

# LA TRANSICIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL MODELO ALIMENTARIO DE LOS HOGARES CALEÑOS (CALI – COLOMBIA)

## ESTUDIO COMPARATIVO DE TRES GRUPOS SOCIO-ECONÓMICOS



Laura Arciniegas<sup>1</sup>  
Jenny Peña<sup>2</sup>  
2017

*Este trabajo recibió el apoyo del Programa de investigación perteneciente al CGIAR, Water, Land and Ecosystems ([WLE](#)) y sus [donantes](#).*

<sup>1</sup> Certop CNRS UMR 5044 – Universidad de Toulouse Jean-Jaurès - Francia

<sup>2</sup> CIAT – International Center for Tropical Agriculture - Colombia

## CONTENIDO

---

<b>CONTEXTUALIZACIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>LA TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA, TRANSICIÓN EPIDEMIOLÓGICA Y NUTRICIONAL .....</b>	<b>4</b>
INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y DESNUTRICIÓN .....	6
SOBREPESO Y OBESIDAD .....	7
LA DOBLE CARGA NUTRICIONAL .....	7
<b>SITUACIÓN NUTRICIONAL EN CALI POR GRUPOS DE EDADES .....</b>	<b>8</b>
NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS .....	8
NIÑOS Y JÓVENES DE 5 A 17 AÑOS .....	8
ADULTOS 18 A 64 AÑOS .....	9
<b>MOTORES DE LOS CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN EN CALI.....</b>	<b>9</b>
URBANIZACIÓN Y ALIMENTACIÓN .....	10
CAMBIOS SOCIALES Y ECONÓMICOS: EL CRECIMIENTO DE LA CLASE MEDIA Y SUS IMPLICACIONES.....	11
LA ALIMENTACIÓN EN SITUACIONES DE VULNERABILIDAD Y POBREZA EN LA CIUDAD .....	13
<b>SITUACIÓN ALIMENTARIA ACTUAL EN SANTIAGO DE CALI .....</b>	<b>14</b>
PATRONES DE CONSUMO.....	14
CULTURA ALIMENTARIA.....	15
<b>ENFOQUE Y METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>16</b>
<b>OBJETIVOS Y PROTOCOLO INVESTIGATIVO .....</b>	<b>16</b>
<b>MÉTODOLÓGIA .....</b>	<b>17</b>
CONSTRUCCIÓN CONCEPTUAL DE LOS INSTRUMENTOS.....	17
PERÍMETRO Y POBLACIÓN .....	19
<b>CAPÍTULO 1. PRÁCTICAS Y REPRESENTACIONES ALIMENTARIAS.....</b>	<b>23</b>
<b>CONTEXTO Y ESTIMACIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN ENTREVISTADA .....</b>	<b>23</b>
DESAYUNO, ALMUERZO, COMIDAS Y ENTRECORNIDAS. ....	23
VARIACIONES DIARIAS DE LOS PATRONES ALIMENTARIOS.....	28
<b>NORMAS DE LAS JORNADAS ALIMENTARIAS DE LA POBLACIÓN ENTREVISTADA.....</b>	<b>30</b>
CARACTERIZACIÓN DEL IDEAL ALIMENTARIO .....	30
<b>DESAJUSTES Y FRENOS EN LA ALIMENTACIÓN .....</b>	<b>34</b>
FRENOS ECONÓMICOS PARA LOGRAR LA SATISFACCIÓN ALIMENTARIA .....	34
EL TIEMPO COMO LIMITACIÓN PARA LA SATISFACCIÓN ALIMENTARIA.....	36
<b>RELACIÓN ENTRE SALUD Y ALIMENTACIÓN.....</b>	<b>37</b>
LA FUNCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN .....	37
LO QUE COMER “SANAMENTE” QUIERE DECIR .....	38
VIDA FAMILIAR Y SALUD ALIMENTARIA .....	39
ESTÉTICA, SALUD Y ALIMENTACIÓN.....	40
<b>CONCLUSIÓN:CAPITULO 1.....</b>	<b>42</b>
<b>CAPITULO 2. ITINERARIOS Y GESTIÓN DOMÉSTICA DE LA ALIMENTACIÓN.....</b>	<b>43</b>
<b>ITINERARIOS APROVISIONAMIENTO .....</b>	<b>43</b>

ESTRATEGIAS ECONÓMICAS PARA EL ABASTECIMIENTO .....	43
LA IMPORTANCIA Y LA INFLUENCIA DE LOS LAZOS SOCIALES CON EL MUNDO COMERCIAL.....	44
LA FUNCIÓN DE GATEKEEPER Y EL DISEÑO DEL MENÚ EN LOS HOGARES .....	45
<b>EL LUGAR Y LA FUNCION DE LA COCINA DOMÉSTICA Y LOS CAMBIOS SEGÚN EL GRUPO SOCIOECONOMICO .....</b>	<b>48</b>
LA COCINA DOMÉSTICA COMO VEHICULO DEL CUIDADO DE LA FAMILIA EN LOS ESTRATOS MÁS VULNERABLES .....	48
LA EVOLUCIÓN DEL ROL DE LA MUJER Y LAS PRÁCTICAS CULINARIAS EN LOS GRUPOS INTERMEDIOS .....	49
LOS ESTRATOS ALTOS Y LA COCINA DOMÉSTICA.....	51
<b>LOS HOGARES Y LAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LA ALIMENTACION Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN.....</b>	<b>54</b>
ESTRUCTURA Y AUTONOMÍA ALIMENTARIA DE LOS HOGARES .....	54
REDISTRIBUCIÓN DE ALIMENTOS Y COMENSALIDAD SEGÚN LOS ROLES EN EL HOGAR .....	56
LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y JÓVENES .....	59
PROBLEMAS NUTRICIONALES Y LA RELACIÓN CON LAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN EN LOS HOGARES.....	61
<b>CONCLUSIÓN: CAPITULO 2 .....</b>	<b>64</b>
<b><u>CAPÍTULO 3. ALIMENTACIÓN, CIUDAD Y TENDENCIAS DE CAMBIOS ALIMENTARIOS.....</u></b>	<b>65</b>
<b>LOS CAMBIOS SOCIO-ECONOMICOS Y SU IMPACTO SOBRE LOS MODELOS ALIMENTARIOS.....</b>	<b>65</b>
LOS CAMBIOS SOCIALES Y LA MODERNIZACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN DOMÉSTICA.....	65
CAMBIOS ALIMENTARIOS VERSUS RECURSOS ECONÓMICOS .....	67
LAS NUEVAS ACCESIBILIDADES .....	68
<b>INTERACCIONES CON EL ENTORNO ALIMENTARIO .....</b>	<b>71</b>
PRÁCTICAS ALIMENTARIAS POR FUERA DE LOS HOGARES .....	71
MOTIVACIONES DE COMER POR FUERA DEL HOGAR.....	71
DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS.....	73
<b>IMPACTO DE LOS CAMBIOS EN EL SISTEMA ALIMENTARIO EN CALI .....</b>	<b>75</b>
LA PERCEPCION DE LOS PROCESOS INDUSTRIALIZACIÓN DE LA CADENA ALIMENTARIA .....	75
DIFICULTADES DE ACCESO FÍSICO Y ECONÓMICO A LOS ALIMENTOS .....	76
<b>CONCLUSIÓN: CAPITULO 3 .....</b>	<b>78</b>
<b><u>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.....</u></b>	<b>79</b>
<b>OPORTUNIDADES EN EL SISTEMA ALIMENTARIO .....</b>	<b>80</b>
<b>HACIA UN SISTEMA ALIMENTARIO SOSTENIBLE .....</b>	<b>80</b>
<b>MENSAJES PRINCIPALES .....</b>	<b>81</b>
<b><u>ANEXOS .....</u></b>	<b>82</b>
<b>ANEXO 1. PERFILES SOCIOECONÓMICOS POR GRUPO .....</b>	<b>82</b>
PERFIL DE GRUPO SOCIOECONÓMICO 1.....	82
PERFIL DE GRUPO SOCIOECONÓMICO 2.....	83
PERFIL DE GRUPO SOCIOECONÓMICO 3.....	84
<b>ANEXO 2. MATRIZ TEMÁTICA - CUESTIONARIO .....</b>	<b>85</b>
<b>ANEXO 3. MUESTRA TOTAL DE PARTICIPANTES .....</b>	<b>89</b>
<b>ANEXO 4 .....</b>	<b>90</b>
<b><u>BIBLIOGRAFÍA .....</u></b>	<b>103</b>

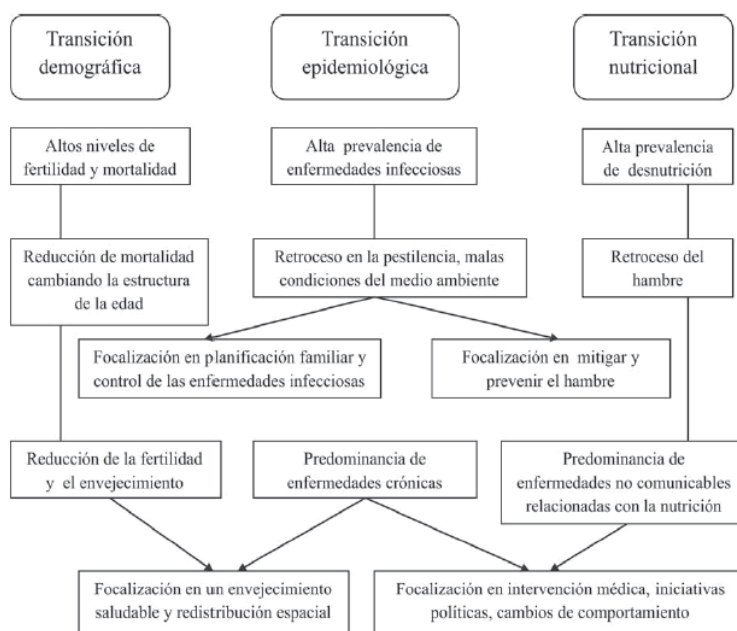
## CONTEXTUALIZACIÓN

El estado nutricional de la población de la ciudad está enmarcado en un contexto global, nacional y local de transformaciones sociales, económicas, políticas, culturales, etc. Sin embargo, vale la pena considerar estos procesos con mayor detenimiento en países con ingresos bajos y medios, en los cuales son procesos multifactoriales, interconectados, que reflejan cambios socioculturales, económicos y de comportamiento individual y estilos de vida, con causas e impactos diferenciados que serán abordados en el presente apartado de introducción:

### LA TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA, TRANSICIÓN EPIDEMIOLÓGICA Y NUTRICIONAL

El mundo ha enfrentado retos demográficos con las exigencias que ello representa para las políticas públicas, la equidad social y el ejercicio de los derechos humanos. Estos cambios en la población, señalados como transición Demográfica, son definidos como la ruptura en la continuidad de la población existente en un momento dado, debido al paso de niveles altos a bajos de mortalidad y fecundidad. Estos cambios demográficos están determinados por factores diversos, entre ellos, los vinculados a cambios económicos y sociales del mundo.

Así mismo, las causas de muerte debidas a enfermedades infecciosas se reducen, lo cual beneficia a la población más joven. La supervivencia se hace más larga y se incrementan los factores de riesgo asociados con enfermedades crónicas y lesiones. Estas transformaciones conocidas bajo el concepto de transición epidemiológica no solo explican los cambios en la mortalidad, sino también en la morbilidad. En efecto, los avances y la planificación lograron que la enfermedad desencadenara en muerte y que solo la población en edad avanzada llegara a este estado.



**Gráfico 1. Etapas de salud, nutrición y cambios demográficos<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Popkin, 2003

Más allá de estas comprensiones de las transformaciones, en la actualidad, el aumento del promedio de índice de masa corporal (IMC) en la población, mientras que en paralelo la desnutrición crónica infantil persiste, tanto en las zonas urbanas y rurales, es la característica de los países que se encuentran en transición nutricional; tal como ocurre en Colombia donde se presenta un aumento de la población con sobrepeso y obesidad, y una disminución general de su población con desnutrición crónica, coexistiendo ambas formas de malnutrición las cuales tienen consecuencias devastadoras para la salud futura que afectan al individuo y la sociedad (1).

Según el siguiente gráfico referente a las etapas de la salud, nutrición y cambios demográficos, se observa la relación entre cada uno de estos cambios estructurales descritos anteriormente. Es así como la reducción en la mortalidad por causas infecciosas beneficia principalmente a la población más joven y a las mujeres, por lo tanto, por efecto de la transición epidemiológica, estos grupos ganan en sobrevivencia y entonces aumentan su proporción en la población. De igual forma, la mayor sobrevivencia significa que la población presenta mayores factores de riesgo asociados con enfermedades de tipo crónico, lo que implica un aumento de la contribución relativa de este grupo de enfermedades en la mortalidad global.

Estas etapas de cambio también se han relacionado con las transformaciones de los patrones de la dieta a escala global, haciéndose necesario establecer las relaciones de tales cambios con aquellos de orden económico, social. En este sentido, dadas las condiciones de pobreza en la población mundial, los problemas de malnutrición por carencia como la anemia y la desnutrición eran los más comunes. Actualmente, el aumento en el consumo total de alimentos, de grasa total, de grasas saturadas y de alimentos procesados han tenido como efecto otras alteraciones como el sobrepeso y la obesidad, las cuales están asociadas con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares(2).

La malnutrición incluye entonces la desnutrición y exceso de peso, así como las carencias de micronutrientes como vitaminas, minerales y otras sustancias que el organismo necesita en pequeñas cantidades. Actualmente, algunas regiones del mundo, como Latinoamérica, viven una situación nutricional que se denomina de transición, la cual se caracteriza por la combinación o coexistencia de las dos formas de malnutrición: la desnutrición crónica en la infancia (retraso en el crecimiento) y la obesidad y/o sobrepeso(3).

La transición nutricional no solo hace referencia a los cambios en la dieta, también, se encuentra relacionada con ella, la reducción de la actividad física ocasionados por las transformaciones socioeconómicas y por una rápida urbanización y un creciente proceso de industrialización, especialmente en los países en vías de desarrollo que conllevan a un aumento de las enfermedades no transmisibles y a la disminución de las deficiencias nutricionales. Los países dichos “en transición” presentan entonces la situación de doble carga nutricional pues simultáneamente se encuentran problemas de malnutrición por exceso y por falta.

En Colombia, la situación nutricional global se caracteriza por un gran aumento de la malnutrición por exceso y una gran disminución de la malnutrición por carencias; situación que se refleja en los indicadores antropométricos (en los niños menores de 5 años, poca talla para su edad, poco o mucho peso para su edad, poco peso para su altura, y en los adultos el Índice de Masa Corporal). En Cali, los niños menores de 5 años se ven menos afectados por el retraso de crecimiento que en otras regiones y subregiones del país. Sin embargo, en los adultos del departamento del Valle del Cauca y de Cali, la prevalencia de sobrepeso y obesidad supera al resto del país(4).

---

### *Inseguridad alimentaria y desnutrición*

---

Las causas de la desnutrición han sido agrupadas en diferentes factores determinantes relacionados. En los niños, la desnutrición ocurre como consecuencia del mal estado de salud combinado con una ingesta alimentaria inadecuada en términos de calidad y cantidad, y la falta de una atención adecuada. También son causas subyacentes de la desnutrición, el deficiente acceso a alimentos, los servicios inadecuados de atención de la salud, la falta de agua potable, saneamiento ambiental y reducido acceso a los servicios de salud y baja calidad de estos(5).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la desnutrición como *“la ingesta insuficiente de alimentos de forma continuada, que es insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria, sea por absorción deficiente y/o por uso biológico deficiente de los nutrientes consumidos”*(6). A nivel nacional, la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN), hace una evaluación de la seguridad alimentaria mediante cuatro escalas cualitativas y los cálculos indican lo siguiente:

1. Seguridad alimentaria: La situación en el hogar no evidencia inseguridad alimentaria o es muy baja;
2. Inseguridad alimentaria leve: Según la ENSIN, el 26% de los hogares se encuentra en estas situación donde se evidencia la preocupación de los miembros del hogar por el abastecimiento suficiente de alimentos y los ajustes alimentarios, como la disminución de la calidad de los alimentos y se reporta poco o ninguna reducción en la cantidad de alimentos que usualmente realiza el hogar.
3. Inseguridad alimentaria moderada: en el 11,2% de los hogares colombianos se evidencia que la ingesta de alimentos por los adultos han sido reducidas de tal modo que implica una experiencia psicológica constante de sensación de hambre.
4. Inseguridad alimentaria severa: 3,6% de los hogares en Colombia manifiestan que todos los miembros del hogar han reducido la ingesta de alimentos hasta el extremo en que los niños experimentan hambre.

En los niños, la desnutrición implica pesar menos de lo normal para la edad, tener una estatura inferior a la que corresponde a la edad (retraso en el crecimiento), estar peligrosamente delgado (emaciación) y presentar carencia de vitaminas y minerales (desnutrición por carencia de micronutrientes)(7).

Se observa también que la desnutrición es el mayor contribuyente de la mortalidad infantil (50-60%), mientras el porcentaje de casos de morbilidad atribuible a la desnutrición es de 61% para la diarrea, 57% para la malaria, 53% para la neumonía y 45% para el sarampión. En la edad adulta, aumenta el riesgo del desarrollo de patologías crónicas como enfermedades coronarias, hipertensión y diabetes y enfermedades transmisibles como la tuberculosis. En mujeres gestantes aumenta el riesgo de bajo peso al nacer, incrementando el riesgo de muerte neonatal.

Tanto la desnutrición como las deficiencias de micronutrientes pueden afectar al funcionamiento cognitivo de los niños, impidiéndoles alcanzar su pleno potencial en la escuela(8). En la educación, los efectos son de gran preocupación debido a que afecta las capacidades en el aprendizaje por un menor desarrollo cognitivo. Adicionalmente, al presentar mayores complicaciones en la salud, la incorporación al sistema educativo es tardía y hay mayor ausentismo escolar, lo que aumenta la probabilidad de deserción y repetición. A nivel productivo las consecuencias se relacionan con el bajo nivel de escolaridad y los problemas de aprendizaje mencionados.

---

### *Sobrepeso y obesidad*

---

La OMS la define como “*una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud*”. Sin embargo, puede coexistir con deficiencias de micronutrientes y otras enfermedades carenciales, particularmente en los grupos socioeconómicos más vulnerables.

De acuerdo con la encuesta Nacional de Situación Nutricional, la prevalencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado un 25,9% en el último quinquenio. La prevalencia de obesidad y sobrepeso fue más notoria en niños cuyas madres tienen niveles educativos superiores: 6,2% en hijos con madres con educación superior y 2,3% en hijos con madres sin educación. De igual manera se observa correspondencia a nivel nacional respecto a la obesidad y los niveles de SISBEN: 6,3% en los niveles 4 o más, frente al 4,3% en el nivel 1. Así mismo, en todos los grupos de edad el sobrepeso fue mayor a menor pobreza, mejor nivel educativo de la madre y en las áreas urbanas.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el indicador utilizado frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros. Se define que si el IMC es igual o superior a 25 determina sobrepeso y un IMC igual o superior a 30 determina obesidad.

Las consecuencias de la obesidad y el sobrepeso están asociados con las principales causas de mortalidad como las enfermedades cardiovasculares, pulmonares, diabetes y ciertos tipos de cáncer(9). Además de las consecuencias en la salud, la obesidad representa costos indirectos por disminución de años perdidos por discapacidad, incrementada mortalidad antes de la jubilación, pensiones por discapacidad y reducida productividad por ausentismo en el trabajo(10). Aunque los factores de riesgo del sobrepeso en comparación con la obesidad pueden ser menores, los estudios sugieren consecuencias comunes en ambos estados.

A continuación se describe la situación nutricional en Colombia y en Cali en menores de 5 años, en niños y jóvenes de 5 a 17 años y en adultos de 18 a 64 años.

---

### *La doble carga nutricional*

---

En Colombia, como se describió anteriormente, se está experimentando una transición nutricional, observándose un aumento constante en el índice de masa corporal (IMC) promedio de su población a través de los años; mientras que en paralelo la desnutrición crónica infantil persiste, tanto en las zonas urbanas como en las rurales. De esta forma, la desnutrición (por ejemplo, basado en la antropometría y biomarcadores) y la sobrealimentación (por ejemplo, basado en la antropometría) coexisten dentro de la misma comunidad y, a veces incluso dentro del mismo hogar o individuo(11).

Pese a que las enfermedades crónicas efecto de la sobrealimentación se asocian con el desarrollo económico, actualmente están afectando todo el mundo, con una tendencia creciente en los países en desarrollo. Si se mantiene la tendencia actual, y las políticas no se direccionan a reducir los factores de riesgo, se prevé que, para el año 2020, las enfermedades no transmisibles representarán el 80% de la carga mundial de la enfermedad, causando siete de cada diez muertes en los países con ingreso bajos y medios como lo es Colombia.

Simultáneamente, en estos países las enfermedades infecciosas siguen siendo una de las causas principales de mortalidad. Con la malnutrición como un factor determinante, prevalece la malaria, la tuberculosis, infecciones respiratorias agudas, las enfermedades diarreicas y enfermedades prevenibles por vacunación. La población más afectada son los niños menores de 5 años y del total de muertes asociadas a estas enfermedades el 98% eran de países de ingresos bajos y medios(12).

Tanto bajo peso y sobrepeso tienen consecuencias devastadoras para la salud futura que afectan al individuo y la sociedad, es necesario considerar que, tanto el bajo peso como el exceso de peso son formas de malnutrición, el cual hace referencia tanto a la falta y al exceso de calorías y nutrientes. Sin embargo, las personas con malnutrición por déficit o por exceso pueden carecer de nutrientes importantes (minerales y vitaminas) para tener buena salud.

---

## SITUACIÓN NUTRICIONAL EN CALI POR GRUPOS DE EDADES

---

---

### *Niños menores de 5 años*

---

Los resultados de ENSIN-2010 muestran que el 13,2% de los menores de 5 años presentan desnutrición crónica, cifra que se ha reducido en comparación con el 16% reportado en 2005 y 18% en el 2000. Este porcentaje de retraso en el crecimiento reportado en 2010 es considerado a nivel internacional de prevalencia baja. De igual forma, el 0,9 % de los niños menores de 5 años tenían un peso bajo para su talla y el 3,4 % tenía un peso bajo para su edad. El mayor retraso se presentó en residentes de áreas rurales, población de las regiones Atlántica, Orinoquia, Amazonia y Pacífica, y en la población indígena menor de 5 años.

Con relación al exceso de peso, en Colombia el 5,2% de los niños de la zona urbana presentó sobre peso u obesidad y 4,1% de los niños de la zona rural. La prevalencia de obesidad y sobrepeso fue más notoria en niños cuyas madres tienen niveles educativos superiores: 6,2% en hijos con madres con educación superior y 2,3% en hijos con madres sin educación. De igual manera se observa correspondencia a nivel nacional respecto a la obesidad y los niveles de SISBEN: 6,3% en los niveles 4 o más, frente al 4,3% en el nivel 1. Así mismo, en todos los grupos de edad el sobrepeso fue mayor a menor pobreza, mejor nivel educativo de la madre y en las áreas urbanas.

En Cali, la prevalencia de desnutrición crónica en niños menores de 5 años fue de 5,3% lo que significa que 5 de cada 100 niños presentó baja talla para la edad. Respecto al bajo peso para la edad, el 0,9% de los niños se encuentra afectado. En general, en lo que se refiere a los indicadores de desnutrición Cali, como se mencionó anteriormente, es una de las ciudades que presenta los indicadores más bajos en comparación con otras de Colombia.

Pese a estos resultados, el Sistema de Vigilancia en Salud Pública de Secretaría de Salud Pública Municipal ha confirmado entre 2011 y primer semestre de 2015, 28 mortalidades como causa básica la desnutrición severa. Los casos notificados se ubican en las diferentes comunas de la ciudad, con mayor afectación, en las comunas 13, 14, 15 y 21, ubicadas en su totalidad en la zona oriente de la ciudad(13). En lo que se refiere a exceso de peso, en la ciudad el 23,3% de los niños menores de 5 años presenta exceso de peso, 16,6% con sobrepeso y 6,7% con obesidad.

---

### *Niños y jóvenes de 5 a 17 años*

---

En el país, el retraso en talla fue del 9.0% en los niños y niñas de 5 a 9 años y el 10.7% de los niños y jóvenes de 10 a 17 años; Sin embargo, el 30.1% del total de niños y jóvenes en este rango de edad presento riesgo de talla baja para la edad.

De otro lado, el 17,5% de los niños y jóvenes presentaron exceso de peso; 13,4% tenía sobrepeso y 4,1% obesidad. Por grupos de edad, el de 5 a 9 años el exceso de peso representa el 18,9% y de 10 a 17 años, el 16,7%. En el exceso de peso si se observan diferencias entre la zona urbana y rural, presentándose mayor prevalencia en la zona urbana (19,2% en zona urbana, frente a 13,4% área rural).



En Cali, los resultados obtenidos muestran que el 4,7% de los niños y jóvenes entre 5 y 17 años presentaron retraso en talla y el 2,5% con delgadez.

En un estudio realizado por la Secretaria de Salud Municipal de Cali, en la variable *peso para la edad* se observa que los escolares en el municipio de Santiago de Cali tienen menor peso para la edad si se compara con un grupo estándar en estos rangos de edades, cerca al 30% de los escolares que asisten a las escuelas públicas de Santiago de Cali se encuentran en riesgo de talla baja para la edad o tienen una talla baja para la edad(14).

En cuanto al exceso de peso en Cali, el 16,9% de los niños y jóvenes de 5 a 17 años presento sobrepeso y el 6,8% obesidad, lo que significa que el 23,7% presenta exceso de peso.

---

#### Adultos 18 a 64 años

---

En los mayores de 18 años la prevalencia de delgadez o desnutrición fue de 2,8% con mayor prevalencia en las mujeres. La delgadez fue más significativa en personas con niveles más bajos del SISBEN y no se observaron diferencias entre la zona urbana y rural.

De otro lado, más de la mitad de la población entre 18 y 64 años presentó algún grado de exceso de peso (51,2%) de los cuales el 34,6% presento sobrepeso y 16,5% obesidad. Las dos condiciones fueron más prevalentes en mujeres que en hombres y a aumentan con la edad. Los adultos de la zona urbana presentaron mayor prevalencia de exceso de peso que los de la rural y no se presentaron diferencias en etnia y nivel de escolaridad.

Por su parte, el retraso en talla y delgadez en este rango de edad en Cali también es menor al presentado en otras ciudades del país como Medellín y Bogotá, el 4,7 % con retraso en talla y el 2,5% delgadez. De acuerdo con los resultados, con relación al exceso de peso, la situación en la ciudad de Cali (53,6 %) y en el Valle sin Cali ni Litoral (53,5 %) no es mejor que en el total del país. Del total en Cali, 36,6% presento sobrepeso y el 17,0% obesidad.

---

#### MOTORES DE LOS CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN EN CALI

---

El hombre es el resultado de las interacciones entre lo biológico y lo cultural. Para poder tener una comprensión de las relaciones existentes entre el estado nutricional y los determinantes socio-culturales es necesario partir de la base antropológica del hombre como omnívoro, es decir que para subsistir debe adquirir de su entorno y de orígenes diferentes los carbohidratos, proteínas, lípidos y micro-elementos necesarios para sobrevivir. Esta condición le ha permitido adaptarse a contextos y latitudes diferentes en las que los recursos nutritivos son muy diversos. Su sistema socio-cultural le permite clasificar lo que se puede comer y lo que no (independientemente de la carga nutricional); los alimentos considerados de lujo y los que se comen todos los días; las horas y la importancia de las comidas, el modo de consumo, etc. Asimismo, este sistema socio-cultural encuadra la percepción de lo sano y lo malsano en la alimentación y por ende es un determinante del estado de salud de la población. Los recursos sociales y económicos juegan un rol determinante en la configuración del modelo alimentario ya que permiten o no el acceso a los alimentos disponibles en el entorno. Un *modelo alimentario*(15) se define como una configuración particular de las diferentes dimensiones sociales de la alimentación (¿Quién come qué, cuándo, dónde y cómo?, ¿Cuáles son las particularidades de la cocina?, ¿Cómo es el sistema general de aprovisionamiento?, ¿Cómo, en una misma sociedad se come según la clase a la que se pertenece?, ¿Cómo se percibe la relación entre la alimentación y la salud? etc.) .

Generación tras generación estos modelos alimentarios son transmitidos a través de la socialización primaria (la familia), la secundaria (el colegio y los pares) y la terciaria (el mundo profesional) definiendo así muchos de los rasgos sociales de pertenencia a un grupo en particular.

Los rasgos culturales y las clases sociales interactúan para la producción de prácticas y representaciones de la alimentación. Así, los cambios de la modernidad (urbanización, globalización cultural, industrialización de la oferta, crecimiento económico) que afectan el entorno físico, la oferta, el poder adquisitivo, las actividades diarias (domésticas, laborales, de recreación), la información recibida, etc. son determinantes de la forma en la que come cada grupo social. En Colombia, estudios de este tipo aún no se han realizado y sin embargo el país se encuentra experimentando cambios muy importantes y muy rápidos en la dieta como lo demuestran los índices de problemas nutricionales. Es por esta razón que resulta central en un estudio sobre los sistemas alimentarios sostenibles que los rasgos culturales y sociales de los modelos alimentarios se analicen para extraer las bases de los comportamientos.

Las lecturas en términos de sistema alimentario se pueden leer entonces a través de las prácticas de los individuos. Los ciudadanos encuentran e imprimen sentido en los lugares que habitan, reconociendo patrones significantes a través de rutinas. Estas rutinas no son tan fáciles de cambiar. El entorno alimentario que ofrece una ciudad: productos, formas de acceso, formas de distribución, ritmos de vida... ofrecen un nuevo campo de investigación para la comprensión de la evolución de los modelos alimentarios y de los motores de cambio. Los cambios que suceden en las ciudades

---

### *Urbanización y alimentación*

---

En Colombia, al igual que otros países de la región, en los últimos 50 años hay diferentes rasgos principales caracterizan los cambios presentados en la población; el primero, es el traslado del campo a la ciudad. Este proceso aunque ha traído algunos aspectos positivos como un mayor y mejor acceso a los servicios de salud y educación para la población, ha traído consigo una alta demanda social y la incapacidad de respuesta del Estado lo cual ha incrementado la brecha de pobreza y de desigualdad.

Según el último censo poblacional, la población total de Colombia alcanzó, en 2005, los 42 millones de habitantes, con casi un 75% ubicado en centros urbanos. Un factor influyente, aunque no el único, es la migración forzada que se produce en el campo desde mediados de los años ochenta, el cual está incidiendo en el incremento de la concentración urbana actual.

Esta configuración de asentamientos humanos implica transformaciones en la naturaleza: la fauna, la flora, el agua, la tierra, etc. De tal manera que el producto de todas las transformaciones planificadas o espontáneas es un nuevo entorno construido denominado espacio urbano(16). Escenario de interacciones sociales, políticas, económicas, culturales, los espacios urbanos son, en efecto, el resultado de las relaciones con la naturaleza, de los estilos de vida, de los lazos sociales, de valores estéticos y todo aquello que desea un grupo o población(17). Entendidos como un ámbito unitario de mercado de trabajo y vivienda, es un espacio de vida en colectivo y de desarrollo de individualidad.

Pese a la necesidad de construir espacios que respondan a necesidades y deseos de la población, el proceso de urbanización mundial trajo consigo, desde sus inicios, un aumento de la desigualdad y la inequidad social. Dependiendo del lugar de ubicación dentro de aquel espacio y a que grupo minoritario pertenecía, se tenían menores oportunidades de acceso a empleo y recursos que ofrecía la ciudad. Nada diferente ocurre en la actualidad, las ciudades son plataforma de avances económicos, de desarrollo y bienestar, pero también, donde se profundizan las grandes diferencias sociales (18).

Este panorama de desigualdad en las ciudades y de las diferentes formas y dinámicas que allí se viven, se traducen en entornos construidos con diferentes estilos de vida, prácticas y hábitos que pueden impactar positiva o negativamente la salud de la población. Investigaciones realizadas en diferentes países sugieren que los entornos urbanos contemporáneos promueven estilos de vida poco saludables, esto significa que los entornos físicos y los factores sociales se combinan para crear exposiciones ambientales dispares y por lo tanto crear desigualdades en salud en las poblaciones (19).

---

*Cambios sociales y económicos: el crecimiento de la clase media y sus implicaciones*

---

La situación demográfica, caracterizada por una población total todavía creciente, pero con un progresivo envejecimiento se da en un contexto de grandes brechas de pobreza e inequidad en la distribución de los ingresos, en que ambos factores no presentan cambios.

Las diferencias socioeconómicas, limitan el campo de acción de las personas de bajos ingresos en la educación, las oportunidades, las posibilidades de acceso a adecuados servicios de salud, el empleo y la participación social, política y cultural, y comprometen seriamente la convivencia y la cohesión social. Sin embargo, en el marco del desarrollo económico y social de los países de la región, caracterizados por la gran inequidad en la distribución del ingreso, el descenso de la mortalidad y de la fecundidad tuvo efectos positivos en la salud de la población y contribuyó a mejorar las condiciones de vida.

Pese a ello, la forma en que se dieron estos procesos, privilegiando a los sectores con mayores posibilidades de acceso, generó un nuevo panorama poblacional en que las inequidades y desigualdades demográficas están estrechamente relacionadas con la situación socioeconómica de las personas.

Otro cambio importante se ha dado por la disminución acelerada de la tasa de crecimiento, reduciéndose la población joven e incrementándose la población adulta mayor, como expresión del proceso de transición demográfica que se ha venido viviendo en el país en las últimas 5 décadas, los incrementos sostenidos tanto en el volumen como en el peso porcentual de las personas mayores son paralelos a los aumentos de la población adulta y descenso de la población infantil y adolescente(20). De igual forma, se observa un rápido incremento de la esperanza de vida al nacer, no obstante, al hacer la comparación con países similares, por ejemplo, la expectativa de vida al nacer en 2010 estaba alrededor de 79 años en Costa Rica, Chile y Cuba y más de 76 años en México y Uruguay, mientras que en ese año Colombia no alcanzaba los 74 años(21).

Según cifras del Departamento Nacional de Estadística –DANE-, durante la segunda parte del siglo 20, en coincidencia con el período analizado en cuanto a crecimiento económico, la expectativa de vida subió de casi 51 años en 1950 a 64 años en 1975 y a un poco más de 71 años en 2000; en el primer lapso aumentó en 13 años, 25,5%, pero en el segundo lapso, de igual duración, sólo aumentó en 7 años, casi la mitad del anterior, apenas un 11%.

No obstante, a pesar de esta mejoría en expectativa de vida, el Índice compuesto de Desarrollo Humano de Colombia disminuyó de 0,801 en 1990 a 0,790 en 2004, lo que indica que las condiciones generales de desarrollo del país avanzan en forma más lenta que el promedio mundial.

De acuerdo con las cifras del Banco Interamericano de Desarrollo, Colombia ha llevado a cabo en las últimas décadas un crecimiento económico, entendiéndose este como la creciente disponibilidad de medios para satisfacer las necesidades materiales, sociales y espirituales. No obstante, en cuanto al desarrollo de la población, correspondiente a la utilización de los recursos para los fines propios de unas condiciones dignas de vida o de bienestar de las personas se observan pocos avances, esta

dificultad de Colombia para se comprueba cuando se compara la expectativa de vida con países similares(22).

La baja productividad laboral explica la mayor parte de este problema, si bien la productividad experimentó un creciente aumento, el amplio sector informal que se caracteriza especialmente por una baja productividad es fundamental introducirlo esta actividad económica en el sector formal.

La heterogeneidad de los países de la región es alta en lo que respecta a la velocidad de la transición socioeconómica. Según se observa en la siguiente tabla, Colombia y Ecuador redujeron la incidencia de la pobreza más de 25 puntos porcentuales y ampliaron sus clases media y alta más de 15 pp.

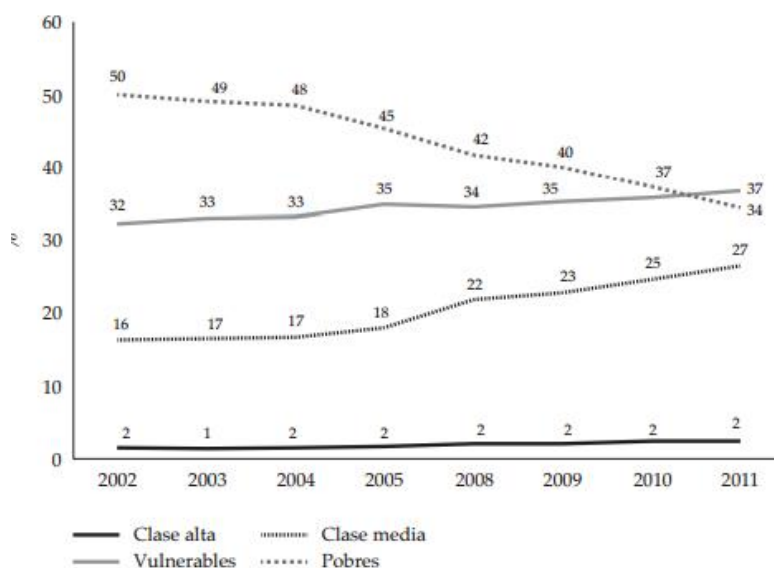
**Tabla 1 Distribución del ingreso en los países de América Latina (2000-2013)**

	Incidencia (%) en 2013 (a)					Variación (pp): 2013-2000 (b)				
	Pobres extremos	Pobres moderados	Clase vulnerable	Clase media	Ingresos altos	Pobres extremos	Pobres moderados	Clase vulnerable	Clase media	Ingresos altos
ARG	4,0	6,9	34,4	52,5	2,2	-10,9	-8,5	-2,1	21,3	0,2
BOL	19,7	12,8	38,5	28,4	0,6	-23,0	-5,1	12,7	15,8	-0,4
BRA	10,4	10,8	38,4	36,9	3,6	-16,8	-6,1	6,0	15,6	1,3
CHL	3,7	6,6	37,7	45,7	6,3	-6,5	-6,4	-0,9	12,2	1,7
COL	18,6	15,4	36,7	27,2	2,2	-21,5	-4,1	10,0	14,5	1,2
CRI	8,5	10,6	37,7	39,2	4,0	-6,7	-4,3	-2,8	11,0	2,8
DOM	22,7	20,7	38,7	17,2	0,8	-1,3	2,9	3,8	-4,8	-0,6
ECU	13,4	16,4	42,0	26,8	1,4	-27,3	-4,4	14,5	16,7	0,5
GTM	47,7	19,6	25,2	7,3	0,2	0,4	5,5	2,5	-7,0	-1,4
HND	49,5	17,0	24,9	8,5	0,2	2,1	1,5	-0,1	-3,2	-0,3
MEX	19,9	17,6	37,8	23,0	1,7	-3,0	-0,3	0,6	2,5	0,2
NIC	33,0	24,1	33,3	9,3	0,3	-14,3	6,9	9,6	-0,8	-1,3
PAN	15,6	11,1	36,1	34,7	2,6	-8,1	-3,7	2,1	9,4	0,4
PER	19,3	13,7	40,5	25,7	0,8	-15,5	-4,4	6,1	13,4	0,4
PRY	15,9	14,0	38,5	30,1	1,5	-14,7	-0,7	5,2	10,3	-0,2
SLV	21,6	21,2	41,4	15,4	0,3	-8,5	3,1	7,5	-1,9	-0,2
URY	3,9	6,4	32,3	54,5	2,9	-0,9	-2,7	-5,1	8,7	0,0
VEN	10,7	13,8	45,9	29,1	0,6	-20,7	-7,7	9,7	18,3	0,4
Región	15,9	13,7	37,6	30,5	2,3	-12,9	-3,7	5,2	10,9	0,6

Fuente: Encuestas a hogares del Sociómetro-BID.

Según el BID la clase media ha crecido rápidamente en América Latina. En la actualidad 300 millones de latinoamericanos hacen parte de la clase media, un número dos veces superior al observado una década atrás; en Colombia, por ejemplo creció significativamente entre 2002 y 2011, la participación de la clase media en la población total pasó de 16% a 27%. Adicionalmente, un análisis multidimensional de este grupo sugiere que los hogares de clase media mejoraron sus condiciones de vida y que el progreso social fue generalizado.

