

DESCRIPCIÓN DE LA OFERTA DE ALIMENTOS FUENTE DE SODIO, GRASA
SATURADA Y AZÚCARES ADICIONADOS EN EL MENÚ WEB DE LOS
RESTAURANTES INCLUIDOS EN EL TOP 100 DE MARCAS CON MAYORES
VENTAS EN BOGOTÁ PARA EL AÑO 2014

AUTOR(A):
Jenny Tatiana Matta Avendaño

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Bogotá D.C
14 de junio 2017

DESCRIPCIÓN DE LA OFERTA DE ALIMENTOS FUENTE DE SODIO, GRASA
SATURADA Y AZÚCARES ADICIONADOS EN EL MENÚ WEB DE LOS
RESTAURANTES INCLUIDOS EN EL TOP 100 DE MARCAS CON MAYORES
VENTAS EN BOGOTÁ PARA EL AÑO 2014

Jenny Tatiana Matta Avendaño

TRABAJO DE GRADO
Presentado como requisito parcial para optar al título de

Nutricionista Dietista

Director
Mónica del Pilar Díaz Beltrán

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE CIENCIAS
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Bogotá D.C 14 de junio de 2017

NOTA DE ADVERTENCIA

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

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

DESCRIPCIÓN DE LA OFERTA DE ALIMENTOS FUENTE DE SODIO, GRASA
SATURADA Y AZÚCARES ADICIONADOS EN EL MENÚ WEB DE LOS
RESTAURANTES INCLUIDOS EN EL TOP 100 DE MARCAS CON MAYORES
VENTAS EN BOGOTÁ PARA EL AÑO 2014

AUTOR(A)
Jenny Tatiana Matta Avendaño

APROBADO

Mónica del Pilar Díaz Beltrán,
Nutricionista Dietista MSc
Director

Miriam Lucía Ojeda Arredondo,
ND, MSc, PhD
Codirector

Julieth Pilar Uriza,
Nutricionista Dietista MSc
Jurado

DESCRIPCIÓN DE LA OFERTA DE ALIMENTOS FUENTE DE SODIO, GRASA
SATURADA Y AZÚCARES ADICIONADOS EN EL MENÚ WEB DE LOS
RESTAURANTES INCLUIDOS EN EL TOP 100 DE MARCAS CON MAYORES
VENTAS EN BOGOTÁ PARA EL AÑO 2014

AUTOR(A)

Jenny Tatiana Matta Avendaño

APROBADO



Mónica del Pilar Díaz Beltrán,

Nutricionista Dietista MSc

Director



Julieth Pilar Uriza,

Nutricionista Dietista MSc

Jurado



Miriam Lucía Ojeda Arredondo,

ND, MSc, PhD

Codirector

DESCRIPCIÓN DE LA OFERTA DE ALIMENTOS FUENTE DE SODIO, GRASA
SATURADA Y AZÚCARES ADICIONADOS EN EL MENÚ WEB DE LOS
RESTAURANTES INCLUIDOS EN EL TOP 100 DE MARCAS CON MAYORES
VENTAS EN BOGOTÁ PARA EL AÑO 2014

AUTOR(A)
Jenny Tatiana Matta Avendaño

APROBADO

Concepción Judith Puerta,
Bacterióloga PhD
Decana Académica

Martha Lievano Fiesco
Nutricionista Dietista MSc
Directora de carrera

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres quienes me enseñaron el valor de perseverar a pesar de las dificultades y quienes me han dado todo, a mi familia y a mi novio.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios pues es quien me da fortaleza y sabiduría, a mi familia quienes me sacaron una sonrisa en los momentos más difíciles, a mi novio que siempre supo encontrar la mejor manera de acompañarme cuando lo necesitaba.

A mis padres pues no me dejaron rendir y siempre tuvieron una palabra de apoyo para hacerme entender que todo hacía parte del proceso.

A mi directora de trabajo de grado Mónica del Pilar Díaz y mi codirectora Miriam Lucía Ojeda, quienes además de brindarme su tiempo, desde sus áreas me apoyaron y enseñaron aspectos de gran valor a nivel profesional y personal.

TABLA DE CONTENIDOS

1. Introducción:	12
2. Marco teórico:	12
3. Formulación del problema y justificación:	17
3.1 Formulación del problema:	17
3.2 Justificación:	17
4. Objetivos:	20
4.1 Objetivo general.....	20
4.2 Objetivos específicos	20
5. Materiales y métodos:	20
5.1 Diseño de la investigación:	20
5.1.1 Población de estudio:	20
5.1.2 Variables del estudio:.....	21
5.2 Métodos.....	26
5.3 Recolección de la información.....	26
5.4 Análisis de la información	26
6. Resultados:	27
7. Discusión de resultados.....	32
8. Conclusiones	37
9. Recomendaciones	37
10. Referencias.....	39
11. ANEXOS	42

INDICE DE FIGURAS

<i>Grafica 1.</i> Codificación de la variable Oferta de productos usualmente ofertados que incluyen alimentos fuente de nutrientes como sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos	26
<i>Grafica 2.</i> Porcentaje de alimentos fuente de sodio, grasa saturada y azúcares añadidos contenidos en los menús de los restaurantes analizados.	28
<i>Grafica 3.</i> Distribución porcentual de los productos altos en sodio ofrecidos en los menús..	29
<i>Grafica 4.</i> Distribución porcentual de los productos altos en grasa saturada ofrecidos en los menús	30

Grafica 5. Distribución porcentual de los productos altos en azúcares añadidos ofrecidos en los menús 32

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. GUÍA DE OBSERVACION DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “DESCRIPCIÓN DE LA OFERTA DE ALIMENTOS FUENTE DE SODIO, GRASA SATURADA Y AZÚCAR ADICIONADO EN EL MENÚ WEB DE LOS RESTAURANTES INCLUIDOS EN EL TOP 100 DE MARCAS CON MAYORES VENTAS EN BOGOTÁ PARA EL AÑO 2014..... 42

RESUMEN

Los cambios en los hábitos alimentarios de la población, el aumento del consumo de alimentos fuera de casa además del incremento de las cifras de obesidad y enfermedades crónicas asociadas a esta, han traído consigo preocupación ya que se trata de temas de salud pública, generando la necesidad de investigaciones que aclaren aspectos propios de las situaciones presentadas y permitan intervenciones en las mismas. El objetivo principal de este trabajo fue describir la oferta de alimentos fuente de sodio, grasa saturada y azúcares adicionados en el menú web de los restaurantes con mayores ventas en Bogotá para el año 2014, además se identificaron los productos usualmente ofertados y se estableció el porcentaje aproximado de alimentos fuente de dichos nutrientes e ingrediente dentro de los menús. Para estos fines se realizó un estudio de tipo descriptivo, observacional y transversal en el cual se revisó una muestra de 68 establecimientos y se hizo un conteo de los productos ofrecidos en sus cartas, encontrándose que dentro de las mismas predominan aquellos fuente de sodio, seguidos por azúcares añadidos y finalmente grasa saturada. Adicionalmente se identificó que aquellos bajo los nombres de comidas rápidas y platos principales, altos tanto en sodio como en grasas saturadas, son usualmente ofertados y que para azúcares añadidos predominan los postres y las bebidas azucaradas.

Toma importancia el hecho de continuar investigaciones encaminadas al estudio de los insumos en la preparación de los productos, permitiendo tener información más cercana al contenido de nutrientes de la oferta en la ciudad y generando puntos de intervención en salud pública.

ABSTRACT

Changes in population's eating habits, increase of consumption of food away from home, besides the growth of obesity and chronic diseases associated to this weight problems, have raise the alarms because it is focused on public health topics.. The aim of this document was to describe the food sources supply of sodium, saturated fats and added sugars in the restaurants web menus with greater sales in Bogotá in 2014. Additionally, usual offer products were identified and the approximated percentage of nutrients and ingredient food sources inside the menu was estimated. For this purposes, a descriptive, observational and cross sectional study was made with sample of 68 restaurants and a count of the products offer in their menus was made. We found that sodium, followed by added sugars and finally saturated fats products sources, prevail throughout the menu. Also, we identified that those with names as "Comidas rápidas" and "Platos principales" had high percentage in sodium as well as saturated fats. On the other hand, desserts and sugared drinks are good source of added sugars inside the offer of restaurants.

1. Introducción:

En el mundo, los hábitos alimentarios de la población están cambiando y como consecuencia el consumo de alimentos fuera de casa y los establecimientos para hacerlo van en aumento. Simultáneamente, los índices de obesidad y los padecimientos asociados a la misma como la diabetes tipo II e hipertensión también presentan este comportamiento.

Si bien se cuenta con una situación epidemiológica clara, y se han identificado nutrientes e ingredientes que, basado en evidencia, se ha demostrado que al ser consumidos en exceso pueden ser no muy favorables para la salud del consumidor tales como el sodio, la grasa saturada y los azúcares adicionados, entre otros, en Colombia aún no hay estudios que den cuenta de los ambientes alimentarios y su implicación en la situación ya expuesta.

