

**CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURALES QUE ORIENTAN EL CONSUMO DE  
ALIMENTOS FUNCIONALES EN LA CATEGORÍA DE CEREALES EN FAMILIAS  
MONOPARENTALES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ DURANTE EL PRIMER  
SEMESTRE DEL AÑO 2016**

**ANDREA CAROLINA SANTANA HERRERA**  
**Autor**

**CAROLINA GARZÓN MEDINA**  
**Directora de Trabajo de Grado**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS**  
**SEDE BOGOTÁ**

**FACULTAD DE MERCADEO**  
**BOGOTÁ D.C.**  
**2016**

## **Agradecimientos**

A Dios, Jesús y la Virgen María.

A mis padres y mis hermanas, el motor de mi vida.

A todos y cada uno de los integrantes de mi hermosa familia.

A mi directora de trabajo de grado, Carolina Garzón Medina.

Y a las familias entrevistadas.

Quiero resaltar agradecimiento a Dios, agradezco a él, la Virgen María y Jesús por haberme brindado sabiduría, entendimiento y comprensión durante mi etapa universitaria pues han sido mi guía y apoyo durante lo largo de mi vida. Gracias a ellos porque, sentí que me escuchaban, sentí que a medida que les contaba mis preocupaciones estas se iban resolviendo, gracias porque sentí su apoyo... Por eso y mucho más agradezco en primer lugar a ellos pues he cumplido con éxito esta meta y la totalidad de mis estudios universitarios.

En segundo lugar quiero dar las gracias a mis padres por haberme formado como la persona que soy: responsable, alegre, tolerante y comprensiva; muchos de mis logros se los debo a su apoyo, confianza, comprensión y motivación constante para alcanzar todos y cada uno de mis anhelos y metas forjadas. Este segundo triunfo en mi etapa académica es para ustedes, mi motor de vida. Gracias Catira y Tadeo.... Los amo.

## Tabla de contenido

1. Introducción .....	9
2. Objetivos .....	11
2.1 Objetivo General .....	11
2.2 Objetivos Específicos.....	11
3. Planteamiento del problema.....	12
4. Justificación .....	15
5. Marco teórico .....	18
5.1 Significado de la alimentación y prácticas de consumo de alimentos funcionales .....	18
5.1.1 Alimento funcional. ....	20
5.2 Familia monoparental y socialización.....	25
5.3 Dieta y consumo de fibra dentro de los cereales .....	27
5.3.1 Fibra soluble e insoluble. ....	31
5.4 Tendencias en el consumo de alimentos funcionales en la categoría de cereales. ....	34
5.4.1 Nichos de mercado especializados y educación para el consumo alimentario. ....	38
5.5 Consumo y consumismo .....	41
5.5.1 Canasta familiar .....	43
5.5.2 Alimentos Funcionales – Tendencias.....	44
5.5.3 Actitudes hacia los alimentos funcionales .....	45
5.5.4 Marcas de alimentos funcionales .....	46
5.5.5 Mercadeo y la Industria en la Alimentación .....	48
6. Metodología .....	52
6.1 Tipo de estudio.....	52
6.2 Diseño metodológico .....	53
6.3 Mapeo .....	53
6.4 Categorías .....	55
6.5 Población y muestra .....	57
6.6 Técnicas de recolección de información e instrumentos.....	58
6.7 Procedimiento .....	60
6.8 Análisis de datos .....	61
6.9 Consideraciones éticas .....	61
7. Análisis de los datos.....	63
7.1 Significado de alimentación y prácticas de alimentos funcionales. ....	63

7.2	Pautas socioculturales orientadas al consumo de alimentos funcionales en las familias monoparentales .....	70
7.3	Significado de la dieta y consumo fibra.....	77
7.4	Identificar: tendencias en categoría de cereales, nichos de mercado especializado y marcas con orientación saludable. ....	83
8.	Discusión.....	90
9.	Conclusiones .....	96
10.	Recomendaciones .....	98
11.	Referencias.....	99
12.	Apéndices.....	102

## Tabla de figuras

<b>Figura 1:</b> Top 5 de las categorías de salud posicionamiento en 2013 y 2014.....	44
<b>Figura 2:</b> Enfoque alimentación funcional.....	51
<b>Figura 3:</b> Mapeo.....	54
<b>Figura 4:</b> Significado de alimentos funcionales.....	64
<b>Figura 5:</b> Estilo de vida.....	71
<b>Figura 6:</b> Familia monoparental.....	73
<b>Figura 7:</b> Significado de dieta.....	77
<b>Figura 8:</b> Significado Consumo de fibra.....	80
<b>Figura 9:</b> Significado Consumo de Marcas funcionales .....	84

## Tabla de apéndices

Apéndice A: Protocolo de preguntas entrevistas a profundidad.....	102
Apéndice B: Entrevistas realizadas.....	105
Apéndice C:Notas de campo realizadas.....	150
Apéndice D: Consentimiento informado .....	181

## Resumen

Esta investigación se basa principalmente en un enfoque etnográfico el cual busca interpretar, entender y comprender a través de la sociología, nutrición, antropología y mercadeo las características socioculturales asociadas al consumo de alimentos funcionales en la categoría de cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016 a través de un tipo de investigación cualitativa.

En cuanto a la población y muestra se tomó un grupo reducido de familias monoparentales con jefatura femenina y masculina, con hijos en etapa de niñez, pre adolescencia y adolescencia residentes en la ciudad de Bogotá, dando respuesta al comportamiento y sus prácticas frente a una alimentación funcional. Para la obtención de los resultados se implementaron técnicas de recolección de la información como entrevista a profundidad y observación participativa.

Los resultados obtenidos permitieron identificar practicas socioculturales de las familias monoparentales frente a sus hábitos y rutinas concernientes al consumo de alimentos funcionales donde se identifica conciencia frente a consumir productos a base de fibra solubles e insoluble eliminando bebidas azucaradas, golosinas, paquetes y grasas.

**Palabra claves:** jefatura femenina, jefatura masculina, alimentos funcionales, cereales, familias monoparentales.

## Abstract

This research is based mainly on an ethnographic approach which seeks to interpret, understand and understand through sociology, nutrition, anthropology and marketing the socio-cultural characteristics associated with the consumption of functional foods in the category of cereals in single-parent families in the city of Bogotá During the first half of 2016 through a type of qualitative research.

As for the population and sample, a small group of single-parent families with male and female headship, with children in pre-adolescence and adolescence residing in the city of Bogotá, were given a response to behavior and their practices in face of a feeding functional. In order to obtain the results, information collection techniques such as in-depth interviews and participatory observation were implemented.

The results obtained allowed the identification of socio-cultural practices of single-parent families in relation to their habits and routines regarding the consumption of functional foods, where awareness is identified regarding the consumption of soluble and insoluble fiber based products eliminating sugary drinks, sweets, packets and fats.

**Key words:** female headship, male headship, functional foods, cereals, single parent families.

## 1. Introducción

Este trabajo fue realizado en pro de indagar las “características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016”, con el fin de identificar las costumbres, estilos de vida y prácticas alimentarias enfocadas en la categoría de cereales dentro de una familia monoparental.

La metodología a seguir en esta Investigación es Cualitativa, con un tipo de estudio transversal, con un enfoque etnográfico, con diseño metodológico exploratorio utilizando como herramientas entrevistas a profundidad y la observación participativa con una muestra de 8 sujetos de estudio; familias monoparentales con jefatura femenina (4) y masculina (4) con niños, niñas o adolescentes residentes en la ciudad de Bogotá.

Este documento presenta en una primera parte el planteamiento del problema, en el cual se da a conocer la importancia del porqué de este proyecto, explicando las razones que lo conllevo a plantearlo. En una segunda instancia se encuentra la justificación, describe su aporte a las industrias, a la industria de cereales, la sociedad, al semillero de neuromarketing de la facultad y al programa de mercadeo, en un tercer lugar el marco teórico da a conocer los conceptos que tienen mayor transcendencia para tener definiciones claras de que quiere dar a entender esta investigación, encontrando al final de este una ilustración propia sobre los temas abordados; estilo de vida, familia monoparental, alimentos funcionales, marcas funcionales, dieta y consumo de

fibra. En una cuarta instancia se encontrará la parte metodológico, el cual se conocerá el hilo principal de esta investigación; objetivos, métodos, técnicas, herramientas y mapeo del proyecto. Por último, se da a conocer el análisis de los datos, el cual se hizo uso del Software especializado Atlas ti, ya que permitió el análisis y codificación de la información recolectada en el trabajo de campo la cual permitió la respectiva discusión y conclusiones.

## 2. Objetivos

### 2.1 Objetivo General

Identificar las características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría de cereales, en familias monoparentales durante el primer semestre del año 2016 en la ciudad de Bogotá a través de un estudio etnográfico que permita reflexionar sobre el consumo responsable en familia.

### 2.2 Objetivos Específicos

- Comprender el significado de la alimentación y de las prácticas de consumo de alimentos funcionales en familias monoparentales.
- Reconocer el papel de la familia en el establecimiento de pautas socioculturales orientadas al consumo de alimentos funcionales.
- Entender el significado de la dieta y el consumo de fibras en el establecimiento de hábitos y aprendizajes alimentarios.
- Identificar tendencias, nicho de mercados especializados y marcas orientadas hacia la alimentación saludable.

### 3. Planteamiento del problema

En una sociedad multicultural como Colombia y siendo Bogotá la capital del país, el individuo se adapta de acuerdo a estilos de vida, prácticas de crianza, gustos y preferencias impuestas por la familia y la sociedad, además de lo anterior el individuo para su supervivencia a adquirido costumbres, prácticas, hábitos, rutinas para el consumo de sus alimentos los cuales fueron transmitidos y se transmitirá de generación en generación a sus progenitores, como lo indica Fischler (1995, citado en Méndez & Gómez, 2005)

"la alimentación es una función biológica vital y al mismo tiempo una función social esencial. (...). Sus facetas innumerables se ordenan según dos dimensiones por lo menos. La primera se extiende de lo biológico a lo cultural, de la función nutritiva a la función simbólica. La segunda, de lo individual a lo colectivo, de lo psicológico a lo social. El hombre biológico y el hombre social, la fisiología y lo imaginario, están estrecha y misteriosamente mezclados en el acto alimenticio" (14-15).

Para el ser humano el acto de comer se ha convertido en una variedad de opciones de alimentos las cuales ofrece la industria en donde van desde lo orgánico, procesado y artificial.

El rol de las industrias alimentarias ha cambiado y el alimento se presenta de una manera dual. Por una parte, se artificializa, y, por la otra, debe conservar un estatus "natural", pues éste es

el único nexo tangible con la naturaleza para el consumidor. Así pues, si bien con el tiempo, las prácticas alimentarias pueden ser evolutivas, el cambio parece tropezar con la insatisfacción del consumidor confrontado, por ejemplo, a los alimentos "industriales", que los encuentra insípidos, faltos del sabor e, incluso, peligrosos (Contreras Hernández, 2008).

A raíz de lo anterior, la industria fija sus ojos en las familias para crear productos y brindarlos en la canasta familiar. Sin embargo hoy no solo se deben basar en la familia tradicional nuclear o extensa, sino que se tiene que tener presente a nuevas tipologías de familias, gustos, diversidad y estereotipos sociales. Por ello, hoy en día no solo la familia nuclear y extensa son participes de la formación del sujeto en la sociedad, hay nuevos tipos de familia en el cual forman al individuo y en el que en la actualidad se percibe que el modelo tradicional de la familia conformada por madre, padre e hijos ha sufrido cambios de manera progresiva, el hombre no solo es el sustento de la familia sino que también se involucra en actividades domésticas, dicho esto la mujer o el hombre en ausencia de su cónyuge tiene el rol de padre y madre, es ahí donde se evidencia que los estilos de vida contemporáneos hacen que se crean nuevas tipologías de familia, entre este nuevo grupo nace la familia monoparental.

Según Quintero (1997, citado en Cepeda, Gutiérrez & Rodríguez, 2007) este tipo de familia “ocurre cuando en los casos de separación, abandono, divorcio, muerte o ausencia por motivos forzosos (trabajo, cárcel, etc.) de uno de los padres, el otro se hace cargo de los hijos y conviven”. (p.17).

Los hijos en la custodia de uno de los padres o madre solteros van adhiriendo a su vida no solo estilos de crianza, rutinas diarias, valores y prácticas sino también hábitos de alimentación. En su quehacer como padres se tiene la percepción que un hogar con jefatura femenina es lo más adecuada para los hijos que uno a cargo de la figura masculina, “la madre como primera cuidadora es una influencia importante en la formación de hábitos saludables ya que ella es la que le proporciona a los niños la estructura básica de relación con la comida, debido a que es la encargada de ofrecer algunos alimentos y de evitar otros, distribuir las comidas durante el día y determinar las cantidades de comida”. (Díaz & Enríquez, 2007, p.25).

De acuerdo a lo planteado, desde el inicio surge la necesidad de realizar una investigación que dé respuesta al siguiente interrogante ¿Cuáles son las características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016?

#### 4. Justificación

La investigación nace con el fin de abordar temas que aporten de manera integral a la industria y la sociedad, parte de la elaboración de este proyecto de investigación se centra en orientar e indagar en torno al consumo y tendencias del individuo. Es por ello el interés y la necesidad del saber sobre las características socioculturales de las familias monoparentales en cuanto a hábitos de alimentación en una sociedad “contemporánea” abierta a las tendencias del mundo.

De tal manera esta investigación es oportuna en la medida en que pudo identificar las prácticas y estilos de vida que desarrollan las familias monoparentales en la ciudad de Bogotá frente a la alimentación funcional, entendida por Aranceta & Gil (2010) como “aquella que confiere al consumidor una determinada prioridad beneficiosa para la salud, independiente de sus propiedades nutritivas. A demás son alimentos convencionales a los que se les ha añadido, incrementando su contenido o eliminando un determinado componente”. (p.3).

Todo lo anterior teniendo presente que el individuo es el eje principal de promover, potencializar o eliminar lo que la industria ofrece. Los cambios culturales y sociales en esta sociedad contemporánea, alteran o crean nuevos estilos de hogares, como lo es los hogares monoparentales en donde según Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2015), se puede observar un porcentaje de familias monoparentales en Colombia de 14.20% para el año 2009, porcentaje que incremento en último estudio realizado a 14.80% en 2014; evidenciando para año 2009 un porcentaje equivalente a hogares monoparentales liderado por

mujeres, un total de 12.6%, incrementando para el año 2012 a un 13.0% y para año 2014 una baja de 12.9%. En lo referente a hogares monoparentales liderado por hombres se evidencia que para el año 2009 se obtuvo un porcentaje de 1.6%, incrementando en este caso para el año 2013 a un 1.7% y para el año 2014 un doble incremento del 1.9%, estos porcentajes se basan sobre el total de hogares estudiados en el área geográfica urbana de Colombia.

Por otra parte, como argumenta Fischler (1995, citado en Contreras Hernández, 2008) “en nuestros días, en el espíritu de los comensales contemporáneos, la cuestión crucial es cada vez más saber qué comer y en qué proporción”. (p.54). De igual forma Contreras Hernández (2008), dice que hoy la preocupación dominante es cada vez más de carácter cualitativo. Así mismo, el autor argumenta “desde los años ochenta, el término más a menudo empleado, tanto por las madres de familia como por los dietistas, para caracterizar una buena alimentación es el de equilibrio”. (ib. p.54).

Con base en lo anterior, la investigación es incipiente y es importante para desarrollar futuras investigaciones, puesto que rompe el estigma de solo ver a la familia monoparental dirigida por un progenitor femenino. De igual manera busca comprender el significado de la alimentación, reconocer el papel de la familia, especialmente monoparental en el establecimiento de pautas orientadas al consumo de alimentos funcionales, el significado de la dieta y el consumo de fibras que estas familias logran presentar.

Por último, este trabajo de grado busca contribuir a los profesionales en mercadeo y empresas del sector alimentario a la comprensión sociocultural de las prácticas de consumo de los alimentos funcionales, buscando sensibilizar y fortalecer hacia nuevas formas de alimentación, sin embargo somos conscientes de la forma como son manipulados los alimentos, no obstante, “a pesar de esta sofisticación, muchos consumidores perciben que la mayoría de los alimentos están perdiendo sus características tradicionales más elementales: el color, el sabor y sus propiedades nutricionales” (Raigón, 2008, p.5). Por consiguiente es de vital importancia reflexionar en que no solo se debe lucrar a los almacenes de cadena, sino tener presente la ética y el quehacer profesional en pro de garantizar un beneficio equitativo con el fin de remediar los errores que han creado y ofertado en el mercado y así mismo volver a un estado en donde los alimentos no eran completamente manipulados como hoy día lo son, logrando con ello el poder recuperar la confianza en el consumidor.

## 5. Marco teórico

### 5.1 Significado de la alimentación y prácticas de consumo de alimentos funcionales

Antes de hablar del consumo de alimentos funcionales y todo lo relacionado con este, es primordial saber el significado de la alimentación, entendiendo que “la alimentación es importante para las personas porque permite la sobrevivencia, es una fuente necesaria de energía que se refleja directamente en el estado de salud” (Garzón & Barreto, 2013, p.96). De ahí nacen las razones por las que es necesario hablar de la alimentación, ya que a raíz de ella nacen los diferentes tipos de alimentación implantados en la sociedad.

Ahora bien, la alimentación dentro de un concepto más amplio, consiste en obtener del entorno una serie de productos, naturales o transformados, que se conocen con el nombre de alimentos, que contienen una serie de sustancias químicas denominadas nutrimentos, además de elementos propios de cada uno de ellos que le dan características específicas, con ello Vargas (2012), hace referencia a que la alimentación:

Es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de ellos, en definitiva, es un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y aprendizaje de cada individuo que le permitirán componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día

de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales. Este proceso es voluntario, educable e influenciable por factores sociales, económicos o culturales. (p. 61)

Con base a esta explicación, es vital el hablar de la alimentación saludable, la cual de acuerdo con la NOM043, Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005 (Nutrinfo.com, 2011) refiere: “una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales”.

Esto quiere decir, que la sociedad moderna debe tratar de sobrellevar un consumo de alimentos saludables con el fin de buscar en ellos beneficios, en los que de acuerdo con Calañas (2006):

“Se permite el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano. Además, el término saludable se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. (p.10).

Por tanto las familias en su proceso de alimentación saludable requieren que esta sea balanceada, nutritiva y saludable para que de este modo en el ciclo vital de cada integrante se

permita lograr un rendimiento y funcionamiento del cuerpo a medida que pasen los años, en el que es indispensable una cultura que transmita adecuados modos de alimentación.

Por otra parte, Fischler (1995, citado en Contreras Hernández, 2008) argumenta que en nuestros días, en el espíritu de los comensales contemporáneos, “la cuestión crucial es cada vez más saber qué comer y en qué proporción”. (ib. p.54). Pues según el autor en mención “desde los años ochenta, el término más empleado por los nutricionistas, dietistas y madres de familia para caracterizar una buena alimentación es el de equilibrio”. (ib, p.54).

Con base en los argumentos anteriores se abarca el concepto de alimentación funcional pues esta combina características nutricionales que permiten mejorar la salud con el fin de reducir el riesgo de contraer enfermedades a través de alimentos ricos en vitaminas y en forma equilibrada.

### **5.1.1 Alimento funcional.**

Con respecto a los alimentos funcionales se entienden estos como aquel alimento que brinda vitaminas y nutrientes al organismo, de acuerdo con Aranceta & Gil (2010):

“... es aquel que confiere al consumidor una determinada prioridad beneficiosa para la salud, independiente de sus propiedades nutritivas. A demás son alimentos convencionales a los que se les ha añadido, incrementando su contenido o eliminando

un determinado componente. Debe presentarse como un alimento propiamente dicho y sus efectos deben observarse cuando el alimento se consume dentro de una dieta equilibrada diaria, es decir, dentro del modelo alimentario habitual. El término, en cualquier caso, es una denominación genérica que representa más un concepto que un grupo bien definido de alimentos.” (p.3)

Con base en lo anterior, Aranceta & Gil (2010) dan a entender y confirmar que un alimento funcional logra ser un alimento habitual o cotidiano, así mismos estos suelen conocerse por ser alimentos modificados o con componentes vitamínicos que generan propiedades y beneficios saludables. Encontrando como ejemplo de ellos alimentos recomendados para una alimentación infantil equilibrada y saludable el pescado, aceite de oliva, soja, cereales integrales, frutos secos, por ultimo frutas y verduras.

De igual manera, estos autores han considerado diferentes causas por la cuales surge el concepto de alimentos funcionales, indicando que estos:

“pueden aparecer de acuerdo a diferentes estilos de vida, hábitos alimentarios, estados físicos de salud, embarazadas, ancianos, niños, intereses crecientes por el binomio alimentos/ salud, envejecimiento progresivo de la población, aumento de las enfermedades atópicas, preocupación por reducir costes sanitarios, mayor relevancia del etiquetado nutricional, prevención de enfermedades y desarrollo tecnológico”.(ib, p.4)

De esta forma y de manera más explícita se nombraran las causas por las cuales surgen los alimentos funcionales y los individuos implicados en ellas (ver tabla 1):

Tabla 1

*Poblaciones (beneficiadas por alimentos funcionales) dianas para los alimentos funcionales.*

<b>Grupo</b>	<b>Población</b>
Individuos con necesidades especiales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mujeres embarazadas, Menopáusicas y en etapa fértil.</li> <li>- Niños en periodo de rápido crecimiento</li> <li>- Personas de edad avanzada.</li> <li>- Fumadores</li> <li>- Bebedores</li> </ul>
Personas con dietas inadecuadas o poco saludables.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Niños que consumen exceso de golosinas y refresco.</li> <li>- Mujeres adolescentes con dietas restrictivas enfocadas en la pérdida de peso.</li> <li>- Individuos que se saltan comidas (generalmente, el desayuno) por la falta de tiempo.</li> </ul>
Personas con enfermedades digestivas o renales crónicas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportistas con ejercicio físico intenso.</li> <li>- Enfermedades de Crohn.</li> <li>- Intolerantes a la lactosa.</li> <li>- Síndrome de intestino corto.</li> <li>- Los celíacos.</li> </ul>
Individuos con tratamientos farmacológicos que interfieren en la absorción de nutrientes o con una ingesta de laxantes.	
Otros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vegetarianos</li> </ul>

Fuente: elaboración propia basada en información del libro Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil. Escrito por Javier Aranceta Bartrina y Ángel Gil, pagina 5.

Lo anterior, permite conocer la población que requiere implementar una adecuada alimentación funcional, y de una u otra manera concientizar en la necesidad de una adecuada alimentación más que todo en los niños y adolescentes con el fin de prevenir enfermedades no

deseadas por el mal hábito alimenticio brindado por los padres, pues según afirmaciones “los modos de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están fuertemente condicionados por el contexto familiar durante la etapa infantil en la que se incorporan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias de la comunidad” (Domínguez, Olivares y Santos 2008, Conducta alimentaria: influencia del ambiente familiar, párra.1). Estos hábitos y prácticas según indican Díaz & Enríquez (2007) se orientan por conocimientos, aptitudes y prácticas alimentarias de la madre la cual determina en gran medida el estado nutricional de la familia.

Por otro lado, dentro de los alimentos funcionales se puede encontrar que ofrecen en el mercado marcas como: Soy Plus, Quaker, Bimbo, Danone, Activia, Regeneris, Yox, Víbe, granolas de marcas blancas o marcas de nombre cereales y papillas Nestle entre otros. Estos productos logran ser parte de una dieta equilibrada la cual logra y permite una alimentación funcional que aporte nutrientes necesarios a nuestro organismo, sin embargo, es válido decir que todos no cumplen con los nutrientes establecidos en una dieta equilibrada. Para dejar claro el tema es pertinente conocer su concepto, el concepto de dieta equilibrada y los diferentes tipos de dieta establecidas. Antes de ello es pertinente mencionar la relación que hay entre la alimentación y la familia, como se decía al principio de ahí nacen los diferentes tipos de alimentación y la base para llevar un adecuado consumo de alimentos.

En cuanto a normas que regularicen o verifiquen las propiedades de los productos en relación a un alimento funcional, en Colombia aún no existe estas, encontrando desconocimiento de ello; sin embargo de acuerdo con información de sitio web de la Universidad Nacional abierta

y a distancia (UNAD, s.f) en su base de datos DATATECA, en Colombia existen marcos legales que regularizan alimentos con propiedades adicionales para la salud, entre estos se encuentra: Decreto 1944 de 1996 reglamenta la fortificación obligatoria de la harina de trigo con vitamina B1, vitamina B2, niacina, ácido fólico y hierro; La Resolución 11961 de 1989 de la leche cultivada con *Bifidobacterium*; La Resolución 11488 de 1984 que precisa las normas técnicas relacionadas con alimentos infantiles, alimentos o bebidas enriquecidas y alimentos o bebidas de uso dietético, en los cuales se permite la adición de nutrientes y la denominación de fortificados por último, el ministerio de la protección social pretende con la resolución 288 de 2008 Establecer condiciones para la declaración de propiedades nutricionales o de salud de los alimentos en donde está según (UNAD, s.f) constituiría un avance para la comunicación al consumidor sobre los beneficios de los alimentos funcionales.

La alimentación esta ciertamente ligada a los factores sociales, económicos y culturales en donde dentro de estos se ve fuertemente atada la participación de la familia como grupo social básico, que en la sociedad busca proporcionar a sus miembros protección, compañía, seguridad y socialización, así mismo Contreras & Gracia (2005) mencionan que son los padres de familia quienes influyen y modelan en los niños sus actitudes y comportamientos, pues de acuerdo con Berger & Luckmann (2003) la alimentación se inicia usualmente en el contexto familiar donde se aprenden normas, roles, habilidades y valores. De acuerdo con Cortés Moreno & Avilés Flores (2011) la alimentación es un mediador por excelencia dentro de las prácticas de socialización.

## 5.2 Familia monoparental y socialización

De acuerdo con Berger & Luckmann (2003 citado en Garzón & Barreto, 2013) “La familia se constituye en una de las principales realidades sociales construidas; en el motor principal de acceso al mundo social”. (p.91). Al respecto, es pertinente el mencionar los cambios que ha tenido la estructura familiar, pues hoy día la familia numerosa no es representativa, destacándose así una estructura familiar más reducida, pasando a lado la estructura amplia, como lo afirmar López (s.f, p.3) la cual ha tendido a identificar tres tipos de modelos familiares a lo largo de la historia moderna y contemporánea, estrechamente ligados a los sistemas de producción y regímenes demográficos, agrupándolos en:

- a) Modelo tradicional: régimen demográfico antiguo, el cual refiere a las formas pre moderno donde habría un cierto predominio de la familia extensa.
- b) Modelo moderno: caracterizado por una fuerte nuclearización y aparición de la familia conyugal.
- c) Modelo postmoderno: se refiere a las nuevas formas de organizar la convivencia que se aparta del modelo rígido y unilineal de matrimonio con hijos”.

Con base a la aclaración e identificación de los cambios dentro de la estructura familiar, se abarca el concepto de familia monoparental, el cual se entiende como un grupo reducido estrechamente relacionado y representado por madres cabeza de familia, pues se cree que al estar ellas gran parte de la vida al cuidado de sus hijos son ellas quienes deben seguir con esta conducta, omitiendo el hecho de que el padre, hombre de hogar también se encuentra vinculado en este grupo

familiar y puede realizar al igual que ella dicho papel. Por consiguiente, la familia monoparental es aquella formada por un hombre o mujer soltero/a que cuida y cría a sus hijos de acuerdo con sus ideales y creencias, por consiguiente, la familia monoparental según Borrajo (1988) se encuentra:

“... formada por un adulto que vive solo con uno o más hijos a su cargo y que en su formación ha de haber seguido una de las tres vías siguientes: Fallecimiento, en un matrimonio con hijos pequeños, de uno de los cónyuges, ruptura de la pareja con hijos menores, por conflicto entre sus miembros, quedando los hijos en la custodia de uno de los padres o madre soltera con uno o más hijos nacidos fuera del matrimonio.” (p.43)

En cuanto a la relación entre socialización y familia, “la familia es clave como unidad de la toma de decisiones pues ha sido identificada durante mucho tiempo como el agente de socialización primaria y los grupos de referencia como el principal agente de socialización secundaria” (Garzón & Barreto, 2013, p.91). La socialización primaria de acuerdo con Berger & Luckmann (2003), es la abstracción progresiva que va de los roles y aptitudes de otros específicos a los roles y aptitudes en general, y socialización secundaria, según Morales (2005, citado en Garzón & Barreto 2013) “son los grupos sociales de pertenencia y de referencia (amigos, vecinos, medios publicitarios) que juegan un papel clave en la estructuración del pensamiento formal y en la definición de la personalidad del adolescente”. (p. 93).

De ahí la importancia de la familia, pues es el primer contacto de socialización y recordación que tiene el individuo, ya que según Berger & Luckmann (2003), el conocimiento en la socialización primaria se da casi automáticamente, (lo que da a entender que es transmitido en la sociedad para ser enseñado por la familia, pues esta es quien enseña roles y aptitudes frente a comportamientos en la sociedad) y en la socialización secundaria debe ser reforzado por técnicas pedagógicas específicas, debe hacer sentir al individuo como algo "familiar".

### **5.3 Dieta y consumo de fibra dentro de los cereales**

De acuerdo con Garzón & Barreto (2013), la dieta especialmente la forma de alimentarse se encuentra involucrada principalmente con el estilo de vida, las experiencias y nivel socioeconómico presente en cada familia. Así mismo, Hernández y Sastre (1999, p. 97 citado en Garzón & Barreto 2013) argumentan que la fibra dietética y el consumo de esta, permiten el mejoramiento y funcionamiento de las vías digestivas en el ser humano ya que evitan y previenen efectos negativos causados por el consumo excesivo de grasas saturadas. Entre los alimentos que favorecen el adecuado funcionamiento de las vías digestivas se encuentran cereales integrales, semillas y frutos secos estos conocidos dentro de la fibra insoluble, en cuanto a fibra soluble encontramos alimentos como frutas, legumbres y hortalizas las cuales permiten la disminución de azúcar en la sangre y grasas saturadas.

Al respecto, recomiendan que “toda dieta equilibrada que se practique deba contener unos objetivos nutricionales claves, donde la fibra dietética genera un balance significativo en términos de salud y equilibrio familiar” (Aranceta & Gil, 2010, p.4). Por consiguiente, no se debe limitar y

excederse el consumo de alimentos, el conocer los beneficios de cada tipo de fibra permite de manera apropiada nutrirse tanto a nivel físico como mental, donde mediante el consumo de fibra dietética soluble como insoluble se logra funcionamiento y bienestar en el cuerpo de manera integral.

Con base en lo anterior la dieta equilibrada juega un papel preponderante ya que se basa en que, comiendo una amplia variedad de alimentos con moderación, se obtienen todos los “nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo de todos los tejidos, se regulan los procesos metabólicos y se proporciona la energía necesaria para el control de peso” (Williams, 2002, p.29). Por otro lado, la dieta de todos necesita nutrientes esenciales y energía adecuada, pero las proporciones difieren en cada una de las fases del ciclo de vida. El niño tiene unas necesidades muy diferentes a las de su abuelo o su padre, y las mujeres en embarazo o lactancia tienen necesidades muy diferentes a las de sus hijas adolescentes.

Según argumenta Williams (ib. 2002), las variaciones individuales del estilo de vida pueden imponer distintos requerimientos nutricionales. Así, pues podemos decir que existen diversas condiciones personales que influyen en las necesidades y el concepto de dieta equilibrada.

Como se decía anteriormente, la dieta equilibrada hace referencia y depende en gran medida de una serie de factores personales los cuales pueden ir desde el sexo, la talla, el peso, la edad, la actividad que realizamos, el clima, el entorno en el que vivimos y aún más si se pretende abarcar con esta a los niños.

Por esta razón siendo un tema tan complejo y de difícil aplicación Ortega & Requejo, (2000) afirman que:

“Una alimentación correcta no se enseña a los niños desde el punto de vista teórico, hay que vivirla en familia, en el comedor escolar. Si los padres, y la sociedad en general, tienen determinados hábitos, es difícil pretender que los niños tengan otros. La población infantil imitará las costumbres del entorno y, por ello, la mejora de los hábitos alimentarios durante la infancia es una campaña a largo plazo que debe incluir tanto la educación como la optimización nutricional de toda la población. (p. 27).

Por otra parte, Duarte & Baranzini (2008) argumentan que “la fibra dietética tiene varios beneficios incluyendo la posibilidad de ayudar contra una cantidad de enfermedades crónicas y dañinas para la salud. Alimentos de trigo entero, lentejas, frutas y vegetales son fuentes importantes de fibra dietética”. (p.612). Además de ello, estos autores refieren que la fibra:

“Nos ayuda a mantenernos en buena salud, nos protege de ciertas enfermedades, tales como cáncer del colon, enfermedades del corazón, constipación, hemorroides y divertículos. Además, la fibra ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y funciones intestinales, disminuye el colesterol y controla nuestro peso”. (p.613)

Ahora bien, de acuerdo con la American Dietetic Association, (ADA, citado en Duarte & Baranzini 2008), “nuestro cuerpo necesita fibra para su buen funcionamiento, debemos consumir de 20-35 gramos de fibra al día. La mayoría de los americanos consumen la mitad o aproximadamente 11 gramos de fibra”. (p. 614). Por lo anterior el consumo recomendado de fibra dietaría depende de la edad y sexo de la persona, es por ello que Duarte & Baranzini (ib. 2008) recomiendan:

“Aproximadamente de 25-38 gramos por día. El consumo de referencia dietaría es 14 gramos por 1000 Kilocalorías. Los nutriólogos recomiendan obtener fibras dietaría de frutas, vegetales, semillas, alimentos elaborados con granos integrales, popcorn, arroz integral, cereales integrales, pastas y salvado. Los alimentos antes mencionados, son más eficientes que los suplementos de fibra, y a su vez proveen de nutrientes adicionales.” (p.615).

Por consiguiente se es necesario el consumo de cinco tiempos de alimentos, tres principales (desayuno, almuerzo y cena) y dos refrigerios donde la ingesta de alimentos debe basarse de acuerdo a una alimentación variada y rica en proteína, frutas y verduras, eliminando alimentos fritos, productos de paquete y golosinas dentro de los diferentes grupos de alimentos para un adecuado estado nutricional.

### 5.3.1 Fibra soluble e insoluble.

Antes de hablar de los diferentes tipos de fibra, es pertinente mencionar y reconocer que los cultivos son producidos por mano de obra campesina producto de un arduo y largo proceso de siembra donde el hombre se ve beneficiado para su consumo y su sobrevivencia. Dentro de los diferentes tipos de cultivos podemos encontrar la siembra de Cereales y fibra, encontrando en esta fibra soluble e insoluble, siendo estas junto con los cereales bases importantes de la regulación digestiva, control de azúcar y grasas.

Ahora bien, la fibra soluble se ha caracterizado por reducir la elevación de glucemia controlando la glucosa en la sangre, lo cual quiere decir que disminuye los niveles de azúcar y absorbe la grasa, esta suele estar formada de gomas, mucílagos y pectinas, las cuales forman un gel cuando se mezclan con líquidos. Esta fibra soluble la podemos encontrar según Duarte & Baranzini (ib. 2008) en alimentos como frutas y vegetales, especialmente en leguminosas tales como chicharos y frijoles. En cuanto a fibra insoluble ayuda y permite a los alimentos pasar de forma rápida a través del estómago e intestinos, se conoce por contrarrestar el estreñimiento, por otro lado este tipo de fibra suele aumentar su tamaño debido a la absorción de agua, por lo general no suelen disolverse en agua caliente, en cuanto a los alimentos en los que se suelen presentar alto contenido de fibra insoluble se encuentran “el salvado de trigo, palomitas de maíz, arroz integral, cereales, productos de granos integrales” (Duarte & Baranzini, ib. 2008, p.615).