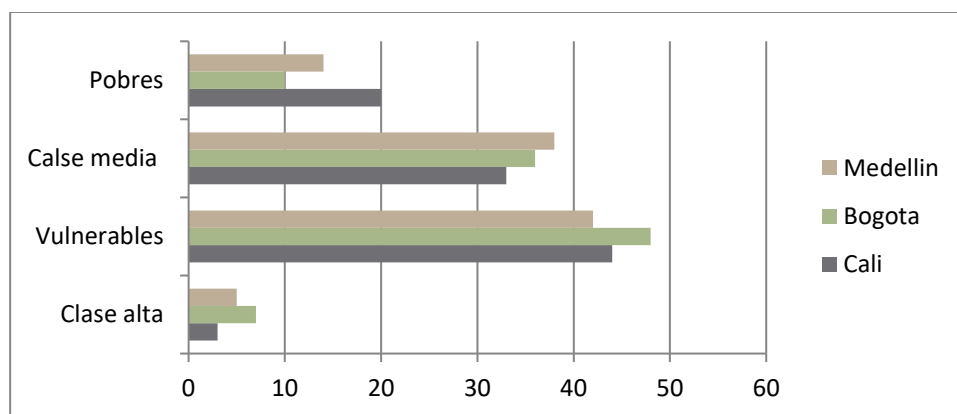
**Gráfica 1 Porcentaje de población en pobreza, vulnerabilidad, y clase media en Colombia 2002 – 2012**



Fuente: Encuestas Continuas de Hogares y la Gran Encuesta Integrada de Hogares.

En las ciudades de Colombia, de acuerdo a la figura 3, la clase media representa entre el 30% y 40% de la población. Para el caso de Cali, es menos a las otras dos ciudades, correspondiendo al 33%. Así mismo, comparado con Bogotá y Medellín, Cali es la ciudad con mayor proporción de población pobre (20%)(23).

**Gráfica 2 Porcentaje de población en pobreza, vulnerabilidad, y clase media en Medellín Bogotá y Cali. 2002 – 2012**



Fuente: elaboración propia con datos de encuestas Continuas de Hogares y la Gran Encuesta Integrada de Hogares

*La alimentación en situaciones de vulnerabilidad y pobreza en la ciudad*

Factores que contribuyen:

Educación alimentaria y nutricional: como los cambios van también más rápido que los conocimientos. Si bien, el acceso económico influye en la el bajo consumo de algunos alimentos, también lo es el desconocimiento del valor nutricional de estos. Según lo mencionado anteriormente, en los resultados obtenidos en la encuesta de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles, muestran un bajo consumo de frutas y verduras, sin embargo es necesario tener en cuenta que los escolares reportaron

gustarles en el alto porcentaje las frutas y verduras, donde el 90.29% referencia gustarle las frutas y el 71.65% las verduras.

Sin embargo, si se considera el sexo/género del jefe del hogar, observamos que la situación de los hogares monoparentales a cargo de una mujer es más difícil, ya que presentan un porcentaje del 41,9% de hogares que no consumieron una de las tres comidas consideradas básicas, mientras que para los hogares jefeados por hombres el porcentaje es del 35,1%. De otro lado, atendiendo a las diferencias de la población según auto-reconocimiento étnico-racial, la situación más compleja la enfrentan los hogares afrocolombianos, ya que un 53,45% manifiesta no haber consumido una de las tres comidas básicas. Al relacionar el auto-reconocimiento étnico-racial con el género de la jefatura del hogar, es posible observar que más de la mitad de los hogares jefeados por mujeres afrocolombianas tuvieron situaciones de hambre uno o más días de la semana anterior a la encuesta. En general, son los hogares afrocolombianos (47,1%) e indígenas (40,6%) los que más situaciones de hambre presentan.

En total llegaron hasta el año 2014 163'472 víctimas del conflicto armado. Por lo tanto, Cali cuenta con un territorio habitado por diversos grupos étnicos, entre ellos indígenas y sobre todo afrocolombianos. Según el Censo del 2005, 26.02 % de la población caleña es afrocolombiana que se concentra en las comunas del oriente y del centro oriente de la ciudad donde se ubican los mayores índices de exclusión e inequidad.

El desempleo en Cali supera al 10% de la población y aunque un alto porcentaje de hogares tienen acceso a la oferta institucional de servicios como los de salud y educación, la cobertura en estos servicios podría ser más alta ya que ningún porcentaje supera el 90% para el total y por grupo étnico-racial.

---

## SITUACIÓN ALIMENTARIA ACTUAL EN SANTIAGO DE CALI

---

---

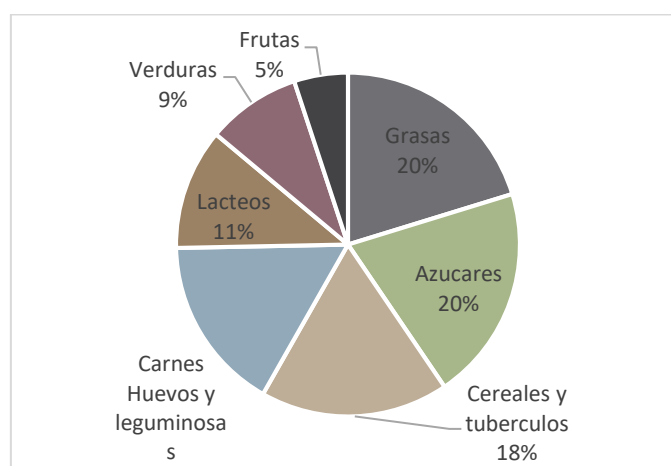
### *Patrones de consumo*

---

Según un estudio de pobreza y exclusión social en Cali realizado en 2009, el 37,6% de los hogares encuestados afirma no haber consumido una de las tres comidas consideradas básicas en la última semana (desayuno, almuerzo y comida). Este es un porcentaje muestra altas condiciones de vulnerabilidad en los territorios encuestados.

Para ilustrar la situación de transición alimentaria en Colombia: Al realizar la estimación de la prevalencia del consumo de tubérculos y plátanos (papa, yuca, ñame, arracacha y plátano), verduras (zapallo, acelga, zanahoria, espinaca, tomate, cebolla, lechuga, arveja verde, habichuela, brócoli, pimentón, repollo, pepino, remolacha, guatila), frutas en jugo (limón, tomate de árbol, banano, piña, naranja, mango, papaya, mora, guayaba, lulo, curuba), frutas enteras (mandarina, uva, guanábana, sandía, fresas, mango, guayaba, naranja, granadilla, manzana, banano, zapote, durazno, pera, chontaduro), salpicón y ensalada de frutas, lácteos (leche, yogurt, queso, kumis, avena) y proteína de origen animal (huevo, pollo, carne, pescado) se encontró: muy bajas prevalencias para verduras y frutas enteras (24,2% y 24,6% respectivamente), un poco más alto para frutas en jugo (40%) y similar entre lácteos y proteína de origen animal (24).

**Gráfica 3 Proporción de consumo por grupos de alimentos**



Fuente: elaboración propia con datos de lineamientos de política pública municipal de seguridad alimentaria y nutricional de Santiago de Cali

### *Cultura alimentaria*

De acuerdo con el estudio exploratorio de percepción de seguridad alimentaria realizado en el municipio de Santiago de Cali en el año 2009, los resultados del estudio determinan que las grasas y los azúcares ocupan los primeros lugares de consumo de las familias entrevistadas con un porcentaje del 20% de la población considerada en el estudio; seguido de los cereales y tubérculos (donde se incluye especialmente el arroz) con el 18%. Las carnes, huevos y leguminosas con el 17%; y finalmente, se encuentran los lácteos, las verduras y las frutas con una proporción de 11%, 9% y 5% respectivamente (ver ilustración 1).

La cultura de la región, “que privilegian el consumo de arroz, papa y plátano puesto que la preparación de dichos alimentos en las más variadas formas hace parte de la gastronomía popular de nuestra población, en particular, aquella perteneciente a los estratos socioeconómicos bajos”. Así mismo, para la gran mayoría de las familias un plato constituido por granos y arroz es completo, fácil de preparar y muy nutritivo (25).

En conclusión, las familias de estrato 1 que viven en la ciudad de Santiago de Cali le asignan mayor predominancia a beneficios relacionados con el sabor, la abundancia y la versatilidad; más que a los que aportan nutricionalmente a la salud. De otro lado, la búsqueda de la salud alimentaria en Cali es una intención racional, ya que no es masiva la ingesta de verduras ni de productos sin azúcar (25).

La indagación y la estructura del documento encontrado a continuación responden a tres capítulos principales: el primero, prácticas y representaciones alimentarias; el segundo itinerarios y gestión doméstica de la alimentación, y los últimos itinerarios y gestión doméstica de la alimentación. Esta información significara una herramienta para la toma de decisiones, un sustento para generar políticas públicas adecuadas al contexto de transición alimentaria de Santiago de Cali, que propendan por reducir la desigualdad y minimizar los impactos de los cambios y transformaciones antes mencionadas.

---

## ENFOQUE Y METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

---

---

### OBJETIVOS Y PROTOCOLO INVESTIGATIVO

---

Comprender la situación actual desde la perspectiva de los consumidores es una labor necesaria en Santiago de Cali donde los problemas por mal nutrición tanto por déficit como por exceso afectan a su población. Por ello, comprender el estado nutricional y de salud a través del estudio cualitativo de los modelos alimentarios de diferentes grupos socioeconómicos de la ciudad de Cali es principal prioridad, identificando los motores de los cambios y las permanencias en las formas de aprovisionamiento, transformación y consumo de alimentos dentro de los hogares desde la perspectiva de los consumidores.

Adicionalmente, con el objetivo de comprender en profundidad la desigualdad alimentaria en Cali, el enfoque comparativo permite dar cuenta de las transformaciones alimentarias transicionales según el progreso (o retroceso) socioeconómico de los hogares, obteniendo así la base de realidad objetiva (medida en términos de prácticas y percepciones de la alimentación) que soporta, mantiene, promueve o limita según el caso los comportamientos y por ende el estado nutricional. A través del desarrollo de esta investigación, se obtendrá información necesaria para iniciar la promoción de políticas locales y/o regionales que contribuyan eficazmente a reducir las desigualdades alimentarias a través del diseño de sistemas alimentarios urbanos sostenibles que incluyan las dinámicas propias del cambio social, cultural y económico.

El marco general del proyecto “Cali Come Mejor” permite entonces el diálogo interdisciplinario entre las ciencias de la nutrición y las ciencias sociales para la comprensión profunda de los cambios alimentarios. Esta información significara una herramienta para la creación de políticas públicas adecuadas al contexto de transición alimentaria de Santiago de Cali.

- 3 grupos para identificar la trayectoria social y de los cambios alimentarios en las clases pobre, vulnerable y media estabilizada. Los estratos socioeconómicos permiten separar la población por las características de la vivienda pero no permite asociar a un nivel de ingresos, económico, social o de educación especialmente para los grupos en transición.
- Los estratos se utilizaran como base para la selección de las poblaciones ya que tenemos también como objetivo sentar el entorno alimentario. Los estratos están basados en las condiciones de la vivienda lo que permite anclar las prácticas en un territorio. Las particularidades de los estratos socioeconómicos en Colombia (crean opacidades) pero permiten ubicar poblaciones en un entorno de vivienda (26) . Según el DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística), estratificar con base en las características de las viviendas y su entorno urbano o rural es una opción metodológica fundamentada en que el entorno y las condiciones físicas de la vivienda expresan un modo socioeconómico de vida, tomando en cuenta algunas excepciones.

Los cambios en el contexto nutricional y alimentario nacional y en particular de la ciudad de Cali requieren de una comprensión en profundidad desde la perspectiva de los consumidores de la forma que toma dicho contexto en el día a día y en la forma en la que se observan signos de las transformaciones. Nuestro interés en las condiciones socioeconómicas y su influencia sobre el estado nutricional serán observadas a través de los itinerarios alimentarios típicos de los tres grupos socioeconómicos considerados en este estudio.

¿Cómo se manifiestan estos cambios según los diferentes grupos socio-económicos en la ciudad de Cali? Además de la sociología de la alimentación, este estudio se basa en el marco de la geografía



humana y más específicamente en las relaciones entre el entorno físico y la salud. Este estudio comparativo de tres grupos socioeconómicos pretende brindar elementos para la elaboración y el diseño de sistemas alimentarios urbanos sostenibles y se articula alrededor de tres preguntas de investigación así:

1. **¿Cómo interactúan el modelo alimentario y el entorno físico? ¿Cómo y en qué grado los cambios urbanos afectan las prácticas y las representaciones de la alimentación de los diferentes grupos?** A través de la descripción de las prácticas de aprovisionamiento se identifican los lugares (tienda, mercado, plaza, supermercado, etc.), y por ende de la calidad de productos (diversidad, frescura, nivel de procesamiento, presentación, etc.). Asimismo, el lugar de consumo y su inscripción en la rutina diaria (la frecuencia, la distancia con el hogar, el tipo de restauración ofrecida, la calidad de la comida –si proviene o no del hogar– y el entorno social) permite resaltar las interacciones con la ciudad desde la perspectiva de los consumidores.
2. **¿Cómo según el estatuto socioeconómico se organiza la gestión doméstica de la alimentación?** El objetivo es determinar qué recursos son movilizados frente a los cambios y las presiones que surgen de la vida en la ciudad para cada grupo socioeconómico. Estos recursos pueden ser de tipo familiar (repartición de los roles dentro del hogar, etc.); de tipo económico (previsión, compra al diario, delegación, etc.) o de tipo social (sistemas alternativos, ayudas, solidaridades, individualización, etc.). más precisamente este estudio se concentrará sobre los cambios que ocurren en la alimentación relativos a la cantidad y la calidad (aumento o disminución, sustitución o eliminación) que pueden estar al origen de problemas nutricionales al interior de cada grupo.
3. **¿Qué recursos sociales, económicos, culturales de los consumidores pueden ser movilizados para la construcción de sistemas alimentarios sanos y sostenibles?** ¿Qué peso tienen – según las características socioeconómicas de los consumidores– la salud, la situación económica o la red social? A través de la comprensión de las racionalidades que operan en la decisión alimentaria en los hogares se puede establecer si radican sobre la información y la educación, sobre la condición económica o sobre procesos de diferenciación social, para citar algunos.

---

## MÉTODOLOGÍA

---

---

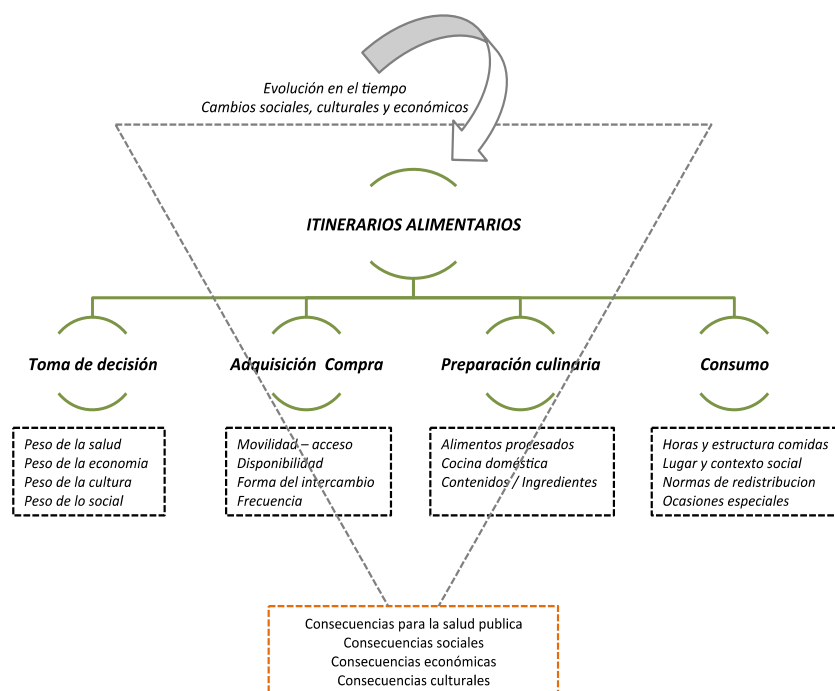
### *Construcción conceptual de los instrumentos*

---

#### ***Cuadro conceptual***

El estudio de los cambios en los modelos alimentarios requiere de la participación activa de varias disciplinas ya que los fenómenos se estudian en escalas diferentes de observación (27). Así, los movimientos sociales macro (crecimiento de la clase media, reducción de la pobreza, urbanización, aceleración de la economía y el liberalismo) y sus consecuencias para la salud pública (inseguridad alimentaria, aumento de las enfermedades no transmisibles, existencia de situaciones de doble carga, etc.) son observables en periodos largos de tiempo y desde una perspectiva determinista. A nivel meso-social se pueden observar fenómenos de construcción e intervención de las políticas públicas en materia de alimentación, así como las formas de organización de los recursos materiales y simbólicos de un territorio. Cuando los mismos fenómenos alimentarios se estudian a nivel micro-individual se evalúa el estado de salud, por ejemplo, en cuanto a carencias o excesos y se determinan soluciones puntuales (a cargo de profesionales de la salud, por ejemplo) evaluando el contexto y las características propias del individuo. En este mismo nivel de observación, se pueden evaluar los comportamientos

alimentarios individuales así como las razones, aspiraciones y motivaciones que los generan a nivel individual.



Cada uno de estos niveles permite medir las implicaciones sociales, económicas y culturales de los cambios en la alimentación de forma distinta. El nivel micro-social permite observar la gestión doméstica del consumo de alimentos a través del estudio de los itinerarios alimentarios, es decir, de todo el proceso alimentario desde la toma de decisión en la esfera doméstica y sus racionalidades (¿qué se va a comer, cómo y siguiendo qué lógicas?) hasta el consumo (las normas que rigen la repartición en los hogares de la comida, el contexto social de los consumos), pasando por las prácticas de aprovisionamiento y de preparación que permiten entonces entender cómo operan dichos cambios en la vida cotidiana, como los sortean los individuos según sus recursos socio-económicos y simbólicos y qué capacidad de agencia tienen en su día a día para adaptarse. **Es en este nivel que se sitúa el presente estudio cualitativo permitiendo así la articulación con los otros niveles de observaciones realizadas.**

### *Definiciones*

Los estudios cualitativos no buscan la representatividad estadística de la población, buscan la comprensión en profundidad de un fenómeno (sus determinantes, su significado y sus consecuencias para los actores) para la creación de tipologías de comportamiento. En el caso presente, a través de un conjunto de soportes metodológicos (cf. Carpeta metodológica) en los que la entrevista es la fuente central de información, se procurara dar una descripción de los **tipos de modelos alimentarios** y de su dinámica que se estudiarán a través de tres ejes principales:

**Prácticas alimentarias:** Son los hechos alimentarios recopilados a través de los discursos de las personas (lo que la gente dice que hizo) o con observaciones directas. En este caso observaremos en detalle la secuencia diaria de consumo: horas, comidas y entre-comidas, productos, lugar, contexto social de las comidas, cocina doméstica, prácticas fuera del hogar, aprovisionamiento, etc. Y la contextualización de las decisiones alimentarias (enfoque de geografía social).

**Gestión alimentaria en el hogar:** La gestión alimentaria implica las diferentes estrategias utilizadas por los hogares para solventar las diferentes presiones del entorno haciendo uso de sus recursos culturales, sociales y económicos. Se establece entonces el rol de los diferentes miembros del hogar en cuanto a la alimentación, las responsabilidades y también las normas de redistribución alimentaria.

**Representaciones alimentarias:** Las representaciones corresponden a la esfera simbólica, a los valores, a las normas y las percepciones que tienen los actores sobre una experiencia y dentro de un contexto específico. La alimentación es en particular una dimensión de la vida cargada de significados. Este estudio se concentra sobre las aspiraciones y proyecciones sociales (¿Cómo comen los demás? Los ricos o los pobres?); la satisfacción alimentaria (¿Qué le cambiaría a su alimentación? ¿Qué quiere decir comer bien? ¿Qué obstáculos existen, son percibidos? ¿Qué podría ponerse en práctica para remediar?) y las percepciones de la relación entre la alimentación y la salud (¿Cuál es la dieta ideal? ¿De qué depende?). Este eje es muy importante para examinar los desfases existentes entre lo que los individuos dicen que hacen y lo que, para ellos, deberían hacer; y evaluar los posibles resortes del cambio.

### *Instrumentos*

Con el objetivo de contar con un conocimiento profundo en el objetivo de investigación, los medios empleados para recolectar información fueron diversos. El uso de técnicas de recolección de información tanto cualitativa como cuantitativa fue complementario. No obstante, es de resaltar que la información principal fue obtenida a través de la entrevista semiestructurada. A continuación se describen los instrumentos utilizados:

#### **Carpeta por cada entrevista**

*Se debe completar por cada uno de los entrevistados y se realizó siguiendo el siguiente orden:*

- 1/ Formato de consentimiento informado (foto y entrevista) firmado y con número de cédula
- 2/ Sección abierta semi-dirigida: grabación y transcripción en su totalidad
- 3/ Sección abierta dirigida: diario alimentario detallado de las comidas 24 horas
- 4/ Cuadro de datos socio-económicos
- 5/ Fotografía: tomada con el consentimiento de la persona, si se puede al interior de la casa (en la cocina o el comedor por ejemplo).

---

### *Perímetro y población*

Los cinco estratos socioeconómicos incluidos fueron concentrados en 3 grupos para identificar la trayectoria social y de los cambios alimentarios en las clases pobre, vulnerable y media estabilizada, con el objetivo de homogenizar la información y lograr un acercamiento real en cada una de las clases. El grupo 1 integrado por los estratos 1, 2 corresponden a estratos bajos que albergan a la población con menores recursos, los cuales son beneficiarios de subsidios en los servicios públicos domiciliarios; El grupo 2 corresponde al estrato 3 considerado como clase vulnerable debido a que posee bajos ingresos y no presentan estabilidad económica; y el grupo 3 está integrado por los estratos 4 y 5, un grupo de clase media pero con mayor estabilidad económica y con mayor tendencia a la movilidad social(28).

De esta manera, los estratos se utilizaran como base para la selección de las poblaciones ya que se tiene también como objetivo sentar el entorno alimentario. Los estratos están basados en las condiciones de la manzana donde se encuentra ubicada la vivienda, lo que permite anclar las prácticas

en un territorio. Las particularidades de los estratos socioeconómicos en Colombia (crean opacidades) pero permiten ubicar poblaciones en un entorno de vivienda.

**Criterios de Inclusión:**

- Adulto hombre o mujer que habite en el hogar y donde alguno de los miembros tenga un rango de edad entre 10 a 14 años
- Resida en estrato socioeconómico 1, 2, 3, 4, o 5

En el Municipio de Santiago de Cali la relación porcentual por estrato es el siguiente (29):

- Estrato 1 (Bajo-Bajo): 21,60%
- Estrato 2 (Bajo): 31,0%
- Estrato 3 (Medio – Bajo): 30,90%
- Estrato 4 (Medio): 7,10%
- Estrato 5 (Medio – Alto): 7,10%
- Estrato 6 (Alto): 2,0%

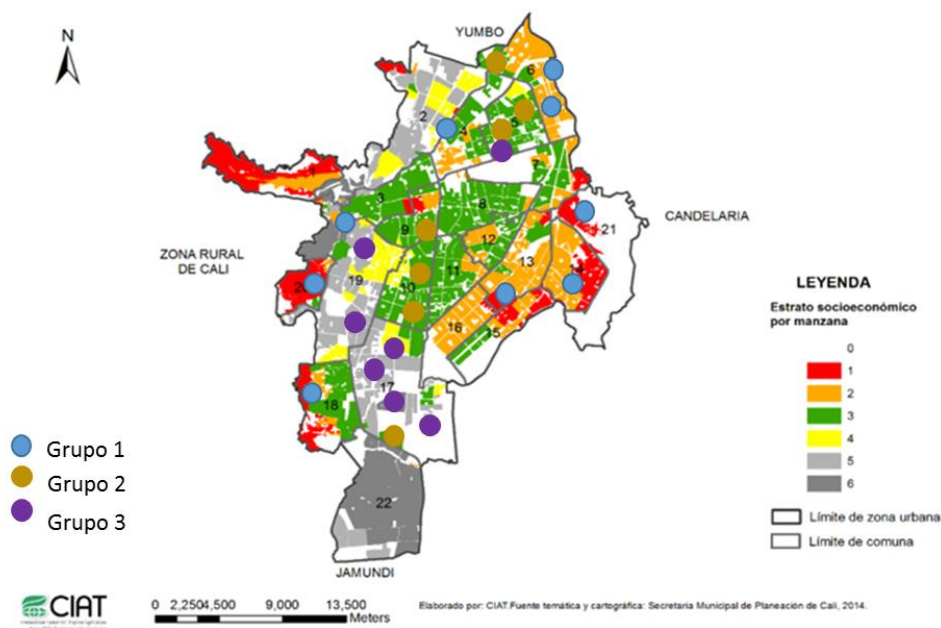
Las tres agrupaciones mencionadas 1) pobre, conformada por estratos socioeconómicos 1 y 2; 2) vulnerable, constituida solamente por el estrato socioeconómico 3; y finalmente el grupo 3) media estabilizada, en el que se incluyen el estrato 4 y 5.

Se excluyó el estrato socioeconómico 6 (representan el 2% de la población de Cali) porque se pretende comprender en profundidad la alimentación de las poblaciones pobres, de las que están cambiando hacia la clase media pero que todavía están en riesgo de caer en la pobreza y las clases medias, adicionalmente porque su representatividad es reducida.

En total se realizaron 45 entrevistas, 15 de cada grupo, de acuerdo a lo observado en la siguiente tabla.

Estrato Socioeconómico de residencia	Grupo	Total
1	1	15
2		
3	2	15
4	3	15
5		

Mapa 1 Distribución espacial en Cali de la población entrevistada según estrato socioeconómico



A continuación se hace una descripción socioeconómica de los hogares entrevistados según el grupo socioeconómico en el que residen (ver anexo 1)

	Estructura del hogar	Perfil de la vivienda	Gasto promedio en alimentos semanal	Servicios	Perfil Educativo	Características de empleo
<b>Grupo socioeconómico 1 (Estratos 1 y 2)</b>	Hogares nucleares y monoparentales; conformados por padre, madre y dos hijos en promedio; o madre y dos hijos en promedio.	Las casas donde habitan cuentan con al menos dos habitaciones y 1 baño; son de tamaños reducidos. La mayoría de estas viviendas se localizan en las comunas de la periferia de la ciudad, distrito de aguablanca, zona de ladera en el occidente y en la zona norte.	El gasto promedio en alimentos es de \$150.000	Cobertura de servicios básicos (acueducto, alcantarillado). Los hijos realizan sus estudios en instituciones educativas del gobierno	Bachiller completo e incompleto	La gran mayoría desempeñan labores en trabajos independientes
<b>Grupo socioeconómico 2 (Estrato 3)</b>	Diferentes tipos de familia, nucleares y familias extensas. Los nucleares constituidos por dos o tres hijos y extensas por familiares como la abuela o por un hijo con su respectivo núcleo familiar	El tamaño de las viviendas depende de la zona donde se localicen, si son barrios que tienen a ser nuevos, las viviendas son pequeñas y constan de dos cuartos, y si las viviendas se encuentran en barrio antiguos generalmente las casas son más grandes y poseen más de 2 o 3 habitaciones. El estrato tres se encuentra distribuido en diversas comunas de la ciudad en especial en las ubicadas en la zona central de la zona urbana de Cali.	El gasto promedio en alimentos es de \$200.000	Cobertura de servicios básicos (acueducto, alcantarillado, teléfono). Los hijos realizan sus estudios tanto en instituciones educativas del gobierno como en privadas	Bachiller completo Técnicos Tecnólogos Profesionales	Empleos en los que se tiene mayor estabilidad, son contratados por empresas con todas las garantías legales.
<b>Grupo socioeconómico 3 (Estratos 4 y 5)</b>	Hogares nucleares conformados por 1 o máximo 2 hijos. Con frecuencia conviven con familia extendida (suegros o familiares)	Las viviendas son casas y apartamentos, por ello varía el tamaño de ellas. Sin embargo generalmente tienen mayor espacio que en los otros grupos. Están ubicados en la zona oeste y sur principalmente; en el entorno con facilidad pueden acceder a zonas verdes y a espacios de recreación.	El gasto promedio en alimentos es de \$275.000	Cobertura de servicios básicos (acueducto, alcantarillado, teléfono). Los hijos realizan sus estudios tanto en instituciones educativas privadas	Técnicos Tecnólogos Profesionales Postgrado	Empleos en empresas y también independientes con estabilidad

La elección de los participantes se basó en la distribución homogénea en las diferentes comunas de la ciudad. Como se observa en el mapa anterior, la ubicación de cada persona correspondiente a un grupo determinado considero el estrato moda y el estrato de la zona circundante, favoreciendo la realización de entrevistas a personas que se localizaran en las zonas descritas.

De esta manera, dicha selección de los participantes se realizó en primera instancia considerando su lugar de residencia y posteriormente la selección fue no probabilística en la que se seleccionaron por el hecho de mayor accesibilidad y no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico. La recolección de la información se realizó en los hogares de los participantes, con excepción de algunos casos donde por diversos factores se acordaron citas en el lugar de trabajo.

En total se seleccionaron 45 participantes, 15 por cada grupo socioeconómico definido anteriormente. El rango de edad estuvo entre los 25 y 52 años para las mujeres y para los hombres entre 27 y 52 años. Del total de los participantes, 26 fueron mujeres.

## CAPÍTULO 1. PRÁCTICAS Y REPRESENTACIONES ALIMENTARIAS

### CONTEXTO Y ESTIMACIÓN DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LA POBLACIÓN ENTREVISTADA

**La exploración del contenido y la composición general de las diferentes comidas en cada grupo socioeconómico permite contar con una visión panorámica de la estructura de las comidas.** De igual realizar un acercamiento al consumo brinda información de las secuencias diarias de consumo: horas, comidas y entre-comidas, lugar y contexto social. Estos hechos alimentarios son identificados en la población están orientados hacia la comprensión de las dinámicas y los tipos de modelos alimentarios de las personas.

#### *Desayuno, almuerzo, comidas y entrecomidas.*

#### **Desayuno**

El desayuno en todos los grupos socioeconómicos es considerado “obligatorio” al igual que el almuerzo y la comida. Los horarios de inicio del desayuno están determinados por las actividades diarias de cada persona y la decisión que establezca para el horario de alimentación. De igual modo, el horario está relacionado con el día de la semana, es así que cuando se indagó por la alimentación el día domingo con frecuencia esta comida fue consumida mucho más tarde del horario que indicaron quienes se encuestaron en día laboral.

**De acuerdo los alimentos consumidos, se registró un consumo preponderante de harinas en todos los estratos socioeconómicos (ver gráfico 1), los cuales en la mayoría de los casos fueron adquiridos por fuera del hogar en establecimientos cercanos o de confianza como panaderías o ventas ambulantes.**

Otro alimento importante en esta comida es el huevo, siendo el alimento más consumido en esta comida en el grupo socioeconómico 2 y 3. La bebida más consumida es el café, y mayoritariamente endulzada con azúcar. La leche es consumida como aderezo al café y al chocolate, no es incluida como bebida principal. Adicional a lo descrito, solo se registró consumo de frutas en jugo.

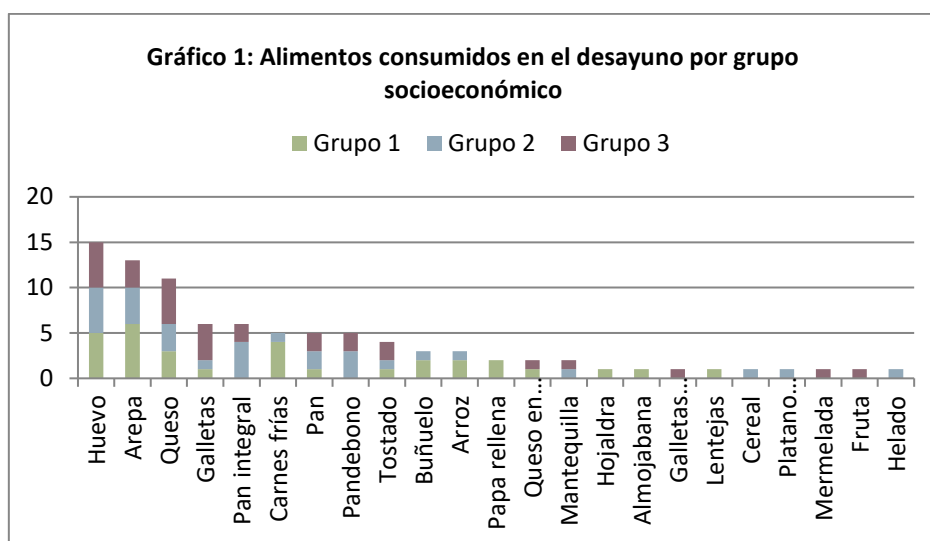
Por otro lado, se identifica el consumo de carnes frías, en el que se incluyen mortadelas, salchichas, etc. principalmente en el grupo socioeconómico bajo y vulnerable. En cuanto a las estimaciones de cantidad, pese a que la metodología no se concentró en esta estimación, es posible evidenciar que los hombres ingieren mayor cantidad de los alimentos descritos en comparación con las mujeres en todos los grupos socioeconómicos.

Se evidencian diferencias de acuerdo al día de la semana al que correspondía la encuesta, tanto en contenido como en cantidad. De esta manera, como se mencionó con anterioridad, **el desayuno el fin de semana se prepara en el hogar y se reduce la compra de alimentos habituales por fuera del hogar.** Así mismo, en ocasiones el fin de semana se omite esta comida prefiriendo almorzar o remplazar informalmente con alimentos que no son considerados como desayuno. Los alimentos denominados integrales solo son consumidos en los grupos socioeconómicos que corresponden a los estratos 3, 4 y 5.

En esta comida, se incluyen alimentos preparados en el hogar y también comprados listos en panaderías, tiendas y supermercado. **A diferencia de las otras comidas, en el desayuno se incrementa la compra de alimentos listos, con mayor predominancia en el grupo socioeconómico bajo.**

**El desayuno es la comida del día más consumida en el hogar, en especial por parte de las mujeres de todos los grupos, sin importar si inician su jornada laboral temprano.** Se presentaron algunas personas que desayunaron en su lugar de trabajo, en su mayoría hombres. De esta manera, quienes comen en su lugar de trabajo comieron con compañeros o solos, mientras que los que comen en el hogar la gran mayoría comió con su núcleo familiar.

En lo que se refiere a las bebidas, se observó en todos los grupos socioeconómicos que el café con o sin leche endulzado es la bebida más frecuente le siguen el chocolate, la avena, el jugo natural y las bebidas azucaradas.

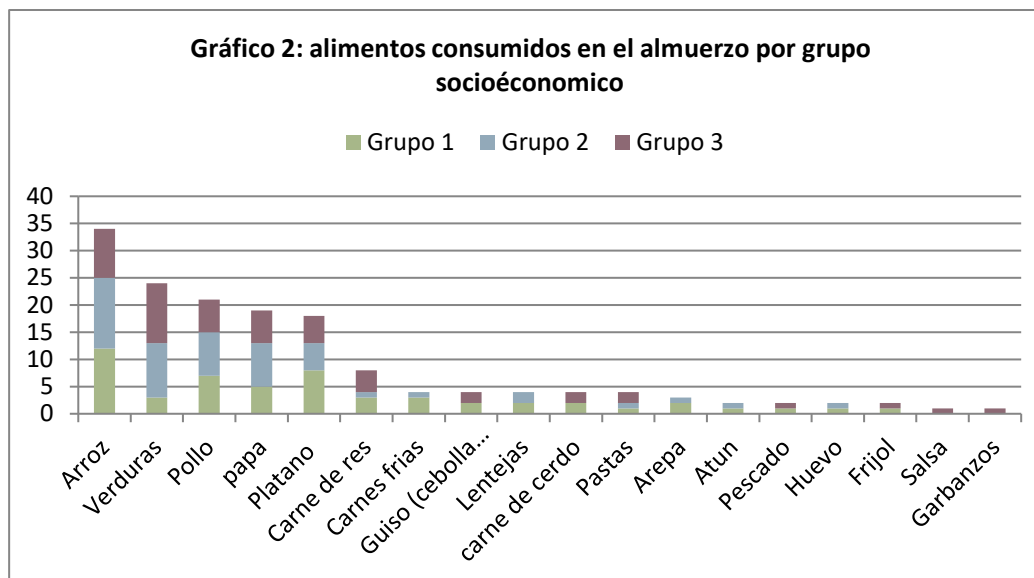


### Almuerzo

El almuerzo en los entrevistados fue consumido en horarios similares (entre las 12 del mediodía y las 2:00 pm) lo que muestra que la población está relativamente sincronizada para el almuerzo. **En cuanto a la composición, en el grupo 1 y grupo 2 se observa que el arroz es parte fundamental de la dieta. En el grupo 3 más de la mitad de las personas también lo consumieron. Además del arroz, la papa también fue mencionada como parte del almuerzo** en la mitad de los entrevistados, en similar proporción en todos los grupos. Por su parte, **el consumo de verdura fue mucho mayor en los grupos socioeconómicos 2 y 3.**

**Respecto al consumo de proteína animal, se observa que el pollo es el más consumido en proporción similar por todos los grupos.** La carne de res y de cerdo se referencio en menor cantidad comparada con el pollo. Dependiendo del grupo socioeconómico, existe la posibilidad de adquirir diferentes tipos de carne; por ello, pese a que algunas personas identificaron el consumo de carne, al indagar hacían referencia a partes de "viceras" y no a carne pulpa, en especial en el grupo socioeconómico 1. En el almuerzo se describe un alto consumo de plátano frito que "no puede faltar".





Con relación a las bebidas consumidas en el almuerzo, se observa que consumieron jugo natural aproximadamente la mitad de las personas entrevistadas, pero la mayoría de ellas correspondieron al grupo socioeconómico 2.

Las otras bebidas consumidas correspondieron en el grupo 1, a bebida instantánea, agua de panela, gaseosa y leche. En el grupo dos, las variaciones están en el consumo de jugo natural con leche y en bebidas azucaradas. En el grupo número 3, se observa consumo de jugo de frutas naturales y bebidas instantáneas como té y bebida dietética. También se observó el consumo de agua en este grupo y en algunos casos se omitió la bebida en esta comida.

### Comida

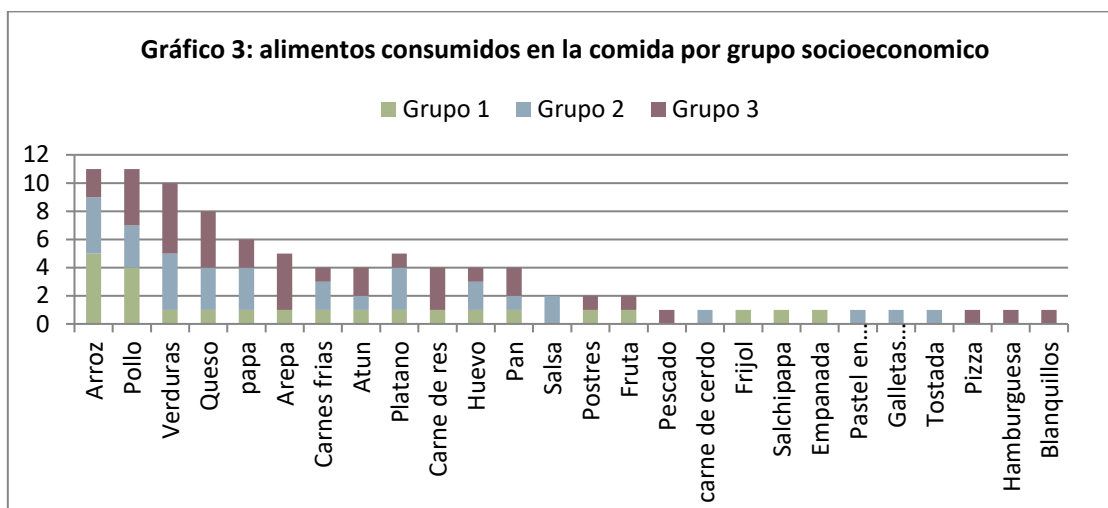
En la comida o cena los entrevistados manifestaron en su mayoría, comer con su núcleo familiar, alimentos producidos o preparados en el hogar. En todos los grupos manifestaron que la cantidad era diferente comparada con las otras comidas, ya que en este horario *“se debe comer algo más liviano”*. Esta percepción de menor cantidad de alimentos en la comida fue manifestada por todos los grupos socioeconómicos, especialmente en las mujeres.

En los grupos socioeconómicos 1 y 2 se observó que en la comida podría repetirse la alimentación del almuerzo en ocasiones por practicidad y otras para evitar el desperdicio de alimentos. En cuanto al contenido, según se observa en el gráfico 3, es donde hay mayor diversidad de alimentos consumidos, en cierta medida debido a lo que se mencionó anteriormente referente a comer más liviano o los alimentos del almuerzo, hay cierta informalidad en esta comida y puede contener gran variedad de alimentos, incluso en todos los grupos se identificaron personas que la omiten por que no la consideran necesaria.

En el grupo socioeconómico 2, se observa también gran variedad en el consumo de alimentos en esta comida. Sin embargo difiere en comparación con el grupo en la ingesta de verduras. También se describió el arroz como elemento importante y las harinas como la arepa, pan, tostadas, galletas y el plátano frito. También hay adiciones de salsas y de comida comprada fuera del hogar en la comida.