El presente trabajo describe la oferta de alimentos fuente de sodio, grasa saturada y azúcares adicionados de los menú web de aquellos restaurantes que registraron mayores ventas en Bogotá en el año 2014. En la investigación se evaluaron los diferentes productos ofrecidos en la carta de cada uno de los establecimientos en términos de los nutrientes e ingrediente de interés y, se realizó la clasificación de los mismos con base a la descripción de las materias primas consignadas en las cartas.

2. Marco teórico:

Para una total comprensión de la descripción de la oferta de sodio, grasa saturada y azúcares adicionados dentro del menú de aquellos restaurantes con mayores ventas durante el año 2014 es necesario aclarar algunos términos que sirvieron de ejes conceptuales en el desarrollo de la investigación, a continuación estos serán presentados partiendo desde aquellos elementos esenciales como: “nutrientes críticos”, “azúcares adicionados”, “alimento fuente”, “producto”, “materias primas” y finalizando con “menú” y “ambiente alimentario”.

Nutrientes críticos:

Dentro de la investigación, se entendió como “nutrientes críticos” aquellos que las guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años (2015) contemplan como “nutrientes de interés en salud pública” (sodio, grasa saturada y azúcares adicionados) siendo definidos como nutrientes relacionados directa o indirectamente con un problema de salud y nutrición ya sea por déficit o exceso (ICBF, 2015) y de los cuales es necesario precisar que el documento oficial comprende otros que no aplicaron para el presente trabajo. La evidencia científica sugiere que el consumo de alimentos cuyo contenido es alto en dichos nutrientes, tales como comidas rápidas, están asociados con el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad (ICBF, 2015). Una revisión sistemática relacionada con el consumo de alimentos fuera de casa y su asociación con la calidad de la dieta (Lachat et al., 2012), asegura que aquellos alimentos obtenidos fuera son ricos en grasas saturadas y sodio comparados con los que se consumen en casa. Además, se asegura que los restaurantes, en particular, son los que ofrecen alimentos con alto contenido de grasa y sodio en comparación a otros establecimientos que ofrecen comida.

Hablando específicamente del consumo de bebidas y azúcares adicionados, la literatura sugiere que el aumento en la ingesta de bebidas de este tipo es un factor determinante en el aumento de peso en niñas, niños y adultos (ICBF, 2015) además de aumentar el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular (Evans, 2016); y que por el contrario, el hecho de intercambiar una bebida azucarada por una no azucarada contribuye a la reducción de peso (ICBF, 2015).

De acuerdo al Adult Treatment Panel III(ATP III)(National institute of health, 2002), existe asociación entre el consumo de ácidos grasos saturados (AGS) y la enfermedad cardiovascular (ECV), además de que la reducción de la ingesta de los mismos disminuye el riesgo de dicha enfermedad en un 14%. Por otro lado, las recomendaciones del consumo total de grasa son del 25-35% de la ingesta calórica total, distribuida en menos o igual al 7% en AGS, hasta un 10% en ácidos grasos

poliinsaturados (siempre mayor a los AGS) y del 10% al 20% en ácidos grasos monoinsaturados (National institute of health, 2002). Por otro lado, las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN para la población colombiana (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016) establecen un consumo de grasa total de 20-35% distribuido en: ácidos grasos saturados (<10%), trans (<1%), poliinsaturados repartidos en n-6 (5-10%) y n-3 (0,6-1,2%) y monoinsaturados para los cuales el documento contempla que son el resultado de la diferencia entre la grasa total y el cálculo de la suma entre los ácidos grasos saturados, poliinsaturados y trans. De acuerdo a lo anterior las recomendaciones en términos de alimentos nos habla que se debe disminuir el consumo de alimentos ricos en grasa saturada, tales como (presentes en la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso, el ghee¹ y la manteca de cerdo) y favorecer el consumo de aquellos que su componente principal de grasa sea insaturado, en especial los alimentos ricos en monoinsaturados como lo son el aceite de pescado, el aguacate, frutos secos, o aceite como girasol, canola y oliva (OMS, 2015).

De otro lado, la recomendación para azúcares adicionados, entendidos tal y como lo define el Documento técnico de Azúcares Adicionados (Ministerio de Salud y Protección Social., 2015), como los azúcares y jarabes que se añaden a los alimentos durante su procesamiento y preparación y cuyas principales fuentes son refrescos, gaseosas, pasteles, galletas, pies, ponche de fruta, jugos de fruta azucarados, postres lácteos y dulces, está orientada a limitar el consumo a menos del 10% de la ingesta calórica total (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016) (USDA, 2015) (OMS, 2015) que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) y para obtener mayores beneficios, se recomienda reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total además de limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido del mismo y comer frutas enteras y verduras crudas en lugar de estos (OMS, 2015)

¹ Mantequilla clarificada y madurada obtenida a partir de leche de búfalo o de vaca.

Finalmente, la recomendación para el consumo de sodio, establece una ingesta de menos de 2300mg (UL) al día y una ingesta adecuada (AI) de 1500mg (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016)(American Heart Association, 2017)(Institute of Medicine, 2011). En la reducción del consumo de este nutriente se aconseja no añadir sal, salsa de soja o salsa de pescado al preparar los alimentos, no poner sal en la mesa y consumir sal yodada (OMS, 2015).

Alimento fuente:

Para los alimentos frescos o no envasados se tuvo en cuenta lo planteado por Batcher & Nichols (1984), quienes introdujeron el término “alimento fuente” por primera vez, haciendo alusión al alimento que aporta grandes cantidades de nutrientes por porción (En términos de la investigación sodio, grasa saturada y azúcares añadidos). Para estos autores, también se define como “buena fuente” de un nutriente, el que contiene el 10% o más de las recomendaciones diarias de ingesta, dato que se asemeja a lo contemplado en la Resolución 333 de 2011 (Ministerio de la Protección Social, 2011) utilizada dentro del presente trabajo únicamente para el caso de materias primas con rotulo como lo fueron en algunas ocasiones alimentos que contenían sodio y de los que se tomó como referencia el aporte por porción usualmente consumido.

Producto:

Es aquel que se obtiene en un proceso de fabricación o durante una fase del mismo (Casado Díaz, 2003) y que además es ofrecido a un mercado para su adquisición, uso o consumo (Kotler, Philip Y Armstrong, 2014), dentro de la investigación aquellos que recibieron este denominativo fueron los comprendidos dentro del menú como platos fuertes, entradas, bebidas, postres o cualquier otro (no alcohólico) ofrecido por el restaurante.

Materia prima:

Son aquellas sustancias naturales o artificiales, elaboradas o no, esenciales para la elaboración de un producto (ICONTEC INTERNACIONAL, 2002) y que dentro de la investigación fueron aquellas descritas en los menús de cada uno de los restaurantes, como por ejemplo: arroz, carne, pescado, pollo, entre otras.

Menú:

En una definición básica, se explica como una lista de preparaciones que constituyen una comida. Sin embargo, es necesario entender que este juega un rol distinto dependiendo de la mirada que se tome, que para este caso se estudió desde la mirada de un restaurante, en donde el menú es la herramienta más importante de marketing, siendo de gran utilidad para reforzar la identidad de marca del mismo. Además, se asegura que si bien este cumple las funciones anteriormente mencionadas también es un canal directo de ventas y de comunicación con los clientes (National Restaurant Association, 2006). En términos prácticos y propios de la investigación, el menú web, es una lista de platos y preparaciones clasificadas y dispuestas para el consumidor en el sitio virtual propio del restaurante.

Ambiente alimentario:

Entendido como el lugar del que se obtienen y/o en el cual se consumen los alimentos (Chen & Kwan, 2015), este se ha relacionado estrechamente con los hábitos alimentarios de las personas y de acuerdo a la Red de Información, Comunicación y Educación Alimentaria y Nutricional para América Latina y el Caribe (FAO, 2013) la asociación entre lo consumido y los hábitos, genera la necesidad de que los alimentos nutritivos estén disponibles y sean accesibles en los mercados, escuelas, las comunidades y los lugares de trabajo.

3. Formulación del problema y justificación:

3.1 Formulación del problema:

Respondiendo al incremento de los datos de obesidad y de los padecimientos concomitantes a esta, a nivel mundial, se ha encontrado como una de las principales causas de dicha situación los ambientes obesogénicos, específicamente los alimentos ofrecidos y consumidos dentro de estos (Chen & Kwan, 2015). Sin embargo, en Colombia aún no se cuenta con información que describa ampliamente la oferta de alimentos en términos de nutrientes e ingredientes en establecimientos dedicados al suministro de alimentación.