Con base en lo anterior, Tarka (2010) plantea diferentes ejemplos de la fibra dietaría en donde también incluye: ejemplos específicos de fibra, en los que se pueden encontrar sus posibles

beneficios para la salud, basándose a través de un informe Oficial sobre Alimentos Funcionales de la Fundación del Concejo Internacional de Información Alimentaria:

Tabla 2  
*Ejemplos de la Fibra Dietaria.*

Clase/ Componente	Fuente*	Posible beneficio
Fibra no soluble	Salvado de trigo, salvado de maíz, cáscara de frutas, trigo entero, nueces	Puede contribuir al mantenimiento de un tracto digestivo saludable, puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer.
Betaglucano**	Salvado de avena, avena en copos, harina de avena, cebada, centeno	Puede reducir el riesgo de enfermedad cardiaca coronaria (ECC), puede reducir los niveles de colesterol en sangre.
Fibra soluble**	Cáscara de semilla de psilio, arvejas, frijoles, manzanas, frutas cítricas	Puede reducir el riesgo de ECC y algunos tipos de cáncer, puede reducir los niveles de colesterol en sangre.
Granos enteros**	Granos de cereal, pan de trigo entero, avena en copos, arroz integral	Puede reducir el riesgo de ECC y algunos tipos de cáncer, puede contribuir al mantenimiento de niveles saludables de glucosa en sangre, puede promover el mantenimiento de un peso saludable.
Ligninas	Lino, centeno, algunos vegetales	Puede contribuir al mantenimiento de la salud cardiaca y a la función inmune saludable.

-Fibras prebióticas (inulina, fructo- oligosacáridos de fructool	Granos enteros, cebollas, algunas frutas, ajo, miel, puerro, alimentos y bebidas fortificadas, inulina de raíz de endivia (achicoria)	Puede mejorar la salud gastrointestinal, algunos pueden mejorar la absorción de calcio.
-(FOS), polidextrosa, galactooligosacárid		

---

Fuente: Tabla adaptada del Informe Oficial sobre Alimentos Funcionales de la Fundación del Concejo Internacional de Información Alimentaria por Matthew Tarka . Disponible en: <http://www.ific.org/nutrition/functional/index.cfm>

Lo anterior refleja, que dentro del consumo de fibra se destaca la fibra insoluble debido a la variedad de alimentos que presenta, además de los beneficios nutritivos y saludables que suele aportar al ser humano. No obstante, es de mencionar que, “un alimento funcional puede ser un alimento tradicional” (Aranceta & Gil, 2010, p.615), y dentro de estos se encuentran los cereales integrales, los frutos secos y a si mismo también hacen parte de ello las frutas y verduras.

De igual manera, es pertinente aclarar que los cereales nacen de los frutos maduros, enteros, sanos y secos de una serie de vegetales pertenecientes a la familia de las gramíneas. Estos alimentos se recolectan, transportan y almacenan en forma de grano, denominado cariósipide, y para la alimentación se utilizan principalmente: arroz, avena, cebada, centeno, maíz, mijo y sorgo, estos contienen entre 70-78% de su peso total de hidratos de carbono (digerible y no digerible), 6-13% de proteína y 1-7% de grasa, (Gil, 2010, p.99 – 104).

Con base en ello Gil (ib. 2010) refiere que los cereales brindan un valor biológico bajo en comparación a las proteínas obtenidas en alimentos como legumbres, leche, carne y pescado que suelen ofrecer tiamina y niacina, sin embargo argumenta que son necesarios y se encuentran

dentro de los hidratos de carbono y fibra dietaría, añadiendo “es necesario el consumo de 4-6 raciones de cereales o derivados para cumplir las recomendaciones dietéticas, la mitad de estas se hacen con productos integrales, quedando así satisfechas las necesidades de fibra alimentaria”. (p.99). Por otro lado, plantea que:

“El contenido de proteínas en los cereales varía según el cereal y la variedad. Es una característica transmisible genéticamente, y dependiente de las condiciones de cultivo, sobre todo la fertilidad del suelo y rendimiento del grano: a mayor rendimiento del grano menor contenido en proteínas”. (p.104).

Por consiguiente, la importancia de tradiciones culturales, costumbres y creencias implementadas para el cultivo de los cereales, permite evitar manipulación dentro de su proceso de siembra ya que estos serían alimentos alterados y contaminados con inadecuados niveles de vitaminas y proteínas naturales, mientras que si se maneja un cultivo de forma natural y orgánica, sus proteínas serán saludables y beneficiosos para el bienestar del cuerpo, pues hoy día el consumidor valora más los cultivos con proceso natural.

#### **5.4 Tendencias en el consumo de alimentos funcionales en la categoría de cereales.**

La geografía latinoamericana ha señalado que el consumo cultural es un elemento importante del ciclo de producción y circulación de bienes simbólicos y lo ha definido como “un conjunto de procesos de apropiación y uso de productos en los que el valor simbólico prevalece

sobre los valores de uso y cambio”, (García Canclini, 1995, p. 37 citado en de Jesús Andrade & de la C. Martínez Tena 2013). Con base en ello, se destaca la importancia de hablar del consumo de alimentos y la evolución que este ha tenido a lo largo de la historia el cual refleja fuertemente ese valor simbólico que transmite los alimentos al ser humano pero que de igual forma con el paso de los años y nuevos gustos sociales, todo parece indicar que ya no solo se interesan en un valor simbólico, sino que también en un valor de uso y de cambio que logren mejoría en su cuerpo, mente y salud.

Por otro lado, el ser humano en su proceso de evolución ha logrado sobrevivir suministrando sus propios alimentos, desde sus inicios para adquirirlo tenía que cazar y recolectar, poco a poco fueron logrando nuevas formas de subsistencia pasando a la siembra y sucesivamente a ello a la industria y fabricación, logrando así una tendencia de calidad y durabilidad trayendo a colación gustos y preferencias por marca, publicidad y demanda. Hoy en día se evidencia el dicho por Brillat-Savarin (1826, citado en Garine, 1987):

“Dime lo que comes y te diré quién eres”, el consumo de alimentos expresa el estatuto de los individuos según múltiples criterios: edad, sexo, nivel socioeconómico, etc., en el marco de una sociedad inserta en el espacio y en el tiempo y que se halla en contacto con otras sociedades globales, (...) Comiendo, el hombre exterioriza, ejerce de alguna manera su pertenencia social”. (p.5).

Como consecuencia a ello, se destaca según Garine (1987) gustos y cierto favoritismo por algunos alimentos los cuales en su gran mayoría el valor nutritivo es nulo debido a que son muy pocos los nutrientes que aportan. De igual forma el autor argumenta “Lo que más a menudo se busca es un alimento que procure rápidamente una sensación de hartazgo”. (p.5). Por otro lado, el autor plantea que:

“Sin que la relación entre alimentación y salud física esté claramente identificada, todas las sociedades conceden de cierta manera una eficacia mágico-médica a los alimentos. El principio general es que debe proporcionarse al cuerpo (y al espíritu) aquellos alimentos que resulten más adecuados desde el punto de vista material y, también, simbólico”. (p.5)

Con base en ello se podría decir que los sabores y texturas permiten una atracción por ciertos alimentos y que esta atracción depende en cierta medida por la homogenización del gusto el cual permite un mayor entendimiento de lo que nos apetece y no apetece, también se ve involucrado el estilo de vida que presenta cada individuo y de la cual se ve atraído al consumo de un alimento de acuerdo a su gusto o preferencia. En relación al estilo de vida frente a la alimentación Garine (1987) afirma que:

“La civilización urbana industrial es el receptáculo de numerosas subculturas. Cada grupo social posee sus valores, su estilo de vida y un registro alimentario que contribuye a ilustrarlos. En función de criterios muy diversos, cada grupo realiza una selección

entre los innumerables recursos que se le ofrecen, lo que limita las posibilidades de que se establezca, como a veces se imagina, un modelo alimentario uniforme que valga para todo el mundo”. (p.7)

Es de rescatar las tradiciones en la alimentación que aún permanecen y caracterizan a cada país y región, no obstante la multiculturalidad está generando una universalización en la gastronomía tradicional en la cual las grandes cadenas se aprovechan invadiendo y modificando la presentación de dichos platos, para lograr el consumo masivo con el fin de captar con ello más consumidores. Ahora bien los estilos de vida tradicionales, se ven envueltos a la nueva ola de una sociedad consumista en la cual la alimentación comienza a diversificarse. Por consiguiente, es importante relacionar el estilo de vida frente a la alimentación, donde Aguirre (2004) indica que:

“El cuerpo termina siendo el resultado expuesto del estilo de vida porque en él se objetivan las elecciones alimentarias para las cuales el ideal corporal funciona como principio de incorporación, siendo producto y productor se manifiesta en las dimensiones, en las formas, en las maneras, en la apropiación del espacio y la distancia que pone con los otros, en la posición. Todo esto expresa la manera de tratar al cuerpo, cuidarlo, nutrirlo, mantenerlo y a la vez revela el aprendizaje recibido en el entorno familiar y social”. (p.19).

Todo lo anterior permite entender la complejidad del concepto estilo de vida puesto que es integral, ya que va desde un contexto cultural, social, político, económico y saludable, todo

aquello en pro a calidad de vida, por tanto los seres humanos en su ciclo vital , desde pequeños van adquiriendo pautas que le permiten la formación de su estilo de vida, es así como el aprendizaje de una rutina saludable previene posible enfermedades crónicas, enmarcada dentro de un consumo de hábitos para una adecuada alimentación saludable.

No obstante se ve reflejado lo que vive nuestra sociedad hoy día, la cual con el trascurso del tiempo a experimentando cambios y tendencias de consumo a gran velocidad y fuerza, por lo cual Aguirre (2004) se cuestiona “Jamás las culturas dejaron solos a los comensales a la hora de decidir la comida porque las normas y las “gramáticas” de la cocina que enlazaban texturas, temperaturas y sabores en platos y preparaciones daban sentido social al comer”. (p.12).

Dentro de lo mencionado se ve como las costumbres, homogenización del gusto, cultura, estilos de vida y hábitos están completamente relacionados con la alimentación ya que de ellos depende el cómo se alimentara la persona y que camino tomara bien sea, si uno saludable o uno no tan saludable en el que la sociedad, las marcas y los alimentos giran y van encadenados entre si unos con otros.

#### **5.4.1 Nichos de mercado especializados y educación para el consumo alimentario.**

En relación al título de este apartado, se es pertinente traer a colación el concepto de nicho de mercado, encontrando que este se refiere “a una porción de un segmento de mercado en la que los individuos poseen características y necesidades homogéneas, y estas últimas no están del todo

cubiertas por la oferta general del mercado. (“significado nicho de mercado”,2013). Dentro del extenso grupo de nichos de mercados especializados, la industria alimentaria ha presentado mayor interés en los consumidores más pequeños de la familia, los niños, convirtiéndolos en el nicho de mercado más “explotado y atractivo” para esta industria, argumentando con ello los autores que “modelando el gusto infantil se anticipa el gusto del adulto” (Aguirre, Bruera, & Katz, 2010, p.54). No olvidando también que los adolescentes tienen mayor fuerza en ser influenciadores y consumidores altamente potenciales, generando un grupo masivo en el cual favorecen el consumo y tendencias del mercado. Además de ello, toma fuerza la publicidad donde es cierto el dicho “todo entra por los ojos” y es ahí donde incentiva y conquista visualmente al consumidor tanto pequeño como adulto. De esta manera, Aguirre et al. (2010) afirma que el objetivo de la industria y la publicidad es el de “captar nichos de mercado cada vez más especializados tales como niños, escolares, adolescentes, mujeres, estreñidos, dietantes, deportistas y adoradores de la vida sana”. (p.54).

Con lo anterior queda claro que la publicidad ha tomado un papel importante en la industria alimentaria y que de ella depende en gran medida la aceptación de dichos alimentos en la sociedad, en donde como estrategia han implemento el llegar a conquistar a los niños, adolescentes y jóvenes debido a que con el paso del tiempo y cambios en la cultura familiar hoy día la compra y consumo de la gran mayoría de los alimentos depende en gran instancia de las preferencias y gustos de los hijos.

Por otra parte, lo anterior hace pertinente y de igual forma importante el hablar acerca de la educación alimentaria y/o educación nutricional, pues estas en gran medida ayudan a optar y

reforzar hábitos alimentarios saludables, en donde de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2014) son:

“el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población”.(parrá.4).

Todo ello con el fin de facilitar a la sociedad especialmente a los padres, actitudes y elecciones adecuadas en relación a modos de alimentación, selección y preparación de alimentos, otorgándoles con ello conocimiento en relación a un adecuado estado de salud y bienestar. De igual forma lo que se busca con la educación alimentaria en acuerdo con la organización mundial de salud y la FAO (1995, citado en Olivares, Snel, Mc Grann y Glasauer, 1998) es:

“lograr que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen una capacidad crítica para poder optar por una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de alimentos procesados y una pérdida de estilos de alimentación familiar”. (parra.4)

Para ello es necesaria ayuda tanto de los centros educativos, amigos y familiares ya que Sainz, Nomdebeu y Van den Boom (2001), menciona que “la fuerza de las recomendaciones del

profesor/a en el aula o en el comedor del centro, así como las actitudes y hábitos de otros compañeros de clase, tienen una gran influencia en los niños/as”. (p.30). Pues en cierta medida en acuerdo con Sainz *et al.* (2001), los alimentos que rechaza el niño y niña en su casa, con el tiempo al ser vistos en su entorno escolar consumidos por sus compañeros de estudio y el escuchar a los docentes acerca de los beneficios, logran aceptar el alimento en su dieta alimentaria hasta el punto de aceptarlo en casa y pedir preparación de este.

Por ello se destaca la ayuda de los centros de educación pues es ahí el lugar en el que más tiempo pasan los niños y adolescentes, siendo este el lugar donde más conviven y adquieren un aprendizaje en relación a comportamientos y hábitos presentes en la sociedad. Sin embargo los autores mencionados anteriormente, plantean que la falta de comunicación entre padres y profesores, con mensajes distintos ante un niño/a, hace que se distorsione el mensaje que se quiera dar, generándole tanto al niño y adolescente indecisiones o dudas las cuales “ante una situación confusa se tiene la tendencia a decantarse por lo más cómodo, por aquello que mejor responde a nuestros gustos y tendencias personales”. (ib, p.30).

## **5.5 Consumo y consumismo**

En relación a lo expresado anteriormente, se trae a colisión el concepto de consumo desde una perspectiva sociocultural, pues se ha llegado a percibir que a raíz de este se identifican gustos y tendencias personales. Ahora bien, García (2012) comenta que:

“El consumo es el conjunto de procesos socioculturales en que se realizan la apropiación y los usos de los productos. Esta caracterización ayuda a ver los actos a través de los cuales consumimos como algo más que ejercicios de gustos, antojos y compras irreflexivas, según suponen los juicios moralistas, o actitudes individuales”. (Hacia una teoría multidisciplinaria, párra.2).

En relevancia a ello, el consumo desde una perspectiva general se entiende como aquel que satisface o permite el adquirir algo, mientras que desde la socioculturalidad se entendería como el dar significado a lo que posees o quieras poseer y las conexiones que pueden generar la adquisición de sus productos con el entorno, pues este lo que suele buscar es una identidad individual y social. Dicho lo anterior, se podría resumir que dentro de lo que implica el consumo y el acto de consumir se logran involucrar deseos, ansias, estrategias publicitarias, cambios y especialmente el pertenecer a un grupo social.

Con el fin de afirmar lo comentado anteriormente, Ballesteros (2010) argumenta que el consumo “ya no se desenvuelve tan solo en el ámbito de las cosas, sino en el mundo de las ideaciones y de los valores simbólicos que son inherentes a cualquier objeto” (p.31), de igual forma Caseres (1995 citado en Ballesteros, 2010) comenta que “en este nuevo tipo de sociedad el consumo está relacionado con nuevos hábitos, cambios mentales y sociales producidos por los cambios tecnológicos y el poder que posea el consumidor desde la perspectiva de los grupos de presión”.(ib, p.31).

En cuanto a el consumismo, palabra fuertemente impuesta en la sociedad moderna de acuerdo con Bocok (1993 citado en Ballesteros, 2010) “tiene que ver con el dar sentido a la vida través de adquirir productos y de vivir experiencias que solo se dan en las sociedades cuyo sistema económico es el capitalismo moderno” (ib, p.31). Dicho ello, el autor argumenta que un consumidor moderno actúa bajo la influencia de símbolos que representan un significado para esas sociedades capitalistas.

### **5.5.1 Canasta familiar**

Se trae a mención, el significado de canasta familiar debido a la relación que presenta con el consumo y así mismo con las familias, sus modos de alimentación y estilos de vida. En cuanto a que se conoce como canasta familiar según Banco de la republica (2015):

“Es un conjunto de bienes y servicios que son adquiridos de forma habitual, para su sostenimiento, por una familia “típica” en cuanto a su composición (número de integrantes) y con unas condiciones económicas medias. Este conjunto se compone de artículos y servicios relacionados con alimentación, salud, educación, vestuario, transporte, esparcimiento y otros”. (párra. 2)

Con base en lo anterior, en palabras coloquiales es la cantidad de alimentos y productos básicos que necesita una familia para poder sobrellevar calidad de vida referente a una vida

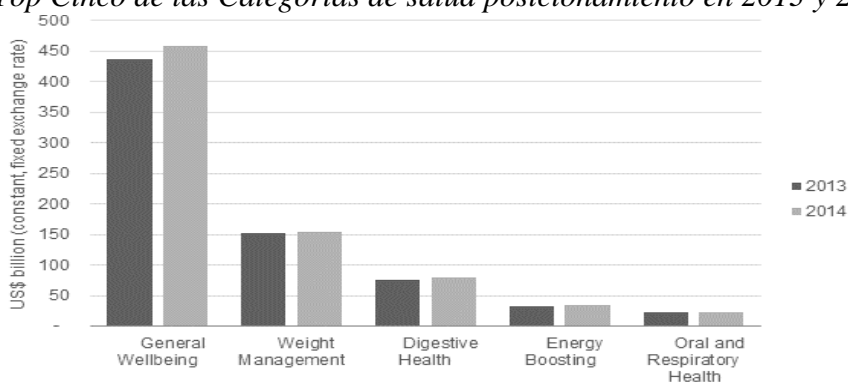
saludable. Esta por lo general se usa para determinar el costo de vida de una familia promedio colombiana.

### 5.5.2 Alimentos Funcionales – Tendencias

Se ha considerado que la categoría de la digestión suele estar fuertemente relacionada con los alimentos funcionales debido a que gran parte de estos presentan beneficios y bondades a la salud digestiva y que por esta razón según Cowland (2014) “la salud digestiva es el tercer síntoma mayor posicionado después de bienestar general y el control de peso, está configurado para mostrar un impresionante crecimiento del 5% en términos de valor constante durante 2013-2014”.

Dicho esto las diferentes categorías de salud presentes en el mercado han sido de: Bienestar general, control de peso, salud digestiva, aumentar la energía y por último salud oral y respiratoria. Mencionadas estas, es relevante mostrar sus crecimientos en el mercado según la investigación hecha por Cowland.

Figura 1:  
Top Cinco de las Categorías de salud posicionamiento en 2013 y 2014



Nota 1: Tomado de Passport . Autor: Cowland (2014) Disponible en:  
<http://portal.euromonitor.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/portal/analysis/tab>

Asimismo (Cowland, 2014) expresa que en Europa en el año 2014, se espera que los alimentos y bebidas que contienen fibra de salvado de trigo como aquellos que contienen al menos 6 g o 100 g ahora pueden llevar una reclamación, afirmando que "la fibra de salvado de trigo contribuye a una aceleración del tránsito intestinal".

### **5.5.3 Actitudes hacia los alimentos funcionales**

El éxito de los alimentos funcionales tiene que ver con las actitudes del consumidor. Basados en informe tomado de Passport (2006), según encuesta paneuropea, "por funcionales están vinculados palabras como gourmets, frutas, verduras y fibras, mientras que los alimentos y supresores del apetito están fuera", Pues de acuerdo con encuesta los consumidores ven a las frutas y verduras como alimentos funcionales, a pesar de que el termino de alimento funcional indique que son "alimentos que han agregado beneficios para la salud o nutrición más allá de los que ocurren naturalmente".

Con base a ello, según investigación realizada por Passport, (2006), encontró que en los encuestados el 86% consumen frutas y verduras por lo menos una vez a la semana, el 18% consume vitaminas, minerales, alimentos fortificados y alimentos que reduzcan el colesterol, 10% consume bebidas energéticas y el 5% productos de la pérdida de peso. En cuanto a categorías populares en relación a productos la fibra obtuvo 50% y los yogures 26 %. Con lo anterior, se es indispensable una concientización por parte de los consumidores frente al consumo de alimentos funcionales, pues aún es poco el conocimiento que se tiene de estos. Países como Europa, Estados Unidos y

ciertas partes de Asia ya están conscientes de los alimentos funcionales sus beneficios y componentes.

Retomando el tema de tendencia, Passport (2006), argumenta en su informe que “la tendencia ha tendido a ser alcista y que actualmente coincide con un mayor interés de los consumidores en la relación entre la dieta y la salud”.

De acuerdo con el proyecto Food for Thought, investigación llevada a cabo en Estados Unidos, Passport (2006) comenta que “durante un período de 10 años, se indica que informes sobre alimentos funcionales ahora forman una parte importante de las noticias de alimentos, y que el 11% de los informes se centran en el tema”.

Para finalizar con el tema de concientización hacia los alimentos funcionales, no toda la población tiene el interés y la concientización del adecuado consumo de alimentos temiéndole a la textura y sabor de estos, prefiriendo ingerir alimentos precocinados y grasos, esta última refiriendo a comida rápida.

#### **5.5.4 Marcas de alimentos funcionales**

Antes de abordar temas relacionados con las marcas de alimentos funcionales, es necesario entender el concepto de marca pues es a raíz de ella donde hoy día se ve una

diversificación y ampliación de dicho termino, en donde según Gonzáles (2012) el término marca hace referencia a ser un catalizador de afectos, es decir, como la suma de todas y cada una de las sensaciones, percepciones y experiencias que una persona tiene como resultado del contacto con una organización, sus productos y servicios. por tal razón, Dentro de lo que involucra las marcas funcionales, la publicidad y el mercado se han convertido en gran ayuda en lo que refiere a transmitir sus beneficios y crear la imagen de un alimento funcional y saludable en la mente de los consumidores, afirmando ello investigación realizada por Passport (2008), la cual indica que “ el uso de la marca y los logotipos se han convertido en una herramienta de marketing muy popular en alimentos funcionales y es la categoría que está viendo más actividad en los ingredientes de la marca”, encontrando que gracias a las estrategias creadas por el departamento de mercadeo y publicidad, las empresas logran ganar la confianza de los consumidores y así mismo la aceptación en el mercado logrando con ello destacarse y diferenciarse de sus competidores.

Entre las opciones que se suelen utilizar en los productos funcionales de acuerdo con Passport (2008) es el mostrar los ingredientes que componen un producto, obteniendo con ello credibilidad en estos, pues dentro de los alimentos funcionales lo primero que observan los consumidores son los componentes del producto que irán a consumir y así mismo aquellos que se hacen llamar funcionales. De esta manera, lo encontrado en la investigación de Passport, afirma:

“las marcas pueden ayudar a establecer una mayor comprensión de los consumidores de determinados ingredientes funcionales y los beneficios para la salud que ofrecen debido a que esta va muy dirigida a los consumidores y mediante el uso de una identidad de

marca fuerte, los consumidores le resulta más fácil de buscar en Internet y aprender más sobre el producto y la evidencia científica detrás de su eficacia”.

Por otro lado, Informe de Euromonitor Passport (2006), refiere que el crecimiento de alimentos fortificados y funcionales ha hecho constar que países como Japón y los EE.UU. , son los mercados más desarrollados para alimentos fortificados o funcionales envasados. Sin embargo, los consumidores de estos países y en muchos otros países de la UE tienen claramente un gran conocimiento de los alimentos fortificados / funcionales y están más dispuestos a pagar precios más altos para ellos.

#### **5.5.5 Mercadeo y la Industria en la Alimentación**

Abrahamsson (citado en Contreras Hernández, 2008), argumenta que “los comportamientos alimentarios en los países industrializados están hoy más basados en las estrategias de marketing de las empresas agroalimentarias que en la experiencia racional o en las prácticas tradicionales”. (p.54). Lo que quiere decir que la sociedad a pesar de tener conciencia de una alimentación adecuada y sana, son pocos los que saben el cómo aplicarla y el que alimentos consumir para que generen energía y bienestar al organismo, lo que en muchos casos genera la búsqueda de dietas misteriosas o sagradas que ayuden a bajar de peso o mantenerse estable recurriendo a hacer cambios bruscos en su alimentación lo que genera en un efecto rebote y poco nutritivo al cuerpo o el consumo adictivo de comida preparada, empaquetada o procesada que asegura ser saludable sin llegar a serlo.

Con base a lo anterior Contreras Hernández (2008), asegura que las tareas de la cocina doméstica han sido transferidas en gran medida a la industria. Como consecuencia de todo ello, cada vez se consume una mayor cantidad de alimentos procesados industrialmente, expresando que:

“El consumo de alimentos procesados ha aumentado considerablemente en los últimos treinta años; sigue haciéndolo a pesar de sus detractores morales, gastronómicos, económicos y dietéticos, tanto en los países más industrializados como en los del Tercer Mundo. Aumenta el consumo de dichos productos en cantidad de unidades, en diversidad de productos y en porcentaje de presupuesto”. (Pag.57).

Además, el autor añade que debido a los cambios socioculturales, ambientales y tecnológicos “se ha perdido progresivamente todo contacto con el ciclo de producción de los alimentos: su origen real, los procedimientos y las técnicas empleadas para su producción, su conservación, su almacenamiento y su transporte”. (p.57). Frente a ello, el autor argumenta “Los consumidores sólo tienen un conocimiento parcial de esta evolución”. (ib, p.57), pues aún no han notado los cambios bruscos que ha implementado la industria alimentaria en la elaboración de sus productos. Así mismo Contreras Hernández (2008), llega a la conclusión de que:

“El rol de las industrias alimentarias ha cambiado y el alimento se presenta de una manera dual. Por una parte, se artificializa, y, por la otra, debe conservar un estatus "natural", pues éste es el único nexa tangible con la naturaleza para el consumidor. Así

pues, si bien con el tiempo, las prácticas alimentarias pueden ser evolutivas, el cambio parece tropezar con la insatisfacción del consumidor confrontado, por ejemplo, a los alimentos "industriales", que los encuentra insípidos, faltos del sabor e, incluso, peligrosos". (ib, p.58-59).

Por consiguiente, el autor deja como reflexión a los mercadólogos y a la industria que “la llamada artificialización de la alimentación y el desconocimiento respecto de los modos de fabricación de los alimentos y de las verdaderas materias primas utilizadas en su elaboración provocan en el consumidor moderno una considerable incertidumbre, desconfianza y ansiedad”. (p.57).

Por último, se plasmara de manera clara y concisa conceptos que giran en torno al proyecto de investigación, los cuales están divididos en tres dimensiones fundamentales: socioculturales, nutricionales y de mercadeo, con sus respectivas subdimensiones. (Ver figura 2).



## 6. Metodología

### 6.1 Tipo de estudio

Para la realización de esta investigación se empleó un método de tipo etnográfico, este según la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD, s.f) “estudia la realidad social, es un medio para buscar un enfoque de concepción y practica de conocimiento que busca comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de sus miembros buscando información previa a través de las diferentes entrevistas, diarios de campo y fichas de observación considerando este como una ayuda importante para entender la problemática a resolver”. Dicho ello, se implementó debido a que permite de una manera poco compleja a través de la observación participante o las entrevistas conocer comportamientos y modo de vida en relación a la forma como se alimentan en un determinado grupo social, en este caso las familias monoparentales.

Así mismo, esta investigación se basa principalmente en un método etnográfico por el hecho de que en la investigación se busca interpretar, entender y comprender a través de la sociología, nutrición, antropología y mercadeo el estudio de los hábitos, estilos o modo de vida así como las creencias frente a las características socioculturales asociadas al consumo de alimentos funcionales en la categoría de cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016 a través de un tipo de investigación cualitativa.

Por último, se implementó un diseño de estudio transversal entendiendo por este que los datos solo se recolectaron en un solo momento y en un único tiempo, esto con el propósito de describir y analizar las variables obtenidas durante la investigación.

## **6.2 Diseño metodológico**

Se utilizó un diseño metodológico exploratorio debido a que la investigación presenta un tema específico a estudiar y analizar siendo este diseño el más apropiado para un tipo de investigación cualitativa debido a que a través de las entrevistas a profundidad y la observación participativa se obtendría la información necesaria para las debidas conclusiones del estudio.

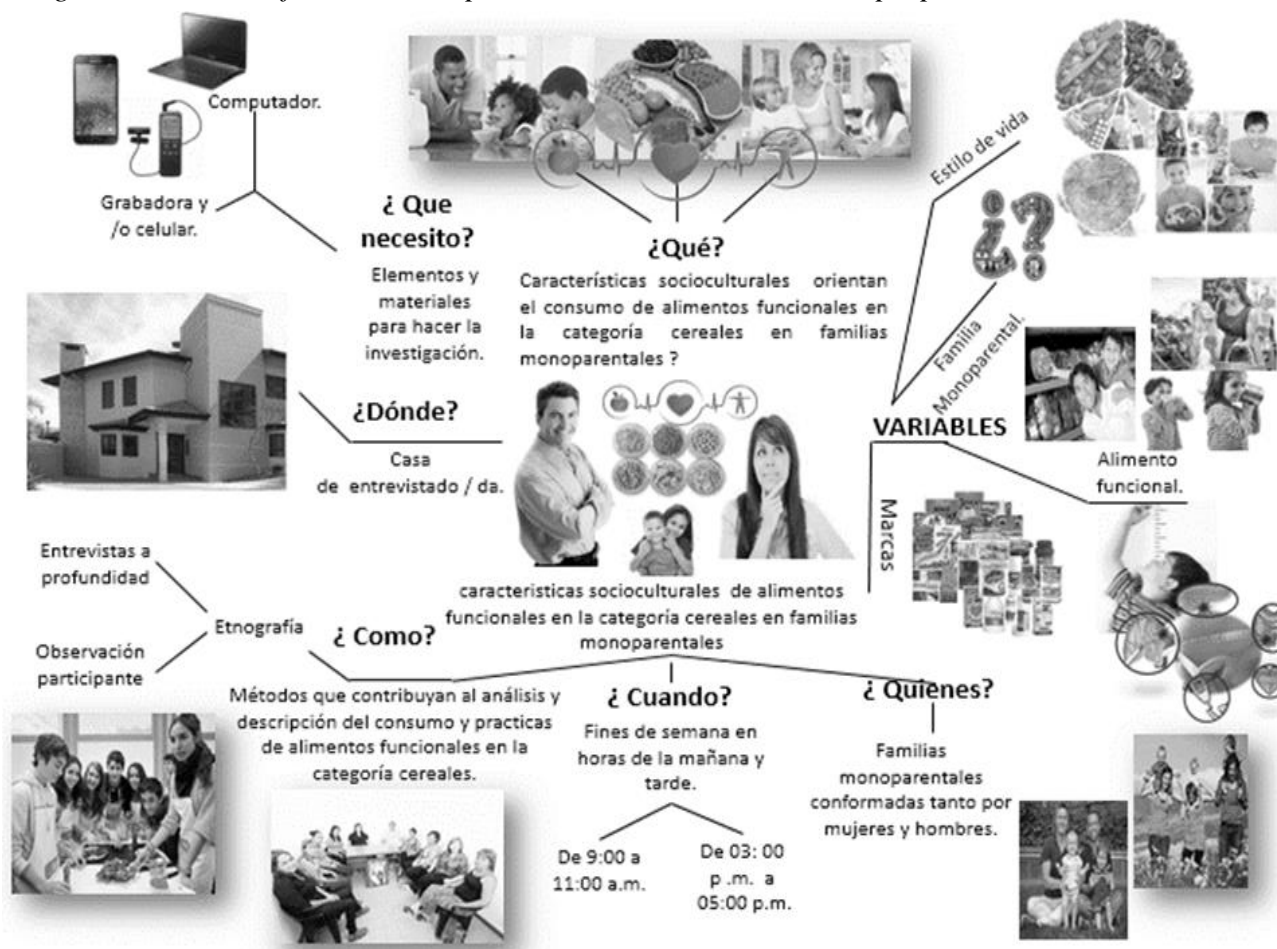
## **6.3 Mapeo**

Tiene como objetivo situarse mentalmente en el terreno o escenario en el cual va a desarrollarse la investigación, es decir, logra un acercamiento a la realidad social o cultural objeto de estudio, donde se tengan claramente identificados los actores o participantes, los eventos y situaciones en los que interactúan dichos actores, las variaciones de tiempo y lugar de las acciones que estos desarrollan; en fin, un cuadro completo de los rasgos más relevantes de la situación o fenómeno objeto de análisis. (Schwartz & Jacobs, 1984, p.52 citado en Quintana, 2006).

El siguiente mapeo, ayudo a definir y guiar de una forma más detallada las responsabilidades, actividades y categorías de estudio con la finalidad de cumplir a tiempo los propósitos planteados en la investigación.

Figura 3:

*Mapeo: Características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales. Fuente elaboración propia.*



## 6.4 Categorías

Tabla 3  
*Categorización.*

CATEGORIAS	DEFINICIÓN	EJES DE INDAGACIÓN
ESTILO DE VIDA.	Refiere a un modo de ser personal basado y propiciado por un entorno sociocultural concreto en constante proceso de transformación originado por la acción consciente de los miembros que lo integran. La estructura de un estilo de vida se resuelve en un conjunto de prácticas, hábitos, valores, actitudes, tendencias, consumos, formas vitales, etc. Se puede describir como una forma original individualizada en el modo como cada persona vive la vida cotidiana, la específica manera de acatar las normas de su grupo, clase y sociedad global a la que pertenecen. Álvarez, L & Álvarez, A. (2009).	Actividad. Gustos. Prácticas de consumo. Tendencias. Valores
FAMILIA MONOPARENTAL	Familia formada por un adulto que vive solo con uno o más hijos a su cargo y que en su formación ha de haber seguido una de las tres vías siguientes: Fallecimiento, en un matrimonio con hijos pequeños, de uno de los cónyuges, ruptura de la pareja con hijos menores, por conflicto entre sus miembros, quedando los hijos en la custodia de uno de los padres o madre soltera con uno o más hijos nacidos fuera del matrimonio. (Borrajo, 1988)	Comportamientos. Costumbres. Experiencias. Alimentación familiar.
SIGNIFICADO DE ALIMENTOS FUNCIONALES.	Es aquel que confiere al consumidor una determinada prioridad beneficiosa para la salud, independiente de sus propiedades nutritivas. A demás son alimentos convencionales a los que se les ha añadido,	Rutinas alimentarias. Percepción.

	<p>incrementando su contenido o eliminando un determinado componente. Debe presentarse como un alimento propiamente dicho y sus efectos deben observarse cuando el alimento se consume dentro de una dieta equilibrada diaria, es decir, dentro del modelo alimentario habitual. El término, en cualquier caso, es una denominación genérica que representa más un concepto que un grupo bien definido de alimentos. (Aranceta &amp; Gil 2010, p.3).</p>	<p>Consumo.</p> <p>Gustos.</p>
<p>SIGNIFICADO DE MARCAS FUNCIONALES.</p>	<p>Títulos de propiedad de una persona jurídica que permiten el derecho exclusivo a utilizar una serie de signos entre los que se incluye su nombre, símbolo, diseños o combinaciones de los mismos para identificar bienes y servicios, construyendo una identidad diferente poniendo de manifiesto los atributos funcionales del producto y evidenciando los beneficios asociados a su uso. (Martin, 2005)</p>	<p>Percepción.</p> <p>Conocimiento.</p> <p>Valor simbólico.</p> <p>Consumo de marca.</p> <p>Tendencias.</p> <p>Marcas de alimentos funcionales.</p> <p>Valores.</p>
<p>SIGNIFICADO DE DIETA.</p>	<p>Conjunto de alimentos aislados y platillos que una persona consume al día. El término proviene del griego “díaita” que significa “forma de vida,” por lo que cada persona tiene determinada dieta que forma parte de su estilo de vida. Es por ello que la dieta no debe confundirse con un régimen especial para bajar de peso o para tratar ciertas enfermedades. La dieta constituye la unidad de la alimentación, por lo que se ve influenciada por factores biológicos, psicológicos y socioculturales. (Institución Nacional de Salud Pública, 2013)</p>	<p>Hábitos.</p> <p>Conocimiento dietario.</p> <p>Alimentación.</p> <p>Experiencias.</p>

CONSUMO DE FIBRA	Ayuda a mantenernos en buena salud, nos protege de ciertas enfermedades, tales como cáncer del colon, enfermedades del corazón, constipación, hemorroides y divertículos.	Alimentación.
	Además, la fibra ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre y funciones intestinales, disminuye el colesterol y controla nuestro peso. (Duarte & Baranzini, 2008)	Experiencias.
		Conocimiento.
		Gustos.

Fuente: elaboración propia.

