

# Calidad nutricional del servicio alimentario en un comedor social de gestión municipal

## Nutritional quality of food service in the social kitchens of municipal management

Paredes Cabituna, Antonela B.<sup>1</sup>; Olivero, Ivana V.<sup>2</sup>; Huarte, Silvia A.<sup>3</sup>.

Recibido para publicar el 1 de julio de 2024.

Aceptado para su publicación el 23 de julio de 2024.

Versión final 12 de septiembre de 2024.

**Cómo citar este artículo:** Paredes Cabituna, Antonela B.; Olivero, Ivana V.; Huarte, Silvia A. **Calidad nutricional del servicio alimentario en un comedor social de gestión municipal. Revista Científica Metavoces. 2024, 26: 43-49**

### Resumen

La evaluación nutricional de las prestaciones alimentarias brindadas en el comedor comunitario nos permite conocer la adecuación nutricional a las metas nutricionales para los comedores.

El estudio fue transversal, retrospectivo, descriptivo y cuantitativo. La muestra estuvo conformada por el menú semanal servido a personas de ambos sexos, entre 20 a 60 años. La técnica de recolección de datos fue el registro de pesada de alimentos.

Las prestaciones alimentarias brindadas por el comedor comunitario de gestión municipal no cumplieron en su totalidad las metas nutricionales para ninguno de los grupos etarios estudiados, ya que no poseían las cantidades adecuadas de energía y los valores de nutrientes se ubican por debajo del aporte establecidos en las metas. El almuerzo no fue adecuadamente nutritivo ya que todas las personas que asisten al comedor recibieron los mismos alimentos sin tener en cuenta las necesidades nutricionales en ninguna de las etapas de la vida. El aporte de energía y macronutrientes fue escaso en la mayoría de los grupos etarios, sin aumentar en los grupos de mayor requerimiento. Una situación similar ocurrió con los micronutrientes.

Se logra concluir que ni el almuerzo ni el desayuno logran cumplir las metas establecidas.

**Palabras claves:** calidad nutricional, adecuación, metas nutricionales, comedores comunitarios, prestación alimentaria.

### Abstract

The nutritional evaluation of food services provided at the community dining hall allows us to assess their adequacy in relation to the nutritional goals for community kitchens. The study was cross-sectional, retrospective, descriptive, and quantitative. The sample consisted of the weekly menu served to people of both sexes, aged 20 to 60 years. The data collection technique was food weight records.

Food services provided by the municipally-managed community dining hall did not fully meet the nutritional goals for any of the age groups studied, as they did not contain adequate amounts of energy, and nutrient values were below the contribution levels established in the goals. Lunch was not adequately nutritious since all individuals attending the dining hall received the same food without considering the nutritional needs at different stages of life. The energy and macronutrient intake was insufficient for most age groups, without an increase for those with higher requirements. A similar situation occurred with micronutrients.

In conclusion, neither lunch nor breakfast met the established goals.

**Keywords:** nutritional quality, adequacy, nutritional goals, community kitchens, food benefit.

1 Licenciada en Nutrición, egresada de la Universidad Nacional de San Luis. Centro de Hemodiálisis de general Alvear Mendoza Consultorio Nutrición.

2 Licenciada en Nutrición. Especialista en Educación Superior y Especialista en Salud Social y Comunitaria. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de San Luis. [ivanavolivero@gmail.com](mailto:ivanavolivero@gmail.com)

3 Licenciada en Fonoaudiología. Profesora de la Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Nacional de San Luis. [silviaadrianahuarte@gmail.com](mailto:silviaadrianahuarte@gmail.com)

## Introducción

El Plan Nacional de Seguridad Alimentaria (2019) busca cubrir los requisitos nutricionales de niños de hasta 14 años, embarazadas, discapacitados y adultos desde los 70 años en condiciones socialmente desfavorables y de vulnerabilidad nutricional. Los grupos poblacionales prioritarios son las mujeres embarazadas, niños de hasta 5 años y poblaciones con mayor vulnerabilidad nutricional. A nivel comunidad este plan nacional brinda Abordaje Comunitario haciendo constar a los comedores comunitarios la ejecución mediante Convenio con Organizaciones de la Sociedad Civil formalmente constituidas (Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales, 2002).