En el grupo 3, al igual que en el grupo dos, hay un significativo consumo de verduras. Es habitual, según lo dicho por los entrevistados, que sea una arepa con queso, o algo denominado liviano, como pan o frutas. De manera complementaria, la flexibilidad normativa de la comida de la noche, hace más frecuente el consumo de comidas rápidas comparado con el desayuno y el almuerzo

En el consumo de bebidas en esta comida, se observó que las bebidas azucaradas juegan un papel importante, sobre todo en las personas que consumieron alimentos por fuera del hogar, este comportamiento fue similar en los tres grupos socioeconómicos. Al igual que en el almuerzo algunas personas consumieron jugo natural y debido a la descripción de alimentos consumidos en esta comida (pan, tostados, arepa) el acompañamiento fue café o café en leche. Finalmente, se observó que en el grupo tres ingirieron bebidas instantáneas dietéticas, al igual que en el almuerzo. Otras refirieron no consumir ninguna bebida en esta comida. Es relevante que también en este momento del día se encontraron alimentos dulces: postres, tortas y helados.



### *Entre-comidas<sup>2</sup>*

Las jornadas alimentarias se caracterizan por una estructura que combinan las comidas principales y otras, menos estructuradas, que tienen lugar “entre” las principales. Cada una de estas lleva un nombre particular según la hora de consumo y tanto los contextos sociales como los alimentos ingeridos difieren. **Vale la pena aclarar que estas comidas menos estructuradas permiten la entrada de alimentos exógenos al modelo alimentario y de mayor carga calórica<sup>3</sup>.**

Dada la diferenciación en el contenido de las “entre-comidas” en las diferentes jornadas del día, se tomara la información obtenida por jornada de lo que se tomó y se comió, es decir, entre-comidas en la mañana, en la tarde y en la noche. Los horarios referenciados son en la mañana entre las 9 y las 10:30 am, en la tarde entre las 4:00 y 6:00 pm y en la noche posterior a la comida, es decir después de las 9:00 pm.

En general en las entre-comidas, de acuerdo a las personas que informaron consumirlas, hay gran variedad de alimentos y bebidas en todos los grupos socioeconómicos; en el grafico 4 se especifican aquellos alimentos consumidos por grupo socioeconómico en horas de la mañana, en el que el café es el más consumido en este horario sobre todo para los grupos 1 y 2.

El consumo de frutas fue también importante para todos los grupos, en especial en la mañana para el grupo 3 quienes no las consumen al desayuno. El jugo natural fue importante para el grupo 2 al igual que el pan. En el grupo 1 se observa consumo de bebidas lácteas en estos horarios. En el grupo 3 por

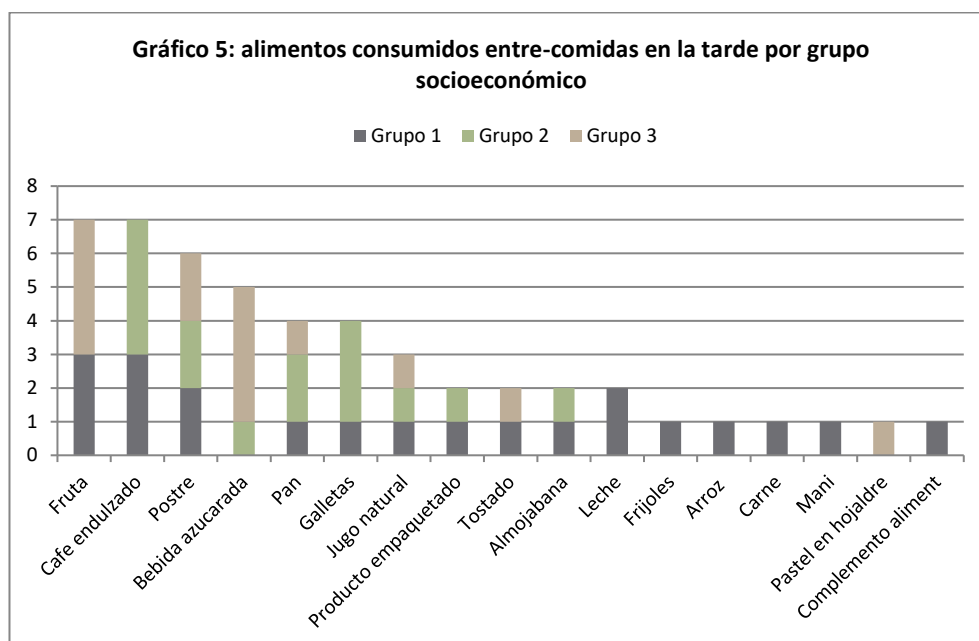
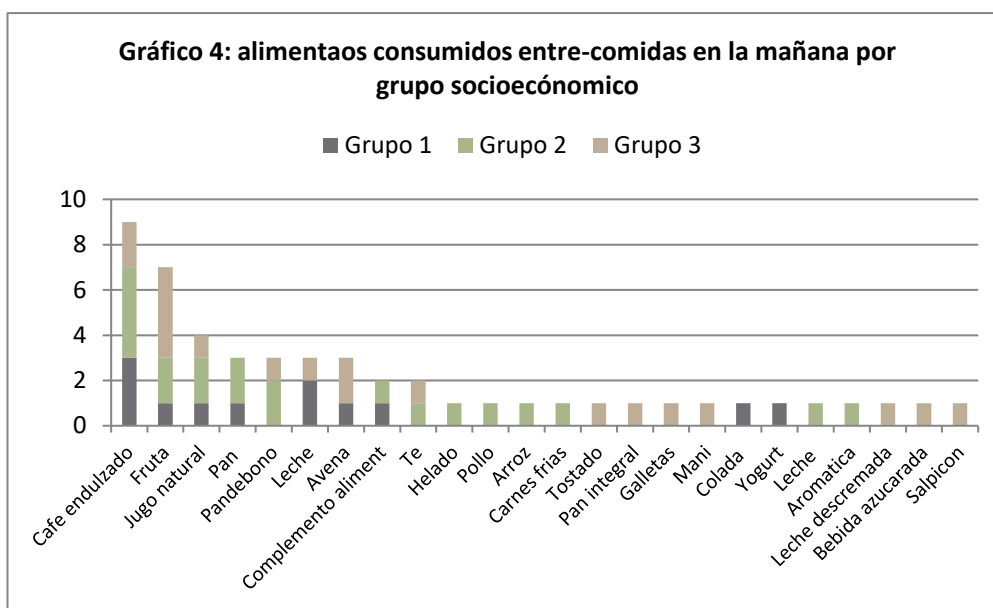
<sup>2</sup> Nombramos todas las comidas fuera de las principales (desayuno, almuerzo y comida) bajo el nombre de « entre-comidas » aclarando siempre los nombres dados por los entrevistados

<sup>3</sup> Monteiro CA, Moubarac J-C, Cannon G, Ng S, Popkin BM (2014). Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. Obesity Review, Suppl 2:21-8. doi: 10.1111/obr.12107.

su parte, se observa consumo de harinas como pan, galletas y tostados; y en las personas que están por fuera de casa hay consumo de bebidas azucaradas.

En la tarde, según se observa en el gráfico 5, el grupo 1 fue el que los entrevistados en su mayoría consumieron alimentos entre el almuerzo y la comida. Las frutas fueron importantes para los grupos 1 y 3. Cabe resaltar la importancia de las bebidas azucaradas para el grupo socioeconómico más alto. También se observa que se ingiere pan, galletas y alimentos comprados en establecimientos como panaderías, en especial en el grupo 2.

Finalmente, en la noche, gran cantidad de los 45 entrevistados consumieron alimentos que correspondieron con las entre-comidas de la mañana y en la tarde, como pan, galletas y frutas. Es decir que en general los alimentos consumidos en las entre-comidas son relativamente los mismos a excepción de un consumo más importante de frutas en la mañana.



---

### *Variaciones diarias de los patrones alimentarios*

---

Como se ha descrito anteriormente, para obtener conocimientos acerca de los alimentos que estructuran la dieta se utilizó como herramienta el recordatorio de 24 horas, en el cual se le solicita al entrevistado que recuerde e informe todos los alimentos y bebidas consumidas el día anterior.

Dado la enorme variabilidad que existe en el consumo de alimentos es complejo acercarse a información de consumo de alimentos. Sin embargo, hasta el momento las encuestas alimentarias son el único método retrospectivo factible para conocer a grandes rasgos la composición de la alimentación en la población. Pese a que la muestra, como se mencionó anteriormente no es representativa, el objetivo fue realizar un acercamiento descriptivo de los alimentos consumidos en un único día de suministro de información. El interés de esta metodología radica en la descripción cualitativa de los agenciamientos de las prácticas a largo del día. De esta forma se pretende comprender los contextos de consumo más allá de la carga nutricional de los alimentos desde una perspectiva holística.

Debido a que la información fue recolectada en un único día, se realizó una pregunta de control sobre la percepción de la variabilidad de las rutinas alimentarias a la que los grupos socioeconómicos respondieron de forma diferencial. En el grupo 1, las respuestas estuvieron dirigidas a la posible homogeneidad en el consumo diario, basados en algunos casos, en que siempre los platos los constituye principalmente el arroz *“Umm parecida si, si porque la base es el arroz, la base de todo es el arroz, es similar (...)”* (H, 41 años, grupo 1). Esto demuestra el sitio preponderante que tiene el arroz en la organización de la alimentación cotidiana. De otro lado, se aclara que **la variación diaria también depende de que alimentos disponibles se tengan en el hogar, ya que al final del mes hay menor disponibilidad de alimentos y también menos recursos económicos para abastecerse nuevamente.**

En el grupo 2, al igual que en el grupo descrito anteriormente, **hay variación en la alimentación únicamente cuando se aproxima el pago del salario debido a que ya se han agotado los alimentos que se tenían almacenados** *“al final del mes uno se vuelve creativo y toca inventar”* (M, 54 años, grupo 2). Esta creatividad implica en muchas ocasiones el desmejoramiento de la calidad nutricional de los alimentos. Los mecanismos de sustitución son una muestra de las formas en las que el modelo alimentario se adapta a condiciones de precariedad. De otro lado, se mencionan variaciones en la alimentación cuando hay ocasiones especiales y se realizan preparaciones diferentes que incluyen ingredientes que no son utilizados diariamente.

En este grupo, se mencionan variaciones también los fines de semana, cuando en ocasiones se come por fuera del hogar, ya sea en restaurantes, se pide a domicilio o comen donde algún familiar. **De igual manera, se mencionan cambios los fines de semana porque las preparaciones son diferentes, se preparan comidas más “fáciles” que requieran menor tiempo en la preparación y con menor cantidad de ingredientes.** Las variaciones en la alimentación en este grupo son en su mayoría identificadas por mujeres; los hombres que trabajan en empresas refieren no tener ninguna variación debido a que la empresa ofrece la misma estructura en la alimentación diariamente.

En el grupo 3, se refiere menor variación que en los otros grupos socioeconómicos; también se menciona, que no hay variación porque siempre hay arroz y porque se reemplazan los alimentos inmediatamente se terminan, por ello se alimenta similar todos los días de la semana. No obstante, algunas personas al igual que en el grupo 2, dicen que cambia los fines de semana principalmente porque compran alimentos ya preparados y en situación de reposo y diversión *“el fin de semana nos reunimos la familia y entonces cometemos por ahí algún pecadito”* (H, 52 años, grupo 3).

Las variaciones en la alimentación en el transcurso de la semana en este grupo también están determinadas por el tiempo que se disponga para cocinar, algunas mujeres de este grupo mencionan que las preparaciones dependen del tiempo que se tenga, es decir, si el tiempo es mínimo se preparan alimentos que no involucren muchos ingredientes.

#### Resumen prácticas alimentarias

- En el desayuno se incrementa la compra de alimentos listos, con mayor predominancia en el grupo socioeconómico 1, sin embargo, es la que más se consume en el hogar. Las panaderías y ventas ambulantes son importantes proveedoras de alimentos en esta comida del día.
- A diferencia del desayuno, el almuerzo y la comida tiene horarios similares de consumo sin importar las actividades del día.
- Las verduras son parte fundamental del almuerzo en los grupos socioeconómicos 2 y 3. El arroz, la papa y el plátano, lo son para todos los grupos socioeconómicos.
- Los alimentos denominados integrales solo son consumidos en los grupos socioeconómicos que corresponden a los estratos 3, 4 y 5.
- En la comida o cena dado que se percibe cierta informalidad, se observa consumo de gran variedad de alimentos, incluso en todos los grupos se identificaron personas que la omiten por que no la consideran necesaria. Es relevante que también en este momento del día se encontraron alimentos dulces: postres, tortas y helados.
- El contenido de las entre-comidas varía según el horario del día, las de la mañana en todos los grupos socioeconómicos suelen contener frutas, mientras que las de la tarde y la noche es elevado el consumo de alimentos, similares a los del desayuno e incluso de mayor carga calórica.
- Las bebidas azucaradas tienen un papel relevante en el consumo diario en todos los grupos socioeconómicos. En los grupos socioeconómicos 1 y 2 son incluidas en las comidas principales, mientras que en el grupo más alto, es importante el consumo en las entre comidas.
- La proteína animal es remplazada con frecuencia en el grupo socioeconómico 1 y 2 por enlatados y embutidos.
- Hay variaciones significativas en la composición de la dieta los fines de semana debido a las actividades y contexto social; la variación depende también de que alimentos disponibles se tengan en el hogar, ya que al final del mes hay menor disponibilidad de alimentos y también menos recursos económicos para abastecerse nuevamente.
- Los productos dietéticos o light son incluidos ampliamente en el grupo socioeconómico más alto tanto en las comidas principales o entre comidas.
- En el grupo 3, se refiere menor variación que en los otros grupos socioeconómicos; En los otros grupos socioeconómicos hay variaciones debidas principalmente a que se agotan los alimentos finalizando el mes o la quincena de pago de salario.

## NORMAS DE LAS JORNADAS ALIMENTARIAS DE LA POBLACIÓN ENTREVISTADA

---

Se buscó entender las reglas y normas que subyacen al comportamiento alimentario, aquellas que regulan las acciones de los individuos entre sí, sobre todo en la elección de comidas, la importancia dada y el contenido ideal en los diferentes grupos socioeconómicos. **Se expresan aquí las formas y pautas de organización tanto de requerimientos de alimentos como de prohibiciones. Se identifican como las normas alimentarias pasan de la esfera social a la del individuo.**

---

### *Caracterización del ideal alimentario*

---

#### ***Numero de comidas al día y la más importante***

El número de comidas que se deben ingerir a lo largo del día, figuran como una norma individual es así como el número varía desde 3 a 6 comidas existiendo pocas diferencias ligadas al género de la persona entrevistada.

Al realizar un acercamiento al número de comidas que deberían consumirse en cada uno de los grupos socioeconómicos definidos en el estudio, se identifica por ejemplo que en el grupo 1 en su mayoría considera que deben ser tres comidas al día, aunque algunas mujeres indicaron que los niños necesitan comer con mayor frecuencia, es decir de 4 a 5 veces al día. En el grupo número 2, se observa que se considera que se deben comer 3 o 5 veces al día, sin contar con las entre-comidas. Esta información es importante para la lectura de los resultados de las encuestas de consumo alimentario ya que estas comidas menos estructuradas no aparecen reflejadas; **los individuos tienden a dar cuenta de los consumos alimentarios de las comidas principales más ancladas en el aparato normativo que rige el comportamiento alimentario lo que ocasiona sub-representaciones de la ingesta total.** Las entre-comidas por ser menos estructuradas permiten la entrada de productos nuevos a la dieta así como consumos de productos menos saludables. **Las entre-comidas no hacen parte de la norma, del “deber ser” alimentario aunque estas hagan parte fundamental de las prácticas diarias.**

En el grupo 3 se evidencian grandes diferencias en comparación con los otros dos grupos, ya que manifestaron que deben ser cinco o seis comidas diarias. Asimismo, se menciona que es muy difícil identificar cuantas comidas al día se deben consumir, ya que cada persona lo definirá dependiendo de lo que su cuerpo requiera, teniendo en cuenta que algunas personas solo comen tres veces, y que otras necesitan comer cada dos o tres horas. **La diferenciación social observada en la construcción social de las normas alimentarias nos muestra como los diferentes discursos nutricionales son percibidos según los niveles socioculturales y de exposición a diferentes prescriptores.** De igual manera este primer resultado muestra cómo según los niveles de “modernización” o de acercamiento a las tendencias globales de cambios alimentarios, la alimentación es percibida cada vez más como un asunto individual.

Las razones para consumir este número de comidas son análogas basadas principalmente en la necesidad de que el cuerpo obtenga los nutrientes necesarios para vivir sanamente, tener mejor estado de ánimo en el día, por la “costumbre” de comer ese número de veces y en la norma de comer más veces al día comidas más pequeñas se basa en que se eleva el metabolismo y se estabilizan los niveles de azúcar durante todo el día y se rebaja de peso. **De esta manera, los discursos nutricionales tienen un gran peso en las construcciones de las normas alimentarias.**

### *Las comidas que son consideradas más importantes*

**Las prácticas alimentarias son el resultado de tensores socio-culturales y económicos y se traducen en las características de la “comida ideal” y las racionalidades que explican las prácticas que realmente se tienen.** Estas informaciones corresponden a dos registros distintos que permiten comprender mejor los comportamientos y las eventuales palancas de acción para prevenir problemas nutricionales. Con el fin de determinar las articulaciones entre las prácticas y las representaciones de la alimentación de la población caleña se identificaron y caracterizaron los ideales de las tres comidas principales del día: el desayuno, el almuerzo y la comida.

De las comidas del día, la que se considera más importante es el desayuno movilizándolo según el grupo socioeconómico. Indistintamente los hombres y las mujeres indicaron que el desayuno *“es la primera carga energética que le permite a uno aguantar todo el día”*. Sobre todo en el grupo 3, **el desayuno es considerado la comida que no puede evitarse por ningún motivo y sobre todo debe ser la más balanceada y saludable. La relevancia de esta comida es sustentada por los entrevistados de acuerdo a las recomendaciones de expertos en alimentación como médicos o nutricionistas, quienes les han indicado y sugerido una alimentación balanceada en esta comida especialmente.**

El desayuno en primer lugar debe estar compuesto principalmente por una harina que puede ser arepa o pan; una proteína como huevo o queso, y acompañado con jugo natural y/o una porción de fruta. Entre esas variaciones del desayuno se encuentra el café como una bebida muy importante, los lácteos como la leche y el yogurt y los denominados “cereales” en hojuelas. Por otra parte al ser la ingesta más importante del día se resalta que debe ser balanceado para obtener los nutrientes necesarios para realizar las actividades en el día. Esta descripción del desayuno ideal permite ver que la alimentación ideal debe ser equilibrada (la estructura incluye proteína, carbohidrato y fruta) y que debe ser energéticamente adecuada ya que una de las funciones de la alimentación es permitir “mantenerse” durante el día.

Si bien en los tres grupos socioeconómicos se observaron los mismos resultados en cuanto al ideal del desayuno, algunos hombres de los tres grupos manifestaron que la cantidad debe ser proporcional a las actividades que se realizarán en el día y dado que tenían jornadas extensas de trabajo todos los días de la semana, el desayuno debería contener variedad de alimentos en cantidad importante. Existe de hecho una diferenciación de género en cuanto a las cantidades que se deben ingerir, es decir que aunque las actividades del día requieran –objetivamente– de una misma cantidad de energía se atribuye una mayor cantidad necesaria a los hombres. Este tipo de atribuciones son construidas socialmente y tienen in fine un impacto sobre la salud. **Al reconstruir los datos de ingesta es importante tener en cuenta que en las prácticas estas diferencias de género juegan no solo en la repartición de las cantidades sino también en lo que se cree que se debe comer y por ende repercute en el estado de salud nutricional.**

De otro lado, en el grupo socioeconómico 2 se observó también una gran relevancia del almuerzo. Algunos hombres de este grupo manifestaron que **el almuerzo es donde se debe ingerir mayor cantidad de alimentos para lograr realizar todas las actividades del resto de la jornada.** De esta manera el desayuno es considerado cualitativamente la comida más importante y el almuerzo lo es cuantitativamente.

El almuerzo ideal en todos los grupos se encuentra constituido por proteína animal, harina, principalmente arroz, aunque se menciona la papa, el plátano o la yuca; y la ensalada compuesta por una variedad de verduras, entre otros. El almuerzo se concluye con el consumo de algún líquido como jugo de frutas o agua. Sin embargo, existe una diferenciación importante **en los grupos**

**socioeconómicos 1 y 2, esta comida debe estar compuesta adicionalmente por la “sopa o caldo”** (hervido en agua de verduras, harinas como papa, yuca o plátano, y en ocasiones de proteína animal).

Adicionalmente, en estos mismos grupos se considera la importancia en esta comida de los “granos”, como las lentejas, frijoles y blanquillos, siendo estos quienes muchas veces remplazan la proteína animal. Por su parte, **en el grupo socioeconómico 3, las verduras son un componente principal del plato a diferencia de los otros grupos donde se mencionan porciones pequeñas o como acompañante.** La norma dietética así construida muestra que a medida que se sube en la escala social los valores atribuidos a la alimentación varían: en los estratos más bajos las fuentes de energía como el arroz, el plátano y la papa ocupan una plaza central mientras que en los estratos altos se valoran más los aportes nutricionales cualitativos con el consumo de frutas y verduras por ejemplo. Dado que es una de las comidas más importantes del día y para algunos la más importante se resalta que debe tener alta cantidad de todos los alimentos, es así que en el grupo 1 y 2 los hombres hacen énfasis en que debe contener grandes porciones para quedar satisfechos. Uno de los alimentos constituyentes más mencionados es el arroz en todos los grupos socioeconómicos; sin embargo, en el grupo 3 tuvo menos presencia en los discursos, en especial las mujeres.

En el caso de la comida o cena la construcción de un “ideal” difiera en todos los grupos, sin embargo concuerdan en que la cantidad de los alimentos es mucho menor a la del almuerzo, aunque puede contener los mismos elementos. Se hace énfasis siempre en que esta comida debe ser “*ligera*” “*liviana*” “*poquita*” y “*suave*” debido principalmente a que el cuerpo posteriormente entra en reposo y no es conveniente ingerir muchos alimentos “*el cuerpo no necesita la energía de los alimentos porque se va a dormir*” (M, 56 años, grupo 3). En comparación con el desayuno ideal, se observa nuevamente la función energética que cumple la alimentación. Adicionalmente, la comida o cena, al ser más liviana es comparada con los alimentos que se consumen al desayuno. Sin embargo el desayuno debe contener la energía suficiente para sostenerse durante el día. Esta comparación con el desayuno fue hecha en todos los grupos socioeconómicos, donde los alimentos más mencionados fueron la arepa con queso, pan con jamón, huevos, galletas, etc. **Es decir, la comida o cena es considerada como una comida principal pero su funcionalidad nutricional es inferior a las otras, las cantidades son menos importantes y las preparaciones menos complejas.** En particular para la cena, especialmente en el grupo 3 se mencionó la importancia de las verduras o ensaladas.

### ***Justificación de las entre-comidas***

El consumo de las entre-comidas estuvo justificado en todos los grupos socioeconómicos con racionalidades de orden nutricional, es decir que son necesarias para el cuerpo y para su funcionamiento adecuado. Especialmente para los grupos 1 y 2 **el consumo de entre-comidas es importante para lograr estar satisfechos en el intermedio de las comidas** principales, es decir el almuerzo y la comida: “*es necesario para el cuerpo y debe ser algo como más, como algo suave, algo ligero, como para calmar en el momento el apetito*” (M, 25 años, grupo 1). Adicionalmente, las mujeres de diversos grupos justificaron las entre-comidas como una porción necesaria de alimentos para llegar a las comidas principales sin tanta hambre y de esta manera consumir menos cantidad. Las lógicas detrás del comportamiento de las mujeres están muy influenciadas por la estética (la presión para permanecer delgadas) y las presiones sociales que la influyen. Sin embargo, hay excepciones en que se considera que las entre-comidas no son necesarias al percibir que si se comen mayor número de comidas se aumentara de peso y afectara estéticamente su cuerpo.

De igual forma, las entre-comidas se encuentran justificadas como un premio por algún comportamiento de los miembros de la familia y por esta razón se consumen en familia los fines de semana. De esta forma **se detectan dos funciones de las entre-comidas:** **1) son la manera de llegar hasta las comidas principales sea para “engañar” el hambre por un rato o para comer menos en las**



**comidas principales y <sup>2)</sup> son un premio, una recompensa, es decir una comida menos inscrita en un cuadro normativo nutricional que en un cuadro permisivo y de libertad.**

Las entre-comidas son definidas de manera distinta dependiendo del horario, si es en la mañana o en la tarde. Se encontró que en la mañana debería contener una fruta o una bebida como jugo natural o café, y en la tarde, se menciona que son otros alimentos como pan, galletas o cualquier harina acompañada con un jugo o café. Adicionalmente, también se encuentra que no hay una norma fija en el contenido de estas entre comidas y que la frecuencia diaria puede variar *“es lo que haya, o sea, si hay agua panela, o si hay milo, o si hay jugo, algo que haya para tomar no hay una cosa pues específica que tiene que ser todos los días”* (M, 33 años, grupo 1).

A diferencia de las otras comidas, las entre comidas para algunas personas pueden no ser necesarias, ya que su contenido lo perciben con poco valor nutricional y por ende con poco aporte al bienestar del cuerpo. Esto es debido a que son compuestas por alimentos procesados *“no aportan contenido nutricional porque son comidas rápidas”*. En este sentido, la forma de preparación y el contenido también tiene fuertes diferencias con las otras comidas, *“son pura comida chatarra, que la gaseosa, que las papitas, así que leda a uno hambre a esta hora, o 3 de la tarde o 4, uno come es pura comida chatarra, uno no se va a poner hacer arroz, ni va a ponerse, nada de esas cuestiones, pura comida chatarra, o dulce o mecato”* (M, 27 años, grupo 1).

La practicidad también hace parte de la importancia que se le otorga a las entre-comidas debido a que son alimentos listos para consumir o en efecto frutas que no requieren ningún proceso en la cocina *“en las principales vos vas a cocinar, las otras no, las otras ya vos las compras, una fruta vos la compras ya de una para comerla, mientras las otras vos tenés que procesar todo”* (H, 40 años, grupo 2).

En el grupo 1 y 2 se observó que hay consumo de entre comidas posterior a la hora de la comida, para algunas de las personas entrevistadas es necesario para acostarse a dormir satisfechos y su contenido puede variar entre una fruta, una bebida o una harina como las descritas anteriormente *“es como un envolate porque a uno le dan ganas de mecatear algo, de comerse algoito”* (M, 33 años, grupo 1). Lo anterior también deja entrever que no hay horarios específicos para el consumo de estas comidas. Los nombres dados a las entre comidas son diversos, entre ellos se encuentra: “el antojo”, “bocadillo”, “premio”, “el algo”, “merienda”, “la ración”, “comer por etapas”; este último aunque hace más referencia a la frecuencia, es mencionada así en el contexto familiar.

## Resumen normas alimentarias

- Los individuos tienden a dar cuenta de los consumos alimentarios de las comidas principales más ancladas a las normas que rigen el comportamiento alimentario lo que ocasiona sub-representaciones de la ingesta total.
- Los diferentes discursos nutricionales son percibidos según los niveles socioculturales y de exposición a diferentes prescriptores. Esto significa que las recomendaciones de hábitos saludables en la alimentación son de gran importancia en las construcciones de las normas alimentarias.
- Las comidas más importantes del día son el desayuno y el almuerzo, la comida o cena es considerada como una comida principal pero su funcionalidad nutricional es inferior a las otras, las cantidades son menos importantes y las preparaciones menos complejas.
- El desayuno es considerado la comida que no puede evitarse por ningún motivo y sobre todo debe ser la más balanceada y saludable. En el desayuno se encuentran semejanzas de lo que “debe ser” en la composición y estructura en todos los grupos socioeconómicos.
- En el almuerzo es donde se identifica que debe ingerir mayor cantidad de alimentos para lograr realizar todas las actividades del resto de la jornada. Aquí se encuentran las principales diferencias en los grupos socioeconómicos respecto a la estructura.
- La comida o cena es considerada como una comida principal pero su funcionalidad nutricional es inferior a las otras, las cantidades son menos importantes y las preparaciones menos complejas.
- Las entre-comidas consumidas en el transcurso del día están menos inscritas en un cuadro normativo nutricional comparado con las principales, por lo cual hay mayor permisividad y libertad.

## DESAJUSTES Y FRENOS EN LA ALIMENTACIÓN

**La caracterización de las prácticas alimentarias y posteriormente del “deber ser” alimentario permite ver los desfases existentes para identificar los niveles de satisfacción o insatisfacción así como las tendencias del consumo.** Así, el propósito de la siguiente sección es identificar en los discursos de los consumidores cuales son los frenos u obstáculos para alcanzar ese ideal poniendo a la luz ciertos razonamientos en el momento de decisión o en el cumplimiento de las normas alimentarias identificadas con anterioridad.

### *Frenos económicos para lograr la satisfacción alimentaria*

El contexto socioeconómico en que se encuentran las personas es un determinante principal en la toma de decisiones y para obtener satisfacción en la alimentación. Es así como en el grupo socioeconómico 1, la satisfacción alimentaria está dada por la posibilidad de preparar y comer comidas especiales; no obstante estas son solo ocasionales porque requieren mayor inversión económica.

Para lograr una completa satisfacción en la alimentación, los grupos proyectan comer más saludable,

y esto significa, comparado con su alimentación actual incluir mayor cantidad de frutas, verduras y sobre todo de proteína animal. La principal limitación o para tener esta alimentación en el grupo socioeconómico 1 es el factor económico debido a que a diferencia de otros alimentos se considera que estos requieren de mayor inversión de recursos *“pues porque yo siempre digo, que en comidas especiales tiene que haber carne, y la carne siempre es muy costosa”* (M, 30 años, grupo 1). **En este sentido, incluso algunos desearían evitar el alto consumo de harinas, sin embargo es la manera de estar satisfechos ya que se dificulta el acceso a otros alimentos, principalmente la proteína animal.**

**Adicional a lo mencionado, también se aborda el incluir alimentos procesados y comer por fuera como parte fundamental para la satisfacción** *“empezaría desayunando no sé, como unos panqueques, como esas cositas que uno generalmente no se come, pero que son tan ricas, como algo con tocino, con huevo. El almuerzo, almorzaría pescado, porque me encanta el pescado, y comería, haber almorzaría pescado y comería pasta, pero pues no la pasta que hace uno en la casa, sino como la pasta de Pizza al Paso, por ejemplo”* (M, 33 años, grupo 1).

En el grupo socioeconómico 2, aunque la satisfacción alimentaria mencionada se relaciona también con poder contar con los alimentos básicos como las harinas, proteínas, verduras, etc., también se menciona el poder tener la posibilidad económica de salir a comer por fuera y probar comidas de diferentes culturas u otras distintas a las que se preparan en el hogar. **Comer por fuera del hogar es importante como la forma de premiar, darse gusto o salir de la rutina, sin embargo para los grupos socioeconómicos más bajos las posibilidades de hacerlo son menores debido a los costos.** De igual manera, la posibilidad de incluir alimentos diversos para sus hijos como los alimentos industrializados o ultra procesados, que por un lado representan cierto status económico y que además significan practicidad y ahorro de tiempo. **Adicionalmente se mencionan nuevos vínculos con marcas y productos proyectando celebraciones y aspiraciones de progreso económico.**

Frente a las proyecciones de satisfacción se encuentra en este grupo, ampliar la cantidad de consumo de proteína animal en especial del pescado. Adicionalmente, se menciona el poder cumplir con la dieta recomendada por el médico o nutricionista, el cual debido a los altos costos económicos actualmente no se puede seguir *“pensaría en poder cumplir y poder comprar todas las cosas y los productos que mi dieta requiere (...) hay cosas, hay cosas muy ricas que uno ey! ojalá toda esa variedad que en internet y en todo eso, se pudieran cocinar, pero, es costoso hacerlo”* (H, 33 años, grupo 2).

En relación a lo anterior, es necesario considerar que **aunque se tiene toda la información necesaria para seguir unas normas en la alimentación existe el freno económico que lo limita.** De igual manera, a algunas personas les gustaría acceder a otro tipo de alimentos saludables, mayor variedad para complementar la dieta ideal. *“Ah eso si le digo mucho a mis hijas porque me gustaría mucho la verdura, yo les digo para mi, comería verdura y un platadísimo lleno de verdura jajaja... Hay verduras que son costosas, muy costosas, entonces uno compra las más necesarias, las más necesarias, no, la que se acomodan en el bolsillo de uno, pero hay otras verduras; unas lechugas que son muy ricas y uno en la economía, en lo que está destinado el dinero no le alcanza para tantas verduras, entonces para mi comer rico sería así”* (M, 48 años, grupo 2).

En contraste con lo anterior, otras personas mencionan que se sentirían satisfechos con la posibilidad de **incluir mayor cantidad de comidas rápidas, sin embargo, la misma limitación económica impide que se consuman con mayor frecuencia este tipo de alimentos** *“porque me encanta una hamburguesa, me encanta una pizza, me encanta todo eso, pero por ahí así, no es que tampoco es cada ocho días, porque cada ocho días tampoco no hay todo el dinero porque tampoco es para mí, somos muchos y yo no voy a traer para mí sola y otros viendo, si hay para todos bueno sino yo me inventó un chocolatico en leche y pan”* (M, 63 años, grupo 2). En estas personas aunque actualmente

se practica una alimentación que consideran ideal, con mayor acceso económico consumirían estas comidas fuera del hogar. Finalmente, entre lo se piensa como satisfactorio sería tener disponibilidad de un lugar de abastecimiento con mayor variedad y calidad, debido a que hay sectores de la ciudad con pocos supermercados que logren abastecer a los hogares; sumado a ello está la **dificultad de desplazarse para adquirirlos debido a las largas distancias y a los altos costos del transporte público.**

---

*El tiempo como limitación para la satisfacción alimentaria*

---

A pesar de que algunas personas desearían seguir con las recomendaciones nutricionales o con las normas que se tienen, además de las cuestiones económicas, **el tiempo disponible para realizar las preparaciones o para adquirir los alimentos es limitado. Los horarios de trabajo, las obligaciones en el hogar y de más actividades diarias limitan la posibilidad de comer como se desearía o como consideran que es lo adecuado** *“yo le metería más cítricos, le metería más jugos, digamos que uno compra la naranja, pero cuando uno tiene la oportunidad de comerse una naranja, una mandarina, un jugo recién preparado, de fruta natural sin preservativos, eso me parece delicioso, pero no siempre uno puede. A veces por la misma carrera, el trabajo uno compra el jugo de naranja que a veces ni es naranja, sino que es un preparado. Eso sí me gustaría, a mí que me hacen falta mis jugos”* (M, 56 años, grupo 3).

De esta manera, pese a la relevancia de lo que significa comer por fuera del hogar no se deja de lado la importancia de las preparaciones del hogar y de cumplir con las normas alimentarias. **Los razonamientos prácticos en la alimentación tiene gran influencia en el incumplimiento de las normas alimentarias**, no obstante, únicamente en el grupo socioeconómico 3 se identifica esta situación como limitación para lograr la satisfacción alimentaria. Las nuevas formas de organización de los hogares, la estructura de ellos, las condiciones laborales y diversos factores son relacionados con limitaciones para tener una alimentación satisfactoria.

#### Resumen desajustes y frenos en la alimentación

- Las limitaciones económicas y la poca disponibilidad de tiempo son los frenos principales para lograr la satisfacción alimentaria.
- En los grupos socioeconómicos 1 y 2 sin la existencia de frenos económicos cumplirían las normas alimentarias según recomendaciones nutricionales. Incluirían mayor cantidad de proteína animal y verduras.
- En los grupos socioeconómicos 1 y 2 con mayor acceso económico se incluirían otros alimentos en la canasta familiar como lácteos y alimentos procesados. De igual manera comer por fuera del hogar es parte fundamental para la satisfacción.
- En el grupo socioeconómico 3 los razonamientos prácticos en la alimentación tiene gran influencia en el incumplimiento de las normas alimentarias, la poca disponibilidad de tiempo es un freno para alimentarse bien y preparar comidas en el hogar.
- Comer por fuera del hogar es importante como la forma de premiar, darse gusto o salir de la rutina, sin embargo para los grupos socioeconómicos más bajos las posibilidades de hacerlo son menores debido a los costos.

## RELACIÓN ENTRE SALUD Y ALIMENTACIÓN

---

De acuerdo con la información obtenida en las entrevistas realizadas a los tres grupos socioeconómicos, es posible identificar la gran relevancia percibida de la relación entre lo que comen y su salud. De igual forma, son diversos los conocimientos que fueron abordados en cuanto a lo que significa una alimentación saludable, los cuales estuvieron relacionados principalmente con tener una dieta variada y balanceada, una alimentación que ayuda a tener fuerza, energía y que permita hacer las actividades diarias. Cualitativamente, la salud depende del consumo de frutas y verduras, del consumo de alimentos preparados en el hogar, y de los alimentos “naturales” es decir, sin procesamiento industrial.

---

### *La función de la alimentación*

---

Con referencia a los aportes que hacen los alimentos al organismo de los individuos se encuentran diferentes percepciones, entre ellas en el grupo socioeconómico 1 particularmente, sin diferenciación de género, **hubo una identificación positiva de los efectos que tiene la alimentación en la salud de las personas. En este sentido, se manifestó la necesidad de que las comidas sean balanceadas, con alto contenido de nutrientes para lograr efectos positivos en la salud** “claro, porque si uno está bien alimentado uno va a vivir alentadito y si uno está mal alimentado vive enfermo a toda hora, porque una buena alimentación hace que todo funcione bien” (M, 52 años, grupo 1).

En el grupo socioeconómico 2, se encontraron percepciones similares a las del grupo 1 que indican la **gran importancia dada a la salud en las decisiones alimentarias, aunque además de la salud física, también se hace énfasis en la salud mental que se puede llegar a tener por estar satisfecho con la alimentación.**

*“Porque si uno está bien alimentado, tiene hasta mejor cara, tiene mejor genio. Una persona con hambre, usted me viene a decir algo y yo estoy tan enojada y con tanta hambre que yo tengo dos piedras en la mano para contestar. Cuando yo tengo mi estómago lleno, y algo de platica en el bolsillo yo ando contenta (M, 54 años, grupo 2).*

Adicionalmente, para algunas personas, en especial hombres, **la alimentación además de determinar directamente el estado de salud es sinónimo necesario para alcanzar la capacidad física necesaria para cumplir con la jornada laboral** “energía, es energía porque pues yo trabajo en una fábrica, el trabajo mío es pesado, es de físico, no es al sol, no, pero es encerrado, tengo que hacer mucha fuerza o tengo que pensar mucho y... pienso que cuando uno está cansado y toda la cosa y uno almuerza bien almorzado, se siente bien, cómodo y ahí puede continuar el día” (H, 42 años, grupo 1).

**También por la energía que se requiere para las actividades físicas del trabajo diario se justifica la cantidad de las porciones.** La valorización de la cantidad puede ir en detrimento de la variedad aunque los eventuales efectos adversos en la salud también se manifiesten, “yo me quiero adaptar a la comida saludable, pero a veces no. Me gustaría adaptarme, pero me es imposible. Por ejemplo hacen frijoles y yo por ejemplo yo me como dos o tres platos de frijoles, como arroz, la carne sí la hay, el chicharrón, ya. Y yo al rato digo: “Ah porque comí tanto, yo porque comí tanto” (H, 48 años, grupo 1).

Vale la pena resaltar que al igual que en el grupo socioeconómico 1, la alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico y sobre todo el rendimiento y la productividad laboral. “Pues que debe ser una alimentación balanceada, o sea una alimentación balanceada para poder que uno pues pueda rendir en todos los campos, y pues a nivel personal, a nivel laboral. Pues debe comer lo que, pues lo necesario, lo que el cuerpo realmente

*necesita, para poder que ese rendimiento sea óptimo, o sea que, pues me imagino, me imagino no, hay alimentos que para diferentes actividades, o cualquier tipo de, como le diríamos, eh de funciones del cuerpo, del organismo, necesitan ciertos alimentos, para poder estar estable y funcional pues por lo menos en condiciones normales, por lo menos un 100%. Por lo menos no, debe funcionar al 100%* (H, 37 años, grupo 2).

Esta percepción fue expresada por hombres en diversos ciclos de vida, lo cual deja entrever la importancia que se da de la alimentación para la salud y por ende para la productividad. Las consecuencias para la salud se ven también en los efectos a largo plazo.

*“Ah pues lo que pasa es que, yo creo que la salud de uno depende mucho de la alimentación, porque si uno tiene unos hábitos de una alimentación por ejemplo muy pobre, muy falta de nutrientes, o de minerales, entonces es ahí donde usted comienza pues más adelante, que me enfermé de tal cosa, que me enfermé de tal otra, y es porque, porque esa alimentación que usted lleva es muy pobre, muy pobre en nutrientes, o se acostumbra usted a solo comer una sola cosa, y lo demás nada. O hay gente que no le gusta, no le gustan ni los vegetales, ni las frutas, ni nada de eso, sino que la hamburguesa, y el perro, y quedaron llenos con eso, o la gaseosa” (H, 45 años, grupo 1).*

---

*Lo que comer “sanamente” quiere decir*

---

**En general comer sano se relaciona con el alto consumo de frutas y verduras**, además, parte de esa percepción está asociada también a la comida doméstica, dado que la preparación en el hogar genera mayor confianza garantizando la calidad de los productos utilizados y la inocuidad en el proceso.