3.2 Justificación:

El consumo de alimentos fuera de casa es cada vez más frecuente además que el número y la variedad de lugares para dicho fin ha aumentado considerablemente durante los últimos años (Edwards, 2013). Respecto al comportamiento mencionado anteriormente, datos presentados para Colombia aseguran que para el año 2014 el sector de los restaurantes tuvo gran crecimiento, con ventas de \$30.7 billones, reflejadas en un aumento del 15% de consumo per cápita dentro de estos establecimientos. Se asegura, que para este año, el colombiano (con interés de comer fuera de casa) destinó cerca de \$650.000 al mes para este fin, hecho que ha apalancado el aumento de aperturas de establecimientos de todo tipo y tamaño en el país (LA BARRA, 2015). Sin embargo, aún no se cuenta con publicaciones acerca de la oferta de alimentos de los establecimientos de comida y particularmente su oferta en materia de nutrientes como grasas saturadas, sodio y azúcar adicionado en el contexto colombiano y más específicamente en Bogotá. Un ejemplo que sustenta lo anteriormente asegurado, es que a pesar de que se cuenta con documentos como la estrategia nacional para la reducción del consumo de sodio (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015), esta asegura que no se cuenta con suficiente información que sugiera procedimientos para controlar el uso de sal en lugares como restaurantes, lo que advertiría que es necesaria una investigación dentro de los establecimientos y

los platos ofrecidos con el fin de contribuir a estrategias, políticas y proyectos en materia de salud pública y alimentación en el país.

Por otro lado, las Guías Alimentarias para la población colombiana mayor de dos años (ICBF, 2015) aseguran que existe cada vez mayor presencia, en personas adultas, de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación, como cardiopatías - de las cuales se estima que el costo promedio de los servicios médicos ocasionados por un paciente que las padece es aproximadamente de 12,8 millones de pesos colombianos (Gallardo, 2016)-, accidentes cerebrovasculares, cáncer y diabetes de la cual los costos totales anuales de un paciente con DM2 alcanzan los USD 847, siendo mayores los costos indirectos con USD 559 seguidos por los directos USD 288 al año (Ministerio de la Protección Social, 2008). Lo anteriormente mencionado se sustenta en lo contemplado en el Análisis de Situación de Salud (ASIS) Colombia (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015), que define dichas enfermedades como eventos de alto costo, asegurando que para padecimientos como hipertensión arterial y diabetes mellitus la tendencia se mostró al incremento durante el quinquenio 2009-2013 con prevalencias en servicios de salud más alta en las mujeres que en los hombres.

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional en Colombia (2005-2010) asegura que existe una baja calidad de la dieta de la población colombiana mostrando un alto consumo de alimentos que aportan carbohidratos, grasas saturadas y grasas trans, una ingesta alta de azúcares añadidos y bebidas azucaradas, baja ingesta de hortalizas, verduras y frutas y finalmente un escaso consumo de alimentos fuente de fibra (ICBF, 2015).

Los datos referentes a azúcares adicionados sustentan una elevada ingesta a nivel nacional afirmando que 1 de cada 3 adultos entre 5 y 64 años consume diariamente golosinas o dulces (36,6%) y 1 de cada 5 personas adultas consume diariamente gaseosas y/o refrescos (22,1%)(Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), 2010).

En referencia al consumo el sodio/sal en el país las ENSIN (2005-2010) no precisan la cantidad de este nutriente que se consume por persona, sin embargo para el año 2010 se ofrece información sobre la frecuencia de consumo de alimentos elaborados con mayor contenido de sal, comidas fuera de casa y la práctica del uso del salero en la mesa; sobre estos se encontró que el 50% de la población consume comidas rápidas con mayor frecuencia de consumo semanal, el 40% de la población adquiere alimentos en la calle, especialmente la población joven. En cuanto a los alimentos industrializados el 73.6% de la población consume embutidos y respecto al uso del salero el 16.7% de los colombianos adiciona más sal a sus alimentos después de servidos en la mesa, siendo el grupo de 19 a 30 años el grupo que realiza esta práctica con mayor frecuencia.

Igualmente, los datos relacionados con el consumo de grasa saturada no se encuentran descritos sin embargo tal y como se hizo con sodio, el consumo elevado de comidas rápidas (50% de la población con mayor frecuencia de consumo semanal) acompañado de la adquisición de alimentos en la calle y el consumo de alimentos industrializados (73.3%) sugieren que la dieta de los colombianos puede ser alta en este nutriente.

En el contexto de la investigación, para la ciudad de Bogotá, el Documento de análisis de situación de salud con el modelo de los Determinantes Sociales de la Salud para el Distrito Capital (Secretaría Distrital de Salud de Bogotá, 2016) asegura que para los eventos precursores de morbilidad, se observó la más alta prevalencia en la hipertensión arterial, causando preocupación dado a su importante relación con la mayoría de enfermedades crónicas del sistema circulatorio y con otras crónicas no transmisibles. También se observó que aunque la diabetes mellitus no alcanzó las mismas magnitudes de la hipertensión, presentó un importante número de casos.

4. Objetivos:

4.1 Objetivo general

Describir la oferta de alimentos fuente de sodio, grasa saturada y azúcares adicionados en el menú web de los restaurantes incluidos en el top 100 de marcas con mayores ventas en Bogotá para el año 2014.

4.2 Objetivos específicos

Identificar los productos usualmente ofertados en el menú web de los restaurantes que incluyen alimentos fuente de sodio, grasa saturada y azúcares adicionados.

Establecer el porcentaje² aproximado de alimentos fuente de sodio, grasa saturada y azúcares adicionados dentro de la oferta total de los restaurantes.

5. Materiales y métodos:

Este trabajo hace parte del proyecto de investigación “Oferta de alimentación saludable por parte de los restaurantes con mayores ventas de Bogotá: un análisis cualitativo de la información disponible en la web” (ID 000000000007381) del grupo de investigación “Alimentos, nutrición y salud” de la Pontificia Universidad Javeriana, el cual cuenta con financiación de la misma Institución y cuya investigadora principal es la profesora Mónica del Pilar Díaz Beltrán.

5.1 Diseño de la investigación: Este estudio es de tipo descriptivo, observacional y transversal.

5.1.1 Población de estudio:

Dentro del proyecto de investigación “Oferta de alimentación saludable por parte de los restaurantes con mayores ventas de Bogotá: un análisis cualitativo de la información disponible en la web” se trabajó con el top 100 de marcas que registraron mayores ventas en Bogotá para el año 2014 publicado por la revista La Barra – publicación que consolida los resultados brindados por la Superintendencia de Sociedades a partir de los datos de restaurantes formalmente registrados en todo el

² Entendida como la relación porcentual entre la variable 1 (platos totales) y cada una de las variables 2, 3 y 4 individualmente.

país. Dentro de dicho proyecto se realizó una investigación previa la cual arrojó resultados relacionados con la caracterización de los establecimientos de este top, además se obtuvo una muestra de 76 restaurantes los cuales cuentan con página web.

Con la muestra mencionada se procedió a la revisión de sus sitios web y se encontró que 8 de estos no contaban con menú, razón por la cual fueron excluidos, de este modo los 68 establecimientos restantes se convirtieron en la muestra inicial del presente trabajo. Como características generales, estos establecimientos son en su mayoría de tipo conveniente (35,3%) es decir presentan un servicio rápido en tiempo corto, seguido por aquellos de tipo gourmet³ (27,9%) y familiar⁴ (26,5%) (Samacá, 2016). Por otro lado, los tiempos de comida que predominan en la oferta son el almuerzo seguido de la cena y en cuanto a los puntos de venta dentro de la ciudad de Bogotá la mayoría cuentan con menos de 10 sedes (60%) precedidos por aquellos que tienen entre 25-100 puntos aproximadamente (35%) (Samacá, 2016).

5.1.2 Variables del estudio:

Para la obtención de la información se visitó la página web y se revisó el menú presentado para cada uno de los restaurantes de la muestra, finalmente se siguió la guía de observación que se encuentra en el Anexo 1. Para el diseño de dicha guía se realizó una búsqueda de información relacionada con cada una de las variables en bases de datos científicas (Scopus, Scielo, Pubmed y EbscoHost) y en documentos oficiales del país relacionados con alimentación y nutrición, posteriormente se seleccionaron algunas fuentes que se ajustaron a la información solicitada, como lo fueron: Tabla de Composición de Alimentos Colombianos 2015 ICBF, Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de 2 años, Tabla de composición de alimentos (Centro de Atención Nutricional de Medellín, 1990). Con la información obtenida se estructuró cada una de las descripciones de las

³ Restaurantes en los cuales el menú está compuesto por gran variedad de platos de los cuales el cliente puede escoger y los cuales se preparan inmediatamente después de que se realiza el pedido (Morfin, 2004).

⁴ Restaurantes en los cuales el precio de los productos o platillos no es muy elevado, generalmente los establecimientos hacen parte de alguna cadena, franquicia, o también está la posibilidad de que sean administrados por sus propios dueños u bien que sea un negocio familiar (Morfin, 2004).

variables a incluir en la guía de observación y las cuales se constituyen en el objeto de trabajo.

Para la obtención de información relacionada con la composición de los alimentos utilizada en la operacionalización de las variables, es necesario hacer la salvedad, que como primer recurso se tuvo en cuenta la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos 2015 ICBF, en caso de no encontrarse la información de algún nutriente dentro de esta se tuvo como segunda opción recurrir a la Tabla de composición de alimentos (Centro de Atención Nutricional de Medellín, 1990).

A continuación se describen cada una de las variables contempladas:

Variable 1. Productos totales: Se tomaron todos aquellos productos ofrecidos en el menú, excepto alcohol. Dicha inclusión se hizo de acuerdo al nombre del producto, más allá de que en la carta aparecieran diversas preparaciones, es decir “ajiacó” fue tomado como un solo plato, sin añadir al conteo sus acompañamientos (arroz y aguacate).

