



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
ALIMENTOS SALUDABLES PARA LA BASE DE LA PIRÁMIDE

CAREN SOFÍA GUERRERO MARTÍNEZ

MARÍA MARCELA ESPAÑA

UNIVERSIDAD ICESI
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
PROGRAMA DE MERCADEO INTERNACIONAL Y PUBLICIDAD
SANTIAGO DE CALI

2017

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN:
ALIMENTOS SALUDABLES PARA LA BASE DE LA PIRÁMIDE**

CAREN SOFÍA GUERRERO MARTÍNEZ

MARÍA MARCELA ESPAÑA

PROYECTO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE PROFESIONAL EN
MERCADERO INTERNACIONAL Y PUBLICIDAD

DIRECTOR

RAQUEL PUENTE CASTRO

UNIVERSIDAD ICESI

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

PROGRAMA DE MERCADERO INTERNACIONAL Y PUBLICIDAD

SANTIAGO DE CALI

2017

Resumen ejecutivo

La presente investigación pretende mostrar a la Base de la Pirámide como un mercado atractivo con características y necesidades específicas en el sector de alimentos saludables. Para esto se utilizaron como base 25 entrevistas etnográficas realizadas en el año 2011 a madres de familia de estratos 1, 2 y 3 en Cali – Colombia, obteniendo información de los hábitos de este consumidor y sus características sociodemográficas. Con base en estas entrevistas se realizaron codificaciones para así tener un mayor entendimiento contrastándola con teorías expuestas por diferentes autores expertos en temas de la base de la pirámide y alimentación saludable, para así analizar a profundidad las percepciones y entender qué es lo que buscan estas familias versus lo que se considera alimentación saludable. Finalmente, se realizan recomendaciones para ingresar en este mercado debido a que se ve en este un gran potencial en términos de su alimentación, cuyo gasto es la mayor parte de sus ingresos.

Palabras Clave

Alimentación Saludable, Base de la Pirámide, Hábitos Alimenticios, Consumidores de Bajos Ingresos, Necesidades Latentes.

Abstract

This research has as an objective to show the Bottom of the Pyramid as an attractive market with characteristics and specific needs in the health food sector. For this, it did realize 25 ethnographic interviews, in 2011, to housewives of the social sector 1, 2 and 3 in Cali - Colombia, obtaining information of the habits of this consumer and their sociodemographic characteristics. Based on these interviews, it did realize codifications of the information for to have a better understanding, contrasting it with theories presented by different experts on the bottom of the pyramid and healthy alimentation, in order to analyze in depth, the perceptions and understand what these families are looking for versus what is considered healthy food. Finally, recommendations are made to enter this market because it is seen in this a great potential in terms of its food, whose expenditure is most of its income.

Keywords

Healthy Food, Bottom of the Pyramid, Eating Habits, Low Income Consumers, Latent Needs.

Tabla de contenido

1.	Introducción	8
2.	Planteamiento del problema de investigación	10
3.	Metodología	12
4.	Objetivos propuestos	14
	4.1 Objetivo General	14
	4.2 Objetivos Específicos.....	14
5.	Marco teórico	15
	5.1 Consumidor de la Base de la Pirámide.....	15
	5.1.1 Características del consumidor de la Base de la Pirámide	15
	5.1.2 Base de la Pirámide en Colombia	18
	5.1.3 Ofertas de valor para este mercado.....	23
	5.2 Alimentación Saludable	25
	5.2.1 Alimentos Saludables	25
	5.2.2 Gasto por ingreso en Colombia	34
6.	Resultados y Análisis	38
	6.1 Resultados	38
	6.1.1	38
	6.1.2. Familia / ingreso del hogar y gastos	43
	6.1.3. Entorno	45
	6.1.4. Rutinas diarias	48
	6.1.5. Hábitos alimenticios.....	50

6.1.6. Preparación de alimentos	58
6.1.7. Hábitos de salud	64
6.1.8. Tarjetas	71
6.2. Análisis de Resultados.....	72
7. Conclusiones y Recomendaciones	77
8. Bibliografía.....	79

Gráficos

Gráfico 1. Índice de crecimiento de las clases sociales - Fuente: Euromonitor 2016	35
--	----

Ilustraciones

Ilustración 1. Resumen del procedimiento de análisis. Fuente: Raquel Puente - Icesi 2013.	13
Ilustración 2. Mapa comunas Cali. Fuente: DAPM	20
Ilustración 3. Resultados de tarjetas. Fuente: Investigación 2017.....	71

Imágenes

Imagen 1. Nutricional. Pirámide - Fuente: Departamento de Salud Irlanda, septiembre 2016	25
Imagen 2. Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020 - Fuente: USDA	28
Imagen 3. Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020 - Fuente: USDA	30
Imagen 4. Haga sus recetas más saludables - Fuente: First Nations Health Authority	31

Imagen 5. Comparación con Pirámide Nutricional.	74
Imagen 6. Patrón de Alimentación Saludable. Fuente: USDA.....	75
Imagen 7. Cantidad de alimentos requeridos. Fuente: USDA.....	75

1. Introducción

Desde hace muchos años el mercado se ha movido con el objetivo de satisfacer y crear productos costosos y exclusivos que satisfacen a un tipo de consumidor que es el conocido y anhelado por muchos, sin embargo, las empresas no se han detenido a evaluar que las personas que cumplen con esos requisitos y cualidades son la minoría. (Mutis y Ricart, 2008) En Colombia, más del 80% de la población pertenece a lo que se conoce como la base de la pirámide. (DANE, 2013). Por esta razón, a lo largo de este trabajo se expone el punto de vista de esta población, el cual es un consumidor que por mucho tiempo ha sido olvidado y ha tenido que mantenerse con productos y servicios enfocados a otros.

Se suele pensar que el consumidor de la base de la pirámide solo gasta en productos y servicios que satisfacen sus necesidades básicas como de alimentación y abrigo, además que su situación de analfabetismo o infraestructura inadecuada hacen que sea imposible crear negocios rentables con ellos. (García, 2012). Sin embargo, esta es una de las creencias que deben ser superadas, la realidad es que este consumidor gasta en productos que mejoran su calidad de vida. Este mercado representa una fuente de crecimiento de ingresos y de innovación para las empresas que deseen crear negocios que satisfagan sus verdaderas necesidades, teniendo en cuenta factores como una buena relación precio-calidad, los canales de distribución y la creación de métodos de financiación.

La alimentación es una necesidad primaria, que asegura la supervivencia. Los requisitos nutricionales para los seres humanos varían considerablemente en función de aspectos como edad, peso, estatura, actividad física, condiciones genéticas y metabólicas, entre otros. El

interés en tener hábitos de alimentación saludable, es una tendencia global difundida en casi todas las áreas de la vida social, la cual ha conducido a modificaciones en la ingesta nutricional y cambios conductuales con respecto al tipo de alimentos a comer o a evitar, para proteger o mejorar la salud. (Dakduk, 2011). La base de la pirámide no se queda atrás, y para este consumidor es fundamental obtener una buena alimentación en su hogar, mejorando así su calidad de vida, sin embargo, es necesario entender qué alimentos constituyen una dieta saludable y cuáles no.

Lo anterior nos muestra la importancia de conocer los hábitos del consumidor de la base de la pirámide en cuanto a su alimentación, para así dar a conocer el punto de vista de este mercado a empresas privadas y gubernamentales que estén interesadas en crear negocios específicos para este segmento. Para esto se tomará en cuenta una investigación del tipo cualitativo mediante el método etnográfico acerca de la forma y conocimientos de alimentación saludable que tienen las familias pertenecientes a este segmento, comparándolo al mismo tiempo con diferentes teorías enfocadas en este tipo de consumidor. Todo esto con el fin de que futuras empresas puedan modificar sus estrategias, satisfacer sus necesidades y al mismo tiempo mejorar su nivel de vida.

2. Planteamiento del problema de investigación

Los consumidores de la Base de la Pirámide no se han visualizado como un mercado donde hay oportunidades de negocios y por ello no han sido servidos por el sector privado y gubernamental de manera apropiada. Estos consumidores compran algunas de las ofertas del mercado, que no han sido desarrolladas para ellos sino para la clase media característica de cada país. Todo esto resulta en un gran mercado por satisfacer y que siente que no puede aspirar a tener una oferta digna y adecuada a sus necesidades, específicamente en la categoría de alimentos se piensa que solo compran productos baratos que “llenen”, aunque carezcan de valor nutricional.

En este trabajo se desea identificar la percepción de los estratos 1, 2 y 3 en Cali sobre los alimentos saludables para así desarrollar recomendaciones que las empresas pueden tomar en cuenta a la hora de incursionar en este mercado y así servir al mercado de las mayorías con ofertas de valor que resulten en lucrativas para las empresas. Específicamente el problema de investigación es: ¿Qué son alimentos saludables para los consumidores del mercado de la Base de la Pirámide?

La elaboración de la investigación se apoyará en trabajos realizados por Prahalad (2002) sobre consumidores de la base de la pirámide, lo cual permitirá comprender de mejor manera la realidad de estos grupos. Asimismo, trabajos elaborados en Venezuela por Puente (2011, 2013) que reportan la realidad de estos consumidores a través de la construcción del perfil psicográfico, mejores y prácticas de empresas, entre otros. De igual manera, se utilizarán boletines especializados en nutrición, que indiquen que alimentos o combinación de

alimentos es considerada saludable desde el punto de vista formal – científico, para así comparar con la data que se levante en el estudio.

3. Metodología

Se utilizó una investigación realizada por la profesora Raquel Puente en el año 2011, la cual fue de tipo cualitativo mediante el método etnográfico (Hammersley y Atkinson, 2007). Se realizaron 25 visitas a hogares para recoger información a través de la observación y una guía estructurada (ver anexo 9.2). Las variables relevantes consideradas para el estudio fueron: Estrato socioeconómico, edad de la entrevistada (mujeres por tratarse de categoría de alimentos) y la edad de los hijos, que es la variable que mejor predice la importancia de la salud en la dieta familiar.

Estas entrevistas se repitieron por estratos, para un total de 25 visitas. Las entrevistas fueron realizadas en diferentes áreas geográficas de Cali con población de estos estratos 1, 2 y 3 para así poder abarcar la mayor amplitud geográfica (Siloé, Agua Blancas, entre otros). Se visitaron los hogares y se permaneció en el mismo el tiempo suficiente para observar hábitos de vida y elaboración de alimentos (3-4 horas). Durante este contacto, se hicieron preguntas a la persona que toman las decisiones de compra de alimentos en la familia para así conocer su concepto sobre los alimentos saludables.

Posteriormente se realizó un análisis aplicando la técnica de análisis de contenido, con este se logró codificar a cada entrevistada, y clasificar 17 categorías con sus respectivas subcategorías, las cuales posteriormente servirían para organizar, categorizar y simplificar la información con el fin de guiar el proceso de toma de decisiones y dar explicaciones acerca del significado de la alimentación saludable en la base de la pirámide (ver ilustración 1). Para así, iniciar la interpretación de datos, que nos condujo a contrastar los hallazgos con autores

especializados en el área de la base de la pirámide y de la alimentación saludable. Para finalmente, concluir y brindar recomendaciones a las empresas.

Resumen del procedimiento de análisis

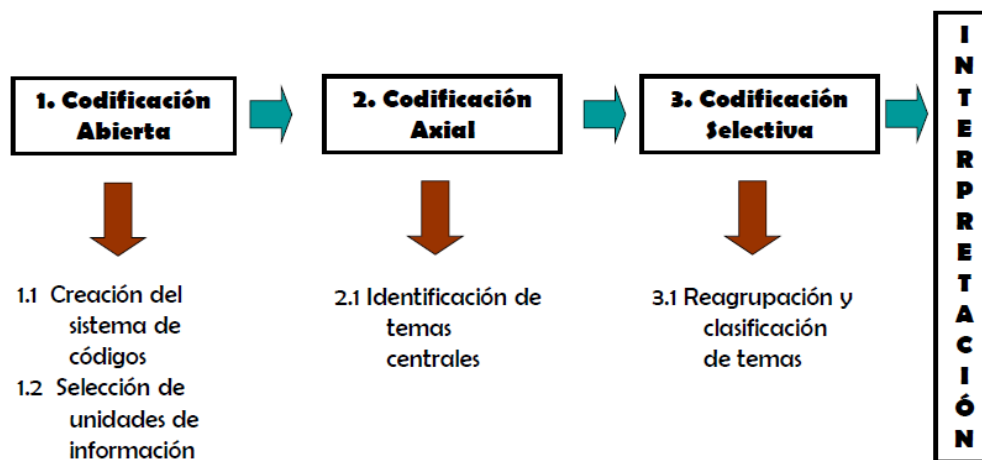


Ilustración 1. Resumen del procedimiento de análisis. Fuente: Raquel Puente - Icesi 2013.

4. Objetivos propuestos

4.1 Objetivo General

Analizar los hábitos y el consumo característicos de la Base de la Pirámide en Cali - Colombia, para exponerla como un mercado en potencia sin explorar. Partiendo de una investigación sobre la percepción que este consumidor tiene de los alimentos.

4.2 Objetivos Específicos

- Identificar el significado de alimentos saludables en consumidores del mercado de la Base de la Pirámide en Cali.
- Entender qué significado tiene para los consumidores “buena alimentación”
- Analizar la percepción que tienen por “alimentos saludables”, las familias de los estratos 1, 2 y 3.
- Comparar las rutinas de personas de la base de la pirámide con la teoría encontrada acerca de esta. Adicionalmente, caracterizar a la población de la base de la pirámide en Cali-Colombia
- Contrastar el consumo de alimentos diarios y la teoría de una alimentación saludable.
- Analizar la importancia que las familias dan a consumir alimentos saludables en el día a día.
- Evaluar las posibilidades de acceder a una dieta saludable en estos estratos.
- Comprender los hábitos alimenticios: elección de los alimento, compra, preparación y distribución en las diferentes comidas.
- Mostrar la importancia de atender un mercado con un gran potencial económico.

5. Marco teórico

5.1 Consumidor de la Base de la Pirámide

El mercado de la Base de la Pirámide (BdP), a pesar de ser de gran tamaño y de un gran potencial, no ha sido tomado en cuenta por muchas empresas desde la perspectiva de valor económico, pues los ejecutivos en general tienen paradigmas que los mantienen alejados de esta oportunidad (Prahalad y Hart, 2002). Las empresas asumen que las personas de bajos ingresos únicamente cubren las necesidades básicas de alimentación y refugio; y se piensa que no es posible hacer negocios rentables con este tipo de consumidores. (Prahalad y Hammond, 2002)

De acuerdo al Banco Mundial en el 2013 el 10,7% de la población mundial vivía con menos de US\$1,90 al día. Aunque esto ha disminuido en comparación con años pasados, 12,7% en 2011 y 37% en 1990, aún continúa siendo un porcentaje alto. Por otro lado, en 2011, en total, 2200 millones de personas sobrevivían con menos de US\$3,10 al día. Según los datos de la ONU, en 2014, 1.200 millones de personas en el mundo vivían con US\$1,25 o menos al día y casi 1.500 millones de personas de 91 países en desarrollo están al borde de la pobreza. Esto demuestra que este es un mercado en potencia que vale la pena tener en cuenta para desarrollar ofertas de negocio.

5.1.1 Características del consumidor de la Base de la Pirámide

García (2012) expone que la base de la pirámide es un segmento compuesto por más de 4.000 millones de personas, con ingresos anuales menores de 8 dólares diarios. Este tipo de

consumidor proporciona una nueva oportunidad de crecimiento para el sector privado y la innovación, es importante conocer sus necesidades y su comportamiento para proporcionarles productos y servicios adecuados, y así llevar a cabo negocios rentables. Este mercado no es solo un segmento, sino que es fundamental conocer las variables que podrían discriminarlo, de esta forma las empresas interesadas en servirlos podrán adecuar ofertas para cada uno de los segmentos, y así aumentar las probabilidades de éxito y a la vez las ganancias para la empresa y para los consumidores. (Puente, 2011)

Para las personas de bajos ingresos o también conocidos como consumidores de la base de la pirámide, el acceso a buena educación, atención de salud, electricidad, agua segura y otros servicios fundamentales es limitado, a menudo por razones socioeconómicas. (ONU, 2014). Algunas de las características demográficas de este segmento son: perciben ingresos quincenales o semanales provenientes de trabajos informales; tienen bajo nivel de instrucción académica (primaria completa o incompleta, secundaria incompleta); enfrentan escases de servicios básicos (luz, agua, teléfono, etc.); y habitan en viviendas de interés social, generalmente en condiciones de hacinamiento, en promedio 2 a 3 personas por habitación. (Puente, 2011).

García (2012) expone que es importante tener en cuenta que el segmento de la base de la pirámide no es homogéneo, sin embargo, algunos de los rasgos esenciales de estos consumidores son:

- Predominio de la economía informal, la mayor parte de esta población carece de derechos de propiedad y de mecanismos para asegurar el cumplimiento de contratos, su naturaleza debe ser verbal e informal por la falta de familiaridad, costos y la

complejidad.