Los comedores comunitarios entendidos como iniciativas frente a la problemática alimentaria, integrados por acciones sociales autogeneradas del espacio comunitario, por acciones estatales de diverso alcance y continuidad. Los mismos tienen nexos con organizaciones barriales (partidarias, estatales, religiosas o de otro tipo), marcan el panorama político barrial de la intervención alimentaria y de otros sentidos y efectos desplegados desde esas intervenciones (Santarsiero, 2013).

Por este motivo es sustancial la evaluación de la calidad nutricional del servicio alimentario del comedor. Es sustancial brindar una alimentación saludable para evitar la aparición o desarrollo de enfermedades, asimismo, González de Duhalde (2002) refiere que es importante que tengamos en cuenta que, si bien todas las personas deben comer en forma sana y en cantidad suficiente, los infantes, escolares, adolescente, las embarazadas y adultos mayores son particularmente sensibles a los problemas nutricionales y por lo tanto debemos asegurarles el acceso a una alimentación adecuada y balanceada (De Girolami y González, 2008)

Este estudio permitió mostrar datos antes no estudiados en comedores comunitarios originando conocimiento en la construcción de información valiosa a nivel comunitario, y estatal para la formulación de programa y proyecto que avalen la alimentación basados en estos resultados. Además, informa el bajo aporte nutricional que se les está brindando a las familias más vulnerables desde el

estado, tanto en calidad como en cantidad alimentaria haciendo que con el paso del tiempo provoque una mala alimentación de las personas que asisten a los comedores principalmente para abastecer la necesidad alimentaria que subsiste.

## Material y método

El estudio fue transversal, retrospectivo y descriptivo; desde un enfoque cuantitativo. Se tomó como unidad de análisis la prestación alimentaria brindada por el comedor comunitario de gestión municipal del barrio 9 de Julio, de la capital de San Luis. La muestra estuvo conformada por el menú semanal servido a personas de ambos sexos, entre 2 a 60 años; con un muestreo intencional correspondiente a los días lunes, martes, miércoles, jueves y viernes. Se determinó con criterio de exclusión la repetición de menú durante la semana para evitar duplicados en los resultados y evidenciar variación alimentaria, y platos especiales para patología. Los mismos fueron evaluados a través del peso de los alimentos que conforman el menú y analizados por el programa computarizado (SARA) para conocer la composición nutricional de los alimentos.

En este estudio la variable *Calidad nutricional de las prestaciones alimentarias* se analizó mediante el porcentaje de adecuación a las metas nutricionales establecidas para los comedores comunitarios. La técnica de recolección fue recaudada a través de registro de pesada de alimentos, realizándose una validación en el mes de julio de 2019 con una evaluación de menú aleatoria. Los mismos fueron evaluados a través del peso de los alimentos que conforman el menú y consiguiente analizados por programa computarizado (SARA) para conocer la composición nutricional de los alimentos y determinar el aporte nutricional de la prestación para luego elaborar un valor de ración promedio y evaluarla en función a la adecuación nutricional de las metas establecidas.