Codificación de la variable Platos totales: 1-∞

Variable 2. Porcentaje de alimentos altos en sodio: Entendida como la relación numérica entre la variable 1 y la totalidad de platos que contengan los alimentos a continuación descritos. Se tomaron como alimentos altos en sodio aquellos contenidos ya sea dentro la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos 2015 ICBF, o en caso de no encontrarse la información de este nutriente, dentro de la Tabla de composición de alimentos del Centro de Atención Nutricional de Medellín (1990) cuyo aporte de este supere el 10% de la recomendación diaria para adultos (2400mg), en esta se contemplan alimentos de panadería (Pan blanco comercial, pan centeno, pan de trigo reducido en calorías, pan francés o vienés, pan integral preparado comercialmente, pan mogolla, pan pita o árabe integral, pan pita o árabe blanco), embutidos (Salchicha de pavo, salchicha de pollo, salchicha de cerdo, salchicha de

res, salami de res cerdo o pavo, jamón de cerdo magro, jamón de pavo, chorizo de res y cerdo, jamón serrano) , aderezos (salsa de soya, salsa de tomate, salsa francesa, salsa italiana, salsa teriyaki, mostaza, salsa ranch, balsámico), comidas rápidas (Pizza, perro caliente, hamburguesa, anillos de cebolla apanados fritos), enlatados (atún en agua o en aceite, sardinas, habichuelas enlatadas, pasta de tomate enlatada, paté de hígado de pollo o de pavo enlatado), quesos (queso parmesano, queso azul, queso suizo, provolone, queso feta, queso holandés, roquefort).

Codificación de la variable Porcentaje de alimentos altos en sodio: 1-∞%

Variable 3. Porcentaje de alimentos altos en grasa saturada: Entendida como la relación numérica entre la variable 1 y la totalidad de platos que contengan los alimentos a continuación descritos. Se tomaron como grasas saturadas aquellas preparaciones que contengan los alimentos contemplados en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de 2 años en el grupo V. grasas, sugbrupo III grasas saturadas tales como: crema de leche líquida entera, tocineta, queso crema, mantequilla, aceite de palma, manteca de cerdo, coco pulpa rallada.

Codificación de la variable Porcentaje de alimentos altos en grasa saturada: 1-∞%

Variable 4. Porcentaje de alimentos altos en azúcares añadidos: Entendida como la relación numérica entre la variable 1 y la totalidad de platos que contengan los alimentos a continuación descritos. Se tomaron como azúcares aquellas preparaciones que contengan los alimentos contemplados en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana mayor de 2 años en el grupo VI. Azúcares, sugbrupo I Azúcares simples tales como: azúcar granulada, miel de abejas y panela. O productos contemplados en el subgrupo II. Dulces y postres, como: Bocado de

guayaba, brevas en almibar, ciruelas pasas, coctel de frutas, cocada de panela, gelatina de pata, chocolatina de leche, leche condensada, helado de vainilla, helado de agua, caramelos, confites duros, gelatina con azúcar preparada, jarabe de maple, colombineta, masmelos, mermelada, piña enlatada, duraznos enlatados, cerezas en almibar. Además, en esta se incluyeron "bebidas azucaradas" que de acuerdo al Centro de Control y Prevención de enfermedades de los Estados Unidos son aquellas que abarcan bebidas carbonatadas o gaseosas regulares y las bebidas con sabor a fruta, al igual que las conocidas bebidas deportivas y bebidas energizantes. De esta definición se excluyen a los jugos de fruta⁵.

Codificación de la variable Porcentaje de alimentos altos en azúcar: 1-∞%

Variable 5. Declaraciones de los nutrientes en la carta: Información contenida en el menú que haga referencia a declaraciones simples referentes a reducción de nutrientes como sodio, grasa saturada o azúcar.

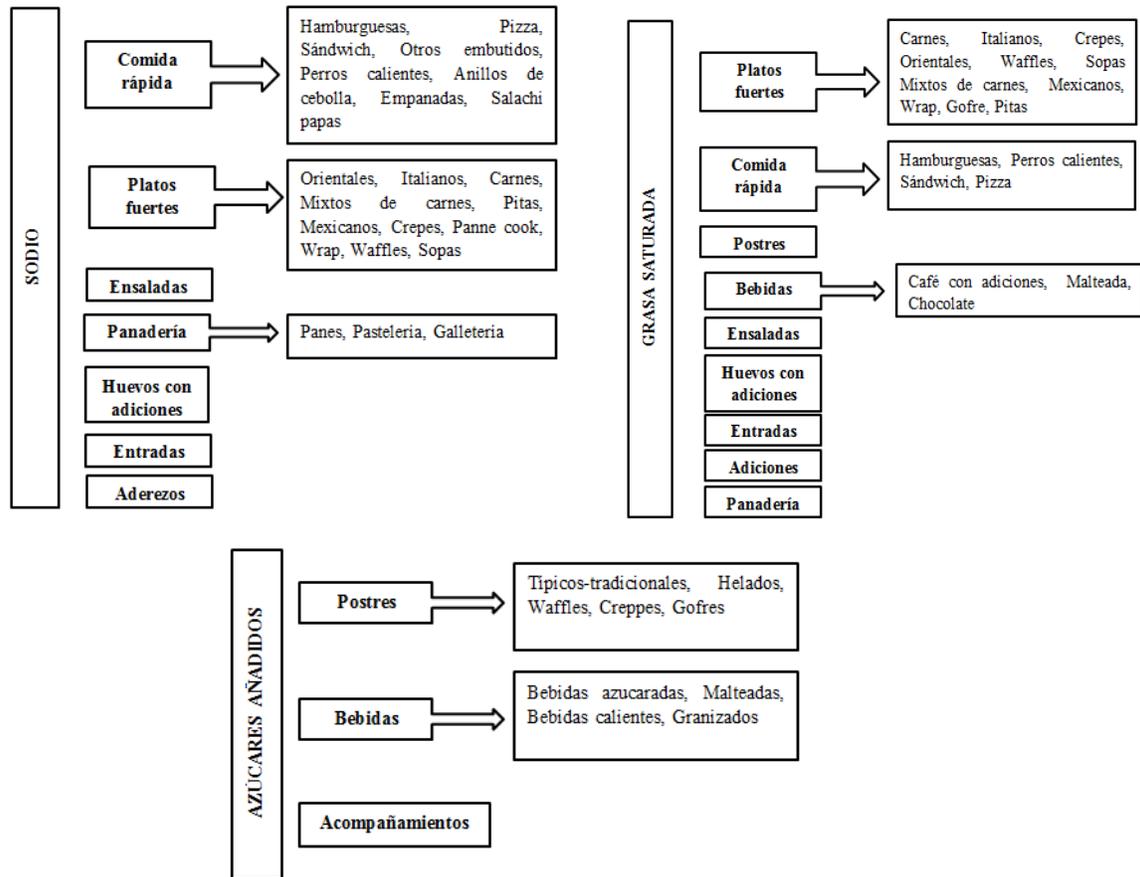
Codificación de la variable Declaraciones de los nutrientes en la carta: Presente-ausente

Variable 6. Oferta de productos usualmente ofertados que incluyen alimentos fuente de nutrientes como sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos: Agrupación de diversos productos cuya asociación general se realizó de acuerdo al contenido de cada uno de los nutrientes e ingrediente estudiados (Sodio, grasa saturada y azúcares añadidos). Para mayor claridad de la información, los productos se agruparon de acuerdo a características similares y recibieron un nombre, por ejemplo productos como Hamburguesa, Pizza, Sándwich, Perros calientes, entre otros, recibieron el nombre general de "Comida rápida"; para el caso de aquellos que no tenían similares se dejaron como nombres únicos como en el caso de "Ensaladas", "Entradas", "Aderezos", etc.

⁵ Aquel no industrializado que no esté relacionado con alguna marca comercial o que aparezca una fotografía del mismo, representado con una imagen o que sea presentado en el menú bajo el adjetivo "natural", "jugo de fruta" o "recién hecho"

Codificación de la variable Oferta de productos usualmente ofertados que incluyen alimentos fuente de nutrientes como sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos: Clasificación de los productos realizada tras una previa revisión de los menús, estos se encuentran agrupados por nutriente e ingrediente.

Categorización variable 6.



Grafica 1. Codificación de la variable Oferta de productos usualmente ofertados que incluyen alimentos fuente de nutrientes como sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos

5.2 Métodos

Se contó con una matriz realizada en Microsoft Excel, en ella se contemplaron las variables ya explicadas, inicialmente se ingresó al sitio web del restaurante y se siguió la guía de observación, por razones de cuidado medioambiental esta solo fue seguida a medida que se realizó el procedimiento más no se tuvo un formato por cada restaurante, en cambio la información obtenida fue consignada simultáneamente en la matriz.

5.3 Recolección de la información

Para evaluar el funcionamiento de la matriz se realizaron 2 pruebas piloto que contemplaron aproximadamente el 12% de la muestra. De estas se obtuvieron ajustes y se dio inicio a la recolección definitiva de los resultados.