- Acceso a oportunidades limitadas, por ejemplo, las personas pertenecientes a la base de la pirámide no tienen acceso a servicios financieros, por lo que recurren a prestamistas privados y pagan intereses mucho más altos.
- Necesidades insatisfechas, gran parte de la población tiene un acceso limitado de servicios básicos como agua y electricidad, además es perjudicada por la deficiencia de infraestructuras y transporte.
- Elevada actividad emprendedora, la cual es una de las principales fuentes de ingreso de este segmento, sin embargo, estos negocios son de pequeña escala y baja eficiencia.

Entre los principales valores que se destacan en este mercado son: la familia como prioridad y elemento motivador, la solidaridad y honestidad, y la convicción de que el éxito se alcanza a través del estudio y trabajo. La conducta de compra de alimentos, como necesidad básica, se basa en el ahorro, si disponen de un presupuesto mayor no cambian las categorías de compra, sino que aumentan las cantidades, mejoran las marcas e incluyen golosinas para los niños. Por otro lado, predomina el manejo del dinero en efectivo para la compra de productos y servicios. (Puente, 2011)

García (2012), explica que existen algunos prejuicios que deben ser superados para poder atender las necesidades de este mercado, entre ellos:

1. "Los pobres no tienen dinero". A pesar de que ganen poco, el poder adquisitivo añadido de todas las familias y comunidades es grande.

2. "Solo gastan en productos básicos". Al contrario, este tipo de consumidor compra artículos de lujo, gasta su dinero en productos para mejorar su calidad de vida.
3. "Compran solo productos baratos". En realidad, se suele pagar precios mucho mayores que los consumidores de clase media por los mismos artículos.

5.1.2 Base de la Pirámide en Colombia

La estratificación socioeconómica en Colombia permite cobrar de manera diferencial por estratos los servicios públicos domiciliarios permitiendo asignar subsidios y cobrar contribuciones en esta área. (DANE, 2013). Esta división corresponde una clasificación de 1 a 6, en donde 1 son los consumidores de bajos recursos y 6 los más altos. En un artículo para la BBC en 2014, Arturo Wallace expone que la clasificación por estratos en Colombia se realiza teniendo en cuenta las características de la vivienda. Sin embargo, en la actualidad esto representa un orden social simbólico, cada estrato presenta comportamientos, actitudes y hasta valores particulares.

El artículo 102 de la Ley 142 dice que "para obtener la clasificación se emplearán las metodologías que elabore el Departamento Nacional de Planeación (DNP), las cuales contendrán las variables, factores, ponderaciones y método estadístico, teniendo en cuenta la dotación de servicios públicos domiciliarios. Ninguna zona residencial urbana que carezca de la prestación de por lo menos dos servicios públicos domiciliarios básicos, podrá ser clasificada en un estrato superior al cuatro (4)".

Entre los parámetros utilizados por el DNP para realizar la clasificación por estratos están: características físicas externas de las fachadas de las viviendas, su entorno inmediato y el contexto urbanístico. Por otro lado, se tienen en cuenta 3 tipologías de acuerdo al tamaño de la población: Tipología 1: Ciudades grandes; Tipología 2: Ciudades medias; Tipología 3: Poblaciones pequeñas. (Gonzales, 2009)

Para realizar la respectiva clasificación por estratos no se tienen en cuenta la condición social y económica de quien habita el inmueble, únicamente se limita a calificar lo físico y lo urbanístico. (Gonzales, 2009). La Ley 142, artículo 101.1 explica que "no se tienen en cuenta los ingresos por persona y por hogar, por el volumen de datos que habría que recolectar, por su variabilidad a corto plazo, porque no constituyen información confiable dada la magnitud de la informalidad y el desplazamiento continuo de las familias, y fundamentalmente, porque las normas relativas a la estratificación ordenan que se deben estratificar los inmuebles residenciales y no los hogares".

En Colombia el segmento de la Base de la Pirámide comprende más del 80% de la población, haciendo referencia a los estratos 1 (bajo-bajo), 2 (bajo) y 3 (medio-bajo), y en Cali este sector ocupa el 83.5% de la población, según un informe de la alcaldía de Santiago de Cali, (2013). El nivel de ingreso para definir los índices de indigencia y pobreza varía de país a país, dependiendo del costo de las canastas básicas alimentarias y no alimentarias y el acceso a estas. Según CEPAL para el caso de Colombia, en el año 2013 las familias en la línea de indigencia en las ciudades eran aquellas que tenían ingresos mensuales inferiores a 95.883 pesos, y las pobres, las que no llegaban a los 227.367 pesos.

Cali está organizada en 22 comunas que agrupan barrios o sectores determinados. El Departamento Administrativo de Planeación Municipal (DAPM), en el año 2013, mostró que el estrato moda de la ciudad es el 3, el cual está constituido por 113 barrios de un total de 313. El estrato 1 y 2 están constituidos por 39 y 84 barrios respectivamente. Por otro lado, los barrios pertenecientes al estrato 1 se encuentran ubicados en su mayoría en las comunas 1, 14, 20 y 21; el estrato 2 en las comunas 6, 13, 15 y 16; y el estrato 3 en las comunas 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 18 (ver ilustración 2).

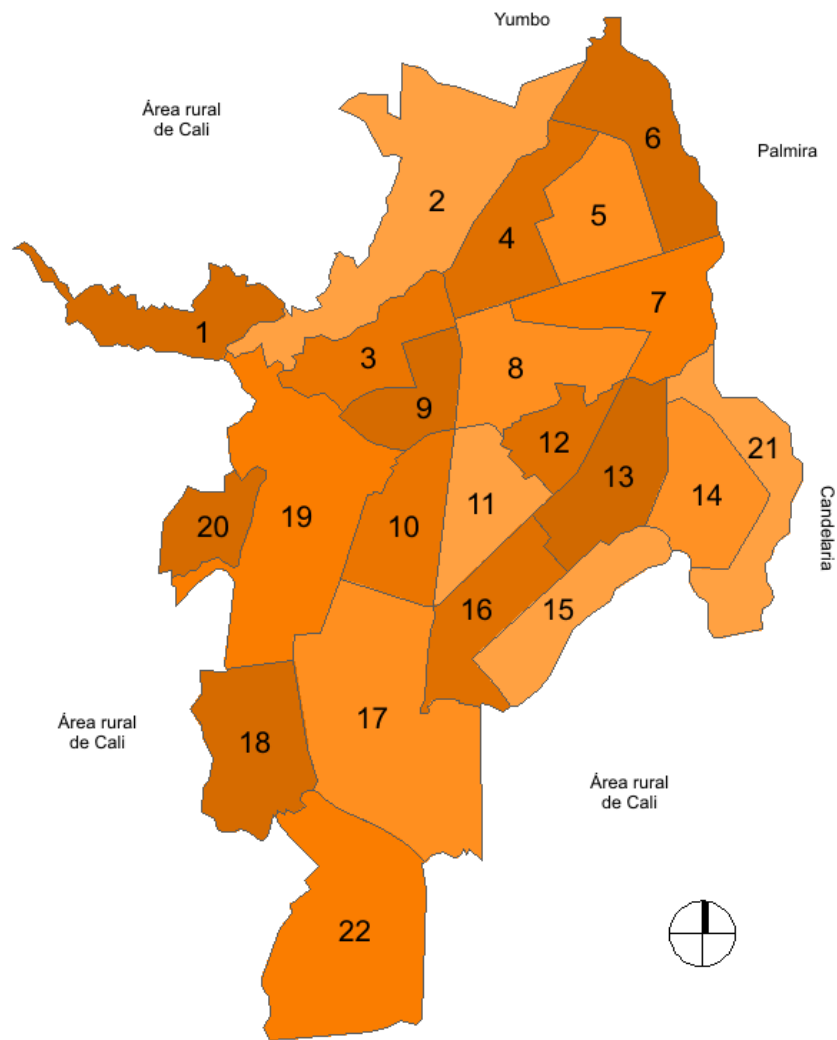


Ilustración 2. Mapa comunas Cali. Fuente: DAPM

La segmentación por estratos es realizada para tener una división de la riqueza más justa, bajo este esquema, los habitantes de las viviendas más humildes (clasificadas en estratos del uno al tres) pagan los servicios por un valor menor de lo que realmente cuestan. Y con las casas más lujosas pasa todo lo contrario. Eso significa que los habitantes de los hogares de estratos cinco y seis subsidian los servicios públicos de los pobladores de más bajos recursos. (Wallace 2014)

Por otra parte, los estratos 1, 2 y 3, son beneficiarios de diferentes subsidios. Entre ellos el SISBEN que está dirigido a servicios personalizados (salud y educación principalmente), y la estratificación socioeconómica para servicios domiciliarios (energía, acueducto y saneamiento básico principalmente). (DANE 2013)

Un estudio realizado por Arena Media, empresa de Havas Media Group publicada en la revista P&M en 2011, muestra el perfil del consumidor de bajos ingresos en Colombia, el cual se caracteriza por no tener un trabajo regular permanente y vive de la "Economía del rebusque". Esta investigación etnográfica, se realizó en las ciudades de Bogotá, Barranquilla, Medellín y Cali; teniendo en cuenta los estratos 1 y 2. El estudio "demuestra que los consumidores de bajos recursos son un mercado en potencia y pueden ser una fuente rentable para las marcas, sobre todo por su tamaño" (Sarmiento,2011).

Arena Media hace una diferenciación entre lo que se considera una persona en situación de pobreza y otra de bajos recursos, la cual es importante para entender a este mercado. El estudio se realizó para las personas de bajos recursos o también conocido como LIC por sus siglas en inglés (Low Income Consumer), este segmento se define como una persona con

limitaciones para comprar todo lo que planea, que tiene que diseñar una estrategia para distribuir su presupuesto y que, a pesar de esta estrategia, no puede ahorrar.

Entre los trabajos más comunes de esta población están: ventas, fábricas, transporte, construcción, servicios generales, reparaciones y vigilancia. Por otro lado, es difícil acceder a préstamos bancarios, lo que ocasiona que no haya una seguridad financiera, este consumidor se considera un mal administrador del dinero. Las tiendas de barrio son un canal de preferencia por su cercanía, crédito fácil y productos en cantidades mínimas. En promedio un consumidor frecuente de tienda gasta \$5.662 pesos en cada visita y asiste más de 3 veces al día (Arena Media, 2011).

Por otro lado, Arena Media (2011), clasifica en 4 segmentos al consumidor de la base de la pirámide, teniendo en cuenta aspectos como la actitud frente al futuro, esperanza de cambio y progreso, búsqueda de mejores condiciones de vida, y la auto-compasión.

1. Los prácticos: Se sienten cómodos con su situación y utilizan la auto compasión social como recurso para obtener lo que quieren. Utilizan la viveza para obtener lo que quiere sin mayor esfuerzo, hacen poco para progresar en su situación.
2. Cortoplacistas: Viven de las ayudas de las ONG's y programas del gobierno. Se proyectan a corto plazo y no piensan en el futuro. Rebuscan trabajos ocasionales generalmente informales y oficios varios.
3. Inmediatistas: Satisfacen sus necesidades diariamente, por lo que no se piensa en el futuro. Son personas alegres, que a pesar de todo intentan pasarla lo mejor posible. Son impulsivos y cuando tienen los recursos hacen compras sin pensar demasiado.

4. Inconformes: Buscan mejorar su situación actual, se proyectan a largo plazo. Buscan un trabajo estable, aunque sea informal. Se preocupan por destacarse en su entorno y ofrecerles un mejor futuro a sus hijos.

Esta clasificación permite entender que el consumidor de la base de la pirámide no es igual, que tiene intereses y necesidades diferentes que hay que tenerlas en cuenta en cada modelo de negocio. Un ejemplo es "el consumo de bienes y servicios masivos el cual, en países como Colombia, depende de la base de la pirámide y, si se quiere construir una marca líder de consumo masivo, hay que saber interpretar a cada uno de estos segmentos. Algunas marcas que han enfocado sus estrategias con éxito son Big Cola, Pantene y Nestle", explica Sarmiento (2011).

5.1.3 Ofertas de valor para este mercado

La oportunidad de negocio de este mercado es infinita, sin embargo, no es fácil de satisfacer. Es necesario que la empresa desee cambiar su modelo de negocio, adaptándolo a las verdaderas necesidades de esta población. Mutis y Ricart (2008) exponen que entrar en la BDP desarrollará en la empresa destrezas necesarias para dinamizar, “deestructurar” y descentralizar estos modelos. Convirtiéndose en una fuente de competitividad que le permitirá adaptarse. Por lo tanto, pueden encontrar en este entorno una oportunidad para innovar en sus productos y/o servicios y competir sobre la base de ellos.

Puente (2007), explica que, para atender el mercado de la base de la pirámide, las empresas

deben adaptar su propuesta de valor a los intereses y necesidades de este tipo de consumidor. Se debe innovar en productos y servicios, ofreciendo una variedad en la que se combine marcas y categorías Premium con otras con bajos precios y calidad estándar. Prahalad y Hammond (2002), afirman que los consumidores de la base de la pirámide pagan precios mucho más altos para la mayoría de las cosas que los consumidores de clase media, lo que significa que hay una oportunidad real para las empresas ofreciendo productos de mayor calidad a precios más bajos, manteniendo márgenes atractivos.

Por otro lado, se debe realizar un buen manejo de los canales de distribución, para los consumidores de la base de la pirámide es indispensable la cercanía y la conveniencia, en horarios y disponibilidad, del producto o servicio. Además, una buena estrategia para satisfacer las necesidades de este mercado y mantener la fidelidad es ofrecer créditos o facilidades de pago o manejar una buena estrategia de branding y comunicación, en la que se maneje un mensaje directo, fuerte y sencillo, donde la fuente se identifique con los consumidores y les acerque los productos y servicios ofrecidos (Puente, 2007)

El modelo de negocio de la empresa debe superar las barreras de entrada adecuando los costos a las difíciles circunstancias de ese entorno. Un ejemplo es el caso de la compra de alimentos, es importante que las empresas entiendan que el consumidor de bajos ingresos no compra igual, ya que no tiene capacidad de hacer mercados sustanciosos. Esto debido a que los principales factores de acceso a los alimentos son su precio y el ingreso de la persona, los cuales complementariamente aumentan o limitan la posibilidad de acceso a una seguridad alimentaria y nutricional, junto a la cantidad y calidad del alimento consumido. (Herrán, Gómez y Benavides, 2003).

5.2 Alimentación Saludable

5.2.1 Alimentos Saludables

Para comenzar, es necesario reconocer la importancia de comprender el consumo de alimentos y bebidas, esto debido a que se sabe que los seres humanos requieren una alta gama de micronutrientes y macronutrientes para el crecimiento y desarrollo, dentro de los cuales hay vitaminas, minerales, aminoácidos, ácidos grasos, agua y fibra, y solo pueden ser adquiridos a través de los alimentos. Sin embargo, no todos los alimentos proporcionan la misma cantidad de nutrientes y algunos constituyen el exceso de los mismos. Por esta razón, se expondrá qué tipos de alimentos son considerados saludables y cuál es la ingesta requerida para mantener un buen estilo de vida.

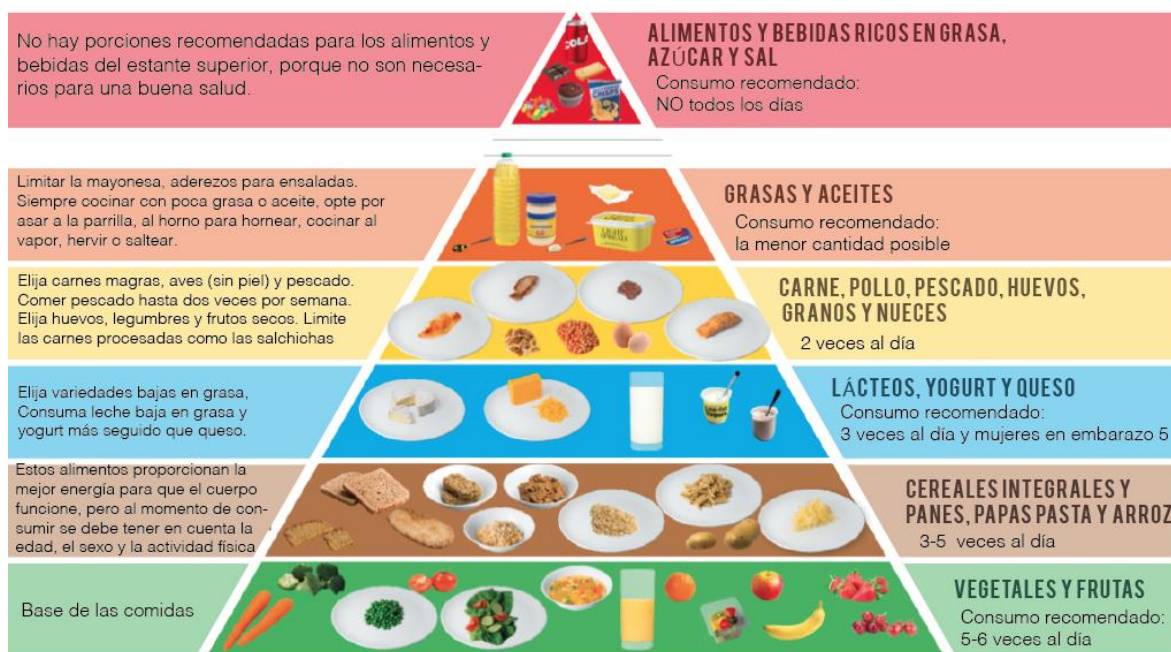


Imagen 1. Nutricional. Pirámide - Fuente: Departamento de Salud Irlanda, septiembre 2016

Con este propósito, se utilizará la pirámide nutricional (ver imagen 1) realizada por el Departamento de Salud de Irlanda en el (2016), en ella se muestra la cantidad adecuada que se debería comer de los diferentes grupos alimenticios para tener una dieta balanceada. Esta está dividida en seis peldaños y cada uno provee cierta cantidad de energía y nutrientes necesarios para una buena salud. No obstante, se requiere ser cuidadoso y repensar las cantidades de ingredientes principales que añaden a cada plato, ya que, aunque los alimentos que cotidianamente se consumen como pizza, pasta, guisados, están compuestos por alimentos de cada nivel, su combinación no siempre es la más apropiada.