## 6.5 Población y muestra

Se tomó un grupo reducido de familias monoparentales con jefatura femenina y masculina, con niños, niñas o adolescentes residentes en la ciudad de Bogotá, dando respuesta al comportamiento y sus prácticas frente a una alimentación funcional, implementando un tipo de muestreo no probabilístico con criterio de conveniencia, debido a que la población no fue seleccionada mediante un criterio estadístico sino todo lo contrario, los sujetos fueron escogidos a través de ciertos aspectos que permitían cumplir con el perfil adecuado para la investigación ; el total de la muestra fueron 8 sujetos de estudio divididos en 4 mujeres y 4 hombres, los cuales se les estudio su opinión en lo referente a una alimentación funcional en la categoría de cereales.

Tabla 4  
*Identificación de los participantes.*

No.	Edad	Sexo	Ocupación	No. de hijos		Edades
				F	M	
1	41	Femenino	Comerciante	1	1	14 - 17
2	48	Femenino	Traba. Indepen	2	1	14 - 29

3	50	Femenino	Ama de casa	0	1	18
4	59	Femenino	Ama de casa	3	0	24 - 32
5	35	Masculino	Ing. Sistemas	0	1	4
6	39	Masculino	Odontólogo	1	0	13
7	43	Masculino	Profesor	1	0	12 - 17
8	50	Masculino	Ing. Civil	0	1	19

---

Fuente elaboración propia.

## 6.6 Técnicas de recolección de información e instrumentos

Para la realización de este proyecto se tuvo en cuenta distintas técnicas de recolección de la información, estas en primera instancia fuentes primarias, es decir narrativas tomadas de los sujetos de estudio y fuentes secundarias como libros, artículos, revistas entre otros. Para cumplir con el desarrollo de esta investigación se implementaron técnicas como:

*Entrevista a profundidad.* Sigue el modelo de una conversación entre iguales, y no un intercambio formal de preguntas y respuestas. El rol implica no solo obtener respuestas, sino también aprender que preguntas hacer y cómo hacerlas, (Taylor & Bogdany, 2006). Para la recolección de información, se llevaron a cabo de forma individual ocho entrevistas, en donde se ven reflejadas las experiencias, ideas, conocimientos, vivencias y opiniones frente al consumo de fibra dentro de una alimentación funcional. (Ver apéndice A)

*Observación participativa.* Técnica implementada tanto por antropólogos como sociólogos, utilizada como instrumento para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas describiendo de forma sistemática eventos, comportamientos y artefactos en el escenario

social elegido para ser estudiado, además es un proceso que faculta a los investigadores a aprender acerca de las actividades de las personas en estudio en el escenario natural a través de la observación participando en sus actividades.

La entrevista a profundidad consta de preguntas abiertas y semi- abiertas orientadas a responder que significa y como ven las familias monoparentales una alimentación funcional basada en el consumo de fibra y cereales, además como se debería basar según ellas esta, con apoyo de herramientas como derroteros de preguntas y la ayuda de instrumentos como grabadora, celular, cámara y computador se grabó la información que nos suministraron las madres y padres cabeza de hogar. Así mismo se implementó la observación participativa utilizando como instrumento nota de campo para la obtención de los datos y su correspondiente análisis.

Con base a lo anterior, tanto las entrevistas como las observaciones se realizaron en la casa de cada uno de los sujetos, esto con el fin de que al momento de dar inicio a la entrevista se sintieran cómodos pues así expresarían de manera natural y segura sus opiniones e ideas; en cuanto a la observación la idea fue conocer el ambiente en el que viven y la forma como se alimentan para con ello realizar el debido análisis de la observación. (Véase apéndice B y C)

## 6.7 Procedimiento

Para la realización de esta investigación se tuvieron en cuenta ciertos pasos, procedimientos, técnicas y herramientas con el fin de cumplir con los objetivos propuestos, entre lo establecido para realización de este proyecto:

- a) Se escogió tema a tratar en la investigación y se impuso perfil de la población (sujetos de estudio), padres y madres cabeza de familia solteros que vivan con sus hijos en la ciudad de Bogotá. Luego de ello se planteó pregunta problema de la investigación.
- b) Se elabora mapeo con el fin de llevar un orden del como abarcar la investigación y trabajo de campo, esto en cuanto a participantes, tema a tratar e investigar, categorías, lugares, tiempos, metodología, técnicas de recolección de información necesarias y herramientas o elementos para el registro de las entrevistas y observaciones. Después de ello la teoría necesaria para la investigación: marco metodológico, marco teórico, consentimiento informado y derrotero de preguntas para dar inicio a trabajo de campo.
- c) En cuanto al trabajo de campo, para la obtención de la población (sujetos de estudio) requerida para esta investigación, se hizo necesaria la ayuda de compañeros de la universidad y conocidos, que supieran de padres solteros y madres solteras que vivieran con sus hijos en la ciudad de Bogotá.
- d) Se da paso a llamar a los sujetos de estudio, esto gracias a la ayuda de compañeros de la universidad y conocidos quienes suministraron número de contacto de los sujetos para en primera instancia explicar por qué se les contacto y así poder acordar visita a sus hogares, con el fin de dar inicio a la entrevista a profundidad y la observación participativa. Estas

visitas fueron hechas los fines de semana en un horario adecuado y pactado por los sujetos de estudio. Se realiza entrevista a profundidad y registro fotográfico de alacena y nevera. Durante la visita a los sujetos de estudio se evidencio que estos oscilan en edades entre los 35 a 59 años.

- e) Luego de la obtención de la información del trabajo de campo se dio paso a la transcripción por medio de Microsoft Office Word 2010 de las entrevistas a profundidad y la observación participativa para con ello hacer el correspondiente análisis de los resultados e identificación de los ejes de indagación en ATLAS.ti versión 7, software especializado en análisis textuales, el tipo de análisis manejado en el software es un análisis hermenéutico.
- f) Por último, se da paso al análisis de los datos, discusiones y conclusiones de la investigación.

## **6.8 Análisis de datos**

Se codifica de forma axial, abierta y selectiva en ATLAS ti versión 7, software especializado en análisis textuales, la transcripción de las entrevistas y observaciones a profundidad, estableciendo la relación entre categorías y subcategorías teniendo en cuenta sus propiedades y dimensiones; finalmente se lleva a cabo la codificación selectiva, donde se definió categoría central, o familia, que reunía las demás categorías y subcategorías que emergieron dentro del estudio con el fin de facilitar el análisis e interpretación de la información obtenida.

## **6.9 Consideraciones éticas**

El proyecto realizado se basa en una investigación de tipo cualitativa, la cual conto de la colaboración de seres humanos (padres y madres solteras que vivan con sus hijos) los cuales se les hizo entrega antes de la realización de la entrevista a profundidad y aplicación de observación participativa el consentimiento informado, allí se habla del tema de la investigación y el tiempo que le tomara ser partícipe de este, asegurando con ello que participaran de manera voluntaria. Lo anterior teniendo en cuenta la Resolución No. 08430 de 1993 emitida por el Ministerio de Salud, la cual establece en su artículo 5, Título II- Capítulo 1 que: “En toda investigación en la que el ser humano sea sujeto de estudio, deberá prevalecer el criterio del respeto a su dignidad y la protección de sus derechos y su bienestar”, así mismo teniendo en cuenta lo estipulado en el capítulo 8 del mismo acto administrativo el cual menciona que: “En las investigaciones en seres humanos se protegerá la privacidad del individuo, sujeto de investigación, identificándolo solo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice”.

Al iniciar la entrevista a profundidad se le informo a cada sujeto de estudio que sería grabado, esto con el fin de tener registro de las narrativas aportadas por cada uno de ellos, también se les comento que era pertinente el tomar fotografía de alacena y nevera ya que esto aportaría gran ayuda al análisis de la observación participativa, también se les aclaro que la información obtenida será confidencial y no se utilizará para ninguna otra intención que se encuentre fuera de ésta investigación.

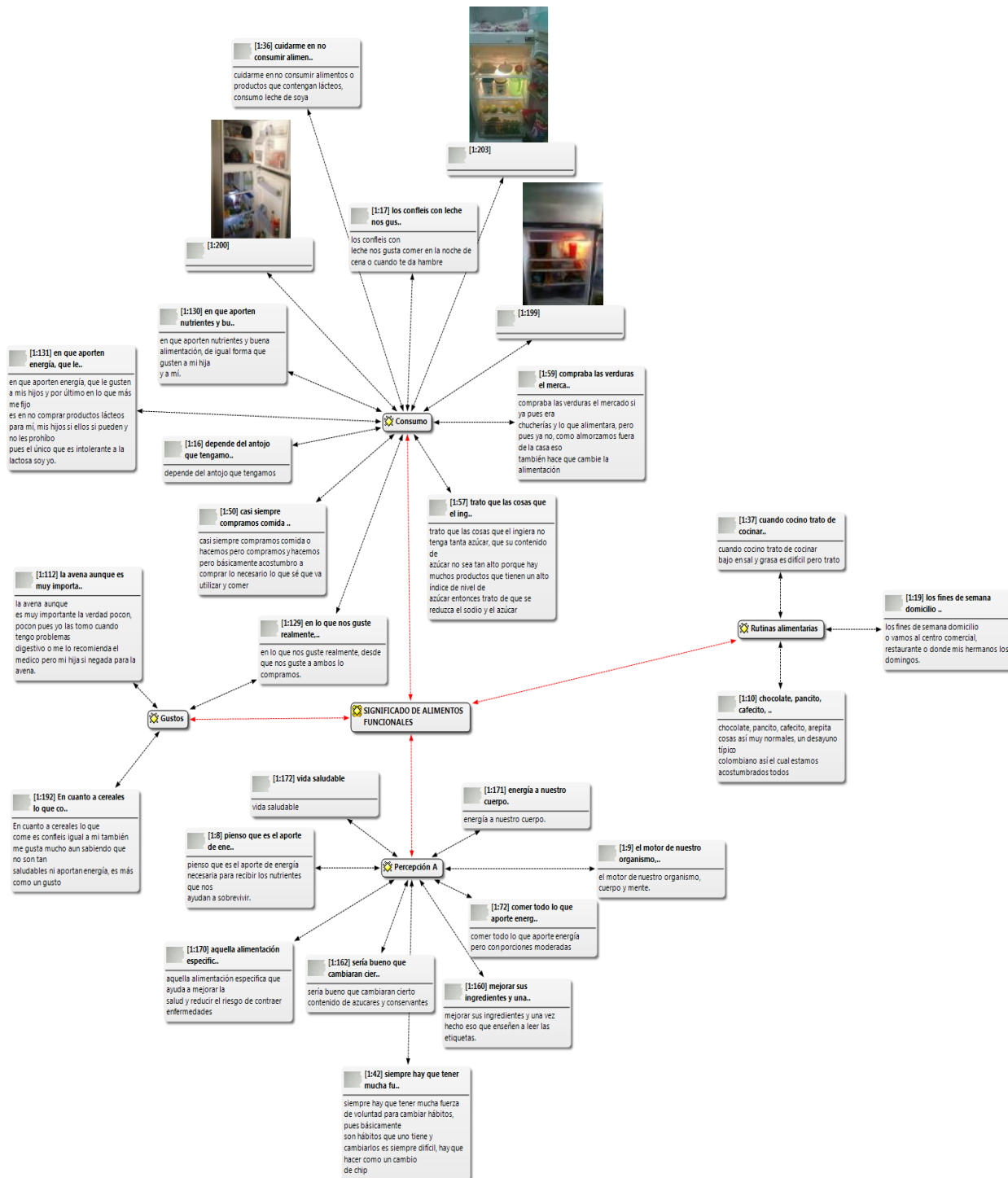
Con base a lo anterior se aclara que la información suministrada por los sujetos de estudio es confidencial y no se deberá utilizar para ninguna otra intención que se encuentre fuera de ésta investigación. (Ver apéndice D)

## **7. Análisis de los datos**

### **7.1 Significado de alimentación y prácticas de alimentos funcionales.**

El individuo en su capacidad de razonar, da una identificación, selección, caracterización y significado a todo lo que le rodea, aun mas a lo que le permite sobrevivir, siendo el alimento la materia prima que permite el funcionamiento de su cuerpo. Por consiguiente la alimentación está dentro de contextos socioculturales que involucran al individuo por medio de la influencia en la sociedad a la capacidad de selección de acuerdo a gustos, preferencias, inclinación y al agrado del paladar, siendo la alimentación “un proceso de selección de alimentos, fruto de la disponibilidad y aprendizaje de cada individuo que le permitirán componer su ración diaria y fraccionarla a lo largo del día de acuerdo con sus hábitos y condiciones personales”. (Vargas, 2012, p. 61).

Por tanto, se indaga con esta investigación en familias monoparentales de jefatura femenina y masculina el significado de alimentación y alimentos funcionales, donde por medio de sus narrativas y a través de categorías y subcategorías estas analizadas en la red semántica figura 4, permiten comprender:



**Figura 4:** Significado de alimentos funcionales. ¿Cuáles son las características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016? Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.

Se evidencia que permite al organismo funcionar de manera adecuada, lo anterior afirmado en los entrevistados los cuales indican: “alimentación es sinónimo de salud para mí”[1:23] y “pienso que es el aporte de energía necesaria para recibir los nutrientes que nos ayudan a sobrevivir” [1:8]; encontrando que tanto en las jefaturas femeninas y masculinas relacionan la palabra alimentación con el termino de salud, es decir que esta les significa el poder tener una vida saludable. Por tanto, dichas narrativas tienen relación y afirman lo que argumentan Garzón & Barreto (2013) “la alimentación es importante para las personas porque permite la sobrevivencia, es una fuente necesaria de energía que se refleja directamente en el estado de salud” (p. 96).

De igual manera, se evidencia el significado que tienen las familias monoparentales acerca de la alimentación funcional, donde la relacionan con el consumo de alimentos nutritivos el cual es portador de vitaminas, nutrientes y minerales generadores de bienestar y calidad en el estado de salud, además los entrevistados indican que la alimentación funcional aporta “energía a nuestro cuerpo” [1:17] y es “aquella alimentación específica que ayuda a mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades” [1:170]. Las narrativas anteriores evidencian que tanto jefaturas femeninas y jefaturas masculinas dentro de la familia monoparental tienen la misma interpretación de esta palabra, en esta lógica, concuerda con el concepto que brindan Aranceta & Gil (2010) el cual indican que esta “es aquel que confiere al consumidor una determinada prioridad beneficiosa para la salud, independiente de sus propiedades nutritivas” (p. 3). Esto quiere decir que en gran medida que las familias monoparentales tienen un conocimiento establecido bien sea por la sociedad o experiencias vividas.

Ahora bien, dentro de sus prácticas alimentarias frente a una alimentación funcional y prácticas de consumo, se evidencia que en las familias monoparentales entrevistadas existen dos posturas en lo referente al consumo de sus alimentos, encontrando familias que prefieren prepararlos y es de total agrado realizarlos en casa, argumentando: “prefiero prepararlos, porque se lo que voy a comer y como lo voy hacer” [1:128]. Al contrario de ello están las familias que prefieren alimentos ya preparados, es decir, comprarlos, haciendo uso de domicilios y restaurantes, argumento como factor importante la falta de tiempo, como lo indican los entrevistados: “eso ya depende de la situación, entonces depende de las circunstancias porque si uno no tiene casi tiempo está muy afanado o tienes pereza cocinar pues uno prefiere comprar la comida ya preparada más que todo por el tiempo” [1:12].

Lo anterior permite concluir que el tiempo es un factor importante para lograr una adecuada alimentación, pues al no tenerlo optan por no preparar los alimentos, haciendo uso de los domicilios y restaurantes. En relación al tiempo y al ser este primordial en lo que refiere una alimentación saludable argumentan que el horario o el cambio de este afectan en gran medida la alimentación, de igual manera “el horario de los integrantes de la familia es continuo y las distancias urbanas hacen que muy difícilmente se pueda volver a la casa para alimentarse” (Garzón & Barreto, año, 2013p. 97), determinando que esta suele ser la razón por la que algunas de las familias entrevistas poco practiquen una adecuada alimentación o alimentación funcional.

Continuando con las prácticas de consumo que suelen presentar las familias entrevistadas, se encontró que algunas suelen comprar a diario los alimentos que van a consumir o preparar, otros

cuando lo requieran y una parte de manera mensual. Pues de acuerdo con lo que piensan, en muchos casos para lograr tener una adecuada alimentación se es necesario el dinero, donde las familias monoparentales argumentan que: “ahí el factor pienso yo que es el dinero, pues si no hay como comprar la fruta, la verdura pues uno a que acude a consumir solo harinas que es lo que a uno se le facilita”[1: 84]; evidenciándose que en la canasta familiar el factor presupuesto se ve involucrado para la compra de productos que beneficien adecuados hábitos de alimentación, de igual manera el tiempo y cambios en los horarios de alimentación obligan a consumir alimentos que puedan saciar el hambre olvidando el valor nutricional.

No obstante, hay que tener en cuenta que el tener dinero no garantiza que la persona vaya a tener un adecuado hábito alimenticio, ya que las preferencias, gustos e inclinación por ciertos alimentos no garantizan un valor nutricional como lo indica Garine (1987), “Preferencia por algunos alimentos y por determinados platos en los diferentes grupos humanos no supone en modo alguno que posean un valor nutritivo efectivo; de alguna manera este valor se da por añadidura. Lo que más a menudo se busca es un alimento que procure rápidamente una sensación de hartazgo”. (p.5).

Por otro lado, en cuanto a las prácticas de consumo de alimentos, se evidencia que en algunos hogares prefieren un plato que contenga verduras y carnes blancas, evitando el exceso de grasa, sal y bebidas azucaradas con el fin de lograr una adecuada alimentación, estado físico y mental. En cuanto a los alimentos que suelen comprar aquellas familias que les gusta cocinar para lograr una adecuada alimentación o alimentación funcional se encuentran alimentos como

“verduras, frutas, huevos y carnes”[1:86], de igual forma se ve la compra de alimentos nutritivos y poco nutritivos pero que son aceptados dentro de una alimentación funcional como “carne, pollo, leche, huevos, galguerías como galletas, cereales, yogures” [1:87], esto sustentado por Aranceta & Gil (2010) quienes comentan que “son alimentos convencionales a los que se les ha añadido, incrementando su contenido o eliminando un determinado componente.” (p.3), es decir que este logra ser un alimento habitual o cotidiano y suelen conocerse por ser alimentos modificados o con componentes vitamínicos que generan propiedades y beneficios saludables.

A la hora de comprar y escoger los alimentos los padres tienen presente los gustos de cada integrante de su familia y el valor nutricional que les pueda brindar cada producto como el agrado con el que debe ser consumido, en donde las familias monoparentales buscan: “en que los pueda aprovechar al máximo y que sean buenos para mí y mi familia” [1:130], así mismo “en pensar siempre en los niños y que le guste tanto a mis hijos como a nosotras, también en pensar en no preparar tan seguido las cosas”. [1:131], por otro lado en que “aporten nutrientes y buena alimentación” [1:13] y por último se basan principalmente en los “antojos”. [1:129] que tengan.

Estas familias comentan que lo que hace que lleven prácticas de consumo de alimentos funcionales es el “el ver tanta gente enferma y consumir alimentos poco saludables entonces eso lo motiva a uno a querer ser capaz de cuidarse más, ir al supermercado a comprar solo lo que me va generar una buena alimentación” [1:98], así mismo comentan que “la idea es no cohibirse de cosas, solo es tratar de comer poco frito, reducir el azúcar y la sal y pues pocas harinas”[1:71], lo anterior evidencia que la alimentación de estas familias no se queda solo en frutas y verduras por

el contrario saben fusionar y combinar alimentos necesarios para el aporte de energía y estado de salud, en el que toda familia colombiana empieza el día con el principal alimento, el desayuno el cual se caracteriza con un plato que contiene: “chocolate, pancito, cafecito, arepita cosas así muy normales, un desayuno típico colombiano así el cual estamos acostumbrados todos”[1:10]. De igual manera es importante mencionar que se observan familias en las que uno de sus integrantes presenta problemas digestivos y que esta situación no cambia o limita el consumir un desayuno típico tradicional basado en una bebida que no puede faltar dentro de el, como lo es el chocolate o café con leche, del cual prefieren cambiar uno de sus ingredientes a dejar de consumirlos evidenciando en la entrevista que el: “chocolate o café con leche, acostumbro hacerlos con leche de soya pues soy intolerante a la lactosa”[1:62].

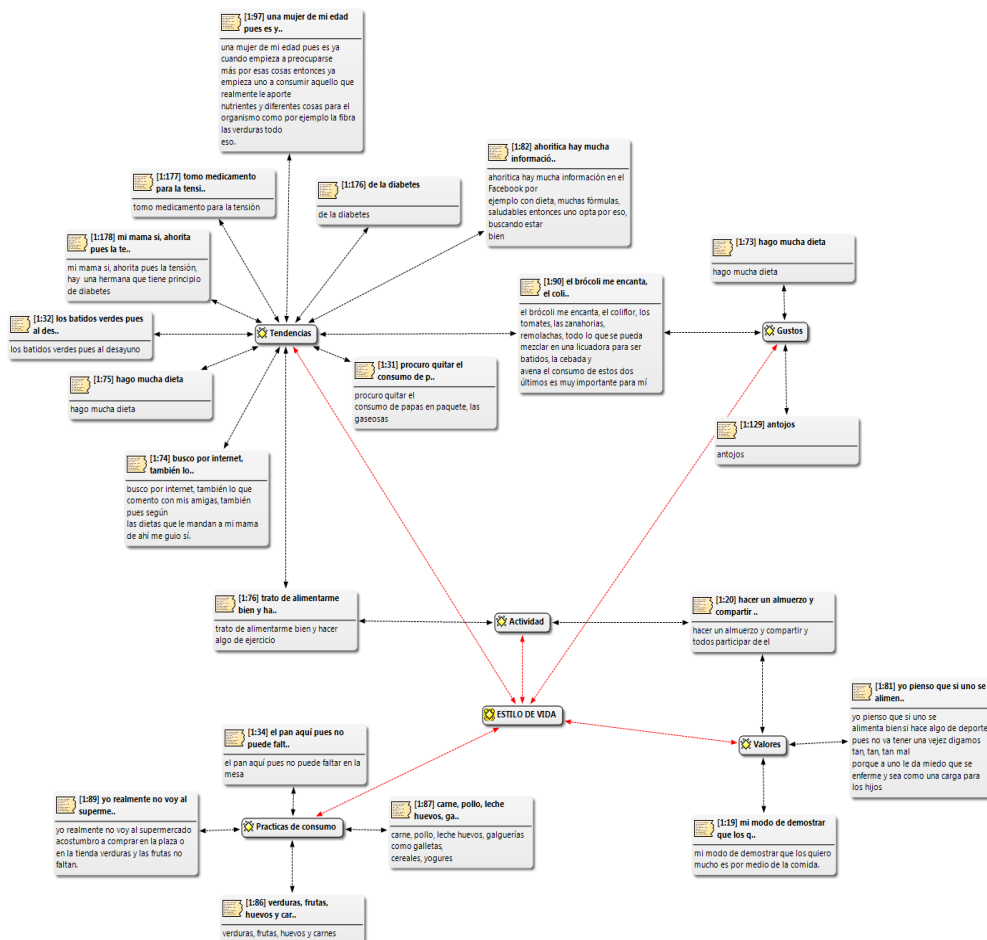
Por último, se concluye que independientemente de ser una familia monoparental y de los cambios estructurales de la familia esta no se ve disociada de los patrones tradicionales, en especial en la compra y consumo de los alimentos. Es de mencionar que se evidencia que las familias entrevistadas se ven limitadas a una alimentación funcional varía de acuerdo a la capacidad monetaria y la disponibilidad de tiempo que beneficien y brinden bienestar al cuerpo.

## **7.2 Pautas socioculturales orientadas al consumo de alimentos funcionales en las familias monoparentales**

La familia se ve inmersa en factores sociales y culturales, influenciados por la multiculturalidad, tendencias, consumo masivo y contaminación publicitaria, siendo absorbidas y adquiriendo ciertas pautas en el estilo de vida y rutinas cotidianas.

Por consiguiente es necesario ser consiente de una adecuada alimentación, sobrellevando los avances progresivos en especial, todo lo referente al consumo, por tanto debería haber rigidez o pautas con el fin de implementar una alimentación funcional de acuerdo con Aranceta & Gil (2010) estas pautas deberían estar destinadas a “diferentes estilos de vida, hábitos alimentarios, estados físicos de salud, embarazadas, ancianos, niños, intereses crecientes por el binomio alimentos/ salud, envejecimiento progresivo de la población, aumento de las enfermedades atópicas, mayor relevancia del etiquetado nutricional, prevención de enfermedades y desarrollo tecnológico”. (p.5).

Con base a lo anterior se presenta red semántica figura número 5, en relación a los estilos de vida dando respuesta con ello a las pautas por las cuales se debe hacer uso de estas, en cuanto al llevar una alimentación funcional, encontrando:



**Figura 5:** Estilo de vida. ¿Cuáles son las características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016? Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7

Ahora bien, basándonos en las narrativas de los entrevistados, se observa que una de las razones por las que las familias presentan cuidado a su alimentación y se imponen pautas para lograr que esta sea adecuada, se origina a partir que dentro de la familia uno de sus integrantes presenta alguna patología, en la cual requiere una alimentación especial, o deciden prevenir por medio de una adecuada alimentación enfermedades genéticas, donde los entrevistados refieren: “sufrí de estreñimiento por ello la costumbre de comprar frutas y verduras” [1:101], “mi mamá ahorita, pues sufre de la tensión, hay una hermana que tiene principio de diabetes” [1:178]; siendo esta la razón, por la que implementan un patrón, es decir unas pautas con el fin de evitar que la

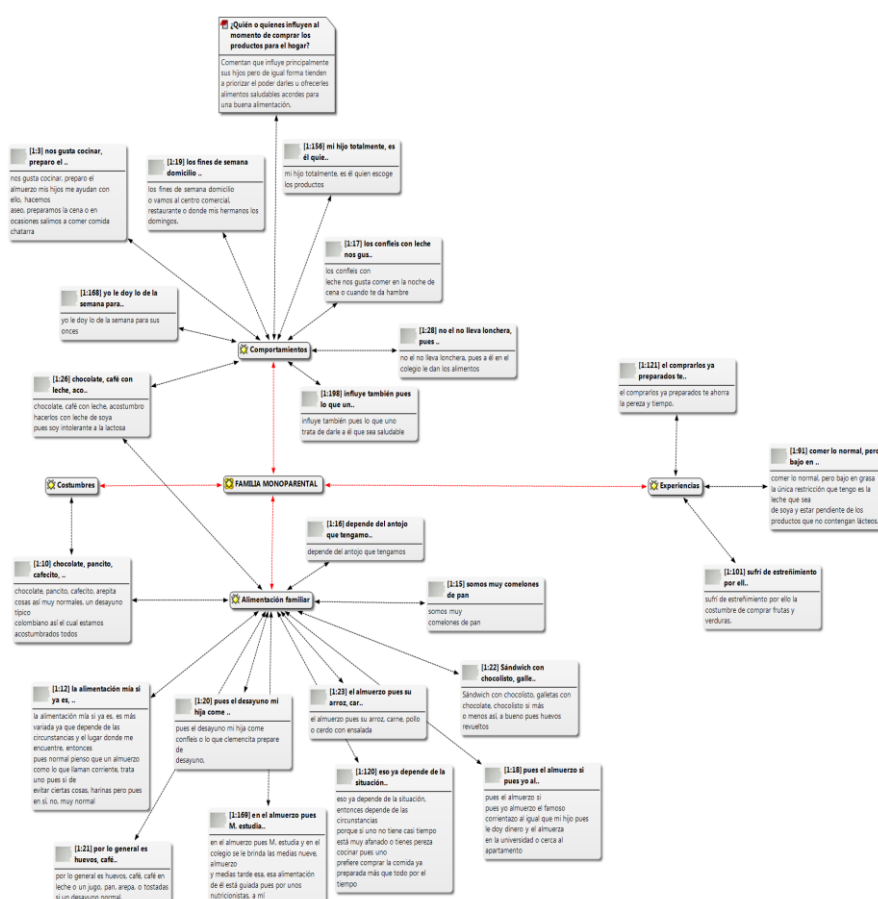
enfermedad la adquieran sus hijos y así mismo evitar que ellos o su familiar se agraven, indicando que esto: “hizo que cambiáramos la forma de comer y es un motivo también para cambiar la alimentación y procurar a sopesar o contra llevar la enfermedad”. [1:196].

Lo anterior y de acuerdo con Garine (1987), “sin que la relación entre alimentación y salud física esté claramente identificada, todas las sociedades conceden de cierta manera una eficacia mágico-médica a los alimentos”. (p.5), añadiendo el autor que deben brindársele al cuerpo alimentos beneficios tanto a nivel corporal y espiritual todo ello basado desde un punto de vista material y, también simbólico. Por lo anterior, a través de las narrativas se observa a grandes rasgos en los entrevistados, que las familias monoparentales son conscientes de lo que deben comer y consumir para generar beneficios en el cuerpo, lo anterior afirma “Dime lo que comes y te diré quién eres”. (Brillat-Savarin, 1826, p. 5 citado en Garine, 1987).

De igual manera, se encuentra que existen unas pautas alimentarias en la cual, todos los integrantes son participes de aplicarla como por ejemplo; eliminar alimentos que contengan alto contenido en sal y azúcar como paquetes, gaseosas y comidas grasas, siendo conscientes de lo nocivo que puede llegar hacer el exceso de comida chatarra, bebidas azucaradas y alimentos procesados, refiriendo: “procuro quitar el consumo de papas en paquete, las gaseosas” [1:31], no obstante, no los eliminan en su totalidad sino que los consumen en ciertas ocasiones, afirmando uno de los entrevistado: “durante un tiempo si estuve juicioso comiendo sano, cero chatarra, cero grasa, cero gaseosa pero pues soy malo para eso realmente lo hice porque me vi grave de salud entonces más que todo por eso me cuidaba” [1:32]. Por otro lado, se encuentran familias mucho

más rigurosas las cuales establecen unas rutinas y unos hábitos donde consumen frutas, verduras, batidos verdes o detox, sumado a ello el ejercicio, evidenciado en uno de los entrevistados, el cual indica: “trato de alimentarme bien y hacer algo de ejercicio” [1:67], “tomar batidos verdes pues al desayuno, trato de no comer comidas grasosas” [1:28].

Por otra parte, es de mencionar que frente a las decisiones de que es lo que se consume o no en la familia, esta no solo la decide un integrante del hogar, por consiguiente se analiza la importancia de la categoría familia monoparental en sus subcategorías costumbres, alimentación familiar, experiencias y comportamientos presentadas a continuación en la figura 6:



**Figura 6:** Familia monoparental. ¿Cuáles son las características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7

Se evidencia que los padres, no son los únicos en la selección y compra de alimentos, pues debido a los cambios socioculturales los hijos se han involucrado en la participación de la selección de los productos para su consumo, observándose preferencias e inclinación por ciertos alimentos como golosinas, paquetes, bebidas azucaradas y chatarra, evidenciando que en muchos casos ciertos hábitos y consumo de alimentos saludables se ven distorsionados por los antojos y preferencias de sus hijos, según narrativa: “por falta de esfuerzo y voluntad volví a caer en una mala alimentación a demás pues por mi hijo, él es adicto a la comida chatarra, los conleis los paquetes todo eso” [1:45]. Por otro lado, al igual que el caso anterior se observa que los hijos son quienes influyen gran parte en la compra de los alimentos, sin embargo, estos padres tienden a priorizar el darles u ofrecerles alimentos saludables acorde para una adecuada alimentación.

De igual forma, existen pautas en las que a pesar de que a la figura de autoridad (jefatura femenina o masculina), no tenga cierto agrado por algún tipo de alimento, pero sus hijos si, debido a enseñanza dadas por familiar cercano el cual influye en los hábitos de alimentación, se encuentra como ejemplo: a pesar de que al padre o madre no le gusta la fruta y poco la compra, sus hijos si son consumidores de esta, pues de acuerdo a narrativa argumenta que: “ellos si son apegados a la fruta pues como te decía mi hermana ha ayudado a inculcar eso en mis hijos”[1:44].

Lo anterior, comprendiendo que no solo la madre o padre puede enseñar a su hijo cuales son los alimentos que le hacen bien a su cuerpo, también es necesaria la ayuda de un familiar cercano bien sea tía, tío, abuelos, primos e incluso el colegio y la universidad, ejemplo de ello, en las familias entrevistadas se encontró un caso en donde el colegio interviene en la alimentación del

niño es decir, es quien pauta la alimentación de este, claro está con consentimiento del padre el cual comenta que: “pues M. estudia y en el colegio se le brinda las media nueve, almuerzo y medias tarde, esa alimentación de él está guiada por unos nutricionistas, a mí me llega semanalmente el menú de lo que se le va a suministrar a M., entonces esa si es una dieta balanceada pues acorde para la edad de él”. [1:169].

De acuerdo a lo anterior se puede afirmar con ello lo que Berger & Luckmann (2003) piensan acerca del modo de enseñanzas, aprendizajes y pautas que adquiere el ser, dividiendo este en dos conocimiento en el cual:

La socialización primaria se da casi automáticamente, (lo que da a entender que es transmitido en la sociedad para ser enseñado por la familia, pues esta es quien enseña roles y aptitudes frente a comportamientos en la sociedad) y en la socialización secundaria debe ser reforzado por técnicas pedagógicas específicas, haciendo sentir al individuo como algo "familiar". (p.178).

Lo anterior da a entender, la importancia del individuo tanto a nivel micro (familiar) y macro social (amigos, colegio, profesores y medios de comunicación), para adquirir ciertas pautas y estilos de vidas, es de mencionar que el ser humano es vulnerable a la publicidad y a ciertas masas sociales en la cual por ciertas tendencias el sujeto va adquiriendo y creando un estilo de vida de acuerdo a lo que el mercado y la sociedad transmitan y vendan.

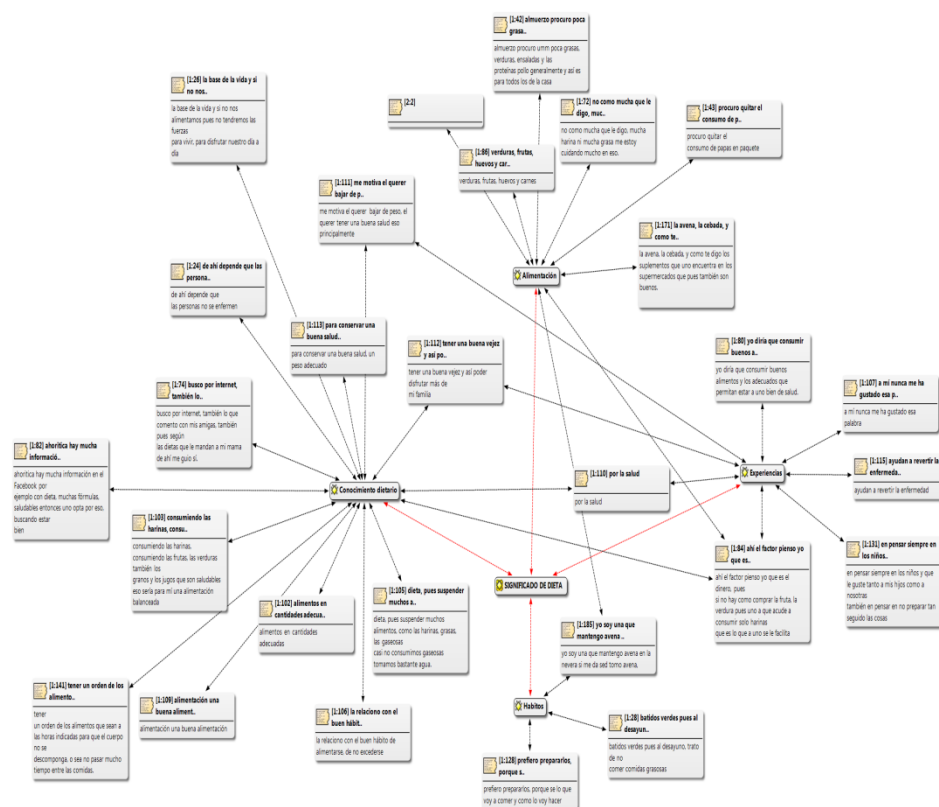
Así mismo se ve el aprendizaje que tiene la sociedad secundaria, pues en este caso cumple el papel de influenciar por medio de redes sociales, nutricionistas, artículos de interés alimentario; entre otros, encontrando en las narrativas a colisión de ello, que: “ahorita hay mucha información en el Facebook por ejemplo con dieta, muchas fórmulas, saludables entonces uno opta por eso, buscando estar bien” [1:82] y que por lo general lo que hacen es: “busco por internet, también lo que comento con mis amigas, también pues según las dietas que le mandan a mi mama de ahí me guio sí”[1:47].