5.4 Análisis de la información

Se usó la matriz completamente diligenciada, se procedió a ingresar esta al programa Epi info y se obtuvo estadística descriptiva (proporciones, frecuencias) de los datos. Por otro lado, para el análisis de la variable categórica⁶, se usó el programa Nvivo y se graficaron los resultados obtenidos en Microsoft Excel.

Vale destacar que en ningún momento se hizo referencia al nombre de los restaurantes en aras de evitar hacer publicidad o desmeritar el nombre de algún establecimiento.

Para finalizar, es necesario destacar la dificultad para tener una cuantificación exacta de los ingredientes de los productos debido a no tener acceso toda la información relacionada con los platos contenidos en el menú, es decir que solo se pudo tener en cuenta la materia prima de cada uno, detallada en la descripción del plato, y no cada uno de los ingredientes.

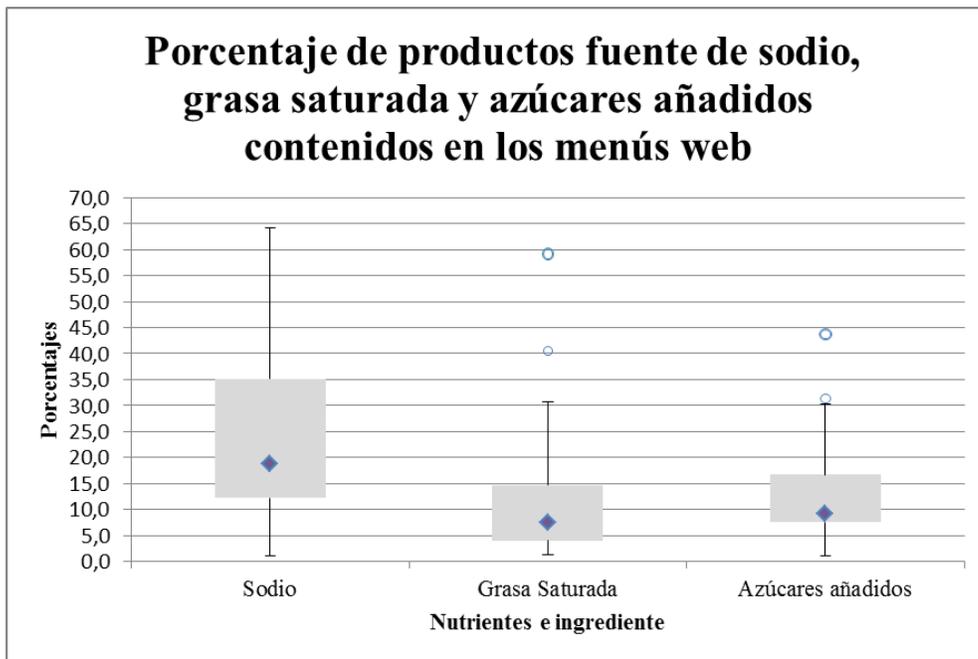
⁶ Variable 6.

6. Resultados:

El estudio tuvo como punto de partida 76 restaurantes que contaban con página web y de los cuales 8 fueron descartados pues no presentaban menú, por consiguiente la investigación se basó en 68 restaurantes. Además, en el 19% (n=13) de la muestra no fue posible hacer una cuantificación de los productos en forma precisa y completa debido a que ya fuera en bebidas, ensaladas o postres, muchas veces no se hacía una discriminación de las líneas de productos⁷ o no se describían la totalidad de sus ingredientes. Adicionalmente, dentro de los menús revisados, no se encontró ninguna declaración simple referente a reducción de nutrientes como sodio, grasa saturada o azúcares adicionados.

Con la muestra ya constituida, se procedió a establecer porcentajes que comprendían la relación de la cantidad de productos contabilizados para cada nutriente e ingrediente frente al total de productos ofrecidos en cada restaurante, con estos se obtuvieron relaciones porcentuales que presentaron distintos valores para sodio, grasa saturada y azúcares añadidos tal y como se presenta en el gráfico 2.

⁷ Entiéndase por línea de productos como un grupo de los mismos relacionados entre sí por alguna característica común.



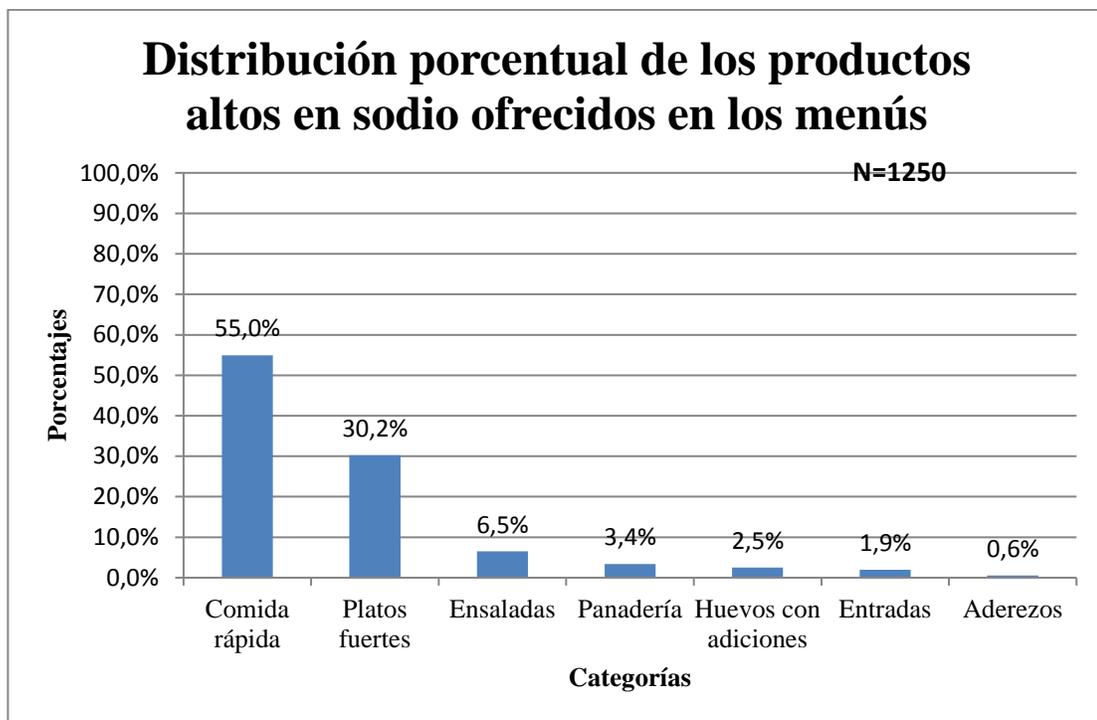
Grafica 2. Porcentaje de productos fuente de sodio, grasa saturada y azúcares añadidos contenidos en los menús web.

Una vez identificados los alimentos fuente de cada uno de los nutrientes e ingrediente, se contabilizaron un total de 1250 productos para sodio, 500 para grasa saturada y 572 para azúcares añadidos contenidos en los menús revisados, posteriormente con estos se procedió a realizar una clasificación de acuerdo a características similares y que más adelante será explicada en detalle.

Sodio:

Para la determinación de la proporción de alimentos altos en el mismo fueron descartados 3 restaurantes debido a que en los productos presentados en sus respectivos menús no se describían materias primas que, de acuerdo a lo definido en la presente investigación, fueran fuente de este nutriente quedando con 65 establecimientos y de los cuales se encontró que en promedio sus cartas contenían un 25,3% ($\sigma=17,3$) de preparaciones fuente de sodio y que además el 50% de sus menús tenían aproximadamente un 19% o más de sus productos altos en el nutriente en

cuestión (Grafica 2.) Por otro lado, se encontró que aquellos productos usualmente ofertados dentro de este grupo (Grafica 3.) eran principalmente las “comidas rápidas” (55%) de las cuales aquellas que tenían mayor participación eran las hamburguesas (43,4%), pizzas (28,4%) y sándwiches (18,2%), seguido de “platos fuertes” (30,2%) donde casi un 73% estaba conformado por platos orientales, italianos y de carnes. Igualmente, la clasificación arrojó que el 14,8% restante de la muestra se distribuía entre “ensaladas”, “panadería”, “desayunos”, “entradas” y finalmente “aderezos”.