Para mencionar los alimentos específicos que se incluyen estos patrones de alimentación, encontramos las siguientes recomendaciones tomadas de la octava edición de *Pautas Alimentarias para americanos 2015-2020* realizadas por USDA (Departamento de Agricultura de Estados Unidos):

- Frutas: especialmente sin procesar.
- Variedad de verduras: de color verde, rojo y naranja, legumbres (frijoles y arvejas), hortalizas ricas en almidón y otras verduras.
- Productos lácteos descremados o semidescremados: entre ellos, la leche, el yogur, el queso y las bebidas enriquecidas de soya.
- Granos: de los cuales por lo menos la mitad deben ser granos integrales.
- Variedad de alimentos que contengan proteínas: pescado, mariscos, carnes magras, carne de aves, huevos, legumbres (frijoles y arvejas), productos derivados de la soya, frutos secos (como nueces, almendras y pistachos) y semillas.

- Aceites, entre ellos los de origen vegetal, como los de colza (*canola*), maíz, oliva, cacahuete (maní), cártamo, soya y girasol, y los aceites que se encuentran en alimentos (por ejemplo, en frutos secos, semillas, pescado, mariscos, aceitunas y aguacate).

5.2.1.1 Lineamientos y características de Alimentación Saludable

Al tener claridad acerca de que, “La comida sana se puede definir como bajo contenido de grasa, azúcar reducida, alta en fibra, frutas y verduras que contienen, y se preparó usando los métodos de cocción apropiados” (Eves, Corney, Kipps, y Noble, 1997), se tomarán en cuenta los lineamientos dietéticos creados por USDA realizadas con un periodo de validez de 2015-2020 para reforzar todo lo que conlleva una alimentación saludable. En este se plantean estrategias y proyectos para promover una buena nutrición en Estados Unidos, dentro de la última investigación realizada se destacan cinco recomendaciones requeridas para alcanzar el objetivo (ver imagen 2). Las cuales se han optado en Estados Unidos en vista de que la mala alimentación ha llevado a problemas graves de salud como la diabetes, obesidad, cáncer, problemas óseos, entre otros.

Por otra parte, en el libro *Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo* (2010), se muestra desde el punto de vista científico las características de una alimentación saludable son:

1. Variedad, no existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes esenciales, es por eso que necesitamos una combinación de varios de estos en proporciones adecuadas para

cubrir las necesidades fisiológicas de nuestro organismo. Algunos investigadores recomiendan consumir entre 20 y 30 tipos de alimentos diferentes por semana, muchos de estos de origen vegetal, para así llevar una dieta saludable.

2. Equilibrada y adecuada, las proporciones de los alimentos elegidos deben modificarse para favorecer la variedad alimentaria y así poder responder a las características y circunstancias de cada persona.

<p>1.</p> <p>Siga un patrón de alimentación saludable durante toda la vida</p>	<p>Un Patrón de Alimentación Saludable Incluye:</p>  <p>Un Patrón de Alimentación Saludable Limita:</p> 
<p>2.</p> <p>Concéntrese en la variedad, los nutrientes y en la cantidad.</p>	<p>Ejemplo de Comida:</p>  <p>Elija una variedad de alimentos ricos en nutrientes de cada uno de los grupos de alimentos en las cantidades recomendadas.</p> 
<p>3.</p> <p>Limite las calorías que consume de azúcares agregados y grasas saturadas, y disminuya el consumo de sodio</p>	 <p>Ingiera menos alimentos y bebidas con mucho contenido de estos y consuma las cantidades que se ajusten a patrones de alimentación saludable.</p>
<p>4.</p> <p>Elija alimentos y bebidas más saludables.</p>	<p>Reemplace los alimentos y bebidas no tan saludables por opciones de todos los grupos de alimentos ricas en nutrientes.</p>  <p>Cambio</p>
<p>5.</p> <p>Apoye los patrones saludables de alimentación para todos.</p>	<p>Todas las personas juegan un papel importante para ayudar a generar patrones de alimentación saludable y a respaldarlos en muchos ámbitos alrededor del país: el hogar, la escuela, el trabajo y las comunidades</p> 

Imagen 2. Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020 - Fuente: USDA

Ahora, al haber profundizado en todo lo que hace referencia a qué es un alimento saludable y cómo consumirlo adecuadamente dentro de ciertos lineamientos, se tocarán casos específicos en los que se ve una transición de hábitos alimenticios hacia unos más saludables, teniendo como referencia que el “Acceso y uso por todas las generaciones presentes y futuras de los alimentos necesarios para una vida activa y saludable, se da a través de medios que sean sostenibles desde el punto de vista económico, social y ambiental” (Barber, 2001).

En las pautas que se han mostrado, se ve que hay muchas formas en las que se puede llegar a la alimentación saludable, todas las personas pueden hallar el patrón de alimentación que más se ajuste a sus preferencias, tradiciones, cultura y el presupuesto con el que cuenta. La clave en este aspecto es hacer cambios sencillos en comidas que actualmente son de su preferencia, puede ser desde un ingrediente hasta los aceites usados.

Entre las sugerencias realizadas por USDA para iniciar cambios en hábitos alimenticios se encuentran: probar alimentos nuevos, cambio de las bebidas azucaradas por agua, explicar que toda persona puede comer alimentos saludables sin importar los ingresos ni presupuesto familiar, que el tiempo no es un problema porque se puede congelar la comida y recalentar a la hora de la cena. Añadiendo a lo anterior, los niños evitando la comida saludable es un problema frecuente, por lo tanto, se los puede involucrar en la compra y la preparación de los alimentos para mejorar los hábitos.

La mejora de hábitos alimenticios también se da por medio de cambios saludables como los que se ven en la Imagen 3, 4 y los que se mencionarán a continuación, en los que solo es necesario sacar algunas grasas, azúcares, sodio y carbohidratos y por el contrario aumentar

la cantidad de fibra.

- Comer más granos integrales, un ejemplo es cambiar el pan blanco por pan integral.
- Consumir menos grasas saturadas, evite comer cortes grasosos de carne y en recetas agregue más frijoles y verduras.
- Hacer jugos puros de frutas, evite bebidas gaseosas o malteadas.
- Cambiar las papas fritas por frutos secos que no tengan sal.
- Es preferible utilizar aceite de oliva que margarina.

Alimentos y Bebidas Típicos Versus Densos en Nutrientes

Lograr un patrón de alimentación saludable significa cambiar las opciones de alimentos típicos a opciones más densas en nutrientes, es decir, alimentos con nutrientes importantes que no están llenos de calorías o sodio extra. Los alimentos y bebidas densos en nutrientes son naturalmente bajos en grasas sólidas y tienen poca o ninguna grasa sólida agregada, azúcares, almidones reedificados o sodio.

Alimentos Típicos	Densos en Nutrientes
Altos en sodio	Bajo en sodio
Pollo frito	Pollo al horno con hierbas
Cereal con dulce	Cereal sin dulce y con frutas
Espinaca con crema	Espinaca al vapor
Duraznos con dulce	Duraznos frescos

Imagen 2. Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020. Fuente: USDA

En vez de utilizar esto:	Intente usar esto:
Mantequilla, margarina o grasa sólida.	Utilice 1/4 menos de aceite líquido o grasa sólida que se solicita en la receta. Si la receta usa 1/4 taza de manteca, use 3 cucharadas de aceite. Use cantidades iguales de aceite para manteca, manteca o manteca derretida.
Mantequilla o aceite en hornear	Use puré de manzana o puré de ciruela para la mitad de la mantequilla, manteca o aceite. Puede necesitar reducir el tiempo de cocción en un 25%.
Mantequilla, manteca, margarina o aceite para evitar que se pegue. Grasa para saltear o revolver.	Al freír los alimentos, utilice el aerosol para cocinar, el agua, el caldo o las cacerolas antiadherentes.
Huevos	Use claras de huevo (generalmente 2 claras de huevo por cada huevo) o 1/4 taza de sustituto de huevo.
Freír en grasa	Use métodos de cocción tales como hornear, hervir, asar, asar, cocer, asar, saltear o microondas.
Cortes de carne más grasos	Corte de carne magra o carne picada, retire la piel antes de cocinar.
Sal	Omita sal o reduzca la sal en 1/2 en la mayoría de recetas (excepto en productos con levadura). Cocine los alimentos sin agregar sal. No ponga el salero sobre la mesa.
Condimentos o especias que se mezclan con sal	Use hierbas, especias, jugo de limón, o vinagre para condimentar alimentos en lugar de sal.
Azúcar	El reemplazo del azúcar con cantidades de sucralosa (* Splenda™), funciona bien para la mayoría de productos horneados. Reducir el azúcar en 1/4 a 1/3 en productos horneados y postres. Si la receta requiere 1 taza, use 2/3 taza. Canela, vainilla y extracto de almendra puede ser añadido para dar una impresión de dulzura. (No retire todo el azúcar en los panes de levadura ya que el azúcar proporciona alimento para la levadura.)
Yogurt con sabor a fruta	Yogurt natural con rodajas de frutas frescas o utilizar versiones ligeras de yogurt.
Arroz blanco, granos enriquecidos	Grano entero, arroz integral, arroz salvaje, harina integral de maíz, cebada entera, kasha, quinua o cuscús de trigo integral.
Carne	Use más frijoles secos y guisantes. Añadir las legumbres y las lentejas a muchos platos diferentes: trate de añadir lentejas a

Imagen 3. Haga sus recetas más saludables – Fuente: First Nations Health Authority

Adicionalmente, al hacer estos cambios en hábitos alimenticios, es también importante saber cómo preparar los alimentos para que se conserven los nutrientes y así hacer recetas más saludables, aun en sus platos favoritos. A continuación, se mencionarán seis técnicas de

cocción de bajo contenido de grasa mencionadas en “¡Don’t fry! Give Healthy Cooking Methods Try” de American Heart Association, las cuales se pueden realizar en aproximadamente el mismo tiempo que se tarda en preparar una comida sencilla.

1. Cocina a vapor: es la cocción de alimentos en un ambiente cerrado infundido con vapor. Se puede utilizar el vapor en una variedad de maneras: con una cesta cubierta, sobre una olla de agua hirviendo; con una envoltura de pergamino o lámina. Para así eliminar la necesidad de agregar grasas durante la preparación. También conserva los nutrientes mejor que cualquier otro método de cocción excepto microondas.
2. Revolviendo: cocinar a un calor muy alto durante un tiempo muy corto es la esencia de este método. Los alimentos se cocinan rápidamente por estar cortados en trozos pequeños y uniformes, para así quedar bien cocidos. Este es un método que requiere atención, ya que se tiene que agitar continuamente y a veces lanzar los ingredientes al aire, para evitar que los alimentos se peguen a la sartén.
3. Asar: uno de los más simples de todos los métodos de cocción, se cocina a la parrilla exponiendo los alimentos al calor directo de una estufa eléctrica o de gas, por lo general en el cajón inferior del horno.
4. Microondas: al igual que en la cocina de vapor, se presta a la cocción baja en grasa o sin grasa. Los alimentos que se hacen de esta manera son las verduras, que conservan su color junto con sus nutrientes, el pescado y el pollo.
5. Cocina a presión: los alimentos cocinados en una olla a presión requieren muy poca agua y tiempo, lo que significa que las vitaminas y los minerales se mantienen intactos. En este método, los alimentos se sellan en con el vapor creado por el líquido hirviendo, que intensifica los sabores. Lo que significa que no es necesario agregar

ningún aceite o grasa para el gusto o el sabor. Solamente sazonar la comida.

6. Saltear: Cocine los alimentos en una sartén sobre el calor directo usando una pequeña cantidad de líquido como caldo de verduras, zumo de fruta, vino, aceite saludable spray para cocinar, o incluso agua.

5.2.1.2 Percepciones acerca de la alimentación

Tras un estudio realizado en la clase media de Buenos Aires por Betina Freidin (2016), se obtuvo hallazgos de la percepción de los alimentos que esta población tenía. Para ellos una alimentación saludable consistía en una dieta balanceada y moderada en cantidades, las verduras y frutas juegan un papel fundamental. Por otro lado, se identifica que hay una contraposición hacia la comida chatarra por lo que no se percibe como algo positivo, esta comida también equivale para ellos a preparaciones caseras de salchichas o hamburguesas.

Un hallazgo importante es que “la comida casera se considera saludable porque permite mayor control en el proceso de selección de los alimentos en cuanto a su calidad y frescura, así como en el seguimiento de pautas de higiene en su elaboración y conservación” (Freidin, 2016) y que en cuanto al problema de la alimentación de los niños “Nuestro estudio muestra que las madres ponen en marcha estrategias de balance para conciliar demandas de cuidado en conflicto, como lo son la atención al componente nutricional de los alimentos y las preferencias de los hijos por determinados productos promocionados por la industria y que comparten habitualmente con sus pares” (Freidin, 2016)

Lo mencionado anteriormente se complementa con otra investigación realizada en el Reino Unido por Julie Kellershohn, Keith Egerton y Frank Vriesekoop (2016), donde llegan a la

conclusión de que “Como los padres más jóvenes eran más propensos a elegir las opciones más saludables para su hijo, esto puede ser indicativo de una diferencia en los estilos de crianza de los hijos de Millennials.” Lo cual se apoya en que “Los padres Millennials han demostrado una diferencia en lo preocupados que están de que otros padres juzguen el alimento que comen sus hijos, más que las generaciones mayores” (Steinmetz, 2015).

5.2.2 Gasto por ingreso en Colombia

Según la fuente estadística *Euromonitor*, el crecimiento de los ingresos y gastos en Colombia disminuyó su crecimiento en el 2015, en vista al impacto que tuvieron los precios bajos de productos básicos en medio de una expansión económica. Se espera que con el cese al fuego y los cambios que está teniendo el país beneficie el crecimiento del mercado de consumo y apoye la expansión de la clase media. Sin embargo, la brecha de ingresos en el país sigue siendo enorme y podría afectar su crecimiento. Debido a la desigualdad que se mencionó, los estratos más bajos utilizan la mayor parte de su dinero en cubrir necesidades básicas, mientras que los estratos altos canalizan sus gastos en educación y bienes y servicios diversos. En el periodo del 2016-2030 se espera que los estratos bajos aumenten su capacidad de gasto (gráfico 1), creando así nuevas oportunidades para el crecimiento de empresas.