Con frecuencia, se mencionó la condición de los alimentos por las prácticas de manipulación, almacenamiento que garantiza que no causaran daño cuando se preparen o se consuman. **La inocuidad de los alimentos fue una de los focos de percepción de la relación entre salud y alimentación, y un tema principal en la elección no solo de los alimentos que se consumen sino en la elección de los establecimientos donde se abastecen de estos (preparados o ingredientes).**

De otro lado se manifiesta la poca información que se tenía referente a los efectos de la alimentación y dicha situación ha tenido graves consecuencia en la salud de los adultos actuales.

*“Ahora de viejo es que uno ha aprendido, precisamente porque uno ha ido donde el médico, ya porque uno ya tiene la enfermedad, si uno desde mucho tiempo atrás le hubieran enseñado esa parte de cómo balancear o de cómo mezclar los alimentos, yo creo que no habría tanta gente enferma hoy en día. Ahora por ejemplo como los tiempos han cambiado pienso que también influyen mucho los químicos que le han inyectado a los alimentos” (M, 51 años, grupo 2).*

**Los entrevistados mencionan también la poca promoción de la prevención de enfermedades partiendo de hábitos adecuados de alimentación.** Aun así, hubo personas que manifestaron a través de su alimentación estar previniendo problemas físicos en la vejez, es decir que cuentan con los conocimientos para elegir una dieta adecuada *“comer sanamente es de lo que, de lo que recalamos mucho acá, la fruta, verduras, bajo en sal, poca azúcar, que no tenga tanto embutidos, esas salchichas, si porque yo sé que supuestamente me está alimentando, pero para un futuro de que sea una buena alimentación para que en una vejes tengamos mejor fortaleza” (H, 45 años, grupo 2).*

**Comer sanamente implica de manera general para todos los entrevistados, el alto consumo de frutas**

**y verduras y la supresión de comidas rápidas y de bebidas azucaradas.** No obstante, cuando se habla de comer mal, únicamente se reconocen alimentos como las comidas rápidas y las bebidas azucaradas omitiendo los alimentos que presentan el mismo nivel de procesamiento industrial que otros ya mencionados, lo que evidencia el desconocimiento acerca del proceso industrial de algunos alimentos. más allá de reconocer la existencia de ciertos elementos en la alimentación que por sí mismos pueden ser fuentes de problemas de salud como los conservantes, colorantes, las grasas, etc. **Los problemas de salud se relacionan a mayor escala a partir de las dinámicas actuales de alta disponibilidad de alimentos poco saludables y de la gran diferencia existente con la alimentación en el pasado donde los alimentos tenían menor nivel de procesamiento.**

---

### *Vida familiar y salud alimentaria*

---

Pese a que se ha hecho un reconocimiento de las normas alimentarias basadas en los conocimientos nutricionales de diversas fuentes, se observan dificultades para seguir los ideales de alimentación que propendan por la buena salud; el factor económico es un determinante importante para seguir una dieta adecuada o para cambiar la dieta siguiendo las recomendaciones de los prescriptores.

*“Yo tengo un problema de colesterol, fui a la doctora y la doctora me dijo: “usted debe comer queso tofú, debe comer salmón, debe comer”. “Yo le digo doctora usted me está hablando de cosas que yo no me puedo permitir. “Ah pues cómprele para usted sola” yo soy incapaz de sentarme a comer un pedazo de salmón, y mi familia comiendo frijoles, eso no lo hago yo, y eso no lo va a hacer nadie. Entonces para algunos colombianos, hay cosas que es imposible alcanzar a hacer con la canasta familiar” (M, 54 años, grupo 2).*

**Los factores que influyen en la elección de alimentos no se basan únicamente en las preferencias de cada persona, sino que se ven condicionados por circunstancias sociales y económicas afrontando retos específicos cuando intentan cambiar su dieta.**

En el grupo socioeconómico 3, se da un gran valor a la alimentación del hogar en relación a la salud, ya que se eligen mejor los ingredientes de preparación que garantizan la calidad y la óptima preparación de los platos. **Comer bien, comer saludable implica en este grupo no solo el bienestar físico y mental, es el bienestar y la calidad de vida** lo que se identifica *“comer bien como para mí es eso no, es una alimentación idónea, pues para tener un buen vivir, creo que es eso alimentarse bien, eso es calidad de vida” (M, 40 años, grupo 3).*

Pese a que se percibe como poco saludable la alimentación por fuera del hogar, en este grupo socioeconómico es frecuente este tipo de provisión de alimentos debido a las limitaciones de tiempo. No obstante, hay hogares donde el ahorro económico determina esta decisión.

*“Pues hay gente que dice somos uno, somos dos nos sale más barato pagar que ponernos a cocinar, que porque gastamos, yo he escuchado que gastamos agua, tiempo y energía, entonces sale más barato, ellos dicen, pero yo digo que no, a mí me parece más fácil comprar las cosas prepararlas y rinden mas, que ponerme a comprar un plato en la calle, que al final, lo que digo no me gusta porque hay mucho condimento, la comida no es tan natural o en el caso mío, ahí mismo se me inflama el estómago, entonces para mí no es agradable comer en la calle, a mí me sale más económico y más saludable comer en la casa” (M, 43 años, grupo 3).*

De esta manera, **aunque se poseen los conocimientos acerca de las funciones, efectos y relación entre alimentación y salud, el determinante económico es un factor principal en la alimentación de**

**los hogares.** Se observa además que la alimentación no tiene una dimensión individual sino que involucra a todos los miembros del hogar, de tal manera que **los cambios y transformaciones duraderas deben propender por modificaciones del contexto.**

---

*Estética, salud y alimentación*

---

**Tanto los conocimientos del contenido “ideal” como de las normas alimentarias son identificados debido a la necesidad de realizar transformaciones ya sea por efectos negativos en la salud y por la insatisfacción con la apariencia corporal.**

De esta manera, en el grupo socioeconómico 3 se observa una prevalencia significativa de diagnósticos de enfermedades relacionados con la alimentación, se identifican en algunos casos enfermedades crónicas como la hipertensión y la diabetes. Las personas que presentan algún tipo de diagnóstico de enfermedades o sus familiares, toman decisiones de alimentación basados en que sea saludable y en que sea recomendado por los profesionales en el tema como el médico o nutricionista. **Es decir que ante la evidencia de un problema se tiene en cuenta, por lo menos en las racionalidades lo que el mundo médico diga, aunque no siempre se logre estar acorde a las recomendaciones.**

Se observan ciertas limitaciones económicas para cumplir o seguir un régimen de dieta en especial “yo soy la más de las enfermedades en la casa, yo sufro del colon no puedo comer, eso me mandaron una dieta horrible, pero ya sabrá que uno hace más caso que quien sabe que, igual es muy costosa, esas dietas para el colon, no, no, son una cosa que vos decís, bueno y entonces que ¿de dónde voy a sacar para todo eso? Un mercado para mi sola, nosotros lo hicimos, pero es demasiado, entonces yo trato de comer pues así pimentón, que la grasa sí, que tanta, o que las salsas, eso me pone horrible” (M, 27 años, grupo 1). De esta forma, aunque se tienen los conocimientos y los efectos, no se pueden tomar las decisiones basadas en la salud sino en las posibilidades económicas que permitan el acceso a ciertos productos. De igual manera, como veremos a continuación, **tanto los conocimientos nutricionales y las disponibilidades de alimentos sanos como la vida familiar y social son determinantes en la concordancia de las percepciones y las prácticas alimentarias en relación con la salud.**

Las causas de estas enfermedades son identificadas directamente por las personas que manifestaron presentar la enfermedad, identificándose amplios conocimientos de tratamiento y de medidas a tomar en cuanto a la alimentación para reducir las afectaciones “eso ha surgido eh muchas veces en base a la cantidad de enfermedades que se han derivado de las comidas en exceso, de la saturación, de la gente que del colesterol, inclusive de la misma diabetes, llego un momento en que casi todo el mundo tenía diabetes, me decía el doctor, una cantidad de diabetes y era por eso mismo por la alimentación, eh yo creo que ha sido por eso, también un poco la cultura estética, no? ha producido eso, lo que le vende la televisión, en la televisión le venden a uno el cuerpo perfecto que verdaderamente pues obliga a mucha gente a entrar a una dieta, a empezar a consumir alimentos a la fuerza, para ser ese estereotipo” (H, 35 años, grupo 3). Aquí también se hace mención a los problemas alimentarios de déficit de nutrientes, debido a la influencia de la apariencia física en el mundo globalizado.

**El exceso de peso en las mujeres se manifiesta tanto como un problema estético de percepción del cuerpo como un problema de salud** “es una es como la conciencia que me dice, mira, no puedes comer eso te vas a poner más gorda, te vas a enfermar con estas cosas y a medida que pasan los años bajar de peso es muy difícil, pues por el tema hormonal entonces, si seguís gorda, te vas a quedar gorda y entonces ya te van a molestar por la gordura, te va a dar hipertensión y la diabetes y las rodillas y las articulaciones” (M, 45 años, grupo 3). No obstante, los hombres también manifestaron cierta importancia por la prevención del sobrepeso y la obesidad más desde la perspectiva de prevención de efectos negativos a la salud que desde la parte estética.



**Pese a que en todos los grupos socioeconómicos se identificaron diagnósticos individuales y familiares de enfermedades relacionadas con la alimentación, enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la hipertensión y prevalecen además los problemas de colon, las transformaciones y la conciencia de los cambios se identifican en el grupo socioeconómico más alto, donde los frenos económicos son menores, en los demás grupos, este factor se suma al contexto de consumo del hogar, donde es más difícil la transformación del contexto.**

#### Resumen relación entre salud y alimentación

- En todos los grupos socioeconómicos se manifestó la necesidad de que las comidas sean balanceadas, con alto contenido de nutrientes para lograr efectos positivos en la salud
- Comer sanamente implica de manera general para todos los entrevistados, el alto consumo de frutas y verduras y la supresión de comidas rápidas y de bebidas azucaradas.
- Los alimentos además de determinar la salud física, aporta a la salud mental y al bienestar en general. Adicionalmente, según algunos de los hombres de diferentes grupos socioeconómicos, permite cumplir y desarrollar la jornada laboral.
- Comer sanamente implica el alto consumo de frutas y verduras y la supresión de comidas rápidas y de bebidas azucaradas.
- Las decisiones alimentarias pese a que se conocen los efectos de la dieta en la salud, se ven condicionados por circunstancias sociales y económicas afrontando retos específicos cuando intentan cambiar el contenido.
- El exceso de peso es reconocido por las mujeres como un problema tanto estético como de salud el cual posteriormente tendrá consecuencias graves para el organismo.
- Los cambios en la alimentación debidos a diagnósticos de enfermedades son llevados principalmente en el grupo socioeconómico más alto.
- Los entrevistados perciben que los problemas de salud se relacionan a mayor escala a partir de las dinámicas actuales de alta disponibilidad de alimentos poco saludables y de la gran diferencia existente con la alimentación en el pasado donde los alimentos tenían menor nivel de procesamiento

## CONCLUSIÓN: CAPITULO 1

---

1. Se evidenciaron grandes diferencias en cuanto a los productos consumidos en la práctica y las normas alimentarias que se reconocen. Aunque hay una coherencia en la estructura de “dieta ideal” solo en algunos casos se llegó al cumplimiento. Las limitaciones y frenos para lograr seguir las normas se enfocaron en el acceso económico y en el poco tiempo disponible o dedicado a la alimentación.
2. Dentro de las normas alimentarias se identifica al desayuno como principal comida del día en todos los grupos socioeconómicos, por ello se manifiesta la necesidad de que su contenido sea de calidad; no obstante, en la práctica, se observa que es la comida del día que más se delega a alimentos del exterior, es decir, que es la comida en la que se identifica que las personas compran los alimentos listos. Se identifica la necesidad de profundizar en el estudio del consumo en este horario del día y además de la disponibilidad de alimentos con la que se cuenta.
3. Las entre-comidas por ser menos estructuradas permiten la entrada de productos nuevos a la dieta así como consumos de productos menos saludables. Significan un gran riesgo para la dieta de las personas de todos los grupos socioeconómicos dado que se percibe como una comida más inscrita en un cuadro permisivo y de libertad que en uno normativo nutricional.
4. Dentro de las proyecciones de satisfacción en los grupos socioeconómicos 1 y 2 se encuentra la inclusión de nuevos productos, el consumo de comidas rápidas y en general la alimentación por fuera del hogar. En este sentido, se percibe que sin la educación alimentaria adecuada, un mayor acceso económico significaría el incremento del consumo de comidas con mayor nivel de procesamiento y nuevas formas de alimentación. Se hace necesaria la educación dirigida al efecto de los alimentos procesados y ultra procesados a los cuales algunos grupos aun no tienen acceso permanente.
5. Los resultados indican una idea generalizada y concreta de comida saludable, al igual que la que no lo es. Con frecuencia esta última se asocia con la inocuidad de los alimentos, nivel de procesamiento, contenido de azúcar, químicos y exceso de calorías, consideración que afectan de manera más directa a las mujeres. Sin embargo, como se ha logrado observar, aunque se percibe una importancia latente de la salud en la toma de decisiones alimentarias existen factores sociales, económicos y de dinámicas diarias que impiden o limitan tener hábitos de alimentación saludables o poder cambiar los actuales.
6. Valdría la pena, ante este contexto de los grupos socioeconómicos 1 y 2 desde los programas de promoción y prevención en salud pública brindar mayor información relacionada con las prácticas alimentarias y como lograr ajustarse económicamente a las recomendaciones dadas por los profesionales en salud. La adherencia a los tratamientos de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación son bastante bajos, quizás más allá de los conocimientos que se requieren, los profesionales desconocen las barreras que se presentan, es necesario conocer el contexto y facilitar los cambios dependiendo el de cada uno.

## CAPITULO 2. ITINERARIOS Y GESTIÓN DOMÉSTICA DE LA ALIMENTACIÓN

---

### ITINERARIOS APROVISIONAMIENTO

---

Al tratar de comprender los hábitos de compras de alimentos en los grupos estudiados es posible encontrar diferentes valores y razonamientos que orientan las decisiones y elecciones de frecuencia de aprovisionamiento, lugares de compra, soportes y organización del hogar para este proceso. Por tal motivo, a continuación se analizarán las diversas prácticas por cada grupo socioeconómico, donde se consideran los diferentes criterios.

---

#### *Estrategias económicas para el abastecimiento*

---

Las estrategias son diversas, en el grupo socioeconómico 1 la frecuencia de compra está determinada casi siempre por el pago del salario o de los salarios de las personas que trabajan en el hogar, es decir que si el pago es mensual, el aprovisionamiento de alimentos se realiza también mensualmente. No obstante, es necesario considerar que algunos alimentos se compran mensualmente y otros con mayor frecuencia como es el caso de las frutas y las verduras, las cuales por su rápida descomposición se eligen hacerlo semanal o diariamente.

De otro lado, hubo personas que su aprovisionamiento es diario pese a que sus salarios son mensuales, debido a que consideran que aunque los precios son más altos en la tienda de barrio, al no ir a un **supermercado se reduce la posibilidad de comprar elementos no necesarios que incrementan los costos del mercado,**

*“antes mercaba, pero pasa lo del dinero que no alcanza, que si uno va al mercado entonces uno ve las cosas en grande, en grandes cosas; que el Fab, que el papel higiénico en paquetes así, entonces uno termina comprando todo eso y no compra lo del mercado, me paso a mí que compraba en el Éxito, y cuando iba a ver lo del mercado, no, a duras penas lleve una libra de lentejas, el arroz y la panela, de resto todo era mecato, que para el sándwich, que el yogurt, que unas galletas, que, todo era galletas y panes, y esas cosas así, claro que me iba a rendir la plata.” (M, 30 años, grupo 1).*

**De acuerdo a lo anterior, se observan diversas dinámicas en la frecuencia de aprovisionamiento, las compras mensuales y quincenales se argumentan en una mayor economía debido a que se compra mayor cantidad, sin embargo debido a las limitaciones económicas y a la informalidad laboral, también hay un continuo abastecimiento diario en las tiendas del barrio.** Las compras de alimentos para el mes, se realizan en supermercados y significan un ahorro en el valor total de la alimentación mensual o quincenal, mientras que si solo se poseen recursos para acceder económicamente a los alimentos del día se obtendrá menor calidad y cantidad por un valor elevado.

Así mismo, se observan otras dinámicas en la frecuencia de abastecimiento, como la combinación entre compra quincenal y diaria, es decir que la mitad del mes se abastecen en una sola compra y cuando termina, compran diariamente hasta finalizar el mes.

En el grupo socioeconómico 2, la frecuencia de compra presenta las mismas variaciones que en el grupo 1, esto significa que depende del pago del salario, por lo cual en ocasiones es quincenal o mensual; aunque ninguna de las personas tuvieron pago diario, sí hay ocasiones donde la compra es diaria debido a que no se cuenta con las condiciones de almacenamiento y refrigeración para los alimentos, lo cual limita la compra para varios días, sin embargo los abarrotes son generalmente

comprados para periodos de 15 a 30 días. Se hace la consideración también, de que hay hogares que compran el desayuno principalmente a diario, no solo alimentos preparados sino ingredientes, es decir que estos no se incluyen en el mercado sino que son abastecidos diariamente.

**En relación al lugar de compra, se observa mayor movilidad y diversidad de lugares de compra en el mismo hogar, es decir, que las personas que residen en estrato medio, se organizan de manera que se abastecen en diferentes lugares para lograr obtener un mayor ahorro económico.** De esta forma, las personas suelen comprar abarrotes en un lugar, las frutas y las verduras en otro e incluso hay terceros lugares donde compran algunos implementos o alimentos del mercado. Esta situación se presentan debido a las facilidades que se tienen para transportarse en la ciudad, se tiene acceso a transporte particular o se puede incluir en el gasto quincenal o mensual el pago del transporte, aunque existen excepciones de personas que tienen limitaciones en este aspecto,

*“porque a pesar de que tengo moto, no puedes andar con un mercado en una moto entonces de pronto para una persona que tenga un vehículo, que tenga su carro, puede aprovechar las promociones, por lo menos en estos momentos en el nuevo centro comercial en la estación esta todo súper barato en la 14 que hay allá, pero es un tema de que cuanto me cuesta desplazarme hasta allá para traer los descuentos que hay allá, de pronto lo que me estoy ahorrando, me lo estoy gastando en el transporte” (H, 33 años, grupo 2).*

**Las razones para la elección de compra en dichos lugares están relacionadas en primera instancia con el precio y con la cercanía al lugar de residencia; sin embargo, se considera también la calidad de los alimentos, cuestión fue poco mencionada por el grupo anterior.** Lo cual indica que para elegir un lugar debe tener un balance entre precio, distancia y calidad, por ello se eligen en ocasiones diversos lugares para la compra particular de algunos alimentos

*“entonces prefiero aquí, pero de pronto aquí hay cosas más baratas y las compro acá, entonces nosotros también le echamos mucho, como entre comillas mucho lápiz a la cuestión y en parte de la calidad, tampoco de cantidad sino de calidad también” (H, 45 años, grupo 2).*

Pese a esto el precio y el gasto económico al igual que en el grupo anterior continua siendo el determinante principal en la elección del lugar de compra

*“yo miro muchas veces miro el precio, igual yo compro, yo no tengo necesidad y no hay que comprar. Pero hoy en día yo creo que todo es más apretado, todo es más caro y pues creo que cien pesos, quinientos o mil pesos que uno se vaya ahorrando, sirve mucho, y sobre todo con el tema de pagos y cosas de esa” (H, 37 años, grupo 2).*

---

#### *La importancia y la influencia de los lazos sociales con el mundo comercial*

---

**El lugar de compra de las personas que se abastecen en frecuencias quincenales, mensuales o semanales, está determinado por los precios de los alimentos, es decir, se comparan los precios de los diferentes supermercados cercanos al hogar y allí se realiza el abastecimiento. En la mayoría de personas entrevistadas la distancia del lugar de compra es un factor importante para la elección y pocas personas mencionaron la calidad como determinante en la elección del lugar de compra.** Para las personas que se abastecen diariamente existen otros factores relacionados con la elección del lugar de compra, como lo es la relación de amistad y cercanía que se tiene con el tendero del barrio y por ende las facilidades de pago y crédito que se dan para el abastecimiento, de esta manera se crea un

relación más allá de la función comercial, se establecen relaciones sociales importantes y de fidelidad en la compra.

Observándose que las personas que compran en supermercados de medianas o grandes superficies en ocasiones mencionaron diferentes lugares de compra, en contraste los que compran diariamente que siempre se abastecen en el mismo lugar. Las fidelizaciones con el mundo comercial son determinantes del modelo alimentario. **Las relaciones que se tejen con los comerciantes y en el caso de Cali especialmente con los tenderos son determinantes en la organización de la alimentación en los hogares y por ende de la ingesta. Los consejos, las recomendaciones y los precios de los comerciantes son tenidos en cuenta a diario en las decisiones alimentarias. Así, para entender los comportamientos alimentarios estas variables deben ser tenidas en cuenta ya que según la condición social y el lugar de vivienda es según las configuraciones del lugar de abastecimiento que muchas de las decisiones alimentarias se toman.**

Se observa que este grupo las tiendas de barrio tienen menor relevancia en el proceso de aprovisionamiento de alimentos, ya que las personas al tener disponibilidad de diversidad de puntos de venta como supermercados en cercanías a sus hogares, eligen comprar allí debido a que consideran que los precios son menores, a diferencia del grupo socioeconómico 1 que tiene disponible y con mayores condiciones de facilidad a la tienda.

---

*La función de gatekeeper<sup>4</sup> y el diseño del menú en los hogares*

---

**Las compras de alimentos en el hogar son realizadas por el hombre o la mujer, o en ocasiones todos los miembros del hogar realizan las compras, sin embargo la persona que toma la decisión de la compra cuando es hogar parental es la mujer.** Si es personalmente la mujer quien participa en la compra no se tiene ningún soporte en la elección y compra debido a que se tiene claro lo que falta en el hogar o el mercado básico con las correspondientes cantidades, pero si la mujer no es quien compra, entrega un soporte para comprar lo que se decidió.

El mercado básico del grupo socioeconómico 1 se constituye de arroz, granos (lentejas, frijoles, garbanzos), frutas para la preparación de jugo y algunas verduras que se requieren para las preparaciones típicas de la ciudad

*“ya sé que el arroz, las lentejas, los frijoles, ya se todo eso, sé también que es vital la cebolla, que el tomate, usted sabe que la comida de aquí los vallunos el ahogado, siempre a todas las comidas el famoso guiso, tiene que tener guiso para todo, para las lentejas, los frijoles, para todo, eso es como lo básico, uno ya sabe lo que tiene que comprar” (H, 41 años, grupo 1).*

En este grupo, la persona que compra también puede ser cualquier persona del hogar, incluso la familia completa decide ir a comprar, sin embargo la decisión del menú es tomada por el miembro del hogar encargado de la preparación de los alimentos y si otra persona participa en esta labor, será ella quien lo decida. **No obstante, debido a que algunas mujeres en este grupo se encuentran vinculadas al campo laboral, los hombres participan más en la compra y decisión del menú del hogar** *“la compra del mercado cada 15 días, ehh vamos mi esposa y yo, pues yo voy más que todo a empujar el carrito, ya ella es la que coge y da instrucciones; vaya tráigame el azúcar, vaya traiga los huevos, pero pues ya en sí, en sí, la planeación del mercado es más que todo es de mi esposa” (H, 36 años, grupo 2).*

---

<sup>4</sup> La noción de *gatekeeper* remite a las tareas de gestión de los recursos del hogar, decidiendo qué se deja entrar, es decir qué van a consumir todos los miembros del hogar.

El soporte de menú existe en algunos hogares donde tienen cronograma semanal de preparaciones, ocurre en algunos hogares donde reconocen una influencia cultural que direcciona a que un día se preparen frijoles, otro día lentejas, etc.

La persona que compra los alimentos en el hogar puede ser cualquier miembro tanto hombre como mujer, en el momento que observen la necesidad de abastecerse hacen la compra y cuando es la fecha de hacer el mercado, es frecuente que la pareja (si está constituido así el hogar) acuerden ir juntos, para de igual forma tomar las decisiones juntos. Indistintamente, el hombre o la mujer deciden sobre lo que se compra y sobre el menú que se tenga en el hogar. En este grupo se observa mayor participación del hombre en la compra y decisión de los alimentos en el hogar.

**En el grupo 3, la compra del mercado básico se hace sin ningún tipo de soporte como un listado, las personas conocen lo que se debe comprar o el mercado básico, el cual se hace repetidamente cada quince días o cada mes. Tener la nevera y la despensa llenas es un imperativo y por demás una posibilidad.** Esto hace que en los hogares con mayor flexibilidad económica hay más alimentos están disponibles en permanencia. *“Hay cosas que tienen que estar ahí como el arroz, el azúcar, el aceite, las frutas, las verduras, siempre tienen que estar ahí”* (M, 42 años, grupo 3).

Hay también ocasiones en las que el mercado no debe ser total sino para remplazar algunos alimentos y allí si se hace necesario un soporte *“a veces llevo listica, a veces no siempre. Yo escaneo la nevera y ya sé que falta, y voy a comprar lo que necesito”* (M, 45 años, grupo 3). La falta de soporte y en últimas cuentas de cálculo y estrategia en la compra demuestra la flexibilidad económica y por ende la posibilidad de variar la alimentación. Esta flexibilidad se va adquiriendo con el progreso socio-económico permitiendo la entrada de nuevos productos a la canasta familiar lo que enriquece la diversidad y los gustos alimentarios pero así mismo permite la entrada de productos procesados, más cargados en calorías sobre todo en las entre-comidas.

**La diversidad de productos alimentarios ultra procesados disponibles y la facilidad para acceder económicamente a ellos tienden a estar relacionado con el desfase de las normas alimentarias que identificaron las personas, especialmente en los grupos socioeconómicos 2 y 3.** Este tipo de alimentos que en ocasiones llegan a sustituir a los alimentos frescos, aunque no satisfacen las necesidades nutricionales de las personas, están diseñados para ahorrar tiempo, dinero y además, cuentan con otras sustancias químicas como aditivos, que le proporcionan sabores artificiales y texturas que favorecen sus características para la compra y consumo.

**Respecto al lugar de compra, la calidad y el precio son los dos factores principales para la elección del lugar de aprovisionamiento,** se observa como en los grupos socioeconómicos altos la cercanía al lugar de residencia no representa un factor tan relevante como en los otros grupos socioeconómicos, *“por ejemplo, ha ocurrido algo y es que las últimas compras de la carne en Súper inter han sido muy malas. Entonces le dicen a uno “Si está súper blandita” y lo lleva y no es así y entonces eso por ejemplo no y decide comprar en otro lado”* (H, 27 años, grupo 3).

En el grupo socioeconómico 3, la frecuencia en el abastecimiento es diversa, sin embargo se hace notoria la diferenciación entre los abarrotes y las verduras; en este sentido, los abarrotes se compran cada mes o cada 15 días, pero las verduras son compradas semanalmente, debido a que es alto el consumo y es muy importante mantener la calidad de estos alimentos, por ello prefieren no almacenarlos por mucho tiempo. *“La fruta hay que comprarla una vez a la semana se compra fruta, y lo que es grano si se compra como cada quince días, porque como le digo es muy poquito, el arroz, el azúcar y las cosas que son, que no se dañan como tan fácil, pero aquí se merca de a muy poquito”* (M, 56 años, grupo 3).

Las plazas de mercado son importantes como lugar de abastecimiento, pese a que logísticamente es más complejo comprar allí, los precios y la variedad de productos hacen que en ocasiones una vez al mes se dirijan allí para hacer algunas compras, especialmente de frutas, verduras y otros alimentos que no están en la canasta básica y puede resultar a menor precio en la plaza de mercado. **De igual manera, y como se ilustra en la cita siguiente, el abastecimiento en las galerías de Cali por parte de la población más pudiente hace parte del fenómeno de gentrificación de las élites colombianas y de movimientos gastronómicos que buscan el redescubrimiento de ingredientes naturales y autóctonos diversificando así la alimentación.** *“A la galería por decir una vez al mes vamos, porque allá hay frutas, por decir un ejemplo: langostino, no sé si has escuchado si tú vas a la 14 carísimo, si tú vas a la galería, estamos casi hablando de la mitad de precio, entonces cuando hay esos antojitos como así raritos, entonces vamos allá y allá compramos ciertas frutas que acá realmente son muy costosas” (H, 43 años, grupo 3).*

**Por otra parte, las tiendas minoristas en este grupo no tienen un papel importante en el abastecimiento de alimentos, dado la disponibilidad de medios de transporte privados, las personas prefieren ir a un supermercado de mediana o gran superficie porque encuentran mayor variedad y porque se argumenta que los precios son mucho más bajos que en una tienda cercana al hogar.** *“Aquí a la vuelta. Vaya y traiga un tomate, fui a traer un tomate: ¿cuánto vale este tomate? 1.200. Un tomate. ¿Qué? Pues si el paro ya pasó, ah, ah no mil. No, tampoco le puedo dar mil por un tomate. Prefiero ir a Súper inter a traer una libra que me vale casi lo mismo, pero están abusando. Pero es por la ubicación por el estrato, entonces eso aquí ya afecta” (H, 27 años, grupo 3).*

#### Resumen itinerarios de aprovisionamiento

- La frecuencia de compra está determinada de la periodicidad del salario y la conservación de la calidad de los alimentos.
- Las tiendas de barrio tienen gran relevancia en el abastecimiento de alimentos en los grupos socioeconómicos 1 y 2, debido a la proximidad con el mundo comercial como factor de confianza (los supermercados pueden generar desconfianza), pone a disposición alimentos más familiares (el supermercado expone productos menos conocidos o marcas que no identifican). Adicionalmente, las tiendas de barrio en ocasiones ofrecen crédito para pagar las compras. Debido a las limitaciones económicas y a la informalidad laboral, también hay un continuo abastecimiento diario en las tiendas del barrio, reconociéndose que al comprar los alimentos del día en las tiendas, se obtendrá menor calidad y cantidad por un valor elevado.
- Las relaciones que se tejen con los comerciantes y en el caso de Cali especialmente con los tenderos son determinantes en la organización de la alimentación en los hogares y por ende de la ingesta. Los consejos, las recomendaciones y los precios de los comerciantes son tenidos en cuenta a diario en las decisiones alimentarias.
- La calidad y el precio son otros de los factores identificados en la decisión del lugar de compra. En todos los grupos los precios son importantes, en el grupo socioeconómico 3 la calidad es lo más relevante.
- La diversidad de productos alimentarios ultra procesados disponibles y la facilidad para acceder económicamente a ellos tienden a estar relacionado con el desfase de las normas alimentarias que identificaron las personas, especialmente en los grupos 2 y 3.

## EL LUGAR Y LA FUNCION DE LA COCINA DOMÉSTICA Y LOS CAMBIOS SEGÚN EL GRUPO SOCIOECONOMICO

---

La preparación y la organización para la preparación de la comida doméstica en el hogar tienen diferentes puntos que requieren de su abordaje por grupo socioeconómico. **Es necesario comprender el significado y la importancia que se le da a la cocina doméstica en los hogares de los diferentes grupos socioeconómicos de manera que se obtengan los conocimientos para la comprensión de los cambios actuales en la alimentación.**

---

### *La cocina doméstica como vehículo del cuidado de la familia en los estratos más vulnerables*

---

En el grupo socioeconómico 1, se hace evidente la gran importancia de la comida del hogar a diario, a excepción de los fines de semana, las comidas son preparadas en el hogar. En este grupo hay poco apoyo para la preparación de alimentos por personas externas al hogar, es decir que esta labor está a cargo de integrantes del hogar, en especial de la mujer.

**Las mujeres, quienes consideran muy importante la comida del hogar indicando que participar en las preparaciones o encargarse de ello, tienen un significado de protección y cuidado hacia su familia.** En comparación con la comida preparada fuera del hogar, esta es preparada con mayor cuidado y dedicación, favoreciendo el sabor de la preparación y con mayores condiciones de inocuidad lo que redundará en comida más saludable. Es tan importante el lugar que se le da en estos hogares que se observa que es prioridad comparada con otras actividades del hogar.

*“Pues como se cocinan poquitos, poquitos y se cocinan para éstas personas tan especiales para uno, pues uno trata de que sea rico que lo disfruten mucho, que les quede muy agradable darles, como consentirlos pues en las cantidades, y en lo que se les estas sirviendo, mientras que si vas a un restaurante, pues y si prepararon una olla grandísima, y eso pues ya salió, yo pienso que es más rica la de la casa, no” (M, 33 años, grupo 1).*

Si bien, la preparación en el hogar suele no ser importante a nivel individual, las personas cocinan pensando en el bienestar de su familia, es decir, que en el caso de que se deban preparar alimentos para ella misma, preferiría comprar o comer por fuera del hogar, debido a que el proceso de preparación implica gran cantidad de tiempo que podría destinarse a otras actividades *“Si uno trata de comprar lo mejor para la casa y hacerlo mejor, en otro lado no, en otro lado es terrible, claro que yo con eso no tengo problema jaja yo como donde sea” (M, 30 años, grupo 1).*

Se identifica que la importancia de la comida del hogar era mayor en el pasado, es así que textualmente algunas mujeres se refieren a que las abuelas le ponían más amor y dedicaban más tiempo a cocinar, dado que la comida no solo es para satisfacer la necesidad de alimentarse sino que a través de ella se manifiesta el amor y aprecio hacia las personas: *“la comida siempre ha sido sagrada, no, pero antes se le colocaba como unas, como más amor, no sé cómo decirlo la verdad, pero era como algo más familiar, era algo más importante” (M, 27 años, grupo 1).*

**Estos cambios relacionados con la preparación de alimentos y en general la alimentación del hogar están relacionados con las actuales formas de alimentación y con la facilidad para acceder a alimentos a bajo costo por fuera del hogar, lo que hace que se piense en ahorrar tiempo y en que todo sea más fácil.**

*“La pereza, la pereza, si tiene plata para ir a comer una fritanga, porque no hacen unos pericos, un arroz, la pereza, la pereza y que ya se acostumbran a*



*no llegar a no, no hagamos nada, sino que vamos a comer allá, yo para mi digo que es pereza, porque si tienen para ir a comprar en la calle porque no hacen en la casa” (M, 28 años, grupo 1).*

Adicionalmente, se identifica ese rol importante de la mujer en la preparación de los alimentos. En este grupo socioeconómico, los hombres tienen una participación poco frecuente, aunque ponen de manifiesto la importancia de las mujeres en el funcionamiento del hogar y particularmente en el tema de la alimentación y de la preparación de alimentos. **La participación del hombre en la preparación de alimentos también depende de las actividades que realice la mujer, es decir, si la mujer trabaja puede decirse que los hombres participan más en la preparación de alimentos, mientras que se observa que si la mujer permanece en el hogar es un “tarea” individual y no del resto de integrantes del hogar.**

*“Pues es parte de unas obligaciones que tengo, no, o sea aquí las cosas están como divididas, él provee y yo estoy aquí en la casa con los niños, entonces parte de mis obligaciones es que hay que preparar el almuerzo, pues nunca me he detenido a pensar cómo me siento” (M, 33 años, grupo 1).*

En los hogares, se observa que los integrantes asumen diferentes roles en cuanto a la alimentación. Los hombres, encargados de salir a laborar y obtener los recursos para los alimentos necesarios, y las mujeres compran los alimentos, realizan las preparaciones y las distribuyen; observándose **el protagonismo de la mujer en la cotidianidad de la organización alimentaria del hogar. En la actualidad, en algunos hogares debido a la participación de la mujer en el trabajo por fuera del hogar, estas funciones se distribuyen o en ocasiones la alimentación es delegada al exterior.**

---

#### *La evolución del rol de la mujer y las prácticas culinarias en los grupos intermedios*

---

**En el grupo socioeconómico 2, también se pone en manifiesto la importancia de la comida doméstica, sin embargo, estos resultados resaltan la tendencia a cambios en la organización de la alimentación en los hogares y el acercamiento hacia la preparación de alimentos más prácticos que requieran menor tiempo.** A pesar de ello, aún prevalece esa importancia de comer lo que se prepara en el hogar, *“yo prefiero llegar a la casa y comer en mi casa, yo me tomo un jugo con un pandebono o me como un chontaduro, pero no almuerzo, si me coge la tarde en la calle me voy para mi casa, si algo como acá, o miro que hago, rara vez lo hago” (H, 40 años, grupo 2).*

En comparación con el grupo socioeconómico 1 en la organización para la preparación de alimentos en el hogar hay mayor participación de otras personas, como familiares o personas contratadas para realizar esta labor, especialmente en los hogares donde las mujeres están vinculadas laboralmente. No obstante, también es frecuente que la mujer organice el tiempo, madrugue más que el resto de la familia, poniendo como prioridad preparar los alimentos, *“mi esposa trabaja y ella es la que hace el almuerzo, ella madruga a las 4 y media de la mañana a hacer el almuerzo y lleva el almuerzo para su trabajo y deja hecho el almuerzo” (H, 36 años, grupo 2).*

Es posible observar que de las comidas del día la que tiene más importancia en cuanto al proceso de preparación y de organización es el almuerzo: en algunos hogares en el desayuno y la comida, los integrantes del hogar preparan cada uno sus alimentos o compran independientemente, siendo el almuerzo más planeado y donde todos los miembros del hogar comen los mismos alimentos, exceptuando los casos en los que el lugar de trabajo ofrece el almuerzo.

**Al igual que en el grupo socioeconómico 1, hay siempre una comparación entre comer por fuera del hogar y la comida doméstica, resaltando sobretudo la calidad que garantiza los alimentos que se**

**preparan en casa, mientras que si se compran por fuera posiblemente están compuestos por alimentos que pueden afectar la salud, dado que no hay una selección de calidad.** *“Uno cocina con menos aceites, trata que el aceite sea más saludable, la sal y aliños, los aliños a mí no me gustan y si uno va a un sitio, tiene mucho aliño, que caen pesados, que son malos para la presión alta, entonces eso es lo que veo la diferencia también. Comer por fuera mucho aliño, sal, mucha grasa”* (M, 48 años, grupo 2).

Pese a esta importancia que ha tenido la comida preparada en el hogar, generacionalmente debido a las ocupaciones diarias de la familia, en especial de la mujer, se observa cómo ha perdido relevancia; por ello, las personas mencionan que en el pasado era de tanta importancia que los conocimientos adquiridos, relacionados con las preparaciones de alimentos, recetas, etc., eran transferidos a los hijos y nietos. **Actualmente estos conocimientos y tradiciones se han ido perdiendo, y las mujeres a quienes identifican como personas encargadas principalmente de esta labor, no les enseñan estas preparaciones y sobre todo la importancia de preparar alimentos saludables en casa.**

*“Como mujer a ti te enseñaban como hombre en algunos casos no en todos pero más era en la mujer. La sazón de la mamá, hija venga cocine, esto se hace así esto se hace así, ahorita no, aprenda a hacer un arroz frite carne y frite papas, eso es entonces ya no hay como esas costumbres de antes de preparar el sancocho como mi mamá o la sazón de mi abuela, ya todo eso se va acabando, las personas los abuelos, el tiempo va pasando y las personas de ahorita los jóvenes que hacen frite o compramos congelados lo que nos saque rapidito lo que nos quede más fácil de hacer”* (H, 33 años, grupo 2).

**Los cambios socioeconómicos que se manifiestan en país, el crecimiento de la clase media y el aumento del empleo de las mujeres entre otros, son factores explicativos de la disminución de la cocina doméstica en los hogares. Estos cambios comienzan a ser visibles en los estratos 2 y 3 cuando en el hogar se le da paso a productos procesados para “ahorrar tiempo” y se aumenta el consumo de productos por fuera del hogar gracias a la solvencia económica y la necesidad de practicidad.**

**Pese a que la labor de cocinar es identificada en las mujeres del hogar, se observa una mayor participación de algunos hombres aunque no es constante y es siempre en consideración con el trabajo doméstico femenino.** Suelen preparar la comida en la noche o los fines de semana, cuando la familia está reunida y comparten el momento de la comida. De igual forma, que el hombre decida preparar los alimentos el fin de semana, es percibido como un reconocimiento al difícil trabajo hecho por la mujer durante la semana. Así mismo, las preparaciones hechas por ellos suelen ser diferentes es decir, son recetas especiales que marcan una diferencia con los menús diarios y por lo general con pocos procedimientos o con adquisición otros elementos que constituyen el plato.