Del mismo modo, se elaboraron metas nutricionales para comedores comunitarios teniendo en cuenta las recomendaciones tanto para cada grupo etario (grupo infantil, grupo adolescente, grupo adulto, grupo adulto mayor, grupo embarazada y grupo lactante) con un total de 6 grupos. Asimismo, las metas nu-

tricionales para la población en general y así poder evaluar la adecuación nutricional de la ración promedio en función a estas metas. En ambos casos, se determinaron la energía

y aquellos nutrientes considerados especialmente críticos según las recomendaciones de una y otra meta, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones técnicas:

- **SEGÚN GRUPOS ETARIOS:** los puntos de corte se establecieron tomando como referencia la tabla de Ingestas diarias recomendadas de energía y nutrientes para la población española en el año 1998, revisadas en 2015 y actualizadas en año 2017. La división de cada grupo fue contemplada por la diferencia mínima de requerimiento nutricional en función de cada edad. Del mismo modo se utilizó para establecer las referencias en cantidades la ingesta recomendada en energía, macronutrientes y micronutrientes por grupo etario (tabla 1).

Tabla 1  
Meta nutricional recomendada para prestación alimentaria por grupo etario

Nutrientes	% Diario	Infantil	Adolescente	Adulto	Adulto mayor	Embarazada	Lactante
		Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Energía	40%	592 kcal	820 kcal	1032 kcal	970 Kcal	1132 kcal	1232 kcal
Proteína	50%	74 g	102.5 g	129 g	121,25 g	141,6 g	154 g
HDC	30%	44,4 g	61,5 g	77,4 g	72,7 g	84,9 g	92,4 g
Grasas	20%	13,15 g	18,22 g	23 g	21,5 g	25 g	27,3 g
Calcio	50%	470 mg	650 mg	537,5 mg	-	650 mg	650 mg
Hierro	50%	5,2 mg	7,5 mg	5,6 mg	5 mg	9 mg	9 mg
Zinc	50%	24 mg	7,5 mg	-	7,5 mg	12,5 mg	12,5 mg
Sodio	50%	-	-	1,25 g/d	1,25 g/d	1 g/d	1 g/d
Potasio	50%	-	-	1750 mg	-	-	-
Cromo	50%	-	-	-	12,5 ug/d	-	-
Vitamina A	50%	-	375 ug	-	400 ug	-	-
Vitamina D	50%	7,5 ug	7,5 ug	-	8,75 ug	7,5 ug	7,5 ug
Vitamina E	50%	-	5,75 mg	-	6	-	-
Vitamina K	50%	-	-	-	0,53 ug	-	-
Vitamina B1	50%	-	-	-	0,53	-	-
Vitamina B6	50%	-	-	-	0,9 mg	-	-
Vitamina B12	50%	-	1 ug	-	1 ug.	1,2 ug	1,2 ug
Vitamina C	50%	-	30 mg.	-	30 mg.	40 mg.	40 mg.
Ácido fólico	50%	-	200 ug.	200 ug.	200 ug.	300 ug.	300 ug.

Nota: Los valores se representan en unidades de medida de peso.  
Los valores diarios se representan en porcentaje.

- **SEGÚN PARA LA POBLACIÓN GENERAL:** los valores de referencia fueron tomados de la Guía Alimentaria para la Población Argentina (tabla 2).

Tabla 2  
Meta nutricional recomendada de la prestación alimentaria para población en general

Nutrientes	Almuerzo	
	Cantidad	% diario
Energía	800 kcal.	40%
Proteínas	60 gr.	30%
Hidratos de carbono	100 gr.	50%
Grasas	17,7 gr.	20%
Hierro	9 mg/d	50%
Calcio	500 mg/d	50%
Zinc	4 mg/d	50%
Sodio	0,75 gr.	50%
Vitamina D	7,5 ug/d	50%
Vitamina A	350 ug.	50%
Vitamina B12	1,2 ug/d	50%
Ácido fólico	200 ug	50%

Nota: Los valores se representan en unidades de medida de peso.  
Los valores diarios se representan en porcentaje.

- **ADECUACIÓN NUTRICIONAL:** se realizó en función a la prestación ofrecida el almuerzo utilizando valores de referencia en porcentajes de 35- 40% del valor calórico total, 40- 50 % de proteínas y 30-50% de calcio, hierro y vitaminas recomendadas, según Greco (2018).