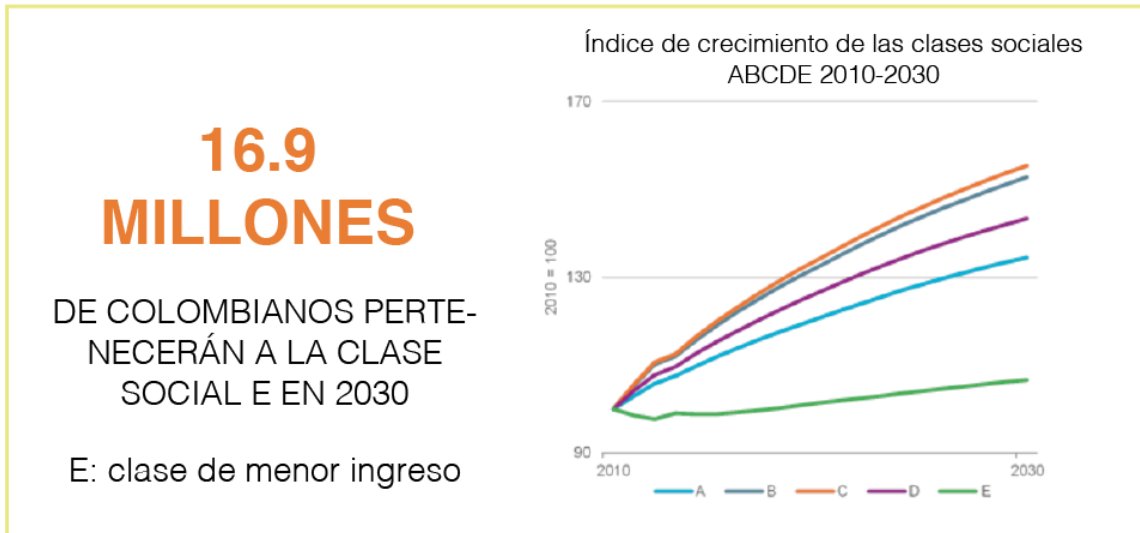


Gráfico 1: Índice de crecimiento de las clases sociales – Fuente: Euromonitor 2016

En cuanto a la alimentación en Colombia, un estudio realizado por Kantar Worldpanel, indica que en Colombia durante el año 2015 los alimentos que aumentaron su consumo fueron: kumis, aguas, jugos, yogurt, chocolatinas, manjares, bases y salsas para cocinar y galletas dulces. Por otro lado, en temporada escolar las bebidas, galletas y los chocolates son los productos más adquiridos para las loncheras de los niños. Los estratos bajos prefieren las galletas dulces. En este sentido, “los hogares pertenecientes a la BDP le dan prioridad a lo básico, mientras que los altos estratos se preocupan por dar una lonchera más completa que contiene dulce adicional”, destaca María Margarita Beltrán investigadora de Kantar Worldpanel.

Las madres entre un rango de 35 años y 49 años, prefieren jugos industrializados, maltas, galletas dulces, bebidas lácteas y galletas de sal, mientras que las que son de 50 años en adelante se deciden por bebidas lácteas, galletas dulces y jugos industrializados. En las fiestas

o celebraciones el consumo de alimentos varía en los hogares colombianos, entre los cinco productos de mayor crecimiento en la BDP se encuentran los lácteos. Esta categoría, cuenta con dos de los cinco productos predilectos en los estratos 1 y 2, Yogurt y kumis. Este listado lo complementan otras bebidas como el té líquido y la malta. (Kantar Worldpanel 2015).

En el periodo de enero a abril del 2016, los estratos bajos aumentaron su consumo en 2%, los medios en 5% y alto en 9%, además, los estratos 1 y 2 gastaron 930 mil pesos (-1%) y visitan menos veces los puntos de venta (-9%) que en el mismo periodo del año 2015. (Kantar Worldpanel, 2016). En la BDP la tienda de barrio es el canal más común y preferido, esto ya que se diseñan y ofrecen a la venta los productos más necesarios y de uso frecuente en presentaciones o porciones muy pequeñas, en las cantidades necesarias para el consumo del día a día. (Ardila 2016).

Adicionalmente, diversos estudios señalan que existen diferencias entre las distintas clases sociales en lo relativo al consumo de alimentos y nutrientes. En el proceso de decisión de compra de alimentos la salud es uno de los factores que más predominan, actualmente la tendencia a llevar una dieta sana muestra más conductas de autocuidado que generaciones anteriores. Para Silvana Dakduk (2011) los cambios de la dieta moderna pueden describirse en función de los siguientes aspectos: alimentos consumidos, preparaciones, formas de ingesta, momentos y ocasiones de consumo, y atributos que determinan la elección gastronómica.

En la BDP el bajo acceso a los alimentos lleva a que en los hogares se opte por alimentos saciadores e inadecuados nutricionalmente, así como a adquirir un gusto de necesidad, por

eso prefieren los alimentos que estén a su alcance, como los ricos en carbohidratos y grasas, que además de ser los más saciadores, son los más favorables. (Arboleda LM, Ochoa A. 2013). Por otro lado, a pesar de desear llevar una dieta sana la comida rápida es parte de la dieta de muchas personas, esto debido a una necesidad de atender una demanda creciente. Estos comportamientos hacen que se presente un mayor número de enfermedades, logrando un efecto contrario al deseado.

6. Resultados y Análisis

6.1 Resultados

A continuación se expondrán los resultados categorizados de acuerdo a la guía que sirvió de base para la entrevista y las codificaciones realizadas.

6.1.1

a. Creencias de los alimentos

La mayoría de las creencias para el consumo y preparación de alimentos de la base de la pirámide son enfocadas en si un alimento es nutritivo o saludable. Estos alimentos ayudan a disminuir o controlar las enfermedades, entre estos están: ensaladas, verduras, ajo, frijoles, avenas, jugos, agua panela, carnes y yogurt, además se consumen alimentos típicos como el sancocho y el ajiaco.

“Alimentos saludables que si incluyamos en las comidas los frijoles, porque tienen hierro, dicen que es mejor comerse un plato de frijoles que una carne frita. Los jugos de tomate de árbol, de mora. Los jugos son saludables pues tengo entendido que es mejor tomarse un vaso de jugo que una gaseosa.”

Estrato 2\E8-M36-H0-15.S2

Para los consumidores de la base de la pirámide la limpieza de los alimentos es fundamental en el momento de la preparación y consumo de estos. Siendo este un paso fundamental para prevenir enfermedades, ya que se considera que en el momento de la distribución hasta el

lugar de compra existen factores que pueden ensuciar los alimentos, como los animales o la manipulación humana.

“Yo digo que por más que venga empacado, el ha estado antes desempacado y ¿en qué parte no hay ratas ni bichos?, yo lo hago por higiene, por salud (hablan del arroz).”

Estrato 2\E24- M43-H15.S2(11-18)

Existen algunas creencias en las que las diferencias sociales influyen en la alimentación, la base de la pirámide considera que las personas con mayor adquisición económica tienen mayores posibilidades de una alimentación más saludable, pero en una menor cantidad.

“Aquí el rico controla mucho la plata, las apariencias son más grandes, pero eso es verdad, pero yo he visto a los ricos ellos comen poquito, pero saludable.”

Estrato 1\E21-M49-H32-26-24-S1

Un factor predominante en el momento de la compra de alimentos es que sean rendidores, debido a la creencia de que esto ayuda en la nutrición y el hecho de que dure por mayor tiempo disminuye los gastos, ayudando así también en la economía. Se consideran alimentos rendidores a todo tipo de granos.

“Para que rinda y todos coman bien, más o menos, por decir algo me gusta mucho hacer pepas, las sopas y las pepas, porque la lenteja, la arveja, el frijol, rinde y aquí dicen que yo tengo buena sazón, a mi mamá le gusta venir aquí por los sudados muy buenos, los frijoles, unas arvejas, unas lentejas.”

Estrato 3\E16-M36-H1-S3

Algunos de los alimentos consumidos por la base de la pirámide son considerados parte de

la dieta diaria, esto se debe a creencias de alimentación saludable o por costumbres. Entre los alimentos infaltables están: arroz, café, carnes.

“Como donde el papá de ella son de modito allá no falta la carne”

Estrato 1\E4-M32-H9-13.S1(11-18)

“He conocido familias que si no hay arroz es como si les faltara todo.”

Estrato 1\E6-M20-H0-4.S1(-3)

La base de la pirámide tiene algunas creencias en cuanto al uso de algunas marcas, estas cumplen un factor decisivo en el proceso de compra y en la percepción de las marcas. Algunos atributos incluyen la no utilización de químicos o productos light, beneficios en la salud o menor precio.

“Tenemos la creencia de que es más saludable el aceite Premier y el otro que es más ordinario para freír.”

Estrato 2\E13-M29-H12.S2(11-18)

b. Necesidades latentes y urgentes

Una de las principales necesidades de la base de la pirámide es la falta de agua potable. Por lo cual para su consumo y la preparación de alimentos es importante tratarla. Además, para este sector el agua se corta por algunos días y se debe recolectarla días antes.

“Lo que pasa es que como acá el agua no es tratada, entonces hay que hervirla. Me dura dos días hervida.”

Estrato 1\E5-M37-H7-13-14.S1(11-18)

Para los consumidores de la base de la pirámide es fundamental tener un buen manejo de la economía, por eso en cuanto a los alimentos, se intenta ahorrar guardándolos y no desperdiciarlos, ya que hay otras necesidades que suplir.

“Si tengo que hacer arroz, si quedan frijoles, mañana les doy frijoles otra vez, yo no boto comida me da pesar, la plata está muy escasa como para uno ponerse a botar comida”

Estrato 1\E21-M49-H32-26-24-S1

La necesidad de una atención médica y un trabajo o educación para los hijos son fundamentales para todos los miembros de la familia. Para la base de la pirámide es difícil obtener una buena atención en cuanto a la salud y en ocasiones se deben hacer sacrificios por falta de trabajo.

c. Interés de generar ingresos y salir adelante

Una de las principales motivaciones para generar ingresos y salir adelante son los hijos, la preocupación por darles la mejor educación para que en un futuro logren obtener un buen trabajo. Algunos de los hijos prefieren salir al extranjero en busca de nuevas oportunidades. Para algunas familias la búsqueda de trabajo es un poco difícil, la base de la pirámide se caracteriza por no tener un trabajo estable o tener múltiples trabajos, por lo que el ahorro es importante para momentos de escasez. La base de la pirámide tiene un gran interés y motivación para crear su propio negocio, esto a pesar de los obstáculos que se presentan por la falta de dinero y la dificultad de obtener préstamos bancarios.

“Montar nuestro propio taller es un proyecto que tenemos. Lo que nos falta es el dinero, pero no es demasiado, pero se irá logrando.”

Estrato 2\E11-M39-H7-16-20.S2(3-10)

Una de las mayores inversiones de la base de la pirámide es el obtener una vivienda propia o hacer remodelaciones a esta, para lograrlo se realizan ahorros o se accede a subsidios de vivienda.

“Ya cumplí un sueño que fue tener mi casa”

Estrato 1\E2-M31-H7-0.S1(3-10)

d. Marcas

Para la base de la pirámide el precio es un factor determinante en la elección de una marca, se buscan marcas económicas, pero de buena calidad. Algunas de las marcas más usadas son: límpido patojito, blanqueador Rindex, papel higiénico elite, Ekono (Almacenes Éxito). Para la compra de alimentos, hay productos que nunca faltan como el arroz, café, leche, condimentos, entre otros. Las marcas más usadas son: Café Águila Roja o Nescafé; Arroz Roa, Florhuila o Diana; Leche Alqueria, Parmalat o San Fernando; Atún Van Camps o Isabel; Alpina o Colanta; condimentos Ricostilla, Maggi, Doña Gallina o Triguisar; Aceite Girasol; Salsas Fruco; Avena Quaker, Leche en polvo Klim, Galletas Saltín Noel; Pastas La Muñeca; Gaseosa Big Cola; Tang; Splenda; Rama; Chocoexpress; Rica.

Algunas marcas son consumidas por ser consideradas saludables, y ayudan a combatir algunos malestares o enfermedades. Entre estas están: Regeneris, Activia, Leche deslactosada o descremada Alqueria, Azúcar Manuelita. Y algunos multivitamínicos como Centrum o Zetafull.

Para el desayuno, la base de la pirámide tiene marcas infaltables, la elección de estas depende en gran proporción a los gustos de los hijos. Principalmente se consume la marca de cereal

Kelloggs especialmente el sabor Zucaritas y Choco Krispis, otro factor por que se compra esta marca es porque contiene premios sorpresa para los niños en su interior. Otras marcas que se consumen son: Milo o Chocolisto y Yogocereal.

“Al niño le gustan las Zucaritas con el cd, entonces me toca buscar esas Zucaritas con el cd porque si no él se enoja.”

Estrato 3\E20-M49-H24-26-28. S3(+18)

6.1.2. Familia / ingreso del hogar y gastos

Los ingresos al hogar varían dependiendo de la situación laboral, en general un miembro con un trabajo estable obtiene ingresos 1'000.000 a 2'000.000 de pesos mensuales. Esto permite cubrir gastos de arriendo, servicios (luz, agua y gas), Teléfono, Cable e Internet, Comida y la educación de los hijos. En promedio los gastos mensuales son entre 800.000 a 1'000.000 de pesos. Los gastos varían dependiendo de la cantidad de personas. Las familias que viven en el mismo hogar dividen los gastos equitativamente, y en algunas ocasiones el gasto de los servicios es compartido con vecinos.

“Inicialmente los gastos de la casa estaban repartidos entre mi mamá y yo pues porque cuando llegamos acá pues mi hermano era menor de edad y pues estaba en el colegio, pero ahora los gastos de la casa se dividieron entre los tres”

Estrato 2\E13-M29-H12.S2 (11-18)

a. Personas por hogar y parentescos

La base de la pirámide se caracteriza por tener un hogar en el que habitan en promedio entre 4 a 6 personas, compuestos por la madre, el padre, los hijos, y en algunos casos otros

miembros como cuñados o suegros. Cada hogar está compuesto por dos o tres hijos, sin embargo, no en todos los casos el padre está presente.

b. Escolaridad

La mayoría de las madres entrevistadas tienen un nivel de educación secundaria completa o incompleta y han participado en programas de educación ofrecidos en el SENA. Hay un interés por completar los estudios en un futuro. Existe una gran preocupación por que sus hijos tengan una educación completa, por lo que ellos estudian en colegios o universidades públicas.

c. Situación laboral actual

La base de la pirámide se caracteriza por hacer trabajos varios, muchas madres son amas de casa y están en la búsqueda de un trabajo, se realizan trabajos en los hogares como manualidades, modistería o venta de helados. Algunas familias tienen negocios propios como papelería, quiosco o taller de zapatos. Algunas entrevistadas expresaban que sus esposos tenían un trabajo con una compañía o en independiente. Algunos de los trabajos son: contratista, taxista, repartidor, mensajero, auxiliar de bodega, guarda de seguridad. Además, expresaban que en ocasiones es difícil obtener un trabajo por la falta de experiencia.

d. Aportes al hogar

Los principales aportes al hogar para cubrir los gastos de arriendo, servicios y comida están divididos entre los habitantes del hogar quienes tengan trabajo. Las madres entrevistadas manifestaron que reciben ayudas mensuales o en momentos de crisis de parte de sus padres, hermanos o hijos que trabajan. Además, los papás de sus hijos que no viven con ellas también

aportan a los gastos de estos.

e. Mascota

Las familias de la base de la pirámide todas tienen una mascota, la mayoría perro y aves como cacatúas o loros. Otras mascotas son gallo, gallina o pato. A los perros los alimentan principalmente con concentrado, entre las marcas utilizadas están NutreCan, Pedigree, Puppy Chow o Mimascot, en ocasiones los alimentan con comida normal como frutas o hígado de pollo. A las aves las alimentan con Pajarina, semillas de girasol, Maíz o pepino.

f. Vivienda: anterior y actual

Algunas familias de la base de la pirámide tienen casa propia, pero la mayoría paga alquiler, o están en proceso de pagar su casa propia. En algunos casos la vivienda no se ha cambiado, en cambio otras familias han cambiado de casa por cuestiones de que espacio (muy grande), mucho ruido o era peligroso.

“Vivíamos al lado de la autopista y esa autopista terrible! Era terrible porque no nos dejaba, la bulla de los carros nos levantaba desde la cinco y media.”

Estrato 3\E17-M36-H15-2-S3

6.1.3. Entorno

a. Asistencia médica

La mayoría de las familias de la base de la pirámide pertenecen al sistema de salud brindado por el gobierno el SISBEN. Otras tienen una afiliación a la salud por parte del trabajo o en el

caso de los hijos por el colegio. Generalmente hay centros de salud y droguerías cerca de la vivienda. Entre los centros médicos a los que están afiliados están: Emsanar, Ensalud, Hospital Carlos Holmes, EPS Sura, Comfenalco, Comfandi, Susalud o Coomeva.

b. Electrodomésticos

La base de la pirámide se caracteriza por poseer varios tipos de electrodomésticos, los principales son: nevera, estufa a gas, licuadora, lavadora (algunas familias la alquilan), varios televisores (en promedio 2 o 3 por hogar), celulares (la mayoría de miembros del hogar), equipo de sonido. Algunas familias tienen otros electrodomésticos adicionales como: horno, DVD, computador, cable, plancha, olla arrocera, sanduchera o ventilador.

c. Seguridad

Los sectores donde habitan las familias entrevistadas tienden a tener un índice de violencia alta, las familias expresan que hay mucho robo o peleas, sin embargo, los más afectados son las personas que no viven en el barrio. Existen zonas “rojas” que son mucho más peligrosas y que se evitan. Existe el servicio de vigilancia y la policía, pero en ocasiones es muy demorado.

“Lo único malo es la seguridad. Tenemos problemas porque allá atrás hay una invasión en medio de unas casitas, y hay unos que roban en la calle y otros se meten a las casas.”

Estrato 1\E2-M31-H7-0.S1(3-10)

d. Educación pública

La educación es una parte fundamental para la base de la pirámide, es por eso que los niños asisten a diferentes colegios públicos. Generalmente se encuentran cerca al hogar, lo que

permite desplazarse a pie y no pagar por transporte. Además, en los colegios públicos está incluido el refrigerio (fruta, galletas, leche saborizada, yogurt, avena) o en algunos casos desayuno o almuerzo. El pago por educación es bajo, debido a que está subsidiado por el gobierno, en algunos casos se paga una cuota anual o se paga por la papelería. Algunos estudian en horas de la mañana y otros en la tarde.

