UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

¿Dónde comer rico, barato y sano en los días de U?

21 AGO 2017 Vida UCR

La Sección de Gestión de Servicios Contratados de la Oficina de Servicios Generales (OSG) se encarga de monitorear, fiscalizar y mejorar todo lo relacionado a aspectos de manipulación de alimentos, calidad nutricional, gestiones administrativas, manejo ambiental, entre otros. Foto: Laura Rodríguez

Alimentarse saludablemente, con una inversión razonable y sobre todo, de una forma amena y placentera, son tres características que la mayoría de estudiantes busca cuando deben venir a la universidad y no tiene tiempo de regresar a sus casas para almorzar o merendar.

Hay una **gran cantidad de restaurantes, sodas y negocios que brindan servicios de alimentación** dentro y fuera de la Universidad, pero no todos entran en el rango de rico, barato y sobre todo, sano.

Por ejemplo, **un estudiante becario 5 de la UCR**, que recibe para su almuerzo diario en el servicio de alimentación **₡1562** y para la merienda **₡944**, posee varias opciones para comer con ese dinero de muy buena forma. Datos del 2016 provenientes de la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica (OBAS) indican que en la UCR hay 21 592 estudiantes becados, por lo que que hay muchos que deben decidir durante la semana dónde ir a comer.

El pasado mes de junio, el TCU 670 "Promoción de Prácticas Saludables", con variables de estudio como salud ocupacional, nutrición, manipulación de alimentos, servicio al cliente y salud ambiental y laboral evaluaron y capacitaron 124 funcionarios y funcionarias de 27 establecimientos que se ubican en Sabanilla, Mercedes y San Pedro de Montes de Oca.

Al final del proceso, 24 establecimientos lograron entrar en una lista que cumple con todos los requerimientos de la Universidad en cuanto a prácticas de alimentación saludable y manejo adecuado de los alimentos.

Estos locales cumplen el requisito de ser saludables, pero también con el de ser ricos y baratos, características que pueden ser importantes o no, según los gustos y especificidades de cada persona. Al final es una elección de cada quién, según sus gustos, preferencias y presupuesto.

En la UCR, hay **22 sodas internas**; 11 en la Sede Central Rodrigo Facio y **8 en las sedes y recintos**. Además de 2 sodas más que están en procesos previos para su apertura.

Las sodas de la UCR son la primer opción de alimentación para estudiantes becarios, precisamente porque son establecimientos que poseen **5 tiempos de comida con precios muy accesibles**. Pero no sólo eso, las sodas de la Universidad poseen un monitoreo constante, desde la Sección de Gestión de Servicios Contratados de la Oficina de Servicios Generales (OSG).

"La Universidad siempre busca que los combos de las sodas de la **universidad posean un equilibrio nutricional**, por ejemplo en el almuerzo, el plato básico siempre tiene una composición de arroz, frijoles, una guarnición, ensalada y fresco natural. Siempre habrán tres opciones: dos opciones con carne y una vegetariana, esto como parte también de satisfacer necesidades de la población estudiantil", indicó la Dra. Marcela Peña Vázquez, quien es la nutricionista a cargo de revisar y monitorear todos lo relacionado a la parte nutricional de los alimentos que se ofrecen en las sodas de la universidad. Las composiciones de los alimentos varían en cada soda mediante periodos de cinco semanas.

Pero además, esta oficina se encarga de todo lo relacionado al manejo y separación de residuos de las sodas, reportes operacionales de aguas residuales y capacitación constante del personal de las sodas además de tener todo apegado al Reglamento de Servicios de Alimentación al Público vigente.

"Las sodas de la universidad **son exoneradas de varios pagos con el fin de que la alimentación** que se ofrece sea barata pero sin perder la calidad. Por ejemplo a las sodas no se les cobra la electricidad, el agua, los servicios públicos. Se les otorga mantenimiento de equipos, mejoras en la infraestructura de las sodas entre ellas el mejoramiento y ampliación de las áreas comunes de consumo. Se les da mobiliario también, equipo, incluso en algunos casos hornos", explicó el M.Sc. Gerardo Valverde Morales, Jefe de la Sección.

También, se resalta el hecho de que la mayor cantidad del canon (85%) de los servicios de alimentación de la universidad van directo al presupuesto de la Federación de Estudiantes de la Universidad de Costa Rica (UCR).

sitios para comer en la UCR

Estudiantes de la UCR opinan sobre lugares para ir a comer dentro y fuera de la universidad

En la UCR, incluso el usuario de las sodas puede poner una queja o alguna recomendación ante esta Sección de Servicios Contratados al número **2511-6807 / 2511-6805 / 2511-6806**. Mediante estas quejas, las autoridades de la UCR no sólo solucionan los problemas presentados, también pueden sancionar a los concecionarios, dependiendo de la falta que se esté denunciando y esto apegado a las características del cartel de licitación con el que se otorgó la concesión.

