controles con respecto a la repetición de platos, además pueden requerir de mayores inventarios y puede haber un aumento de sobrantes. En estos casos para lograr eliminar el aburrimiento del menú es

indispensable mayor destreza por parte del personal para preparar siempre platos diferentes. Cuando existe mucha rotación del personal de la cocina, como sucede en ambos comedores, son mucho menores los controles que se tienen con respecto a la variedad de los alimentos brindados.

En el comedor del Área Administrativa normalmente se brindan 3 tiempos de comida, desayuno, almuerzo y cena. Y en el comedor de la estación de San Miguel se brinda el refrigerio de la tarde, y en ocasiones en que se encuentran grupos de estudiantes o trabajadores de construcción se da un refrigerio extra a media mañana.

En lo que respecta a las porciones, a cada comensal (persona que asiste al comedor) le corresponde determinar su tamaño de porción, considerando siempre la disponibilidad de alimentos preparados y el número de personas que restan por comer.

Patrón de Menú

A pesar de que no se cuenta con un menú por escrito, en ambos servicios de alimentación se cumple con un patrón de menú determinado probablemente por las cocineras de mayor antigüedad de trabajar en estos lugares.

En el desayuno, como primera opción de plato principal se brinda gallo pinto todos los días; de acompañamiento se tiene opciones como pan tostado con mantequilla, pan blanco tipo baguette, galletas sodas o repostería (budín, donas, pan dulce o pan salado, o plátano maduro). Como fuente de proteína se brinda ya sea embutidos (salchichón, mortadela), queso blanco o huevo. Además se dispone de natilla y de jaleas de diferentes sabores. La segunda opción de plato principal es el cereal con leche. También se brinda frutas en este tiempo de comida, y como bebidas se dispone de café o fresco natural. En el comedor de San Miguel, además se brinda té caliente como opción de bebida.

En el almuerzo, siempre se ofrece arroz y frijoles; como plato principal se tienen preparaciones como: caracolitos con pollo, sopas de res o de pescado, arroz con pollo o con carne, pollo al horno, carne de res, como bistec o en trocitos en salsa, pescado y chuletas fritas. Además se brinda ensalada la cual puede ser de lechuga, de repollo, de caracolitos o rusa, o bien, puede darse una guarnición vegetal como verduras cocidas con mayones, o una guarnición de base harinosa como el puré de papa. Y la bebida es algún fresco natural.

En la cena, igualmente se preparan arroz y frijoles; como plato principal las opciones pueden ser: picadillos de chayote, zuquini, de papa o de vainica, o bien verduras al horno, papa al horno o spaghetti. La bebida es de la misma manera fresco natural.

En el caso del comedor de San Miguel, a diferencia del comedor del Área Administrativa, la cena cumple con las mismas características del almuerzo, además siempre se brinda ensalada en ambos tiempos de comida y en la mayoría de veces de lechuga o de repollo. Y los refrigerios están compuestos por una bebida y alguna repostería o algún tipo de pan.

Al entender que se cumple con este patrón de menú se puede sobreentender que las repeticiones de los platos son muy probables y así también el desbalance nutritivo de los platos, principalmente en el comedor de las oficinas centrales.

Evaluación Nutricional

En general, en el menú ofrecido principalmente en el servicio de alimentación del Área Administrativa, no siempre se cumple con un buen balance de nutrientes ya que este se compone de alimentos cuyo aporte de carbohidratos y grasas es muy alto, desplazando el aporte de otros nutrientes

importantes como las vitaminas, minerales y fibra contenidos principalmente en frutas y vegetales.

En el desayuno por ejemplo, en ocasiones cuando se brinda salchichón frito, gallo pinto (el cual se hace frito), pan tostado con mantequilla y natilla (como el desayuno del día lunes del anexo 1) es muy evidente que el aporte de grasas sólo en este tiempo de comida es muy importante.

En el almuerzo (de ese mismo día) puede ocurrir que el plato sólo esté conformado por alimentos cuyo contenido de nutrientes se basa casi exclusivamente de carbohidratos, desplazando así el aporte necesario de los vegetales no harinosos.

Por otro lado, se deben rescatar aspectos positivos, como por ejemplo que se brinde frutas al desayuno, y que en ocasiones como por ejemplo en la cena del lunes y martes del anexo 1 se cumplen con las proporciones adecuadas de los diferentes grupos de alimentos. Además que en el comedor de San Miguel se brinde ensalada en todos los tiempos de comida, y que la mayoría de veces esta sea compuesta por vegetales como la lechuga y el repollo y no por vegetales harinosos.

Sin embargo se debe considerar que lograr una alimentación adecuada también incluye poseer buenos hábitos alimentarios, como lo es cumplir con 5 o 6 tiempos de comida por día; es decir realizar pequeñas meriendas entre los tres tiempos de comida principales.

La realización de todos esos tiempos de comida, por su parte, tiene una importancia nutricional al proporcionar ciertos beneficios a la salud de las personas. Ayuda a que el organismo regule el metabolismo evitando algún tipo de descontrol como por ejemplo llegar a desarrollar intolerancias a la glucosa y posteriormente enfermedades como diabetes, a la misma vez mantiene activo al

mismo metabolismo, y posee un efecto muy positivo sobre el control de la saciedad.