“Allá en el colegio les dan refrigerio, entonces porque tienen que esperar de siete a diez que le den el refrigerio entonces, se toman chocolate con pan o buñuelo, arepa, mientras que les dan el refrigerio, allá les dan una leche con galleta o con pan o bocadillo”

Estrato 1\E7-M39-H8-12-14.S1(3-10)

e. Servicios públicos

En general la base de la pirámide tiene un buen servicio de agua y energía, se manifiesta que en raras ocasiones hay cortes y que esto se debe a algún daño externo o en épocas de lluvias, sin embargo, es solucionado rápidamente. EmCali es una de las empresas de servicios públicos más comunes en este sector. Para algunas familias el costo de los servicios es alto. La base de la pirámide tiene un servicio de gas domiciliario, y contrata internet y parabólica con empresas como UNE, Cable Unión, Global TV, Telmex, Movistar o Telecom. Por otro lado, hay iglesias muy cerca a los hogares de las entrevistadas. El servicio de recolección de basuras pasa 3 días a la semana.

“No para nada, muy bueno el agua y la luz, cuando se va, debes esperar cuando algún daño, un transformador así es la única manera que nos quitan la energía, que se explotó el transformador nos quitan la energía a todos mientras hacen ese arreglo, y ya”

Estrato 1\E21-M49-H32-26-24-S1

f. Transporte público

En algunos casos el transporte público es cercano y hay varias opciones de transporte, sin embargo, para otros el transporte es difícil debido a que queda lejos o porque las rutas no satisfacen sus necesidades. La mayoría utiliza el MIO y en otros casos otros tipos de bus público como Rio Cali, Papagayo 8 o San Fernando. El sistema de transporte público se modificó con la implementación del MIO y para algunas familias esto lo hizo menos eficiente.

“Es que antes sí, me pasaba en la esquina y me dejaba en la esquina del colegio. Pero ahora con el MIO y todo eso todas las rutas las están quitando, la San Fernando no me lleva, ninguna me lleva. La Rio Cali me lleva, pero me da toda una vuelta casi por todo Cali para llegar allá. Me toca cogerla allá en la ciudad de Cali. (...)”

Estrato 2\E10-M41-H17-22.S2(+18)

g. Observación del hogar y entorno

Los hogares están compuestos por cocina, comedor, lavadero, sala, uno o dos baños y de 2 a 3 habitaciones. Generalmente las habitaciones son compartidas por varios miembros de la familia. En los hogares hay elementos que representan “agüeros” para la suerte y que no falte alimento.

6.1.4. Rutinas diarias

a. Hora que se levanta y acuesta

Los adultos se levantan entre las 4 y 5 de la mañana, para preparar el desayuno y alistarse

para la jornada de trabajo. Los niños se levantan entre 5:30 a 6 de la mañana para ir al colegio. Los fines de semana se levantan a las 9 o 10 de la mañana. Las jornadas laborales terminan entre 8 y 9 de la noche, se regresa al hogar para prepararse para el otro día.

b. Actividades diarias

Un día normal de las entrevistadas consiste en levantarse, bañarse, preparar desayuno, preparar a los hijos para ir al colegio, y despacharlos. Hacer aseo y los oficios del hogar, como barrer, trapear, lavar ropa. A las 10:30 u 11 de la mañana comienzan a preparar el almuerzo y esperan a que los hijos regresen del colegio. En horas de la tarde se mira televisión (noticias o novelas) y los hijos hacen tareas. A las 6 o 7 de la noche se come la cena se come lo que quedo del almuerzo y se van a dormir.

c. Fines de semana

Los fines de semana, como son días de descanso, se realizan diferentes actividades con familia y amigos, entre ellas, ir a la loma de la Cruz, al rio Pance, a piscina, a cine, a centros comerciales, o visitar a familiares. En estos días algunas familias salen a comer a restaurantes o piden comida a domicilio. Los domingos acostumbran ir a misa. Otras familias prefieren descansar en la casa mirando películas o escuchando música.

d. Rutina de la familia

En la jornada diaria las entrevistadas expresaron que reciben ayuda de parte de sus esposos o hijos con las tareas del hogar, en especial los fines de semana. En ocasiones hay cambios de rutina cuando hay nuevas ofertas de trabajo, o algún miembro de la casa está enfermo. La base de la pirámide expresa que desearía tener un trabajo estable para poder realizar mejor

las actividades diarias.

6.1.5. Hábitos alimenticios

a. Cantidad de comidas diarias

Se puede ver que las personas que pertenecen a la BDP consumen las tres comidas diarias: desayuno, almuerzo y cena. Sin embargo, los desayunos varían mucho de acuerdo a las edades, la persona que lo prepara, entre otros. Se pudo identificar que los jóvenes hacen su propio desayuno antes de salir al colegio y es más completo que el que hacen las madres, el cual consta en su mayoría de un tinto y galletas, o es pasado por alto. Por otra parte, se ve la costumbre de utilizar lo que queda del almuerzo para cenar y complementarlo con algo como huevos o salchichas. En cuanto a otras comidas a deshoras, se da la mayor parte de las veces antes de la cena o después de la cena.

“Acá en la casa hacemos las tres comidas: el desayuno, almuerzo y la comida. Y entre comidas como alguna fruta o galletas” E22.

b. ¿Quién cocina?

La elaboración de la comida siempre está a cargo de las mamás de los respectivos hogares y cuando habitan varias familias en un hogar, las comidas están a cargo de la persona que no tenga trabajo y tenga el día libre para los deberes del hogar incluyendo las comidas (que siempre son mujeres, mamás o abuelas) Como se había mencionado anteriormente, los desayunos se caracterizan porque en su mayoría son hechos por la misma persona que lo va

a consumir a diferencia del almuerzo y cena que está a cargo de la persona que mencionamos anteriormente.

“Aquí lo haces a las 4:00 de la mañana. Tu mamá. Sí, mi mamá y yo le ayudo a veces cuando no tengo nada que hacer” E01.

“Mi mama por la mañana hace la oración y nos repartimos quien hace el almuerzo” E14.

“SÍ, ella ayuda a preparar todas dos, hasta el niño” E07.

c. Alimentos del día anterior

Los alimentos del día anterior son utilizados para el calentado del desayuno, en cuanto a los alimentos que constituyen normalmente el almuerzo están: arroz; una proteína que puede ser carne, pollo, sardinas, pescado; granos o legumbres; otra harina como papá o en su mayoría maduro frito y el jugo. La comida es usualmente más sencilla y también depende de lo que se haya preparado en el almuerzo.

“Ayer desayunamos calentado de frijoles, huevo y arepa” E22.

“De almuerzo fue pollo frito con arroz y patacón y papa, a mí no me gusta hacerles el seco solo, me gusta con verduras o legumbres o granos.” E09.

d. Lo que normalmente comemos

En el desayuno lo que usualmente se come es huevo, una harina que pueden ser masitas, arroz, pan, arepa o tostadas y algunos comen salchichas, esto es lo que normalmente comen las personas a las que les preparan desayuno, en cambio, las mamás o abuelas tienden a tomar café con un complemento. En cuanto a las diferencias que se encuentran en los estratos, se ve que en estrato 1 se toma café sobretodo como media-tarde, las lentejas, los frijoles, los blanquillos y el espagueti hacen parte esencial de las comidas de este estrato, entre la proteína

se utilizan de todo tipo, desde corazones hasta pollo, aquí se mencionan las verduras, pero no es lo principal. Adicionalmente, se tiene un complemento que son tajadas o papas. La cena en este estrato es usualmente lo que queda del almuerzo y se complementa con salchichas, salchichón, o el ingrediente preferido, huevo. En el estrato 2 se manejan comportamientos alimenticios similares, las únicas diferencias se encuentran en la presencia de la sopa y se menciona con más recurrencia la ensalada. En el estrato 3 hay más variedad de preparaciones, aunque siguen siendo relevantes los frijoles, lentejas, blanquillos y espagueti, entran nuevos alimentos como las frutas, yogurt, pancakes, y las ensaladas toman más relevancia con tomate, zanahoria, repollo, lechuga, cebolla, remolacha, el jugo toma un papel importante ya que es mencionado en el almuerzo al igual que se habla más respecto a la sopa.

“como es la ensalada, la ensalada viene cruda, repollo blanco, puedes abrir la bolsita, y por qué la compraste ya hecha, porque se facilita a uno para un carretón, yo no iba a comprar ensalada, pero como estoy haciendo frijoles” E21.

“desayunan, huevos, arroz, pan. Eso es lo normal de ellos de un desayuno (dice la mamá). En cambio, yo solo soy un café y un tostado y ya” E02

“Pescado frito con arroz, el lunes cenamos espagueti con arroz y huevo frito, el martes lentejas con arroz y jugo de guayaba, hoy corazoncitos estofaditos con yuca frita y arroz, mañana caldo de pescado, el sábado pienso preparar mondongo con verdura, el domingo sancocho de costilla sudada con arroz” E03

“en tu casa siempre hay ensalada? En mi casa Si.” E04

“si por ejemplo hoy hice pollo, mañana hago lentejas y luego espaguetis, y pues al otro día filete de pechuga, porque tampoco todos los días pollo, hay que variar y además no alcanza el presupuesto” E05

e. Diferencia de comidas de niños y adultos

A los niños se les procura dar menos fritos e incluir verduras que no son apetecidas por lo menos dos o tres veces semana, las diferencias se basan en la cantidad y en algunos cambios que se hacen porque no les gustan cierto tipo de comidas. En este ámbito se ve el énfasis en que a los niños se les debe dar mejor alimentación y por eso se procura incluir verduras en diferentes presentaciones.

“Las cantidades, comía más poquito y de pronto lo único que no consume son las ensaladas no le gustan las verduras así, las consume cocidas, en sopas en arroz pero en ensalada no. Es lo único que el consume diferente a nosotros acá (el niño de la casa).” E13

“¿los niños deben comer distinto que los demás? Pues yo pienso que ellos deben comer mucho mejor que los otros porque ellos están en crecimiento, usted sabe que un niño bien alimentadito en su etapa de formación es muy importante, hay niños que a la edad de

Ángela son niños que están con enfermedades o dientes dañados.” E11

“comida diferente que le prepare a los niños por ejemplo la mía la crema de espinaca la crema de pescado por ejemplo hace como mes y medio porque no les gusta como mucho.”

E14

f. Usa recalentados

Normalmente se recalienta la comida sobrante del almuerzo o de la noche anterior (si está en buen estado). Cabe resaltar que, los hogares muestran una tendencia a preparar granos como frijoles y lentejas para el almuerzo en busca de complementar con proteínas como el pollo en la cena. Esto, ligado a su capacidad de rendimiento y conservación del sabor.

“De lo que hago al almuerzo eso es la comida” E23.

“Ese pollo cuándo lo hiciste? Anoche, pero lo voy a gastar ahorita” E04.

g. Alimentos fin de semana

Se observa que durante los fines de semana hay mayor variedad en la preparación de los alimentos. En adición, se evidencia la preferencia por compartir en familia o con los vecinos los platos que, durante la semana, no se pueden preparar por la falta de tiempo. Entre los principales alimentos para el fin de semana se destacan: la lechona (o arroz “alechonado”) y el sancocho. Por otra parte, en algunos hogares se mantiene el mismo menú de la semana por falta de presupuesto o interés.

“hay veces a mí me da este y saco una olla grandota y cocinamos con los vecinos. Tan chévere, entonces cada uno pone algo o cómo hacen. Si, entonces por lo menos, “qué traigo” ah, Lo que tenga cada uno pone. Y hacemos, hay veces chuleta de pollo o sea se varía. Hay veces hago tamales de pipián” E10.

“A veces dice, no hagas comida hoy sábado, compremos algo para almorzar, como por acabar la rutina” E11.

“El fin de semana hice un almuerzo acá en la casa, Sancocho. Nosotros somos cristianos e hicimos una vigilia (orar, alabamos) y en el receso compartimos la comida entre todos los de la iglesia” E5.

“No, porque mi presupuesto no me lo permite” E3.

h. Tiempo cocinando

Usualmente, se dedica entre una y dos horas a la preparación del almuerzo; mientras que, para el desayuno y la cena, el tiempo varía entre diez y treinta minutos. Es importante destacar que, algunos hogares están adecuados como establecimientos de comercio, donde variables como la atención al cliente y el despacho de pedidos pueden prolongar el tiempo promedio

que se demoran cocinando.

“La hecha de un almuerzo quita tiempo. Cuanto se demora para hacerlo, lo pongo a las once, once y veinte y por hay a la una, una y diez, según lo que yo vaya a hacer...” E16.

“A las 11:30 me pongo a hacer el almuerzo, hay veces que me dan la 1 haciendo el almuerzo porque viene mucho vendedor, mucho pedido” E19.

“Mucho tiempo cocinando, por ahí una hora y media. Porque me toca salir mucho a atender la gente en la tienda que tengo aquí mismo en la casa” E19.

i. Alimentos que les gusta

En este ítem se encuentran comidas preferidas como: frijoles, sopas, sancocho, carne, arroz con pollo, espagueti y lentejas. Las ensaladas de frutas y de verduras también son un tema importante porque hay gustos de ensaladas muy específicos como la de remolacha, agridulce y la de tomate+cebolla+apio+limón. En cuanto a alimentos externos, la gaseosa es la predilecta si es Coca-Cola o colombiana.

“a Kelly Johanna le gusta mucho el mango, Madelein también la piña, la manzana pero les gusta más en ensaladas ah... ellas son felices cuando les preparo crema de leche con fruta jah!” E04

”a mis hijos, a todos frijoles, ese es el plato de todos frijoles” E21

“a mí me encanta el atún, lo que sea de atún, los frijoles, los espaguetis” E10

“Nosotros hacemos una ensalada distinta cuando hay fechas especiales, mi hermana la que vive en el limonar que tiene como más estilo viene es una ensalada que se hace con lechuga con manzana, son más que todo dulces la, pina pasas lechuga y pollo con champiñones, diferentes pollos lasañas nos ha traído.” E14

j. ¿Dónde y cómo comen?

El lugar y el momento para comer varía de acuerdo a cada familia, ya que varias personas trabajan, entonces llegan a horarios diferentes y no siempre pueden sentarse en la mesa. Pero también hay diferentes preferencias para comer, aunque todos estén juntos, como la sala, los cuartos, sentados en el piso. El fin de semana es el momento en el que las familias suelen reunirse para comer en un mismo lugar, de lo contrario todos tienen horarios diferentes y ven el almuerzo como una forma de descanso, razón por la cual, algunos lo toman en el cuarto.

“Aquí casi nunca nos sentamos a la mesa todos, porque cada uno tiene su horario para comer” E02

k. Trucos importantes al cocinar

Aquí se mencionó varias veces que el truco era que fuera saludable, nutritivo y al mismo tiempo que tenga buen sabor por un buen guiso con cebolla, ajo, tomillo, pimentón, orégano, maicena para espesar y algunos mencionaban ricostilla, Maggie, entre otros.

“Lo más importante es alimentar bien a mis hijas y que les guste la comida. Es importante el ahorro.” E03

“otros truquitos hay. Guisarlos bien, hacer un buen guiso’o” E07.

l. Técnicas de cocina

Las técnicas que más se utilizan son fritar, hacer guisos, azúcar que no puede faltar en los juegos y adobar las carnes. En estrato 3 se cambia fritar por asar para algunas personas que cuidan más su salud. En la cocina, la técnica también es improvisar con los alimentos que se tienen en ese momento y cocinar varias cosas simultáneamente. Al hablar de las verduras, se ve que las cocinan o algunas las hacen al vapor ya que varias mencionan la importancia de

las vitaminas. Aquí ellas mencionaron varias veces que la técnica en la comida se reconoce por el sabor y parte de eso se encuentra en lavar los ingredientes y el amor que se le ponga.

“¿Tu dirías que lo que se prepara en esta casa para consumir es, frito, cocido, asado? ¿Cuál de ellas? Frito. Qué alimentos fritan hagamos como una lista. Papita a la francesa, carne.” E06

“no pues yo preparo la chuleta de cerdo, yo le echo la sal, pongo el huevo lo bato, cojo harina de trigo, harina de pan, primero remojo la carne, después de la sal, le unto harina de trigo o de pan, pero me gusta mas la de pan y queda más rica y esa es la chuleta, la dejo fritar a fuego lento, porque si la echa en aceite ella se quema horrible” E21

“para que lavas el arroz? Pues ya es la costumbre de uno, porque por más que lo empaca el trae piedritas, mugre, y me imagino que quedará todo mazacotudo” E24

m. Comida en la calle

Las comidas predilectas en la calle son: hamburguesas, pizzas, arroz chino, salchipapas, fritos (papa rellena, empanadas, aborrajados), chuleta, pan de bono, almojábana y gaseosas. Se vio que en estrato 1 las personas hablaban mucho de la higiene y como las malas experiencias hacían que no les guste salir a comer en la calle. En estrato 2 se sale de vez en cuando y se ve un gusto más grande por la comida de calle, en especial por las personas que están trabajando e invitan.

