



# Emprendimiento de un restaurante con menú nutricional: fomentando un estilo de vida saludable

Volumen **8** No.1  
traves. emprend.  
Ene-Jun 2024  
e-ISSN: 2539-0376

**Sara Valentina Macuasé Chaves**

Estudiante de Ingeniería de Sistemas

Universidad Mariana

sarava.macuase@umariana.edu.co

**Jhon Sebastián Tajumbina Bolaños**

Estudiante de Ingeniería de Sistemas

Universidad Mariana

jhonse.tajumbina@umariana.edu.co

## Introducción

En el tejido social y económico de Colombia, la gastronomía desempeña un papel fundamental, no solo como una expresión cultural arraigada en la identidad nacional, sino como un sector clave para el desarrollo económico y turístico del país. Sin embargo, en medio de la riqueza culinaria que caracteriza a Colombia, se esconde una realidad preocupante: la creciente incidencia de problemas de salud asociados con una alimentación poco saludable.

La obesidad, la malnutrición y las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta se han convertido en un desafío de salud pública en Colombia, afectando a personas de todas las edades y estratos socioeconómicos. Según datos del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2021), la prevalencia de obesidad en el país ha aumentado de manera constante en

las últimas décadas, pasando del 17,3 % en 2010 al 21,8 % en 2020. Además, se estima que el 43 % de los adultos colombianos tienen sobrepeso y, el 18 % de los niños y adolescentes están en la misma situación.

Este panorama de salud alarmante se ve exacerbado por la disponibilidad y el consumo generalizado de alimentos procesados ricos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio, carentes de los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente. La rápida urbanización, los cambios en los estilos de vida y la publicidad agresiva de alimentos no saludables han contribuido a la creación de un entorno alimentario que favorece la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares.

Frente a este escenario, surge la necesidad imperante de promover una alimentación más saludable y consciente entre la población colombiana. En este contexto, el emprendimiento de restaurantes con menús nutricionales se presenta como una respuesta innovadora y prometedora para abordar los desafíos de salud pública relacionados con la alimentación. Estos establecimientos no solo ofrecen alternativas gastronómicas más saludables y balanceadas, sino que educan y empoderan a los consumidores para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida.

## Desarrollo

### Descripción del concepto

Un restaurante con menú nutricional se caracteriza por ofrecer opciones culinarias que no solo sean deliciosas, sino también, saludables y balanceadas en términos de nutrientes. Estos establecimientos suelen diseñar sus platos considerando las necesidades nutricionales de sus clientes, ofreciendo alternativas que promuevan la salud y el bienestar.

En Colombia, donde las tasas de obesidad y enfermedades relacionadas con la mala alimentación están en aumento, la apertura de este tipo de restaurantes puede marcar la diferencia en la salud pública. Ofrecer opciones gastronómicas más saludables puede contribuir a cambiar los hábitos alimenticios de la población, fomentando un estilo de vida más consciente y equilibrado.

## Comparación y contraste

Comparados con los restaurantes tradicionales, los establecimientos con menú nutricionales se destacan por su enfoque en la salud y el bienestar de los clientes. Mientras que los primeros suelen ofrecer platos ricos en grasas saturadas, azúcares y sodio, los segundos priorizan ingredientes frescos, naturales y nutritivos.

En términos de impacto en la salud pública, los restaurantes con menús nutricionales tienen el potencial de reducir las tasas de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares, debido a que promueven una alimentación más equilibrada, rica en vitaminas, minerales y fibra, y baja en componentes perjudiciales para la salud.

**Tabla 1**

*Situación de la mala alimentación en Colombia*

Indicador	2010	2015	2020
Prevalencia de obesidad	14,8 % (1)	17,3 % (2)	20,9 % (3)
Consumo de azúcares	82.1 g/día (4)	89.6 g/día (5)	97.3 g/día (6)
Consumo de grasas	68.9 g/día (4)	71.5 g/día (5)	75.2 g/día (6)
Consumo de frutas y verduras	2.3 porciones/día (4)	2.1 porciones/día (5)	1.8 porciones/día (6)
Prevalencia de diabetes	7,2 % (7)	8,6 % (8)	10,1 % (9)
Prevalencia de desnutrición	6,8 % (7)	5,2 % (8)	4,3 % (9)

*Nota.* (1) Ministerio de la Protección Social (2010). (2) Ministerio de Salud y Protección Social (2015). (3) Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) (2020). (4) Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2010). (5) Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015a; 2015b). (6) Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2020). (7) Ministerio de la Protección Social (2010). (8). Ministerio de Salud y Protección Social (2015). (9) ICBF (2021).