**La voluntad manifiesta de querer participar de las labores culinarias por parte de los hombres es un cambio importante traído por la modernización de las prácticas alimentarias de los hogares.** *“Normalmente siempre lo prepara mi esposa, cuando son fines de semana siempre ingreso yo a la cocina, porque con mi hija, porque mi hija ¡Papá! hoy mi mamá sale de la cocina y vamos a preparar nosotros, entonces cuando entramos en ese día especial entonces es el asado mixto que siempre hacemos, que es lo tradicional acá de un día especial o los crepes sí? Ese día sale la mamá de la cocina y es la reina de hogar”* (H, 49 años, grupo 2).

**La comprensión del consumo alimentario de los hogares pasa generalmente por la gestión femenina de los recursos y por su propio proceso de decisión. La incursión masculina en las labores alimentarias hace que la responsabilidad recaiga también sobre los hombres. De igual manera la manera de concebir y de percibir la comida es muy diferente entre hombres y mujeres, más sensibles**

**a las normas nutricionales. Así, los hombres tienden a hacer entrar en la canasta familiar otros productos muchas veces más cargados en grasas y proteína.**

La sensación y preferencias por la preparación de alimentos como se ha venido observando es diferente entre hombres y mujeres, de esta forma, las mujeres manifiestan gran satisfacción al cuidar a su familia a través de la preparación de alimentos de calidad y con el contenido nutricional que se requiere, también por sentir el reconocimiento de su labor y el agradecimiento de su familia. Los hombres, manifiestan que es necesario conocer cómo hacerlo y aunque se observa mayor participación de ellos en el grupo socioeconómico 2, las expresiones de la sensación de cocinar son menores y de menor satisfacción cuando lo practican. *“yo me siento súper feliz porque trato de esmerar lo mejor que pueda, para que una comida, un alimento me quede, que digan: ahí que comida tan deliciosa, quiero volver a repetir, ya así siempre, yo le pongo el mejor empeño, el mejor amor, los mejores ingredientes para que ellas cuando yo vaya a servir digan, que comida tan deliciosa mamá, siempre es como es desempeño y esa voluntad de uno de madre no?”* (M, 51 años, grupo 2).

**Es así como las motivaciones que están en la base del comportamiento alimentario son diversas, y cada una contribuye de forma decisiva en los comportamientos alimentarios. La cocina doméstica cumple un rol esencial en la trasmisión de valores culturales y en el aprendizaje de las normas nutricionales que permiten que luego se sepa qué comer y cómo.** De igual manera, las decisiones en cuanto a las recetas y las cantidades y quién las toma (dadas también por las formas de aprovisionamiento) tienen un impacto sobre el estado nutricional de la familia.

---

*Los estratos altos y la cocina doméstica*

---

**El grupo socioeconómico 3, es decir el menos vulnerable y con más solvencia económica, se identifica la importancia de la comida doméstica en la mayoría de las personas, no obstante en comparación con los otros grupos socioeconómicos la compra de comida lista o preparada es mayor.** Esta situación se evidencia sobre todo en los hogares donde la madre tiene una jornada laboral larga y un mayor nivel educativo. En muchos de estos hogares, se compran a diario los alimentos, generalmente los del almuerzo, y en el desayuno se consumen alimentos que no requieren de preparaciones sino algo más práctico y rápido, o también se compran preparados. Aun así, se reconoce el valor de la comida doméstica y siempre es relacionada con comida saludable, *“nosotros compramos, pero lo que uno ve generalmente es que todavía hay mamás que están dedicadas a preparar eso, o la abuelita, entonces todavía, todavía se ve comida sana, comida preparada en casa”* (M, 56 años, grupo 3).

Pese a que en algunas de estas familias la alimentación habitual no se prepara en casa, en la elección del lugar de donde provienen los alimentos preferiblemente es siempre (de lunes a viernes) el mismo lugar, el cual ofrece comida que se asemeje a lo que pudieran comer si se preparara allí mismo, es decir, se eligen lugares donde se preparen pocas cantidades y donde el menú sea tradicional. Los fines de semana se cambian estos lugares tradicionales de compra por comida de restaurante de cadena o de centros comerciales. **Aunque el fin de semana probablemente exista más tiempo disponible, algunos elijen preparar sus alimentos y otros en cambio por practicidad compran tanto el almuerzo como la comida.**

Como ya se mencionó en otros grupos socioeconómicos, se relaciona en gran medida la comida doméstica con comida saludable, con alimentos que en su contenido son óptimos porque se puede elegir y porque se garantiza que la calidad de los ingredientes sea la mejor. **Paradójicamente existe un aumento de las comidas fuera del hogar aunque se les atribuya la responsabilidad en problemas relacionados con la calidad nutricional. Es decir que más allá de la percepción del riesgo de problemas de salud en relación con la alimentación hay variables que influyen mucho más el**

**comportamiento.** La información que se tiene no es un factor suficiente para cambiar el comportamiento alimentario, otras motivaciones y otras presiones del entorno entran a jugar como determinantes. *“Nosotras las mamás, nos volvemos tan prácticas, que llegamos ya con el almuerzo y no vemos que de pronto eso es lo que está generando una obesidad en ellos [los niños]”* (M, 35 años, grupo 3).

Otra de las razones además de las ya mencionadas para darle valor a la comida del hogar son los costos económicos, las familias han tenido la posibilidad de comparar y las diferencias sustanciales en cuanto a los costos hacen visible que es mejor en términos económicos que el hogar prepare sus propios alimentos. **Así, muchas veces en las racionalidades se debaten argumentos de cálculo económico con argumentos relativos a las funciones de cuidado (care) y de transmisión de valores culturales que permite la cocina doméstica. De igual manera, y para demostrar la complejidad de la toma de la decisión alimentaria, hay racionalidades que se estructuran alrededor de lo saludable (atribuido a la cocina doméstica) versus la necesidad de practicidad y de otras facilidades que ofrece el exterior. En ambas se destaca la posibilidad de elegir lo que se come: en el caso de la cocina doméstica tanto los ingredientes, como las cantidades y los procedimientos se encuentran bajo el control del hogar, esto hace que el margen de decisión recaiga en la esfera doméstica. En el caso del exterior se valoriza la practicidad y la oferta pletórica de productos accesibles y posibilidades de darse gusto rápidamente.**

En este grupo socioeconómico se observa que los hogares tienen mayor apoyo de sus familias en la gestión de la alimentación del hogar, con frecuencia la abuela, la tía o algún familiar prepara y todos se alimentan allí, sobre todo las que prestan el apoyo son personas adultas mayores que se dedican a las funciones del hogar. Sin embargo, existen hogares donde comen en el trabajo o compran alimentos en el lugar de trabajo y es en la noche cuando comen donde los familiares. Dado que los niños en este grupo socioeconómico tienen habitualmente jornadas escolares más largas, la institución educativa ofrece el servicio de alimentación.

Los hombres tienden a tener razonamientos menos enmarcados en la salud y en las cualidades de transmisión de la cocina doméstica y a preferir la compra de alimentos por fuera del hogar. Estas percepciones y preferencias se acentúan según el nivel socioeconómico. **Como un reflejo de las aspiraciones sociales de los caleños, la comida por fuera del hogar, en especial en restaurantes, está relacionado con el éxito social y con la posibilidad de mostrar la solvencia económica que se tiene. Demuestra también que la cocina doméstica es percibida como una carga en tiempo y en trabajo, que se prefiere no tener que hacerla aunque tenga una función social y cultural reconocida.** *«Yo quisiera ir a los restaurantes todos los días, no tener que preparar, pero, pero que haga una diferencia, pero es más que todo es por un tema económico sí, porque yo considero que no hay bolsillo que aguante ir a un restaurante todos los días, y sí por el tema de meterse a una cocina y preparar, pero que yo considere que, que, que sea diferente”* (H, 37 años, grupo 3).

Si bien los itinerarios alimentarios en los hogares tienden a ser por fuera del hogar, la participación en la preparación de todos los integrantes en los pocos momentos que se decide cocinar es alta, es decir, todos los integrantes, papá, mamá y en ocasiones hijos mayores ayudan en la preparación del desayuno o de la comida. En este caso, se respeta las preferencias por cocinar o no; esto significa que cuando alguno no le gusta cocinar no hay participación y hay un acuerdo para ello. En este grupo se evidencian más personas que no les gusta cocinar o que les gusta y no lo han practicado, sobretodo del sexo masculino. *“A mí por ejemplo en mi caso personal no me gusta cocinar, no me gusta, me da mucha pereza. Más que cocinar arreglar la cocina, entonces me produce muchísima pereza, entonces si por ejemplo, pues mi mamá no me ayuda con eso, pues yo como por fuera”* (H, 27 años, grupo 3).

Sin embargo, sobre todo las mujeres de mayor edad entrevistadas reconocen la importancia de la comida del hogar y tienen como prioridad esta labor en el hogar y se percibe como una tradición, *“si*

*me gusta, pues yo creo que todo lo que haga uno lo debe hacer con amor, eso sí. Yo tengo presente que si uno no le pone amor no quedan bien las cosas. Y que me fascine, de pronto de pronto por lo que desde niña desde los seis o siete años, yo mantengo en la cocina, entonces yo creo que ya uno lo hace como que me toca. Y le pone amor si, si claro, yo creo que sí, sí lo hago con amor, aunque a veces me canso, uy no, a veces uno dice: Uy no que pereza pero me gusta, si me gusta” (M, 36 años, grupo 3).*

#### Resumen, lugar y función de la cocina doméstica:

- Se observa una complejidad en las racionalidades respecto a la preparación de alimentos en los hogares. Esto significa que cada hogar dependiendo de sus integrantes, los horarios y los recursos tienen formas diferentes de organizarse.
- La cocina doméstica se reduce a medida que se mejoran los ingresos económicos y que se sube de estrato socioeconómico. Sin embargo, la percepción de su importancia (tanto para la salud como para la familia) se mantiene. De tal manera que se prefiere comprar alimentos que sean similares a los preparados en el hogar, dado que generan mayor confianza.
- Las mujeres, quienes consideran muy importante la comida del hogar indicando que participar en las preparaciones o encargarse de ello, tienen un significado de protección y cuidado hacia su familia. La cocina doméstica cumple un rol esencial en la transmisión de valores culturales y en el aprendizaje de las normas nutricionales que permiten que luego se sepa qué comer y cómo.
- El debilitamiento de la práctica de la cocina doméstica permite la entrada de los productos industrializados en el hogar, los cambios relacionados con la preparación de alimentos y en general la alimentación del hogar están relacionados con las actuales formas de alimentación y con la facilidad para acceder a alimentos a bajo costo por fuera del hogar, lo que hace que se piense en ahorrar tiempo y en que todo sea más fácil.
- El rol de la mujer evoluciona generando cambios en las prácticas culinarias: más miembros de la familia participan en las preparaciones; no obstante, en los estratos bajos es un rol que tienden a cumplir en su mayoría las mujeres.
- En todos los grupos se percibe que los conocimientos y tradiciones de la cocina doméstica se han ido perdiendo, y las mujeres a quienes identifican como personas encargadas principalmente de esta labor, no les enseñan estas preparaciones y sobre todo la importancia de preparar alimentos saludables en casa.

## LOS HOGARES Y LAS FORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LA ALIMENTACION Y SU RELACIÓN CON LA NUTRICIÓN

---

En los hogares hay diversas estrategias utilizadas para solventar las presiones del entorno, se hace uso de sus recursos culturales, sociales y económicos. La composición de los hogares visibiliza la red de soporte del hogar para enfrentar dichas presiones. Adicionalmente, la forma de distribución de los alimentos visibiliza normas que podrían estar relacionadas con efectos en la alimentación de algunos integrantes del hogar.

---

### *Estructura y autonomía alimentaria de los hogares*

---

En las personas que participaron en el estudio se identificaron diferentes tipos de familias, unas constituidas por el padre, la madre y los hijos (familia nuclear), otras monoparentales, donde especialmente la madre convive sola con los hijos y otras familias extensas es decir que conviven con otros familiares como abuela y tíos; sin embargo en todos los grupos socioeconómicos prevalece la familia nuclear. Particularmente en el grupo 1, se observaron familias nucleares especialmente, seguido de ellas los hogares extensos y finalmente los monoparentales donde la madre es quien está a cargo del hogar. **En número de hijos es de dos y tres, sumando cinco integrantes en las familias nucleares. En las familias extensas que se identificaron, con frecuencia es la madre de uno de los padres la que convive e integra el grupo familiar.**

En relación con la autonomía del hogar en cuanto a la alimentación, **se observa que gran parte de los hogares del grupo 1 reciben apoyo familiar, mientras que otras reciben apoyo institucional y comunitario.** En los hogares que reciben apoyo familiar, otros miembros de la familia que no conviven en el hogar, aportan económicamente como un apoyo para los gastos que en efecto permite el acceso alimentario del hogar. Estos apoyos económicos pueden ser monetarios o en mercados. **Parte de ese apoyo familiar también consiste en la preparación y gestión alimentaria, es decir que participan en la alimentación del hogar ya sea solo en la preparación de los alimentos o en ocasiones se asume el suministro total de una de las comidas del día por parte de algún familiar.** Por otra parte, el apoyo institucional es menor, por ejemplo en uno de los hogares se recibe apoyo por parte de un subsidio del Estado para los adultos mayores, dado que esta persona es parte de este hogar, el subsidio es considerado como un significativo apoyo económico.

En lo comunitario, existen grupos de formación para los niños que dan apoyo alimentario, en este caso, el hogar recibe apoyo trimestral en alimentos de la canasta básica, con el objetivo de garantizar la alimentación del niño o la niña vinculada al grupo de formación artística comunitaria. No obstante se desconoce la proveniencia total de los recursos del grupo comunitario, es decir que podría estar apoyado también por una institución.

**En los hogares monoparentales hay un aporte económico que no es constante en el tiempo, esto significa que las madres que se encuentran a cargo del hogar reciben esporádicamente una cuota económica por parte de los padres de sus hijos, aunque como se dijo, no es permanente.** Por otra parte, hay apoyo por parte de personas particulares o conocidas que les entregan alimentos como apoyo a la alimentación del hogar, aunque el aporte no es fijo en el tiempo.

En el grupo socioeconómico 2, al igual que en el grupo socioeconómico 1, se observan diferentes tipos de familia, en igual proporción familias nucleares y familias extensas. Los hogares nucleares están constituidos por dos o tres hijos y los extensas en su mayoría están conformados por familiares como la abuela o por un hijo con su respectivo núcleo familiar; es decir que son hogares constituidos por dos núcleos pero que su organización en la alimentación es la misma para todos. **En estos hogares de**

**estrato medio, hay mayor autonomía económica dado que poseen en su mayoría dos salarios para el sustento del hogar.**

En este sentido, el apoyo económico por parte de la familia es menor y en cuanto al apoyo institucional y comunitario es inexistente, incluso las familias desconocen las posibilidades de apoyo que existen provenientes del estado o de la comunidad. Pese a que como se ha descrito con anterioridad existen algunos problemas de acceso económico en algunos hogares de este grupo socioeconómico, son en su mayoría hogares que no reciben apoyo de esta índole. No obstante, en estos hogares existe en algunas ocasiones apoyo por parte de la familia en la preparación de los alimentos. Adicionalmente, existen hogares que debido a sus horarios de trabajo o estudio el tiempo es limitado para preparar sus propios alimentos, por ello otros familiares se encargan de la alimentación en alguna de las comidas del día.

Con referencia a esta situación, la diferencia del grupo socioeconómico 1 con el grupo 2, es que al mencionar el apoyo familiar en la gestión alimentaria, se menciona que igualmente el hogar retribuye a la persona con la compra de ingredientes o de mercado para la preparación de los alimentos, mientras que en el grupo socioeconómico 1, cuando hay el apoyo de algún familiar así sea permanente, no se menciona algún pago o retribución económica, con lo que se infieren fuertes diferencias en cuanto a la disponibilidad de recursos.

De otro lado, **en el grupo socioeconómico 3, a los hogares están principalmente constituidos por el núcleo familiar, en los cuales el número de hijos es en promedio uno o dos.** En las familias extensas quienes conforman el grupo familiar adicional al núcleo son los padres de alguno de los integrantes.

En cuanto al apoyo que reciben estas familias, se observa que en las familias más jóvenes si se recibe apoyo económico por parte de los padres. Debido a que los padres presentan mayor estabilidad e ingresos económicos se identificaron hogares donde sí se recibe apoyo económico pero solamente de sus padres. Como es de esperarse, al igual que en el grupo socioeconómico 2, el apoyo institucional y comunitario es inexistente.

*“Mi mamá nos ayuda. En ese aspecto sí, ella nos da un dinero, que nos sirve de mucha ayuda, de hecho es que con eso casi siempre mercamos, porque ya el resto de, el resto de las obligaciones, las cubro yo con mi salario” (H, 29 años, grupo 3).*

**Adicionalmente, en estos hogares con frecuencia hay apoyo también por parte de los padres en la preparación, lo cual facilita la gestión alimentaria del hogar. En estos hogares incluso se observa mayor participación de los padres de la pareja en la alimentación comparado con el grupo 2;** ello se debe a que se tienen mayores ocupaciones, los padres tienen horarios menos flexibles de trabajo o incluso porque es tradición compartir con la familia el momento de la alimentación y ofrecer permanentemente los alimentos preparados por ellos.

En otros hogares, el apoyo familiar se recibe algunos días de la semana. **Especialmente en aquellos hogares que su itinerario alimentario es por fuera del hogar, manifiestan estar “cansados” de la comida de restaurantes y por ello prefieren comer donde su familia, Esto significa que se da un valor a los alimentos preparados en el hogar y sobre todo a la comida tradicional preparada por la madre.** Esta percepción de importancia de apoyo dado por la familia relacionado con la preparación de comida doméstica es manifestada únicamente en este grupo socioeconómico; ya que más allá de que el apoyo facilite la alimentación del hogar o haga más practica la gestión alimentaria, se da valor a poder comer en casa, comer alimentos más saludables.

En pocos hogares reciben apoyo en la preparación de alimentos por parte de personas externas al hogar o a la familia, en algunos hogares se contratan personas para esta función (en los estratos más altos, que no hicieron parte de este estudio, la ayuda doméstica contratada es mucho más frecuente), los demás gestionan su alimentación apoyándose en el exterior o como se mencionó donde alguno de los familiares.

**Finalmente, se puede decir que en los diferentes grupos hay apoyo diferenciado, pudiéndose observar que el mayor apoyo en los hogares de todos los grupos socioeconómicos es recibido de la familia. Únicamente en el grupo socioeconómico 1, se hizo referencia al apoyo institucional y comunitario.**

---

*Redistribución de alimentos y comensalidad según los roles en el hogar*

---

La comensalidad, que significa el compartir de los alimentos, es un rasgo del comportamiento alimentario que permite deducir los diferentes roles sociales de los actores y también la parte alimentaria que les corresponde según el rol que ocupan. Por lo general los alimentos se reparten según normas específicas relacionadas con la función **(los hombres que son proveedores por lo general tienen un lugar más importante a la hora de repartir los alimentos; los hijos mayores sobre los hijos menos, etc.)** y esto depende de las configuraciones familiares (ver el punto anterior) y de las representaciones de dichos roles sociales. Estas representaciones están construidas según el nivel educativo, el grupo socioeconómico y la procedencia cultural.

De acuerdo con las entrevistas realizadas en **el grupo socioeconómico 1, cuando la alimentación se realiza en el hogar, se observa que en algunos hogares se privilegia a ciertos miembros del hogar con las porciones, es decir, que principalmente son los padres y los hombres quienes tienen la mayor cantidad de alimentos e incluso en ocasiones estas personas consumen otros alimentos diferentes a los de los otros integrantes del hogar**

Sin embargo, también se hace hincapié en que la cantidad depende de la edad de la persona, si son niños a estos se les pone en el plato menor cantidad de comida. En algunos casos se especificó que la cantidad varía entre algunos miembros, exceptuando la proteína, dado que es un alimento que todos, niños y adultos requieren en la misma cantidad.

*“A mi esposo le sirvo bastante, y le sirvo pues buena presa, porque pues él come bastante. En cambio a mis niños pues no, lo preciso, dos cucharaditas de arroz, una papita y la presa eso sí grandecita, porque a ella siempre le gusta mucho la carne” (M, 30 años, grupo 1).*

En los hogares conformados por varios hijos de edades similares (en la adolescencia o acercándose a la adultez) la redistribución de alimentos es igual para todos los integrantes. También hay muchos hogares se tiene en cuenta sobre la cantidad que prefieren, pero la decisión es referente a otros componentes diferentes a la proteína animal.

*“Pero yo sirvo todo parejito, todo parejo. Normalmente les pregunto, yo les pregunto: “qué tanta hambre tienen” Aquí hay un dicho: “de loco, o de loquito” De loco es que tienen mucha hambre entonces se les sirve bastante, y si es de loquito es poquito, entonces le sirvo cantidades más pequeñas. Santiago siempre tiene de loco, entonces, pero con ella siempre es así, entonces a ella le echo poquito menos, si me dice que es de loco también come bastante, entonces se le echa bastante” (M, 36 años, grupo 1).*



El orden para servir los alimentos depende del género, para los hombres la prioridad son los niños en las mujeres, si se vive en un hogar nuclear, muchas de ellas referencian que si el esposo está presente es a él primero que se le sirven los alimentos. Adicionalmente, se tiene una visión cultural de ello, en cierta manera se le da prioridad al esposo más que por una atención, se hace porque así lo hacían en sus familias. *“Le sirvo a él primero, pues porque es una forma como de atención hacia él. Para que él no diga: ah yo estoy todo el tiempo por allá y estoy aquí y ella no me atiende”* (M, 30 años, grupo 1).

**Las diferencias en cuanto a la calidad y la cantidad se perciben fuertemente en la madre, diferencias desfavorecedoras ya que las mujeres dan prioridad a la alimentación de los hijos y de la pareja, en caso de que esté otra persona en el hogar, las mujeres tienden a ponerse en el último lugar. En este sentido, la mujer trata que toda su familia esté satisfecha para luego alimentarse ella, a pesar de que se afecte la calidad y cantidad de su comida, lo cual está determinado principalmente por los bajos ingresos y la condición de vulnerabilidad económica en la que viven diariamente.**

Así mismo, como se mencionó en el grupo anterior, si algún integrante de la familia desea mayor cantidad, se adiciona harina o proteína vegetal, pero la porción de proteína animal siempre será similar para todos los integrantes del hogar.

**La cantidad de los alimentos también está influenciada por ciertos factores como los estéticos, de cuidado del cuerpo, este determinante de la cantidad de los alimentos fue mencionado exclusivamente para las mujeres de diferentes ciclos vitales y es un factor que diferencia a este grupo del anterior.** De igual manera, las mujeres consumen menor cantidad ya sea porque da prioridad al resto de la familia o por razones de cuidado corporal como se acaba de mencionar.

*“Mi hija hay veces dice yo no como mucho porque me engordo, yo no puedo comer mucho, por la edad, ella dice que si come mucho se engorda, como ella juega futbol, no que ella no puede comer mucho por esto, pero todo igual, aquí ninguno tiene preferencia de comidas diferentes, todos por igual”* (H, 40 años, grupo 2).

**Igualmente, se observan hogares donde se privilegia al hombre debido a que se percibe que tiene funciones laborales que exige una mejor alimentación para lograr realizarlo; esta percepción es observada con frecuencia cuando se recibe apoyo por parte de familia extendida, no solo en la cantidad sino también en el orden en que se redistribuyen los alimentos.**

En el grupo socioeconómico 3, al igual que en el grupo 2, la prioridad en cuanto a la calidad de alimentación la tienen los niños y los jóvenes; como efecto de ello se observa que en este grupo hay mayores diferencias en la alimentación en los diferentes grupos de edad.

*“Se come su subway, entonces yo me como un huevo frito, o huevo cocido y fruta, pero yo me sirvo, no estoy comiendo lo mismo que él, pero me sirvo con él. Y mi esposo viene entonces se sirve su avena y le sirve a la chandosa que también le gusta la avena y comemos juntos, aprovechamos. Cuando Juan David se sienta, nos sentamos todos. No comemos las mismas cosas”* (M, 56 años, grupo 3).

En relación a la cantidad de alimentos que se redistribuyen, los adultos consumen mayor cantidad que los niños y puede evidenciarse que las porciones son mayores para el género masculino, exceptuando cuando se está en dieta u otras situaciones particulares.

*“A mi esposa, resulta que ella está en embarazo ahorita le está dando una porción más grande inclusive que la mía, ella no se la come toda, mi mamá la reparte no se en que ojo o en qué se basa” (H, 35 años, grupo 3).*

Finalmente, se observa que el contexto en el que se encuentran las personas por fuera del hogar determina ampliamente su alimentación, como se dijo anteriormente, en el trabajo si se ofrece la alimentación (considerada equilibrada nutricionalmente), **en el colegio en los niños y también se consideran las relaciones sociales como factor que influye directamente en la alimentación de estas personas; esto significa que al compartir con amigos y familiares hay diferencias.**

*“El debería comer saludable, pero un niño es muy difícil, porque lo que vende la televisión son helados, son hamburguesas, son pizzas, por ejemplo cuando llegan los amiguitos, entonces se reúnen en la casa, como le dices a un niño que no puede comer, ósea lo ve bailando de la felicidad, entonces el niño tiene que comer para tener sus amigos prácticamente” (H, 35 años, grupo 3).*

En cuanto a la calidad y cantidad en la redistribución de alimentos en los hogares se observa diferentes normas establecidas dependiendo de los roles de cada integrante según el grupo socioeconómico. De esta forma, **en el grupo socioeconómico 1 se privilegia en calidad y cantidad a los hombres, principalmente al padre que cumple la función de proveedor de alimentos en el hogar,** posteriormente se encuentran los hijos y finalmente la mujer, siendo ella quien se encarga de esta labor de redistribución, privilegia a todos los integrantes y ella consume menores cantidades en las comidas, especialmente de los alimentos más escasos como la proteína animal.

**En el grupo socioeconómico 2, se presentan tanto la situación anterior, como la priorización en la alimentación a los niños y jóvenes. Finalmente, en el grupo socioeconómico tres se menciona un privilegio en calidad a los niños y jóvenes,** con frecuencia los alimentos son remplazados por otros que contengan mayor carga nutricional o se privilegian dando la opción de que ellos tomen la decisión de elección de los alimentos que desean consumir. También, en este grupo donde la alimentación es principalmente delegada al exterior, existen grandes diferencias en el consumo de cada integrante del hogar, donde el contexto social es un principal determinante para el consumo de alimentos.

Dentro de los hogares tiene gran relevancia compartir la hora de las comidas principales, pese a que con las actividades diarias y las largas jornadas laborales el tiempo para comer juntos es limitado, aún tiene gran relevancia para todos los grupos socioeconómicos. Dentro o fuera del hogar, al comer juntos se crean lazos, se establecen vínculos y además se ratifican esos roles establecidos que tiene cada integrante.

*“Tratamos de comer en familia, si vamos a ver algo especial, una película o algo, entonces lo hacemos juntas, es fundamental que las niñas tengan esa base, quién es el mamá, quién es la papá y que ellas tengan esa base de que cuando ellas crezcan, para nosotros es importante porque ahí nos escuchamos, nos contamos como nos ha ido en la semana, como esta uno, por ejemplo ahí me doy cuenta como esta Alejandra, de pronto Sofía está más pequeña, entonces uno sabe si esta aburrida o esta de mal genio” (M, 35 años, grupo 3).*

Se identifica además que en los grupos socioeconómicos más altos, las posibilidades de comer juntos son menores y sin embargo son más valorizadas en el grupo más bajo, si bien, para todos los grupos es importante, se da mayor relevancia en el grupo 3. Aun así, en el grupo 1 se reconoce como importante pero en la práctica, aunque exista la posibilidad, no se come con todos los integrantes.

*“No comemos juntos, muy de vez en cuando, como de pronto un fin de semana, pero no, primero comen las niñas que las despacho para el colegio, hay veces me siento, que no, me da fatiga, con ellas me siento a almorzar, otras veces no se, comen ellas dos y las despacho, después como yo, después come mi marido, así turnados” (M, 28 años, grupo 1).*

---

### *La alimentación de los niños y jóvenes*

---

Las necesidades nutricionales y alimentarias de los niños y los jóvenes en los hogares del grupo 1 son considerados importantes, se identifica que requieren de una alimentación completa y balanceada dado que se encuentran en proceso de desarrollo,

*“Los primeros años de crecimiento, y si ellos no se fortalecen en ese crecimiento, más adelante pues van a tener muchas falencias, cualquier enfermedad pues lo puede afectar, y también van a estar muy débiles y por eso es que hay, hay mucha desnutrición también por ese lado. Yo creo que los primeros años de vida de uno, uno tiene que alimentarse bien, sino eso lo afecta como para toda la vida ya” (H, 45 años, grupo 1).*

Se evidencia también que se busca complacer los gustos y antojos de los niños como parte de su alimentación. En ocasiones se privilegian consumos, por ejemplo en las medias tardes, ya sea en el colegio o en casa, de alimentos preferidos por estos niños, pero que son poco saludables y donde las cargas de azúcares y conservantes son elevadas. En este sentido, pese a que se tienen problemas de acceso económico a alimentos en algunos hogares, se destina una suma de dinero para el refrigerio o entre comidas, para consumir fuera del hogar. Estos alimentos que se consumen están determinados por el contexto del menor, especialmente en la institución educativa, donde el niño prefiere no llevar de su casa sino comprar lo que compran y consumen sus compañeros

*“el hecho de no manejar el dinero es sentirse como un chiquitico porque muchas veces me lo ha dicho: es que yo ya estoy muy grande para llevar lonchera” “lo llevas ahí en el bolsillo, cuál es el problema en el maletín. Pero ellos ya se sienten grandes entonces no quieren llevar nada, quieren llevar plata” (M, 36 años, grupo 1).*

De igual manera, es posible observar que en estas entre comidas de los niños y jóvenes se consumen diversidad de alimentos que los padres o cuidadores desconocen, y aunque en ocasiones si tienen conocimiento de lo que compran, consideran que no ocasionan un impacto o un efecto en la salud. **De esta manera, aunque dentro del hogar se tienen normas, fuera de ella, los padres en su mayoría desconocen la alimentación de sus hijos o no perciben relación con la salud.**

*“Chévere, es muy chévere: les venden perros, les venden sándwich, y gaseosas y mecaticos. Intentaron implementar que el refrigerio saludable pero no funcionó, ninguno de los muchachos se comía eso y eso como que lo dejaron” (M, 33 años, grupo 1).*

En el grupo socioeconómico 2, se privilegia en cantidad y calidad la alimentación a los niños y jóvenes. Aunque se observan hogares donde los hombres (padre, abuelo, hijo) comen mayor cantidad, vale la pena resaltar que en este grupo socioeconómico se considera fuertemente la importancia de la adecuada alimentación de los niños y los jóvenes, debido principalmente al proceso de desarrollo en el que se encuentran y a que realizan varias actividades al día y requieren recuperarse.

*“Pues esa alimentación de los niños tiene que tener mucha, tiene que tener, para mí, algo que les genere mucha energía para que ellos puedan complementar gastar ese tipo de calorías que le cuerpo les pide. Ellos queman demasiada calorías, demasiadas, ellos gastan mucho, gastan es demasiado, (H, 47 años, grupo 2).*

De otro lado, se observan similitudes con el grupo socioeconómico 1, relacionadas principalmente con las diferencias existentes en la alimentación de los niños y jóvenes, comparada con los demás miembros que conforman el hogar. Así, pese a que se tienen conocimientos puntuales de lo que deberían comer, se les da mucha importancia a las preferencias alimentarias de los niños y de los jóvenes.

*“Me encantaría darles yogurt, o jugos pero ese cuento de café en leche con pan todos los días, como que todos los días, pues pero no he podido con ellos. Y aparte tampoco he podido pues a veces por plata, pero que yo pudiera con ellos, sería un desayuno mucho más saludable” (M, 35 años, grupo 2).*

**Se evidencian hogares donde hay diferencias en el contenido de la alimentación, donde la prioridad es que los niños consuman una mejor calidad en los alimentos. Sin embargo, las preferencias de los niños y jóvenes están dirigidas hacia los alimentos procesados y ultraprocesados y dado que en ocasiones se desconoce su composición son percibidos como más saludables que los alimentos naturales o frescos.**

*“Los niños de ahora son muy complicados, y alimentarlos es difícil; alimentarlos es difícil porque ellos se enseñan, con lo que te decía anteriormente, que se enseñan a lo de la calle, entonces, a toda hora quieren pizzitas, salchi-papitas, cositas ricas y a veces a las cosas de las casa a las sopitas y a todo eso, le quieren hacer el feo” (H, 33 años, grupo 2).*

**Adicionalmente, la independencia que tienen los niños y jóvenes a mayor edad también se relaciona con un mayor consumo de comida con alto contenido de azúcar y grasas, dado que los padres suministran recursos y no existe ningún control.**

*“yo creo que la alimentación no es muy sana, porque en el colegio no, o te venden mecato, o te venden frito, por lo menos, mi hija ella ya tiene 11 años, y ella ya no lleva lonchera, a ella ya le da pena llevar lonchera, ella es una niña que está en bachillerato, no va con lonchera, entonces, ya pasamos de la lonchera a plata, entonces ya toca que darle es plata” (H, 33 años, grupo 2).*

Esta “independencia” de niños y jóvenes en la alimentación por fuera del hogar, se debe a que sus compañeros o amigos pueden llegar a discriminarlos ya que la compra de alimentos y el manejo de plata de bolsillo es un signo de madurez. No obstante, en algunos hogares los padres participan en la alimentación por fuera del hogar, ya sea empacándoles los alimentos o conociendo y garantizando que los alimentos que se ofrecen, especialmente en el colegio, sean de mayor calidad y más saludables

*“Las empanadas, los dedos que son fritos en unos aceites que no los van a usar una vez en la calle y uno va y lo bota, no, ellos fritan y recontra fritan y recontra fritan en el mismo aceite. Entonces eso yo lo hablé en una reunión, yo digo que deberían mejorar las loncheras en el colegio. O sea allá no hay frutas que no vi nada nutritivo, nada, nada es nada” (M, 33 años, grupo 2).*

**Adicional a estas dinámicas de alimentación por fuera del hogar, estos grupos de edad también influyen en la alimentación dentro del hogar, ya que al tener ciertas preferencias por estos alimentos, los padres tienden a complacer y a consumirlos.** Los jóvenes son prescriptores de cambios en los hábitos alimentarios del hogar y vehiculan aspectos de la modernidad alimentaria como el comer por fuera, los productos industriales, americanizados y los consumos individuales. **Los estímulos para estos cambios provienen de las interacciones con sus pares y con la oferta comercial. En los discursos se reconoce además la gran influencia del mercado en la elección y las diferencias en la alimentación de los niños y los jóvenes,** En este sentido, además de las preferencias también se reconocen otros factores que influyen en la alimentación diferenciada y poco saludable de los niños y los jóvenes.

Sin embargo, como se acaba de observar, con frecuencia se complace al niño en la alimentación y en ocasiones las restricciones de comidas poco saludables son inexistentes, *“pues hay que vivir la niñez, porque si él algún día quiere comerse un perro no le vamos a decir que no, si ella quiere desayunar con sándwich no le vamos a decir que no, entonces, o quiere comerse unas papitas”* (H, 29 años, grupo 3).

Vale la pena considerar que este comportamiento se evidencia en los hogares donde los hijos superan los 13, 14 o 15 años, dado que en los hogares donde los niños son más pequeños se observa mayor control y cuidado en la alimentación por fuera del hogar; por lo tanto, cuando tienen mayor edad son más independientes y se encuentran en mayor exposición a diferentes alimentos poco saludables. Existen también diferencias en la alimentación dado que los padres perciben como un premio hacer disponible para sus hijos algunos alimentos cargados en azúcar y grasa.

**En los hogares donde la madre prepara diariamente los alimentos y no trabaja fuera del hogar, hay una mayor regulación de los alimentos que se consumen en comparación con los hogares donde ambos padres trabajan.**

**Dado que los niños y jóvenes actualmente permanecen más tiempo sin el acompañamiento de los padres e incluso tienen cierto privilegio en la elección de los alimentos, viéndose más influenciados por los alimentos que son atractivos a su gusto, es decir aquellos con sabores artificiales, colorantes y demás características propias de los productos que más se comercializan actualmente.**

La Organización Mundial de la Salud muestra que este tipo de alimentos representa cada vez una proporción mayor del contenido total de la dieta de los hogares; es así como en la mayoría de los países de sur América, incluido Colombia, la comercialización de estos productos aumentó 26,7%, y en norte América disminuyeron 9,8% entre 2000 a 2013. Pese a que las ventas fueron superiores en los países de ingresos altos, en este periodo el incremento fue mayor en los países que presentan bajos ingresos<sup>5</sup>.

---

#### *Problemas nutricionales y la relación con las formas de organización en los hogares*

---

Como ha sido identificado por diversos estudios realizados en la ciudad, los problemas de malnutrición **afectan gravemente a la población, tanto la malnutrición por déficit como por exceso son problemas de alto impacto en salud pública, los cuales tienen están relacionados con enfermedades graves e incluso con la muerte.** En este sentido, vale la pena considerar dentro de las causas, además de los factores económicos están las formas de organización en los hogares.

---

<sup>5</sup>Organización Mundial de la Salud [Internet]: Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. 2015. [citado 16 de sep 2016]. Disponible en: [http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000718cnt-2015-11\\_obesidad\\_OMS.pdf](http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000718cnt-2015-11_obesidad_OMS.pdf)

Como se ha venido abordando en el presente apartado, las formas de organización son diversas, pero en cada grupo socioeconómica se observaron particularidades. En el grupo socioeconómico 1, **la prioridad en cuanto a la calidad y la cantidad es dada a las personas del género masculino, mayores de edad que vivan en el hogar; mientras que en el orden los niños están posteriormente y la madre es con frecuencia la última;** dado que los alimentos en algunos hogares de este grupo no satisfacen completamente las necesidades del hogar, de manera que hay una inseguridad alimentaria traducida en que todos sus miembros no tienen acceso permanentemente a alimentos suficientes que garanticen para una vida activa y saludable. Por tal razón se observa que reciben apoyo familiar, comunitario e institucional en ocasiones, para satisfacer las necesidades.

Así mismo, la forma de organización podría estar relacionada con menor cantidad de alimentos para la madre y por ende mayor insatisfacción lo que provocaría mayor necesidad de consumir entre comidas con frecuencia. Debido a las preferencias y a las condiciones económicas, de acuerdo a la caracterización de la alimentación realizada anteriormente, estos se basan principalmente en harinas y azúcares. En consecuencia, esta forma de organización podría relacionarse con el exceso de peso en mujeres de bajo estrato socioeconómico.

En el grupo socioeconómico 2, se observa que los niños y jóvenes en algunos hogares tienen prioridad sobre los otros integrantes en cuanto a la calidad de los alimentos. Sin embargo esta misma forma de organización se encuentra relacionada con mayor permisividad en el consumo de azúcares y grasas. Dado que se propende por alimentarlos bien, en los hogares se tiende a satisfacer las preferencias de estos grupos de edad, considerando además que se encuentran en etapa de desarrollo y que requieren un mayor y mejor contenido nutricional. Por ejemplo, cuando el niño o el joven se encuentra por fuera del hogar se empacan alimentos que el elige pero que presentan alto nivel de procesamiento industrial, gran cantidad de azúcar y grasas. En otros casos los niños manejan sus propios recursos económicos y los padres desconocen los alimentos que tienen disponibles en los diferentes ambientes a los que se expone en la ciudad. **De ahí que este alto consumo de alimentos procesados y ultra procesados se relacionen con la obesidad y el sobre peso en niños y adolescentes en la ciudad.**

De forma similar, en el grupo socioeconómico 3, se observan factores de riesgo no solo para los niños y jóvenes, todos los integrantes de la familia, consumen altas cantidades y con elevada frecuencia comidas procesadas, debido principalmente a la practicidad y poco tiempo que se tiene para la preparación de alimentos. De esta manera, se privilegia el consumo de alimentos listos, comidas rápidas, empaquetados, etc. Sin embargo, vale la pena considerar que hay mayor control en la alimentación de los niños de menor edad en comparación con los otros grupos socioeconómicos; esto significa que a los niños más pequeños se les restringe en cierta manera el consumo de alimentos menos saludables.

De esta manera, todo lo anterior podría relacionarse con los problemas de malnutrición que se presenta en la ciudad, donde tanto la desnutrición como la obesidad o el sobrepeso afectan a la población, encontrándose que 5.3% de los niños presenta malnutrición por déficit de alimentos y más de la mitad de la población mayor de 18 años presenta malnutrición por exceso<sup>6</sup>.