“ella hay veces se antoja, dice hoy abuelita es día de fiesta no hagamos nada traigamos pizza, traemos una pizza grande, con arroz chino, también es otra comida que pedimos así, o me dicen abuelita háganos chuleta, les cocino papa, chuleta de cerdo” E21

“por lo menos yo cuando con mi comadre Adiela porque yo he trabajado con ella, hacemos empanadas, papa rellena, aborrajados hacemos rellenas, hacemos tamales yo de otra parte

no” E01

“No, y cuando lo hacemos pedimos arroz chino o ensaladas de frutas o perros o hamburguesas. No me gusta comer en la calle en cualquier parte porque no todos los sitios son higiénico” E03

n. Alimentos que no les gustan

Hay un alimento que se une en los tres estratos y es la sopa, este alimento no es el preferido en los niños, después vienen los enlatados o alimentos con muchos condimentos.

“Uno hace sopa acá y la sopa se pierde, toca dársela a la perrita, porque se pierde” E05

6.1.6. Preparación de alimentos

a. Aliños

Se evidencia que, la mayoría de hogares prefiere utilizar aliños naturales durante la preparación de los alimentos. Se destaca: el azafrán, el ajo, la cebolla, el pimentón y el tomate. Sin embargo, una parte de la muestra se inclina por la compra de productos como Ricostilla, Doña Gallina y Triguiscal. Básicamente, la decisión de compra radica en el conocimiento de los componentes químicos de los productos mencionados anteriormente.

“A las comidas le hecho sal, ajo y un poquito de azafrán. Siempre me ha gustado el ajo, aliñar con ajo, la salsa de ajo. Me parece bueno, me cae bien...” E16.

“¿Por qué esos ingredientes son tan importantes? Porque me parece que le dan buen sabor a la comida, eso no necesita estarle echando “nores” (Knorr) ni nada para que le de

sabor; sino que usted, con las verduras, o sea yo le echo el zapallo, la arracacha, ajo, tomillo, orégano, cuando tengo hojitas de laurel le echo una hojita de laurel” E10.

“Con hierbas, azafrán, Ricostilla, ajo condimento mis comidas. Dicen que el caldo Ricostilla es malo, pero del Azafrán o el ajo y la Ricostilla dejaría el Ricostilla, pero el azafrán le da colorcito, no soy capaz de ver un plato de comida blanco. Me haría más falta el Azafrán” E23.

“Los condimentos que son naturales son como menos dañinos y como aquí pues, yo sufro del colón y pues entre menos condimentadas estén las comidas eso para mí es mucho mejor” E13.

“Nada de químicos, ni condimentos ni cubitos de esos que venden aquí no se utiliza nada de eso, todo es natural las hierbitas las especies normales como tomillo, orégano el cilantro cuando se hacen sopas, el pimentón, el ajo y ya” E13.

b. Aceites que usa

Riquísimo, Girasol, Oleopalma, Super económico, De oro, La palmera, Premier, Aceite de Oliva, de Soya, Vivi, RicaPalma. Vemos que en estrato 1 prima la economía y por lo tanto se compra cualquier aceite económico para freír y menos cantidad de una marca un poco más saludable para otras comidas. Desde estrato 2 se ve que en general se prefieren aceites más claros y de buena marca, teniendo en cuenta lo que sea mejor para la salud.

“Acá por lo general se utilizan dos aceites, uno para freír y otro para el arroz; porque tenemos la creencia de que es más saludable el aceite Premier y el otro que es más ordinario para freír... freímos los patacones, las tajadas, cuando se hacen papitas fritas”

E13

“De marcas saludables de aceites, los más saludables me parecen los de canola, y el aceite

de girasol.es un poco caro, pero es buena marca. No sé en qué alimentos la marca no sea importante, porque me fijo mucho en la marca” E14

“Pues el aceite nos fijamos mucho en la marca, nosotros usamos mucho el Oliva, cuando mi suegra compra ella si compra cualquiera. Para mí el aceite bueno es el más clarito”

E15

c. Lista de mercado y quién merca

La mamá o el papá de los hogares son quienes hacen el mercado, la frecuencia de esto depende del pago. Normalmente cada quincena y algunos alimentos se compran para el mes como el arroz, granos, chocolate o café, azúcar, aceite. En cuanto a lo que se compra más seguido encontramos las frutas, carnes, verduras y otros ingredientes que pueden dañarse y acabarse rápidamente. Vemos también que la compra de alimentos se da en la tienda de barrio porque es inmediato y porque la tienda fía cuando no hay dinero suficiente.

“Esta lista es todo lo que yo necesito en el mercado, entonces cada quincena yo cojo un papel y empiezo a mirar que tengo y que no tengo. Porque yo se que en la quincena me gasto 8 panelas, 2 paquetes de espaguetis, 1lbb de lenteja y otra de frijol. Esta es la lista macro y miro cuanto tengo y lo que me hace falta lo pongo en la lista y eso es lo que compro.” E09

“Arroz, 4 o 5 pqts. Espaguetis, hago una vez a la semana, Pasta para sopa, Chocolate TESALIA porque acá tomamos todos los días, 4 pqts. Areparina porque les encanta que les haga las arepas, 5 o 6 lbs. Harina de Trigo, les encanta que les haga hojaldras, 8 libs. Frijoles, 8 lbs. Lentejas, Pollo, Carne, Huevos, Pechuga, Verduras, Frutas para jugo, preparamos” E05

“Esta lista es todo lo que yo necesito en el mercado, entonces cada quincena yo cojo un

papel y empiezo a mirar que tengo y que no tengo. Porque yo se que en la quincena me gasto 8 panelas, 2 paquetes de espaguetis, 1lbb de lenteja y otra de frijol. Esta es la lista macro y miro cuanto tengo y lo que me hace falta lo pongo en la lista y eso es lo que compro” E09

d. ¿Cuándo y cómo mercan?

Es claro que la mayoría de las entrevistadas hacen el mercado del hogar cada 15 días y otras lo hacen diario dependiendo de lo que necesiten para la receta que planea preparar. Aunque hay algunos casos en los que se hacen las compras cada 8 días para evitar que las verduras y frutas se dañen. Todo depende en gran parte de la plata que se tiene, lo más usual es ver que se compran las cosas que son necesarias en mayor medida y lo demás se deja para la tienda de barrio, de esta manera no se descuida el arriendo ni los servicios.

“por ejemplo la carnita hay que estarla comprando aquí no más en el granero, cuando compro todo si compro en súper inter, pero así cuando llega el fin de mes, el plátano, la carnita, hay que comprarla así, porque si alcanza, uno compra carne pero si la deja ya para ocho días coge mal sabor, se va poniendo fea, si la compro en la carnicería, el fin de mes cuando ya se va acabando entonces ya mi esposo va dando, entonces vamos comprando la carnita” Estrato 1\E21-M49-H32-26-24-S1

“Nosotros cada quincena, por ahí el 15 o 16 es que la estamos llenando” Estrato 1\E1-M21-H10-2.5.S1(3-10)

“Siempre se compra algo diferente. Por ejemplo, yo compre frijoles hoy. Ya mañana posiblemente hago sancocho o sopa de pastas. Siempre se varía. Yo compro para el día” Estrato 1\E2-M31-H7-0.S1(3-10)

e. Cuánto se gastan en alimentos

El gasto que se hace en promedio todas concuerdan que es ente \$250 a \$300 por mes y por quincena son aproximadamente \$150. Pero se sigue viendo que hay madres que prefieren hacer compras grandes en graneros por economía y dejar otras para el día o cuando necesiten ingredientes muy específicos.

“En el Granero de 100 a 110 mil pesos. En la pesquera de 30 a 35 mil pesos. En carnicería de 30 a 40 mil pesos. En las frutas y verduras de 50 a 60 mil pesos. El autoservicio 60 mil pesos mas o menos.” Estrato 1\E3-M31-H13-14-18.S1(+18)

“para el grano se me van 200. Y para las verduras se me van 50, quincenales. O sea aquí se van 300, 350 mensuales.” Estrato 2\E10-M41-H17-22.S2(+18)

f. Criterio de compra

Lo más importante es que se encuentre lo que se estaba buscando, que haya variedad.

“cuando compro la remesa lo más importante es que haya lo que necesito y que sea económico” Estrato 1\E21-M49-H32-26-24-S1

“Cuando no tengo en el momento lo que necesito me toca comprar por acá cerca pero es mucho más caro 300 pesos más y a veces uno no tiene sino los 1000 pesos, por aquí no venden 200 de cilantro, no venden un tallo de cebolla, mientras que allá usted compra la cebolla y sabe que dosifica su cebolla Compra allí porque las cercanas al barrio son caras, me toca porque al finalizar quincena las cosas se van acabando.”

g. Prioridad de alimentos en tiempo de escasez

Los alimentos que no pueden faltar en la base de la pirámide son la: sal, arroz, huevos, café, azúcar, aceite, las frutas, leche, carne o pollo, aunque el pollo es más económico para ellos,

pero cuando no hay para ninguno entonces se opta por salchichas o atún. En cuanto a los alimentos que se pueden dejar a un lado en momento de escasez son: chocolate y leche en polvo, panela, milo.

“Las frutas de la niña, lo más importante el aceite, el arroz, porque si uno no tiene para la comida, así sea un arroz con huevo se come, claro, entonces para mi es lo más importante y yo con esa plata traigo el arroz, la carne”

Estrato 1\E21-M49-H32-26-24-S1

“qué es más importante. Pues el arroz, que es lo que más se gasta, el aceite la sal, el café. Es lo que más. Después de que haiga arroz”

Estrato 1\E6-M20-H0-4.S1(-3)

“Del mercado no puede faltar La leche, el queso, de pronto no frutas para el jugo sino frutas por ejemplo como manzana, pera, uvas. acá se hacen jugos de tomate de árbol, piña, uva isabella y mora y lulo”

Estrato 2\E13-M29-H12.S2(11-18)

h. Fiaidos

La tienda de la cuadra o del barrio es el principal aliado de todas estas mujeres, ya que ellas recurren a fiar acercándose la quincena y así pueden seguir cocinando para sus familias.

“Cuando no tengo pues pido en la tienda. En la tienda les fian. Si, mi mamá saca, si, pero mi mamá casi no le gusta fiar”

Estrato 1\E1-M21-H10-2.5.S1(3-10)

i. Lugar de compra de alimentos

Entre los lugares más comunes de compra se encuentran: las galería, los super mercados

(Mercatodo, Superinter, Mercaboy), las tiendas de barrio y los graneros. Sin embargo, es evidente que para realizar las compras grandes se prefieren las galerías o supermercados donde salga más barato o haya promociones. Las tiendas de barrio por el contrario se tratan de evitar por el costo y se utilizan en casos de necesidad.

“Compramos el revuelto en la galería que es más económico”

Estrato 1\E23-M37-H13-0-S1

“En MERCATODO allí conseguimos todo, carne, verduras todo”

Estrato 2\E13-M29-H12.S2(11-18)

6.1.7. Hábitos de salud

a. Enfermedades

Desde gripe y estreñimiento hasta psoriasis y anemia aguda, se puede observar que, la mayoría de personas entrevistadas presentan enfermedades. Esto, se presenta dada la naturaleza de la enfermedad (de tipo hereditaria) o como consecuencia de tener las defensas bajas, los malos hábitos alimenticios y el estrés. Cabe resaltar que, algunas causas por las que la enfermedad continúa, son por la falta de asistencia al centro médico y/o el mal desarrollo de la consulta, que generalmente tiene relación con la falta de interés en recibir un diagnóstico actualizado sobre la evolución de la enfermedad y posibles soluciones alternativas.

“Aquí da gripa, fiebre, diarrea, a los grandes o los niños. Todo eso es por igual, más que todos los grandes porque a veces ni los niños, los niños no han salido así, de pronto algo así, pero así una vez que otra” E6.

“Resulta de que la estomatitis le fue saliendo plaquitas en la boca y le tuvieron que sacar

unos exámenes de orina y resulta que la niña no orinaba cuando el médico unas doctoras, las enfermeras la cogieron y le sacaron la orina así... con sonda. Sonda, pero no la anestesiaron ni nada, sino que así la cogieron así entonces ella le cogió mucho miedo y yo cada vez que íbamos al médico ella lloraba” E7.

“Ahora poco estuvo convulsionando muy seguido, la lleve donde el médico y en la ecografía no sale nada, no es epilepsia, es lo que le pasó de la trombosis, es el daño de la misma enfermedad, lo bueno es que no le ha avanzado el daño” E24.

b. Aspectos saludables que realiza

Principalmente, se opta por el consumo de frutas y cereales como la piña y la avena. Esto, fundamentado en los conocimientos básicos de nutrición que tienen los hogares sobre alimentos que faciliten la digestión y les permitan sentirse ligeros durante el día. En este ítem se destaca la necesidad de un producto de tipo multivitamínico, que le brinde la confianza a las personas de sentirse nutridos sin afectar su presupuesto. Por otra parte, los espacios deportivos públicos como la ciclo vía y los parques recreativos, son utilizados por las personas entrevistadas para ejercitarse y mantener un estado físico óptimo.

“NO hago ejercicio. Trato de alimentar a mis hijas y de darles un poquito de todo aunque no me alcanza para las vitaminas como por ejemplo darles un hierro, mis hijas a veces se les olvidan las cosas y me gustaría darles algo para el cerebro. Me gustaría hacer ejercicio con mis niñas. Me gustaría ir al gimnasio con ellas hacer ejercicio bajar un poquito mas de peso, porque todo eso influye en la salud. Últimamente he sufrido de taquicardia porque soy muy nerviosa. Estamos pensando con unas amigas salir en las mañanas a trotar.” E3.

“Yo escuché en la radio un médico que hablaba sobre las cosas buenas de la piña que era

bueno para dar del cuerpo, que para el colon, pa' que más fue que dijo? Para la persona que tiene retención de líquidos, entonces yo dije ah, pues si es bueno pa' eso yo voy a tomar. Y lo que hace que estoy comiendo la piña y tomo la cáscara, la cáscara la pongo a cocinar, luego la licúo y me la tomo o a veces me tomo el agua sola.” E6

“Nuestros hábitos para ser saludables es que salimos mucho a caminar o a veces a montar bicicleta en la ciclovia. Cada 15 o cada 8 días o cuando hay que hacer vueltas vamos en la bicicleta.” E15.

c. Saludables = Sacrificios

Las personas entrevistadas consideran que al principio los cambios en rutinas alimenticias son difíciles, pero son conscientes que hay alimentos en exceso que pueden causar enfermedades y por eso tratan de evitarlos.

“Dejé de consumir salsas, salsa de ajo, todo lo que son salsas. Comidas rápidas, comidas chatarras, trato de no consumirlas ya mucho, fritos, alimentos fritos trato de no consumirlos. Consumo mucha ensalada que contenga la lechuga que contiene fibra, la espinaca, pollo, pescado

Estrato 2\E13-M29-H12.S2(11-18)

d. Aspectos saludables que no realiza

Admiten que podrían hacer ejercicio pero que por falta de tiempo u otras razones, no lo realizan. También piensan que comer asado es mejor que frito, pero algunos no lo pueden hacer porque sus cocinas son de gas y el almuerzo se demora mucho más que en la de gas.

“Yo los fritos por las cosas al vapor cambiaría por una alimentación más saludable. la técnica más usada acá son cocinados.”

Estrato 2\E13-M29-H12.S2(11-18)

“En la alimentación yo creo que podría mejorar el comer como más verduras, y en mi nevera hay verduras, sino que a mi esposo le gusta, a él no le gusta yo le digo vea “al vapor son ricas porque uno las mete al vapor y son más saludables” (las verduras) “

Estrato 3\E17-M36-H15-2-S3

e. Consumo de alimentos saludables

Los alimentos considerados saludables son variables, hay desde avena, verduras, carne, queso, fruta, agua, panela, frijol, café, leche, huevos, arepa, pan de bono, entre otros. Pero añadiendo a esta gran variedad de alimentos, hay algunas que mencionan la forma en la que se cocinan para que sigan siendo saludables, por ejemplo, se habla de cambiar lo frito por lo asado y los aceites para asar son los de oliva que son considerados de mejor calidad y mejores para la salud. También se habla de comer poca carne porque se digiere despacio, le dan mucha relevancia a las verduras y a las frutas

“ensalada por lo regular a nosotros no nos falta, diario”

Estrato 1\E21-M49-H32-26-24-S1

“Las papas fritas? Pero light o no es tan light, porque si lo hacen con aceite light es saludable”

Estrato 1\E1-M21-H10-2.5.S1(3-10)

“Comer sano para mi es tratar de balancear las comidas, que si consume una harina no come más harina, consumir pocas grasas y pocas comidas rápidas”

Estrato 3\E19-M44-H16-S3

“¿Qué es alimentarse bien? Comer fruta, de todo. Un poquito de grano, un poquito de fruta, un poquito de verdura, un poquito de carnes, de pescado, de pollo. Eso es como

alimentarme saludablemente. No comer tanto frito sino como asaditos”

Estrato 1\E3-M31-H13-14-18.S1(+18)

“para el estreñimiento de Kelly, que trata de darle para que coma. Mango, piña, que tenga fibra. La avena, que más le digo yo a usted. Los yogures Activia, esa splenda. Ah! Yo le doy a ella mucho, ese pan integral. El sancocho es saludable, es alimento”

Estrato 1\E4-M32-H9-13.S1(11-18)

f. Consumo de alimentos no saludables

Los ítems que se mencionaron varias veces como no saludables son: comida chatarra (perros, hamburguesas) arepas hechas con mucha manteca, cosas fritas, gaseosas así sean light y el café. Hay alimentos como el arroz que es considerado como no saludable porque engorda y otros alimentos porque tienen químicos entonces se tiene el pensamiento de que en general ningún alimento podría llegar a ser totalmente saludable.

g. Consumo de vitaminas o suplementos

Las vitaminas o suplementos en las familias son consideradas de gran relevancia, puesto que mejora la salud, quita el agotamiento, aumenta las defensas y se menciona varias veces que es bueno para el cerebro de los niños. Entre los que más se repiten son: Omega 3, Emulsión Scott, Ensure, vitaminas, Sangre de Toro y Calcio.