### Resultados

Con respecto al porcentaje de adecuación a las metas nutricionales elaboradas para energía, macronutrientes y micronutrientes, según el grupo etario, se tuvo en cuenta la meta nutricional elaborada para cada grupo. En este caso, el 100% de los grupos presentó un aporte insuficiente de energía, por cada grupo etario se observó que era menor en los grupos de mayor requerimiento energético. En cuanto al aporte de macronutrientes se observó que el 100% de los grupos fue insuficiente en proteínas y grasas, mientras que en el aporte de hidratos de carbono el 33% fue insuficiente, el 17% suficiente y el 50% excesivo (tabla 3 y 4; gráfico 1).

En relación con los micronutrientes, el grupo infantil no supera la meta nutricional en todos los nutrientes considerándose insuficiente (tabla 5).

Tabla 3

Porcentaje de adecuación energética y de macronutrientes en el total de Grupos etarios

Adecuación	Insuficiente	Suficiente	Excesivo
Energía	100%	0%	0%
Proteína	100%	0%	0%
Hdc	33%	17%	50%
Grasas	100%	0%	0%

Tabla 4

Porcentaje de adecuación energética para cada grupo etario

Adecuación Energética	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
G1(infantil)	18%	Insuficiente
G2 (adolescentes)	13%	Insuficiente
G3 (adulto)	10%	Insuficiente
G4 (adulto mayor)	11%	Insuficiente
G5 (embarazo)	9%	Insuficiente
G6 (lactancia)	9%	Insuficiente

Gráfico 1

Adecuación energética y de macronutrientes del total de grupos etarios

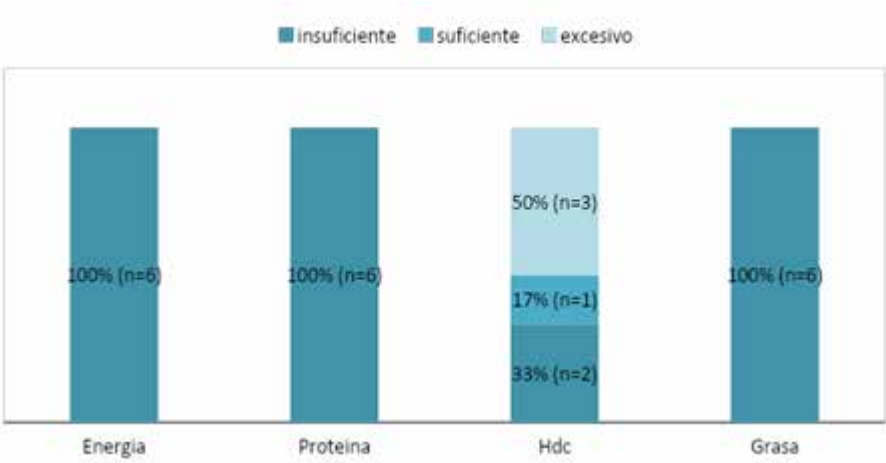


Tabla 5

Porcentaje de adecuación a la meta nutricional de minerales en el almuerzo para grupo infantil

Adecuación	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
Calcio	4%	Insuficiente
Hierro	33%	Insuficiente
Zinc	5%	Insuficiente
Vitamina D	0%	Insuficiente

El grupo adolescente no alcanzaba la meta nutricional en todos los micronutrientes críticos, rescatando que el ácido fólico tenía un aporte significativo de un 42% sin ser suficiente según lo establecido por la meta (tabla 6).

En el grupo adulto se observó que el aporte de la ración promedio no supera a la meta nutricional, pero se prestó atención en los aportes significativos del ácido fólico con un 43% y el sodio con un 41% (tabla 7).

En el grupo adulto mayor y ancianidad se percibe que la ración promedio no alcanza la meta nutricional en la mayoría de los nutrientes críticos es insuficiente a excepción de la vitamina K que presenta un aporte del 104% superando en un 50% más a la meta nutricional para este grupo (tabla 8).