Otros indican que antes de suponer o pautarse una inadecuada alimentación e implementar dietas poco saldables que resultan perjudiciales para la salud, prefieren la orientación de medios confiables y seguros como lo indicando el entrevistador: “la verdad primero ir como al médico, ver que me dice, de ahí según como salgan los exámenes pues lo mandaran al nutricionista y nada seguir lo que diga el nutricionista y medico pues la idea es el comer bien para tener una mejor salud” [1:46], lo anterior evidencia que cierto porcentaje desconfía del contenido que ofrecen los medios digitales.

Por último, la mayoría comenta y concuerdan que el modelo o pauta que se debe llevar para una adecuada alimentación es: “comer adecuadamente y a las horas que son sin necesidad de restringir ciertos alimentos a menos que sufra de cierta enfermedad que si exija el no consumo de esos alimentos” [1:174].

### 7.3 Significado de la dieta y consumo fibra

De acuerdo con Garzón & Barreto (2013), la dieta, especialmente la forma de alimentarse se encuentra involucrada con el estilo de vida, las experiencias y nivel socioeconómico presente en cada familia. Así mismo, Hernández y Sastre (1999, p. 97 citado en Garzón & Barreto 2013) argumentan que la fibra dietética y el consumo de esta, permiten el mejoramiento y funcionamiento de las vías digestivas en el ser humano ya que evitan y previenen efectos negativos causados por el consumo excesivo de grasas saturadas. Con base a ello, en las narrativas de las familias monoparentales, por medio de las redes semánticas figura 7, se logra identificar el valor y significado que tiene para ellos el concepto de la dieta y consumo de fibra, observando:



**Figura 7:** Significado de dieta. ¿Cuáles son las características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del año 2016? Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7

En relación a las redes semánticas se observa que dentro de la familia monoparental el significado de dieta va mucho más allá de restringir y cohibirse de los alimentos, pues tienden asociarlo con un buen hábito de alimentación en el cual se tiene un orden de los alimentos en lo que concierne a consumirlos en horas adecuadas y en cantidades adecuadas.

Lo anterior, permite confirmar lo indicado por Williams (2002) donde refiere; la dieta se basa en que, comiendo una amplia variedad de alimentos con moderación, se obtienen todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo de todos los tejidos, se regulan los procesos metabólicos y se proporciona la energía necesaria para el control de peso, de igual manera es de resaltar lo mencionado por los entrevistados donde no solamente asocian a la dieta como el consumo moderado de alimentos tal como lo indica Williams sino que también, refieren la importancia y necesidad de saber consumir los alimentos en adecuados tiempos y porciones, lo anterior plasmado desde los entrevistados, indicando que la dieta es: “tener un orden de los alimentos, que sean a las horas indicadas para que el cuerpo no se descomponga, o sea no pasar mucho tiempo entre las comidas” [1:141], así mismo expresan que: “la relaciono con el buen hábito de alimentarse y de no excederse” [1:106].

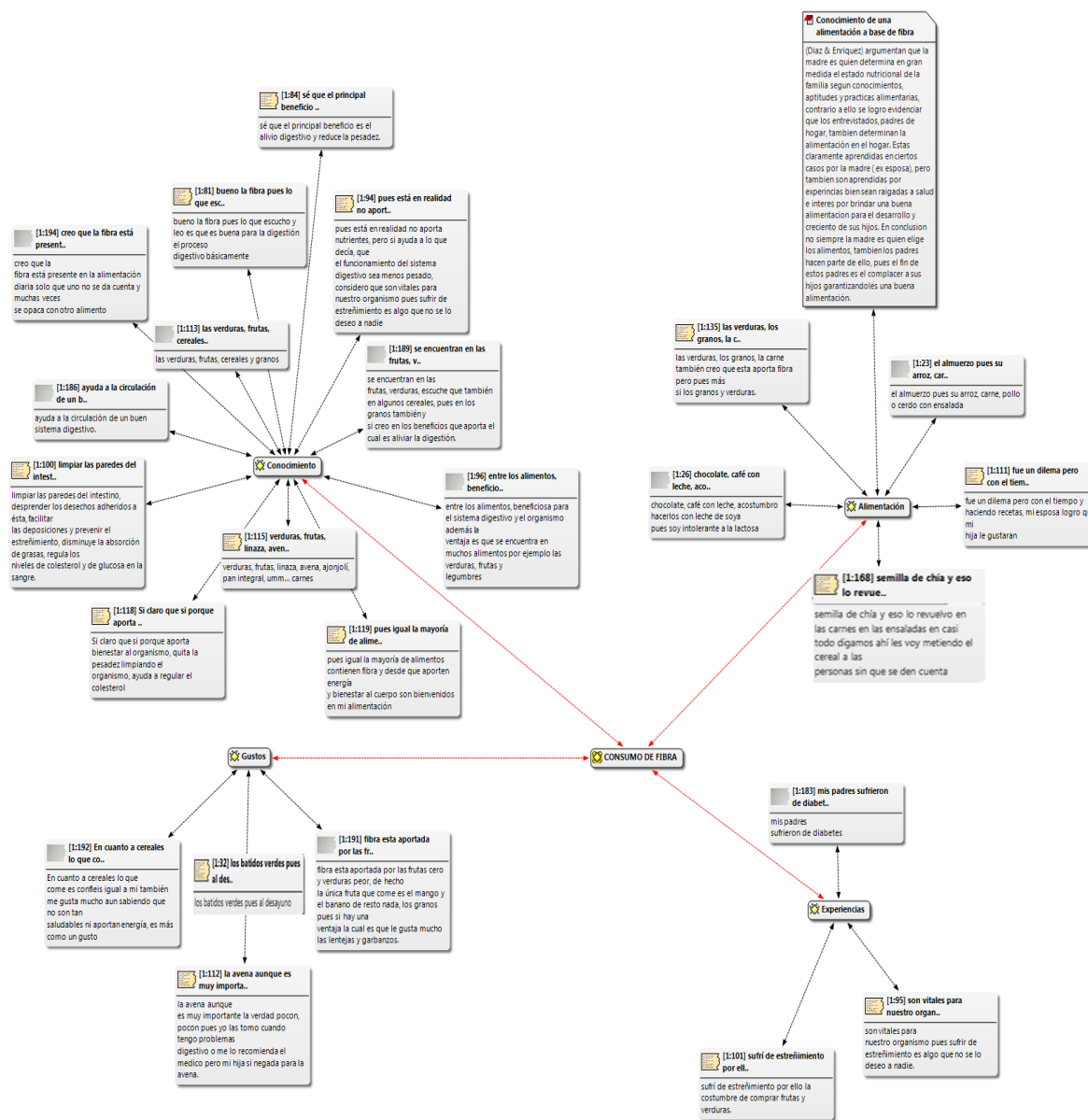
Del mismo modo, Fischler (1995, p. 54 citado en Contreras Hernández, 2008) indica que en nuestros días “en el espíritu de los comensales contemporáneos, la cuestión crucial es cada vez más saber qué comer y en qué proporción”, pues las familias monoparentales aplican el “comer todo lo que aporte energía pero con porciones moderadas” [1:72]. Por consiguiente las narrativas permiten comprender que las familias contemporáneas tienen mucho más claro y son conscientes

de las ventajas y desventajas de los alimentos que deben consumir, en lo referente a porciones, raciones y rutinas para adquirir los nutrientes necesarios con el fin de llevar una dieta equilibrada.

Por otra parte, las familias denominan la dieta desde dos puntos de vista, en primera instancia la vanidad, esta entendida por la necesidad de lograr bajar de peso a toda costa con tal de cumplir con un prototipo de cuerpo en el cual hacen uso de dietas extremas y medicamentos perjudiciales sin orientación de fuentes fidedignas, siguiendo recomendaciones de terceras personas contrayendo con ello efectos secundarios o efecto rebote, argumentando un entrevistado. Como segunda instancia, suelen relacionarla desde la salud, en la cual las familias buscan prevenir y controlar enfermedades crónicas por medio de la implementación de dietas balanceadas con orientación de profesionales en el área el cual asegurara un mejor estado de salud. En cuanto a los dos puntos de vistas se presente que las razones por las que suelen implementarla es porque: “me motiva el querer bajar de peso, el querer tener una buena salud, eso principalmente” [1:111], también se observa que por: “tener una buena vejez y así poder disfrutar más de mi familia” [1:112].

Siguiendo con el significado del consumo de alimentos funcionales se encuentra la fibra esta también relacionada dentro de una dieta equilibrada en la cual Aranceta & Gil (2010) recomiendan que para para poder que esta sea adecuada, se debe contener unos objetivos nutricionales claves, donde la fibra dietética genera un balance significativo en términos de salud

y equilibrio familiar. Por esta razón se trae a colación el significado del consumo de fibra este representado a continuación en la red semántica número 8:



**Figura 8:** Significado Consumo de fibra. ¿Cuáles son las características socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá durante el primer semestre del del año 2016? Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7

Antes de mencionar y traer a colisión los hábitos de consumo que suelen tener las familias monoparentales, se puede apreciar en la red semántica figura xx que en cuanto al conocimiento que se tiene de la fibra por parte de las familias monoparentales, es que se centra principalmente en relación con la digestión, indicando unos que la fibra: “ayuda a la digestión y el buen funcionamiento de su estómago y metabolismo” [1:181] en donde añaden que “es como la escobita en el estómago esa que ayuda a que circule todo” [1:19]. Con base en lo anterior, Hernández y Sastre (1999, p. 97 citado en Garzón Medina & Barreto, 2013) argumentan que esto se debe a que por muchos años se asoció el consumo de fibra dietética con el mejoramiento del tracto digestivo. Sin embargo, otros tienen un conocimiento exacto o más amplio acerca de la fibra y los beneficios que suelen aportar, indicando que esta: “limpia las paredes del intestino, desprenden los desechos adheridos a esta, facilita las deposiciones y previene el estreñimiento, disminuye la absorción de grasas, regula los niveles de colesterol y de glucosa en la sangre” [1:100].

Siguiendo con Hernández y Sastre (1999, p. 97 citado en Garzón Medina & Barreto 2013), frente a la fibra identifican que no solamente ayuda al tracto digestivo, ya que esta se encuentra dividida en fibras solubles y insolubles en donde cada una tiene una función en beneficio del cuerpo, “las fibras solubles facilitan la absorción de grasas y un mejor funcionamiento de las vías circulatorias, como es el caso de las frutas, las legumbres y algunas hortalizas, así mismo las fibras insolubles derivadas de los cereales integrales, las semillas y frutos secos, permiten un mejor funcionamiento de las vías digestivas en el incremento de la flora bacteriana”. (p.97). Ahora bien, lo anterior permitió identificar, por medio de las narrativas de las familias, conocer la inclinación y el consumo de preferencia a la de comprar productos a base de fibra en las preparación de los alimentos.

En los hogares conformados por familias monoparentales, ubicados en el área urbana existe mayor demanda en la compra de fibras solubles, evidenciando la compra de productos como la lenteja, frijol, verduras y frutas. Es de mencionar que algunas de las familias entrevistadas tienen poco conocimiento acerca de los beneficios que suele aportar la fibra soluble como lo son la absorción de grasa y el mejoramiento de las vías circulatorias a pesar de que estas están diariamente en su alimentación, argumentando: “pues igual la mayoría de alimentos contiene fibra y desde que aporten energía y bienestar al cuerpo son bienvenidos en mi alimentación” [1:119]. De igual manera consumen cierto tipo de fibras insolubles de forma mínima o esporádicamente como la cebada, avena, salvado y semillas de chía ya que esta la relacionan como los alimentos que mejoran y ayudan la digestión.

Por otra parte, el uso y utilización de la fibra tanto soluble como insoluble frente al consumo ha abarcado el segmento fitness, en donde en el plato se presentan de forma significativa. Estas dos influenciadas por la ola de comida fitness en la cual su alimentación se encuentra guiada por el mercado y la publicidad, los cuales adhieren recetas a la alimentación diaria de estas familias como el establecer rutinas de alimentación, entre está indicando que en las mañana tienen la costumbre de realizar “batidos, la cebada y avena el consumo de estos dos últimos es muy importante para mí de hecho tengo la costumbre de tomar al menos un vaso de estos todos los días, pues porque sé que es muy importante para la salud” [1:138], del mismo modo se presenta que agregan a las comidas: “semilla de chía y eso lo revuelvo en las carnes en las ensaladas en casi todo digamos ahí les voy metiendo el cereal a las personas sin que se den cuenta” [1:168].

Con base en lo anterior, se pudo apreciar que tienen conocimiento acerca de que es un cereal, o que este es un alimento que hace parte de la fibra, y que este es necesario para una alimentación funcional, encontrando: “entiendo que es una alimentación útil es decir que va ayudar al organismo en cuanto al aportar vitaminas, ácidos grasos y fibra alimenticia pues los cereales contienen fibra por ende si veo la relación de una alimentación funcional con los cereales” [1:139]. Otros por su parte tienen una percepción errónea de algunos cereales, argumentan que son eliminados con el fin de evitar subir de peso, manifestando: “el arroz casi no consumimos pues porque dicen que el arroz engorda” [1:184].

#### **7.4 Identificar: tendencias en categoría de cereales, nichos de mercado especializado y marcas con orientación saludable.**

La sociculturalidad ha permitido que la industria y numerosas subculturas posean valores significativos en la sociedad, logrando nuevas tendencias positivas en la sociedad de consumo, por consiguiente es de total acuerdo lo que indica Garine (1987): “La civilización urbana industrial es el receptáculo de numerosas subculturas. Cada grupo social posee sus valores, su estilo de vida y un registro alimentario que contribuye a ilustrarlos”. (p.7).

En la sociedad, se destaca la importancia de hablar del consumo de alimentos y la evolución que este ha tenido a lo largo de la historia, el cual refleja fuertemente ese valor simbólico que transmite los alimentos al ser humano pero que de igual forma con el paso de los años y nuevos gustos sociales, todo parece indicar que ya no solo se interesan en un valor simbólico, sino que también en un valor de uso y de cambio que logren mejoría en cuerpo y mente. Lo anterior,



En cuanto a las tendencias, la sociedad se inmersa en que es cambiante y que se adapta a cualquier tipo de modificación que la industria, el mercado y la publicidad presente. Es claro que la moda y la alimentación son la mirada principal de las industrias, ya que son el motor principal de cada individuo. Lo anterior permite desglosar un poco sobre el consumo de alimento en el cual está basado actualmente por una era fitness en fibras solubles e insolubles y cereales.

En lo referente a las tendencias que se tiene con los cereales, las familias monoparentales mencionan la relación que existe en cuanto a factores nutritivos y la capacidad de satisfacción para saciar el apetito, los entrevistados mencionan: “los cereales si nos referimos a los no procesados, linaza, trigo, avena y demás ayuda al sistema digestivo evitando enfermedades del colon y gástricos y si hablamos de los procesados es decir zucaritas y demás cereales, aportan el satisfacer un gusto sin embargo hay unos pocos que si alimentan”. [1:103], siendo esto último la dificultad que tiene, ya que existe el imaginario de que los cereales vienen en pequeñas porciones y con un mínimo valor nutritivo, como se ve reflejado en la afirmación: “a mí también me gustan mucho aun sabiendo que no son tan saludables ni aportan energía, es más como un gusto”. [1:192]. Dejando con ello certeza de que al pensar en un cereal procesado, inmediatamente los ven como poco saludables, pues lo consideran simplemente como una golosina o postre que calma el hambre más no que aporte nutritivo y energético.

Por otra parte, en lo que concierna a los nichos de mercados especializados, basándonos en las narrativas y experiencias de los entrevistados, se encontraron 4 grupos hoy día, muy representativos y participes en las actividades de consumo:

En primer lugar, los amantes del domicilio, quienes argumentan que suelen hacer uso de ellos, solo cuando se percatan que se ha acabado un producto en su alacena, cuando no tienen deseo de cocinar o que por falta de tiempo les limita la actividad de preparar sus alimentos, argumentando que “si uno no tiene casi tiempo está muy afanado o tiene pereza cocinar, pues uno prefiere comprar la comida ya preparada más que todo por el tiempo”. [1:120].

En segundo lugar, encontramos a personas que padecen de alguna patología y que por su enfermedad adquieren una rutinas y estilos de vida basadas en alimentación saludable, pues dentro de las narrativas se encontraron personas que aseguraban sufrir de diabetes, y problemas digestivos tales como el ser intolerante a la lactosa y el sufrir de estreñimiento, afirmando: “solo soy intolerante a la lactosa” [1:162] y “antes si sufría de estreñimiento” [1:142], resaltando que en el mercado se encuentran variedades de productos beneficios bien sea a base de fibra o no, que ayudan a mejorar, controlar o disminuir las enfermedades causadas por una inadecuada alimentación.

En tercer lugar, se encuentran aquellos que quieren mantener y cuidar su figura añadiendo que el principal objetivo es mantener un buen estado de salud. Estos son llamados y conocidos en el mercado como fitness y amantes de los jugos verdes o detox, encontrando que dentro de su

rutina diaria de consumo presentan como hábito, preparar batidos a base de fibra soluble e insolubles argumentando: “el brócoli me encanta, el coliflor, los tomates, las zanahorias, remolachas, todo lo que se pueda mezclar en una licuadora para ser batidos, la cebada y avena el consumo de estos dos últimos es muy importante para mí” [1:90], sumado a ello implementa el hacer ejercicio. De esta manera Aguirre, Bruera, & Katz, (2010, p.53) comentan, la industria debe “captar nichos de mercado cada vez más especializados tales como niños, escolares, adolescentes, mujeres, estreñidos, dietantes, deportistas y adoradores de la vida sana”, pues estos se han convertido en atractivos para la industria y el mercado.

En cuarto lugar, encontramos al consumidor desconfiado, el cual cuestiona a la industria por alterar los alimentos haciendo uso de químicos y conservantes, haciéndose visible dicha desconfianza a la hora de comprar un producto con una etiqueta de funcional o saludable donde sale a colación la duda de su procedencia y de la etiqueta asignada. Es allí donde “la llamada "artificialización" de la alimentación y el desconocimiento respecto de los modos de fabricación de los alimentos y de las verdaderas materias primas utilizadas en su elaboración provocan en el consumidor moderno una considerable incertidumbre, desconfianza y ansiedad” (Contreras Hernández, 2008, p.58-59). Sin embargo a pesar de ello, otros argumentan que es entendible percibir desconfianza frente a un producto que se hace llamar saludable pues: “la industria busca vender a toda costa, sin embargo no todo es así pues hay marcas que sí cumplen con esa promesa y pienso que son marcas que deberían mostrar sus beneficios de una forma...” [1:154].

Las familias buscan saciar sus necesidades de sobrevivencia frente al consumo de alimentos evidenciándose gustos y preferencias particulares como se evidencia en los cuatro nichos en el que algunas familias prefieren el uso de domicilios, los amantes a la vida fitness, los enfermos restringidos a algunos alimentos por una patología y el consumidor desconfiado.

Por otra parte, es importante hablar de las marcas, ya que esta permite generar tendencias y nichos de mercados, situación evidenciada en las familias monoparentales entrevistadas. Por consiguiente se reconoce el concepto de marca como la identidad que se le otorga al producto a través de un lenguaje atractivo para el consumidor, donde es el que asigna un calificativo de bueno o malo, con llevando a ello la clave del éxito o la destrucción de la marca, donde las empresas logran ganar la confianza de los consumidores y así mismo la aceptación en el mercado logrando con ello destacarse y diferenciarse de sus competidores.

En cuanto a las marcas con orientación saludable, se pueden encontrar dos puntos de vistas entre los consumidores fieles y consumidores incrédulos es decir, los que creen en ellas y los que aún no se convence de los beneficios que aseguran ofrecer. Entre los que creen en los beneficios que aportan estas marcas, se encontró que el imaginario de las familias monoparentales entrevistadas en relación a las marcas saludables es que: “contienen nutrientes para la salud, el organismo y todo eso pues me parecen imprescindibles en la alimentación”[1:134], en contra posición, están los que refieren o argumentan que la marca de un producto se ve inmersa en solo captar al consumir por medio de propaganda engañosa, viéndose reflejado en algunos entrevistados indicando: “yo cuando veo esas marcas pues pienso que es puro marketing y pues para vender,

pero saludable pienso que no tienen nada yo siempre lo he dicho, todo producto que venga procesado o enlatado eso tiene muchos químicos y esas cosas y realmente eso no es saludable”[1:149].

De igual manera, las entrevistas de las familias monoparentales arrojan que las marcas saludables deben mejorar sus ingredientes, deben ser mucho más claros en las etiquetas en cuanto a explicar el proceso de elaboración de sus productos, beneficios y contraindicaciones, siendo esto un determinante crucial frente a que marca escoger y que marca proporcionara fidelización en el consumidor. En relación a las marcas saludables con orientación funcional se rescata que las familias monoparentales entrevistadas, reconocen y tienen preferencia por ciertos productos y de los cuales son consumidos en su alimentación diaria, siendo estos quaker, soy plus, toning, zenú, tosch, alpina, activia y harina pan.

## 8. Discusión

Los resultados obtenidos por medio de las entrevista a profundidad y observación participativa, permitieron explorar a partir de la elaboración de redes semánticas el significado que tienen las familias monoparentales en la ciudad de Bogotá sobre la alimentación funcional, es decir una alimentación saludable, basada en la categoría de cereal frente al consumo de fibra. De igual manera se identificó en el análisis los principales hallazgos de este estudio los cuales brindan respuesta a los objetivos planteados en la investigación, es de mencionar que no se encontró estudios previos desde el área de mercadeo frente a este tema, por consiguiente nace el interés de esta investigación referente a alimentación funcional.

Por tanto, referente al significado de alimentación y prácticas de consumo, en la investigación se pudo encontrar que las familias monoparentales relacionan la alimentación con vida saludable, y una alimentación funcional con el consumo de alimentos nutritivos el cual es portador de vitaminas, nutrientes y minerales generadores de bienestar. No obstante, denominan dos posturas en lo referente al consumo de sus alimentos encontrando familias que prefieren prepararlos y es de total agrado realizarlos en casa. Estableciendo prácticas de consumo donde prefieren un plato que contenga verduras y carnes blancas, evitando el exceso de grasa, sal y bebidas azucaradas con el fin de lograr una adecuada alimentación, estado físico y mental.

En cuanto a los alimentos que suelen comprar aquellas familias que les gusta cocinar para lograr una adecuada alimentación o alimentación funcional se encuentran alimentos como “verduras, frutas, huevos y carnes”[1:86], de igual forma se ve la compra de alimentos nutritivos

y poco nutritivos pero que son aceptados dentro de una alimentación funcional, no obstante, el factor dinero, impide sobrellevar una práctica y consumo de alimentos saludables, argumentando limitar la compra permanente de frutas y verduras optando algunas veces suplicarlas con otros alimentos de bajo valor y pocos nutritivos.

Al contrario de ello están las familias que prefieren alimentos ya preparados, es decir, comprarlos, haciendo uso de domicilios y restaurantes, ya que el factor tiempo lo identifican como principal dificultad para poder llevar a cabo hábitos y rutinas adecuadas, de igual manera lo relacionan con las distancias urbanas donde pasan cierto tiempo significativo en la ruta desde su hogar hasta el lugar de trabajo, colegio y/o universidad. Todo lo anterior permite a grandes rasgos identificar que por ciertos factores negativos, las familias monoparentales en su mayoría no tienen una adecuada alimentación saludable, muy pocos optan por generar unas rutinas de alimentación teniendo como excusas devenires de su cotidianidad.

Es de mencionar que de acuerdo al análisis de datos se logró encontrar que las familias con jefaturas femeninas y masculinas siempre involucran a sus hijos a la hora de comprar y escoger los alimentos, los padres tienen presente los gustos de cada integrante de su familia y el valor nutricional que les pueda brindar cada producto como el agrado con el que debe ser consumido. De igual manera, el análisis arrojó que las prácticas de consumo de alimentos funcionales se adoptarían por prevención a patologías ocasionadas por la mala alimentación.

En cuanto a las pautas socioculturales orientadas al consumo de alimentos funcionales en las familias monoparentales, se coincide en el criterio de Garine (1987) en lo referente; “sin que la relación entre alimentación y salud física esté claramente identificada, todas las sociedades conceden de cierta manera una eficacia mágico-médica a los alimentos”. (p.5), evidenciando en el análisis que las familias monoparentales son conscientes de lo que deben comer y consumir para generar beneficios en el cuerpo; eliminar alimentos que contengan alto contenido en sal y azúcar como paquetes, gaseosas y comidas grasas, siendo conscientes de lo nocivo que puede llegar hacer el exceso de comida chatarra, bebidas azucaradas y alimentos procesados.

Es importante resaltar que las familias reconocen la necesidad de adherir a su ración diaria alimentos que permitan lograr un estado nutricional adecuado, de igual manera se ve involucrado el individuo tanto a nivel micro (familiar) y macro social (amigos, colegio, profesores y medios de comunicación), para adquirir ciertas pautas y estilos de vidas, es de mencionar que el ser humano es vulnerable a la publicidad y a ciertas masas sociales en la cual por ciertas tendencias el sujeto va adquiriendo y creando un estilo de vida de acuerdo a lo que el mercado y la sociedad transmitan y vendan.

En lo que concierna al significado de la dieta y consumo de fibra, para la familia monoparental la dieta significa ir mucho más allá de restringir y cohibirse de los alimentos, pues tienden asociarlo con un buen hábito de alimentación en el cual se tiene un orden de los alimentos en lo que respecta a consumirlos en horas y en cantidades adecuadas, dando soporte a lo indicado con por Williams (2002) la dieta se basa en que, comiendo una amplia variedad de alimentos con

moderación, se obtienen todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y el desarrollo de todos los tejidos, se regulan los procesos metabólicos y se proporciona la energía necesaria para el control de peso, por consiguiente para las familias monoparentales tener una adecuada dieta logra “tener una buena vejez y así poder disfrutar más de mi familia” [1:112].

De igual manera, la investigación encontró que las familias denominan la dieta desde dos puntos de vista; en primera instancia la vanidad, esta entendida por la necesidad de cumplir con un prototipo de cuerpo para ser aceptado por la sociedad, en el cual hacen uso de dietas extremas y medicamentos perjudiciales sin orientación de fuentes fidedignas. Como segunda instancia, suelen relacionarla desde la salud, en la cual las familias buscan prevenir y controlar enfermedades crónicas por medio de la implementación de dietas balanceadas con orientación de profesionales en el área el cual asegurara una mejor calidad de vida en cuanto al estado de salud.

Finalmente, en lo que refiere al consumo de fibra, algunas familias la identifican de inmediato como elemento principal de regulación a la digestión, otras la ven como un beneficio más amplio pues aseguran que además de generar alivio digestivo esta contribuye a disminuir la absorción de grasas evitando o reduciendo los niveles de colesterol, sustentando lo anterior desde Hernández y Sastre (1999, p. 97 citado en Garzón Medina & Barreto 2013) el cual menciona que esta no solamente ayuda al tracto digestivo, ya que se encuentra dividida en fibras solubles e insolubles en donde cada una tiene una función en beneficio del cuerpo.

En los hogares conformados por familias monoparentales, ubicados en el área urbana existe mayor demanda en el consumo de fibras solubles, evidenciando la compra de productos como la lenteja, frijol, verduras y frutas. De igual manera consumen cierto tipo de fibras insolubles de forma mínima o esporádicamente como la cebada, avena, salvado y semillas de chía ya que esta la relacionan como los alimentos que mejoran y ayudan a la digestión.

En la identificación de tendencias en categoría de cereales, nichos de mercado especializado y marcas con orientación saludable. En primera instancia y dando respuesta a las tendencias en la categoría de cereales, las familias monoparentales mencionan la relación que existe en cuanto a factores nutritivos y la capacidad de satisfacción para saciar el apetito. Existiendo el imaginario de que los cereales vienen en pequeñas porciones y con un mínimo valor nutritivo, como se ve reflejado en la afirmación: “a mí también me gustan mucho aun sabiendo que no son tan saludables ni aportan energía, es más como un gusto”. Se observa que los entrevistados relacionan los cereales con los conléis, barras light, y alimentos dietarios o reguladores del sistema digestivo, estos últimos haciendo referencia a cereales como la chía, avena, linaza, cebada y ajonjolí.

En segunda instancia, en lo que concierna a los nichos de mercados, se encontraron 4 grupos representativos en las familias monoparentales como: uso de domicilios, enfermos restringidos a algunos alimentos por una patología, amantes a la vida fitness y el consumidor desconfiado, es de mencionar que la información que antecede se halla desde una muestra significativa la cual permitió lograr identificar preferencias, insatisfacciones y posturas en lo que

concierno hacer parte de un nicho de mercado, este entendido como “ una porción de un segmento de mercado en la que los individuos poseen características y necesidades homogéneas, y estas últimas no están del todo cubiertas por la oferta general del mercado. (“significado nicho de mercado”,2013).

Y por último, la marca como catalizador de afectos, es decir, como la suma de todas y cada una de las sensaciones, percepciones y experiencias que una persona tiene como resultado del contacto con una organización, sus productos y servicios (González, 2012), lo anterior permitió identificar que las familias monoparentales presentan dos posturas en relación a las marcas funcionales; consumidores fieles e incrédulos, esto dado por el lenguaje con el que se transmite la marca o producto, en donde a través de este lenguaje deciden si desean hacer consumo o no ellos y así mismo aceptarlos o catalogarlos como buenos o malos, presenciando el éxito o la destrucción de la marca del alimento funcional, pues se evidencia y resalta que para algunas familias monoparentales las marcas de productos saludables son publicidad engañosa, en la cual expresan cierta incredibilidad frente alimentos categorizados saludables.

## 9. Conclusiones

- En cuanto al significado de alimentación, los participantes relacionan esta con una salud especialmente el llevar una vida saludable, pues de ella depende que el cuerpo no se vea afectado a futuro padeciendo una enfermedad causada por una mal consumo y preparación de los alimentos; en relación a la alimentación funcional, la ven como algo mas específico, es decir, aquella que ayuda a disminuir una enfermedad. En cuanto a las practicas que utilizan estas familias para una adecuada alimentación aseguran que el prepararlos y cocinarlos bajo en sal, azúcar y grasas permiten el tener una adecuada alimentación saludable.
- En cuanto al significado de dieta, la asocian con comer en porciones moderadas sin necesidad de cohibirse de ciertos alimentos, en cuanto a la fibra en primera instancia la relaciona con ser beneficiosa para la digestión, así mismo la ven como el aporte de energía y disminución del colesterol. Por último añaden y se da razón del que para ser uso de una adecuada alimentación se es necesario el uso de dinero y así mismo del tener tiempo suficiente para preparar sus alimentos, pues de no ser así es poco probable que lleguen a comprar y consumir alimentos saludables y nutritivos.
- Las pautas alimentarias se originan principalmente por padecer una enfermedad cualquier integrante de la familia, lo que ocasiona un cambio rotundo en la forma como se alimentan; por otro lado se observó que las pautas que se implantan en la alimentación no siempre van

de la mano del jefe de hogar, sino al contrario de lo que se cree, se ve involucrado la ayuda de terceros como familiares e incluso instituciones como el colegio el cual el niño se encuentra involucrado la mayor parte de su tiempo. Por último, se evidencia que en cuanto a la compra de los alimentos las familias con jefatura masculina y femenina monoparental, involucra a sus hijos en la selección y compra de los alimentos encontrando en algunos casos ser esta la causa del porque se presenta una inadecuada alimentación, ya que sus preferencias van inclinadas a golosinas, bebidas azucaradas y comida chatarra.

- En relación a los nichos de mercados encontrados, se hallaron los que padecen de enfermedad digestivas, diabetes y colesterol, seguido de los amantes de la comida preparada y domicilios; en contra posición a ellos, los llamados fitness creyentes de los jugos verdes o detox y por último se destaca dentro de los diferentes nichos de mercado las personas conscientes por los ingredientes y componentes de sus alimentos, ya que en la gran mayoría se observó cierta preocupación por los ingredientes con los que son preparados los productos ofrecidos en el mercado, donde las familias monoparentales denominan a las marcas o alimentos saludables como engañosos ya que la marca no logra transmitir un adecuado lenguaje con llevando a categorizarlo como publicidad engañosa generando incredibilidad.

Por último, los principales retos que deben hacer el sector industrial alimentario es resolver los problemas que la propia industria ha generado en los consumidores, resumiéndose en restablecer la confianza y la seguridad de sus productos pues estas dos son las razones por las que hoy día argumentan los consumidores que eligen sus productos.

## 10. Recomendaciones

Con base al análisis de los datos, discusión y conclusiones es importante mencionar sugerencias que puedan contribuir tanto al programa de mercadeo y entidades interesadas en temas concernientes a alimentación saludable:

- Realizar la universidad Santo Tomas en especial la facultad de mercadeo, investigaciones en temas referentes al consumo en especial relacionados con alimentos funcionales, puesto no se encontró estudios previos desde el área de mercadeo. De igual manera, profundizar y realizar investigaciones en temas relacionados con: nichos de mercado, tendencias y marcas.
- La publicidad y el mercadeo deben brindar la veracidad posible a la sociedad sobre los productos evitando la incredibilidad implementando un adecuado uso sobre el lenguaje de su marca.
- Las industrias alimentarias, deben prestar interés en investigaciones acerca del consumo con el fin de poder implementar al consumidor o a la sociedad calidad en sus productos.