---

<sup>6</sup> Ministerio de la Protección Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, Profamilia. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional [Internet]. 1 ed. Colombia: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; 2011 [citado 8 mar 2016]. Disponible en: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Bienestar/ENSIN1/ENSIN2010/LibroENSIN2010.pdf>

## Resumen, formas de organización de los hogares

- En los grupos socioeconómicos más bajos hay menor autonomía en el acceso a los alimentos dado que la familia, la comunidad y las instituciones en algunos casos, apoyan a los hogares para obtener los alimentos requeridos.
- Los grupos socioeconómicos medio y alto, reciben apoyo familiar principalmente en la preparación de alimentos. De esta forma, se observa que las abuelas participan activamente en la gestión doméstica.
- Los hombres en el grupo 1 por lo general tienen un lugar más importante a la hora de repartir los alimentos; los hijos mayores sobre los hijos menores y la madre es la de menores privilegios. En los otros grupos los niños y jóvenes tienen un lugar más importante y por ende reciben privilegios.
- Las mujeres en el grupo 1 tienen diferencias desfavorecedoras en la alimentación debido a que ellas dan prioridad a la alimentación de los hijos y de la pareja, las mujeres tienden a ponerse en el último lugar. La mujer trata que toda su familia esté satisfecha para luego alimentarse ella, a pesar de que se afecte la calidad y cantidad de su comida, lo cual está determinado principalmente por los bajos ingresos y la condición de vulnerabilidad económica en la que viven diariamente.
- La independencia que tienen los niños y jóvenes a mayor edad se relaciona con un mayor consumo de comida con alto contenido de azúcar y grasas, dado que los padres suministran recursos y no existe ningún control.
- Dado que los niños y jóvenes actualmente permanecen más tiempo sin el acompañamiento de los padres e incluso tienen cierto privilegio en la elección de los alimentos, se ven influenciados por los alimentos que son atractivos a su gusto, es decir aquellos con sabores artificiales, colorantes y demás características propias de los productos que más se comercializan actualmente.

## CONCLUSIÓN: CAPITULO 2

---

1. Las tiendas de barrio poseen un importante lugar en el aprovisionamiento de alimentos de los grupos socioeconómicos 1 y 2. Diversos factores como la cercanía, confianza, financiamiento económico, influyen en que en los hogares se elijan las tiendas de barrio. El tendero es una persona muy importante en la comunidad y en los hogares, es la persona que en ocasiones decide lo que se consume en el hogar. En este sentido, valdría la pena involucrar activamente a estas personas en la toma de decisiones dirigidas a buscar estrategias para optimizar el sistema alimentario de la ciudad y para a través de sus negocios garantizar la calidad de los alimentos que consumen estos grupos socioeconómicos en la ciudad.
2. Las mujeres tienen un rol protagónico en el aprovisionamiento, la preparación de los alimentos y en la redistribución de estos. A través de diversas estrategias, las mujeres propenden por que las normas alimentarias tengan una permanencia en el tiempo y el consumo de alimentos no tengan variaciones. Las mujeres incluso, en los hogares donde se presenta inseguridad alimentaria, dejan de consumir alimentos para favorecer a los otros integrantes del hogar.
3. La cocina doméstica es de gran importancia en los grupos socioeconómicos más bajos, sin embargo, a medida que se aumenta de nivel socioeconómico su práctica se reduce. Cambios en la organización doméstica de los hogares, determinantes como el tiempo, influyen en que los grupos socioeconómicos más altos deleguen la alimentación al exterior, pese a que aún perciben la cocina doméstica como indispensable.
4. Dado que los niños y los jóvenes se privilegian en la alimentación de los hogares en los grupos socioeconómicos altos, observándose ciertas diferencias con relación a los demás integrantes; hay mayor permisividad y sobre pasar las normas alimentarias del hogar. Esta situación pone en riesgo la salud de este grupo poblacional debido a la alta disponibilidad de alimentos de alto nivel de procesamiento los cuales tienen efectos negativos en la salud. Este tipo de alimentos son de fácil acceso y poseen características que los hace atractivos para el consumo.



## CAPÍTULO 3. ALIMENTACIÓN, CIUDAD Y TENDENCIAS DE CAMBIOS ALIMENTARIOS

---

Los cambios alimentarios que se viven hoy en las ciudades están relacionados, entre otras variables, con el rápido aumento en la producción y el consumo de comidas y bebidas con alto nivel de procesamiento industrial (que contienen altos contenidos de sal, grasas y azúcares). A nivel mundial, estos procesos han contribuido al aumento de las enfermedades crónicas y la obesidad. **Los alimentos procesados encuentran hoy varias plataformas de distribución como las comidas rápidas, las bebidas azucaradas y los productos listos para consumir e instantáneos, ocupando un lugar importante en los sistemas alimentarios, desplazando las dietas tradicionales basadas en alimentos frescos, semillas, hortalizas y todo tipo de comidas y bebidas que no presentan transformaciones (30)<sup>7</sup>.** Este tipo de alimentos denominados ultra procesados representan cada vez una proporción mayor del contenido total de la dieta de los hogares; es así como en la mayoría de los países de sur América, incluido Colombia, la comercialización de estos productos aumentó 26,7%, y en Norte América disminuyeron 9,8% entre 2000 a 2013. Pese a que las ventas fueron superiores en los países de ingresos altos, en este periodo el incremento fue mayor en los países que presentan bajos ingresos<sup>3</sup>.

Diversas características de composición de estos alimentos contribuyen a que sean factores de riesgo para la obesidad, la diabetes, enfermedades crónicas no transmisibles(31)<sup>8</sup> y demás efectos en la salud que están siendo investigados, como el síndrome metabólico en adolescentes y la dislipemia en los niños. No obstante, el problema de mayor escala asociado al consumo de este tipo de alimentos es el aumento en la proporción de obesidad en el mundo.

Si bien, las condiciones individuales como los ingresos, el nivel educativo, la ocupación, entre otras, influyen en los hábitos alimentarios, se reconoce la influencia multifactorial sobre esos comportamientos en la alimentación. El proceso de globalización y de rápida urbanización como se ha presentado en ciudades como Cali influye directamente en las formas de alimentación. No obstante, las estrategias de respuesta frente a estos riesgos cambia según el estrato socioeconómico y según el lugar que ocupa la alimentación en las racionalidades de los consumidores y su relación con la salud como veremos a continuación.

### LOS CAMBIOS SOCIO-ECONOMICOS Y SU IMPACTO SOBRE LOS MODELOS ALIMENTARIOS

---

#### *Los cambios sociales y la modernización de la alimentación doméstica*

---

**La alimentación ha cambiado debido a adaptaciones y a la organización doméstica y en la gestión del tiempo disponible. Estos cambios tocan principalmente el rol de la mujer dentro y fuera del hogar y su participación cada vez más importante en el mundo profesional.** Por el modo cultural de atribución de las tareas hogareñas a las mujeres, los hombres participan poco, dejando el espacio a los productos industriales para economizar tiempo.

*“Aquí en la ciudad usted sabe que uno come lo que sea más rápido, con más facilidad, `pues hay esposas que tienen que trabajar, entonces tienen que dejar*

<sup>7</sup> Monteiro CA, Moubarac J-C, Cannon G, Ng S, Popkin BM. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Review*. 2:21-8.

<sup>8</sup> Organización Mundial de la Salud [Internet]. Informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles 2010. [citado 14 ab 2016]. Disponible en: [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summary\\_es.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf)

*por la mañana almuerzo y no se van a poner a hacer algo más, pues gracias a Dios ella ya no trabaja y está pendiente de la comida de todos nosotros” (H, 45 años, grupo 2).*

**En general la menor disponibilidad de tiempo y las presiones de la vida en la ciudad tienen como consecuencia cambios significativos muchas veces negativos en las dietas de los hogares.** También, como ya se ha mencionado, se recurre con mayor frecuencia a alimentos listos que no requieren preparación o que faciliten su consumo, *“ahorita la gente se levanta a las carreras, al baño, todo lo que más rápido esté, si son congelados, meta al horno, al microondas, o ponga todo, mejor dicho, lo que esté más rápido, es lo que es ahora” (H, 33 años, grupo 2).*

En conclusión, se perciben cambios negativos por parte de todos los estratos socioeconómicos debido a la gran cantidad de alimentos ultra-procesados que se consumen en los hogares, la contaminación por químicos y conservantes los cuales tienen efectos negativos de alto impacto en la salud; se observa una percepción de no poder evitar estos cambios, *“entonces ya es distinto todo, o sea por mucho que uno quiera hacer las cosas muy natural, no es que le llegue al 100%, ya, viene mucha cosa preparada con preservativos ¿se llama eso? Y no están tan frescas como antes, del campo.” (M, 43 años, grupo 3).*

Los cambios en la alimentación identificados tienen fuertes impactos en los niños y en los jóvenes. La adecuación nutricional en estos grupos poblacionales es particularmente necesaria para acompañar los procesos de desarrollo. **La alimentación de los jóvenes y niños dependen de las decisiones que se tomen en el hogar y sufren las consecuencias de los cambios en su organización y dinámicas. Adicionalmente se considera que son los más vulnerables a los anuncios publicitarios de productos ultra-procesados y comidas rápidas.**

*“Se ha vuelto de estar en la calle comiendo y como te digo uno cumple con darle el dinero, para que no pase hambre, para que coma en su media mañana, pero ¿que estará comiendo? puro frito, puras cosas, pura gaseosa” (H, 33 años, grupo 2).*

De igual modo, los niños son los más impactados debido a que es a ellos quienes se satisface principalmente y debido a que requieren una alimentación de mayor calidad, los padres y cuidadores perciben que se requiere complementar la alimentación con toda una serie de productos procesados, incluso, aunque se presenten problemas económicos que dificulten el acceso económico. **Además hay que tener en cuenta la voluntad de los padres de darle a los niños la comida que les gusta y que en las representaciones les corresponde (confites, galletas, snacks salados y dulces) como una muestra de afecto.**

*“Pues es que en la medida en que las cosas se ponen difíciles, cambia la alimentación de todos, de los niños y de todos. No es que uno puede tener pues darle a los niños algo diferente, no le toca comer lo que comemos todos, así ella pues a veces pida otra cosita, pues uno trata como de cumplirle un poquito su gustico, pero no es fácil” (M, 54 años, grupo 2).*

**La educación alimentaria y el rol de la mujer también se perciben como un factor de vulnerabilidad para los niños y los jóvenes, ya que las tradiciones en las preparaciones se están perdiendo y cada día las mujeres tienen menos tiempo para encargarse de la preparación de alimentos en el hogar.** Adicionalmente, se reconoce que una edad de mayor vulnerabilidad es posterior a los 10 años donde inician los comportamientos poco saludables y es cuando se reclama independencia, incluso a través de la alimentación.

*“No es lo mismo como te dijera la educación de antes como mujer a ti te enseñaban como hombre en algunos casos no en todos pero más era en la mujer el sazón de la mamá, hija venga cocine, esto se hace así esto se hace así, ahorita no, aprenda a hacer un arroz frite carne y frite papas o ahí está el domicilio, eso es entonces ya no hay como esas costumbres de antes de preparar el sancocho como mi mamá o la sazón de mi abuela” (H, 33 años, grupo 2).*

**Vale la pena considerar que en estos ciclos vitales hay mayor influencia no solo de los medios de comunicación sino también de su contexto social, donde los amigos, conocidos y compañeros juegan un papel muy importante en las decisiones del niño o joven.** Los padres manifiestan que para que sus hijos sean aceptados en grupos de amigos deben permitirles en ocasiones el consumo de comidas rápidas poco saludables y además el niño debe elegir lo que quiere comer para no sentirse avergonzado. Los efectos de los cambios en las dietas de los niños y los jóvenes se encuentran relacionados principalmente con el sobrepeso y la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles.

Pese a estos riesgos que se asumen en el consumo de estos alimentos, existen factores más allá de lo individual y personal, los bajos precios de los productos comparados con los frescos incentivan el consumo, las dinámicas de comercialización y publicidad intensiva especializada de los alimentos los cuales tienen un fuerte impacto aportan a estos cambios.

---

#### *Cambios alimentarios versus recursos económicos*

---

El factor económico, como se ha venido mencionando a lo largo del estudio, es un determinante importante en la alimentación y en los cambios y transformaciones tanto negativas como positivas en la dieta de las personas y en los hogares.

**De esta manera, se considera que la incursión de la comida industrializada en los hogares está relacionada con la facilidad en el acceso económico. Los bajos precios en general tienen en comparación con los alimentos naturales o sin procesamiento industrial, influyen en un mayor consumo por parte, principalmente, de los estratos socioeconómicos más bajos.** De esta manera, para los hogares que devengan menores ingresos, aunque perciban los impactos negativos de los alimentos procesados y ultra procesados, la variable del precio prima sobre el riesgo percibido.

*“Por lo menos a mí me tocó, a veces porque toca, que voy hacer un arroz con pollo y fui a la tienda; deme media libra de arveja, 5.000 ¿Cómo así si es media? Entonces lleve una lata de esto que vale 2.000, toco llevar la lata de arveja que vale 2.000” (M, 30 años, grupo 1).*

Por otra parte, se observa también que el aumento de los ingresos económicos, tiene un impacto en el incremento en el consumo de alimentos procesados y ultra-procesados. **Ello se debe a que estos alimentos están valorados socialmente ya que se los asocia con la modernidad –son productos “de moda”- y a la sociedad de consumo (vehiculadas por la publicidad y el mercadeo). De esta manera consumir ciertos alimentos genera distinción, incluir nuevos alimentos en algunas comidas, cambiar la organización son algunos de las transformaciones identificadas en los grupos que empiezan a adquirir más estabilidad socio-económica.**

*“Se vuelve una obligación tener en su nevera o en su canasta familiar los nugget siempre o la carne de hamburguesa o la salchicha, etc.” (H, 49 años, grupo 2).*

**Sin desconocer las transformaciones actuales no solo a nivel local sino global, en el grupo socioeconómico 3, se mencionan formas de adaptación a estos procesos, formas de resistencia.** Una de ellas es la revalorización de la cocina doméstica y sus aplicaciones fuera del hogar. Así cuando la actividad diaria no permite almorzar en la casa, algunos de los miembros del hogar empacan los alimentos y los llevan preparados del hogar para no consumir alimentos de los que se desconocen los procesos de producción o de preparación. Incluso en algunos hogares se preparan comidas rápidas con ingredientes naturales, con el objetivo de asegurarse de la calidad de estos alimentos.

*“Felizmente tenemos la posibilidad todavía de encontrar verduras en el mercado, no es como en Estados Unidos que todo ya viene enlatado. No aquí es del campo a su nevera pues, entonces pues claro que tiene el tema de los pesticidas y todo pero sigue siendo muy natural, y pues hoy en día con el tema de los químicos, y tanto cáncer por todo lado. Entonces por lo menos a ellas no les compramos en la lonchera nada industrial, nada de papitas y eso, porque de hecho el niño es alérgico a todos esos productos, nada de leche klim, nada de lácteos, nada de productos fríos” (H, 29 años, grupo 2).*

**Pese a estos cambios tocan todas las comidas del día; se perciben particularmente en los alimentos consumidos en las entre-comidas.** En la actualidad, las elecciones de estos productos industrializados se basan en la practicidad, el precio y el sabor. En los grupos socioeconómicos 1 y 2 se argumenta el alto consumo en las entre-comidas porque son más satisfactorios en comparación con una fruta o una verdura.

No obstante, también se identifican hogares que al mejorar el acceso económico a los alimentos se van tomando decisiones frente a la elección de alimentos que si bien son procesados y ultra-procesados, son considerados de mayor calidad, productos *ligh*, reducidos en grasa, entre otros. **Se puede decir entonces que tener un mayor nivel socioeconómico permite generar una percepción de “protección” frente a los efectos negativos del procesamiento industrial, debido a que existe la posibilidad de selección y elección.** Es posible entonces incluir en la canasta básica alimentos específicos para los niños como los yogures, cereales e incluso la fruta de mejor calidad. Al contar con mayor acceso económico también se percibe que se pueden elegir alimentos con menos contaminantes, como los productos orgánicos aunque sean más caros.

---

#### *Las nuevas accesibilidades*

---

La mayoría de personas perciben cambios negativos, sin embargo, se evidencian algunas que por el contrario consideran que ha habido cambios positivos en la alimentación actual. **Principalmente se explica que en la actualidad es posible acceder económicamente a los alimentos y a que ahora hay mayor disponibilidad de diversidad de productos.**

**Se indica que hay mayor educación nutricional hoy en día lo que permite un mejor conocimiento de una alimentación adecuada desde términos más científicos y por ello que las adecuaciones repercuten positivamente en la salud.** Estas percepciones se encontraron en todos los estratos socioeconómicos. Asociado a esto, se encuentra que se perciben cambios positivos en la alimentación debido a los conocimientos de los efectos en la salud o a los efectos que ha tenido individualmente la dieta inadecuada.

*“En el pasado era como por llenarse, yo creo, la gente comía por llenarse o por calmar el hambre en ese momento, porque antes la gente era, de pronto no tenía muchos recursos y así, entonces comía por calmar el hambre y ya, hasta*

*ahí, pero no se fijaba si era bueno, malo, lo que fuera, lo que hubiese” (M, 25 años, grupo 1).*

Los principales cambios positivos percibidos en cuanto a la calidad de la alimentación actual comparada con la del pasado, se encuentran relacionados directamente con el mejoramiento del poder adquisitivo, lo que ha permitido mejorar el contenido de la dieta, ya sea porque se incluyen otros alimentos o porque se puede elegir una mejor calidad de estos.

La alimentación moderna es percibida también en una dinámica de diferenciación social. Se busca entonces mejorar la calidad de los alimentos y elegir mejor la dieta para mejorar el estado físico y se le da mucha importancia a la apariencia física. **También hay mayor conocimiento de la funcionalidad nutricional de los alimentos escogiendo dietas muy bajas en grasas, pobres en proteínas de origen animal y muy bajas en azúcares.** Así mismo, las cuestiones estéticas han promovido cambios percibidos como positivos, realizar actividad física y elegir una dieta baja en grasas es uno de los puntos principales en la actualidad.

*“Aquí en Cali la gente es demasiado vanidosa, hay mucha gente vanidosa, pero muy poco el que no, o sea tampoco, y entonces digamos que yo veo mucha gente hoy en día que al tratar de comer, piensan que comiendo en un restaurante vegetariano, pues van a cuidar mejor el cuerpo, y pues realmente están remplazando, lo mismo que hace la proteína, por algo que hacen ellos allí con vegetales, pero pues igual eso ya van es en gustos” (H, 35 años, grupo 3).*

También, se mencionan cambios positivos en el grupo socioeconómico 3, que está dirigido a la incursión de una dieta basada en frutas y verduras; motivados por el cuidado y la estética, se identifica en las nuevas generaciones estos cambios positivos que según se menciona, tendrán efectos muy positivos en la salud a futuro. *“Hay una generación que está despertando a eso. Pues por eso están pululando todo ese tipo de restaurantes, donde venden los jugos verdes, donde venden los jugos de remolacha, y los están consumiendo sí, donde empiezan a consumir ensaladas, platos con verduras y vegetales ya. Entonces digamos que yo sí veo que hay un despertar en ese sentido.” (H, 40 años, grupo 3).*

Todos los temas abordados anteriormente en cuanto a la calidad de los alimentos, también se expresan en la cantidad, en una mayor variedad de alimentos disponibles, cambios debido a conocimientos en efectos a la salud y a cómo debe estructurarse cada comida *“ya no me como un platado así, sino que todo es escogido, pero supone uno de que ese poquito es suficiente para el cuerpo” (H, 42 años, grupo 1).*

En general en todos los grupos socioeconómicos se identifican cambios positivos debido a la reducción de las porciones *“básicamente el tema está es en eso, o sea en que realmente creo que era demasiada comida. El tema de las porciones en los platos, porque creo que la comida para mí pues si era balanceada, porque creo que se come lo que realmente uno sabe que es cosa saludable” (H, 37 años, grupo 2).* **Sin embargo, también se reconoce que estos cambios positivos en cuanto a la cantidad se deben a que las actividades diarias han cambiado, en el pasado las actividades laborales se basaban principalmente en el cuerpo, eran actividades de esfuerzo y movimiento.**

Pese a esto, se reconoce que culturalmente comer grandes porciones se relacionaba con alimentación adecuada *“para ellos (los abuelos) la noción de comer bien es comer en cantidades, entonces mucho de todo, entonces unos platos que ya son (señal de muy grande)” (H, 27 años, grupo 3).* **Finalmente, el cuidado del cuerpo y seguir con el estereotipo de la delgadez, se relaciona también con los cambios en las cantidades de las porciones, sobre todo en los grupos socioeconómicos 2 y 3 “la gente se está**

*cuidando ahorita, la gente ya no consume grandes cantidades, eso lo notas tú también en muchas partes por ejemplo la novena aquí en Cali” (H, 35 años, grupo 3).*

#### Resumen general sobre los cambios socio-económicos y su impacto en los modelos alimentarios.

- Las actividades en la vida en la ciudad de los integrantes del hogar limitan la disponibilidad de tiempo teniendo como consecuencia cambios significativos en las dietas de los hogares. Por este motivo, hay una incursión de diversidad de nuevos alimentos de contenidos poco saludables.
- El cambio del rol de la mujer en el hogar también tiene consecuencia cambios en la alimentación. La mujer dedica mayor tiempo a su vida profesional y hay poca participación de los hombres en la gestión alimentaria.
- Las nuevas generaciones se encuentran fuertemente influenciadas por el consumo de la comida ultra procesada: preferencia por el sabor, facilidad de acceso económico, alta disponibilidad y poca conciencia de los hábitos inadecuados de alimentación.
- La incursión de la comida industrializada en algunos hogares está relacionada con la facilidad en el acceso económico de estos. Los bajos precios que en general tienen, en comparación con los alimentos naturales o sin procesamiento industrial, influyen en un mayor consumo por parte, principalmente, de los estratos socioeconómicos más bajos. De igual manera, estos alimentos están valorados socialmente ya que se los asocia con la modernidad –son productos “de moda”- y a la sociedad de consumo (vehiculadas por la publicidad y el mercadeo). De esta manera consumir ciertos alimentos genera distinción, incluir nuevos alimentos en algunas comidas, cambiar la organización son algunos de las transformaciones identificadas en los grupos que empiezan a adquirir más estabilidad socio-económica.
- Se observan hogares donde a pesar de contar con disponibilidad de tiempo para realizar preparaciones, la decisión de comprar la comida por fuera responden a un razonamiento económico; de igual forma, en todos los grupos socioeconómicos se manifiesta que una motivación para comer por fuera es compartir con la familia y sentirse satisfecho; en la mayoría de los casos, las personas no les gusta comer por fuera solas, en cambio si disfrutan cuando están compartiendo con la familia.
- La alimentación de los jóvenes y niños dependen de las decisiones que se tomen en el hogar y sufren las consecuencias de los cambios en su organización y dinámicas. Adicionalmente se considera que son los más vulnerables a los anuncios publicitarios de productos ultra-procesados y comidas rápidas.

---

## INTERACCIONES CON EL ENTORNO ALIMENTARIO

---

---

### *Prácticas alimentarias Por fuera de los hogares*

---

**Los cambios en la alimentación no solo son identificados al interior del hogar, nuevas prácticas y formas de consumo se perciben actualmente por fuera del hogar. La alta disponibilidad de comidas rápidas o “chatarra”, dulces, fritos, etc., ponen en relevancia las transformaciones actuales, las cuales tienen diversos impactos: sociales, económicos, culturales, entre otros.**

*“La comida que normalmente es importada no es propia de nosotros, sino que ha sido todo ese proceso, llamémosle globalización, lo que producen y empiezan a llegar cosas de otros lados si pues. El pollo apanado no es nuevo, pero que se empiece a comer en esa forma, es a raíz de la llegada no sé de KFC [Kentucky Fried Chicken], de todas esas cadenas internacionales, e incluso las nacionales pues empezaron de alguna forma a seguir y a copiar ese formato (...). No sé qué tan balanceado sea eso y eso es comida nueva” (H, 27 años, grupo 3).*

El consumo de este tipo de alimentos tiene diferentes connotaciones según el grupo socioeconómico. En los grupos 1 y 2, el consumo fuera del hogar se vuelve importante como la forma de premiar, darse gusto o salir de la rutina y se encuentra asociado a los fines de semana principalmente, cuando la familia se encuentra reunida y quieren compartir y disfrutar juntos la comida por fuera del hogar .

Según se manifiesta, comer estos alimentos es más un lujo y por ende hay limitaciones económicas para que sea más frecuente el consumo. Sin embargo, existe la posibilidad de encontrar comida a bajo costo y tener la posibilidad de evitar cocinar. **No obstante, en estos dos grupos (1 y 2) se percibe una norma, la cual va dirigida a que el consumo de comidas rápidas no puede remplazar la ingesta principal del día que es el almuerzo, e incluso en el horario de esta comida no estaría bien remplazar las preparaciones tradicionales.** *“Es que uno embolata la comida, con comida chatarra, si es que uno embolata la comida con cualquier cosa, en mi casa comemos mucha pizza a veces los domingos y los sábados, o sea a mi me da mucha pereza cocinar, yo odio cocinar” (M, 30 años, grupo 1).*

De otro lado, en el grupo socioeconómico 3 la ingesta de estas comidas es más rutinaria dado que hay facilidad en el acceso económico a diversidad de comidas, hay posibilidad de elección, sin embargo la calidad y el tipo de establecimientos donde se adquieren los alimentos son diferentes. En los grupos 1 y 2 predomina el consumo en puestos de comida ambulantes, mientras que en el grupo 3, se eligen con frecuencia establecimientos y marcas reconocidas. **En este sentido, se identifica una intensificación del consumo de comidas rápidas por fuera del hogar. La alta disponibilidad de estos alimentos especialmente en los barrios de estratos socioeconómicos bajos y medios, tienen una gran influencia en su consumo.**

*“Estamos comiendo mucha comida chatarra, antes no era así, muchos años atrás, máximo uno salía a comer pollo, a la parte sería ¿sí o no? Vámonos para un kokoriko, hace muchos años, o vámonos a almorzar a algún lado o vamos a comer un heladito máximo, pero ahora usted sale, vámonos a comer una hamburguesa o un perro caliente, subway, vámonos para tal lado, para tal lado ¿o no es así? Una pizza, antes yo no veía, cuando estaba pelado rara vez a comer eso” (H, 40 años, grupo 2).*

---

### *Motivaciones de comer por fuera del hogar*

---

Según lo expuesto, existen diferentes motivaciones para consumir alimentos por fuera del hogar, entre ellas se encuentra la facilidad dado el poco tiempo disponible en los hogares para cocinar, se prefiere comprar alimentos por fuera del hogar. Asimismo, por razones sociales y familiares, la comida de los fines de semana se asocia con “comer por fuera”, para descansar, estar unidos y darse gusto. Dos formas entonces de justificación de la creciente demanda de comida por fuera del hogar.

*“Entonces lo que le decía ahora, uno por no cocinar yo creo que no soy la única que no le gusta cocinar un sábado domingo y uno sale y come cualquier ala asada, de esos puestos de ala a 1.000, hay un mundo y yo creo que al haber más negocios de esos pues cambia mucho la alimentación, ya todo el mundo va a querer comprar algo cómodo, algo que sea rapidito y ya.” (M, 30 años, grupo 1).*

Entre las motivaciones se identifica que en ocasiones para los grupos socioeconómicos 2 y 3 pueden ser menores los gastos económicos si se compra por fuera del hogar, precisamente al hacer comparaciones de precios, existen alimentos como el pollo, que puede ser más barato comprarlo preparado que crudo.

**Incluso, se observan hogares donde a pesar de contar con disponibilidad de tiempo para realizar preparaciones, la decisión de comprar la comida por fuera responden a un razonamiento económico.**

*“Yo por lo menos he visto que me sale más económico ya comiendo por fuera, que comprando y haciendo, porque yo me pongo a sentarme y a sacar lápiz y papel y me pongo yo a sumar y digo vea; yo me voy para la tienda, una libra de carne ya está costando 9-12 mil pesos (...) en cambio yo voy, ah bueno yo vengo y preparo hay que gastar agua, hay que gastar gas, entonces si yo voy y como la comida está hecha toda, le venden completo el almuerzo, come uno y se para, sale y se va, viene y se acuesta y ya, que necesidad de gastar agua, ni nada,, ni jabón, entonces yo por lo menos me imagino eso y he sacado el presupuesto y digo yo: sale más económico comer en la calle” (M, 51 años, grupo 2).*

**Por otra parte, en todos los grupos socioeconómicos se manifiesta que una motivación para comer por fuera es compartir con la familia y sentirse satisfecho; en la mayoría de los casos, las personas no les gusta comer por fuera solas, en cambio si disfrutan cuando están compartiendo con la familia.** Como se menciona, en todos los grupos socioeconómicos es un gusto y placer poder acceder a comer una preparación diferente a la del hogar, incluso pueden romperse algunas de las normas establecidas en cuanto a lo que se consume cuando se comparte con la familia.

*“Cuando uno come por fuera y va a un buen sitio digámoslo como tal, hay satisfacción porque es darse el gusto y porque uno sabe que está teniendo como calidad de vida, y sale de la rutina y sale de unas situaciones diferentes a ir a disfrutar en familia en otro sitios la hora de cada uno ir a un sitio, se da uno como dice el gusto, y come rico y listo si? Y el sazón es totalmente diferente pero se siente rico.” (H, 49 años, grupo 2).*

Otra de las razones para motivarse a comprar la comida por fuera en todos los grupos socioeconómicos es que no hay una preferencia marcada por la preparación de alimentos, es una tarea aunque identificada como importante, es dispendiosa y requiere invertir bastante tiempo que lo integrantes del hogar prefieren dedicar en otras actividades, sobre todo en los hogares más jóvenes.



La preferencia por establecimientos o tipos de comida por fuera del hogar tienen muchas variaciones en cada una de las personas entrevistadas, no obstante, se logra comprender que existen diferencias en las preferencias dependiendo el horario, si es planeada y con quien se esté compartiendo. Así pues, si se está haciendo una diligencia sin ninguna compañía y se cuenta con poco tiempo las opciones en horario de almuerzo son comer frutas y en ocasiones comprar en panaderías algo que ya esté listo, cuando se dispone de pocos recursos económicos la opción es comprar algo pequeño para esperar hasta llegar a la casa y comer lo que se haya preparado en el hogar.

**Adicionalmente, si se opta por comprar almuerzo en los días de la semana, la elección tiende a ser similar a lo que se comería en casa, es decir que se buscan platos tradicionales a los que asocia con una alimentación balanceada.** La oferta en Cali de almuerzos caseros es muy importante y muchas personas tienen acceso. Es decir que comer por fuera del hogar no significa sistemáticamente que se está comiendo mal. Los restaurantes de comida casera muchas veces son los guardianes de tradiciones que se pierden en las prácticas domésticas. En los grupos socioeconómicos 1 y 2, un determinante en la elección del tipo de comida y el lugar de comprar es el costo o valor económico del plato, la calidad no es tan relevante como para el grupo 3.

*“Trato de buscar, uno llamaría lo casero, donde uno vea que hay como balanceado el plato. Uno lee la carta pues que diga pues no sé: verdura que es el principio ¿cierto? o si hay mucha verdura, sin mucha harina. Entonces va uno como mirando mirando, mirando, trato eso de buscar lo más cercano a la comida de la casa” (H, 27 años, grupo 3).*

Para los almuerzos compartidos en familia, las elecciones tienden a estar dirigidas a comer comidas tradicionales de mayor calidad. Por otro lado las comidas de la noche se suele ser más permisivo en todos los grupos socioeconómicos. En ese momento es posible salirse de la norma, sobre todo los fines de semana. *“Ahí es cuando nos desordenamos no, cuando hacemos esas salidas en familia de pronto nos comemos una pizza, que ahoritica le cuento el tema de la pizza, de pronto” (H, 52 años, grupo 3).*

En el grupo 2 las preferencias pueden darse por los gustos de los niños o jóvenes que viven en el hogar, por ello, se elige los alimentos por el sabor y el costo y poco es considerado el contenido nutricional. *“Lo que ellas quieran, más que todo les pregunto qué comer a las niñas. Ellas son felices en la calle comiendo chatarra, yo trato de comer lo que ellas quieran uno a veces amanece con antojos de, yo quiero comer tal cosa, entonces trato de ir a buscar” (H, 33 años, grupo 2).*

En los grupos 1 y 2, la elección del sitio depende de la fecha del mes, es decir, en la quincena, cuando se reciben los salarios se pueden consumir alimentos diferentes por fuera del hogar o buscar opciones fuera de la periferia del barrio de mayor calidad que al final del mes cuando los recursos económicos se reducen. Así los salarios ritman la vida alimentaria por fuera del hogar.

---

### *Disponibilidad de alimentos*

---

En la actualidad se ha venido estudiando la relación entre la disponibilidad de alimentos y su consumo, demostrándose que las comunidades que viven en zonas más desfavorables tienen menor disponibilidad de alimentos saludables<sup>9</sup>, lo que impacta negativamente la calidad de la dieta y aumenta en consecuencia el de enfermedades, incluida la obesidad<sup>10</sup>. **Por lo tanto, se ha demostrado que las personas que viven en ambientes donde están ubicados lugares de abastecimiento de alimentos**

---

<sup>10</sup> Pessoa Milene, Mendes L Larisa, Gomes Crizian, Martins Paula A, Melendez V Gustavo. Food environment and fruit and vegetable intake in a urban population: A multilevel analysis. BMC Public Health [Internet]. 2015 [ciao 28 mar 2016]; 15:1-8

**saludables como frutas y verduras presentan una baja prevalencia de sobrepeso u obesidad, comparada con aquellos que no tenían disponibilidad de estos lugares<sup>11</sup>.**

Teniendo en cuenta lo anterior, en las indagaciones realizadas en Cali es posible evidenciarse que todos los grupos socioeconómicos perciben alta disponibilidad de diversos tipos de alimentos, sin embargo es necesario considerar que en los grupos socioeconómicos 1 y 2 se percibe que hay mayor disponibilidad de comidas preparadas en cercanías al lugar de residencia. **De esta forma, las personas pueden acceder en cualquier momento a diversos tipos de alimentos sin necesidad de desplazarle largas distancias.** Se reconoce que esta gran oferta de alimentos ha sido parte del cambio en la alimentación de los hogares según se describió anteriormente, existe una oferta alta de comida ultra procesada, de comida rápida o chatarra y es la que se encuentra disponible y a la que estos dos grupos pueden acceder económicamente.

*“Yo creo que siempre se ha visto, pero se ha incrementado como hoy en día para donde usted vaya y donde usted se asome es lleno la parte donde usted pase, lleno, la gente reunida comiendo, comiendo todo eso” (M, 28 años, grupo 1).*

No obstante, algunas personas del grupo socioeconómico 3, identifican también lo difícil que puede ser en la actualidad tener disponibles alimentos saludables y naturales en algunos horarios del día. **Pese a que existe la facilidad del vehículo particular para la mayoría, es difícil acceder a alimentos saludables dado que los establecimientos comerciales ofrecen en su mayoría comidas rápidas.** Adicionalmente se identifica que ahora hay mayor disponibilidad en general no solo de establecimientos de comidas rápidas, sino también de ventas de dulces, productos empaquetados y toda una serie de productos alejados de lo natural. Además se identifica la adopción de comportamientos propios de otras culturas, como resultado de la globalización.

*“Hay más restaurantes con comidas rápidas, vemos más focos de comidas, más focos de comidas muy rápidas, comida muy frita, muchas papitas fritas, gaseosas de todos los colores y sabores. Ya entramos en una parte donde fuimos a PriceMart ahí un vasito de refill, entonces ya te puedes tomar toda la gaseosa que quieres, compras un pedazo de pizza, y te compras toda la gaseosa que quieres, y vimos esa tendencia en Estados Unidos, estuvimos allá, y entonces uno compra, uno no compra gaseosa, compra es el vaso...y esa tendencia ya está llegando a Cali” (H, 40 años, grupo 3).*

---

<sup>11</sup> Renee E. Walkera,b,n, Christopher R. Keanea, Jessica G. Burke. Disparities and access to healthy food in the United States: A review of fooddeserts literature. [https://www.researchgate.net/publication/44592398\\_Disparities\\_and\\_Access\\_to\\_Healthy\\_Food\\_in\\_the\\_United\\_States\\_A\\_Review\\_of\\_Food\\_Deserts\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/44592398_Disparities_and_Access_to_Healthy_Food_in_the_United_States_A_Review_of_Food_Deserts_Literature)

## Resumen interacción con el entorno alimentario

- Actualmente hay un patrón de disponibilidad y de consumo de alimentos más globalizado, que implica mayores cantidades de azúcares, grasas, alcohol, y el alto consumo de comidas y bebidas con alto nivel de procesamiento industrial o ultra-procesados.
- Los productos alimentarios ultra-procesados son más económicos debido principalmente a los bajos costos de los insumos y la producción en masa lo que favorece su disponibilidad y accesibilidad económica.
- Los nuevos productos aumentan la variedad de alimentos consumidos.
- El consumo de estos productos aumenta según los procesos de ascensión socioeconómica ya que son valorizados culturalmente y asociados a la modernidad y a la sociedad de consumo.
- Las ganancias son mayores, los prefieren más por su sabor y suelen conservarse por más tiempo, es por esto que aumenta notoriamente tanto la oferta como la demanda de estos alimentos en todas las zonas de la ciudad.

## IMPACTO DE LOS CAMBIOS EN EL SISTEMA ALIMENTARIO EN CALI

### *La percepción de los procesos industrialización de la cadena alimentaria*

A nivel doméstico, la incursión de productos que no pertenecían a la canasta familiar en el pasado, como condimentos, alimentos listos para consumir y pre-cocidos, son los principales cambios que se identifican al interior de los hogares de todos los estratos socioeconómicos en Cali. **Estos cambios y transformaciones en la alimentación en el hogar son identificados en su mayoría como negativos también porque en la mayoría de casos se desconocen los contenidos de los productos mencionados lo que genera ansiedad en los consumidores.** Socioculturalmente, los modelos alimentarios se establecen por el ordenamiento de los alimentos en categorías. De esta forma, una sociedad identifica un alimento, su función y su momento de consumo (como ingrediente, alimento principal, o como postre, por ejemplo). El desconocimiento de los procesos industriales y de los contenidos que se ingieren genera ansiedades y desconfianza características de los cambios en la modernidad. Las industrias agro-alimentarias a través del mercadeo y la publicidad de sus productos logran cubrir los vacíos cognitivos existentes para favorecer la compra y el consumo, *“digamos que en la medida que se industrializa el sector de los alimentos, pues también se asumen nuevos riesgos”* (H, 27 años, grupo 3).

**La misma situación es identificada por otro lado en alimentos como las frutas y las verduras, los cuales en su proceso de siembra, recolección y distribución se desconoce el proceso.**

*“Antes los sembrados eran naturales, esperaban su tiempo los pollos crecían naturalmente, ahora uno ve videos donde los engordan, les inyectan unas cosas para que engorden más rápido, para que crezcan más rápido, y uno sabe que los alimentos, las fumigaciones, todo ese tema, uno está comiendo productos que por más naturales que uno los quieran ver tienen algo de conservantes o algo les ha ayudado a desarrollarse más rápido”* (H, 33 años, grupo 2).

Esta situación de incertidumbre y desconfianza es identificada al interior de los hogares por los contenidos químicos y contaminantes que afectan gravemente a la salud de las personas; de esta manera, en todos los grupos socioeconómicos, los cambios en la alimentación son identificados principalmente como negativos, relacionados con los procesos de industrialización que tienen los alimentos actualmente, con la adición de conservantes y los “químicos” en todos los productos. **De esta forma, con frecuencia se realizan comparaciones con la alimentación del pasado, donde sale a luz percepciones de alimentación más saludable, más sana y más natural.**

**Las transformaciones ocurridas a través del tiempo se manifiestan no solo en los ingredientes utilizados en las comidas sino también en la preferencia de las formas de preparación, en el proceso de elaboración y presentación de los alimentos,**

*“la comida de ahora es dañina ¿por qué? porque todo es refrito, todo es lleno es lleno de salsas y nada es natural, todo es como concentrado, antes de pronto uno ... por ejemplo una mamá para hacer una sopa, eso era una cosa, todo tenía que ser fresco, todo era cocinado desde el día anterior, ahorita no, ahora uno prefiere ir a un sitio a que lo atiendan a uno, entonces si vamos a ver la comida de antes era mejor que la de ahora” (M, 51 años, grupo 2).*

En relación al desconocimiento de los procesos de producción, también se hace alusión a que ha habido cambios en las cadenas de distribución, traduciendo grandes distanciamientos entre el productor y el consumidor por la agregación de intermediarios. **Así, la percepción de la calidad de los alimentos se deteriora por el distanciamiento, en contraposición al pasado cuando se compraba directamente al productor, se cultivaba para el autoconsumo o la cadena de distribución era más corta.** Así mismo, se desconoce la procedencia de los alimentos, en especial cuando el lugar de aprovisionamiento son los supermercados, aumentando por ende la desconfianza en la calidad del producto.

*“No es lo mismo de nutritivo y cuando uno va aquí al súper mercado, las frutas ya las coge mallugadas, han pasado como por 5 manos, entonces la tratan mejor dicho a como caiga” (H, 38 años, grupo 1).*

**Como se ha venido abordando en el presente capítulo, los cambios en la alimentación en Cali han venido de la mano de un proceso de globalización, donde la comercialización y producción de alimentos altamente procesados es una de las actividades económicas más importantes.** En efecto, la alta producción y comercialización de estos productos se visibiliza en las ciudades.