En el caso del grupo de embarazada y lactante se puede percibir que la ración promedio de almuerzo no alcanza la meta nutricional en la mayoría de los micronutrientes críticos establecidos a excepción del sodio que presenta un aporte suficiente con el 51% (tabla 9).

Según la población general, teniendo en cuenta la meta nutricional elaborada, se pudo observar que el aporte de energía no alcanzó las metas nutricionales elaboradas presentando solo el 13% de aporte en la recomendación de la meta nutricional (tabla 10).

En cuanto a los macronutrientes se pudo observar que el aporte de proteínas y grasas no alcanzó las metas nutricionales establecidas aportando solo el 7% en proteínas y el 2% en grasas considerados insuficientes en ambos casos. Por otro lado, el aporte de hidratos de

Tabla 6

Porcentaje de adecuación a la meta nutricional de minerales en el almuerzo para grupo adolescentes

Adecuación	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
Calcio	3%	Insuficiente
Hierro	23%	Insuficiente
Zinc	16%	Insuficiente
Vitamina A	29%	Insuficiente
Vitamina D	0%	Insuficiente
Vitamina E	0%	Insuficiente
Vitamina B12	31%	Insuficiente
Vitamina C	11,11%	Insuficiente
Ac. fólico	41,90%	Insuficiente

Tabla 7

Porcentaje de adecuación a la meta nutricional de minerales en el almuerzo para grupo adulto

Adecuación	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
Calcio	4%	Insuficiente
Hierro	30%	Insuficiente
Sodio	41%	Insuficiente
Potasio	23%	Insuficiente
Ac. fólico	43%	Insuficiente

Tabla 8

Porcentaje de adecuación a la meta nutricional de vitaminas en el almuerzo para grupo etario adulto mayor y ancianidad

Adecuación	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
Zinc	16%	Insuficiente
Cromo	34%	Insuficiente
Vitamina A	27,5%	Insuficiente
Vitamina D	0%	Insuficiente
Vitamina E	0%	Insuficiente
Vitamina K	104%	Excesivo
Vitamina B1	33,90%	Insuficiente
Vitamina B6	0%	Insuficiente
Vitamina B12	31%	Insuficiente
Vitamina C	11,11%	Insuficiente
Ac. fólico	41,90%	Insuficiente

Tabla 9

Porcentaje de adecuación a la meta nutricional de micronutrientes en el almuerzo para grupo etario de embarazada y para grupo etario de lactante

Micronutrientes	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
Calcio	3%	Insuficiente
Hierro	19%	Insuficiente
Zinc	9%	Insuficiente
Sodio	51%	Suficiente
Vitamina D	0%	Insuficiente
Vitamina B12	25,83%	Insuficiente
Vitamina C	8,33%	Insuficiente
Ac. fólico	27,90%	Insuficiente

Tabla 10

Porcentaje de adecuación de las metas nutricionales energéticas promedio de ración diaria

Aporte del promedio de la ración	Adecuación nutricional
13%	Insuficiente

carbono superó el porcentaje de adecuación a la meta nutricional establecida con 126% más del 70% de lo recomendado en las metas nutricionales (tabla 11).

Con respecto a los micronutrientes establecidos para la población general se observa que la mayoría son insuficientes con respecto al porcentaje de adecuación a las metas nutricionales no alcanzando el 50% de suficiencia a excepción del sodio que tiene un aporte 100% de adecuación superando en más del 45% según lo establecido en la meta nutricional (tabla 12).