## 11. Referencias

- Aguirre, P. (2004). *Ricos Flacos y gordos pobres*. Buenos Aires, Argentina.: Capital Intelectual.
- Aguirre, P. (2004). *Suteba*. Recuperado el Agosto de 2015, de Suteba:  
<http://www.suteba.org.ar/download/trabajo-de-investigacin-sobre-seguridad-alimentaria-13648.pdf>
- Aguirre, P., Bruera, M., & Katz, M. (2010). Homogenización industrial del gusto. En P. Aguirre, M. Bruera, & M. Katz, *Comer: Puentes entre la alimentación y la cultura* (págs. 47-55). Buenos Aires, Argentina: Libros del zorzal.
- Aranceta, J. (2010). La ciencia de la alimentación funcional . En Á. G. Javier Aranceta Bartrina, *Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil* (pág. 3). Madrid, España: Medica Panamericana .
- Aranceta, J., & Gil, Á. (2010). La ciencia de la alimentacion funcional. En J. Aranceta, & Á. Gil, *Alimentos funcionales y salud en las etapas infantil y juvenil* (pág. 4). Madrid, España: Medica Panamericana.
- Ballesteros, C. (Ed.). (2010). *Ciudadanía del consumo: hacia un consumo más responsable*. Madrid, España. Editorial Caritas Española.
- Berger, P., & Luckmann, T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Borrajo, B. S. (1988). *Ruptura matrimonial y formación de las familias monoparentales en España en iglesias de USSEL (ed)*. Madrid: Ministerio de asuntos sociales, Serie Debate, núm.5,pp.41-48.
- Calañas, A. (2006). Alimentación saludable: objetivos y características. *Revista de medicina Universidad de navarra 50(4)*, 7-14., 10.
- Contreras Hernández, J. (2008). La modernidad alimentaria: entre la sobreabundancia y la inseguridad. En A. C. Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo. *CULTURA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA - Enfoques conceptuales, contexto global y experiencias locales*. (pág. 54 - 59). Mexico: Plaza y Valdés, S. A. de C. V.
- Contreras, J. C., & Gracia, M. G. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Mexico: Ariel.
- Cortés Moreno, A., & Avilés Flores, A. L. (2011). Factores demográficos, crianza e historia de salud: vinculación con la nutrición y el desarrollo infantil. *Universitas psychologica Vol. 10, Número 3*, 789-802.
- Cowland, D. (23 de Junio de 2014). *Passport*. Obtenido de Passport:  
<http://portal.euromonitor.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/portal/analysis/tab>
- de Jesús Andrade, T. T., & de la C. Martínez Tena, A. A. (Septiembre de 2013). "*Consumo cultural, usos y apropiaciones*", en *Contribuciones a las Ciencias Sociales*. Obtenido de Contribuciones a las

Ciencias Sociales - Grupo de Investigación eumed.net.: [www.eumed.net/rev/cccss/25/espacio-social.html](http://www.eumed.net/rev/cccss/25/espacio-social.html)

- Díaz, D. d., & Enríquez, D. R. (2007). *Obesidad Infantil, Ansiedad y Familia*. Medigraphic literatura biomédica.
- Domínguez, D. V., Olivares, O. S., & Santos, S. J. (Septiembre de 2008). *Repositorio Académico de la Universidad de Chile*. Recuperado el 15 de Septiembre de 2015, de Repositorio Académico de la Universidad de Chile:  
[http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez\\_p.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/123925/Dominguez_p.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Duarte, P. R., & Baranzini, A. L. (2008). Fibra a base de frutas, vegetales y cereales: función de salud. *Revista mexicana de agronegocios Cuarta época Vol 23*, 612 - 616.
- Euromonitor Passport. (4 de Agosto de 2006). *Passport*. Recuperado el 16 de Septiembre de 2015, de Passport : <http://portal.euromonitor.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/portal/analysis/tab>
- García, N., (2012). Consumidores y ciudadanos. Conflictos multiculturales de la globalización. México. Penguin Random House Grupo Editorial.
- Garine, I. d. (1987). alimentación, cultura y sociedad. En I. d. Garine, *El hombre y lo que come - Alimentación y cultura N°5 UNESCO* (págs. 5-7). Revista El Correo de la Unesco.
- Garzón, M. C., & Barreto, I. (2013). Prácticas alimentarias y significados de alimentos light de familias de un sector urbano de Bogotá. *Suma Psicológica, vol. 20, núm. 1*, pp. 89-99.
- Gil, Á. (2010). Estructura y composición química de los cereales. En Á. Gil, *Tratado de Nutrición: Composición y Calidad Nutritiva de los alimentos. Vol 2* (págs. 99-104). Medica panamericana.
- González, J. (19 de junio de 2012). *Las 7 dimensiones del branding: I. el concepto de marca* [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://thinkandsell.com/blog/las-7-dimensiones-del-branding-i-el-concepto-de-marca/>
- López, L. V. (s.f). Transformaciones de los hogares y las familias en la sociedad de la información. *Fundació Pere Tarrés. Escoles Universitaries de Treball Social I Educació Social*, 2-3.
- Ndoye, T., & M'Baye, M. (1987). Lo que come el hombre del mijo al arroz. *El Correo de la Unesco*, 8.
- Nutrinfo.com. (15 de Julio de 2011). *Nutrinfo.com Comunidad virtual de Profesionales de la Nutrición*. Recuperado el 06 de septiembre de 2015, de Nutrinfo.com Comunidad virtual de Profesionales de la Nutrición: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/nom.pdf>
- Olivares, S., Snel, J., Mc Grann, M., y Glasauer, P. (1998). Educación en Nutrición en las escuelas primarias. Recuperado el 27 de diciembre de 2016 de <http://www.fao.org/docrep/x0051t/X0051t08.htm#TopOfPage>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura FAO. (2014). La educación nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población. Foro global sobre seguridad alimentaria y nutrición. Recuperado de <http://www.fao.org/>

- Ortega, R. M., & Requejo, A. M. (2000). Dieta equilibrada en la infancia. En R. M. Ortega, & A. M. Requejo, *Nutriguía: manual de nutrición clínica en atención primaria* (pág. 27). Madrid, España: Complutense.
- Passport. (31 de Octubre de 2006). *Passport*. Obtenido de Passport: <http://portal.euromonitor.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/portal/analysis/tab>
- Passport. (10 de Junio de 2008). *Passport*. Recuperado el 16 de Septiembre de 2015, de Passport: <http://portal.euromonitor.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/portal/analysis/tab>
- Sainz,X., Nomdebeu,X., Van den Boom,X., (2001). Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar. Recuperado de <http://www.fundadeps.org/recursos/documentos/169/guia-eps-nutricionenedadescolar.pdf>
- “Significado nicho de mercado”, (2013). Cuál es el Significado de Nicho de Mercado: Concepto, Definición, Qué es Nicho de Mercado. edukavital, Enciclopedia Culturalia. [Versión electronica]. Colombia: Enciclopedia Culturalia,<https://edukavital.blogspot.com.co/2013/01/definicion-de-nicho-de-mercado.html>
- Subgerencia Cultural del Banco de la República. (2015). Canasta familiar. Recuperado de [http://admin.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/economia/canasta\\_familiar](http://admin.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/economia/canasta_familiar).
- Tarka, M. (21 de Octubre de 2010). *IFIC Foundation - Your Nutrition and Food Safety Resource*. Recuperado Agosto de 2015, de IFIC Foundation - Your Nutrition and Food Safety Resource: <http://www.foodinsight.org/articles/planilla-de-datos-sobre-la-fibra#sthash.xj2qJpgR.Z1WqfdwM.dpbs>
- Universidad Nacional Abierta y a Distancia. (s.f). DATATECA. Lección 25 normatividad Colombiana. Recuperado de [http://datateca.unad.edu.co/contenidos/211619/Contenido\\_en\\_linea\\_eXe/leccin\\_25\\_normatividad\\_colombiana.html](http://datateca.unad.edu.co/contenidos/211619/Contenido_en_linea_eXe/leccin_25_normatividad_colombiana.html)
- Vargas, M. d. (2012). *Publicidad y alimentación saludable: un acercamiento a las percepciones de niños y amas de casa. Tesis de grado*. Mexico: Universidad Iberoamericana.
- Williams, M. H. (2002). Que es una dieta equilibrada. En M. H. Williams, *Nutrición para la salud, la condición física y el deporte 5ta edición* (pág. 29). Barcelona, España: Paidotribo.

## 12. Apéndices

### Apéndice A: Protocolo de preguntas entrevistas a profundidad.

#### **PREGUNTAS ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD** Dimensiones socioculturales que orientan el consumo de alimentos funcionales en la categoría cereales.

##### **INICO** (obtengo significado de familia monoparental)

- ¿Cuál es su nombre, edad y a que se dedica?
- ¿Quiénes conforman su hogar?
- ¿Qué suelen hacer durante un fin de semana?
- ¿Qué es lo que acostumbran hacer en familia? ¿Cuáles son sus actividades?
- ¿Que representa para usted la alimentación?
- ¿Cómo es una rutina diaria de alimentación en casa?
- ¿Cómo es una rutina diaria de alimentación en el colegio de sus hijos?
- ¿Cómo está compuesta la lonchera de sus hijos?

##### **ESTILOS DE VIDA.**

Ejes de indagación: Gustos, preferencias, actividades, Prácticas de consumo, Tendencias

- ¿Cómo es un día normal en su vida?
- ¿Cómo es disfrutar del tiempo libre?
- ¿Qué hace para cuidar su salud?
- ¿Cuáles son las actividades, hobbies y pasatiempos que suele tener?
- Usted cree importante llevar una vida saludable
- En caso de no tener una alimentación saludable ¿Cómo harías para mejorar tu actual alimentación?
- ¿Cuáles son los alimentos que acostumbra anotar en su lista de mercado?
- ¿Qué suele buscar en el supermercado para lograr una alimentación saludable?
- ¿Cuáles son los hábitos que practicas para lograr una alimentación saludable? ¿Qué te llevo a ello?

##### **SIGNIFICADO DE ALIMENTACION FUNCIONAL**

Ejes de indagación: Rutinas alimentarias, Percepción, Consumo, Gustos, Prácticas.

- ¿Cómo sería una alimentación balanceada?

- ¿Cuántas veces come su familia al día y en que horarios lo hacen?
  - ¿Prepara los alimentos o prefiere comprarlos ya preparados?
  - Ha escuchado de la fibra ¿Qué opina acerca de ella?
  - ¿Sufre de alguna enfermedad? ¿Qué hace para contra llevarla?
  - ¿Qué recetas de la “abuela” conoce para aliviar la digestión?
  - ¿En que se basa a la hora de elegir sus alimentos?
  - ¿Consideraría los cereales fuente de nutrición en su familia?
- ¿Qué alimentos prefiere o considera primordiales para lograr una alimentación saludable rica en fibra?
  - ¿Cuáles son los hábitos que prácticas para lograr una alimentación saludable? ¿Qué te llevo a ello?
  - ¿Cómo se debe basar una alimentación saludable dirigida al consumo de fibra (cereales)? ¿Con que otro alimento cree que se podría complementar?
- Si te pregunto por la alimentación funcional ¿Qué es lo que entiendes por ella? ve en esta alguna relacionan con los cereales.

## **SIGNIFICADO DE MARCAS FUNCIONALES**

Percepción, Conocimiento, Consumo, Tendencias, Valores.

- En el mercado ¿Cuáles son las marcas que conoce como aquellas que otorgan una alimentación saludable, cómo ha sido su experiencia con ellas?
  - ¿Cuáles son aquellas marcas que le han garantizado bienestar a su cuerpo y al de sus hijos?
  - ¿Cuáles es la imagen y percepción que tiene de estas?
  - ¿Quiénes Influyen al momento de comprar estos productos?
  - ¿Sabe cuáles son los beneficios que prometen estos productos y siente que cumplen con lo que dicen?
- ¿Qué debería enseñar la industria a los consumidores en materia de alimentación saludable?
  - Si se enterara que la industria de cereales piensa crear campañas psicoeducativas ¿Que les aconsejarías y recomendarías que hicieran?

## **SIGNIFICADO DE DIETA**

Ejes de indagación: Hábitos, Rutinas, Conocimiento, Alimentación, Experiencias.

- ¿Cómo es una alimentación balanceada?
- ¿con que relaciona la palabra dieta?
- ¿Qué te motiva para llevar una dieta saludable?
- ¿Cuáles serían los beneficios al consumir productos ricos en fibra?
- ¿Cómo hace para llevar una dieta equilibrada en su familia? Cuéntame de ello.

## **SIGNIFICADO DE CONSUMO DE FIBRA**

Ejes de indagación: Alimentación, Experiencias, Conocimiento, Rutinas, Gustos.

- Han escuchado de la fibra, qué opinión le merece el consumo de fibra entre los alimentos.
  - ¿Cuáles serían los beneficios y calidad que puede aportar el consumo de fibra, en este caso los cereales a su familia?
  - ¿Qué piensan acerca de las barras de cereales?
- 
- ¿Cómo fue esa cercanía de sus hijos con productos a base de fibra?
- ¿Consideras que es importante una alimentación saludable basada en cereales o fibra?

## Apéndice B: Entrevistas realizadas

### ENTREVISTAS

#### Pregunta 1

**Entrevistador:** ¿Quiénes conforman tu hogar?

**A.M.G:** mi mama claro que ella hace un año no está viviendo con nosotras, mis hermanas y mi hijo.

**M.L.R:** en este momento estoy con mi hija, siempre ha sido como mi hija, mi hijo y de vez en cuando viene mi papa. Mi hijo se encuentra en la universidad y en el momento no se encuentra aquí pero si viene en vacaciones.

**Entrevistador:** donde se encuentra

**M.L.R:** está en Cúcuta, vive donde una tía hace ya dos años vive allá y pues yo le mando para su manutención

**Entrevistador:** porque decidió irse a Cúcuta

**M.L.R:** porque es más económica la universidad y pues se ahorra en arriendo, yo le mando como para su alimentación y transporte y lo que necesite para la universidad

**L.A.R.C:** mi hogar está conformado por mis dos hijos el pequeño, mi hija segunda, mi hermana y de vez en cuando se viene a quedar mi hija mayor con mi nieto.

**G.L:** mi hogar está conformado por mis tres hijas, mi mama y yo.

**E.C:** mi hogar está conformado básicamente por mi hijo y yo.

**M.A.C:** mi hijo y yo.

**J.P.M:** quienes lo conforman mi hija y yo.

**S.C:** mis dos hijos, mi hija de 17 años, mi hijo de 12 y yo.

#### Pregunta 2

**Entrevistador:** ¿Qué suelen hacer durante un fin de semana?

**A.M.G:** permanecemos en casa, casi no tenemos así salidas. (Se escucha al fondo loritos, pajaritos).

**M.L.R:** dormir, dormir mucho (risas), mentira pues los fines de semana en la mañana abro tarde el negocio tipo 10 de la mañana, veo televisión, un poquito de computador eso pues en el negocio y los domingos salgo un rato a distraerme, claro está tengo una muchacha que me colabora con el negocio los fines de semana y es ahí cuando aprovecho para salir con mi hija y mi papa cuando esta, igual pues cuando viene mi hijo tratamos de salir todos.

**L.A.R.C:** ehh... bueno cuando estamos recién pagos salimos algún lado almorzar, ir a algún parque a piscina pero eso si eso no nos puede faltar ir a la santa misa el día domingo.

**G.L:** pues durante un fin de semana, salir ir al parque, ir a dar una vuelta pues ir al centro comercial, estar en familia más que todo y pues eso nos gusta mucho.

**E.C:** con mi hijo con mi bebe pues los fines de semana pasarla, disfrutar un rato con el vamos a los parques, centros comerciales, todo lo que tenga que ver con juego y diversión la idea es el pasar un fin de semana chévere con mi hijo, bueno también vamos a visitar a sus abuelos a la calera ellos viven allá y si más que todo es el disfrutar el tiempo de los dos.

**M.A.C:** buenos días Andrea, bueno durante los fines de semana algunos sábados en la mañana tengo que ir a revisar la obra, supervisar que todo esté bien, a eso de las 10:00 am o 10:30 am ya voy llegando a la casa, mi hijo a esa hora se va levantando, preparo algo para comer, bueno más que comer como picar mientras llega la hora del almuerzo y ya a la 1:30 p.m nos vamos a almorzar o pedimos domicilio, luego vamos a cine o al centro comercial a comer helado o dar una vuelta; ya el domingo madrugamos a ciclo vía, nos gusta ir a la calera junto con unos hermanos andar cicla por allá, admito que al principio es tenas es dura la subida pero con el tiempo ya uno se acostumbra y le coge tiro debería intentarlo y es muy chévere para que... umm pues además que me ayuda a mantenerme de peso, no bajar (risas), pero pues me mantengo.

**J.P.M:** Bueno un fin de semana, pues ahora que mis hija está en vacaciones, salimos a la finca de un amigo, montamos caballo, motocross; salimos con mis padres es decir los abuelos de ella o nos reunimos en familia bien sea la familia de mi esposa o mi familia a hacer una actividad, un asado, cosas así. Por lo general almorzamos por fuera los fines de semana ya que clemencita está de descanso.

**S.C:** En este momento no estoy pasando los fines de semana con mis hijos, ellos están conmigo entre semana y los fines de semana con la mama, como me encuentro en vacaciones ese fue el nuevo acuerdo que hicimos con la mama de mis hijos. Cuando no está mi hija, pues estudia en Cali, J. pasa la semana con su mama y los fines de semana conmigo esto para evitar que se quede solo en las tardes.

**Entrevistador:** claro entiendo S., y cuando esta con J., ¿Que suelen hacer un fin de semana?

**S.C:** J., y yo un fin de semana vamos a ciclovia, él a veces se va en patines, almorzamos fuera de casa o preparamos lo que se nos antojó para el almuerzo, salimos a comer un helado, jugar Xbox, ver películas con crispetas, los domingos visitamos a mi mama, ella vive con una de mis hermanas, mi hijo aprovecha para jugar con mi sobrino.

### **Pregunta 3**

**Entrevistador:** ¿Qué es lo que acostumbran hacer en familia? ¿Cuáles son sus actividades?

**A.M.G:** mi familia, siempre nos reunimos, vienen mis otros hermanos y sobrinos cuando hay fechas especiales, entonces nos reunimos y estamos todos aquí en la casa... y no más.

**M.L.R:** vamos a cine, vamos a comer algo diferente umm si así.

**L.A.R.C:** eh... comer (risas) siempre que nos reunimos casi siempre hablamos de comida, compartimos lo que más nos gusta, salimos, eh... galgüeamos mucho... pues nos gusta galgüear mucho. Cuando cumple años alguno de la familia se le prepara lo que más le gusta y pues mi modo de demostrar que los quiero mucho es por medio de la comida.

**G.L:** pues las actividades son reunirnos todos, hablar de cómo nos ha ido durante la semana, los trabajos, hacer un almuerzo y compartir y todos participar de el y pues salir a un parque.

**E.C:** bueno básicamente entre semana pues, mi bebe estudia y cuando llega del colegio pues lo ayudo con sus tareas y bueno todas las cosas que tienen que ver con el colegio y los fines de semana pues ya pasear, disfrutar, divertirnos como ir al centro comercial y jugar en las máquinas de juegos, ir a un pueblo donde tenga un restaurante con juegos para niño, ir a multiparque si cosas como esas.

**M.A.C:** bueno pues después de ya subir la calera en cicla, nos reunimos en la casa de un hermano cada fin de semana cambiamos de casa, la mayoría de veces es donde V. (risa), bueno no ya enserio nos reunimos en una casa diferente hacemos almuerzo, jugamos póker, domino o vemos un partido de futbol cuando los transmiten por televisión.

**J.P.M:** no pues siempre es eso, salir, comer un helado, ir en la noche a comer una hamburguesa, pizza algo diferente, reunirnos en familia e ir almorzar o hacer un asado, a bueno algo así que no mencione antes ir a ciclovía por la avenida. Los viernes o sábado en la noche juego futbol con unos amigos.

**S.C:** pues nos gusta cocinar, preparo el almuerzo mis hijos me ayudan con ello, hacemos aseo, preparamos la cena o en ocasiones salimos a comer comida chatarra, pero realmente muy rara vez, también vemos televisión juntos, o una película con crispeta, visitamos a mi mama y mi hermana, salimos a comer helado a bueno algo que se me olvidaba decirle ellos lo piden normal y yo a base de agua pues soy intolerante a la lactosa por ultimo jugamos Xbox admito que mis hijos son muy juiciosos.

#### **Pregunta 4**

##### **Entrevistador: ¿que representa para usted la alimentación?**

**A.M.G:** pues es muy importante, pues ya es la base de, de, para estar uno activo, las personas, más que todo ahoritica mi hijo que está en pleno desarrollo.

**M.L.R:** uyy una parte fundamental de la vida, muy importante porque considero que la alimentación es sinónimo de salud para mi

**L.A.R.C:** una de las cosas más importantes pues que la alimentación, de ahí depende que las personas no se enfermen, también la buena manipulación saber servir un buen plato que tenga su proteína su cereal, su ensalada y la variedad para no aburrir tanto a la familia como a la clientela.

**G.L:** lo fundamental para el ser humano por eso su importancia día a día en ella

**Entrevistador:** ¿porque considerarías que es muy importante para el ser humano?

**G.L:** porque es la base de la vida y si no nos alimentamos pues no tendremos las fuerzas para vivir, para disfrutar nuestro día a día

**E.C:** la alimentación, la alimentación es muy importante en el desarrollo de los niños y no solamente de ellos también de los adultos y depende de cómo se alimente uno pues se tendrá una vida saludable entonces por eso es muy importante la alimentación

**M.A.C:** creería que algo primordial para la salud, bueno si uno se alimenta bien pues aporta calorías las cuales uno necesita, también vitaminas y energía el funcionamiento de tu cuerpo depende de eso, pues el alimento es quien aporta la energía a nuestro cuerpo.

**J.P.M:** pienso que es el aporte de energía necesaria para recibir los nutrientes que nos ayudan a sobrevivir.

**S.C:** alimentación... el motor de nuestro organismo, cuerpo y mente.

### **Pregunta 5**

**Entrevistador:** ¿Cómo es una rutina diaria de alimentación en casa?

**A.MG:** pues siempre, pues las tres comidas: desayuno, almuerzo y cena.

**Entrevistador:** ujumm... Digamos cuando estaba tu hijo en el colegio o digamos ahorita en la universidad ¿Cómo es una rutina diaria de alimentación? ¿Cómo se alimenta él?

**A.MG:** Bueno ahorita pues por cambio de horario de mi hijo pues si también se cambió mucho el horario de alimentación.

**Entrevistador:** Ujumm

**A.MG:** digamos entra temprano pues ya no hay desayuno, ya el almuerzo pues ya cambio de horario y lo mismo la cena.

**M.L.R:** bueno, generalmente para mí son los batidos verdes pues al desayuno, trato de no comer comidas grasosas, huevos generalmente acompañados de un carbohidrato que puede ser una arepa y al almuerzo procuro umm poca grasas, verduras, ensaladas y las proteínas pollo generalmente y así es para todos los de la casa.

**Entrevistador:** ¿cómo es una rutina diaria de alimentación en el colegio o en la universidad de sus hijos?

**M.L.R:** pues ellos comen un carbohidrato, proteína en caso de mi hija procuro quitar el consumo de papas en paquete, las gaseosas la lonchera de ella pues en una avena con una galleta y la fruta que tenga en el momento puede ser un durazno, manzana, banano eso depende y mi hijo pues si es más complicado porque no se en si como se esté alimentando pero en vacaciones cuando llega pues todos tenemos la misma alimentación.

**L.A.R.C:** en la mañana eh... pues la fruta o el tinto y luego el desayuno que se conforma pues como siempre viven de afán los que van a estudiar o mi hermana a trabajar pues en la mañana es chocolate o huevo frito o queso o huevo como les guste con salchicha, con pan el pan aquí pues no puede faltar en la mesa pues porque nosotros somos muy panaderos y pues mis hermanos trabajan tienen panaderías yo tenía una hace mucho entonces mantenemos con pan acá, y en el almuerzo a no espera después del desayuno ya vienen entonces como las onces entonces por ahí a las 11 de la mañana yo me tomo una avenida o un tinto mis hijos les empaco avenida en bolsita o una fruta y a mi hermana lo mismo

**Entrevistador:** y tú no comes fruta

**L.A.R.C:** pues yo la verdad no tengo el habito de la fruta pues como que no me criaron ese habito si me la mandaban para comer y todo pero no nunca me apeteció trato que mis hijos coman y pues mi hermana ayuda mucho en eso, bueno ya para el almuerzo que una sola harina siempre trato de escoger dos tres principios para que la gente tenga que escoger... eh carne también pollo, pescado o variarles también si ensaladita de atún, a veces la gente se cansa de carne entonces me dicen ay no frite un huevo luego pues en la noche a bueno a mis hijos y mi hermana les empaco el almuerzo, muchas veces vienen unos hermanos a almorzar aquí y pues ya en la tarde noche pues ya todos vienen aquí mis hijos, mi hermana y compartimos un caldo una avena una sopa de leche si está haciendo mucho frio, un caldito de papa o chocolate con queso

y pan esa es como las onces comida pues yo no como más porque o sino nos engordamos y pues también porque mis hijos llegan tipo 5 de la tarde o a veces mi hija más temprano y mi hermana a las 6.

**Entrevistador:** digamos tu decías que eres mala para comer frutas sus hijos si son apegados a la fruta

**L.A.R.C:** si ellos si son apegados a la fruta pues como te decía mi hermana ayudado a inculcarle eso a mis hijos

**Entrevistador:** ujum okey, eh digamos en el colegio o en la universidad como es la alimentación de sus hijos y en el caso de su hija mayor también como era o como es en sí alimentación de ellos.

**L.A.R.C:** eh pues, hasta el momento nunca les ha faltado nada por más que pase por una crisis económica recién separada, eh pues fue duro pero nunca les ha faltado un plato de comida en la mesa eso si yo sola y cuando mis hijas estaban pequeñas me tocaba obligarlas para que comieran pues por estar jugando no querían comer con el pequeño y cambiaron las cosas el si es juicioso para comer.

**G.L:** pues en el desayuno siempre acostumbro a la porción de fruta, un café, jugo, un pan y pues un huevo tibio ese es el desayuno que acostumbramos a comer. En el almuerzo esta la harina, verduras, ensalada, porción de carne y un jugo pues es lo que consumimos y pues ya en la cena siempre acostumbramos a tomar pues algo más suave un café o un jugo con un pan. Una arepa o una porción de fruta con queso.

**Entrevistador:** ujum... Y cuando tus hijas estaban en el colegio como era esa rutina diaria de alimentación de ellas.

**G.L:** eh... prácticamente siempre hemos venido con esta rutina de alimentación, pues similar, siempre ha habido la fruta, la harina, la porción de carne, frutas sus jugos siempre, siempre

**Entrevistador:** ellas llevan almuerzo ahorita en la universidad

**G.L:** si claro que sí, ellas llevan su almuerzo.

**E.C:** bueno en la mañana pues un desayuno yo creo que normal, un desayuno como en todo hogar colombiano pues es un desayuno que de pronto si normal uno encontraría su chocolate, pancito, cafecito, arepita cosas así muy normales, un desayuno típico colombiano así el cual estamos acostumbrados todos

**Entrevistador:** ujum... y en el almuerzo

**E.C:** en el almuerzo pues M. estudia y en el colegio se le brinda las medias nueve, almuerzo y medias tarde esa, esa alimentación de él está guiada pues por unos nutricionistas, a mí me llega semanalmente el menú de lo que se le va a suministrar a M., entonces esa si es una dieta balanceada pues acorde para la edad de él y la alimentación mía si ya es, es más variada ya que depende de las circunstancias y el lugar donde me encuentre, entonces pues normal pienso que un almuerzo como lo que llaman corriente, trata uno pues si de evitar ciertas cosas, harinas pero pues en sí, no, muy normal

**Entrevistador:** claro y sabes más o menos en que constan esas medias nueve en el colegio

**E.C:** si claro, a mí me llega el menú semanal de lo que se le da y digamos de medias nueve le dan una fruta, yogures y el almuerzo pues su carne, su proteína sí, es balanceadito en eso si está bien y pues esta guiado por una nutricionista

**Entrevistador:** y en la cena que suelen cenar los dos

**E.C:** bueno ahí si ya cosas más suaves no, suaves como un sándwich de pollo, chocolatico... Cosas suaves

**M.A.C:** bueno en la mañana el desayuno pues un café con leche y pan, somos muy comelones de pan, o un Sándwich con chocolito, galletas con chocolate, chocolito si más o menos así, a bueno pues huevos revueltos más que todo de esa manera y así es para la cena o compramos pizza, depende del antojo que tengamos, umm pues los confleis con leche nos gusta comer en la noche de cena o cuando te da hambre y pues el almuerzo si pues yo almuerzo el famoso corrientazo al igual que mi hijo pues le doy dinero y el almuerza en la universidad o cerca al apartamento y pues como decía los fines de semana domicilio o vamos al centro comercial, restaurante o donde mis hermanos los domingos.

**J.P.M:** bueno pues el desayuno mi hija come confleis o lo que clemencita prepare de desayuno, por lo general es huevos, café, café en leche o un jugo, pan, arepa, o tostadas si un desayuno normal, el almuerzo pues su arroz, carne, pollo o cerdo con ensalada, y la cena pues clemencita nos deja preparado el chocolate o un jugo y nosotros hacemos sandwich, o mi hija come confleis o salimos a comer lo que se nos antoje.

**S.C:** el desayuno y la cena se podría decir que comemos casi lo mismo, por lo general unos huevos revueltos, pan, chocolate, café con leche, acostumbro hacerlos con leche de soya pues soy intolerante a la lactosa como le comente anteriormente, hacemos arepas, un caldito, changua, panqueques, sandwich, bueno de cena si es un poco más suave y en el almuerzo pienso que lo normal en todo hogar su arroz, carne, pollo, cerdo, unas chuletas de cerdo, ensalada a mí me gusta la sopa entonces en ocasiones hago sopa y jugo de maracuyá, mora o tomate de árbol.

## **Pregunta 6**

### **¿Cómo está compuesta la lonchera de su hijo, lleva lonchera?**

**A.M.G:** no, no para nada

**Entrevistador:** y en el colegio ¿cómo era?

**A.M.G:** en el colegio pues si era su lonchera y sus medias nueves y el almuerzo bien...

**Entrevistador:** como constaba esa lonchera

**A.M.G:** pues siempre se le mandaba pues lo que a él le gustaba en esa edad era las galguerías, eh jugos, ponquesitos o papas fritas pero si así lo normal

**L.A.R.C:** a mi hijo a veces se le empaca bon yourt y galletas, a veces jugo y chocoramo, a veces le meto manzanita o fruta pero a veces se le da plata porque él se antoja mucho que de una empanada, las empanadas que son ricas allá en el colegio allá venden también buena onces

**G.L:** pues lonchera así que todos los días no, eso fue más en el colegio y esta pues constaba de un jugo, un ponqué, una fruta, un yogur ese era la lonchera que yo les empacaba.

**E.C:** no el no lleva lonchera, pues a él en el colegio le dan los alimentos

**M.A.C:** no el no lleva lonchera, pues a él por lo general le doy dinero y el compra

**Entrevistador:** claro si, bueno y cuando estaba en el colegio

**M.A.C:** bueno pues cuando estaba en la primaria chocoramo con tampico, Sándwich con pony malta, galletas estas umm... club social con avena y un banano ya cuando estaba en la secundaria pues se le daba era dinero.

**J.P.M:** no ella no lleva lonchera, cuando estaba más pequeña mi esposa le prepara la lonchera como por ejemplo frutas como banano, pera o uvas que son las frutas que le gusta, un sándwich, su avena, pony malta, jugo hit o nectar. Ya pues en bachillerato le doy es el dinero y compra en el colegio lo que quiera comer.

**S.C:** no ellos no llevan lonchera, pues mi hijo tengo entendido que desayuna en casa y le dan dinero o yo le doy lo de la semana para sus onces, el compra en el colegio lo que quiere comer y mi hija según lo que hablamos desayuna o merienda en la universidad.

**Entrevistador:** claro, y cuando pequeños don S., ¿de qué estaba compuesta esta?

**S.C:** a bueno cuando pequeños sí, siempre fue lo que les gustaba, avena, jugo néctar, ponquesito, sándwich, arepa, almojábana, galletas o papas y de fruta solo les gustaron el banano y la mandarina.

## **Pregunta 7**

### **¿Cómo es un día normal en su vida?**

**A.M.G:** pues me levanto, me hago aseo siempre temprano, si tengo que salir salgo muy temprano hacer diligencias o sino aquí en la casa hacer oficio almuerzo, estar pendiente de todos.

**M.L.R:** estoy pendiente de mi hija que esté lista para ir al colegio, que desayune, luego de irse ella, pues es temprano y hago oficio en la casa, limpiando, arreglando, sacudiendo, organizando pues los quehaceres normales de la casa ya después abro mi negocio.

**L.A.R.C:** bueno yo me levanto tipo 5 o 5 y 30 de la mañana el primero que atiende es a Emiliano el desayuna a las 6 de la mañana, el primero desayuna luego se entra a bañar y mientras el organiza su cuarto y todo eso pues yo ya me baño, ya lista lo saco a la ruta del colegio, mi hija a las 7 ya se va para la universidad ella desayuna junto a su hermano, luego yo termino de organizar mi cuarto luego tengo mi costumbre de mi media hora fuerte a la oración de 8 a 9 y 15 estoy haciendo el santo rosario con un grupo de amigas que son como 8 o 12 en diferente casa de cada una ,cuando no nos reunimos por x razón entonces yo hago mi oración con cristo canal primero en mi alcoba antes de bajar a la cocina, cuando voy a la cocina hacer los almuerzos ya tengo que estar arreglada porque yo vuelvo hasta por la tarde a mi cuarto, bueno después del rosario compro lo del almuerzo antes de las 10 de la mañana y pues ya hago aseo luego viene mi hija dependiendo de los horarios de la universidad a almorzar por ahí tipo 12 y 30 y también vienen las personas a las que le vendo almuerzo son como 30 personas mi hija cuando estoy muy atareada me ayuda a atender que el jugo que todo, que el tintico y consiento a los comensales como si fueran de la familia pienso que ese es el éxito de mi negocio y luego pues mi hija me colabora a arreglar la cocina terminamos de servir los almuerzos hablamos con mi hija de cómo le fue en la U ella me pregunta que como me fue en la mañana y subo a mi cuarto a descansar un poco, leo un poquito, a veces me hecho un motozito y ya como a las 4 y 30 de la tarde bajo para esperar al niño de la ruta del colegio, se me olvidaba... yo en las noches dejo el almuerzo de mis hijo y hermana listo.

**G.L:** acostumbro en la mañana a servirles el desayuno a mis hijas, les alisto el almuerzo a mis hijas, después pues ya me despacho de ellas y pues me baño, arreglo las camas, preparo el desayuno para mi mama y yo sobre las 8 de la mañana, pues a esa hora ya estamos desayunando luego hago el arreglo a la casa pues ordenar, limpiar y sobre las 11 de la mañana pues salgo con mi mama a traer lo del almuerzo, llegamos y lo preparamos y estamos almorzando tipo 1 luego pues ordenar el desorden del almuerzo, a veces salimos

y damos un paseo una vuelta pues salir a caminar, comprar otras cositas para el almuerzo de mis hijas pues prepararlo en la noche y pues ya en la noche hago la cena para mi mama y pues mis hijas que llegan de la u y el trabajo y pues mientras hago la cena les adelanto el almuerzo de ellas para el otro día empacárselos.

**E.C:** pues haber me levanto, levanto a M. a las 5 y 30 de la mañana, 6 y 10 a esa hora yo ya estoy arreglado y ya he hecho el desayuno, a penas levanto a M. lo baño, alisto y más o menos a las 6 y 50 está pasando la ruta, lo recogen yo lo embarco, me despido de él y yo pues ya luego me termino de alistar para salir a mi trabajo entro a las 8, ya en la tarde estoy de vuelta a las 4 y 20, M. está de vuelta por ahí tipo 4 y 40 de la tarde, yo lo recojo y de ahí reviso todo, como ver cómo le fue y hablamos, miramos si tiene tarea y si tiene tarea pues la realizamos, pensamos haber que hacemos de cena, alistamos las cosas para el día siguiente, nos acostamos vemos un poquito de televisión. Él a las 9 y 45 ya se está pasando a su cuarto para madrugar al otro día yo me acuesto un poco más tarde por ahí tipo 11 mientras adelanto trabajo o reviso correos sobre consultas que me hacen los clientes.

**M.A.C:** un día normal me levanto a las 5: 20 a.m. a las 6:00 a.m. ya estoy listo para salir a la obra, me despido de mi hijo le dejo su mesada en el cuarto o en la mesa, a bueno antes de irme pues desayuno, ya después a eso de las 5:30 p.m. estoy llegando a la casa a esa hora pues mi hijo está haciendo sus tareas o viendo televisión, vemos que queremos de cena que hacemos o si compramos, acostumbramos a ver televisión juntos en mi cuarto como a eso de las 11 él ya se va para su cuarto y yo me acuesto a dormir y al otro día pues ya seguir en lo mismo.

**J.P.M:** bueno me levanto a las 5:30 a.m. hago veinte minutos en la cicla estática, me baño a las 6:00 a.m. a esa hora va llegando clemencita nos hace desayuno, V. se levanta a bañarse y alistarse para el colegio, a las 6:35 ya estamos desayunando, una vez desayunados llevo a mi hija al colegio, ella entra a las 7:00 a.m. la dejo y me voy para el consultorio. Yo entro a las 8:00 a.m. o dependiendo de la agenda del día, regularmente llego temprano y leo el periódico o veo el noticiero en el consultorio, a las 12:30 p.m. salgo y paso por mi hija al colegio ella sale a la 1:00 p.m., almorzamos. A las 3 de la tarde vuelvo al consultorio hasta las 7:00 p.m. De lunes a viernes ese siempre es mi día a día y los sábados solo trabajo en las horas de la mañana.

**S.C:** un día normal, me levanto a las 5 de la mañana me alisto para ir a enriquecer de conocimiento a mis estudiantes, hago desayuno, una vez desayunado salgo y voy llegando a las 7:30 a.m. al colegio, este año me quedo el horario cómodo, a las 12:00 p.m. salgo de clases, y a las 12:30 p.m. estoy almorzando, al no estar a cargo de mi hijo entre semana y por falta de tiempo almuerzo fuera de casa, una vez almorzado me dirijo al otro colegio dicto clase de 2:00 p.m a 4:00 p.m son dos clases en el colegio privado que dicto. A las 6:00 p.m. o 7:00 p.m ya estoy en la casa, llego a esa hora porque en ocasiones voy a visitar a mi mama o me reúno con unos amigos a tomar algo y hablar un rato. A bueno soy profesor de química.

### **Pregunta 8**

#### **¿Cómo disfrutas del tiempo libre? ¿Qué hace en su tiempo libre?**

**A.M.G:** pues a veces me pongo a leer, o a veces veo mucha eh... televisión mis programas favoritos (risas)

**M.L.R:** caminando, andar en bicicleta eso me gusta mucho

**L.A.R.C:** me gusta leer, veo televisión muy poco disfruto la soledad soy una mujer muy católica y disfruto los canales que hablan pues como que siempre estoy buscando canales de la biblia y todo lo que este en contacto con Dios y la virgen.