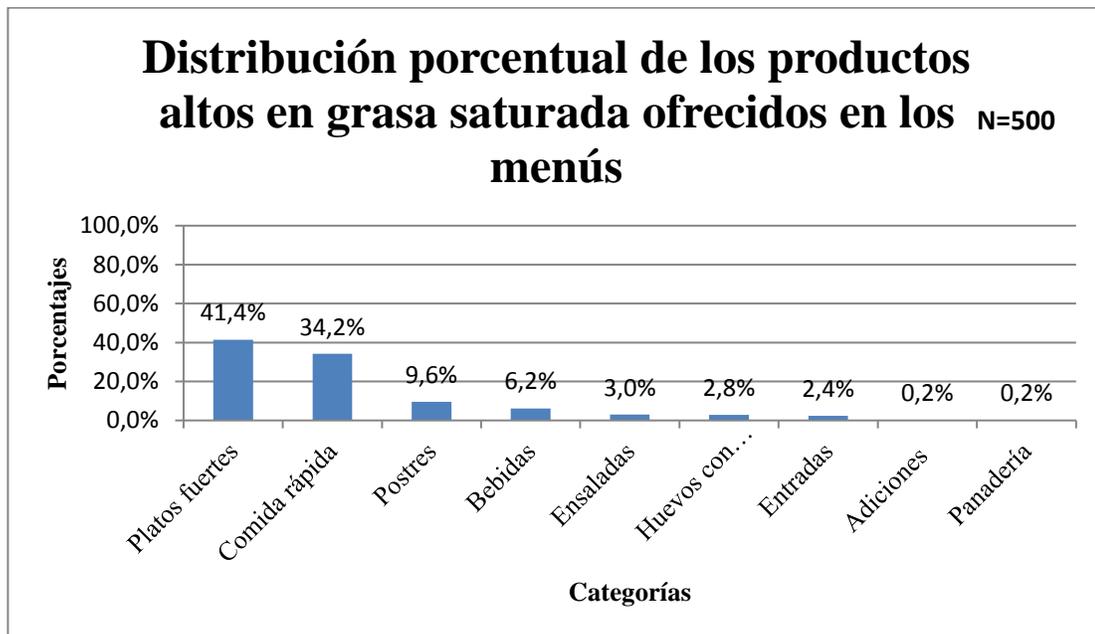


Grafica 3. Distribución porcentual de los productos altos en sodio ofrecidos en los menús

Grasa saturada:

De la muestra fueron eliminados 13 establecimientos ya que no se identificaron alimentos fuente de este nutriente o sus productos no contaban con suficiente descripción para ser clasificados. De los 55 establecimientos restantes, se encontró

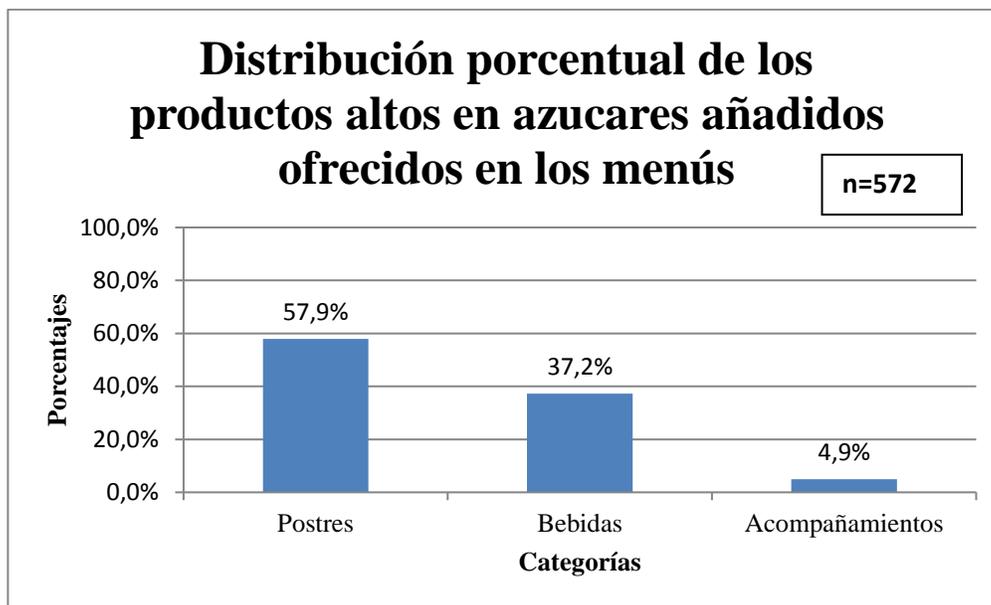
que en promedio sus cartas contenían un 10,3% ($\sigma=10,2$) de preparaciones fuente de grasa saturada y que además el 50% de sus menús tenían aproximadamente un 7% o más de sus productos altos en este nutriente, y que adicionalmente presentaban datos atípicos (59,2 y 40,5%) los cuales serán más adelante analizados y discutidos (Grafica 2.). A propósito de los productos usualmente ofertados (Grafica 4.), se encontró que aquellos con mayor representación en el grupo fueron los “platos fuertes” (41,4%), de los cuales la mayoría de la muestra comprendía carnes, italianos y creppes seguidos por “comida rápida” (34,2%) constituidos en su mayoría por hamburguesas, perros calientes y sándwiches. Una situación a destacar y que más adelante será analizada, fue la presencia de la categoría de “bebidas” (6,2%) con subcategorías como café con adiciones y Chocolate.



Grafica 4. Distribución porcentual de los productos altos en grasa saturada ofrecidos en los menús

Azúcares adicionados:

Se contó con una muestra de 61 establecimientos de los que en promedio sus cartas contenían un 12,3% ($\sigma=8,3$) de preparaciones fuente de azúcares adicionados y que además el 50% de sus menús tenían aproximadamente un 9% o más de sus productos altos en este nutriente y que adicionalmente presentaban datos atípicos (43,0 y 31,3%) los cuales serán más adelante analizados y discutidos (Grafica 2.). El tamaño de la muestra se debió a factores como la ausencia de productos que contuvieran azúcares adicionados, la descripción inexistente o parcial de los postres y la falta de discriminación de los productos contenidos en la línea de bebidas. A pesar de ello, tanto postres como bebidas obtuvieron porcentajes de participación dentro de la muestra del 57,9% y 37,2% respectivamente en aquellos establecimientos donde sí se reportaba (Grafica 5.). De las bebidas cabe destacar que casi un 80% de su muestra correspondió a los productos denominados “Bebidas azucaradas” en las cuales se contemplaron aquellos industrializados que dentro del menú se presentaban bajo una imagen comercial tales como bebidas carbonatadas o gaseosas regulares, té y las bebidas con sabor a fruta, al igual que las conocidas bebidas deportivas y bebidas energizantes, el 20% restante de la muestra se encontraba distribuido entre aquellos denominados “malteadas”, “bebidas calientes” y “granizados”. Por otro lado, dentro de los postres aquellos con mayor participación fueron los “típicos-tradicionales” (58%) y los “helados” (32%).



Grafica 5. Distribución porcentual de los productos altos en azúcares añadidos ofrecidos en los menús

7. Discusión de resultados

Conociendo la falta de información relacionada con la calidad de los alimentos ofrecidos en los servicios de alimentación, la presente investigación buscó describir la oferta de nutrientes e ingredientes que han estado estrechamente relacionados con dicha situación como lo son sodio, grasa saturada y azúcares añadidos específicamente en aquellos restaurantes incluidos en el top 100 de marcas con mayores ventas en Bogotá para el año 2014.

Haciendo un análisis de la situación encontrada en cuanto a la ausencia de declaraciones simples referentes a reducción de los nutrientes de interés en la presente investigación, es pertinente asegurar que es necesario que se incluya este tipo de información en los menús, pues tal y como se sabe, hacer que este tipo de afirmaciones estén a disposición de los consumidores permite que estos puedan tomar decisiones informadas y saludables (FDA, 2014) y que además podrían repercutir de manera positiva en la situación epidemiológica ya expuesta anteriormente. Dando importancia al tema con una perspectiva de problemática de salud pública, en países

como Estados Unidos (Center for Science in the Public Interest, 2016), han manejado temas de etiquetado de los menús en los cuales se exige a los restaurantes indicar información sobre calorías, publicar en los menús y tableros de menús una declaración que indique información nutricional adicional, sustentar sus declaraciones de contenido de nutrientes y tomar medidas razonables para asegurar que el método de preparación y que la cantidad de un alimento habitual en la carta se adhieran a los factores en los que se determinaron los valores nutricionales, entre otros (Food and Drug Administration, 2017). Por otro lado, en Canadá (Dietitians of Canada, 2016) resaltan aspectos como la inclusión de la información sobre sodio en los menús, además de información completa sobre nutrientes e ingredientes incluidos y finalmente acciones en educación pública encaminadas a ayudar a los consumidores a comprender el etiquetado.

Estudios confirman que existe relación ente el consumo de comidas rápidas y una alta ingesta de sodio (An, 2015) (Paeratakul, Ferdinand, Champagne et al. 2003). Igualmente en el estudio de Ahuja et al (2015), cuyo objetivo era monitorear los contenidos de sodio en los restaurantes comerciales de los Estados Unidos, se encontró que las 10 categorías de alimentos que contribuyen con el 40% del sodio consumido en este país son: pan y panecillos, embutidos, Pizza, aves de corral, sopas, sándwiches, queso, platos mixtos de pasta, Platos mixtos de carne y aperitivos salados. Dichos resultados no distan de lo encontrado en la presente investigación, pues en cuanto a este nutriente como ya se había mencionado fueron las categorías de Comida rápida (con subcategorías como Pizza, Sándwiches y Otros embutidos) y Platos fuertes (con subcategorías como Italianos, Mixtos de carnes y Sopas) las que tuvieron mayor representación; similitud que puede estar explicada por la presencia de cadenas de restaurantes estadounidenses en la ciudad de Bogotá (aproximadamente 10) y que por tanto fueron objeto de estudio.

