



Conozca los siete restaurantes en San Pedro que destacaron por sus prácticas saludables

El TCU-670 "Prácticas Saludables" está inscrito en la Escuela de Salud Pública. Esta unidad académica comenzó tal iniciativa desde el 2011 a fin de incentivar la calidad de vida de los costarricenses y colaboradores de los centros de alimentación. Anel Kenjekeeva

Capacitaciones y evaluaciones son aplicadas por estudiantes de la UCR a distintos servicios de alimentación en el cantón de Montes de Oca

14 JUN 2019 Salud

Saber dónde hay desayunos, almuerzos, meriendas o cenas saludables ya no será tan complicado. Un total de 15 estudiantes de la Universidad de Costa Rica (UCR) se dio a la tarea de capacitar y evaluar a **ocho servicios de alimentación que, al final del proceso, lograron sobresalir por sus prácticas saludables.**

La metodología primero consistió en preparar a los empleados y cocineras sobre qué tipo de prácticas les asegurarán a los clientes un alimento saludable y seguro para su consumo. Posteriormente, para verificar si dicho aprendizaje se dio de la forma idónea, los jóvenes aplicaron una evaluación final en la cual los establecimientos tuvieron que superar exitosamente seis criterios relacionados con la cantidad de porciones y el uso de sal o aceites, entre otros aspectos.

Los restaurantes o sodas galardonados fueron:

- Soda Tutis
- Urbana Food
- Comida Dominicana
- Domunloco Café
- Fish and Patacón
- El Rincón del Sabor
- Parrilla CB



Merecido reconocimiento

Las capacitaciones, que iniciaron en febrero, estuvieron a cargo de los estudiantes que forman parte del Trabajo Comunal Universitario (TCU 670) "Promoción de prácticas saludables en el personal (empleadores y funcionarios) y los clientes de los servicios de

alimentación en los distritos de Sabanilla, Mercedes y San Pedro de Montes de Oca, mediante una distinción”. **En los talleres se trató la estandarización de recetas, el manejo de residuos, la salud laboral, mercadotecnia y el servicio al cliente.**

“Estos locales formaron parte del TCU porque ellos mismos estuvieron interesados en llevar sus prácticas saludables más allá. De los 34 restaurantes que los estudiantes visitaron, fueron ocho los que se mostraron anuentes a participar. Los que cumplieran con estas prácticas recibían el sello de *Gana+Vida*”, comentó Tatiana Gamboa, docente de la Escuela de Salud Pública y encargada del TCU-670.

El sello *Gana + Vida* se les da a aquellos restaurantes que formaron parte de las dos etapas, la capacitación y la evaluación. **Si lograban obtener más de un 80 % al aprobar la fase final, eran merecedores del certificado y del sello, que puede ser colocado en una parte visible del local.**

“Dentro de las prácticas que se evalúan está la reducción de la huella ambiental. Por ejemplo, si antes solo tenían un basurero pero ahora tienen los diferentes basureros de reciclaje, o si antes daban pajillas a sus clientes y ya no. También, se evaluó el conocimiento de cómo hacer un platillo saludable”, indicó Gamboa.

Cientes saludables

Los estudiantes del TCU-670 también procuraron tener en cuenta las necesidades de los clientes de los servicios de alimentación de la zona. Para ello, realizaron una encuesta en los alrededores de San Pedro, Mercedes y Sabanilla, para conocer las opiniones de los clientes sobre la venta de comida saludable. Ellos pudieron contar con la participación de 150 personas que circulaban en estos lugares.

Entre los principales resultados, los universitarios encontraron que un 74 % de estas personas están dispuestas a pagar más dinero por alimentos saludables, de los cuales el 32 % está dispuesto a pagar un adicional de más de ₡1 000. Además, 90 encuestados aseguraron que siempre buscan restaurantes en los que se venda comida saludable.

Por otro lado, en el taller de mercadotecnia que los estudiantes impartieron a los centros, se fomentó la comunicación del comercio con el cliente por medio de las redes sociales. **En las capacitaciones de salud laboral, se promovieron las pausas activas en horario de trabajo de los funcionarios, esto se traduce en salud para ellos y en un buen trato para los clientes.**

Actualmente, el TCU-670 “Prácticas Saludables” cuenta con estudiantes de diferentes carreras como Promoción de la Salud, Diseño Gráfico, Psicología, Nutrición, Administración Pública y Dirección de Empresas. La incidencia del proyecto en las prácticas no saludables no se limita a dichas actividades. Por ello, mantiene su página Facebook “TCU-670 Prácticas Saludables” actualizada con diferentes consejos e información que podrá aplicar en su vida cotidiana, para vivir con bienestar.

Si desea conocer más sobre el menú de los ocho establecimientos capacitados y evaluados, puede visitar sus páginas de Facebook.

- <https://es-la.facebook.com/capracr/>
- <https://www.facebook.com/DomuncoloCafe> <https://es-la.facebook.com/TUTISSODA/>
- <https://www.facebook.com/FishYPatacon/>
- <https://www.facebook.com/El-Rinc%C3%B3n-del-Sabor-350265118931021/>
- <https://www.facebook.com/laparrillacb/>

- <https://es-la.facebook.com/pages/category/Fast-Food-Restaurant/Urbana-Food-1744567998960773/>

[Valeria García Bravo](#)

Asistente, Oficina de Divulgación e Información

valeria.garcia@ucr.ac.cr

Etiquetas: [practicadas saludables](#), [tcu](#), [restaurantes](#), [montes de oca](#).