**G.L:** en mi tiempo libre pues, cuando hay citas medicas pues aprovechar, y pues en mi tiempo libre en si como tal pues me dedico a la costura a veces pues yo soy modista me gusta la costura, pues también voy al parque con mi mama hacemos un poquito de ejercicio caminata y pues no mas eso es como lo que hago en mi tiempo libre.

**E.C:** el mío, pues disfrutar mucho con M., siempre estamos los dos juntos entonces trato de compartir con él. Estar con él básicamente eso es lo que hago en mi tiempo libre, aprovechar a mi hijo mientras esta pequeño y no perderme nada con él.

**M.A.C:** pues tiempo libre en las noches ver televisión, o los fines de semana como le decía ciclo vía, verme con mis hermanos, salir con mi hijo si eso.

**J.P.M:** en mi tiempo libre, ver películas, ir a tomar algo con mis amigos o jugar futbol con ellos a bueno y como le decía los fines de semana ir a ciclovía y revisar cuadernos o tareas de mi hija.

**S.C:** entre semana como decía visitar a mi mama o reunirme para hablar, compartir un rato con mis amigos, revisar los exámenes y talleres de los estudiantes, organizar notas, el tema que dictare al otro día, ver televisión. Cuando estoy con mis hijos disfrutar el tiempo con ellos.

### **Pregunta 9** **¿Qué hace para cuidar su salud?**

**A.M.G:** umm... no como mucha que le digo, mucha harina ni mucha grasa me estoy cuidando mucho en eso.

**Entrevistador:** ujumm

**A.M.G:** y hago mucha dieta

**Entrevistador:** en que te basas para hacer la dieta como sabes que alimentos son los que te ayudarían

**A.M.G:** busco por internet, también lo que comento con mis amigas, también pues según las dietas que le mandan a mi mama de ahí me guio sí.

**M.L.R:** trato de alimentarme bien y hacer algo de ejercicio.

**L.A.R.C:** trato de caminar en la mañana con una amiga no siempre pero si procuro a que lo hagamos y pues tengo la elíptica trato así sea un cuartico de hora no soy juiciosa con eso pero trato de hacer en las tardes, ehh... trato de comer una sola harina porque estoy pasada como 15 kilos entonces trato de cuidarme y vamos a piscina como una vez al mes me gusta mucho la natación

**Entrevistador:** digamos ese sería uno de sus pasatiempos así que le guste

**L.A.R.C:** si

**Entrevistador:** aparte de ese que otro pasatiempo le gusta

**L.A.R.C:** ummm. No, no tengo mas no me alcanza como el tiempo para más.

**G.L:** para cuidar mi salud, pues la alimentación eso es más que todo lo que miro, que lo que consuma luego no haga que me enferme y pues yo diría que consumir buenos alimentos y los adecuados que permitan estar a uno bien de salud.

**Entrevistador:** ujumm y además de la costura que otras actividades haces, cuáles son tus hobbies

**G.L:** umm... Pues no creería que hacer ejercicio solo ese (risa)

**E.C:** bueno no es que sea un hombre de mucho ejercicio, simplemente cuando juego a futbol con él en el parque, o jugamos juntos pero pues básicamente como cuidarme sería el tratar de comer bien, en no comer tanta grasa tampoco quiero decir que al extremo así que uno se desestabilice pero si en algo trato de cuidarme.

**M.A.C:** pues la verdad no mucho, durante un tiempo si estuve juicioso comiendo sano, cero chatarra, cero grasa, cero gaseosa pero pues soy malo para eso realmente lo hice porque me vi grave de salud entonces más que todo por eso me cuidaba ya pues he vuelto a caer en la mala alimentación pero pues no es que sea siempre, la verdad procuramos comer bien lo normal pues igual quien no peca con una pizza o hamburguesa eso es como nuestros pecados a la hora de comer.

**J.P.M:** bueno sé que no tengo ni tenemos una alimentación 100% sana, pero tratamos de cuidarnos, comer no tan grasoso, y pues diría que hacer un poco de ejercicio.

**S.C:** la verdad muy poco, si trato de ir a ciclovia, de cuidarme en no consumir alimentos o productos que contengan lácteos, consumo leche de soya, cuando cocino trato de cocinar bajo en sal y grasa es difícil pero trato.

## **Pregunta 10**

### **¿Cuáles son las actividades, hobbies y pasatiempos que suele tener?**

**A.M.G:** me gusta caminar, salgo a caminar

**Entrevistador:** ¿mucho?

**A.M.G:** si, me gusta

**Entrevistador:** eh todos los días

**A.M.G:** no, no de vez en cuando pero me gusta caminar, más que montarme en un transmilenio o en un bus me gusta más caminar.

**M.L.R:** me gusta ir a cine y vuelvo y digo andar en bicicleta me gusta mucho

**L.A.R.C:** ummm. No, no tengo más actividades, no me alcanza como el tiempo para más.

**G.L:** la costura umm... Pues no creería que hacer ejercicio solo ese (risa)

**E.C:** ummm, pues mi pasatiempo disfrutar el tiempo con M., pasar tiempo con el básicamente mi vida gira alrededor de él y la idea es pasarla bien y siempre disfrutamos.

**M.A.C:** ummm, si... me gustaba hacer cosas en madera, cofres, muñecos para el árbol de navidad, sillas, puertas, hice también bancas en madera eso me gustaba mucho mi hijo me ayudaba; pues eso lo hacía en

Arauca porque aquí pues por el espacio y el no tener las maquinas se me es imposible hacerlo la verdad me gusta mucho el hacer todo eso y me hace falta.

**J.P.M:** ummm... no pues la verdad esos no más, el jugar futbol, andar en ciclovía y todas las mañanas 20 minutos en la cicla eléctrica...

**S.C:** como hobby preparar lo que dictare el otro día en la clase, acompañado de una actividad interactiva que logre que los estudiantes así no estén seguros de algo participen y se motiven a aprender para participar en una próxima actividad, otra ir a ciclovía, jugar Xbox con mis hijos es uno de los pasatiempos que tenemos.

### **Pregunta 11**

**¿Usted cree que es importante tener una vida saludable?**

**A.M.G:** claro que si para la salud, para todo

**M.L.R:** Muy importante, porque de ahí depende como la vejez ¿no?

**Entrevistador:** Entonces consideras que te da beneficios

**M.L.R:** Si mucho, por eso procuro como te digo cuidarme, no consumir grasa, tantas harinas porque aunque el pan es mi debilidad creo que con eso si peco, pero en general me cuido mucho porque creo que si es importante para la vejez.

**L.A.R.C:** si claro si, si...

**Entrevistador:** porque lo crees

**L.A.R.C:** porque de ahí depende como la buena vejez de una y yo pienso que si uno se alimenta bien si hace algo de deporte pues no va tener una vejez digamos tan, tan, tan mal porque a uno le da miedo que se enferme y sea como una carga para los hijos

**G.L:** si claro... pues porque genera vida, alegría, gozo, bienestar y por eso es muy importante el llevarla.

**E.C:** si claro, pues porque más adelante no se tendrá complicaciones de salud y ni se va a gastar lo que uno medio se gana en medicamentos y en estar sufriendo enfermedades así como padecer también de la obesidad.

**M.A.C:** claro cómo no, pues así uno evita el estar enfermo, el sufrir de obesidad y así se evita uno de ir al médico, de tomar pastillas para prevenir la enfermedad, cohibirse de comer ciertas comidas, pues creo que por eso ando en cicla para sopesar mi alimentación y todo pues todo lo demás.

**J.PM:** por supuesto que sí, se evitan enfermedades, el sentirse cansado y pesado

**S.C:** por supuesto, así se previenen enfermedades a futuro

### **Pregunta12**

**¿Cómo haría para mejorar su actual alimentación? ¿Qué haría para mejorar esa alimentación?**

**A.M.G:** pues... no se jeje (risa)

**Entrevistador:** digamos, si llegara al caso y no se cuidara y llegara el médico y le dijera que tiene algún problema que haría para mejor, como que cambios de alimentación haría

**A.M.G:** ha bueno eso si depende lo que me dijera el medico lo acataría

**M.L.R:** si no tuviera... ah bueno lo que pasa es que no, o sea generalmente se escucha mucho el que hay que cuidarse y pues siempre, pues generalmente se escucha mucho hay como un parametro de la buena alimentación y según alimentación es sinónimo de salud entonces uno escucha, digamos ahoritica hay mucha información en el Facebook por ejemplo con dieta, muchas fórmulas, saludables entonces uno opta por eso, buscando estar bien

**Entrevistador:** eso quiere decir que te basas a través de las redes sociales

**M.L.R:** exacto

**Entrevistador:** a okay, de ahí te basas en la alimentación

**M.L.R:** si...

**L.A.R.C:** no, yo me inventaría cualquier cosa a mí en algún tiempo tuve la oportunidad de trabajar en un restaurante escolar, pues yo nunca había trabajado porque siempre he tenido mi negocio, pero debido a mi separación y por lo que me toco pasar y todo, me toco emplearme. De lo que estoy segura es que pase lo que pase a mi familia nunca le faltara algo así me tocara trabaja en casas de familia o lo que fuera, por mis hijos lo que sea.

**G.L:** umm... como haría para mejorarla, pues ahí el factor pienso yo que es el dinero, pues si no hay como comprar la fruta, la verdura pues uno a que acude a consumir solo harinas que es lo que a uno se le facilita y está al alcance pues ahí para cuidarse uno en alimentación es el tener la economía para comprar la fruta, la verdura que es lo más costoso si entonces yo pienso que ese es el factor por los que muchas veces algunas familias no se cuidan.

**E.C:** si no tuviera una alimentación saludable, bueno ese es un tema siempre complicado de llevar, porque siempre hay cositas que uno siempre le gusta y es complicado, entonces como haría para mejorar su actual alimentación con mucha fuerza de voluntad (risa), porque siempre hay que tener mucha fuerza de voluntad para cambiar hábitos, pues básicamente son hábitos que uno tiene y cambiarlos es siempre difícil, hay que hacer como un cambio de chip

**Entrevistador:** un lavado

**E.C:** si, para cambiar esos hábitos de alimentación o esos malos hábitos de alimentación

**M.A.C:** pues la verdad primero ir como al médico, ver que me dice, de ahí según como salgan los exámenes pues lo mandaran al nutricionista y nada seguir lo que diga el nutricionista y medico pues la idea es el comer bien para tener una mejor salud; la verdad todo es el hacer un esfuerzo pues como decía estuve un tiempo juicioso pero por falta de esfuerzo y voluntad volví a caer en una mala alimentación a demás pues por mi hijo, él es adicto a la comida chatarra, los conleis, los paquetes todo eso... Entonces pues todo es el hacer un esfuerzo seria por ahí como que allá algo que te motive y por ende tengas que mejorar esa fuerza de voluntad.

**J.P.M:** Pienso que sería el reducir un poco el comprar comida chatarra en las noches, o los fines de semana, seguir comiendo en casa, comida casera sin tanta grasa afortunadamente clemencia me ayuda con eso. De todas maneras es complicado, porque todo se maneja a base del gusto, principalmente del gusto de mi hija.

**S.C:** pienso que todo se basa en la alimentación, en el comer adecuadamente y a las horas que son sin necesidad de restringir ciertos alimentos a menos que sufra de cierta enfermedad que si exija el no consumo de esos alimentos por ejemplo mi caso no puedo consumir alimentos lácteos.

### **Pregunta 13**

#### **¿Cuáles son esos productos, alimentos que acostumbra anotar en su lista de mercado?**

**A.M.G:** bueno me gusta mucho tomar café, ehh frutas casi no, no como no consumo pero de vez en cuando si y las verduras pero en si verduras, lo del almuerzo arroz, carne, pollo, lo del desayuno huevos, leche, pan

**M.L.R:** verduras, frutas, huevos y carnes

**L.A.R.C:** no me puede faltar la carne, pollo, leche huevos, galguerías como galletas, cereales, yogures eh soy muy dada bueno por siempre les ha gustado mis empanadas, arepas cositas entonces es con lo que peco yo.

**G.L:** en mi lista de mercado, pues las frutas principalmente y las verduras que pues es lo que más se consume acá.

**E.C:** eh... si pero pues no un mercado así grande pues solo somos los dos o a veces vienen mis papas, pero casi siempre compramos comida o hacemos pero compramos y hacemos pero básicamente acostumbro a comprar lo necesario lo que sé que va utilizar y comer, digamos cierta verdura para las ensaladas eh... Que más... cereales cosas así que le gustan a M., y si cosas así ya de resto como te decía voy comprando así lo que necesite.

**M.A.C:** bueno pues dentro del mercado lo esencial huevos, leche, queso, jamon, pan tajado, mantequilla, confleis, chorizo, salchichas, harina PAN, las galletas saltin, ducales las de mecatiar también, queso crema, Bon Yurt, chocorramo umm... no si eso, ese es siempre como nuestro mercado pues igual la mayoría son cosas que le gustan a hijo y cada 15 días se hace o cuando se acaba algo domicilio, llamamos a la tienda.

**J.P.M:** verduras y frutas, tarrito rojo, atún, huevos, leche, harina PAN, harina para panqueques, chocolate, café, milo o chocolisto, queso, jamon, pan tajado, granola, confleis de chocolate como chocapic o choco krispi o el de maíz el del gallo, también maíz pira, salchichas, galletas saltin y ducales, galletas quaker, galletas de chocolate, leche condensada, mermelada, tostadas, mantequilla, aceite, arroz, umm... procuro comprar garbanzos, lentejas y frijoles, poco pero procuro siempre comprarlos bueno y pues las carnes: carne, carne molida, pollo, cerdo, costillitas de cerdo.

**S.C:** bueno la leche de soya en polvo, a veces la compro liquida, huevos, tostadas, galletas en realidad cuando no estoy con mis hijos no hago así mucho mercado ahora que ando con ellos estas vacaciones claro compro la leche de soya, huevos, harina PAN, avena, panela, pan integral harina para panqueques, carne, pollo, cerdo, pescado, vinagre, mermelada, arroz, café, chocolate, cereal tengo un pequeño adicto a los cereales por ahora esos que me acuerde a verdura compro muy poco porque no les gustan compro lo básico cilantro, cebollas, tomate, pimentón, zanahoria, papa, platanos, champiñones y lo del jugo a bueno y bananos.

### **Pregunta 14**

#### **¿Qué sueles buscar en el supermercado para lograr una alimentación saludable?**

**A.M.G:** bueno yo realmente no voy al supermercado acostumbro a comprar en la plaza o en la tienda verduras y las frutas no faltan.

**M.L.R:** tengo que numerar uno por uno

**Entrevistador:** si quieres si

**M.L.R:** bueno por ejemplo el brócoli me encanta, el coliflor, los tomates, las zanahorias, remolachas, todo lo que se pueda mezclar en una licuadora para ser batidos, la cebada y avena el consumo de estos dos últimos es muy importante para mí de hecho tengo la costumbre de tomar al menos un vaso de estos todos los días, pues porque sé que es muy importante para la salud y pues en los supermercados he visto suplementos de fibra digamos es que no recuerdo el nombre pero sirven como batido también y pues esos son importantes para mí.

**L.A.R.C:** vegetales, o sea que sé que para tener un buen plato servido debe haber su buena ensalada, un buena verdura así coman cuatro o cinco personas pero siempre la verdura la ofrezco por salud y bienestar de mi familia así toque rogarles de inventar nuevas recetas o ver como se les mete la verdura así sea licuada o en crema pero que nunca les falte

**Entrevistador:** bueno y que haces aparte de hacerla licuada para que ellos la coman

**L.A.R.C:** por ejemplo me he dado cuenta que al prepararla la comida si la cocino y le agrego huevo como tortilla entonces ellos se la comen

**Entrevistador:** a claro ese el secreto

**L.A.R.C:** si, si

**G.L:** las verduras siempre las busco

**Entrevistador:** qué clase de verduras doña G.

**G.L:** la abíchela, la alverja, la espinaca, el brócoli, la lechuga, el tomate, la cebolla si todo eso y pues las consumimos mucho.

**E.C:** por M. trato que las cosas que el ingiera no tenga tanta azúcar, que su contenido de azúcar no sea tan alto porque hay muchos productos que tienen un alto índice de nivel de azúcar entonces trato de que se reduzca el sodio y el azúcar

**M.A.C:** saludable, ummm... pues es que acá pues ya viviendo acá en Bogotá la verdad no, no mucho en Arauca si pues compraba las verduras el mercado si ya pues era chucherías y lo que alimentara, pero pues ya no, como almorzamos fuera de la casa eso también hace que cambie la alimentación y lo otro es que aquí son más costosas las cosas, los productos.

**J.P.M:** saludable... Pues las verduras y frutas a veces por pereza de no ir a la verdulería las compro en el supermercado y pues ya de buscar algo saludable en el supermercado yo diría que.... pues todo es empaquetado y con conservantes entonces... a bueno los granos y la granola serían lo único saludable.

**S.C:** la verdad pienso que todos los alimentos son indispensables para tener energía y buen estado, lo que sí quiero cuestionar es la cantidad de conservantes y azúcares que presentan algunos productos eso debería mejorarlo las industrias de alimentos.

### **Pregunta 15**

**¿Cuáles serían o son los hábitos que prácticas para lograr una alimentación saludable? ¿Qué te llevo a eso?**

**A.M.G:** los hábitos... umm no sé cómo así

**Entrevistador:** digamos lo que practicas hacer para tener una alimentación saludable, entonces yo hago tal cosa, cocino tal cosa

**A.M.G:** a bueno eso sí, no, no acostumbramos a los condimentos y mucha grasa

**Entrevistador:** que la llevo a que eliminaran los condimentos y las grasas

**A.M.G:** pues los médicos ya nos habían advertido, pues por mi mamá y mis hermanos, de salud, entonces los suspendimos.

**M.L.R:** ah bueno... pues primeramente por bienestar, salud yo estoy convencida que uno es lo que come sí, y pues una mujer de mi edad pues es ya cuando empieza a preocuparse más por esas cosas entonces ya empieza uno a consumir aquello que realmente le aporte nutrientes y diferentes cosas para el organismo como por ejemplo la fibra las verduras todo eso.

**Entrevistador:** que más te llevaría a tener prácticas saludables y que harías para tener estas

**M.L.R:** el ver tanta gente enferma y consumir alimentos poco saludables entonces eso lo motiva a uno a querer ser capaz de cuidarme más, ir al supermercado a comprar solo lo que me va generar una buena alimentación

**L.A.R.C:** yo empecé haciendo un curso sobre manipulación de alimentos yo siempre he trabajado con comida porque cuando mi mamá estaba viva siempre trabajé con restaurantes, yo tuve comida rápidas, pizzería, asadero eh... mis hermanos pues panadería yo también como te decía y pues bueno al trabajar en el jardín de Colsubsidio me di cuenta de que a los niños toca enseñarlos a comer y que yo pensaba que porque eh... a mí no me gustaba la cebolla entonces no tocaba servirles cebolla a los niños pero la nutricionista y todo me enseñó que los niños después de ver 10 veces la comida en el plato automáticamente aprende a comer lo que a ellos no les gusta entonces eso me hace adquirir una experiencia de que cuando vienen niños a almorzar yo le digo a los papas: “no al niño déjelo que si a él no le gusta la zanahoria se la tiene que comer y si no se la come hoy pues mañana se la comerá, pero no le digan al niño que no porque ustedes están dañándole el organismo”, eso fue lo que aprendí en el jardín y lo implemento acá en mi negocio.

**Entrevistador:** Ok, pero doña L. ¿cuáles son los hábitos que prácticas para lograr esa alimentación saludable?

**L.A.R.C:** cocinar con mucho amor para que la comida quede excelentemente rica y servir un buen plato, entonces con mucho amor yo pienso que ese es el ingrediente perfecto para que la gente coma rico, quede satisfecha y ahí sí como dice barriga llena corazón contento (risa)

**G.L:** pues si no consumo frutas y verduras pues me enfermare porque se me subirá el colesterol, el azúcar, la tensión pues porque no me cuidare entonces todo eso lleva al consumo de las verduras a que estas ayuden al funcionamiento de un buen organismo a que rebaje las grasas, aporta nutrientes y pues por eso siempre he pensado que las frutas y verduras es lo más apropiado para los hijos y su salud.

**E.C:** no o sea yo no es que coma saludable, saludable pues porque siempre eso es... pero pues uno si trata de evitar ciertas cosas, como grasas o productos que digamos uno se antoja de galguerías cierto, todas esas cosas que por ejemplo uno sabe que no son saludable y en algo las trata de evitar.

**M.A.C:** no pues como le decía no tengo en si hábitos saludables, si trato de evitar algunas cosas por ejemplo ya no tomo mucha gaseosa ni mucha coca-cola pues mis padres sufrieron de diabetes e inclusive alcanzaron a amputarlos y si pues eso, como reducir las gaseosas, el azúcar trato de evitar eso, y pues a mi hijo también pero pues es muy terco.

**J.P.M:** diría que reducir el consumo de las comidas grasosas, que las comidas no tengan tanta grasa, siempre que el plato tenga ensalada. Afortunadamente a mi hija le gustan. Y que me lleva a eso, el tratar de mantener una buena salud, a que me permita disfrutar del deporte, de hacer cosas con mi hija y el jugar sin agitarme. Más que todo diría que lo que me motiva para llevar una buena salud o bueno una alimentación saludable es mi familia, Mi hija.

**S.C:** tratar de que la comida no tenga tanta grasa, por ejemplo yo suelo comer fuera de casa, entonces me fijo que los alimentos no tengan crema de leche, que no sean mantecudos que no se vea la grasa en los alimentos, es por eso que procuro cocinar en casa los fines de semana y me gusta cuando estoy de vacaciones porque soy yo quien preparo los alimento y se la preparación de los ingredientes.

## **Pregunta 16**

**¿Cómo piensa que debe ser una alimentación balanceada? O sea como debe ser. De que debe constar**

**M.L.R:** bueno una proteína, un carbohidrato, vegetales y al desayuno... bueno yo creo que la fibra debe estar presente al desayuno si o sea como empezar el desayuno con un huevo, leche, avena si o sea algo que te aporte fibra y pues el almuerzo bueno no sé, proteína, carbohidrato y vegetales o sea arroz ensalada un buena porción y su carne o pollo o cerdo.

**L.A.R.C:** eh... En el poco conocimiento que yo tengo una alimentación balanceada tiene que tener una buena porción de carne o pollo pescado más de 250 gramos por persona otro cuarto de ensalada y el puñado de la mano que sea el cereal más o menos como 4 cucharaditas de arroz esa sería una buena alimentación.

**G.L:** pues una alimentación balanceada es consumiendo pues los alimentos en cantidades adecuadas, consumiendo las harinas, consumiendo las frutas, las verduras también los granos y los jugos que son saludables eso sería para mí una alimentación balanceada.

**E.C:** umm, bueno pues lo que todo nutricionista le dice a uno, pues lo que he oído de las charlas con los nutricionistas y pues a M. cuando lo llevo a sus controles con el pediatra trato de que vayamos al menos una vez al nutricionista y pues de acuerdo a lo que nos dice y lo que capto seria que su desayuno siempre debe ser algo balanceado y no debe faltar, pues es la comida más importante del día, con su jugo, fruta y una harina y que a las medias nueve una fruta o avena al almuerzo una sola harina, su carnecita, su pollito, su ensalada e igual una fruta y medias tarde pues si se podría pecar con una torta de maíz, o una torta de vainilla junto con una fruta, o queso con jamón y un juguito algo liviano y pues la idea es hacerlo uno.

**M.A.C:** umm, bueno pues recordando cuando era juicioso con ella, pues nada el desayuno normal tampoco uno se debe cohibir de cosas o ciertos alimentos pues tu cuerpo los necesita de cierto modo y nada baja azúcar, baja sal, no tanto frito, harina cero gaseosas pues no literal pero si bajar su consumo y verduras muchas verduras y frutas, pollo, carne cero paquetes eso más que todo.

**J.P.M:** balanceada, pues la idea es no cohibirse de cosas, solo es tratar de comer poco frito, reducir el azúcar y la sal y pues pocas harinas.

**S.C:** lo que decía el tratar de cocinar con poca grasa, sal y azúcar, balanceada entiendo por comer todo lo que aporte energía pero con porciones moderadas

**Entrevistador:** entiendo, pero según usted como sería ¿cuáles serían los alimentos?

**S.C:** entonces sería al desayuno su huevo revuelto, café o tinto como le llaman, café con leche y tostadas o pan; almuerzo su arroz, carne, ensalada si es posible, sopa y jugo y cena algo más suave galletas con un jugo o café con leche.

### **Pregunta 17**

#### **¿Con que relaciona la palabra dieta?**

**A.M.G:** dieta, pues suspender muchos alimentos, como las harinas, grasas, las gaseosas casi no consumimos gaseosas tomamos bastante agua.

**M.L.R:** dieta... la relaciono con el buen hábito de alimentarse, de no excederse

**L.A.R.C:** la verdad a mí nunca me ha gustado esa palabra ni siquiera que la pronuncien en mi casa porque cuando a veces a uno se va disfrutar algo entonces dicen: ¡ayy! va interrumpir la dieta que cuidado con la dieta entonces me pongo yo de mal genio entonces yo les digo no es que hay que saber aprender a comer pues eso fue lo que aprendí con el último nutricionista que me vio puesto que yo tengo que estar pendiente de mi peso porque estoy pasada de kilos, pero entonces yo les digo es no es vez de dieta aprendamos a comer y para no decir más esa palabra. Pues uno puede comer harina al desayuno o al almuerzo pero en la tarde no, pero eso si no me cohibido de disfrutar en mi paladar algo que me guste porque yo digo que tal que después no me lo pueda comer, entonces eso me da como tristeza, entonces bueno pues también no tengo esa fuerza de voluntad como de decir no, no, no esto no lo voy a comer.

**G.L:** dieta, pues con alimentación una buena alimentación

**E.C:** la palabra dieta, pues yo la relacionado con una buena alimentación no con cohibirse de comer sino con comer cosas saludables que le aporten a mi cuerpo y a comer a ciertas horas.

**M.A.C:** vanidad (risa) no mentira dietas pues es una palabra con dos puntos de vista lo primero vanidad y lo segundo salud. Porque vanidad, pues porque en ocasiones uno recurre hacer cosas loca, sin recomendación de un profesional con tal de bajar de peso y en ocasiones eso es perjudicial y la otra salud pues si es una dieta dada por el nutricionista que sepas que te va ayudar aportar energía y que están comiendo todos los alimentos necesarios.

**Entrevistador:** porque dices que vanidad, me dejo sonando eso de que en ocasiones es perjudicial

**M.A.C:** bueno pues yo de loco, al ver lo gordo que estaba, hice caso a una hermana de unas pastillas estas gringas, y no pues si funcionaron tenía que comer ciertos alimentos efectivamente baje pero no sé, se me

disparo la tiroides y hasta ahí las mágicas pastillas. Ahí fue cuando ya me mandaron al nutricionista y seguí una buena y verdadera dieta.

**J.P.M:** dieta, con una buena alimentación para un buen aporte de energía

**S.C:** con una buena alimentación o una alimentación adecuada para el organismo de cada individuo

### **Pregunta 18**

#### **¿Que lo motivaría a llevar una dieta saludable?**

**A.M.G:** bueno comer poco y a las horas

**Entrevistador:** digamos que te motivo a eso, a que te interesaras por la dieta

**A.M.G:** pues más que todo por la salud

**Entrevistador:** la salud

**A.M.G:** si, la salud

**M.L.R:** me motiva el querer bajar de peso, el querer tener una buena salud eso principalmente...

**L.A.R.C:** me motiva mucho mi nieto mis hijos pienso que para poder disfrutar de ellos tengo que seguir aprendido a comer bien para tener una buena vejez y así poder disfrutar más de mi familia porque lo más importante para mí es mi familia.

**G.L:** bueno pues primero para conservar una buena salud, un peso adecuado pues si uno se sube de peso pues obviamente uno se enferma y por esa razón es que uno las hace pues para mantener su organismo bien.

**E.C:** bueno yo no tengo así una dieta saludable pero pues yo pienso que lo que lo motivaría a uno a llevarla es a no sufrir más adelante problemas de salud y es lo que uno siempre trata de evitar el estar más adelante enfermo.

**M.A.C:** bueno pues la verdad en vista de lo que me paso por salud, por pasar más tiempo con mi hijo, mis familiares, por tener una salud normal adecuada para mi edad eso...

**J.P.M:** me motivaría el tener una buena salud para compartir más tiempo con mi hija y mis padres.

**S.C:** el bienestar de mi cuerpo para obtener una adecuada salud y así poder compartir tiempo con mis hijos sin que alguna enfermedad me lo impida.

### **Pregunta 19:**

#### **¿Cuáles serían los beneficios de consumir productos ricos en fibra?**

**A.M.G:** bueno porque son importantes, para el cuerpo para eliminar muchas toxinas.

**M.L.R:** pues digamos en el caso de mi papa ayudan a revertir la enfermedad por ejemplo, porque si lleva una buena alimentación y hace ejercicio puede estar bien y no se ve tan afectado por su enfermedad en este caso la fibra pues él toma mucha avena porque él sabe que eso le baja los niveles de azúcar por ejemplo

entonces para él es beneficiosa y para los demás pues como decía ayuda a la digestión entonces es un alimento funcional que ayuda a estar bien.

**L.A.R.C:** los beneficios pues ricos en fibras por ejemplo las personas que sufren del colon van a poder trabajar mejor su organismo, la piel, las uñas el cabello todo se nota en la buena alimentación una buena fibra.

**Entrevistador:** digamos como sería, en ese caso como lo harías enfocándote en una alimentación con fibra

**L.A.R.C:** eh pues fibra es la carne ¿cierto?

**Entrevistador:** eh pues si se podría decir que si

**L.A.R.C:** digamos las lentejas, las frutas, las verduras, las legumbres algo que aprendí mucho es que el nutricionista me decía tú tienes que comer más que menos y esa palabra me gustó mucho porque, sí, pero no es más pan, más yuca, más papa sino más ensaladas, frutas, pollo, vegetales, salmón más de las cosas que no me hagan daño.

**G.L:** la buena digestión si, pues ella ayuda a la digestión y el buen funcionamiento de su estómago y metabolismo.

**E.C:** bueno la fibra pues lo que escucho y leo es que es buena para la digestión el proceso digestivo básicamente entonces es muy bueno consumir fibra ya que el cuerpo no lo asimila así como el azúcar que lo asimila y eso se va a los gorditos en cambio la fibra se va a la digestión ayudando al proceso digestivo.

**M.A.C:** bueno pues según lo que he escuchado eso es más que todo para la digestión el que puedas tener un sistema digestivo decente y adecuado.

**J.P.M:** los beneficios son alivio digestivo, pues la fibra ayuda a la circulación de un buen sistema digestivo.

**S.C:** sé que el principal beneficio es el alivio digestivo y reduce la pesadez.

## **Pregunta 20**

### **¿Cómo hace para llevar una dieta equilibrada en su familia?**

**A.M.G:** bueno ya sabe, eh... dar, comprar lo necesario y prepararlo, lo necesario no en abundancia ni poco.

**M.L.R:** a bueno si en el desayuno si yo le hago un jugo, una avena, cremita de avena al almuerzo una sopa de avena, pues arroz casi no consumimos pues porque dicen que el arroz engorda (risa) pero vuelvo y te digo muchos vegetales y proteína

**G.L:** pues se consume la fibra, también pues las verduras, las frutas, los jugos, la leche pues deslactosada que uno sabe que es menos dañina que la leche entera y pues tener un orden de los alimentos que sean a las horas indicadas para que el cuerpo no se descomponga, o sea no pasar mucho tiempo entre las comidas.

**E.C:** no lo que digo, básicamente uno sabe cuáles son los riesgos de consumir azúcar altas dosis de azúcar, digamos esto no lo consumamos, por ejemplo la pony malta es una bebida que tiene 45 gramos de azúcar uno dice no eso no es bueno ¡sí!, o sea los niños necesitan cierta energía y hay que suministrársela pero hay ciertos productos que ya es en exceso entonces uno trata de que esos productos que consuman nuestros hijos pues no sean tan dañinos, pues obviamente en el mercado todos los productos no son buenos porque

tienen ciertos químicos que uno no puede evitar pero siempre hay que evitar los productos más nocivos entonces procurar eso, evitarlos.

**M.A.C:** bueno pues mi hijo es muy terco él come y come lo que le guste entonces estoy como en esa lucha, pero pues pienso que no comemos mal igual son los desayunos y la cena lo normal que se come en todo hogar; el almuerzo pues si es un almuerzo corrientazo normal eso sí, si sirven muchas harinas pues tratar de no comer tantas y como decía pues uno peca con ciertos alimentos los fines de semana y nada bajar al azúcar, las gaseosas, tomar agua, yo diría que eso tomar mucha agua.

**J.P.M:** yo diría que por lo general el tener presente en las comidas las verduras y las frutas, el que clemencia cocina bajo en grasa, sodio y azúcar y lo último, que es en el que estamos trabajando es el evitar comer casi todas las noches comida chatarra pero pues la idea no es dejarlas del todo pues no pretendo cohibir a mi hija ni prohibirle, sino más bien bajar el consumo por eso pienso que está bien comer comida chatarra uno que otro fin de semana.

**S.C:** comer lo normal, pero bajo en grasa la única restricción que tengo es la leche que sea de soya y estar pendiente de los productos que no contengan lácteos.

### **Pregunta 21**

**Que más ha escuchado de la fibra ¿qué opinión le merece el consumo de esta entre los alimentos?**

**A.M.G:** bueno pues que si es muy bueno como le dije antes para eliminar toxinas del cuerpo

**Entrevistador:** ujum... lo relaciona con digamos la digestión, el estómago y todo esto

**A.M.G:** si de hecho.

**M.L.R:** que es una parte muy importante, demasiado porque es como la escobita en el estómago esa que ayuda a que circule todo y tú sabes que eso dicen que el estómago es como un basurero ¡no!, entonces la fibra aporta ese ingrediente importante para que se limpie y uno sabe que si el estómago está limpio pues estará uno bien pues de ahí depende la persona el estar bien pues esto sería como los beneficios y calidad que aportaría.

**L.A.R.C:** es una de las cosas eh... de los más importante digamos en el siglo que estamos viviendo puesto que la mayoría de personas están sufriendo del colon del estómago del estreñimiento y pues eso indispone a cualquiera.

**G.L:** pues que la fibra es muy buena, pues para la digestión ayuda mucho a esta al alivio y pues también al organismo.

**E.C:** pues la fibra como le decía es muy buena para el organismo, todo el proceso digestivo ayuda también que es un carbohidrato y lo podemos conseguir en varios alimentos como frutas, verduras, legumbres, granos

**M.A.C:** um pues me parece bien, ayuda al sistema digestivo estas se encuentran en las frutas, verduras, escuche que también en algunos cereales, pues en los granos también y si creo en los beneficios que aporta el cual es aliviar la digestión.

**J.P.M:** bueno pues está en realidad no aporta nutrientes, pero si ayuda a lo que decía, que el funcionamiento del sistema digestivo sea menos pesado, considero que son vitales para nuestro organismo pues sufrir de estreñimiento es algo que no se lo deseo a nadie.

**S.C:** entre los alimentos, beneficiosa para el sistema digestivo y el organismo además la ventaja es que se encuentra en muchos alimentos por ejemplo las verduras, frutas y legumbres.

## **Pregunta 22**

**¿Cuáles serían los beneficios y la calidad que pueden aportar el consumo de fibra? si estos fueran enfocados en los cereales**

**A.M.G:** pues excelente si

**Entrevistador:** porque lo consideras excelente

**A.M.G:** bueno pues ayuda a todo, a todo para el cuerpo

**M.L.R:** aportarían en la digestión, y se consumen frecuentemente pues en el desayuno a media tarde yo soy una que mantengo avena en la nevera si me da sed tomo avena, pues o sea para mí la avena es la reina (risa)

**L.A.R.C:** enseñar digamos desde pequeños enseñarlos más a comer saludablemente porque si yo tuve empujadas con mis hijas pues aspiro a no comerla con mi nieto y mi hijo que aún está en crecimiento y no cometer con esta generación estos errores

**Entrevistador:** ujumm...

**L.A.R.C:** algo que si tengo entendido es que para que el metabolismo camine más rápido toca es comiendo cada dos, tres horas pero lo que toca comer es no comida chatarra sino lo que toca comer algo saludable

**Entrevistador:** entonces en cuanto a los beneficios que podría otorgar el cereal que seria

**L.A.R.C:** comer mucho como seria ciruela pasa, cereal, yogures que ahora vienen con cosas especiales que traten que uno no sufra de colon ni estreñimiento ni cosas que le hagan mal al cuerpo.