En el caso del comedor de San Miguel, debe resaltarse que sí realizan todos los tiempos de comida recomendados, sin embargo en lugar de ofrecer siempre algún tipo de repostería o pan, debería impulsarse más el consumo de frutas en estos refrigerios.

Propuesta

Como resultado de la observación del menú se hace necesario contemplar la idea de establecer algún tipo de menú que permita mayor organización, tal y como lo es un ciclo de menú, el cual se entiende como menús diferentes establecidos para cada día durante un determinado tiempo. Entre mayor sea ese período, mayor será su utilidad y beneficios. Se recomienda un ciclo de menú de 4 a 5 semanas en el cual se logrará que los alimentos preparados estén balanceados nutricionalmente y no exista aburrimiento del menú. Este tipo de menú tiene como ventajas que se brinda un mejor servicio, permite un mejor control de pedidos e inventarios puesto que los alimentos que se compran y se gastan van a depender esencialmente del menú establecido. También permite hacer correcciones por estacionalidad del producto, y no se necesita planificar el día antes lo que se va a preparar, ni tampoco se va a incurrir en la repetición de platos incluso cuando hay rotación del personal. La desventaja se basa en que se requiere de revisiones continuas para hacer ajustes de acuerdo a la aceptación de los platos.

Bases de Nutrición

A través del presente proyecto, se introdujo tanto a las cocineras como a los funcionarios a los conceptos básicos de nutrición, como por ejemplo la energía, los nutrientes y su importancia, y además los diferentes grupos de alimentos que aportan los diferentes nutrientes. Con estos últimos se definió la

cantidad de cada grupo que se recomienda comer al día para tener una alimentación equilibrada y consigo ejemplos de cuando se cometen errores acerca de las proporciones de los mismos en los comedores tanto por quienes cocinan como por quienes se sirven los alimentos.

Recomendaciones

A los funcionarios:

- Se les aconseja realizar mínimo 5 tiempos de comida, cuyas meriendas incorporen alimentos como frutas, además recordar las proporciones recomendadas de los diferentes grupos de alimentos a la hora de definir sus porciones de alimentos

A las cocineras se les recomienda:

- Disminuir el uso de alimentos harinosos en la preparación de los alimentos y así reducir el contenido de carbohidratos, los cuales en exceso pueden ser perjudiciales para la salud de las personas que asisten a los comedores.
- Aumentar el uso de vegetales no harinosos, tanto en el almuerzo como en la cena y velar por que nunca falten en estos tiempos de comida, principalmente en el comedor del Área Administrativa de la reserva.
- Evitar preparaciones como frituras que requieren de mayor uso de grasa para cocinar los alimentos y preferir técnicas como cocción al horno, hervido, sancochado o preparaciones en salsa.
- En el caso de ambos comedores, incorporar o reemplazar las meriendas por alimentos como frutas, que tienen un aporte importante de nutrientes como vitaminas, minerales y fibra y cuyos beneficios en la salud son muy ampliamente reconocidos. Además seguir ofreciendo estos mismos alimentos en el desayuno como rutina de todos los días.
- Con respecto a la repetición de platos, tratar al máximo de hacer preparaciones diferentes todos los días, y en lo que refiere al desayuno, tratar de incorporar otras opciones de plato principal en lugar del gallo pinto

por lo menos 2 ó 3 veces por semanas, para evitar que las personas se cansen muy rápido del mismo.

A la administración:

- Considerar como opción de próximo proyecto la definición de un ciclo de menú, en el cual se involucre la participación de un profesional en nutrición y de las cocineras a cargo de los servicios de alimentación de ambas estaciones, para hacer que el seguimiento del mismo sea factible.
- Continuar motivando a las cocineras y funcionarios para que logren una alimentación más balanceada que garantice la salud de los mismos.

Anexo 1

Menú de la semana del 22 al 26 de julio del 2007 en comedor del Área Administrativa de la Reserva Natural Absoluta Cabo Blanco

Tiempo de Comida	Domingo 22	Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26
Desayuno		Gallo Pinto Pan con Mantequilla Salchichón frito Natilla Jaleas Frutas picadas Café o fresco	Gallo Pinto Galletas soda Huevo picado Natilla Jaleas Frutas picadas Café o fresco	Gallo Pinto Pan blanco Queso blanco Natilla Jaleas Frutas picadas Café o fresco	Gallo Pinto Pan blanco Huevo picado con mortadela Natilla Jaleas Frutas picadas Café o fresco
Almuerzo		Arroz Frijoles Caracolitos con Pollo Puré de papa Fresco	Arroz Frijoles Pescado empanizado frito Ensalada de Lechuga y tomate Fresco	Arroz Frijoles Spaghetti Ensalada de lechuga Fresco	Arroz con pollo Frijoles Ensalada rusa Fresco
Cena	Arroz Frijoles Spaghetti Ensalada de lechuga Fresco	Arroz Frijoles Vegetales al Horno Fresco	Arroz Frijoles Picadillo de plátano con carne de cerdo Ensalada de Lechuga y tomate Fresco	Arroz Frijoles Picadillo de papa con carne de res Fresco	Arroz Frijoles Vegetales al Horno Fresco

Nota: El color rojo indica algún desbalance en los platos, y el color verde resalta aspectos positivos de platos servidos durante la semana