“Yo les compro a ellas mucha vitamina para el cerebro. Esa que es como una miel que se le echa a la leche (se me olvidó el nombre), les compro vitamina C, se me acabó esta semana porque ellas se las chupan. De naranja de sabor. Zeta B. y esa otra que es hierro yo no sequé. Que es para cualquier persona niños y adultos. Emulsión de Scot. Ellas tomaban

eso ya no, porque les da alergia”

Estrato 1\E4-M32-H9-13.S1(11-18)

“si nosotros hay plata y podemos comprar las vitaminas y todo esas cosas así, nos sentimos como que no le duele a uno nada. Se siente bien, pero cuando no se puede comprar se siente cansado agotado”

Estrato 2\E10-M41-H17-22.S2(+18)

h. ¿Comer saludable es costoso?

Varias dicen que sí y otras que no. Para algunas las verduras y frutas son más económicas y son la base de una alimentación saludable, en cambio, otras dicen que cuando compran verduras el precio está por las nubes. O hacen referencia al aceite de oliva o el pescado e incluso la carne que cuesta más y argumentan que los precios no les permiten acceder a una alimentación saludable. Las primeras que mencionamos que piensan que no es costoso, ponen a su familia como el impedimento para comer saludable ya que a sus hijos o esposo no le gustan tanto las verduras.

“para poderme alimentarme bien, se necesitaría más dinero para mermarle por lo menos a los granos, un poquito a los granos y meter más fruta; más verdura, porque para mí la verdura es muy nutritiva, me encanta por mí sería vegetariana pero las niñas no”

Estrato 1\E3-M31-H13-14-18.S1(+18)

“Comer saludable es costoso? No, porque muchas veces la salud viene más que todo como verduras, las verduras son baratas”

Estrato 1\E6-M20-H0-4.S1(-3)

“No. Porque las verduras son más baratas. Pero a ellos no les gusta, a ellos solo les gusta los fritos y los guisos. Entonces, eso saludable no es. Para mí es más barato comer

saludable. Por mi... o comía todos los días Zanahorias, verduras”

Estrato 2\E8-M36-H0-15.S2

“Mantener una dieta saludable no es costoso porque una dieta saludable son las legumbres, las carnes, comer asadito y los asados no son costosos. Sale más costosos comer que sancocho y pues tiene más harina”

Estrato 3\E17-M36-H15-2-S3

i. Observación de preparación de alimentos

Los alimentos tienen diversas preparaciones, lo más predilecto es guisado o frito dependiendo del tiempo que tengan las mujeres del hogar. Aquí se reitera de nuevo la importancia de la ensalada en el plato, la del buen lavado de ingrediente y la del sabor.

“tiene la pasta de Knorr y el azafrán listo, y después se pone a pitar un poquitico”

Estrato 1\E1-M21-H10-2.5.S1(3-10)

“Pero esto es sopa de guineo y lleva papa, plátano, zapallo, apio, guineo y pollo y carne, también cebolla, cilantro y ajo. Yo no uso nada de aliño, el zapallo es el que le da color. Se le agrego porque quedaba un poquito. Pero normalmente, se hace la sopa con una sola carne”

Estrato 1\E2-M31-H7-0.S1(3-10)

“porqué pones el repollo en agua? Para sacarle la mugre, o sea la la... porque como uno no lo lava bien así. Entonces yo lo lavo mejor así. Ahorita lo juago y vuelvo y lo rejuago”

Estrato 1\E4-M32-H9-13.S1(11-18)

“Cuánto le echas de azúcar? La verdad yo soy dulce, somos dulces en esta casa. ¿Por ahí cuantas cucharadas? Por ahí unas cinco entre cinco o seis cucharadas y ¿por qué será que les gusta el dulce? MMm nos fascina el dulce”

“Por lo menos aquí yo ya había hecho un guisito entonces ya se lo echo. Ese cuando lo hiciste. Ayer. Que tiene el guiso. Tomate, cebolla, ajo”

6.1.8. Tarjetas



Ilustración 3. Resultados de tarjetas. Fuente: Investigación 2017

6.2. Análisis de Resultados

Como lo describen varios autores, entre ellos Puente (2011), el segmento de la base de la pirámide tiene algunas limitaciones en cuanto al acceso a servicios públicos (agua, electricidad), educación, o en el área laboral. De acuerdo a la información recolectada, el perfil de las entrevistadas se caracteriza por ser familias grandes, que cuentan con el servicio de agua no potable y electricidad, y para las cuales la búsqueda de trabajo es difícil, por lo que no tienen un trabajo estable o tienen múltiples trabajos.

García (2012) detalla algunos rasgos esenciales de la base de la pirámide los cuales los podemos confirmar con la información recolectada. Esta población carece de derechos de propiedad, sin embargo, para todas las familias es fundamental en un futuro adquirir una vivienda propia. Para este segmento es difícil acceder a préstamos bancarios lo cual lleva a hacer ahorros o pedir préstamos a entidades privadas. El agua no es potable, por lo que las familias deben hervirla para su consumo; en cuanto al transporte público, para las entrevistadas, este servicio es el más usado, pero expresaron que con la implementación del MIO el servicio es menos eficiente. Muchas de las familias tienen su propio negocio, entre los más comunes están manualidades, modistería o venta de helados. Esto les permite generar ingresos extra, en especial para momentos de crisis.

Una de las principales motivaciones para generar ingresos y salir adelante son los hijos, la preocupación por darles la mejor educación para que en un futuro logren obtener un buen trabajo, lo cual confirma la importancia de la familia como parte los valores que se destacan en los consumidores de la base de la pirámide expuestos por Puente (2011). En cuanto a la

educación de las entrevistadas, se encontró que presentan estudios de primaria o secundaria incompleta, y que sus hijos asisten a colegios públicos ubicados cerca al hogar para así ahorrar el gasto de transporte.

Por otro lado, las entrevistadas tienen un gran interés por mejorar su calidad de vida, como lo expone García (2012) este consumidor no solo gasta en productos que cubren las necesidades básicas, por el contrario, tienen varios artículos de lujo, en este caso en los hogares se cuenta con productos como nevera, estufa a gas, licuadora, lavadora, varios televisores (en promedio 2 a 3 por hogar), celulares (cada uno de los miembros del hogar), equipo de sonido, computador, ventilador, entre otros. Además, se acostumbran a hacer salidas los fines de semana, entre las actividades más comunes están, ir a la loma de la cruz, al río Pance, a piscina, cine o centros comerciales, y se acostumbra, en estos días, salir a comer a restaurantes o pedir domicilios.

Como lo expone el DANE (2013), los hogares pertenecientes a los estratos 1,2 y 3 tienen algunos beneficios o subsidios. Uno de los principales es en cuanto al sistema de salud, la mayoría de las familias se encuentran afiliadas al sistema de salud brindado por el gobierno, el SISBEN. Otras tienen afiliación a la salud por parte de su trabajo o en el caso de los hijos por el colegio.

En cuanto a los hábitos alimenticios que encontramos en este grupo de personas, se puede decir que en las comidas principales se usan ingredientes que son saludables, sin embargo, no son preparados adecuadamente para conservar sus propiedades. Para realizar esta

comparación se tomó en cuenta la pirámide nutricional (ver imagen 5). Donde se ve que los alimentos que ellos consideran saludables son los que se describen en la misma.



Imagen 4. Comparación con Pirámide Nutricional.

Por otra parte, al hacer la comparación entre los alimentos que separaron en las tarjetas y lo que ellos piensan de forma más general de los mismos, hay cierta similitud, porque saben muy bien qué tipo de alimentos son o no saludables. Un ejemplo es el pollo sin cuero que fue clasificado como alimento saludable y que según la pirámide debe consumirse dos veces al día, pero lo que hace que pase a “alimentos no saludables” es su preparación, como el pollo frito. Por medio de las encuestas se pudo identificar el poder adquisitivo de esta población para una alimentación saludable, el cual es significativo porque compran proteína, frutas, vegetales, lácteos, granos y aceites (ver imagen 6), que son los alimentos que hacen parte de un patrón saludable. No obstante, lo que aún falta es conocimiento de mejores preparaciones y de construir un plato con los alimentos que ellos compran en su diario vivir, pero con porciones adecuadas (ver imagen 7).

Un Patrón de Alimentación Saludable Incluye:



Imagen 5. Patrón de Alimentación Saludable. Fuente: USDA



Imagen 6. Cantidad de alimentos requeridos. Fuente: USDA

Lo que también muestran las entrevistas, es lo importante que es para ellos que sus alimentos cumplan las siguientes características: abundancia-rendir, economía, calidad-sano, fácil preparación, sabor y valor nutritivo. De este análisis se va a tomar un factor relevante que es la calidad y lo sano, ya que, aunque ellos compran aceite y lo rehúsan varias veces, algunos valoran el aceite de oliva para una preparación más saludable de alimentos, lo que hace parte de la mejora de hábitos alimenticios (imagen 4).

Hay una parte ganada en la base de la pirámide, la cual es el gusto por las frutas y las ensaladas, ya que se menciona repetidamente que si fuera por ellos la comerían todos los días, pero a algunas familias se les acaban los productos cerca de la quincena y tienen que comer cosas menos saludables. En la preparación de estas verduras que están en sus preferencias, es conocido el método de vapor para conservar nutrientes, que fue el más popular en las encuestadas. Otro comportamiento saludable es el uso de aliños naturales que le dan sabor a la comida pero que no afecta su valor nutricional y el lavado cuidadoso de alimentos para evitar enfermedades.

Como se ha mencionado, hay varias conductas que hacen que se piense que este grupo de base de la pirámide se preocupa mucho por una alimentación saludable y toman acciones que favorecen un hábito saludable. Sin embargo, aunque ellos son conscientes de los alimentos saludables en general, hay preparaciones que los hacen dudar acerca de si se convierte o no en un alimento no saludable como el pollo frito o huevo frito, donde lo negativo es la preparación del mismo.

7. Conclusiones y Recomendaciones

El mercado de la Base de la Pirámide es considerado poco atractivo para muchas empresas privadas o gubernamentales, sin embargo, después de esta exhaustiva investigación se pudo evidenciar que este consumidor posee el poder económico para adquirir productos saludables y hay una preocupación interna acerca de mantener hábitos alimenticios adecuados para una buena salud y un buen desarrollo para los niños. Por estas razones mencionadas anteriormente, se puede decir que existe un entorno adecuado, necesidades latentes y un consumidor dispuesto para la creación de negocios específicos para atender estas necesidades.

Para este tipo de consumidor es fundamental adquirir los productos en poco tiempo y en lugares cercanos a su hogar. En el estudio se evidencio que las tiendas de preferencia de este consumidor son las tiendas de barrio, o supermercados y galerías cercanas a su hogar; y en la mayoría de casos se compran algunos ingredientes diariamente debido a que la variedad en las preparaciones es relevante para las familias. Cabe destacar que existe una diferencia en los intereses para adquirir algunos ingredientes, hay alimentos a los que se les presta más atención en cuanto a sus características, debido a que se tienen creencias transmitidas de boca a boca acerca de qué alimentos son saludables, no obstante, no siempre se puede acceder a ellos.

El precio es un factor fundamental en el poder de decisión de los alimentos y este debe ser repartido en alimentos pertenecientes a seis categorías para obtener una alimentación

balanceada, estas son frutas, vegetales, proteína, lácteos, granos y aceites. (Ver imagen 6). Otro factor es el tamaño de los alimentos, ya que se busca que en su mayoría sean rendidores o prácticos para una preparación diaria. Por lo anterior, las empresas tanto privadas como gubernamentales deben adaptarse a esta rutina y proponer productos económicos y en tamaños adecuados.

Existe una preocupación por mantener una alimentación saludable y existe un presupuesto destinado para la compra estos alimentos dentro de sus rutinas, principalmente frutas y verduras. No obstante, en ocasiones algunos factores como el tiempo o el desconocimiento de recetas apropiadas hace que los consumidores adquieran la opción más cómoda y fácil que no siempre es la mejor. Por lo anterior, al introducir este tipo de alimentos saludables, las empresas deben educar al consumidor porque, aunque las personas quieran cambiar sus hábitos no saben cómo hacerlo.

Las empresas deben crear modelos de negocio para atender las necesidades específicas de esta población, y se recomienda incluir un asesoramiento a estos consumidores acerca de: hacer buenas compras y distribuir mejor su presupuesto, con el fin de adquirir alimentos más saludables.

8. Bibliografía

American Heart Association (2017). Don't fry! Give Healthy Cooking Methods Try. Life is why. Tomado de: <https://healthyforgood.heart.org/eat-smart/>

Arboleda, L., & Ochoa, A. (2013). Estrategias de Acceso a los Alimentos en los Hogares de Estrato 1, 2 y 3 de la Ciudad de Medellín.

Arena Media (2011). Perfiles de Consumo en estratos bajos. Revista P&M. Tomado de: <http://www.revistapym.com.co/noticias/consumidor-pobre/asi-consumidor-bajos-recursos-perfiles-consumo-estratos-bajos>

Banco Mundial (2013). Tasa de Incidencia de la pobreza, sobre la base de \$3,10 por día. Tomado de: <http://datos.bancomundial.org/indicador/SI.POV.2DAY>

Banco Mundial (2015). Pobreza: Panorama General. Tomado de: <http://www.bancomundial.org/es/topic/poverty/overview>

Barber, J. (2001). The sustainable production and consumption of food: an NGO perspective. Integrative Strategies Forum. Washington, DC.

CEPAL (2014). América Latina y el Caribe: Perfil Regional Socio-Demográfico. Tomado de: http://estadisticas.cepal.org/cepalstat/Perfil_Regional_Social.html?idioma=spanish

Dakduk, S. (2011). El Consumo Saludable. Debates IESA - Volumen XVI.

DANE (2013). Estratificación Socioeconómica para Servicios Públicos Domiciliarios. Tomado

de: <http://www.dane.gov.co/index.php/component/search/?searchword=estratos&searchphrase=all&Itemid=386>

Euromonitor (2016). Income and Expenditure: Colombia. Euromonitor International from national statistical offices/OECD. Tomado de: <http://nebulosa.icesi.edu.co:2150/portal/analysis/related>

Eves, A., Corney, M., Kipps, M. and Noble, C. (1997). Nutrition knowledge of caterers and constraints to offering more healthy meals. International Journal of Hospitality Management. Vol. 16 No. 4, pp. 403-417.

First Nations Health Authority (2014). Healthy Food Guidelines For First Nations Communities. Guidelines Edited by Suzanne Johnson, RD, 2nd Edition.

Freidin, B. (2016). Alimentación y riesgos para la salud: visiones sobre la alimentación saludable y prácticas alimentarias de mujeres y varones de clase media en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Salud colectiva.

Friday, J.E., and Bowman, S.A. (2006). MyPyramid Equivalents Database for USDA Survey Food Codes, 1994-2002 Version 1.0. Beltsville, MD: USDA, Agricultural Research Service, Beltsville Human Nutrition Research Center, Community Nutrition Research Group. Tomado de: <https://www.ars.usda.gov/ARSTUserFiles/>

García, B. (2012). Desarrollo de Negocios en la Base de la Pirámide. Universidad de León.

González, A. (2009). La Estratificación una Herramienta que Traiciona a los más Pobres. Periodismo Público. Tomado de: <http://www.periodismopublico.com/La-estratificacion-una-herramienta>

Healthy Ireland (2016). The Food Pyramid. Department of Health.

Julie Kellershohn, Keith Egerton Walley, Frank Vriesekoop, (2017). Healthier food choices for children through menu pricing. British Food Journal, Vol. 119.