**G.L:** pues que uno siempre esta con su habito de la digestión adecuada, limpia pues más que todo un buen manejo de su cuerpo

**Entrevistador:** ujumm... y ¿Cuáles son los productos que tu categorizas o consideras que son cereales?

**G.L:** pues la lenteja, frijol, la avena, el salvado y... ummm si diría que esos

**E.C:** pues lo que digo, lo que sé es que ayuda a la digestión y uno no estaría sufriendo de enfermedades del colon y cosas así u otros tipos de problemas gástricos.

**M.A.C:** cereales, bueno pues digamos el arroz, la avena, la chía, la linaza pues en lo que decía a mejorar la digestión, que el que sufra de estreñimiento pues ya esté un poco más suelto también ayuda a bajar de peso.

**J.P.M:** limpiar las paredes del intestino, desprender los desechos adheridos a ésta, facilitar las deposiciones y prevenir el estreñimiento, disminuye la absorción de grasas, regula los niveles de colesterol y de glucosa en la sangre.

**Entrevistador:** ujumm, correcto... Don J.P, tengo curiosidad como sabe todo eso

**J.P.M:** bueno pues mi esposa era nutricionista entonces se un poco de ello y también porque sufrí de estreñimiento por ello la costumbre de comprar frutas y verduras.

**S.C:** cereales si nos referimos a los no procesados, linaza, trigo, avena y demás ayuda al sistema digestivo evitando enfermedades del colon y gástricos y si hablamos de los procesados es decir zucartas y demás cereales aportan el satisfacer un gusto y hay unos que sí alimentan.

### **Pregunta 23**

**¿Qué piensa acerca de las barras de cereal?**

**A.M.G:** bueno casi no, no la consumimos, ni la compramos tampoco

**Entrevistador:** creen que no generan que sean saludables, naturales algo así

**A.M.G:** bueno si pueden ser naturales pero no estamos acostumbrados a consumirla

**Entrevistador:** ujum... bueno digamos si te preguntara que tipos de productos serían los que estarían clasificados como cereales ¿Cuáles serían? Digamos que tú digas este es cereal, este cereal

**A.M.G:** bueno pues yo tengo entendido que el arroz es un cereal ¿no?,

**Entrevistador:** ujumm...

**A.M.G:** claro que todo el mundo no lo apruebe pero es esencial también

**Entrevistador:** que otro producto así consideras

**A.M.G:** umm cual sería...no pues ahoritica no tengo así solo recuerdo que el arroz masque todo que se consume

**M.LR:** no las consumo, no me interesan es que como que no, no, no sé, no les he dado como importancia

**Entrevistador:** y las consideras saludables

**M.LR:** pues no sabría decirte pues por lo que no las conozco, pero pues he escuchado que si no ha desayunado cómase una barra de cereal, pues seguramente aporten energía pero quien sabe si aporten nutrientes.

**G.L:** pues no estaría muy de acuerdo por lo que eso ya viene a convertirse o sea pienso que ya tiene ingredientes que tienen muchos conservantes no es muy natural pues no los he consumido por eso

**Entrevistador:** porque no te atreves a consumirlas explícame más

**G.L:** pues primero por los conservantes, entonces como que no me da confianza porque eso es lo que yo ya percibo de ellas en cambio si uno consumiera la vena directamente pues es menos dañosa pues es lo que pienso no sé si este bien.

**E.C:** las barra de cereal eh... algunas que uno en encuentra en el mercado son naturales pues su proceso como tal es natural se podría decir que la barra como tal es natural sin químicos pero digamos hay unas en

el supermercado que si uno se pone a ver la etiqueta se puede dar cuenta que tienen más azúcar que otros productos entonces de natural no tienen nada entonces hay que tener mucho cuidado con eso de las barras de cereales pues no todas son beneficiosas.

**M.A.C:** son ricas sí, me gustan de hecho, aunque no me parecen tan saludables pienso que tienen mucha azúcar pero ricas si son.

**J.P.M:** que pienso... La verdad no las he probado, bueno hablando de las de marcas como por ejemplo tosh no las he probado. Las naturales si las he probado me parecen deliciosas, no he probado las de marca porque siento que son muy dulces y tienen muchos químicos.

**S.C:** las probé por casualidad una colega le gustan las barras de cereales a toda hora la veo comiendo estas y un día me ofreció para que las probara, son ricas pero no sé, no me atraen como tal, quizás lo muy dulce que son o simplemente no me gustan.

## **Pregunta 24**

### **¿Cómo fue esa cercanía de sus hijos, hijo o hija con los productos a base de fibra?**

**A.M.G:** bueno pues aquí en la casa, casi no, no por lo que solo ese no más, con cereal digamos así en especial ninguno más,

**Entrevistador:** digamos la avena

**A.M.G:** no ese no, casi no lo consumimos acá, pues por lo que no nos gusta

**M.L.R:** pues la verdad no fue muy grato pero yo les decía si no se las comen se las inyecto (risa) eso en cuanto a la avena, pero eso si con los cereales lo kellogs y todo eso, eso sí les encantaba eran felices claro. Ellos, cuando íbamos al supermercado era lo primero que le echaban mano y pues uno siempre ha visto eso como alimento para niños y se los compraba porque uno creía que era alimento necesario para su crecientito y todo eso pues ahorita es muy raro cuando se compra, bueno ellos ya después se acostumbraron a la avena a ellos también les encanta la sopa de avena entonces si bien sirvió el terrorismo en ellos (risa)

**L.A.R.C:** pues esos productos son más costosos que los otros entonces cuando pues uno compra siempre es lo que se necesita primordial en la canasta familiar y esas cosas ya la deja uno a un segundo plano digamos cuando mis hijas estaban en tiempo de crecimiento tal vez yo no tenía esa cultura o digamos a veces no me alcanzaba para comprar que el cereal y todo eso pues siempre valen más que lo que yo tenía presupuestado pero ahoritica gracias a Dios pues ya con un poco más de estabilidad además la ayuda de mi hermana puedo comprar segura esos productos o sea me puedo dar esos lujos del comprar que los kellogs, los yogures especiales, las galleticas, cereal all bran todo lo que sea con fibra, o sea uno ya automáticamente compra esas cositas claro que eso es lógico que sube un poquito más el precio dela canasta familiar.

**G.L:** que me acuerde que les gustara pues la verdad muy poco, pues no les gustaba mucho si lo probaban pues ahí los dejaban, comían un poquito y ya pero pues con el pasar del tiempo se fueron acostumbrando y pues ya toman avena, frijoles, lentejas y granos.

**E.C:** pues a M. le gusta mucho los cereales claro que los cereales que son digamos que... Bueno es que hay cereales que tienen azúcar entonces ese tipo de cereales digamos que no son tan buenos y son tan dulces que no tienen o aportan algo nutritivo por así decirlo como las zucuritas, pero hay otros que no tienen azúcar y son ricos son un sabor dulce pero que a la hora de si no tiene exceso de azúcar, o hay otros que son simples

neutros, pues a él no le gusta esos neutros pero si le gusta que tengan algo de cierto sabor eso si le ha gustado a él.

**Entrevistador:** ujummm, y que otro producto así que digamos que contenga fibra

**E.C:** las legumbres y las frutas, el darle mucha fruta

**Entrevistador:** una pregunta a él le gusta mucho las frutas, se las come sin ninguna objeción

**E.C:** si el más que todo le gusta el banano, la manzana eh que más no el para que le gusta su frutica el mango cosas así igual sus legumbres le gusta mucho la cebolla

**Entrevistador:** a okay, bueno esta fue una pregunta que debí haberte hecho mucho antes pero ¿cuáles son los alimentos que usted creería que abarcan la categoría de fibra?

**E.C:** pues como le digo las legumbres, la fibra es un carbohidrato y lo encontramos en frutas y legumbres si

**M.A.C:** Bueno en cuanto a fibra esta aportada por las frutas cero y verduras peor, de hecho la única fruta que come es el mango y el banano de resto nada, los granos pues si hay una ventaja la cual es que le gusta mucho las lentejas y garbanzos. En cuanto a cereales lo que come es confleis igual a mi también me gusta mucho aun sabiendo que no son tan saludables ni aportan energía, es más como un gusto.

**Entrevistador:** a okay, bueno M, esta es una pregunta que creo que debí haberte hecho mucho antes o no sé si ya la hice sin embargo me gustaría saber ¿cuáles son los alimentos que usted creería que abarcan la categoría de fibra?

**M.A.C:** pues como le digo las verduras, las frutas y los granos

**J.P.M:** refiriéndonos a las frutas, bien desde pequeña le gusto la fruta, mi esposa le hacía compotas o las sancochaba y se las daba con miel o se las daba picaditas en cuadritos, las verduras si fue un dilema pero con el tiempo y haciendo recetas, mi esposa logro que mi hija le gustaran, los granos si le han gustado, los cereales come es confleis a que niño o adolescente no le gustan (risa) hasta yo los como de vez en cuando, y ya la avena aunque es muy importante la verdad pocon, pocon pues yo las tomo cuando tengo problemas digestivo o me lo recomienda el medico pero mi hija si negada para la avena.

**Entrevistador:** (risa) muy cierto J.P y ¿cuáles son los alimentos que usted creería que abarcan la categoría de fibra?

**J.P.M:** las verduras, frutas, cereales y granos.

**S.C:** en cuanto a las verduras muy poco, las frutas las únicas que les han gustado son mandarina y banano a bueno la piña hace poco, la avena y la linaza solo toman avena con leche y licuada mucho hielo, el pan integral si les gusta. Creería que por ahora que me acuerde a base de fibra serian esos

**Entrevistador:** ya que menciono esos alimentos, recuerde además de esos ¿cuáles son los alimentos que usted creería que abarcan la categoría de fibra?

**S.C:** la verdad no me acuerdo en este momento que otros productos, pero sí sé que las verduras, frutas, linaza, avena, ajonjolí, pan integral, umm... carnes

**Pregunta 25****Considera que es importante una alimentación saludable basada en cereales o fibra**

**A.M.G:** claro que si

**Entrevistador:** digamos porque lo considera importante

**A.M.G:** bueno porque tienen todos los beneficios ¿no?, para tanto la dieta, como el organismo para todo ¿no?

**M.L.R:** si... total porque eso es como una escobita en el estómago. Pues la fibra tengo entendido que es algo muy digestivo o sea hace que el tracto digestivo funciones de manera correcta o sea aporta esos nutrientes que necesita el intestino para funcionar pues considero que es eso.

**G.L:** si, porque aportan muchas vitaminas y beneficios al cuerpo

**E.C:** solo basada en eso no, porque necesitamos otros carbohidratos y más cositas que solamente cereales y fibra pero pues si es importante... (Interrupción niño) una dieta balanceada

**M.A.C:** pues hay que aceptar que si es buena para una adecuada digestión, pero pues también que vaya acompañada de carbohidratos, no sé por ejemplo carne, pollo y pescado que no solo se quede en eso porque o sino la energía como tal que necesita el cuerpo no va ser completa.

**J.P.M:** Si claro que si porque aporta bienestar al organismo, quita la pesadez limpiando el organismo, ayuda a regular el colesterol y pues gracias a mi esposa entendí ello, pues admito que antes de conocerla comía muy mal, pero pues ya uno se adapta y todos esos años sirvieron para seguir con esa alimentación a pesar de que actualmente mi hija y yo nos acostumbramos a comer comida chatarra en las noches y ella ya no esté aquí con nosotros.

**S.C:** claro pues igual la mayoría de alimentos contienen fibra y desde que aporten energía y bienestar al cuerpo son bienvenidos en mi alimentación

**Pregunta 26:****Cuántas veces al día come su familia y en que horario lo hacen**

**A.M.G: Entrevistada 1:** bueno más que todo en el almuerzo si se consumen más los alimentos necesarios, ya en la cena pues es un poquito más...más

**Entrevistador:** ¿liviano?

**A.M.G:** si más livianito, si

**Entrevistador:** digamos en que consta el desayuno, un almuerzo una cena ¿cómo son esos alimentos diarios?

**A.M.G:** bueno en el desayuno siempre se les prepara, huevo, su café con leche, chocolate y arepa o pancito

**Entrevistador:** okey,

**A.M.G:** y en el almuerzo si ya la sopa, el seco, el jugo y una porcioncita de fruta y en la cena si es más suave

**Entrevistador:** ujumm... por ejemplo

**A.M.G:** un cafecito con leche con galleta o pan y ya...

**M.L.R:** lo normal pues tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena bueno yo si trato casi siempre entre comidas comer una fruta, jugo si algo liviano mi hija también está tomando esa costumbre.

**L.A.R.C:** bueno pues aquí desayuno no puede faltar así sea a las 10 a las 8 a las 9 pero antes de las 10 tenemos que estar desayunados bueno este caso los fines de semana antes de las dos de la tarde almorzados mi hijo pues el almuerza en el colegio y mi hija acá por tarde va llegando a las 2 de la universidad no siempre y a veces un tinto si está haciendo mucho frio o un café antes de las 5 de la tarde pero si siempre nos reunimos a las 6 o 7 de la noche y hacemos una cena que no sea tan pesada

**G.L:** nosotros comemos, umm... haber el desayuno lo normal pues tipo ocho mis hijas si ya más temprano a las seis de la mañana y el almuerzo por tarde a la una y media entre comidas es muy rara vez que lo hagamos y pues la cena tipo siete y media

**E.C:** bueno bebe en su colegio pues si come todas sus comidas: desayuno medias nueve almuerzo medias nueve y cena y pues a sus horas los horarios que son y yo pues en las mañanas el desayuno, el almuerzo entre 12, 1 o 2 de la tarde depende de la agenda que tenga y la cena en la noche

**M.A.C:** bueno pues las 3 veces al día lo normal, y pues depende en ocasiones el postre o un antojito no sé cómo 4 veces al día y los horarios pues el desayuno en la mañana, el almuerzo por ahí tipo 1:00 p.m., el antojo de las medias tarde tipo 4:00 p.m. y la cena.

**J.P.M:** bueno, el desayuno, almuerzo, cena y ella come algo en la mañana antes del almuerzo, lo mismo en la tarde antes de la cena entonces por ahí 5 veces. Y yo, diría que las 3 comidas y en las medias tardes una merienda de vez en cuando, pues cuando no ando ocupado atendiendo pacientes.

**S.C:** bueno en este momento que estamos todos juntos diría que 4 veces, estas están distribuidas en el desayuno, almuerzo, merienda tipo 4 de la tarde y la cena

### **Pregunta 27**

#### **¿Le gusta preparar los alimentos o prefiere comprarlos ya preparados?**

**A.M.G:** no, si preferimos prepararlos

**M.L.R:** prefiero prepararlos, porque se lo que voy a comer y como lo voy hacer

**G.L:** no, si yo los preparo, me parece mejor prepararlos

**E.C:** bueno pues eso ya depende de la situación, entonces depende de las circunstancias porque si uno no tiene casi tiempo está muy afanado o tienes pereza cocinar pues uno prefiere comprar la comida ya preparada más que todo por el tiempo

**Entrevistador:** pero digamos que si te gusta cocinar

**E.C:** si claro, igual por bebe es más saludable preparar los alimentos

**M.A.C:** me gusta cocinar sí, pero pues por la falta de tiempo solo cocino lo de los desayunos y cena, pues el almuerzo como digo es más domicilio y restaurantes ambas opciones me gustan (risa) sin embargo pues el comprarlos ya preparados te ahorra la pereza y tiempo.

**Entrevistador:** pero digamos en sí, por lo general si te gusta cocinar

**M.A.C:** si claro, pero he preferido por tiempo comprar la comida ya hecha.

**J.P.M:** me gusta prepararlos, que sean hechos en casa, pues los fines de semana almorzamos por fuera porque celemencita está de descanso, pero por ejemplo en las cenas nos gusta cocinar y pues cuando no cocinamos es por pecar con la comida chatarra.

**S.C:** prefiero prepararlos toda la vida, pues como le comentaba anteriormente entre semana cuando estoy trabajando no me queda el tiempo de ir a mi casa y preparar almuerzo es por esa razón que decido almorzar fuera de casa, pero en vacaciones y ya con mis hijos soy feliz cocinando me gusta el preparar además que es una forma de estar unidos ya que todos colaboramos para que las comidas estén listas y a tiempo

## **Pregunta 28**

### **¿Sufre de alguna enfermedad?**

**A.M.G:** no por el momento no

**Entrevistador:** ujum, y alguien en su familia sufre de alguna enfermedad

**A.M.G:** bueno mi mama si, ahorita pues la tensión, hay una hermana que tiene principio de diabetes pero no es muy... pues bueno está muy controlada de resto no

**Entrevistada:** ujum... O sea digamos que también por su mama han cambiado la alimentación, eso fue algo que los llevo a ello.

**A.M.G:** claro si por medio de mi mama y de mi hermana también

**Entrevistador:** ujum

**A.M.G:** ya bajito de sal, bajito de dulce todo eso se cambió claro

**Entrevistador:** y que opina tu hijo frente a ello frente al modo de alimentación

**A.M.G:** pues el si es comelón, a pesar de que come mucho él es flaco, pues no él no se queja si siente que esta simple le agrega un poquito de sal o azúcar dependiendo y pues claro el igual como todo joven con sus chucherías eso sí muy poco pues todos aquí comemos lo mismo.

**M.L.R:** no, por ahora no

**L.A.R.C:** eh... yo tomo medicamento para la tensión más nunca me he sentido enferma

**Entrevistador:** Sí. Y que digamos que hace para contra llevar la tensión

**L.A.R.C:** pienso que la mente lo domina todo y gracias a Dios me estoy leyendo unos libros de que si yo creo que estoy enferma pues me voy a sentir enferma en cambio si yo me siento con salud y estoy bien pues me sentiré bien me tomo los medicamentos porque la doctora me dice que me los tengo que tomar

**Entrevistador:** claro si

**L.A.R.C:** y porque cuando yo tuve mi tercer hijo sufrí de algo que se llama síndrome de hellp y por eso estuve muy mal estuve a punto de morirme y todo entonces debido a eso me toca tomarme ese medicamento pero no porque me sienta mal

**Entrevistador:** en ese tiempo que tenías esa enfermedad, que comías que más hacías para...

**L.A.R.C:** si, pues de ahí para acá comencé bueno pues yo baje 20 kilos cuando yo tuve al niño y fue la única vez que yo me cuide muchísimo que me volví a subir ahorita pero yo tanto pensaron cuando me paso eso y me cuide que si yo me había mandado a operar hacer una cirugía estética o algo así en ese entonces mi suegra me cuidaba muy bien la comida me la daba nutritiva y pues de ahí fui al nutricionista y desde ahí aprendí la importancia de alimentarse uno bien

**Entrevistador:** claro...

**L.A.R.C:** lo que pasa es que uno no tiene esos hábitos y pues acepto los he cambiado pero son muy importantes para la salud del ser humano

**G.L:** de la diabetes

**Entrevistador:** y ¿Qué haces para contra llevarla?

**G.L:** cuidarme en la alimentación, evito el azúcar y las harinas

**E.C:** no hasta el momento no ninguna y ojala que no, gracias a Dios no nada

**M.A.C:** si, lastimosamente si pues de la tiroides y la tensión.

**J.PM:** No, gracias a Dios no. Antes si sufría de estreñimiento.

**S.C:** no, por el momento solo soy intolerante a la lactosa

## **Pregunta 29**

### **¿Qué recetas de la abuela conoce para aliviar la digestión?**

**A.M.G:** esto... pues la avena en crudo más que todo

**Entrevistador:** que otra conoce

**A.M.G:** pues ahorita no, creo que no, no me acuerdo

**M.L.R:** agua de canela, manzanilla, hierba buena, casi todo eso ayuda a la digestión

**L.A.R.C:** eh... la famosa aguüta de apio, nunca puede faltar una rama de apio en la nevera puesto que cuando un niño o alguien esta indigesto agarra uno un pocillo de agua y se le echa la ramita de apio y limón

eso es una de esas recetas o un vaso de agua caliente con una cucharadita de bicarbonato eso es bueno para la indigestión

**G.L:** recetas de la abuela... la avena, la papaya o agüita de apio eso es sagrado para sacar los gases

**E.C:** que recetas... recetas para aliviar la digestión, no realmente no conozco ninguna para aliviar la digestión

**M.A.C:** recetas, ummmm no, no me acuerdo... umm pues la avena y agua de anís esas dos

**J.P.M:** el agua de canela y manzanilla, agua de pericón o fregosa y agua de anís

**S.C:** agua de anís, canela, aromática y la mylanta

### **Pregunta 30**

#### **¿En que se basa a la hora de elegir los alimentos?**

**A.M.G:** en que se basa

**Entrevistador:** o sea digamos voy a comprar tal cosa porque quiero tal cosa, así digamos

**A.M.G:** a bueno a veces es por lo de antojos puede ser

**Entrevistador:** ¿antojos?

**A.M.G:** sí por antojos

**M.L.R:** Me baso en que sean pues en que los pueda aprovechar al máximo y que sean buenos para mí y mi familia

**L.A.R.C:** en pensar siempre en los niños y que le guste tanto a mis hijos como a nosotras también en pensar en no preparar tan seguido las cosas es decir como... como...

**Entrevistador:** variar

**L.A.R.C:** sí variar, en variar para no cansar tanto a los de la casa como a mis comensales

**G.L:** bueno pues de que si hay un problema digestivo ya miro que lo vaya a comprar no vaya a caer pesado ni haga daño entonces digamos si pensaba hacer frijoles y pues si están mal del estómago pues ya no los hago y hago una auyama que es dieta blanda entonces en eso me baso en que como están de salud para poder hacer la comida

**E.C:** elegir los alimentos de consumir. Ummm... Bueno primero en cosas que le gusten a bebe sí, eh... y depende de la circunstancia también como te digo cuando uno va hacer una cena pues uno dice voy hacer algo rápido, ligero que no se demore tanto, básicamente

**M.A.C:** pues en lo que nos guste realmente, desde que nos guste a ambos lo compramos.

**J.P.M:** en que aporten nutrientes y buena alimentación, de igual forma que gusten a mi hija y a mí.

**S.C:** en que aporten energía, que le gusten a mis hijos y por último en lo que más me fijo es en no comprar productos lácteos para mí, mis hijos si ellos si pueden y no les prohíbo pues el único que es intolerante a la lactosa soy yo.

### **Pregunta 31**

#### **¿Consideraría los cereales fuente de nutrición en su familia?**

**A.M.G:** si son importantes

**Entrevistador:** digamos que piensa que estos le podrían aportar

**A.M.G:** bueno creo que calorías, me parece

**M.L.R:** Si... me parecen muy importantes porque contienen nutrientes para la salud el organismo y todo eso pues me parecen imprescindibles en la alimentación

**L.A.R.C:** si,

**Entrevistador:** digamos porque, que siente que le aportarían

**L.A.R.C:** pues en el caso de una de mis hijas que está embarazada, esta esperando su segundo bebe pues yo le digo que tiene que consumir que avenita, manzanita, sus cremas de verdura así me toque digamos cuando viene a almorzar licuarle el pollo o el pescado pero que se come así sea una tazadita también para que siga con esa alimentación para cuando este lactando al bebe.

**G.L:** si, porque aportan mucha fibra, vitaminas y dan mucha fuerza y energia

**Entrevistador:** y qué opinas de cereales pero en cuanto a los de caja, es decir las zucaritas, confleis todo eso

**G.L:** ummm no pues no es así como tan agradable, pues tal vez consumirlo por gusto pero que sea algo así de todos los días no, la verdad no

**Entrevistador:** que piensas acerca de ellos

**G.L:** pues la verdad que son muy dulces y en el caso de nosotras que sufrimos de la diabetes pues la verdad no nos apetece y no favorece igualmente y pues yo creo que deberían cuidarse los niños de estos pues estos tienen mucho dulce y pueden sufrir del mismo problema que uno tiene

**Entrevistador:** bueno y si se creara un cereal para diabéticos estaría dispuesto a comprarlo, le gustaría probarlo

**G.L:** pues si sería bueno, pero pues igual no se no le sentiría como gusto sería un cereal sin ningún sabor entonces no sería agradable, pues a menos que no se fuera con splenda algo así pero si no se pues es que me lo imagino como sin sabor entonces no no se (risas)

**E.C:** si también es una fuente de nutrición pero como te digo también hay que tener otras opciones no solamente cereales

**M.A.C:** Sí, claro como decía los granos, y el arroz pues las frutas y verduras por hijo si es como complicado que las coma sin embargo a mi si me gustan. Y pues en cuanto a los confleis es más como por gusto, pero si ya se han vuelto un alimento que no ha faltado nunca en nuestra casa, siempre ha estado presente.

**J.P.M:** Sí, por supuesto el arroz, el maíz pira, los garbanzos, las lentejas, los frijoles, y la granola.

**S.C:** qué tipo de cereales los no procesados es decir las semillas o los cereales de caja

**Entrevistador:** correcto ok, en ambos consideraría ambos como fuente de nutrición en su familia

**S.C:** si claro, pues los cereales de caja cumplen el satisfacer un gusto y pues de una u otra manera si alimentan creo que antes había comentado que hay cereales buenos, nutritivos y en cuando a los cereales de semillas linaza, ajonjolí, chía, trigo, cebada pues la mayoría de productos son a base de ellos por lo tanto si los considero fuente de nutrición en mi familia

### **Pregunta 32**

**¿Cómo se debe basar una alimentación saludable dirigida al consumo de fibra basada en cereales y con que otro alimento cree que se podría complementar?**

**A.M.G:** umm... no, me corcho jajaja

**Entrevistador:** eh digamos fibra seria la avena, el arroz, el trigo, el maíz

**A.M.G:** los grados podría ser una de esa

**Entrevistador:** si podría ser, solo que estos al contener alto contenido de fibra pues no serían como tal un cereal

**A.M.G:** a yaa...

**Entrevistador:** teniendo idea de lo de la fibra, como debería basarse una alimentación saludable dirigida al consumo de fibra

**A.M.G:** bueno no tocara, pues uno o dos no combinarlos mucho no, porque entonces ya sería muy reforzado

**Entrevistador:** ujum

**A.M.G:** porque ya sería reforzar mucho la fibra

**Entrevistador:** digamos con que alimento lo podría complementar digamos tal cosa con tal cosa

**A.M.G:** a bueno puede ser con vegetales eh... con puede ser con carne o pollo, pues se puede combinar

**Entrevistador:** ujum... y digamos en un desayuno en lo referente a cereales digamos la avena

**A.M.G:** pues la avena digamos en desayuno puede ya ser más sola, ya no se puede combinar pero digamos en el almuerzo los granos se pueden combinar con otro producto otro alimento

**M.L.R:** bueno por ejemplo en el caso de la avena la leche es importante y no solamente la leche sabes por ejemplo se puede hacer sopa de avena, sopa de cebada entonces esa se haría con verduras con...

**Entrevistador:** y como sería la preparación de esta

**M.L.R:** una sopa de avena, uyyy... no has tomado sopa de avena es deliciosa

**Entrevistador:** no (risas)

**M.L.R:** pues una sopa común y corriente se le pone papita muy poca papa, pero si muchas verduras y es deliciosa igual con la sopa de cebada es espectacular la recomiendo y pues hasta el momento no me ha ido mal con esta sopa en cuanto a que mis hijos la tomen

**Entrevistador:** entonces uno como así... ¿hierve el agua?

**M.L.R:** si o sea la base de toda sopa pues si quieres le puedes poner pollito o carne o sea y le pones la avena o la cebada y dejas que todo espese y súper deliciosa, cebolla y al final le hechas cilantro y queda una sopa espectacular, pues además de eso pues la avena con leche un batido ahí con un banano, fresa, mora pues con diferentes frutas, igual pues los cereales son muy versátiles y se dejan acompañar de varias cosas

**L.A.R.C:** con, pues se puede o sea complementar con leches, con jugos y como servirlos pues un buen plato de frutas con granola y quesito rallado queda delicioso y así pues tanto uno como mis hijos lo comemos claro que bueno pues uno no debe consumir mucho la crema de leche pero bueno nos gusta mucho la crema de leche y también mucho las mermeladas eso nos gusta mucho entonces pues siempre mantenemos fresa con cremita de leche, leche con cereal, galletas eh... granola, avena esa si nunca falta casi siempre desayunamos con avena

**Entrevistador:** entonces la avena es el fuerte de la casa

**L.A.R.C:** si, si la avena es el plato fuerte de la casa y que no nos debe faltar, es mas a mi nieto siempre que viene le doy avena también para acostumbrarlo a que le guste y le quede gustando entonces siempre trato de combinársela con fruta o agregarle canela así también para todos los de la casa y si pues hago muchas cosas con avena

**Entrevistador:** como que recetas haces

**L.A.R.C:** por ejemplo hago una colada de avena esa todavía le gusta a mi hija mayor entonces pongo a cocinar unas seis cucharadas de avena, tres o cuatro pocillos de agua, le hecho canela una pisca de sal y un pedacito de panela y cuando ya ha hervido eso como unos 10 minutos a fuego lento lo dejo que se enfríe un poquito y lo hecho a la licuadora con leche deslactosada o leche entera depende para quien se la vaya a tomar, a mi nieto se la preparo con leche en polvo entonces pues nos gusta que tome lechecita de tarro

**Entrevistador:** a que bueno, y digamos en el almuerzo tu mencionabas a los granos entonces digamos tu combinarías unos garbanzos con que más o unos frijoles con que mas

**L.A.R.C:** yo soy de las que hago por decir una carne molida y le mando una manotada de avena, otra cosa que tiene fibra que vende mi hija es semilla de chía y eso lo revuelvo en las carnes en las ensaladas en casi todo digamos ahí les voy metiendo el cereal a las personas sin que se den cuenta

**Entrevistador:** claro, entonces tú agarras y tomas las semillas de chía y las agregas a los alimentos

**L.A.R.C:** si...

**G.L:** bueno pues los frijoles con una ensalada, arrocito y una porción de carne, en cuanto a la sopa de avena pues con un arroz, carnita y ensalada o solo con tajaditas verdes fritas

**E.C:** bueno pero la fibra, una alimentación seria basar una alimentación en las mañanas apenas uno se levante una avena estaría bien más carbohidratos bueno carne pescado pollo cosas así la podrían complementar

**M.A.C:** pues con carne, un ejemplo seria la ensalada, porción de fruta, si no quiere arroz no habría problema pues igual las verduras tienen fibra, eh... un grano, y el jugo una fruta ahí estaría.

**J.P.M:** la carne, ensalada, arroz eso es algo que no puede faltar en la casa y jugo de fruta.

**S.C:** pues creo que uno sin darse cuenta ya los está complementando por ejemplo cuando hago de cena avena se las doy con un sándwich, torta o ponqué; en el desayuno pan integral con los huevos y un café o café con leche más una mandarina o piña; y almuerzo el arroz con las verduras y carne o unos frijoles, lentejas con el jugo ahí estaría creo que la fibra está presente en la alimentación diaria solo que uno no se da cuenta y muchas veces se opaca con otro alimento

### **Pregunta 33**

**¿Qué alimentos prefiere o considera primordiales para lograr una alimentación saludable rica en fibra?**

**A.M.G:** rica en fibra... umm ahorita no tengo así cual

**Entrevistador:** no tienes conocimiento de ello

**A.M.G:** no, no

**M.L.R:** la avena, la cebada, y como te digo los suplementos que uno encuentra en los supermercados que pues también son buenos.

**L.A.R.C:** un buen pedazo de churrasco o punta de anca o de pechuga

**Entrevistador:** ujumm... que otra cosa

**L.A.R.C:** eh... los granos nunca faltan los granos digamos el garbanzo, lenteja, frijol aquí pues yo acostumbro hacer regularmente la bandeja paisa como decía antes tanto para todos los de la casa como para mis comensales entonces si no puede hacer falta el grano.

**G.L:** eh pues no se creería que la avena, una cremita de avena pues sería cocinarla echarle alverja, papita y pues pollo para que coja un sabor más rico y queda pues es muy nutritiva y les gusta a los de la casa y pues no se los granos como frijoles, arroz bueno pues carne y así mismo las verduras

**E.C:** cuales prefiero o considero primordiales

**Entrevistador:** ujum....

**E.C:** los alimentos primordiales pues los vegetales eso si permiten una alimentación saludable algunos obviamente necesita uno de carne cosas así pero más que todo con vegetales

**M.A.C:** las verduras, los granos, la carne también creo que esta aporta fibra pero pues más si los granos y verduras.

**J.P.M:** rica en fibra, las verduras, las frutas, la carne y los granos.

### **Pregunta 34**

**¿Qué entiende por alimentación funcional? Ve alguna relación de esta con los cereales**

**M.L.R:** alimentación funcional... una alimentación que va... o sea una alimentación específica para cada cosa o que sirva para algo específico ¿no?

**Entrevistador:** y digamos crees que tenga relación con los cereales

**M.L.R:** si... si claro porque vuelvo atrás o sea en el caso de los cereales ayudan al tracto digestivo entonces digamos que esas son como las funciones de esos alimentos, nutrir y a la vez crear una capacidad de cumplir los organismos sus funciones

**L.A.R.C:** pues esa palabra no, casi no está en mi léxico pero funcional creería que es como algo diverso no la verdad no sé qué es

**Entrevistador:** ujum entonces no entiendes en si a que se debe esta palabra, pero digamos que si crees que tenga una relación con los cereales digamos funcional y cereales

**L.A.R.C:** a ya... si claro si

**Entrevistador:** porque la hayas, digamos esa relación que entiendes por funcional y la relación con los cereales

**L.A.R.C:** pues porque cuando uno combina las comidas hace que sean más agradables entonces digamos al revolver el cereal digamos con un poquitico de grasa pues no le va ser tanto daño a las personas y la persona en su paladar va sentir otro sabor y les va gustar.

**G.L:** pues yo entendería que hace funcionar el cuerpo, que si eso que lo hace más enérgico con más vitaminas

**Entrevistador:** creería que esta tiene relación con los cereales

**G.L:** si, porque el cereal aporta mucha fuerza al cuerpo, energía a los músculos entonces si pues da como que fuerza

**E.C:** que entiendo, pues que es aquella alimentación específica que ayuda a mejorar la salud y reducir el riesgo de contraer enfermedades si es aquella que mejora la salud y reduce el riesgo de contraer enfermedades como agrupando alimentos que ayudan a que se logre ello

**Entrevistador:** ujum... y ve alguna relación con los cereales. Digamos dentro de la alimentación funcional se abarcaría los cereales

**E.C:** si como te digo pues estos ayudarían a mejorar tu metabolismo y enfermedades gastrointestinales

**M.A.C:** funcional... que aporta energía y nutrientes estos aportados por los alimentos, um... en cuanto a la relación con los cereales si claro pues si es funcional entiendo que es como una mezcla de todo lo que aporte energía y nutrientes.

**J.M.P:** alimentación funcional... aquella que aporta energía, bienestar y nutrientes. En cuanto a la relación con cereales si claro que si pues igual los cereales aportan bienestar al cuerpo.

**S.C:** funcional entiendo que es una alimentación útil es decir que va ayudar al organismo en cuanto al aportar vitaminas, ácidos grasos y fibra alimenticia pues los cereales contienen fibra por ende si veo la relación de una alimentación funcional con los cereales

### **Pregunta 35**

**En el mercado cuales son las marcas que ha catalogado como aquellas que otorgan una alimentación saludable**

**A.M.G:** marcas

**Entrevistador:** si las marcas, digamos que en el supermercado o en la televisión te digan tal marca te va aportar a que tengas una alimentación saludable

**A.M.G:** ha no, eso no veo, marca no veo casi no, pues lo que me gusta pues lo compro sí.

**M.L.R:** en fibra, yo diría pues All Brand, galletas tosh también las fitness, los yogures este que se llama activia, a bueno pues a mi hija le gusta el cereal de choco krispis pero pues sé que es dulce pero pues es que también todo es gusto puedes comer dulce si no comes contante mente tanto dulce

**Entrevistador:** o sea crees que choco krispis es muy dulce y esto no es bueno para la salud o como...

**M.L.R:** pues no es que sea malo, igual es un cereal pero si pienso que es muy dulce solo eso pero pues sopesamos el que no comemos muchas grasas, ni azúcar

**L.A.R.C:** bueno pues como avena Quaker que automáticamente uno la compra, también como esas galletas tosh que pues automáticamente uno sabe que tiene cereal, fibra y todo eh... como finess yogures finess pues también cosas de salsamentaría pero que sean como para carnes blancas o sea que las rojas es realmente porque no tienen cosas buenas para nuestro organismo

**Entrevistador:** que son esas salsas blancas

**L.A.R.C:** eh... o sea carnes blancas las carnes que sean de pollo o ternera que no sean esos salchichones rojos oscuros que tienen muchas salmueras y esas cosas que le hacen daño al organismo es que me enrede (risa)

**G.L:** quaker, arroz diana, roa, frijoles y lentejas pero pues muchas veces uno compra es la marca del almacen pues donde uno compra, en galletas yo creo que saltinas integrales, las mismas quaker, tosh y pues yogures alpina, yogo-yogo si eso pues procuramos que sean bajos en azúcar

**E.C:** bueno eso marcas como le digo hay que ver que sean naturales, normalmente no son muy conocidas así porque igualmente todas las marcas principales todas son procesadas y eso no es que sea saludable lo más saludable es como te digo comprar aquello natural realmente y que no sea procesado.