### Conclusión

En este trabajo se observó que el almuerzo no es adecuadamente nutritivo ya que todas las personas que asisten al comedor reciben los mismos alimentos sin tener beneficio en ninguna de las etapas de la vida. El aporte de energía y macronutrientes es escaso en la mayoría de los grupos etarios, sin aumentar en los grupos de mayor requerimiento, y de estos podemos decir que los menús elaborados son a base de hidratos de carbonos demostrando el escaso aporte de proteínas y grasas, del mismo modo ocurre con los micronutrientes siendo algunos ausentes según la edad lo requiera. En la mayoría de los grupos, todos los nutrientes son insuficientes a la meta aun así cumplen con adecuación de nutrientes menos críticos como son el sodio. Con ello se logra concluir que el almuerzo no logra cubrir las metas establecidas dado que a mayor edad el requerimiento de nutriente aumenta sin aumentar la ración promedio ofrecida a los grupos de mayor edad y sobre todo se logra comprobar que en estas organizaciones civiles la alimentación rendidora cobra más importancia que la alimentación saludable.

Lo expuesto anteriormente permite mostrar datos antes no estudiados en comedores comunitarios, en la provincia de San Luis, Argentina, originando conocimiento en la construcción de información valiosa a nivel comunitario, y estatal para la formulación de programas y proyectos que avalen la alimentación basados en estos resultados. Además, informa el bajo aporte nutricional que se les

Tabla 11

Porcentaje de adecuación de las metas nutricionales promedio de ración diaria de macronutrientes

Adecuación	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
Proteína	6,6%	Insuficiente
Hdc	126,25%	excesivo
Grasas	2,4%	Insuficiente

Nota: Tabla de elaboración propia.  
Hdc: hidratos de carbono.

Tabla 12

Porcentaje de adecuación de las metas nutricionales promedio de ración diaria de micronutrientes

Adecuación	Porcentaje aportado	Adecuación nutricional
Hierro	19%	Insuficiente
Calcio	40%	Insuficiente
Zinc	29%	Insuficiente
Sodio	100%	Excesivo
Vitamina D	0%	Insuficiente
Vitamina A	31%	Insuficiente
Vitamina B12	26%	Insuficiente
Ácido fólico	42%	Insuficiente

está brindando a las familias más vulnerables desde el estado, tanto en calidad nutricional como en cantidad alimentaria haciendo que con el paso del tiempo provoque una mala alimentación de las personas que asisten a los comedores principalmente para abastecer la necesidad alimentaria que subsiste.

Con el pasar del tiempo y con la continuidad de los comedores comunitarios cabe destacar que no se hacen vigentes planes, programas ni proyectos en base a la calidad nutricional de las prestaciones que brinda, se sigue repitiendo la pauta de “comida rendidora” que muchos de los hogares tienden a consumir por ingresos bajos.

Se puede decir que, el comedor brinda a todas las personas una prestación alimentaria sin criterio científico y nutricional para atender las necesidades siendo estos partes de programas nacionales con objetivos de garantizar, a familias más vulnerables, acceso a los alimentos siendo un componente fundamental para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de la población.

## Referencias bibliográficas

- Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Sociales. (2002). *Manual para comedores comunitarios*. Recuperado de: [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/publicaciones/calidad/otras/Manual\\_comedores\\_comunitarios.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/publicaciones/calidad/otras/Manual_comedores_comunitarios.pdf)
- Consejo Nacional de coordinación de políticas sociales (2019) *Plan Nacional de seguridad alimentaria*. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/informe\\_pnsa\\_4degt\\_2019.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/informe_pnsa_4degt_2019.pdf)
- De Girolami, D. y González, C. (2008) *Clínica y Terapéutica en la Nutrición del Adulto*. Buenos aires: El Ateneo (2da ed.).
- Greco C. (2018) *Administración del Servicio de Alimentación, de la teoría a la práctica*. Editorial Dunken; Edición: 1st.
- Santarsiero, L. H. (2013). Los comedores comunitarios como fenómeno social, político y alimentario en la Argentina de los últimos treinta años: Una “guía práctica” para su comprensión. *Cuestiones de Sociología* (9), 319-323. Recuperado de: [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.5898/pr.5898.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5898/pr.5898.pdf)