Una investigación realizada en Australia (Dunford, Webster, Barzi, & Neal, 2010) que buscaba estudiar el contenido nutricional de los productos servidos por las principales cadenas de comida rápida de este país, encontró que artículos del menú

como sándwiches y ensaladas, a menudo consideradas como opciones saludables y anunciadas como tales, pueden tener un alto contenido de azúcar, sodio o grasas saturadas. Dichas afirmaciones son comparables con los resultados obtenidos en este estudio ya que dichos productos se encuentran en gran proporción tanto para sodio como para grasas saturadas, sugiriendo que se está exponiendo al consumidor a una oferta que por posibles situaciones como la ausencia de afirmaciones acerca de los nutrientes que contienen los productos se esté escogiendo opciones no muy benéficas creyendo que sí lo son.

En relación a grasa saturada es necesario dejar claro que no fue posible obtener contenido exacto de este nutriente dentro de los productos debido a que esta información no es proporcionada por el menú (materias primas) sino que por el contrario se debería tener acceso a los insumos utilizados para el proceso de preparación de los alimentos. Sin embargo, hallazgos como los datos atípicos contenidos en los resultados y los cuales representan el primer y el décimo restaurante dentro del top 100 con mayores ventas en la ciudad capital dejan muy claro que, a pesar de la limitante ya reconocida, los datos dan cuenta de una situación preocupante en la que aquellos que más venden y a más personas están llegando, son también los que ofrecen mayor cantidad de un nutriente crítico.

Haciendo referencia a las materias primas, en el estudio de (P.Guallar et al. 2013), cuyo objetivo era identificar las principales fuentes de sodio, grasa saturada y azúcares añadidos en la dieta de pacientes diabéticos e hipertensos, se encontró que para grasas saturadas alimentos como los quesos, los productos horneados, pasteles y galletas, carnes rojas, entre otros eran los que aportaban en su mayoría este nutriente a la dieta de los individuos. Dichos resultados no distan de lo obtenido en el presente estudio, pues al consultar las descripciones de los menús se encontró que eran exactamente los alimentos descritos en el estudio, materias primas de los contenidos en categorías como platos fuertes, comidas rápidas, postres y desayunos, entre otros (Grafica 4). Estos hallazgos sugieren que si bien los consumidores están expuestos a una oferta en donde la mayoría de productos son elaborados con materias primas

fuelle de grasas saturadas, este podría ser solo “la punta del iceberg” pues como ya se sabe aún falta por estudiar los insumos utilizados que podrían dar cuenta de una situación más alarmante.

La posición de la Academia de Nutrición y Dietética (Raynor & Champagne, 2016), es clara al afirmar que en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad es necesaria la adopción de patrones dietarios como DASH y Dieta Mediterránea los cuales se basan en el consumo diario de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, nueces, leguminosas, alimentos mínimamente procesados y aceite de oliva como fuente principal de grasa (monoinsaturada). Al contrastar lo anteriormente mencionado frente a la oferta de los restaurantes con mayores ventas en Bogotá, es evidente que son pocas las similitudes pues como ya se vio es alta la cantidad de productos fuente de nutrientes como grasa saturada dentro de los cuales indiscutiblemente las materias primas utilizadas no dieron cuenta de alimentos como los de la recomendación, con este panorama valdría la pena poner en discusión la influencia de ambientes alimentarios como los de la ciudad capital frente al consumo de población ya sea sana o en condición de obesidad o sobrepeso.

A pesar de que los datos atípicos encontrados para azúcares añadidos no se encuentran ubicados dentro del top 100 en las primeras posiciones como lo son los de grasas saturadas, es necesario resaltar que si se encuentran dentro de esta clasificación independientemente de la posición es porque están vendiendo en grandes cantidades y por tanto están llegando a gran cantidad de personas y en consecuencia se debería buscar que su oferta, en este caso, fuera reducida en ingredientes como los azúcares adicionados.

En un estudio realizado en las cadenas de cafeterías australianas, el cual buscaba estudiar la energía, la grasa saturada y el contenido de azúcar de bebidas y bocadillos dulces de las principales cadenas de café, se encontró que las bebidas calientes tenían adición de azúcar e incluso ácidos grasos saturados (Watson, Piazza, Wellard, Hughes, & Chapman, 2016). En comparación a los resultados obtenidos en este

estudio es evidente que hay una situación que demanda atención y que además no se esperaba dentro de la investigación, pues a pesar de que en cuanto a azúcares añadidos se tiene mayor aporte de los productos tipo postres es necesario no desconocer las bebidas calientes pues la evidencia sugiere que éstas también están aportando cantidades significativas de dicho ingrediente.

Haciendo una comparación entre las recomendaciones de la OMS (2015) - orientadas a limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares adicionados como, bebidas y aperitivos con adición de azúcar además de dulces o golosinas - y lo obtenido por el estudio es claro que no hay muchas similitudes pues los restaurantes cuentan con una gran oferta de productos tipo “Postres” y “Bebidas”, haciéndose necesario destacar los primeros pues en el presente trabajo fueron los de mayor participación contradiciendo lo previsto pues se encuentran por encima de las bebidas azucaradas de las cuales se esperaba una gran oferta debido al alto consumo ya conocido (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010), los resultados encontrados sugieren prestar atención a este tipo de productos que al ser los más ofertados también puedan estar aportando de manera negativa a la situación epidemiológica.

Los resultados previos del trabajo de grado de Samacá (2016), en el cual se describió que el tipo de comida predominante ofrecida por los restaurantes era aquella denominada “típica tradicional” sugieren similitud con lo encontrado en el presente pues aquella categoría de productos con la mayor proporción de su muestra para grasas saturadas fue “Platos fuertes” además de ser el segundo para sodio, sugiriendo así que uno de los tipos de platos más ofrecido es también aquel que podría estar proporcionando en gran cantidad nutrientes críticos. La literatura (Lachat et al., 2012) (Paeratakul, Ferdinand, Champagne et al. 2003) reafirma dichos hallazgos, asegurando que se ha encontrado que aquellos alimentos consumidos fuera de casa son principalmente altos en grasa saturada y sodio, llevando a pensar que si bien la mayoría de investigaciones se han centrado en las comidas rápidas hay una nueva categoría de productos en los cuales es necesario comenzar a trabajar.

8. Conclusiones

Se evidenció que la oferta de los restaurantes con mayores ventas en Bogotá en el año 2014, en promedio está conformada por preparaciones fuente de sodio (25,3%- $\sigma=17,3$), azúcares adicionados (12,3%- $\sigma=8,3$) y finalmente de grasas saturadas (10,3%- $\sigma=10,2$). Además se encontró que algunos de los restaurantes con los primeros lugares dentro del top 100 analizado, también son aquellos que presentan menús con productos con un alto contenido de nutrientes como grasa saturada y azúcares añadidos.

De aquellos productos que contenían alimentos fuente de sodio y grasa saturada se encontró que los usualmente ofertados se encuentran distribuidos en 2 categorías: “comidas rápidas” y “platos fuertes” y para azúcares añadidos eran los “postres” y las “bebidas”. Por otro lado, en los establecimientos no se ofrece información relacionada con el contenido nutricional de los productos y adicionalmente en la descripción de los menús algunos no contemplan, o lo hacen de manera incompleta, la descripción de las materias primas e insumos.

Finalmente, ninguno de los menús revisados presentaban información que hiciera referencia a declaraciones simples referentes a reducción de los nutrientes e ingrediente de interés. Adicionalmente, es claro que algunos menús no presentan información completa y clara de las materias primas de los productos ofrecidos impidiendo de este modo un análisis más cercano del contenido de nutrientes.

9. Recomendaciones

Para las entidades gubernamentales, se recomienda fortalecer el apartado de “Información, Educación y Comunicación” perteneciente a la Estrategia Nacional para la Reducción del consumo de Sal/Sodio en Colombia (Ministerio de Salud y Protección Social, 2015b) implementando en ésta información acerca del contenido

nutricional de aquellos alimentos que la población puede encontrar al consumir en establecimientos fuera de casa tales como “comidas rápidas” y “platos fuertes” explicando que estos son fuentes de sodio y que al igual que en el caso de la sal, el consumo excesivo de estos tipos de productos trae graves consecuencias para la salud.

Para el sector restaurantero, en la preparación de los postres buscar la reducción del uso de azúcares adicionados, en el caso de aquellos ya procesados buscar proveedores que manejen características similares en sus productos.

Una vez realizado lo anterior, incluir en los menús información referente a la reducción de nutrientes en los productos ofrecidos de modo tal que sea de total conocimiento para el consumidor que tiene opciones más saludables para escoger.

Además, buscar una modificación en sus menús de modo tal que la oferta de bebidas sin adición de azúcar tales como jugos naturales supere o por lo menos iguale a las bebidas azucaradas.

Adicionalmente, se recomienda el retiro del salero de las mesas y la reducción de aderezos como salsa de soya, ranch, teriyaki, entre otras o buscar alternativas de dichos ingredientes que sean reducidos en sodio.