*“Uno se va para la esquina y para allá, entonces uno dice: “ay que pereza uno hacer de comer habiendo qué comer por acá”, pero por donde uno anda hay que comer, es que yo me quedo aterrada.” (M, 63 años, grupo 2).*

**Esta facilidad para acceder a las comidas dada la alta disponibilidad percibida en la actualidad es de los principales problemas identificados en el sistema alimentario de Cali.** Esta situación ha sido causa y efecto de transformaciones de la organización de los hogares, al poco tiempo que se tiene actualmente y a que todo es rápido. *“Por la falta de tiempo, la gente busca la practicidad y no toma el tiempo suficiente de pronto de almorzar un sancochito bien chévere, la gente por falta de tiempo ya se ha inclinado más a otra clase de comida” (H, 36 años, grupo 2).*

---

#### *Dificultades de acceso físico y económico a los alimentos*

---

**Pese a la modernización de los sistemas de distribución que contribuyen a la expansión del consumo de productos procesados y de comidas preparadas; los alimentos naturales y frescos no son**

**distribuidos de forma similar.** Los sistemas de restauración privilegian el comercio de productos procesados que el de productos naturales, más difíciles de conservar y con menos atractivo para los clientes. En algunos sectores de la ciudad, se dificulta encontrar lugares cercanos al hogar para abastecerse sobre todo de frutas y verduras. Las tiendas de barrio representan el único lugar de aprovisionamiento de alimentos, donde en ocasiones se ofrecen este tipo de alimentos. De otro lado, las dificultades para desplazarse en la ciudad por los altos costos económicos, dificultan que las familias de estratos socioeconómicos más bajos logren acceder a alimentos naturales. Cuando es posible obtener estos alimentos los costos son altos, por lo que se prefiere y se eligen otro tipo de productos más económicos.

*“En la calle encontrás alimentos costosos encontrás comidas costosísimas, como encontrás comidas baratas, en la calle como te decía hay una salchi-papa a \$2.000 y es un poco de papa con salchicha bañado en salsa a \$2.000 y con eso quedas con eso comen dos personas” (H, 33 años, grupo 2).*

**La estructura de la ciudad, la expansión de ella y sobretodo la distribución de las actividades de las personas que la habitan también es identificado como un problema que afecta la alimentación del hogar: recorridos de traslados largos para todos los integrantes, alto tráfico vehicular, etc., son algunos de los factores mencionados.**

**En relación con lo económico, el desempleo o la falta de un empleo estable en la ciudad ha influenciado en que se presente inseguridad alimentaria en los hogares, no siempre se ingieran las tres comidas principales y en algunos se opta por suprimir algunos alimentos.** En estos hogares donde los recursos económicos son escasos, se tienen trabajos informales donde no hay un salario fijo, por ende corresponde a búsqueda particular de opciones para adquirir el sustento diario. De igual modo, suelen ser hogares donde solo hay un ingreso económico, es decir que solo un integrante del hogar se encuentra vinculado laboralmente (en hogares nucleares son los hombres).

Los alimentos que principalmente se suprimen debido al bajo acceso económico son principalmente la proteína animal y las frutas. Una de las estrategias para reducir los costos es también remplazar la proteína por embutidos (salchichas, chorizo, etc) los cuales tienen menor costo, dependiendo de la calidad. Respecto a las frutas, en algunos hogares se manifiesta que no se puede acceder a ellas debido a los altos costos, incluso, la preparación de un jugo de fruta es imposible para ellos por la misma causa. Por tal motivo, se opta por el consumo de “aguapanela” o bebidas instantáneas que tienen un costo muy bajo.

Sumado al desempleo existente en la ciudad, la alta cantidad de población desplazada por la violencia, que se encuentra asentada en la ciudad es bastante alta. Esta población que no tiene ningún tipo de ayuda, también se identifican como hogares con alta vulnerabilidad alimentaria, dado que no tienen los recursos para obtener la alimentación necesaria. En el grupo socioeconómico más bajo, los hogares reciben ayuda de diversos tipos, como los comunitarias e institucionales, sin embargo, en el grupo 2, aunque algunos hogares se perciben con inseguridad alimentaria, tienen disponibles menos oportunidades de ayuda, es decir que solo cuentan con apoyo familiar.

*“Yo veo mucha gente, mucha gente ha eliminado hasta la carne, que no les alcanza para comprarla, no les alcanza entonces no pues, acompañan con pepitas y arrozito, y ya lo que he visto en muchas familias es eso, que ya van eliminando la carne porque ya tan costosa no compran, van eliminando y se van acostumbrando a eso” (M, 36 años, grupo 1).*

### Resumen, impacto de los cambios en el sistema alimentario

- Los cambios y transformaciones en la alimentación en el hogar son identificados en su mayoría como negativos también porque en la mayoría de casos se desconocen los contenidos de los productos mencionados lo que genera ansiedad en los consumidores
- Como se ha venido abordando en el presente capítulo, los cambios en la alimentación en Cali han venido de la mano de un proceso de globalización, donde la comercialización y producción de alimentos altamente procesados es una de las actividades económicas más importantes.
- Pese a que los cambios han impactados los sistemas alimentarios de forma desfavorable, se percibe, según lo identificado, que existe la posibilidad de elegir, aún se pueden comer comidas tradicionales, aún se consiguen ingredientes naturales que aunque con los frenos mencionados, es posible acceder a ellos. No obstante, esta situación evidencia las grandes desigualdades del sistema alimentario de la ciudad

### CONCLUSIÓN: CAPITULO 3

1. Los cambios socioeconómicos relacionados con el incremento de recursos se observan como la apertura a la inserción de nuevos productos alimentarios en la dieta de los hogares, los cuales tienen percepciones tanto favorables como desfavorables. Se incrementa el consumo de alimentos procesados y ultra procesados, y además se aumenta también la alimentación por fuera del hogar.
2. En los últimos años se ha incrementado la disponibilidad de alimentos ultra procesados en la ciudad. Gran cantidad de establecimientos formales e informales se distribuyen en los barrios, siendo un factor de exposición a comida con alto nivel de grasas y azúcares.
3. La libertad e independencia dada a los niños y jóvenes en cuestiones alimentarias, pone en riesgo su salud. EL poco control en los hogares en el cumplimiento de las normas alimentarias y la poca educación nutricional tienen como consecuencia el elevado consumo de alimentos que son un factor de riesgo para la obesidad, el sobre peso y demás problemas relacionados.
4. Mejorar el acceso económico de los hogares o el poder adquisitivo no resuelve los problemas alimentarios, dado que existen factores no solo individuales que influyen. La combinación de una fuerte disponibilidad y un fuerte acceso se pueden traducir en problemas nutricionales por exceso. Los consumidores se mueven entre esas dos condiciones haciendo uso de sus percepciones y normas alimentarias. La comprensión de “lo que mueve” al consumidor es lo que permite dirigir mensajes dependiendo del contexto.

---

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

---

Algunas de las explicaciones para los problemas de malnutrición por déficit y por exceso están enfocadas en el individuo, los cuales proponen que el estado nutricional de la persona es el resultado del equilibrio entre la ingesta de alimentos, los requerimientos de nutrientes y su relación con el estado fisiológico. No obstante, la calidad y cantidad de los alimentos que se consumen también depende de otros factores como los económicos, sociales, culturales, ambientales y no sólo de los individuales relacionados con determinantes biológicos y con el estilo de vida.

Las decisiones de consumo de alimentos están fuertemente influenciadas por las normas alimentarias, pero existen, en los grupos socioeconómicos más vulnerables, determinantes económicos que tienen efectos en la seguridad alimentaria y que los aleja del cumplimiento, mientras que los grupos socioeconómicos más estabilizados, depende del peso que ocupan tanto estas preocupaciones como la relación entre la salud y la alimentación.

En los hogares, los cambios socioeconómicos relacionados con el incremento de recursos significan la apertura a la inserción de nuevos productos alimentarios en la dieta, los cuales tienen percepciones tanto favorables como desfavorables. Pese que la cocina doméstica es de gran importancia en todos los grupos socioeconómicos, a medida que se aumenta de nivel socioeconómico su práctica se reduce, debido principalmente a los cambios en la organización doméstica, incluyendo las transformaciones del rol de la mujer en el hogar y el ascenso económico que permite o facilita el acceso a nuevos alimentos.

Mejorar las condiciones económicas de los hogares o el poder adquisitivo no resuelve los problemas alimentarios, dado que existen factores no solo individuales que influyen. La combinación de una fuerte disponibilidad de alimentos poco saludables y una facilidad acceso debido a los bajos costos, se pueden traducir en factores de riesgo para problemas nutricionales por exceso. Los consumidores se mueven entre esas dos condiciones haciendo uso de sus percepciones y normas alimentarias.

Los entornos alimentarios juegan un papel preponderante en la explicación de las diferencias en el consumo de alimentos, la alta disponibilidad de alimentos ultraprocesados y los ambientes promoviendo el consumo tiene efectos significativos en la dieta de la población, afectando principalmente a los niños y a los jóvenes, quienes son privilegiados en la elección de alimentos en los hogares.

El presente estudio basado en metodología cualitativa de investigación, reunió un profundo conocimiento del comportamiento alimentario y las razones detrás del comportamiento. Dado que esta investigación y en general los estudios de esta línea metodológica están interesados en la explicación de los fenómenos, se logró una amplia comprensión de los modelos alimentarios de los hogares caleños, profundizando no en 'qué' y el 'cómo', sino en el 'por qué' de los cambios y transiciones en la alimentación.

La integración de los estratos socioeconómicos en tres grupos socioeconómicos pese a que facilito el proceso de análisis de la información, se identificó la necesidad de analizar de manera diferenciada los diferentes estratos socioeconómicos, ya que en algunos casos es compleja la generalización y homogenización de los resultados para los distintos grupos socioeconómicos de la ciudad; Se considera que en futuras investigaciones puede considerarse la utilización de clasificaciones como la realizada por el SISBEN: No obstante, se reconoce la dificultad para acceder a dicha información que inicialmente pretendía ser utilizada en la selección de los participantes. De igual manera, para identificar las grandes diferencias entre los grupos socioeconómicos, podría considerarse el más alto, pese a que se justifica que en este estudio no fuera incluido, existen transiciones en los modelos alimentarios que podrían

ser visibilizados desde diferentes panoramas de acceso económico, así mismo, sería oportuno para hacer comparaciones con los demás grupos.

---

## OPORTUNIDADES EN EL SISTEMA ALIMENTARIO

---

**Pese a que en las ciudades de América Latina, estos cambios se han venido observando desde hace ya algunos años, aún se considera que existe la posibilidad de elegir, algunas personas manifiestan que aún se pueden comer comidas tradicionales, aún se consiguen ingredientes naturales que aunque con los frenos mencionados, es posible acceder a ellos. No obstante, esta situación evidencia las grandes desigualdades del sistema alimentario de la ciudad.** En esta misma dirección, todos los grupos reconocen la alta variedad existente a nivel de la ciudad y del patrón alimentario de frutas y verduras, ya sea en supermercados, ventas ambulantes y en algunas tiendas de barrio; con mayor facilidad de acceso en los sectores donde residen los grupos 2 y 3.

Haciendo frente a los problemas de inseguridad alimentaria de la ciudad, se reconocen iniciativas del orden nacional, dirigidas a reducir la problemática en los niños vinculados a instituciones educativas, los programas de alimentación escolar son un gran soporte nutricional para los niños y jóvenes más vulnerables socioeconómicamente.

Finalmente, aunque se identifican generalmente cambios de impacto negativo en la alimentación de la población, en los grupos socioeconómicos altos y medio altos, en los últimos años se observan tendencias hacia los hábitos estilos de vida saludables, en los que se involucra entonces, la elección de una dieta balanceada, compuesta por alimentos naturales y poco procesados; de tal manera que está en incremento la disponibilidad en establecimientos comerciales de este tipo de alimentos así como se está promoviendo entre los jóvenes comer alimentos preparados en el hogar que aseguren la calidad en la dieta. *“Una hamburguesa o un sándwich de boloñesa, ya no es apetecido por la gente ahora, por la cantidad de grasa, ya no se está vendiendo se iban quedando, entonces en base a ese estudio se ha ido cambiando la alimentación también, eso ha ocurrido hace unos 3 años”* (H, 52 años, grupo 3).

La salud y la estética van de la mano en estas iniciativas de personas en la ciudad que promueven hábitos saludables de alimentación y que también están direccionados a la realización de actividad física.

---

## HACIA UN SISTEMA ALIMENTARIO SOSTENIBLE

---

- a. Dado que el aprovisionamiento de alimentos naturales se complejiza para el grupo socioeconómico 1, es necesario encontrar estrategias para facilitar la cadena de distribución de los alimentos, es decir, fortalecer los mercados móviles, las plazas de mercado de manera que se facilite el acceso a alimentos naturales.
- b. Promover circuitos cortos de distribución de los alimentos, de manera que se beneficien tanto los productores y finalmente los consumidores, ya que podrían obtenerse precios más bajos que facilitarían el acceso a alimentos naturales.
- c. Es necesario que las autoridades sanitarias tomen medidas de control en los puestos de comida rápida, garantizando la inocuidad y la calidad de los alimentos que se ofrecen.



- d. Considerando la determinante influencia del ambiente urbano en la alimentación de las personas de todos los grupos socioeconómicos, se hace necesario incentivar medidas que regulen la alta disponibilidad de comidas rápidas en los espacios públicos.
- e. Promover formas alternativas de educación nutricional que no solo brinde conocimientos e información sino que genere concientización acerca de la importancia de la adecuada alimentación para la prevención de problemas de salud.

## MENSAJES PRINCIPALES

---

- Se identifican brechas de información en cuanto al estado y seguimiento nutricional de la población de Cali, especialmente en niños y niñas menores de 5 años quienes se encuentran en mayor riesgo de malnutrición. Pese a que a nivel nacional se encuesta de situación nutricional, la publicación de resultados es posterior a dos años y es estudiada solo una pequeña parte de la población.
- Los problemas de acceso económico se visibilizan como principal barrera para lograr en los hogares alimentación más saludable. El desempleo y la informalidad laboral actual son determinantes en la elección de los alimentos.
- En Colombia, al igual que en varios países de Latinoamérica, se identifican transformaciones relacionadas con un alto consumo de productos con un mayor procesamiento industrial, y una creciente participación del exterior en la alimentación del hogar.
- La promoción de hábitos saludables en alimentación desde las instituciones de salud, medios de comunicación han hecho que la población conozca como debe ser una alimentación adecuada, sin embargo existen frenos para lograrlo, y también motivaciones influenciadas por el proceso de globalización.
- El presente proyecto representa un acercamiento a la comprensión de los modelos alimentarios, sin embargo se requiere continuar con el estudio de los motores de los cambios y las permanencias en las formas de aprovisionamiento, transformación y consumo de alimentos dentro de los hogares.
- La comprensión de las motivaciones y determinantes del consumidor, es lo que permite generar estrategias dirigidas a transformar los hábitos alimentarios y a reducir las barreras que limitan una adecuada alimentación.
- Las tiendas de barrio y los tenderos representan un papel principal en el aprovisionamiento de alimentos y en las relaciones que se entretienen a partir de la alimentación, significan un apoyo significativo en los modelos alimentarios principalmente del grupo 1, aunque también es de significativa importancia en algunos hogares del grupo 2.
- Pese a la importancia de los análisis de modelos individuales de alimentación, cada vez se hace más necesario relacionarlos con el hogar y con la ciudad, ya que cada nivel determina al otro y en alimentación cada uno está fuertemente relacionado. Esto significa y visibiliza la necesidad de continuar con estudios a profundidad que comprenda cada una de las esferas que influyen en la alimentación.
- Pese a que los estudios cuantitativos son necesarios, los resultados a profundidad de este y muchos estudios actuales, muestran la necesidad de complementariedad de ambos paradigmas de investigación. Entender a profundidad los fenómenos relacionados con la alimentación es una tarea necesaria que debe ser abordada de manera integral.

## ANEXOS

### ANEXO 1. PERFILES SOCIOECONÓMICOS POR GRUPO

#### *Perfil de grupo socioeconómico 1*



Los participantes correspondientes a este grupo socioeconómico residen en diferentes zonas de la ciudad, la mayoría de ellos en el oriente de la ciudad y en la zona de ladera; sectores de la ciudad que han sido resultado del proceso de expansión, en algunos casos no planificado de la ciudad.

Los hogares visitados contaban con acceso a servicios básicos como acueducto, alcantarillado y recolección de basuras. El acceso físico a algunos sectores, principalmente en ladera se dificulta debido al deteriorado estado de las vías o a la inexistencia de ellas. La estructura física difirió en algunos hogares, es decir, que si bien algunos estaban construidos en materiales estables, había otros, como el caso de la fotografía 3 que el material de construcción es madera y se resalta el espacio o tamaño reducido de las viviendas, en comparación con los otros grupos. También se observaron viviendas con construcción incompleta.

En la mayoría de las viviendas, aunque había inexistencia de algunos muebles y enseres del hogar, se contaba con nevera, manifestando que en es una prioridad para el hogar el poder refrigerar los alimentos. Sin embargo, existieron hogares donde la ausencia de ella determino la frecuencia del aprovisionamiento de alimentos, siendo necesario comprar diariamente los alimentos, por dificultades económicas y que no se cuenta con nevera.

En estos hogares se observaron familias nucleares especialmente (padre, madre e hijos), seguido de ellas los hogares extensos y finalmente los monoparentales donde la madre es quien está a cargo del hogar. En número de hijos es de dos y tres, sumando cinco integrantes

en las familias nucleares. En las familias extensas que se identificaron, que es la madre de uno de los padres la que convive e integra el grupo familiar.

Se observa que gran parte de los hogares que reciben apoyo familiar, y otras, en menor medida, reciben apoyo institucional y comunitario.

*Perfil de grupo socioeconómico 2*



Las personas entrevistadas que pertenecen a este grupo socioeconómico, según su lugar de residencia, se localizan en la zona norte y centro de la ciudad, donde el estrato socioeconómico moda es el tres. Corresponden a sectores y barrios donde su desarrollo, principalmente, ha respondido a procesos de planificación de la ciudad. Cuentan con servicios públicos en su totalidad y con vías que facilitan el acceso y las posibilidades de acceso a servicio de transporte público sin recorrer largas distancias.



En la totalidad de las viviendas la estructura física es segura, sin percibirse problemas que puedan significar riesgos. El tamaño de las viviendas en ocasiones supera ampliamente, dependiendo del barrio de localización, al las del grupo 1. Sin embargo, aquellas ubicadas en conjuntos cerrados o residenciales como apartamentos, también son de tamaño limitado, pero construidas en su totalidad.



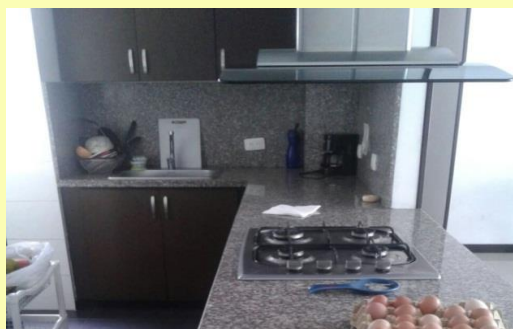
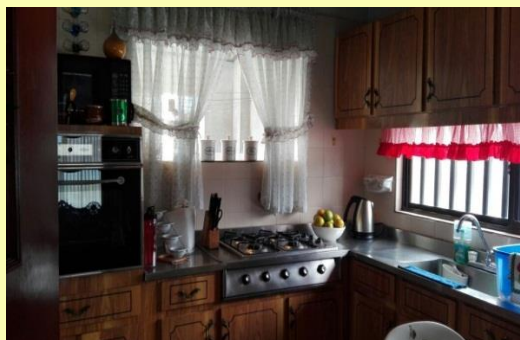
Como es posible observar en las fotografías, las cocinas poseen estantes para el almacenamiento de alimentos, electrodomésticos como nevera, horno y de más artículos o utensilios. Todos los hogares cuentan con muebles en el hogar, donde se realizó la recolección de la información.



Al igual que en el grupo anterior, se observan diferentes tipos de familia, en igual proporción familias nucleares y familias extensas. Los hogares nucleares están constituidos por dos o tres hijos y los extensas en su mayoría están conformados por familiares como la abuela o por un hijo con su respectivo núcleo familiar; es decir que son hogares constituidos por dos núcleos pero que su organización en la alimentación es la misma para todos. Se observa, mayor autonomía económica dado que poseen en su mayoría dos salarios para el sustento del hogar, por ende, el apoyo económico por parte de la familia es menor. Pese a que como se ha descrito con anterioridad existen algunos problemas de acceso económico en algunos hogares de este grupo

socioeconómico, son hogares que no reciben apoyo ni institucional ni comunitario.

*Perfil de grupo socioeconómico 3*



Los participantes entrevistados que su lugar de residencia corresponde al grupo socioeconómico 3, se localizan principalmente en la zona sur occidente de la ciudad, donde en las comunas predominan los estratos especificados. En la zona norte, también residen algunos correspondientes a este grupo. Al igual que en los grupos anteriores, se cuenta con acceso a servicios básicos y a una mayor conectividad y mayor acceso a vías principales. La mayoría de estas viviendas se encontraron ubicadas en zonas residenciales con vigilancia privada y acceso a servicios recreativos. En el entorno residencial se observan mayores zonas verdes y menor ocupación irregular del espacio público. El tamaño de las viviendas es diferenciado según la ubicación, es decir, se encuentran hogares que viven en apartamentos pequeños y también otros que residen en casas de grandes dimensiones.

De acuerdo con las fotografías, las cocinas cuentan con lugares de almacenamiento de alimentos y electrodomésticos variados, donde las neveras tienen un tamaño amplio que garantiza la refrigeración de mayor cantidad de alimentos almacenados.

El tamaño de las viviendas en general responde a la estructura o conformación del hogar, los cuales están principalmente constituidos por el núcleo familiar, en los que número de hijos es en promedio uno o dos. En las familias extensas quienes conforman el grupo familiar adicional al núcleo son los padres de alguno de los integrantes.

Respecto al apoyo que reciben estas familias, se observa que en las familias más jóvenes sí se recibe apoyo económico por parte de los padres. Debido a que los padres presentan mayor estabilidad e ingresos económicos se identificaron hogares donde sí se recibe apoyo económico pero solamente de sus padres.

## ANEXO 2. MATRIZ TEMÁTICA - CUESTIONARIO

**Instrucciones:** Todas las preguntas se deben hacer dejando a la persona expresarse libremente. Esta guía tiene un orden que permite pasar de un tema a otro fácilmente, pero todo depende de cómo se lleve la entrevista. Hay que tener en cuenta la variabilidad de los grupos socioeconómicos al hacer las preguntas (no todas aplican de la misma manera para todos), las reformulaciones de las preguntas dependen de lo que se ha dicho antes también de forma que quede un hilo conductor, no se repiten preguntas si ya se tiene la información y dejar que la persona que se está entrevistando haga asociaciones. El entrevistador no supone nada que el entrevistado no diga, la idea es recoger las razones y el sentido que el entrevistado le da a su alimentación.

**"Ahora vamos a hablar más directamente de la comida y en general de su alimentación y la de su familia. Esta entrevista es una conversación entre los dos así que no hay respuestas ni buenas ni malas, la idea es comprender algunos aspectos importantes de la vida cotidiana concentrándonos sobre todo en la comida y la cocina".**

TEMAS	OBJETIVO - SONDEO (Esto no se pregunta, es una guía para reformular y para analizar)		PREGUNTA	REPLANTEAMIENTO (Completan la pregunta en caso de incomprensión o de necesidad de mayor información)
Preguntas general	Presentación personal y del hogar Iniciar la conversación de forma casual	1	<i>Hábleme de usted.... Quien es...?</i>	<i>Cuénteme de su familia? ¿Quién vive aquí? ¿Qué hacen?</i>
	Definiciones de actividad diaria	2	<i>Cuénteme de sus actividades diarias?</i>	<i>¿Cuáles son sus horarios? ¿Tipo de actividad? ¿Distancias?</i>
Normas alimentarias	Identificar el "deber ser" alimentario	3	<i>Si le digo alimentación cuáles son las primeras palabras que se vienen a la mente?</i>	<i>¿Podría explicarme qué entiende por esas palabras? ¿Y más allá de los alimentos, con qué otros aspectos de la vida diaria relaciona usted la alimentación?</i>
		4	<i>Para usted, ¿Qué es "comer bien" ?</i>	<i>¿Cómo lo definiría? ¿De qué depende?</i>
	El ideal del día alimentario para compararlo luego con las prácticas de las 24h.	5	<i>¿Cuántas veces se debe comer al día?</i>	<i>¿Por qué es importante respetar ese número de comidas?</i>
		6	<i>Para usted ¿Cómo debe ser un desayuno?</i>	
		7	<i>Para usted ¿Cómo debe ser un almuerzo?</i>	
		8	<i>Para usted ¿Cómo debe ser una comida (noche)?</i>	
		9	<i>¿Cuál es la diferencia entre las comida principales y las que son entre comidas?</i>	<i>¿Qué otras comidas hay en el día y cómo son?</i>
	Comprender la racionalidad detrás de esa norma y en especial el peso de la salud (evaluar conocimientos e importancia de la nutrición)	10	<i>¿Por qué es importante comer así?</i>	<i>Retomar respuestas. ¿Cuál es la comida más importante del día y por qué?</i>
		11	<i>¿En general es posible lograr comer bien?</i>	<i>¿De qué depende?</i>

	Identificar los frenos sociales, culturales o económicos para la alimentación ideal?	12	<i>Si usted pudiera un día comer como quisiera, ¿Cómo sería?</i>	¿Qué necesitaría para comer así?
Representaciones de la alimentación	Satisfacción alimentaria Describir en qué medida la alimentación que se tiene hoy es el resultado de presiones o de escogencias	13	<i>Si pudiera cambiar algo a su alimentación ¿Qué sería?</i>	¿Cómo lo cambiaría? Y habría algo más que le cambiaría?
		14	<i>¿Qué no le cambiaría a su alimentación?</i>	¿Qué elementos le permiten estar enteramente satisfecho de su alimentación?
	Cambios en la alimentación identificar el sentido del cambio según los grupos sociales: la alimentación mejoró o empeoró?	15	<i>¿Qué significa comer "como en el pasado"?</i>	¿Qué significa comer "como ahora"?
		16	<i>¿Su alimentación en los últimos años ha mejorado o desmejorado?</i>	¿Ha sentido cambios recientes en su alimentación? ¿Cómo sucedieron esos cambios?
		17	<i>¿Quiénes son las personas más susceptibles a (a quién afecta) esos cambios y en qué medida?</i>	
		18	<i>¿Para usted qué quiere decir "comida moderna" o comida actual?</i>	¿Qué piensa usted de esa comida "moderna" o comida actual?
	Relación entre la salud y la alimentación	19	<i>¿Cuál es la relación entre lo que usted come y su salud?</i>	¿Qué quiere decir comer "sanamente"? ¿Qué le permite comer así?
		20	<i>¿Enfrenta hoy usted o su familia problemas de salud relacionados con su alimentación?</i>	
		21	<i>¿Qué manejo se le da a esos problemas en la casa?</i>	¿Cómo se podrían manejar dichos problemas?
		22	<i>¿Cómo hay que comer para estar en buena salud?</i>	¿Qué alimentos hay que comer más para estar en buena salud? ¿Qué alimentos hay que comer menos para estar en buena salud?
	Relación entre alimentación y la ciudad	23	<i>¿Cuál es la diferencia entre la comida de la ciudad y la del campo?</i>	
		24	<i>¿Cómo describiría usted la forma de comer en Cali? ¿Cómo come la gente en Cali?</i>	¿Qué le parece? ¿Qué es lo mejor y qué es lo peor?
		25	<i>¿Qué ha cambiado en los últimos años en la alimentación en Cali?</i>	¿Cómo los cambios que usted observa en la ciudad han tenido un impacto en su forma de comer?
26		<i>En un día normal por fuera de su casa ¿Usted cómo come?</i>	¿Qué tipo de comida prefiere cuando come por fuera? ¿Cómo se siente cuando come fuera de su casa? ¿Qué sitios frecuenta cuando come fuera de su casa? ¿Por qué le gusta o no lo de afuera?	

		27	<b>¿Usted aprovecha sus desplazamientos en la ciudad (al trabajo, a hacer diligencias, a visitar a alguien) para comprar alimentos?</b>	¿Qué ventajas tiene hacerlo? ¿Si le hace falta algún ingrediente para la comida puede encontrarlo fácilmente cerca a su casa?	
Gestión doméstica de la alimentación	Importancia y prácticas de la cocina doméstica	28	<b>¿Para usted qué quiere decir "comida tradicional"?</b>	Criolla	
		29	<b>¿Cómo describiría usted la cocina de su casa?</b>	¿Qué elementos tradicionales tiene? ¿Qué elementos modernos tiene?	
		30	<b>¿En qué medida es importante la cocina doméstica?</b>		
			31	<b>¿Cómo se organiza la preparación de alimentos en el hogar?</b>	Descripción de la cocina doméstica: frecuencia, persona encargada, tipo de comida (desayuno, almuerzo...) le gusta cocinar, como se siente
	Aprovisionamiento : frecuencia, distancia, forma de organización		32	<b>¿Cómo es la compra de su mercado?</b>	¿Quién decide qué se compra? ¿Con qué frecuencia? ¿Siempre compra lo que tiene planeado o pueden cambiar su decisión?
			33	<b>¿Qué sitios frecuenta para la compra de alimentos frescos? ¿De abarrotes?</b>	¿Por qué los elige? ¿Qué les cambiaría?
			34	<b>¿Cuál es la diferencia entre el momento de recibir el sueldo y el final del mes o la quincena? ¿Qué cambia en la alimentación?</b>	¿Podría describir si a lo largo del mes o la semana se observan diferencias en la alimentación del hogar?
			35	<b>¿Quién por fuera de su casa participa en la organización de la comida en su hogar?</b>	¿Ayuda usted a otros en labores alimentarias?
			36	<b>¿Recibe ayudas (materiales, por ejemplo) o solidarias?</b>	
			37	<b>¿Usted diría que la gente de su barrio come igual que usted?</b>	¿Cómo comen sus vecinos?
	Alimentación de niños y jóvenes		38	<b>¿Cómo debe ser la comida de los niños? ¿De los jóvenes?</b>	¿Se alimenta como lo hacen todos en el hogar?
			39	<b>¿Cómo comen sus hijos en el día a día?</b>	¿Qué puede decir de la alimentación de sus hijos cuando comen en la casa y cuando están por fuera (colegio)?
			40	<b>¿La alimentación de sus hijos ha cambiado recientemente?</b>	¿A qué se le atribuyen esos cambios?
Comensalidad - Normas de redistribución		41	<b>¿En su hogar cuando comen juntos?</b>	¿Cómo son las comidas en familia? ¿Le parece importante?	
		42	<b>¿Podría describir como se reparte la comida en su familia?</b>	¿Quién tiene la mayor/menor porción? ¿En qué orden reparten la comida? ¿Hay alguna diferencia entre la comida de los adultos y la de los niños?	
		43	<b>¿Cómo describiría usted la comida en las ocasiones especiales?</b>	¿Qué cambia en la forma de comer cuando es una ocasión especial? ¿Si pudiera comería siempre así?	

	Prácticas diarias	44	<b><i>¿Usted siente que su comida diaria es más o menos la misma todos los días?</i></b>	<i>Identificar si es consiente esa alimentación</i>
		45	<b><i>Jornada alimentaria 24h (formato)</i></b>	®



ANEXO 3. MUESTRA TOTAL DE PARTICIPANTES

Grupo socioeconómico	Estrato	Nivel socioeconómico	Nombre	Sexo	Edad
1	1	Bajo bajo	Adriana Pecillo	F	30
		Bajo alto	Nathaly Patarroyo	F	25
		Bajo alto	Sandra Zapata	F	36
		Bajo bajo	Alejandra Piñeros	F	27
		Bajo alto	Wilfred Marulanda	M	42
		Bajo bajo	Orlando Vidal	M	45
		Bajo bajo	Javier Lozano	M	38
	2	Bajo alto	Diana Marcela Sanchez	F	28
		Bajo alto	Yurany Escobar	F	27
		Bajo alto	Arley Portilla	M	48
		Bajo alto	Alexander Gomez	M	41
		Bajo alto	Martha Cecilia Gutierrez	F	50
		Bajo alto	Giselle Aguirre	F	33
		Bajo alto	Rosa Maria Villegas	F	30
Bajo bajo	Luz Marina Cuero	F	52		
2	3	Media	Maria Orleyda Garzón	F	63
		Media	Alice Acevedo	F	46
		Media	Nancy Dayana Garzón	F	33
		Media	Juan Fernando Gomez	M	33
		Media	Erika Rosero	F	35
		Bajo alto	Ferney Henao	M	47
		Media	Luz Marina Marín	F	48
		Media	Fanor Lombo	M	40
		Media	Mario Millan	M	45
		Medio bajo	Victoria Sotelo	F	51
		Media alta	Carlos Restrepo	M	37
		Media bajo	Eloisa Montano	F	54
		Media	Alejandra Olarte	F	35
		Media alta	Alberto Valencia	M	49
Media	Freyder Cruz	M	36		
3	4	Media alta	Victoria Cuellar	F	35
		Media alta	Andrés Galindo	M	27
		Alta	Faride Restrepo	F	56
		Media alta	Cristian Díaz	M	29
		Alta	Diego Vargas	M	35
		Media alta	Jose Rafael Almarco	M	37
		Media	Adriana Pena	F	40
	Media alta	Paola Jimenez	F	40	
	5	Alta	Mónica Murillo	F	43
		Media alta	Claudia Patricia Villegas	F	36
		Alta	Sandra Meneses	F	42
		Alta	Néstor Acosta	M	27
		Alta	Blanca Lucia Jimenez	F	45
		Media alta	Jaime Jimenez	M	40
Alta		Ricardo Higuera	M	52	

## ANEXO 4

### Citas textuales de participantes

#### Capítulo 1.

1. *“Umm parecida si, si porque la base es el arroz, la base de todo es el arroz, es similar (...)”* (H, 41 años, grupo 1).
2. *“al final del mes uno se vuelve creativo y toca inventar”* (M, 54 años, grupo 2).
3. *“el fin de semana nos reunimos la familia y entonces cometemos por ahí algún pecadito”* (H, 52 años, grupo 3).
4. *“el cuerpo no necesita la energía de los alimentos porque se va a dormir”* (M, 56 años, grupo 3).
5. *“es necesario para el cuerpo y debe ser algo como mas, como algo suave, algo ligero, como para calmar en el momento el apetito”* (M, 25 años, grupo 1).
6. *“es lo que haya, o sea, si hay agua panela, o si hay milo, o si hay jugo, algo que haya para tomar no hay una cosa pues específica que tiene que ser todos los días”* (M, 33 años, grupo 1).
7. *“son pura comida chatarra, que la gaseosa, que las papitas, así que le da a uno hambre a esta hora, o 3 de la tarde o 4, uno come es pura comida chatarra, uno no se va a poner hacer arroz, ni va a ponerse, nada de esas cuestiones, pura comida chatarra, o dulce o mecato”* (M, 27 años, grupo 1).
8. *“en las principales vos vas a cocinar, las otras no, las otras ya vos las compras, una fruta vos la compras ya de una para comerla, mientras las otras vos tenés que procesar todo”* (H, 40 años, grupo 2).
9. *“es como un envolate porque a uno le dan ganas de mecatear algo, de comerse algoito”* (M, 33 años, grupo 1).
10. *“pues porque yo siempre digo, que en comidas especiales tiene que haber carne, y la carne siempre es muy costosa”* (M, 30 años, grupo 1).
11. *“empezaría desayunando no sé, como unos panqueques, como esas cositas que uno generalmente no se come, pero que son tan ricas, como algo con tocino, con huevo. El almuerzo, almorzaría pescado, porque me encanta el pescado, y comería, haber almorzaría pescado y comería pasta, pero pues no la pasta que hace uno en la casa, sino como la pasta de Pizza al Paso, por ejemplo”* (M, 33 años, grupo 1).
12. *“pensaría en poder cumplir y poder comprar todas las cosas y los productos que mi dieta requiere (...) hay cosas, hay cosas muy ricas que uno ey! ojalá toda esa variedad que en internet y en todo eso, se pudieran cocinar, pero, es costoso hacerlo”* (H, 33 años, grupo 2).
13. *“Ah eso si le digo mucho a mis hijas porque me gustaría mucho la verdura, yo les digo para mi, comería verdura y un platadísimo lleno de verdura jajaja... Hay verduras que son costosas, muy costosas, entonces uno compra las más necesarias, las más necesarias, no, la que se acomodan en el bolsillo de uno, pero hay otras verduras; unas lechugas que son muy ricas y uno en la economía, en lo que esta destinado el dinero no*

- le alcanza para tantas verduras, entonces para mi comer rico sería así” (M, 48 años, grupo 2).*
14. *“porque me encanta una hamburguesa, me encanta una pizza, me encanta todo eso, pero por ahí así, no es que tampoco es cada ocho días, porque cada ocho días tampoco no hay todo el dinero porque tampoco es para mí, somos muchos y yo no voy a traer para mí sola y otros viendo, si hay para todos bueno sino yo me inventó un chocolatico en leche y pan” (M, 63 años, grupo 2).*
  15. *“porque me encanta una hamburguesa, me encanta una pizza, me encanta todo eso, pero por ahí así, no es que tampoco es cada ocho días, porque cada ocho días tampoco no hay todo el dinero porque tampoco es para mí, somos muchos y yo no voy a traer para mí sola y otros viendo, si hay para todos bueno sino yo me inventó un chocolatico en leche y pan” (M, 63 años, grupo 2).*
  16. *“yo le metería más cítricos, le metería más jugos, digamos que uno compra la naranja, pero cuando uno tiene la oportunidad de comerse una naranja, una mandarina, un jugo recién preparado, de fruta natural sin preservativos, eso me parece delicioso, pero no siempre uno puede. A veces por la misma carrera, el trabajo uno compra el jugo de naranja que a veces ni es naranja, sino que es un preparado. Eso sí me gustaría, a mí que me hacen falta mis jugos” (M, 56 años, grupo 3).*
  17. *“claro, porque si uno está bien alimentado uno va a vivir alentadito y si uno está mal alimentado vive enfermo a toda hora, porque una buena alimentación hace que todo funcione bien” (M, 52 años, grupo 1).*
  18. *“Porque si uno está bien alimentado, tiene hasta mejor cara, tiene mejor genio. Una persona con hambre, usted me viene a decir algo y yo estoy tan enojada y con tanta hambre que yo tengo dos piedras en la mano para contestar. Cuando yo tengo mi estómago lleno, y algo de platica en el bolsillo yo ando contenta (M, 54 años, grupo 2).*
  19. *“energía, es energía porque pues yo trabajo en una fábrica, el trabajo mío es pesado, es de físico, no es al sol, no, pero es encerrado, tengo que hacer mucha fuerza o tengo que pensar mucho y... pienso que cuando uno está cansado y toda la cosa y uno almuerza bien almorzado, se siente bien, cómodo y ahí puede continuar el día” (H, 42 años, grupo 1).*
  20. *“yo me quiero adaptar a la comida saludable, pero a veces no. Me gustaría adaptarme, pero me es imposible. Por ejemplo hacen frijoles y yo por ejemplo yo me como dos o tres platos de frijoles, como arroz, la carne sí la hay, el chicharrón, ya. Y yo al rato digo: “Ah porque comí tanto, yo porque comí tanto” (H, 48 años, grupo 1).*
  21. *“Pues que debe ser una alimentación balanceada, o sea una alimentación balanceada para poder que uno pues pueda rendir en todos los campos, y pues a nivel personal, a nivel laboral. Pues debe comer lo que, pues lo necesario, lo que el cuerpo realmente necesita, para poder que ese rendimiento sea óptimo, o sea que, pues me imagino, me imagino no, hay alimentos que para diferentes actividades, o cualquier tipo de, como le diríamos, eh de funciones del cuerpo, del organismo, necesitan ciertos alimentos,*