A continuación le contamos opciones de restaurantes, sodas y locales que son amenos, baratos y saludables:

Sodas dentro de la Universidad: en el campus universitario hay un total de 9 sodas: la Soda de la Facultad de Ciencias Sociales, la Soda de la Facultad de Ciencias Agroalimentarias, la Soda de la Facultad de Ciencias Económicas, la Soda de la Facultad de Derecho, la Soda de la Facultad de Educación, la Soda de la Facultad de Farmacia, la Soda de la Facultad de Estudios Generales, la Soda de la Facultad de Letras-UCR, la Soda de la Facultad de Odontología y el Comedor Estudiantil UCR. 5 tiempos de alimentación bajo un control de calidad constante.

En estos establecimientos, el promedio en costos de un almuerzo es de entre **1500 y 2200 colones.**

Sodas y establecimientos fuera de la Universidad:

El Candil:

Rango de gasto: entre 3000 mil a 5000 mil colones.

Opciones: Plato del día-2950 / Arroz, frijoles, ensalada, maduro / Entrada: Sopita de verdura. Fresco Natural incluido.

Rincón de Lucy:

Rango de gasto: entre 1800 colones a 2100 colones

Opciones: Casados con acompañamientos variables.

Food Factory:

Rango de gasto: entre 2200 y 2700 colones.

Opciones: Almuerzos con opciones variables, sandwiches y ensaladas.

Galería Urbana:

Rango de gasto: entre 2200 a 2600 colones.

Opciones: Plato económico con 2 acompañamientos, 1 carne, ensalada y fresco.

Plato ejecutivo con 3 acompañamientos, 1 carne, ensalada y fresco.

La Panera:

Rango de gasto: 125 colones a 1300 colones.

Opciones: este negocio es una panadería con opciones muy variables y con café.

Opciones: este negocio es una panadería con opciones muy variables y con sala.

Pepito's (Viejo)-Plaza Chou:

Rango de gasto: En el caso de los casados es entre 2000 (plato vegetariano) y 3000 colones.

Opciones: casados de pollo, carne, pescado y una opción vegetariana.

También hay quesadillas, chalupas, burritos, sopa azteca y nachos, así como otras opciones más elaboradas. Por ejemplo, la porción grande de nachos vale 5500 colones, para hay opciones más pequeñas y baratas.

Pepito's (Nuevo)-Por Lanamme:

Rango de gasto: En el caso de los casados es entre 2000 (plato vegetariano) y 3000 colones.

Opciones: casados de pollo, carne, pescado y una opción vegetariana.

También hay quesadillas, chalupas, burritos, sopa azteca y nachos, así como otras opciones más elaboradas. Por ejemplo, la porción grande de nachos vale 5500 colones, para hay opciones más pequeñas y baratas.

Santa Clara-frente a Radio U:

Rango de gasto: entre 2400 colones a 2900 colones

Opciones: casados con 4 acompañamientos y opciones de pastelería y panadería.

Bet-El:

Rango de gasto: entre 1000 colones a 2000 colones.

Opciones: Plato del día y casados con acompañamientos variables.

Day Nite:

Rango de gasto: entre 3000 y 3500 colones en el caso de los casados.

Opciones: -Plato especial del día arroz, ensalada, papas fritas y carne (esta varía según el día).

-Plato ejecutivo ejecutivo: carne, ensalada, vegetales, arroz y demás acompañamientos con bebida.

-También hay comida un poco más costosa como hamburguesas, sándwiches, ensaladas, costillas de cerdo, pollo al limón entre otros platillos.

La Parrilla CB:

Rango de gasto: entre 2500 y 3250 colones en el caso de los casados.

Opciones: Casados con variedad de carnes: incluye arroz, frijoles, vegetales, ensalada, plátano maduro. Precio varía según la carne.

Hay muchas otras opciones de comida a la parrilla, acompañamientos, comidas rápidas y desayunos.

Tuti's:

Rango de gasto: de 2600 a 3200 colones.

Opciones: Casados que incluyen batido, arroz, frijoles, ensalada y carne a escoger: pescado, cerdo, res o pollo, también lleva una sopa de entrada. Hay otras opciones con ensalada, carnes y papas.

Lo más caro que hay es el Rice and Beans de los viernes a 3200 colones.

Fragola:

Rango de gasto: 3750 colones los almuerzos.

Opciones: Varían según el día y todos incluyen Gelato Gratis.

Hay pastas y pizza (pasta bolognesa, panini pollo tocineta, pasta primavera, pizza capresse, lasagna de pollo en salsa bechamel)diferentes para cada día, así como fresco natural variable y acompañamiento de ensalada y algún tipo de pan.

Jafeth Mora Rojas
Periodista Oficina de Divulgación e Información
luis.morarojas@ucr.ac.cr

Etiquetas: comidas, estudiantes, sodas, alimentacion, salud.