Para el sector restaurantero y sus proveedores, trabajar de manera conjunta en el reemplazo e innovación de aquellas materias primas fuente de grasas saturadas como lo son la crema de leche, tocineta, chicharrón, etc presentes en productos tipo “platos fuerte” de manera tal que en dichos productos se haga reducción de este nutriente.

Se recomienda que se prefiera el uso de materias primas e insumos naturales y frescos como frutas y verduras en lugar de alimentos procesados o ultraprocesados para la preparación de los productos ofrecidos.

Para los futuros investigadores, es importante continuar el estudio de algunos de los productos usualmente ofertados como lo son “platos fuertes”, “postres” y “bebidas

calientes” pues como ya se vio estos son fuentes de sodio, grasa saturada y/o azúcares añadidos sugiriendo así la necesidad de información completa que permita intervenciones al igual que la literatura lo ha venido haciendo con “comidas rápidas”.

10. Referencias

Ahuja, J. K. C., Pehrsson, P. R., Haytowitz, D. B., Wasswa-Kintu, S., Nickle, M., Showell, B., ... Cogswell, M. (2015). Sodium monitoring in commercially processed and restaurant foods. *American Journal of Clinical Nutrition*, *101*(3), 622–631. <https://doi.org/10.3945/ajcn.114.084954>

American Heart Association. (2017). HOW MUCH SODIUM SHOULD I EAT PER DAY? Retrieved from https://sodiumbreakup.heart.org/how_much_sodium_should_i_eat?utm_source=SRI&utm_medium=HeartOrg&utm_term=Website&utm_content=SodiumAndSalt&utm_campaign=SodiumBreakup

An, R. (2015). Fast-food and full-service restaurant consumption and daily energy and nutrient intakes in US adults. *European Journal of Clinical Nutrition*, (August 2014), 1–7. <https://doi.org/10.1038/ejcn.2015.104>

Batcher, O. M., & Nichols, J. M. (1984). Identifying important food sources of nutrients. *Journal of Nutrition Education*, *16*(4), 177–181. [https://doi.org/10.1016/S0022-3182\(84\)80096-5](https://doi.org/10.1016/S0022-3182(84)80096-5)

Casado Díaz, A. B. (2003). *Dirección Comercial: Los Instrumentos del Marketing*.

Center for Science in the Public Interest. Nutrition Labeling at Restaurants, Supermarkets & Other Food Service Establishments (2016).

Centro de Atención Nutricional. (1990). *Tabla de composición de alimentos*.

Chen, X., & Kwan, M. P. (2015). Contextual uncertainties, human mobility, and perceived food environment: The uncertain geographic context problem in food access research. *American Journal of Public Health*, *105*(9), 1734–1737. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2015.302792>

DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Food and Drug Administration. (2014). Food labeling; nutrition labeling of standard menu items in restaurants and similar retail food establishments. Final rule. *Federal Register*, *79*(230), 71155–71259.

Dietitians of Canada. (2016). Menu Labelling. Retrieved from <https://www.dietitians.ca/Dietitians-Views/Food-Regulation-and->

Labelling/Menu-Labelling.aspx

- Dunford, E., Webster, J., Barzi, F., & Neal, B. (2010). Nutrient content of products served by leading Australian fast food chains. *Appetite*, 55(3), 484–489. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2010.08.015>
- Evans, C. (2016). Sugars and health: a review of current evidence and future policy, (July). <https://doi.org/10.1017/S0029665116002846>
- FAO. (2013). Ambiente Alimentario. Retrieved from <http://www.fao.org/red-icean/temas/ambiente-alimentario/es/>
- Food and Drug Administration. Menu and Vending Machines Labeling Requirements (2017).
- Gallardo, K. (2016). Costos de la enfermedad crónica no transmisible: la realidad colombiana. <https://doi.org/dx.doi.org/10.12804/revsalud14.01.2016.09>
- Guallar-Castillón, P., Muñoz-Pareja, M., Aguilera, M. T., León-Muñoz, L. M., & Rodríguez-Artalejo, F. (2013). Food sources of sodium, saturated fat and added sugar in the Spanish hypertensive and diabetic population. *Atherosclerosis*, 229(1), 198–205. <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2013.04.001>
- ICBF. (2015). *Guías alimentarias para la población colombiana mayor de 2 años*.
- ICONTEC INTERNACIONAL. (2002). Norma Técnica Sectorial Colombiana 003 - NTS-USNA, (571), 11.
- Institute of Medicine. (2011). *Dietary Reference Intakes*.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2010). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010*.
- Kotler, Philip Y Armstrong, G. (2014). *Marketing* (14th ed.). PEARSON EDUCACIÓN.
- LA BARRA. (2015). EMPRESAS. *Revista La Barra*. Retrieved from www.revistalabarra.com.co
- Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., & Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: A systematic review of the evidence. *Obesity Reviews*, 13(4), 329–346. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00953.x>
- Ministerio de la Protección Social. (2008). Estudio de ajuste de la UPC-S por la inclusión en el pos-s de actividades para el manejo de hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2 en personas de 45 años o más.
- Ministerio de la Protección Social. RESOLUCIÓN NÚMERO 333 DE 2011 (2011).

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015a). *Análisis de situación de salud (ASIS) Colombia*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. Estrategia Nacional para la Reducción del consumo de Sal/Sodio en Colombia 2012-2021 (2015).
- Ministerio de Salud y Protección Social. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes-RIEN para la población colombiana (2016).
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Documento técnico azúcares adicionados, 1–47. Retrieved from <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/documento-tecnico-azucars-adicionados.pdf>
- Morfin, M. (2004). *Administración de Comedor y Bar*. (Trillas, Ed.) (2nd ed.).
- National institute of health. (2002). National Cholesterol Education Program Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III). *Archives of Internal Medicine*, 151(6), 1071. <https://doi.org/10.1001/archinte.1991.00400060019005>
- National Restaurant Association. (2006). *Menu layout and design*. In *Menu Marketing and Management*.
- OMS. (2015). Alimentación sana. Retrieved from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Paeratakul, S., Ferdinand, D. P., Champagne, C. M., Ryan, D. H., & Bray, G. A. (2003). Fast-food consumption among US adults and children: Dietary and nutrient intake profile. *Journal of the American Dietetic Association*, 103(10), 1332–1338. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(03\)01086-1](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(03)01086-1)
- Raynor, H. A., & Champagne, C. M. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the Treatment of Overweight and Obesity in Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(1), 129–147. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2015.10.031>
- Samacá, L. (2016). *Caracterización de la oferta presentada en las páginas web de restaurantes en Bogotá que se encuentran incluidos en el Top 100 de restaurantes: Estudio Descriptivo*.
- USDA. (2015). *Dietary Guidelines for Americans 2015-2020*.
- Watson, W. L., Piazza, S., Wellard, L., Hughes, C., & Chapman, K. (2016). Energy and nutrient composition of menu items at Australian coffee chains. *Nutrition and Dietetics*, 73(1), 81–87. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12226>

ANEXOS

Anexo 1. GUÍA DE OBSERVACION DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN “DESCRIPCIÓN DE LA OFERTA DE ALIMENTOS FUENTE DE SODIO, GRASA SATURADA Y AZÚCAR ADICIONADO EN EL MENÚ WEB DE LOS RESTAURANTES INCLUIDOS EN EL TOP 100 DE MARCAS CON MAYORES VENTAS EN BOGOTÁ PARA EL AÑO 2014”

A continuación se presentarán las diferentes variables con sus respectivos códigos de identificación que se utilizarán para la evaluación de este proyecto.

Diligencie el formato de observación por cada uno de los restaurantes siguiendo las instrucciones:

1. Acceda al link del restaurante.
2. Identifique el menú contenido dentro del sitio web.
3. Para cada uno de los aspectos presentados, asigne una única respuesta.
4. En caso de presentarse alguna situación que considere sea necesario resaltar o evaluar en detalle, escriba la observación.

NOMBRE DEL RESTAURANTE:			
LINK:			
Número de platos totales del restaurante (absolutamente todo lo que venden, excepto alcohol):			
VARIABLE	ASPECTO A OBSERVAR	RESPUESTA	OBSERVACIÓN
Alimentos fuente de sodio dentro de la oferta	¿Se hace referencia a reducción de sodio en alguna afirmación relacionada con sal o salsas?		
	¿Cuántos alimentos son altos en sodio?		
	¿Cuáles son los alimentos altos en sodio?		
Alimentos fuente de grasa saturada dentro de la oferta	¿Cuántos alimentos son altos en grasa saturada?		
	¿Cuáles son los alimentos altos en grasa saturada?		
	¿Se menciona el uso de grasas saludables (Monoinsaturadas)?		

Alimentos fuente de azúcar dentro de la oferta	¿Cuántos alimentos son altos en azúcar?		
	¿Cuáles son los alimentos altos en azúcar?		
Declaraciones o información referente a los nutrientes en la carta	¿Existe información en el menú que haga referencia a los nutrientes que contienen las preparaciones, ya sea en forma de rotulado nutricional o en declaraciones simples referentes a reducción de nutrientes como sodio, grasa saturada o azúcar?		