- para poder estar estable y funcional pues por lo menos en condiciones normales, por lo menos un 100%. Por lo menos no, debe funcionar al 100%” (H, 37 años, grupo 2).*
22. *“Ah pues lo que pasa es que, yo creo que la salud de uno depende mucho de la alimentación, porque si uno tiene unos hábitos de una alimentación por ejemplo muy pobre, muy falta de nutrientes, o de minerales, entonces es ahí donde usted comienza pues más adelante, que me enfermé de tal cosa, que me enfermé de tal otra, y es porque, porque esa alimentación que usted lleva es muy pobre, muy pobre en nutrientes, o se acostumbra usted a solo comer una sola cosa, y lo demás nada. O hay gente que no le gusta, no le gustan ni los vegetales, ni las frutas, ni nada de eso, sino que la hamburguesa, y el perro, y quedaron llenos con eso, o la gaseosa” (H, 45 años, grupo 1).*
23. *“Ahora de viejo es que uno ha aprendido, precisamente porque uno ha ido donde el médico, ya porque uno ya tiene la enfermedad, si uno desde mucho tiempo atrás le hubieran enseñado esa parte de cómo balancear o de cómo mezclar los alimentos, yo creo que no habría tanta gente enferma hoy en día. Ahora por ejemplo como los tiempos han cambiado pienso que también influyen mucho los químicos que le han inyectado a los alimento” (M, 51 años, grupo 2).*
24. *“comer sanamente es de lo que, de lo que recalamos mucho acá, la fruta, verduras, bajo en sal, poca azúcar, que no tenga tanto embutidos, esas salchichas, si porque yo sé que supuestamente me está alimentando, pero para un futuro de que sea una buena alimentación para que en una vejes tengamos mejor fortaleza” (H, 45 años, grupo 2).*
25. *“Yo tengo un problema de colesterol, fui a la doctora y la doctora me dijo: “usted debe comer queso tofú, debe comer salmón, debe comer”. “Yo le digo doctora usted me está hablando de cosas que yo no me puedo permitir. “Ah pues cómprele para usted sola” yo soy incapaz de sentarme a comer un pedazo de salmón, y mi familia comiendo frijoles, eso no lo hago yo, y eso no lo va a hacer nadie. Entonces para algunos colombianos, hay cosas que es imposible alcanzar a hacer con la canasta familiar” (M, 54 años, grupo 2).*
26. *“comer bien como para mí es eso no, es una alimentación idónea, pues para tener un buen vivir, creo que es eso alimentarse bien, eso es calidad de vida” (M, 40 años, grupo 3).*
27. *“Pues hay gente que dice somos uno, somos dos nos sale más barato pagar que ponernos a cocinar, que porque gastamos, yo he escuchado que gastamos agua, tiempo y energía, entonces sale más barato, ellos dicen, pero yo digo que no, a mí me parece más fácil comprar las cosas prepararlas y rinden mas, que ponerme a comprar un plato en la calle, que al final, lo que digo no me gusta porque hay mucho condimento, la comida no es tan natural o en el caso mío, ahí mismo se me inflama el estómago, entonces para mí no es agradable comer en la calle, a mí me sale más económico y más saludable comer en la casa” (M, 43 años, grupo 3).*
28. *“yo soy la más de las enfermedades en la casa, yo sufro del colon no puedo comer, eso me mandaron una dieta horrible, pero ya sabrá que uno hace más caso que quien sabe*

*que, igual es muy costosa, esas dietas para el colon, no, no, son una cosa que vos decís, bueno y entonces que ¿de dónde voy a sacar para todo eso? Un mercado para mi sola, nosotros lo hicimos, pero es demasiado, entonces yo trato de comer pues así pimentón, que la grasa si, que tanta, o que las salsas, eso me pone horrible” (M, 27 años, grupo 1).*

29. *“eso ha surgido ehh muchas veces en base a la cantidad de enfermedades que se han derivado de las comidas en exceso, de la saturación, de la gente que del colesterol, inclusive de la misma diabetes, llego un momento en que casi todo el mundo tenía diabetes, me decía el doctor, una cantidad de diabetes y era por eso mismo por la alimentación, ehh yo creo que ha sido por eso, también un poco la cultura estética, no? ha producido eso, lo que le vende la televisión, en la televisión le venden a uno el cuerpo perfecto que verdaderamente pues obliga a mucha gente a entrar a una dieta, a empezar a consumir alimentos a la fuerza, para ser ese estereotipo” (H, 35 años, grupo 3).*
30. *“es una es como la conciencia que me dice, mira, no puedes comer eso te vas a poner más gorda, te vas a enfermar con estas cosas y a medida que pasan los años bajar de peso es muy difícil, pues por el tema hormonal entonces, si seguís gorda, te vas a quedar gorda y entonces ya te van a molestar por la gordura, te va a dar hipertensión y la diabetes y las rodillas y las articulaciones” (M, 45 años, grupo 3).*

## Capítulo 2.

1. *“antes mercaba, pero pasa lo del dinero que no alcanza, que si uno va al mercado entonces uno ve las cosas en grande, en grandes cosas; que el Fab, que el papel higiénico en paquetes así, entonces uno termina comprando todo eso y no compra lo del mercado, me paso a mí que compraba en el Éxito, y cuando iba a ver lo del mercado, no, a duras penas lleve una libra de lentejas, el arroz y la panela, de resto todo era mecató, que para el sándwich, que el yogurt, que unas galletas, que, todo era galletas y panes, y esas cosas así, claro que me iba a rendir la plata.” (M, 30 años, grupo 1).*
2. *“porque a pesar de que tengo moto, no puedes andar con un mercado en una moto entonces de pronto para una persona que tenga un vehículo, que tenga su carro, puede aprovechar las promociones, por lo menos en estos momentos en el nuevo centro comercial en la estación esta todo súper barato en la 14 que hay allá, pero es un tema de que cuanto me cuesta desplazarme hasta allá para traer los descuentos que hay allá, de pronto lo que me estoy ahorrando, me lo estoy gastando en el transporte” (H, 33 años, grupo 2).*
3. *“entonces prefiero aquí, pero de pronto aquí hay cosas más baratas y las compro acá, entonces nosotros también le echamos mucho, como entre comillas mucho lápiz a la cuestión y en parte de la calidad, tampoco de cantidad sino de calidad también” (H, 45 años, grupo 2).*
4. *“yo miro muchas veces miro el precio, igual yo compro, yo no tengo necesidad y no hay que comprar. Pero hoy en día yo creo que todo es más apretado, todo es más caro y*

- pues creo que cien pesos, quinientos o mil pesos que uno se vaya ahorrando, sirve mucho, y sobre todo con el tema de pagos y cosas de esa” (H, 37 años, grupo 2).*
5. *“ya sé que el arroz, las lentejas, los frijoles, ya se todo eso, sé también que es vital la cebolla, que el tomate, usted sabe que la comida de aquí los vallunos el ahogado, siempre a todas las comidas el famoso guiso, tiene que tener guiso para todo, para las lentejas, los frijoles, para todo, eso es como lo básico, uno ya sabe lo que tiene que comprar” (H, 41 años, grupo 1).*
  6. *“la compra del mercado cada 15 días, ehh vamos mi esposa y yo, pues yo voy más que todo a empujar el carrito, ya ella es la que coge y da instrucciones; vaya tráigame el azúcar, vaya traiga los huevos, pero pues ya en sí, en sí, la planeación del mercado es más que todo es de mi esposa” (H, 36 años, grupo 2).*
  7. *“Hay cosas que tienen que estar ahí como el arroz, el azúcar, el aceite, las frutas, las verduras, siempre tienen que estar ahí” (M, 42 años, grupo 3).*
  8. *“a veces llevo listica, a veces no siempre. Yo escaneo la nevera y ya sé que falta, y voy a comprar lo que necesito” (M, 45 años, grupo 3).*
  9. *“por ejemplo, ha ocurrido algo y es que las últimas compras de la carne en Súper inter han sido muy malas. Entonces le dicen a uno “Si está súper blandita” y lo lleva y no es así y entonces eso por ejemplo no y decide comprar en otro lado” (H, 27 años, grupo 3).*
  10. *“La fruta hay que comprarla una vez a la semana se compra fruta, y lo que es grano si se compra como cada quince días, porque como le digo es muy poquito, el arroz, el azúcar y las cosas que son, que no se dañan como tan fácil, pero aquí se merca de a muy poquito” (M, 56 años, grupo 3).*
  11. *“A la galería por decir una vez al mes vamos, porque allá hay frutas, por decir un ejemplo: langostino, no sé si has escuchado si tú vas a la 14 carísimo, si tú vas a la galería, estamos casi hablando de la mitad de precio, entonces cuando hay esos antojitos como así raritos, entonces vamos allá y allá compramos ciertas frutas que acá realmente son muy costosas” (H, 43 años, grupo 3).*
  12. *“Aquí a la vuelta. Vaya y traiga un tomate, fui a traer un tomate: ¿cuánto vale este tomate? 1.200. Un tomate. ¿Qué? Pues si el paro ya pasó, ah, ah no mil. No, tampoco le puedo dar mil por un tomate. Prefiero ir a Súper inter a traer una libra que me vale casi lo mismo, pero están abusando. Pero es por la ubicación por el estrato, entonces eso aquí ya afecta” (H, 27 años, grupo 3).*
  13. *“Pues como se cocinan poquitos, poquitos y se cocinan para éstas personas tan especiales para uno, pues uno trata de que sea rico que lo disfruten mucho, que les quede muy agradable darles, como consentirlos pues en las cantidades, y en lo que se les estas sirviendo, mientras que si vas a un restaurante, pues y si prepararon una olla grandísima, y eso pues ya salió, yo pienso que es más rica la de la casa, no” (M, 33 años, grupo 1).*
  14. *“Si uno trata de comprar lo mejor para la casa y hacerlo mejor, en otro lado no, en otro lado es terrible, claro que yo con eso no tengo problema jaja yo como donde sea” (M, 30 años, grupo 1).*
  15. *“la comida siempre ha sido sagrada, no, pero antes se le colocaba como unas, como más amor, no sé cómo decirlo la verdad, pero era como algo más familiar, era algo más importante” (M, 27 años, grupo 1).*

16. *“La pereza, la pereza, si tiene plata para ir a comer una fritanga, porque no hacen unos pericos, un arroz, la pereza, la pereza y que ya se acostumbran a no llegar a no, no hagamos nada, sino que vamos a comer allá, yo para mi digo que es pereza, porque si tienen para ir a comprar en la calle porque no hacen en la casa” (M, 28 años, grupo 1).*
17. *“Pues es parte de unas obligaciones que tengo, no, o sea aquí las cosas están como divididas, él provee y yo estoy aquí en la casa con los niños, entonces parte de mis obligaciones es que hay que preparar el almuerzo, pues nunca me he detenido a pensar cómo me siento” (M, 33 años, grupo 1).*
18. *“yo prefiero llegar a la casa y comer en mi casa, yo me tomo un jugo con un pandebono o me como un chontaduro, pero no almuerzo, si me coge la tarde en la calle me voy para mi casa, si algo como acá, o miro que hago, rara vez lo hago” (H, 40 años, grupo 2).*
19. *“mi esposa trabaja y ella es la que hace el almuerzo, ella madruga a las 4 y media de la mañana a hacer el almuerzo y lleva el almuerzo para su trabajo y deja hecho el almuerzo” (H, 36 años, grupo 2).*
20. *“Uno cocina con menos aceites, trata que el aceite sea más saludable, la sal y aliños, los aliños a mí no me gustan y si uno va a un sitio, tiene mucho aliño, que caen pesados, que son malos para la presión alta, entonces eso es lo que veo la diferencia también. Comer por fuera mucho aliño, sal, mucha grasa” (M, 48 años, grupo 2).*
21. *“Como mujer a ti te enseñaban como hombre en algunos casos no en todos pero más era en la mujer. La sazón de la mamá, hija venga cocine, esto se hace así esto se hace así, ahorita no, aprenda a hacer un arroz frite carne y frite papas, eso es entonces ya no hay como esas costumbres de antes de preparar el sancocho como mi mamá o la sazón de mi abuela, ya todo eso se va acabando, las personas los abuelos, el tiempo va pasando y las personas de ahorita los jóvenes que hacen frite o compramos congelados lo que nos saque rapidito lo que nos quede más fácil de hacer” (H, 33 años, grupo 2).*
22. *“Normalmente siempre lo prepara mi esposa, cuando son fines de semana siempre ingreso yo a la cocina, porque con mi hija, porque mi hija ¡Papá! hoy mi mamá sale de la cocina y vamos a preparar nosotros, entonces cuando entramos en ese día especial entonces es el asado mixto que siempre hacemos, que es lo tradicional acá de un día especial o los crepes sí? Ese día sale la mamá de la cocina y es la reina de hogar” (H, 49 años, grupo 2).*
23. *“yo me siento súper feliz porque trato de esmerar lo mejor que pueda, para que una comida, un alimento me quede, que digan: ahí que comida tan deliciosa, quiero volver a repetir, ya así siempre, yo le pongo el mejor empeño, el mejor amor, los mejores ingredientes para que ellas cuando yo vaya a servir digan, que comida tan deliciosa mamá, siempre es como es desempeño y esa voluntad de uno de madre no?” (M, 51 años, grupo 2).*
24. *“nosotros compramos, pero lo que uno ve generalmente es que todavía hay mamás que están dedicadas a preparar eso, o la abuelita, entonces todavía, todavía se ve comida sana, comida preparada en casa” (M, 56 años, grupo 3).*
25. *“Nosotras las mamás, nos volvemos tan prácticas, que llegamos ya con el almuerzo y no vemos que de pronto eso es lo que está generando una obesidad en ellos [los niños]” (M, 35 años, grupo 3).*

26. «Yo quisiera ir a los restaurantes todos los días, no tener que preparar, pero, pero que haga una diferencia, pero es más que todo es por un tema económico sí, porque yo considero que no hay bolsillo que aguante ir a un restaurante todos los días, y sí por el tema de meterse a una cocina y preparar, pero que yo considere que, que, que sea diferente” (H, 37 años, grupo 3).
27. “A mí por ejemplo en mi caso personal no me gusta cocinar, no me gusta, me da mucha pereza. más que cocinar arreglar la cocina, entonces me produce muchísima pereza, entonces si por ejemplo, pues mi mamá no me ayuda con eso, pues yo como por fuera” (H, 27 años, grupo 3).
28. “si me gusta, pues yo creo que todo lo que haga uno lo debe hacer con amor, eso sí. Yo tengo presente que si uno no le pone amor no quedan bien las cosas. Y que me fascine, de pronto de pronto por lo que desde niña desde los seis o siete años, yo mantengo en la cocina, entonces yo creo que ya uno lo hace como que me toca. Y le pone amor si, si claro, yo creo que sí, sí lo hago con amor, aunque a veces me canso, uy no, a veces uno dice: Uy no que pereza pero me gusta, si me gusta” (M, 36 años, grupo 3).
29. “Mi mamá nos ayuda. En ese aspecto sí, ella nos da un dinero, que nos sirve de mucha ayuda, de hecho es que con eso casi siempre mercamos, porque ya el resto de, el resto de las obligaciones, las cubro yo con mi salario” (H, 29 años, grupo 3).
30. “A mi esposo le sirvo bastante, y le sirvo pues buena presa, porque pues él come bastante. En cambio a mis niños pues no, lo preciso, dos cucharaditas de arroz, una papita y la presa eso sí grandecita, porque a ella siempre le gusta mucho la carne” (M, 30 años, grupo 1).
31. “Pero yo sirvo todo parejito, todo parejo. Normalmente les pregunto, yo les pregunto: “qué tanta hambre tienen” Aquí hay un dicho: “de loco, o de loquito” De loco es que tienen mucha hambre entonces se les sirve bastante, y si es de loquito es poquito, entonces le sirvo cantidades más pequeñas. Santiago siempre tiene de loco, entonces, pero con ella siempre es así, entonces a ella le echo poquito menos, si me dice que es de loco también come bastante, entonces se le echa bastante” (M, 36 años, grupo 1).
32. “Le sirvo a él primero, pues porque es una forma como de atención hacia él. Para que él no diga: ah yo estoy todo el tiempo por allá y estoy aquí y ella no me atiende” (M, 30 años, grupo 1).
33. “Mi hija hay veces dice yo no como mucho porque me engordo, yo no puedo comer mucho, por la edad, ella dice que si come mucho se engorda, como ella juega futbol, no que ella no puede comer mucho por esto, pero todo igual, aquí ninguno tiene preferencia de comidas diferentes, todos por igual” (H, 40 años, grupo 2).
34. “Se come su subway, entonces yo me como un huevito frito, o huevito cocido y fruta, pero yo me sirvo, no estoy comiendo lo mismo que él, pero me sirvo con él. Y mi esposo viene entonces se sirve su avena y le sirve a la chandosa que también le gusta la avena y comemos juntos, aprovechamos. Cuando Juan David se sienta, nos sentamos todos. No comemos las mismas cosas” (M, 56 años, grupo 3).
35. “A mi esposa, resulta que ella está en embarazo ahorita le está dando una porción más grande inclusive que la mía, ella no se la come toda, mi mamá la reparte no se en que ojo o en qué se basa” (H, 35 años, grupo 3).
36. “El debería comer saludable, pero un niño es muy difícil, porque lo que vende la televisión son helados, son hamburguesas, son pizzas, por ejemplo cuando llegan los



- amiguitos, entonces se reúnen en la casa, como le dices a un niño que no puede comer, ósea lo ve bailando de la felicidad, entonces el niño tiene que comer para tener sus amigos prácticamente” (H, 35 años, grupo 3).*
37. *“tratamos de comer en familia, si vamos a ver algo especial, una película o algo, entonces lo hacemos juntas, es fundamental que las niñas tengan esa base, quién es el mamá, quién es la papá y que ellas tengan esa base de que cuando ellas crezcan, para nosotros es importante porque ahí nos escuchamos, nos contamos como nos ha ido en la semana, como esta uno, por ejemplo ahí me doy cuenta como esta Alejandra, de pronto Sofía está más pequeña, entonces uno sabe si esta aburrida o esta de mal genio” (M, 35 años, grupo 3).*
38. *“No comemos juntos, muy de vez en cuando, como de pronto un fin de semana, pero no, primero comen las niñas que las despacho para el colegio, hay veces me siento, que no, me da fatiga, con ellas me siento a almorzar, otras veces no se, comen ellas dos y las despacho, después como yo, después come mi marido, así turnados” (M, 28 años, grupo 1).*
39. *“Los primeros años de crecimiento, y si ellos no se fortalecen en ese crecimiento, más adelante pues van a tener muchas falencias, cualquier enfermedad pues lo puede afectar, y también van a estar muy débiles y por eso es que hay, hay mucha desnutrición también por ese lado. Yo creo que los primeros años de vida de uno, uno tiene que alimentarse bien, sino eso lo afecta como para toda la vida ya” (H, 45 años, grupo 1).*
40. *“el hecho de no manejar el dinero es sentirse como un chiquitico porque muchas veces me lo ha dicho: es que yo ya estoy muy grande para llevar lonchera” “lo llevas ahí en el bolsillo, cuál es el problema en el maletín. Pero ellos ya se sienten grandes entonces no quieren llevar nada, quieren llevar plata” (M, 36 años, grupo 1).*
41. *“Chévere, es muy chévere: les venden perros, les venden sándwich, y gaseosas y mecaticos. Intentaron implementar que el refrigerio saludable pero no funcionó, ninguno de los muchachos se comía eso y eso como que lo dejaron” (M, 33 años, grupo 1).*
42. *“Pues esa alimentación de los niños tiene que tener mucha, tiene que tener, para mí, algo que les genere mucha energía para que ellos puedan complementar gastar ese tipo de calorías que le cuerpo les pide. Ellos queman demasiada calorías, demasiadas, ellos gastan mucho, gastan es demasiado, (H, 47 años, grupo 2).*
43. *“Me encantaría darles yogurt, o jugos pero ese cuento de café en leche con pan todos los días, como que todos los días, pues pero no he podido con ellos. Y aparte tampoco he podido pues a veces por plata, pero que yo pudiera con ellos, sería un desayuno mucho más saludable” (M, 35 años, grupo 2).*
44. *“Los niños de ahora son muy complicados, y alimentarlos es difícil; alimentarlos es difícil porque ellos se enseñan, con lo que te decía anteriormente, que se enseñan a lo de la calle, entonces, a toda hora quieren pizzitas, salchi-papitas, cositas ricas y a veces a las cosas de las casa a las sopitas y a todo eso, le quieren hacer el feo” (H, 33 años, grupo 2).*
45. *“yo creo que la alimentación no es muy sana, porque en el colegio no, o te venden mecato, o te venden frito, por lo menos, mi hija ella ya tiene 11 años, y ella ya no lleva lonchera, a ella ya le da pena llevar lonchera, ella es una niña que está en bachillerato,*

*no va con lonchera, entonces, ya pasamos de la lonchera a plata, entonces ya toca que darle es plata” (H, 33 años, grupo 2).*

46. *“Las empanadas, los dedos que son fritos en unos aceites que no los van a usar una vez en la calle y uno va y lo bota, no, ellos fritan y recontra fritan y recontra fritan en el mismo aceite. Entonces eso yo lo hablé en una reunión, yo digo que deberían mejorar las loncheras en el colegio. O sea allá no hay frutas que no vi nada nutritivo, nada, nada es nada” (M, 33 años, grupo 2).*
47. *“pues hay que vivir la niñez, porque si él algún día quiere comerse un perro no le vamos a decir que no, si ella quiere desayunar con sándwich no le vamos a decir que no, entonces, o quiere comerse unas papitas” (H, 29 años, grupo 3).*

### Capítulo 3.

1. *“Aquí en la ciudad usted sabe que uno come lo que sea más rápido, con más facilidad, `pues hay esposas que tienen que trabajar, entonces tienen que dejar por la mañana almuerzo y no se van a poner a hacer algo más, pues gracias a Dios ella ya no trabaja y está pendiente de la comida de todos nosotros” (H, 45 años, grupo 2).*
2. *“Muchas veces la gente es por lo, pienso yo, que comen mal es también el trajín, que tan rápido, que todo tan rápido, entonces hacen cosas como a la ligera, no se toman el tiempo de hacer, picar una verdura, de hacer esas cosas, cosas así o una ensaladita de carrera” (M, 46 años, grupo 2).*
3. *“ahorita la gente se levanta a las carreras, al baño, todo lo que más rápido esté, si son congelados, meta al horno, al microondas, o ponga todo, mejor dicho, lo que esté más rápido, es lo que es ahora” (H, 33 años, grupo 2).*
4. *“entonces ya es distinto todo, o sea por mucho que uno quiera hacer las cosas muy natural, no es que le llegue al 100%, ya, viene mucha cosa preparada con preservativos ¿se llama eso? Y no están tan frescas como antes, del campo.” (M, 43 años, grupo 3).*
5. *“Se ha vuelto de estar en la calle comiendo y como te digo uno cumple con darle el dinero, para que no pase hambre, para que coma en su media mañana, pero ¿que estará comiendo? puro frito, puras cosas, pura gaseosa” (H, 33 años, grupo 2).*
6. *“Pues es que en la medida en que las cosas se ponen difíciles, cambia la alimentación de todos, de los niños y de todos. No es que uno puede tener pues darle a los niños algo diferente, no le toca comer lo que comemos todos, así ella pues a veces pida otra cosita, pues uno trata como de cumplirle un poquito su gustico, pero no es fácil” (M, 54 años, grupo 2).*
7. *“No es lo mismo como te dijera la educación de antes como mujer a ti te enseñaban como hombre en algunos casos no en todos pero más era en la mujer el sazón de la mamá, hija venga cocine, esto se hace así esto se hace asá, ahorita no, aprenda a hacer un arroz frite carne y frite papas o ahí está el domicilio, eso es entonces ya no hay como esas costumbres de antes de preparar el sancocho como mi mamá o la sazón de mi abuela” (H, 33 años, grupo 2).*
8. *“Ahorita ya ve muchachos jovencitos y con enfermedades, y uno dice: tan joven que le dio esa enfermedad, yo creo que es debido a ese proceso de alimentación,*

- anteriormente la comida era muy sana, la del campo, y ahora ya no" (M, 51 años, grupo 2).
9. "Por lo menos a mí me tocó, a veces porque toca, que voy hacer un arroz con pollo y fui a la tienda; deme media libra de arveja, 5.000 ¿Cómo así si es media? Entonces lleve una lata de esto que vale 2.000, toco llevar la lata de arveja que vale 2.000" (M, 30 años, grupo 1).
  10. "Se vuelve una obligación tener en su nevera o en su canasta familiar los nugget siempre o la carne de hamburguesa o la salchicha, etc." (H, 49 años, grupo 2).
  11. "Felizmente tenemos la posibilidad todavía de encontrar verduras en el mercado, no es como en Estados Unidos que todo ya viene enlatado. No aquí es del campo a su nevera pues, entonces pues claro que tiene el tema de los pesticidas y todo pero sigue siendo muy natural, y pues hoy en día con el tema de los químicos, y tanto cáncer por todo lado. Entonces por lo menos a ellas no les compramos en la lonchera nada industrial, nada de papitas y eso, porque de hecho el niño es alérgico a todos esos productos, nada de leche klim, nada de lácteos, nada de productos fríos" (H, 29 años, grupo 2).
  12. "En el pasado era como por llenarse, yo creo, la gente comía por llenarse o por calmar el hambre en ese momento, porque antes la gente era, de pronto no tenía muchos recursos y así, entonces comía por calmar el hambre y ya, hasta ahí, pero no se fijaba si era bueno, malo, lo que fuera, lo que hubiese" (M, 25 años, grupo 1).
  13. "Uno comía el sancocho en su casa y al sancocho usted no le veía un pedazo de carne: era plátano, papa y ya que no la había y en la tarde en la casa años atrás era arroz y papa y ya, y si acaso había un pedazo de carne o huevo. Entonces para lo de ahora que uno ha mejorado, si mira su plato que tiene todo: arroz, tiene sus tajadas, tiene su carne, tiene su ensalada. Entonces a lo que he comido años atrás a ahora, ha mejorado" (M, 35 años, grupo 2).
  14. "Aquí en Cali la gente es demasiado vanidosa, hay mucha gente vanidosa, pero muy poco el que no, o sea tampoco, y entonces digamos que yo veo mucha gente hoy en día que al tratar de comer, piensan que comiendo en un restaurante vegetariano, pues van a cuidar mejor el cuerpo, y pues realmente están remplazando, lo mismo que hace la proteína, por algo que hacen ellos allí con vegetales, pero pues igual eso ya van es en gustos" (H, 35 años, grupo 3).
  15. "Hay una generación que está despertando a eso. Pues por eso están pululando todo ese tipo de restaurantes, donde venden los jugos verdes, donde venden los jugos de remolacha, y los están consumiendo si, donde empiezan a consumir ensaladas, platos con verduras y vegetales ya. Entonces digamos que yo sí veo que hay un despertar en ese sentido." (H, 40 años, grupo 3).
  16. "ya no me como un platado así, sino que todo es escogido, pero supone uno de que ese poquito es suficiente para el cuerpo" (H, 42 años, grupo 1).
  17. "básicamente el tema está es en eso, o sea en que realmente creo que era demasiada comida. El tema de las porciones en los platos, porque creo que la comida para mí pues si era balanceada, porque creo que se come lo que realmente uno sabe que es cosa saludable" (H, 37 años, grupo 2).

18. *“para ellos (los abuelos) la noción de comer bien es comer en cantidades, entonces mucho de todo, entonces unos platos que ya son (señal de muy grande)” (H, 27 años, grupo 3).*
19. *“la gente se está cuidando ahorita, la gente ya no consume grandes cantidades, eso lo notas tu también en muchas partes por ejemplo la novena aquí en Cali” (H, 35 años, grupo 3).*
20. *“La comida que normalmente es importada no es propia de nosotros, sino que ha sido todo ese proceso, llamémosle globalización, lo que producen y empiezan a llegar cosas de otros lados si pues. El pollo apanado no es nuevo, pero que se empiece a comer en esa forma, es a raíz de la llegada no sé de KFC [Kentucky Fried Chicken], de todas esas cadenas internacionales, e incluso los nacionales pues empezaron de alguna forma a seguir y a copiar ese formato (...). No sé qué tan balanceado sea eso y eso es comida nueva” (H, 27 años, grupo 3).*
21. *“Por ejemplo un fin de semana, “ah mecatiemos”, entonces pidamos una pizzita, eso ya es un lujo que se da. Eso no se puede, no puede hacerlo porque no a veces, no hay la plata” (M, 35 años, grupo 2).*
22. *“Es que uno embolata la comida, con comida chatarra, si es que uno embolata la comida con cualquier cosa, en mi casa comemos mucha pizza a veces los domingos y los sábados, o sea a mi me da mucha pereza cocinar, yo odio cocinar” (M, 30 años, grupo 1).*
23. *“Estamos comiendo mucha comida chatarra, antes no era así, muchos años atrás, máximo uno salía a comer pollo, a la parte sería ¿si o no? Vámonos para un kokoriko, hace muchos años, o vámonos a almorzar a algún lado o vamos a comer un heladito máximo, pero ahora usted sale, vámonos a comer una hamburguesa o un perro caliente, subway, vámonos para tal lado, para tal lado ¿o no es así? Una pizza, antes yo no veía, cuando estaba pelado rara vez a comer eso” (H, 40 años, grupo 2).*
24. *“Entonces lo que le decía ahora, uno por no cocinar yo creo que no soy la única que no le gusta cocinar un sábado domingo y uno sale y come cualquier ala asada, de esos puestos de ala a 1.000, hay un mundo y yo creo que al haber más negocios de esos pues cambia mucho la alimentación, ya todo el mundo va a querer comprar algo cómodo, algo que sea rapidito y ya.” (M, 30 años, grupo 1).*
25. *“Uno sale y come cualquier ala asada, de esos puestos de ala a 1.000, hay un mundo y yo creo que al haber más negocios de esos pues cambia mucho la alimentación, ya todo el mundo va a querer comprar algo cómodo, algo que sea rapidito y ya” (M, 30 años, grupo 1).*
26. *“Yo por lo menos he visto que me sale más económico ya comiendo por fuera, que comprando y haciendo, porque yo me pongo a sentarme y a sacar lápiz y papel y me pongo yo a sumar y digo vea; yo me voy para la tienda, una libra de carne ya esta costando 9-12 mil pesos (...) en cambio yo voy, ah bueno yo vengo y preparo hay que gastar agua, hay que gastar gas, entonces si yo voy y como la comida está hecha toda, le venden completo el almuerzo, come uno y se para, sale y se va, viene y se acuesta y ya, que necesidad de gastar agua, ni nada,, ni jabón, entonces yo por lo menos me imagino eso y he sacado el presupuesto y digo yo: sale más económico comer en la calle” (M, 51 años, grupo 2).*

27. *“Cuando uno come por fuera y va a un buen sitio digámoslo como tal, hay satisfacción porque es darse el gustico y porque uno sabe que está teniendo como calidad de vida, y sale de la rutina y sale de unas situaciones diferentes a ir a disfrutar en familia en otro sitios la hora de cada uno ir a un sitio, se da uno como dice el gustico, y come rico y listo si? Y el sazón es totalmente diferente pero se siente rico.” (H, 49 años, grupo 2).*
28. *“Yo prefiero llegar a la casa y comer en mi casa, yo me tomo un jugo con un pandebono o me como un chontaduro, pero no almuerzo, si me coge la tarde en la calle me voy para mi casa, si algo como acá, o miro qué hago, rara vez lo hago” (H, 40 años, grupo 2).*
29. *“Trato de buscar, uno llamaría lo casero, donde uno vea que hay como balanceado el plato. Uno lee la carta pues que diga pues no sé: verdura que es el principio ¿cierto? o si hay mucha verdura, sin mucha harina. Entonces va uno como mirando mirando, mirando, trato eso de buscar lo más cercano a la comida de la casa” (H, 27 años, grupo 3).*
30. *“Ahí es cuando nos desordenamos no, cuando hacemos esas salidas en familia de pronto nos comemos una pizza, que ahoritica le cuento el tema de la pizza, de pronto” (H, 52 años, grupo 3).*
31. *“Lo que ellas quieran, más que todo les pregunto qué comer a las niñas. Ellas son felices en la calle comiendo chatarra, yo trato de comer lo que ellas quieran uno a veces amanece con antojos de, yo quiero comer tal cosa, entonces trato de ir a buscar” (H, 33 años, grupo 2).*
32. *“Yo creo que siempre se ha visto, pero se ha incrementado como hoy en día para donde usted vaya y donde usted se asome es lleno la parte donde usted pase, lleno, la gente reunida comiendo, comiendo todo eso” (M, 28 años, grupo 1).*
33. *“Hay más restaurantes con comidas rápidas, vemos más focos de comidas, más focos de comidas muy rápidas, comida muy frita, muchas papitas fritas, gaseosas de todos los colores y sabores. Ya entramos en una parte donde fuimos a PriceMart ahí un vasito de refill, entonces ya te puedes tomar toda la gaseosa que quieres, compras un pedazo de pizza, y te compras toda la gaseosa que quieres, y vimos esa tendencia en Estados Unidos, estuvimos allá, y entonces uno compra, uno no compra gaseosa, compra es el vaso...y esa tendencia ya está llegando a Cali” (H, 40 años, grupo 3).*
34. *“digamos que en la medida que se industrializa el sector de los alimentos, pues también se asumen nuevos riesgos” (H, 27 años, grupo 3).*
35. *“Antes los sembrados eran naturales, esperaban su tiempo los pollos crecían naturalmente, ahora uno ve videos donde los engordan, les inyectan unas cosas para que engorden más rápido, para que crezcan más rápido, y uno sabe que los alimentos, las fumigaciones, todo ese tema, uno está comiendo productos que por más naturales que uno los quieran ver tienen algo de conservantes o algo les ha ayudada a desarrollarse más rápido” (H, 33 años, grupo 2).*
36. *“Pues yo creo que ahorita, se consume mucho, muchas, muchos conservantes, muchas cosas de esas. Siempre le echa. Ahora por más que uno quiera alimentarse mejor, siempre van a estar los químicos allí, siempre van a estar los conservantes y todas esas cosas que le echan a los alimentos para que pues duren mas” (M, 30 años, grupo 1).*
37. *“la comida de ahora es dañina ¿por qué? porque todo es refrito, todo es lleno es lleno de salsas y nada es natural, todo es como concentrado, antes de pronto uno ... por*

- ejemplo una mamá para hacer una sopa, eso era una cosa, todo tenía que ser fresco, todo era cocinado desde el día anterior, ahorita no, ahora uno prefiere ir a un sitio a que lo atiendan a uno, entonces si vamos a ver la comida de antes era mejor que la de ahora” (M, 51 años, grupo 2).*
38. *“No es lo mismo de nutritivo y cuando uno va aquí al súper mercado, las frutas ya las coge mallugadas, han pasado como por 5 manos, entonces la tratan mejor dicho a como caiga” (H, 38 años, grupo 1).*
39. *“Uno se va para la esquina y para allá, entonces uno dice: “ay que pereza uno hacer de comer habiendo qué comer por acá”, pero por donde uno anda hay que comer, es que yo me quedo aterrada.” (M, 63 años, grupo 2).*
40. *“Por la falta de tiempo, la gente busca la practicidad y no toma el tiempo suficiente de pronto de almorzar un sancochito bien chévere, la gente por falta de tiempo ya se ha inclinado más a otra clase de comida” (H, 36 años, grupo 2).*
41. *“En la calle encontrás alimentos costosos encontrás comidas costosísimas, como encontrás comidas baratas, en la calle como te decía hay una salchi-papa a \$2.000 y es un poco de papa con salchicha bañado en salsa a \$2.000 y con eso quedas con eso comen dos personas” (H, 33 años, grupo 2).*
42. *“La gente cada vez trabaja más lejos de la casa. Entonces viven en la Hacienda, pero trabajan en Acopi, entonces tienen que atravesar la ciudad, el transporte no funciona bien, si tienen carro los trancones. Todas esas dinámicas, yo creo que repercuten necesariamente en la forma como la gente se alimenta, porque todo es rápido, todo es rápido, todo ocurre a velocidades rápidas” (H, 27 años, grupo 3).*
43. *“Yo veo mucha gente, mucha gente ha eliminado hasta la carne, que no les alcanza para comprarla, no les alcanza entonces no pues, acompañan con pepitas y arrozito, y ya lo que he visto en muchas familias es eso, que ya van eliminando la carne porque ya tan costosa no compran, van eliminando y se van acostumbrando a eso” (M, 36 años, grupo 1).*
44. *“Una hamburguesa o un sándwich de boloñesa, ya no es apetecido por la gente ahora, por la cantidad de grasa, ya no se está vendiendo se iban quedando, entonces en base a ese estudio se ha ido cambiando la alimentación también, eso ha ocurrido hace unos 3 años” (H, 52 años, grupo 3).*

## BIBLIOGRAFÍA

---

1. Marrero FC. Transición demográfica, transición epidemiológica: ¿Hacia dónde transita el Caribe? Cent Estud Demográficos. :148–65.
2. Majem LS, Bartrina JA. Nutrición y Salud Pública. Guía metodológica para la enseñanza de la nutrición y la alimentación. 2006.
3. Organización Mundial de la Salud. El departamento de nutrición.
4. Fonseca Z, Heredia A, Ocampo R, Forero Y, Sarmiento O, Álvarez M, et al. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN. 2011;513.
5. Vel EF. cinco años en la República de Colombia Resumen Índice. :1–52.
6. Ata M. Malnutrición, desnutrición y sobrealimentación. 2008;17–20.
7. Unicef. Informe técnico sobre problemas de salud y sociales de la infancia en España. Unicef. Madrid, E; 2011.
8. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Por que la nutrición es importante. Por Qué La Nutr Es Importante. 2014;2.
9. Garcia G Eduardo; Llata R Manuel ; Kaufer H Martha. La obesidad y el síndrome metabólico como problema de salud pública . Una reflexión. Salud Publica Mex. 2008;50(6):530–47.
10. Liria R. CONSEQUENCES OF OBESITY IN CHILDREN AND TEENAGERS : A PROBLEM THAT Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente : un problema que requiere atención. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 2012;29(3):357–61.
11. Parra DC, Iannotti L, Gomez LF, Pachón H, Haire-Joshu D, Sarmiento OL, et al. The nutrition transition in Colombia over a decade: a novel household classification system of anthropometric measures. Arch Public Health. 2015;73(1):12.
12. Boutayeb A. The double burden of communicable and non-communicable diseases in developing countries. Trans R Soc Trop Med Hyg. 2006;100(3):191–9.
13. Cali S de S de. Informe de indicadores nutricionales. Santiago de Cali;
14. Cali S de S de. Documento final de los resultados del sistema de vigilancia alimentaria y nutricional en escolares de Cali. Cali; 2014.
15. Poulain J-P. Les modèles alimentaires. Manger aujourd’hui Attitudes, normes et pratiques. Paris; 2002. p. 23–38.
16. Alan L. Degradación ambiental, riesgo y desastre urbano. problemas y conceptos: hacia la definición de una agenda de investigación. Estructuras Nacionales de Gestión de Desastres: Conceptos e Hipótesis Relevantes en América Latina.
17. Harvey D. Ciudades rebeldes: Del derecho de la ciudad a la revolución urbana. 2012. 238 p.
18. Charry C. PERSPECTIVAS CONCEPTUALES SOBRE LA CIUDAD Y LA VIDA URBANA : EL PROBLEMA DE LA INTERPRETACIÓN. ANTÍPODA. 2006;2:209–28.
19. Pessoa MC, Mendes LL, Gomes CS, Martins PA, Velasquez-Melendez G. Food environment and fruit and vegetable intake in a urban population: A multilevel analysis. BMC Public

- Health [Internet]. BMC Public Health; 2015;15(1):1-8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-015-2277-1>
20. Ministerio de Salud y Protección Social. Envejecimiento Demográfico. Colombia 1951-2020 Dinámica Demográfica Y Estructuras Poblacionales. 2013;48.
  21. Silva J. Crecimiento económico y desarrollo humano en América Latina. Rev la CEPAL. 2002;(78):7-24.
  22. Silva J. CRECIMIENTO ECONÓMICO Y DESARROLLO HUMANO: Una distinción necesaria en la búsqueda de un nuevo modo de desarrollo. Sesión Solem la Acad Colomb Ciencias Económicas. 2007;1-12.
  23. Angulo R. La década ganada : evolución de la clase media , la pobreza y la vulnerabilidad en Colombia 2002-2011. 2011;XLIV(1):173-209.
  24. Universidad del Valle & Secretaria de Salud de Cali. Informe final : 1 . Encuesta : Factores de riesgo de las Enfermedades No Transmisibles ( ENT ) en Cali – frutas y verduras y Sistema de vigilancia de alimentación y nutrición SISVAN Escolar . 3 . Fomento de la actividad física en Cali Informe final : 2013.
  25. Cali, Secretaria de Salud. LINEAMIENTOS DE POLITICA PÚBLICA MUNICIPAL DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE SANTIAGO DE CALI. Santiago de Cali; 2010.
  26. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. La estratificación socioeconómica en el régimen de los servicios públicos domiciliarios. Estratificación Socioeconómica para Servicios Públicos Domiciliarios. 2014.
  27. D. D. “Les échelles d’observation de la consommation”, in Comprendre le consommateur. Sci Hum. 1998;
  28. Sémbler C. Estratificación social y clases sociales. Una revisión analítica de los sectores medios políticas sociales. Políticas sociales. 2006. 1-76 p.
  29. Santiago de Cali DA de PM. La Estratificación Socioeconómica. Cali; 2014.
  30. Monteiro CA, Moubarac JC, Cannon G, Ng SW, Popkin B. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. Obes Rev. 2013;14(S2):21-8.
  31. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre la situación de las enfermedades no transmisibles 2010. Organización Mundial de la Salud. 2010.