Mutis, M., y Ricart, J. (2008). Innovación en Modelos de Negocio. La Base de la Pirámide como Campo de Experimentación. Universia Business Review.

ONU (2014). Hay más de 2.200 millones de personas pobres en el mundo. El Tiempo. Tomado de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-14294738>

Prahalad, C., & Hart, S. (2002). The Fortune at the Bottom of the Pyramid. Strategy+Business.

Prahalad, C., & Hammond, A. (2002). Serving the World's Poor, Profitably. Harvard Business Review.

Puente, R. (2007). Qué Funciona y Qué No Cuando se Atiende al Mercado de las Mayorías. Debates IESA, Vol. XII No. 3.

Puente, R. (2011). ¿Cómo son los consumidores del Mercado de las Mayorías en Venezuela? Una Aproximación a la Construcción del Perfil Psicográfico. Estudios Gerenciales, Vol. 27 No. 119.

Steinmetz, K. (2015). Help! My parents are millennials. *Time*, Vol. 186 No. 17, pp. 36-43.

U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture (2015).

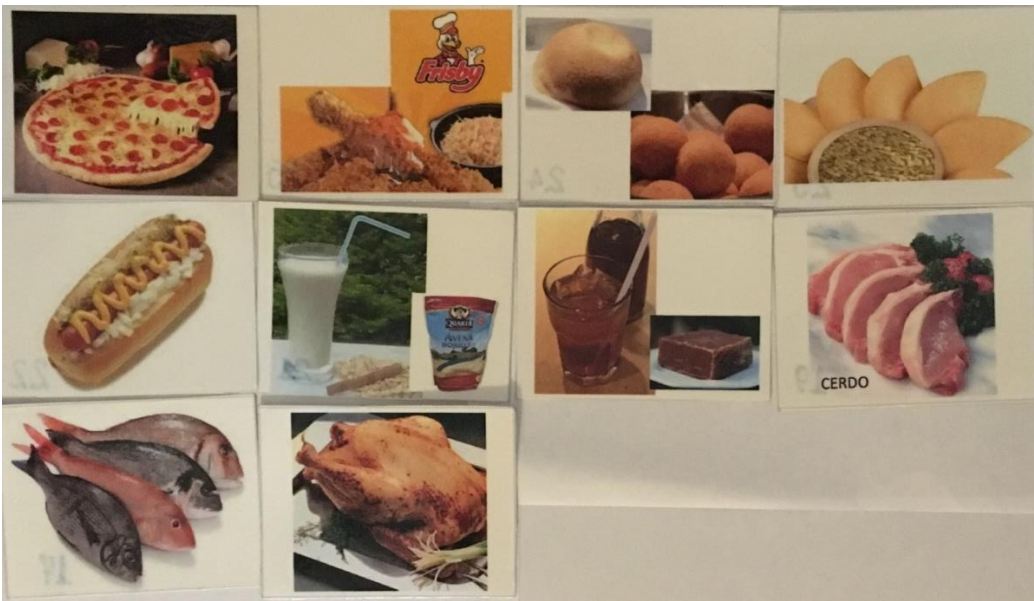
Pautas Alimentarias para Estadounidenses 2015-2020. Tomado de: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Wallace, A. (2014). Estrato 1, Estrato 6: Cómo los Colombianos hablan de sí mismos divididos en clases sociales. *BBC*.

9. Anexos

9.1 Tarjetas alimentos





9.2 Guía etnográfica

GUIA DE ETNOGRAFICO

Presentación

Al iniciar la entrevista, el investigador se presentará a la entrevistada. Le hará una breve introducción sobre el estudio (Proyecto de alimentos), resaltando que es una investigación académica. Le explicará que todas las respuestas son válidas, y que la entrevista fluirá como una conversación. La entrevista está planteada para 3 horas incluyendo observación de preparación de alimentos. El objetivo es obtener confianza de la entrevistada y poder observar los alimentos presentes en la cocina y la preparación de una comida.

1.- FAMILIA / INGRESO DEL HOGAR

- a. Número de personas que habitan en el hogar, desagregado en cuántos niños / adolescentes (entre 0 y 17 años), cuantos adultos
- b. Relaciones de parentesco entre los habitantes del hogar
- c. Nivel de Instrucción de cada uno de los habitantes del hogar. Cuál es el último año aprobado. Si estudian actualmente, que nivel están estudiando. Si la educación es pública o privada/Jornada
- d. Número de personas en el hogar que trabajan actualmente
- e. Lugar de trabajo / A qué se dedican
- f. ¿Quiénes aportan al hogar?
- g. Ingreso promedio del hogar (sólo un estimado del promedio diario, semanal, quincenal o mensual)
- h. ¿Tienes alguna mascota? ¿cuáles?

2.- ENTORNO

- a. ¿Cuenta con todos los servicios básicos en su hogar? (Agua, Luz , Teléfono y Aseo Urbano)
- b. ¿Cómo funcionan los servicios básicos de su zona?
- c. ¿Existe presencia de transporte público cercano a tu hogar? ¿Cuáles? ¿Los utilizas con frecuencia?
- d. ¿Existen escuelas públicas o colegios cerca de tu hogar? ¿Cómo van los niños diariamente al colegio?
- e. ¿Cuentas con asistencia médica cercano a tu hogar? Nombre algunas. Ej: Centro de Salud, Hospital, Clínica
- f. ¿Existen cerca de tu hogar lugares donde comprar alimentos? (Abastos, Bodegas, Tiendas, Graneros, Plazas, vendedores ambulantes, Supermercados)
- g. ¿En cuales lugares prefieres comprar los alimentos? ¿Alguna preferencia?

- h. Con respecto a los electrodomésticos, con cuales cuentas? Preguntar por la presencia de:

Artículo	Presencia	Descripción
Nevera		
Cocina		
Licuada		
Horno		
Microondas		
Lavadora		
Secadora		
Televisor		
DVD		
Computadora		
Internet		
Televisión por cable		
Celulares		
Teléfono fijo		
Radio		
Equipo de sonido		
Otro:		

3.- OBSERVACION DEL HOGAR Y ENTORNO

- Condición General de la vivienda (Buscar momento apropiado, una vez ganada la confianza, para rellenar todos los aspectos del cuadro). Observación de los siguientes aspectos (si se puede levantar un croquis de la vivienda)

Área	Presencia	Número / Descripción
Cuartos		
Baños		
Sala		
Cocina		
Comedor		
Lavadero		
Huertas/patio		
Otro:		

Observar condiciones generales de limpieza y mantenimiento del hogar

- Entorno. Observación de la presencia o no de los siguientes servicios

Luz		Escuelas	
Agua Directa		Iglesias / Templos	
Teléfonos Públicos		Tiendas	
Centros Telefónicos		Centros de salud	
Módulo Salud		Peluquerías	

Ofertas de Internet		Módulos policiales	
Vendedores de minuto			

Observar condiciones generales de limpieza y seguridad de los alrededores

4.- RUTINAS DIARIAS

- a. ¿A qué hora te levantas en la mañana? ¿Hora a la que normalmente te acuestas?
- b. Un breve resumen de qué haces al levantarte en un día típico
- c. ¿Qué otras actividades haces?
- d. ¿Hay alguna razón específica para que hagas las actividades en ese orden que me mencionaste?
- e. ¿Y los fines de semana? Actividades de rutina vs. Actividades de tiempo libre
- f. ¿Por qué son diferentes estas actividades? ¿Con quienes comparte estas actividades?
- g. Y el resto de los integrantes de la familia, ¿Cuáles son sus actividades de rutina?
- h. ¿Si cambiaras tu rutina diaria, como crees que afectaría tu vida? Explorar como afectaría aspectos como el tiempo, la economía, etc.

5.- HÁBITOS ALIMENTICIOS

- a. ¿Cuántas comidas realiza al día por lo general? ¿Cuáles son?
- b. ¿Quién es la persona encargada de la preparación de la comida en su hogar?
- c. ¿Qué desayunaron ayer? ¿Qué almorzaron ayer? ¿Qué comieron en la noche de ayer?
- d. ¿Qué sería para usted un desayuno normal-común en su hogar? ¿Qué alimentos contiene?
- e. ¿Qué sería para usted un almuerzo normal-común en su hogar? ¿Qué alimentos contiene?
- f. ¿Qué sería para usted una comida-cena normal-común en su hogar? ¿Qué alimentos contiene?
- g. ¿Prepara comidas distintas para los niños que para los adultos? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- h. ¿Utiliza alimentos preparados de alguna de las comidas, es decir recalentado?
- i. ¿Los fines de semana preparas comidas diferentes? Hay ocasiones especiales en las que preparas comidas diferentes?
- j. ¿Cuánto tiempo dedicas a la preparación de las comidas? Explorar de acuerdo al tipo de comida: desayuno, almuerzo o cena.
- k. ¿Cuál es su comida preferida? ¿La consume con frecuencia? ¿Por qué es su preferida?

- l. ¿Se reúne toda la familia al momento de la comida? ¿En qué parte de la casa comen?
- m. Al momento de preparar la comida, ¿Qué es lo más importante para usted? Explorar aspectos como economía, tiempo, sano, buen sabor, fácil preparación, nutrición, natural
- n. ¿Comes en la calle con frecuencia? ¿Cuándo lo haces que tipo de alimentos consumes? Explorar criterio de selección ¿Te agrada comer en la calle? ¿por qué o porque no? Explorar criterio de selección

6.- PREPARACIÓN DE ALIMENTOS (INGREDIENTES, ALIÑOS)

- a. ¿Qué tipos de aliños/condimentos o ingredientes para darle sabor a la comida utilizas? (aceite, colorantes, azúcar, cubitos, etc.)
- b. ¿En qué tipo de preparaciones utilizas cada uno de ellos?
- c. ¿En qué cantidades los usas?
- d. ¿Qué tan importantes consideras que son estos ingredientes o aliños para preparar tu comida?
- e. ¿Qué ventajas y desventajas poseen los aliños “preparados” vs los naturales que tu preparas? ¿Cuáles utilizas más? ¿Por qué?
- f. ¿Qué técnicas utiliza por lo general para preparar la comida: Fritar, hornear, al vapor, cocer, asar, etc.? Explorar el por qué utiliza dichas técnicas
- g. ¿En qué ocasiones utiliza cada una? Ejemplos. ¿Cuál utiliza más?
- h. ¿Qué tipo de aceite usa para freír? ¿Cuáles conoce? ¿Por qué usa ese tipo? ¿Lo re-usa? ¿Cuántas veces?

7.- HÁBITOS DE COMPRA DE ALIMENTOS

Ejercicio: Hagamos una lista de compras

Supongamos que mañana nos toca mercar (se me acabó todo lo que tenía en casa), hagamos una lista, yo anoto y tú me vas dictando. Tomar el reporte.

- a. ¿Cada cuánto tiempo se hace mercado en su hogar? Explorar el por qué y frecuencia de acuerdo al tipo de alimento
- b. ¿Dónde realiza la compra de sus alimentos por lo general? ¿Por qué?
- c. ¿Cómo escoges el sitio donde comprar los alimentos?
- d. ¿La decisión del sitio de compra tiene que ver con el tipo de alimentos: perecederos, no perecederos, frescos (frutas y vegetales, etc.)
- e. ¿Quién es la persona encargada de comprar los alimentos en su hogar?
- f. ¿Quién toma la decisión de qué alimentos se compran en el hogar?
- g. ¿Quién paga por lo alimentos que se compran en su hogar?

- h. ¿Cuánto de los ingresos de la familia son utilizados en la compra de alimentos?
- i. ¿Hacen lista de compras programadas o compran a medida que van necesitando algo?
- j. Criterio de compra de los alimentos. Explorar: economía, calidad, saludable, disponibilidad, otros
- k. ¿Hay algunas marcas de alimentos que compre con frecuencia o algunas marcas de ingredientes? ¿Por qué?
- l. En algún momento que no te alcance el dinero, ¿Qué alimentos dejas de comprar para adquirir otros? ¿A cuales les das prioridad? Al momento de gastar tu dinero, ¿Le das más importancia a la compra de alimentos u a otros gastos?
- m. *Hagamos una lista de gastos en tu casa.....(la idea es llegar a cuánto realmente gastan en comida)*

8.- HABITOS DE SALUD

¿Qué entiende usted por salud?

Ejercicio: Persona saludable

Se le entrega una hoja blanca a la entrevistada y se le pide que dibuje una persona sana.

Luego se le pide que explique qué características tiene una persona sana-saludable?

¿Cuáles más? Finalmente se le pregunta cuáles de esas características presenta ella?

- a. ¿Qué costumbres saludables practica usted en su día a día? Explorar porque cree que son saludables
- b. ¿Estas mismas costumbres aplican a niños y a adultos? Explorar las diferencias
- c. ¿Consideras que tú y tu familia mantienen una “forma de vivir” saludable? ¿Por qué?
- d. ¿Qué costumbres-hábitos que usted considera saludable no realiza?¿Por qué?
- e. ¿Consideras que para mantener un estilo de vida saludable hay que realizar sacrificios? Explorar si hay que dedicar más tiempo o dinero del que disponen
- f. ¿Consideras que tus costumbres diarias contribuyen a mantener una buena salud o por el contrario la deterioran? ¿Por qué?

8.- CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES

Sobre el mismo dibujo se le pide que dibuje que se imagina si decimos “comer sano”, en general (no sólo en término de los alimentos, sino de la experiencia). Luego se le pide que lo explique.

- a. ¿Qué significa para ti comer sano?
- b. ¿Qué entiende usted por alimentos saludables? De ejemplo de alimentos que considera saludables (*Hacer lista*) ¿Los consume con frecuencia? ¿Cuáles?

- c. ¿Qué entiende usted por ingredientes/aliños saludables? De ejemplo (*Hacer lista*)
¿Los consume con frecuencia? ¿Cuáles?
- d. ¿Qué entiende usted por preparación de alimentos saludables? De ejemplo (*Hacer lista*)
¿Los consume con frecuencia? ¿Cuáles?
- e. ¿Consideras que hay diferencias entre los alimentos saludables para niños y para adultos? Explorar las diferencias
- f. ¿Siente que la dieta en su hogar es saludable? ¿Por qué? ¿Qué cosas cree que podría hacer para que fuera más saludable?
- g. ¿Consideras que mantener una dieta saludable y balanceada es costoso?
- h. ¿Asocias los alimentos saludables con mal sabor o poco sabor en las comidas?
- i. ¿Qué marcas asocia usted con alimentos saludables? ¿Las utiliza con frecuencia?
- j. ¿Consume usted vitaminas o suplementos alimenticios? ¿Cuáles? ¿Algún otro producto farmacéutico? Frecuencia de uso. ¿Cómo decidió consumirlos? Explorar recomendaciones, publicidad o médicos.
- k. ¿Usted o alguno de los integrantes de la familia está a dieta? ¿Por qué? Explorar en qué consiste la dieta.
- l. Dentro del ámbito de la salud, ¿qué tan importante es la alimentación?
- m. ¿Cuáles crees tú que son las consecuencias de no incluir alimentos saludables dentro de la dieta diaria? Por el contrario, ¿Cuáles crees que son los beneficios para la salud de consumir alimentos saludables?

EJERCICIO: Se entregan las figuras con los diferentes tipos de alimentos y se les pide a las entrevistadas que: primero los separe en al menos dos grupos (alimentos saludables y no saludables) si cree que hay algunos que quedan en el medio, anotarlos; segundo que dentro de cada grupo, los ordene de mayor a menor en termino de “obtener una alimentación saludable”. Se anotan los resultados. Preguntar por qué se ordenaron de esa forma.

- n. ¿Qué costumbre-hábito te gustaría tener que no tienes ahora? ¿Qué alimento te gustaría incluir? ¿Qué tipo de aliños-ingredientes? ¿Qué técnica de preparación?

9.- CONSECUENCIAS DE NO COMER SALUDABLE

- a. ¿Cuáles crees que sean las consecuencias de no comer saludables? Relacionadas con tu cuerpo, con tu estado emocional, con tu bienestar en general
- b. ¿Piensas que alguna enfermedad podría estar relacionada con no comer sano?
- c. Piensas que no comer sano puede tener consecuencias en el futuro (cuando seas mayor)?

10.- SALUD Y BIENESTAR

- ¿Con cuál de las siguientes categorías o beneficios crees usted que está relacionada

la salud o estar saludable?

Categoría- Beneficio	Relación	Prioridad
Belleza		
Buen humor		
Dormir bien		
Buena digestión		
Inteligencia- memoria		
Sexualidad		
Peso ideal		
Energía		
Otros:		

Luego se le pregunta a la entrevistada que los ordene de mayor importancia (1) a menor importancia (8 o más)

10.- OBSERVACION

Se debe presenciar la preparación de alguna comida principal. Anotar los alimentos utilizados, sazónadores, técnica utilizada, tiempo de preparación, preparación de alimentos (lavado, cortado, etc.). Preguntar si consideran que esa comida es saludable y por qué?

Cierre

El investigador se despedirá cordialmente agradeciendo al entrevistado por su aporte a la investigación.