En contraste con los establecimientos de comida rápida que, a menudo ofrecen opciones poco saludables y altamente procesadas, un restaurante con menú nutricional se compromete a proporcionar alimentos frescos, naturales y, en muchos casos, orgánicos. En lugar de fomentar hábitos alimenticios poco saludables, este tipo de restaurante busca educar a los clientes sobre la importancia de una alimentación equilibrada y consciente. Además, al ofrecer opciones nutritivas y sabrosas, se demuestra que, comer saludablemente no tiene por qué ser aburrido o restrictivo.

### **Datos estadísticos**

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) de 2021 (ICBF, 2020), el 65 % de la población colombiana no consume la cantidad adecuada de frutas y verduras recomendada por la OMS (2021), lo que aumenta el riesgo de deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas.

Además, el consumo excesivo de bebidas azucaradas es un problema alarmante en Colombia. Según el mismo informe, el 72 % de los colombianos consume, al menos, una bebida azucarada al día, lo que contribuye significativamente a la ingesta diaria de calorías vacías y al aumento de peso.

En términos de hábitos alimenticios, la ENSIN en Colombia también revela que el 58 % de los hogares colombianos compra alimentos ultraprocesados con regularidad, lo que sugiere una dependencia significativa de alimentos poco saludables en la dieta diaria.

Estos datos muestran claramente la urgencia de intervenir en el entorno alimentario colombiano y promover cambios hacia una alimentación más saludable y equilibrada. Los restaurantes con menús nutricionales pueden desempeñar un papel crucial en este proceso, ofreciendo opciones gastronómicas que satisfagan las necesidades nutricionales de los consumidores, sin comprometer el sabor y la calidad de la comida.

### **Causa y efecto**

La mala alimentación en Colombia es un problema multifactorial, influenciado por factores como la disponibilidad de alimentos poco

saludables, la falta de educación nutricional y los hábitos alimenticios arraigados. Como resultado, el país enfrenta altas tasas de obesidad y enfermedades relacionadas con la dieta.

La apertura de restaurantes con menús nutricionales puede abordar estos problemas desde la raíz, proporcionando a los consumidores alternativas más saludables y, educándolos sobre la importancia de una alimentación balanceada. A largo plazo, esto podría conducir a una mejora significativa en la salud y el bienestar de la población colombiana.

### **Conclusiones**

La apertura de restaurantes con menús nutricionales representa una oportunidad única para abordar el problema de la mala alimentación en Colombia, ofreciendo opciones gastronómicas más saludables y balanceadas.

Estos establecimientos no solo contribuyen a mejorar la salud pública, sino que pueden impulsar cambios positivos en los hábitos alimenticios de la población, promoviendo un estilo de vida más consciente y equilibrado.

Para que este tipo de emprendimientos sea exitoso, es fundamental contar con el apoyo del gobierno, la industria alimentaria y la sociedad en general, fomentando políticas y programas que promuevan una alimentación más saludable y accesible para todos los colombianos.

### **Referencias**

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2020). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2020. <https://www.icbf.gov.co/ensin-encuesta-nacional-de-situacion-nutricional>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia - ENSIN. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutriciona>

Ministerio de la Protección Social. (2010). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010. <https://www.minsalud.gov.co/sites/RID/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf>

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2015. [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/ensin\\_2015\\_final.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/ensin_2015_final.pdf)
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2021). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2021. <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). Estado de la Alimentación y la Agricultura en Colombia 2020. <https://www.fao.org/sustainability/es/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015a). Guías sobre el consumo de azúcares para adultos y niños. [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/154587/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_spa.pdf?sequence=2](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf?sequence=2)
- Organización Mundial de la Salud. (2015b). Perfil Nutricional de Colombia 2015. <https://www.ctc-n.org/sites/www.ctc-n.org/files/130324.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). Recomendaciones sobre consumo de frutas y verduras. <https://www.fao.org/3/cb2395es/CB2395ES.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud. (2010). Perfil Nutricional de Colombia 2010. <https://www.paho.org/es/noticias/30-11-2010-informe-sobre-salud-mundo-2010>