**M.A.C:** marcas saludables, no pues según lo que ve uno en televisión las tosh, quaker, activia, alpina, zenu. Si esas creo que esas.

**J.P.M:** marcas saludables, avena quaker, activia, jamones zenú, productos alpina.

**S.C:** quaker, leche de soya soy plus y toning que son las que consumo, y para mis hijos productos alpina.

### **Pregunta 36**

#### **¿Cómo ha sido la experiencia con esas marcas?**

**M.L.R:** pues me parecen saludables por un lado porque aportan pero pues si me pongo a pensar como en los aditivos que tenga, yo prefiero lo natural por ejemplo la avena, vuelvo con la avena pero prefiero todo más natural que no contenga tantos conservantes

**Entrevistador:** entonces tú confiarías más en una marca que te asegure que esto es natural y te aporte todo lo necesario para tu cuerpo

**M.L.R:** si... exacto me voy por ese lado por lo natural

**Entrevistador:** pero entonces has tenido digamos malas experiencias con las otras marcas pues para que pienses eso

**M.L.R:** eh... pues por lo que uno escucha que los conservantes no son buenos para la salud entonces es ese el motivo de rechazarlos pero pues no digo que no coma las marcas que te nombre no que dejare pero si disminuir su consumo porque pues igual es eso tiene conservantes y por eso no me parecen saludables como tal

**Entrevistador:** okey... ¿Cuáles son aquellas marcas que le han garantizado bienestar a su cuerpo y al de sus hijos?

**M.L.R:** avena Quaker (risa), es como la más popular y tiene variedad

**Entrevistador:** y dentro de los otros alimentos

**M.L.R:** pues es que las verduras y frutas son en si esas que aportan bienestar y pues esas no tienen marcas o pues no las conozco por marcas

**L.A.R.C:** buena, buena porque cuando yo estuve juiciosa, haciendo mi tratamiento para bajar de peso lo logre yo alcance a bajar como 10 kilos entonces sí sé que es cierto pero toca es saber comer, entonces si sabía que me daba una ansiedad a esta hora pues bajaba y me tomaba un vaso de avena y me calmaba esa ansiedad y sabía que no me iba a engordar, o me comía una galletita una salita algo pero que fuera integral y automáticamente uno se va acostumbrado así

**Entrevistador:** todo es costumbre

**L.A.R.C:** si, si todo es costumbre

**GL:** pues confió en ellas siento que son buenas

**Entrevistador:** que han hecho para que estas tengan tu confianza y tu pienses eso y ¿Cuál es la imagen que tienes de estas, su percepción sobre ellas?

**GL:** pues porque uno sabe que son marcas buenas, que si aportan nutrientes y caen bien al estómago y pues además son buenas empresas comprometidas a cuidar de la salud de las personas a demás uno sabe que son higiénicas y pues eso hace que uno tenga la confianza de consumirlas

**E.C:** umm. No pues hay marcas que no son tan reconocidas, son alimentos naturales digamos hay tiendas que venden y compre una vez lo que pasa es que son un poco más costosas pero son productos que en realidad no tienen ningún químico y como te decía son marcas que aún no son conocidas, pues no se

encuentran así mucho en el mercado y por ende las personas no las conocen pero en lo personal he tenido una grata experiencia pues siento que estas marcas no me mienten y se nota lo natural

**Entrevistador:** digamos, aquí estamos hablando de tiendas naturistas verdad

**E.C:** si tiendas naturistas, pues creo que no se llaman así pero son donde venden productos que si son empacados pero no contienen químicos y son marcas que hasta ahora se están dando a conocer en el mercado y la gente no conoce mucho... ahorita no recuerdo la marca sin embargo las mermeladas que compro las compro allá y son naturales, no tienen un etiquetado pues creo que eso les hace falta como mostrarse más porque realmente son buenas, ricas y saludables

**M.A.C:** bien pues las tosh no las he probado, pero de resto bien normal.

**J.P.M:** bien, pues hacen parten de mis desayunos, la avena pues si solo la tomo cuando me siento mal o muy rara vez pero si hacen parten de mi alimentación y aportan a lo que busco que es que me den nutrientes y bienestar.

**S.C:** con quaker pues ha sido una marca tradicional, la conozco desde pequeño y en cuanto a la leche de soya de soy plus y toning bien pues son parte de mis desayunos o cenas no la tomo todo los días pero hasta el momento han ayudado como sustituto de la leche y me ha ido muy bien con estas, en cuanto a los productos alpina aportan energía a mis hijos pues cumplen con su función de nutrirlos.

**Entrevistador:** S., entonces esas serían las marcas que le han generado bienestar a su familia, a su cuerpo y al de sus hijos

**S.C:** correcto, son esas las marcas que destaco

### **Pregunta 37**

**¿Cuáles son aquellas marcas que le han garantizado bienestar a su cuerpo y al de sus hijos?**

**A.M.G:** no, no me fijo en las marcas, pues sería cuando se compra salsas nada más.

**Entrevistador:** no te fijas en la marca

**A.M.G:** si no, no me fijo, no uso marcas así

**M.L.R:** avena Quaker (risa), es como la más popular y tiene variedad

**Entrevistador:** y dentro de los otros alimentos

**M.L.R:** pues es que las verduras y frutas son en si esas que aportan bienestar y pues esas no tienen marcas o pues no las conozco por marcas

**L.A.R.C:** no pues las leches, las leches tienen que ser de marca alquería, algarra, alpina, los arroces tienen que ser de marca como el arroz flor huila, roa, las carnes pues uno las compra en la fama así están más maduradas pues como yo gracias a Dios hice un curso de manipulación en alimentos y de cárnicos pues ya aprendí a manipular las carnes si, aprendí que tenía que tener su tiempo de madurez para ser mejor consumidas y pues me ha gustado comprar la carne en la fama.

**G.L:** pues alpina, alquería también creería que son buenas y pues las galletas salinas pero las integrales y... no pues si esas pues más que todo compro verduras y frutas que son las que más consumimos.

**E.C:** marcas como tal

**Entrevistador:** ujumm...

**E.C:** ummm... no es que no conozco ninguna que sea saludable bueno si hay un cereal como es que se llama ese cereal ummm... no me acuerdo es que no tiene tanta azúcar pero marca como tal no recuerdo ahorita pues antiguamente cuando mi esposa bueno ex esposa, ella compraba sus tosh, finnes a bueno los yogures ahí unos bajos en grasa, unos frutos secos es que no recuerdo la marca la verdad y pues donde te digo que venden los productos naturales venden los frutos secos

**Entrevistador:** ujumm... o sea no recuerda las marcas

**E.C:** no la verdad no no las recuerdo

**Entrevistador:** ujumm... cual es la imagen que tiene de esas marcas que tienden a verse como saludable o que se presentan al mercado como saludables

**E.C:** yo cuando veo esas marcas pues pienso que es puro marketing y pues para vender pero saludables pienso que no tienen nada yo siempre lo he dicho, todo producto que venga procesado o enlatado eso tiene muchos químicos y esas cosas y realmente eso no es saludable

**M.A.C:** zenú sus jamones, alpina la leche y yogures, por ultimo activia

**J.P.M:** leche alpina, jamones zenu, harina PAN, galletas quaker y la granola.

### **Pregunta 38**

**¿Cuál es la imagen que tiene de esas marcas que tienden a verse como saludable o que se presentan al mercado como saludables?**

**A.M.G:** no pues de marcas si no conozco, porque siempre pues compro a diario las cosas, no compro o sea mercado cada 15 días no y esto lo hago en la tienda a diario comprar los alimentos

**Entrevistador:** ujum... y digamos si vieras en la televisión o te mostraran en la calle por medio de un evento una marca que diga tal marca te va mejorar ayuda en el organismo te brinda una alimentación saludable tal cosa ¿Qué imagen y percepción te generarían? ¿Confiarías en esa marca?

**A.M.G:** no casi no, no veo eso pues si me gusta o lo veo bien el producto pues lo compro, pero no por marcas no

**Entrevistador:** y digamos si te explicaran las características y los beneficios

**A.M.G:** bueno hasta sí, claro que me expliquen o que me digan eso sí pero de resto no

**M.L.R:** pues es que, no es que sean malas un cien por ciento pero como te decía no las consumiría constantemente no son como lo principal que compro en el mercado pero pues si debes en cuando porque tampoco hay que ser tan extremista pero eventualmente si las consumo y mis hijos y mi papa también.

**L.A.R.C:** no pues muy a fondo no tengo mucho, pues lo que alcanza uno a captar en la televisión o pues a veces uno lee cuando coge una caja de cereal y dice esto es cero grasa, cero no sé qué, cero tanto de dulce pero uno no tiene conocimiento de eso ni sabe si puede ser verdad o puede ser mentira.

**E.C:** yo cuando veo esas marcas pues pienso que es puro marketing y pues para vender pero saludables pienso que no tienen nada yo siempre lo he dicho, todo producto que venga procesado o enlatado eso tiene muchos químicos y esas cosas y realmente eso no es saludable

**M.A.C:** bueno pues la verdad marca saludable como tal pienso que no la hay, lo más saludable son las verduras y las frutas pues ni eso porque pues ya tienen transgénicos y no pues hay sería las verduras y frutas orgánicas.

**J.P.M:** pienso que son muy pocas las marcas saludables sin embargo rescato quaker y los productos alpina

**S.C:** al principio desconfianza pues como consumidor siempre se genera la duda de que si lo sean ya que las industria busca vender a toda costa sin embargo no todo es así pues hay marcas que si cumplen con esas promesa y pienso que son marcas que deberían mostrar sus beneficios de una forma... como diría bueno que interactuaran más con las personas que hagan eventos, que tuvieran más promotores de la marca

### **Pregunta 39**

#### **¿Quién o quienes influyen al momento de comprar los productos para el hogar?**

**M.L.R:** en mi casa, pues mi hija y mi papa pues más mi papa pues él es diabético y sufre de la tención entonces me toca ponerle cuidado a su alimentación entonces eso también hizo que cambiáramos la forma de comer y es un motivo también para cambiar la alimentación y procurar a sopesar o contra llevar la enfermedad

**Entrevistador:** también ahí te influye las redes sociales ¿no?, pues digamos tu decías que de ahí tomabas dietas te basabas en ciertas cosas...

**M.L.R:** a si eso influye bastante no más entro al Facebook o a páginas de internet y encuentras cualquier cantidad de fórmulas que para adelgazar, que para esto que para lo otro y pues yo pienso que si están basados en productos naturales que es lo que a mí me gusta pues uno los puede aplicar esos hábitos

**L.A.R.C:** mis hijos, casi siempre vamos a mercar y mi hermana también.

**G.L:** pues mis hijas si, pues son ellas las que siempre como no mami mira compremos esto lleva esto

**Entrevistador:** ¿Cuáles son esos productos o marcas que te dicen tus hijas?

**G.L:** alpina, alquería, pues en lo referente de leche, quesos, yogures las galletas quaker

**E.C:** bueno bebe siempre busca lo que a él le gusta y que influye también pues lo que uno trata de darle a él que sea saludable entonces uno va buscando esos productos porque como te digo no son todos saludables pero por lo menos no son tan, tan dañinos como otros

**M.A.C:** mi hijo totalmente, es él quien escoge los productos.

**J.P.M:** mi hija es quien escoge algunos productos.

**S.C:** cuando estas mis hijos es decir en este momento la mayor parte del mercado es escogido por ellos, entonces son ellos quienes influyen. Cuando ando con mi hijo ya es más el gusto, compro lo que le gusta para los desayunos, y en general cuando ando solo lo que me gusta, necesito y me hace bien.

#### **Pregunta 40**

**Sabe cuáles son los beneficios que ofrecen estos productos y siente que cumplen con lo que dicen**

**M.L.R:** pues los beneficios ellos los dicen en las propagandas o cuando uno entra a Facebook, YouTube pasan videos de sus beneficios, que dan, que se puede hacer con esos productos pero pues como te digo experiencias malas no he tenido hasta el momento solo que no las considero naturales, naturales. Pues igual ellos tienen que vender el producto y deben darse mañas para poderle enseñar a la gente que es lo que venden y así poder vender pues para unos estas marcas sirven como para otros pueda que la consuman pero moderadamente como en mi caso.

**L.A.R.C:** no, no le he puesto cuidado como a eso a los beneficios

**Entrevistador:** pero si siente que si cumplen con lo que dicen

**L.A.R.C:** pues en las cosas que yo he comprado para mí, si... si cumplen

**G.L:** pues si creo que si pues nunca hacen daño, y pues uno siempre mire en el empaque los ingredientes digamos que tanta azúcar, las calorías, las grasas entonces el ver eso y eso hace que uno diga si esto me va aportar beneficios

**E.C:** no, realmente no, por ejemplo las zucartas eso siento que uno come un poconon de azúcar, y eso no es comer saludable y no cumple lo que dice

**M.A.C:** umm la verdad no lo sé, pues cumplir pues si cumplen con ofrecer un producto rico, que le agrade a uno y pues como decía en cuanto a los beneficios no la verdad no sé, no he puesto cuidado a eso.

**J.P.M:** los que he mencionado, si claro quaker es una marca tradicional que cumple con lo que dice el ofrecer bienestar, pues ya las que compro en el mercado si pues cumple su función básica: alimentar; uno tampoco se va cohibir de cosas pero pues si hay que admitir que tienen mucha azúcar o mucho sodio entonces por ahí creería que no cumplen deberían mejorar ello.

**S.C:** en cuanto a la leche de soya si claro que sí y cumple con su función que es ser sustituto de la leche en este caso para mí, igual es buena para prevenir la osteoporosis, colesterol y demás. En cuanto a algunos productos que consumen mis hijos si... considero que sí.

#### **Pregunta 41**

**¿Qué cree debería enseñarles la industria a los consumidores en materia de alimentación saludable?**

**A.M.G:** a bueno eh... de las empresas pues como casi todos los productos que vienen empacados, tienen referencias y eso. Pues me parece bueno, me parece bien que le explicaran a uno pues sobre los ingredientes y de que viene compuesto los productos.

**M.L.R:** pues deberían enseñar, los beneficios pero también las contraindicaciones o sea realmente informarle a la gente el ciento por ciento del producto sin esconder nada.

**L.A.R.C:** que ojala cada uno aprendiéramos a preparar nuestra comida a comer más saludablemente, a comer más verde, tener más verde en el plato a que ojala pudiéramos tener cada uno un metro de huerta en cada casa para poder uno sembrar y comer los vegetales frescos, que estos no tuvieran tanto químicos, enseñar a los hijos a sembrar, y así pues uno no compraría cosas tan caras en el supermercado y comería uno más orgánicamente y más agradablemente, mas saludablemente.

**G.L:** que no aportaran mucha azucar a los alimentos ni muchas grasas y pues que ellos no hagan tanto productos con conservantes y químicos ya que le hace daño al cuerpo

**E.C:** yo creo que la industria nunca nos va enseñar que es lo saludable, yo pienso que ellos tratan de vendernos productos con el logo de que es saludable, lo que debemos aprender nosotros es como saber leer las etiquetas de los productos y a conocer que es lo realmente saludable y que no es saludable

**M.A.C:** recetas, recetas como preparar un desayuno, almuerzo, medias nueve, y cena, estas adecuadas, que aporte siempre energía y nutrición al cuerpo. Así mismo al leer las tablas nutricionales pues la verdad yo no sé leer estas, bueno más que leer sería no las entiendo.

**J.P.M:** mejorar sus ingredientes y una vez hecho eso que enseñen a leer las etiquetas. Por otro lado pienso que hay padres que sufren por el cocinar que aún no se les facilita ni da la sazón, me incluyo. Por ello sería bueno que enseñaran recetas enfocadas a los padres, siendo estas saludables y ricas para nuestros hijos, dándonos la confianza de que a pesar de ser hombres somos capaces de cocinar y preparar alimentos nutritivos y ricos.

**S.C:** umm... que creo que debería enseñar sus proceso, ingredientes creo que en sí de enseñar umm... no se me ocurre en el momento algo pero ya que hablamos de enseñar sería bueno que cambiaran cierto contenido de azúcares y conservantes.

## **Pregunta 42**

**Si se enterara que la industria de cereales piensa crear campañas psicoeducativas que le aconsejaría o recomendaría que hicieran**

**A.M.G:** bueno pues más, o sea que hicieran a conocer más los productos y la calidad más que todo

**Entrevistador:** también que reforzaran ingredientes era lo que decías

**A.M.G:** si claro.

**M.L.R:** te repito, que realmente digan la verdad acerca del producto y que se cercioren que el producto cumpla, cumpla con lo que dicen y comercian en una propaganda.

**L.A.R.C:** que fuera como una obligación el comer cereal desde que uno está en el vientre, o sea desde que se hacen los bebes para que no vinieran todos estos problemas del colon, de que la gente se está enfermado mucho del estómago y todo eso

**Entrevistador:** ujum... y aparte de ello que más le aconsejaría que hicieran

**L.A.R.C:** que comamos bien, que aprendamos a comer que es lo importante, el preparar bien, manipular bien los alimentos, lavarse las manos cada vez que uno vaya a cocinar, cada vez que entre al baño uno, lavar bien los utensilios bien limpios, mantener las tablas de cortar la carne aparte de cortar las verduras aparte las de queso aparte todo eso ayuda hasta los mismos cuchillos a que uno tenga una buena manipulación y así se enferman menos las personas, también digamos saber manejar bien el agua, saber usar las temperaturas de las neveras, de cómo recibir una leche, de hervir una leche a tantos grados, como conservar los alimentos, primeras entradas, primeras salidas, gastar primero lo que primero entra y luego lo último que se compre

**Entrevistador:** entonces ahí rescatarías principalmente el que se enseñe desde chiquiticos, desde que la mama esta en embarazo a consumir cereal y saber manipular los alimentos

**L.A.R.C:** si claro que sí, si

**G.L:** que no colocaran muchos conservantes y químicos a los alimentos pues parezco grabadora pero pues la idea es que ellos ofrezcan productos más naturales sin tanto químico que no escondieran el proceso de hacer sus productos que no tengan miedo de ello y que cambiaran ingredientes que sean muy dulces o que no aporten energía por unos que si lo hagan y sean más naturales

**Entrevistador:** ujummm... digamos que si ellos te enseñaran en alimentarte bien que le gustaría que ellos hicieran eso

**G.L:** pues que colocaran productos frescos y de buena calidad a la hora de fabricar sus productos y como decía pues reemplazar ingredientes malos por unos buenos

**E.C:** que realmente hicieran productos saludables, porque las industrias lo único que buscan es verdad y ¿cómo venden?, pues atrayendo a las personas con un producto rico en azúcar y cosas así para atraerlos y nada simplemente que fueran honestos y eso es una cosa que la industria nunca lo va hacer por eso mi opción de ir a veces a esas tiendas donde venden productos sin químicos.

**M.A.C:** eso que enseñen el entender las tablas nutricionales, que muestren sus procesos sin ningún miedo, que cambiaran ciertos ingredientes que afectan y vuelven adictivas a las personas, entiendo que eso les conviene pero la industria debe buscar un equilibrio entre el beneficiar al consumidor para beneficiarse ellas.

**J.P.M:** cereales en cuanto a granos, arroz y los que hacen harina con trigo que no usaran pesticidas, y en cuanto a los cereales enfocados en el confleis que enseñaran a leer las etiquetas, que antes de hacer todo ello mejoraran sus ingredientes pues sería bueno que bajaran los niveles de azúcar y colorantes. Soy consciente que soy alcahueta al comprárselo a mi hija pero ante los gustos de ellos quien se puede negar, por eso sería bueno que bajaran el azúcar en ellos.

**S.C:** creo que es la misma pregunta que me hizo anteriormente

**Entrevistador:** no, esta es en cuanto a la industria de cereales en cuanto a campañas psicoeducativas, que deberían hacer o que les aconsejaría

**S.C:** a bueno ya me acorde de algo que respondería a los dos preguntas pues creo que igual todas se beneficiarían, por ejemplo que enseñaran a comprar alimentos orgánicos que se puedan complementar con los de ellos para hacer recetas agradables y deliciosas e insisto el bajar los azucares y conservantes.

### **Pregunta 43**

**Estaría de acuerdo con implementar un canal de YouTube y ¿qué le gustaría que hicieran en este canal?**

**A.M.G:** a si claro que hicieran más propaganda porque a veces uno de ama de casa casi no los conoce más que todo no, para saber

**Entrevistador:** que les aconsejarías que hicieran digamos en ese caso para que se hicieran notar

**A.M.G:** bueno más propagandas o más campañas en los súpermercados así sea también en las tiendas de barrio que los hicieran sería chévere

**M.L.R:** claro...

**Entrevistador:** si

**M.L.R:** claro... porque mira tú te acabo decir de la sopa de avena y no sabías, pero sería interesante un canal donde le enseñen a la gente a cómo utilizar el producto, la diversidad que puede tener este, todo el proceso, sus ingredientes

**Entrevistador:** bueno y que más le aconsejarías, pues se nota que eres fiel a Facebook

**M.L.R:** (risa) no, no tampoco

**Entrevistador:** entonces si sería apropiado que ellos llegaran a ti por ese medio

**M.L.R:** pues lo que pasa es que hoy día es esa la tecnología y son los medios de información o sea vamos de acuerdo como al siglo y pues si yo pienso que estaría de acuerdo con que lo aprovecharan, y que aprovecharan que tanta gente me incluyo nos gusta las redes sociales.

**L.A.R.C:** si, si claro que si

**Entrevistador:** que le gustaría que hicieran en ese canal

**L.A.R.C:** que nos enseñaran más hacer, a preparar más comida con cereales, porque la gente no lo conoce, digamos uno no conoce muy bien en si cuales son que se puede hacer con ellos, o sea uno los hace con el poco conocimiento que ha tenido pero como decía no todas las personas tienen la oportunidad como tal así como uno la ha tenido de aprender como a fusionar toda esa comida cierto, y la cultura que nosotros vivimos pues menos por pues somos un estrato medio y la gente menos consume eso porque se dinero, tiempo, poco conocimiento y esos son hábitos que no se le enseñan a los hijos y pues hasta ahora con lo poco que uno lee, escucha pues se lo está enseñando a los nietos, a los hijos el comer bien entonces sería importantísimo de que las personas cogieran esa conciencia del aprender a alimentar a los hijos.

**G.L:** si eso me gustaría, sería una buena idea pero pues más que YouTube como un programa en televisión pues digamos en mi caso no uso mucho el computador pues ahí está pero ese lo usan más mis hijas como para hacer tareas yo muy poco para eso entonces por eso digo que un programa de televisión pues puede ser en el canal regional pues ya nacional creería que es más costoso y pues si esto lo prepararía a uno más como para saber los beneficios que se le pueden otorgar al cuerpo el llevar una buena alimentación

**E.C:** un canal para...

**Entrevistador:** para digamos enseñarles o como guiarlos

**E.C:** claro eso sería muy importante, porque hay muchas cosas que uno no conoce, de hecho desconoce principalmente de ciertas marcas entonces sería bueno que pues en ese canal se dieran a conocer

**Entrevistador:** digamos que le gustaría que hicieran, mostraran y de que hablaran

**E.C:** precisamente de todo eso productos que están en el mercado y dicen ser saludables y de saludables no tienen nada entonces que aclararan esas dudas que nos explicaran su proceso y ver qué es lo realmente saludable y lo que hay que ver en un producto también el cómo guiarse

**M.A.C:** canal de YouTube... Pues últimamente todas las empresas hasta la de los medios, hacen recetas de comidas, pues como para variar no sé, sería un programa donde un médico de asesoría a las personas que las personas pregunten y el responda sus inquietudes, o pensando en los pequeños caricaturas que les enseñen a comer adecuado.

**J.P.M:** lo que decía enseñar recetas enfocadas a los padres, saludables y ricas para nuestros hijos, generando confianza de que a pesar de ser hombres somos capaces de cocinar y preparar alimentos nutritivos y ricos. De igual forma que uno se comunice con ellos para aclarar inquietudes o compartir las preparaciones hay gente que sabe comer saludable y les gusta compartir sus recetas.

**S.C:** canal de youtube... si podría funcionar, pues que en el mostraran eso igual que lo usen como comercial de televisión en pequeños cortos el enseñar a comprar alimentos orgánicos y las recetas que se pueden hacer estos con sus productos ... umm también como un doctor virtual podría funcionar también

#### **Pregunta 44**

#### **¿Que deberían hacer estas marcas para ganar su confianza?**

**A.M.G:** que le bajaran el precio jajaja (risas), porque a veces los cereales son costosos hay muchos cereales que lo son, y la gente a veces no lo podemos comprar y yo creo que también de eso de pende el que no se pueda consumir.

**M.L.R:** pues que no usaran productos que sean nocivos para la salud que a la larga conllevan a enfermedades porque yo comprendo que esos productos necesitan ser conservados para estar en los anaqueles de los supermercados por tiempo hasta que se le llegue la fecha de vencimiento pero ojalá pudieran crear productos que realmente no dañen la salud y que se lo digan a la gente si, que realmente se lo digan para que la gente con confianza los adquiera, los compre si y no piensen que están consumiendo algo que les va afectar a corto o largo plazo su salud así sea muy delicioso tenga un empaque lindo y sea la mejor propaganda pero en ultima el consumidor lo que busca es algo que le beneficie y no que lo dañe si, entonces que se a cercioren porque muchas veces quien hace la propaganda no es quien hace el producto, por eso deben a cerciorarse de que este producto este bien hecho de acuerdo a normas técnicas que no dañen a la gente.

**L.A.R.C:** pues deberían inventarse como más comidas, como natural que no tuviera tanto químicos ni conservantes, pues para lo mismo para que la gente no se enferme.

**G.L:** yo diría que definitivamente cambiar sus recetas sus ingredientes el cómo preparan ellos los alimentos.

**E.C:** pues, eh... para ganar la confianza del consumidor, mi confianza es que sean sinceras decir realmente lo que contienen sus productos si, aunque ellos por ley están obligados en su etiqueta colocar como está compuesto el producto pero pues eso no lo publican, no les interesa esa parte se supone que debería ser lo más importante

**Entrevistador:** ujumm. Entonces en ese caso usted diría no esta marca se ganó mi confianza voy a comprarla porque hizo tal cosa ¿qué tendría que hacer?

**E.C:** es, explicar su tabla nutricional

**Entrevistador:** a okey, bueno entonces es eso que te demuestren de una forma más clara y verdadera sus ingredientes.

**M.A.C:** que mostraran su proceso, el proceso del producto sin ningún tapujo y que cambiaran ciertos ingredientes aditivos.

**J.P.M:** que mostraran sin miedo y sin tapujo la elaboración de sus productos que cambiaran ciertos ingredientes y que bajaran el azúcar y sodio en sus productos y lo más importante que busquen una familiaridad entre el consumidor y el producto.

**S.C:** que cumplan con su promesa, con lo que dicen por ejemplo, soy plus y toning en cuanto a leche de soya han gano mi confianza por eso, pues pienso que no tienen gran cantidad de azucares y porque siento bienestar al consumirlas, quaker es otro todo está en que traten de ser marcas con poco uso de azucares y conservantes de igual forma que cumplan con su promesa y generen bienestar.

**Apéndice C: Notas de campo realizadas**

**NOTAS DE CAMPO  
A. M.G.**

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Barrio Hortua.

**Fecha de observación:** 26 marzo de 2016 **Hora:** de 9:35 am a 10:05 am

**Fecha de transcripción:** 27 marzo de 2016 **Hora:** de 11:15 am a 11:50 am

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: ( descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio hortua, barrio popular de nivel socioeconómico 2. Cerca a esta se encuentran muchos talleres de mecánica, tiendas de barrio y una panadería.</li> <li>• La casa es una casa tradicional (antigua), grande, amplia de dos pisos, con patio amplio.</li> <li>• En los rincones de la sala decoran con jarrones, flores, y materas aquí se encuentran los muebles y estos tienen forro.</li> <li>• La sala tiene un ventanal el cual permite ver la cocina.</li> <li>• Tienen hacia el lado derecho de la sala una “habitación” pues hay una pared que divide la sala de esta en donde se encuentra ubicado el comedor, es grande y en las paredes hay porcelanas de casitas pegadas.</li> <li>• su cocina es amplia se ve vieja y acabada en cuanto a la parte del lavaplatos y la alacena, allí hacia un rincón de la cocina tienen la nevera y al lado de esta se encuentra una mesa pequeña, en ella desayunaba su hijo cuando estaba en el colegio, ahora solo se sienta para almorzar o cenar.</li> <li>• En la nevera en la parte del refrigerador se encuentra un pollo, bolsa de hielo y carne está dentro de dos “ensaladeras”.</li> <li>• En la parte inferior de la nevera un poco de vegetales como: un platano, cebolla, tomate, dos huevos y un aguacate, salsa de tomate marca fruco y la constancia, mayonesa la constancia, salsa de inglesa fruco, un plato con gomitas, tres jarras de agua unas de estas se encuentra en un envase de un producto podría ser leche, yogurt o tampico, harina arepaskan, medicamento MK para los huesos.</li> <li>• En los cajones se encontraba poca verdura, cebolla larga, pimentón, pepino, cebolla, pimentón y más tomate.</li> </ul>	<p>La casa se ve que es una casa la cual mantienen aseada, se percibe orden en el hogar y todo en su puesto a pesar de tener animales. Su cocina es anticuada tiene un aspecto de vieja y acabada; es muy amplia.</p> <p>El lavaplatos y la alacena presentan abandono y deterioro.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la parte de la puerta de la nevera se en observa los medicamentos de su hermana.</li> <li>• En la alacena, tienen azúcar, cartón de huevos, harina pomasa, cabello de ángel (fideos) y pasta. Aquí tiene guardada la sanduchera, cortador de cebolla y dos potes para guardar el azúcar y sal.</li> <li>• En este hogar viven 5 personas: dueña de la casa (mama de la entrevistada), hermana, hermano, entrevistada y su hijo.</li> </ul>	
<p><b>Situación: ( Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A. es quien organiza, hace aseo y cocina en la casa. Tiene dos amigas en el barrio.</li> <li>• A. no hace mercado, compra al diario, por ende no se fija en las marcas, pero si por los productos que le alcance para preparar el almuerzo y demás.</li> <li>• Por salud de su mama y hermana han bajado el consumo de azúcar, sal y harinas.</li> <li>• Hace dietas estas mal hechas, ya que se basa en lo que ve en internet o la dieta que le mandan a su mamá los médicos.</li> <li>• A. comenta que acostumbran a comer todos juntos en familia los fines de semana en el comedor, pues entre semana su hijo estudia y su hermana trabaja.</li> <li>• A. es morenita, bajita, pelo negro, es acuerpada, su tono de voz es suave, delicado parecido a una adolescente.</li> <li>• Le gusta ir a misa en semana santa y recorrer las iglesias del barrio y las que quedan cerca a este. Le gusta servirle a su hijo y su familia.</li> <li>• Durante la entrevista se toma las manos constantemente, mientras hablamos. Actúa un poco nerviosa, no fue fácil al principio obtener su confianza.</li> <li>• Me ofrece arroz con leche. Lo trae/sirvió en plato plástico, su cuchara si es una cuchara de aluminio.</li> <li>• El sabor del arroz con leche es dulce, cremoso, sirvió una cantidad adecuada es decir que no se excedió.</li> <li>• Mientras que comía el arroz con leche, ella observa. Al terminar de comer el arroz con leche recoge el plato. Es muy atenta</li> <li>• Nunca nos movimos de sala, solo para tomar las fotos de la nevera.</li> <li>• Antes de divorciarse trabajaba pero al ver que su trabajo no le permitía estar pendiente de su hijo decidió no volver a trabajar y por ello regreso a vivir donde su mama. Lleva 12 años separada.</li> <li>• Por la edad y la falta de estudio superior no ve fácil la posibilidad de emplearse.</li> <li>• Se escuchan animales sonido proveniente del patio, como loros y pájaros. Tienen un gato pequeño.</li> </ul>	<p>Se puede analizar que le gusta madrugar, tiene como habito el bañarse, hacer aseo muy temprano en las mañana, se puede apreciar y observar lo atenta y colaborativa. Es una persona que piensa en los demás antes que ella.</p> <p>Doña A. sabe que debe cuidar su salud y alimentación sin embargo no es consciente de que las dietas deben ser estipuladas por un nutricionista y no por como uno considere conveniente.</p> <p>Por otro lado la entrevistada comenta que compra a diario los alimentos que va consumir o utilizar.</p>

### Reflexiones

Preguntas: ¿?

- ¿Hace cuánto se separó? ¿Cuál fue la causa?
- ¿Siempre te has dedicado al hogar o antes trabajabas?
- ¿Tiene amigas en el barrio?
- ¿Cada cuánto hace mercado?
- ¿La casa es propia?

Aportes a la construcción teórica:

Permitió identificar y conocer un poco más de ella y su familia además el saber identificar en que momentos aprovechar para observar y poder analizar así como el saber que preguntar de acuerdo a lo que me rodeaba.

Observaciones generales:

Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno, estilos de vida del sujeto de estudio así como la identificación de su personalidad concluyendo que es una persona servicial que piensa primero en los demás antes que en ella, es creyente de Dios, le agrada ir a misa en semana santa.

Tomado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu10/apgarc10.htm> . Adriana Piedad García Herrera. *Revista de educación y cultura*.

Anexo foto nevera.



**NOTAS DE CAMPO**  
**M. L.R**

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Villa del prado.

**Fecha de observación:** 27 marzo de 2016 **Hora:** de 10:00 am a 10:35 am

**Fecha de transcripción:** 28 marzo de 2016 **Hora:** de 11:15 am a 11:50 am

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: ( descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio villa del prado, de nivel socioeconómico 4.</li> <li>• La casa es de un primer piso, tiene tres habitaciones, un baño, cocina pequeña, un espacio pequeño tipo patio allí tiene la lavadora y un lavadero.</li> <li>• La casa tiene garaje, es decir está encerrado el frente de la casa y toda esta es blanca desde sus pisos, ventanas y paredes.</li> <li>• En la sala se encuentra ubicado el comedor y muebles, frente al comedor ahí un cuadro de frutas. Los televisores se encuentran en los cuartos.</li> <li>• La cocina es bien iluminada allí tiene la nevera está al lado del mesón con lava platos y alacena, se siente comodidad, es acogedora.</li> <li>• En la nevera en la parte del refrigerador tiene carne fileteada y molida, pollo y pescado (tilapia y bagre).</li> <li>• En la nevera se observa en la primera sección, queso, mantequilla campi y una ensaladera. En la segunda sección tiene leche descremada alquería, proteína Herbalife y jarra de agua. En la tercera sección tiene maracuyá y una gaseosa cuatro personal. Y los cajones de la nevera tiene papa criolla, remolacha, limones y una papa pastusa.</li> <li>• En la puerta de la nevera tiene en la primera sección huevos y bocadillo en barra, en la segunda sección canela marca rey, suntea sabor a limón en sobre para preparar. En la tercera sección un chocolisto en bolsa y leche alquería 0% grasa.</li> <li>• En la alacena tiene salsa negra, vinagreta la constancia, aji, salsa de soya, pimienta, esencia de vainilla, dos tarros en una está la azúcar y en el otro la sal.</li> </ul>	<p>La casa se ve que la mantienen aseada, se percibe orden en el hogar a pesar de tener una papelería dentro de ella.</p> <p>Toda la casa es blanca, desde el piso hasta las paredes y ventanas. La cocina refleja comodidad y es acogedora.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la alacena que está al lado de esa, se encuentra avena quaker, arroz roa, maíz pira, lentejas, cabello de angel (fideos) y garbanzos.</li> <li>• Hace 3 años tiene su negocio en la casa este es una papelería. La papelería no es muy grande.</li> <li>• Su negocio ocupa se podría decir la mitad de la sala, es decir la papelería y la sala están divididas, hay una pared (separador de espacios) que las divide y desde allí de la pared hacia el fondo se encuentra la sala y el resto de la casa.</li> <li>• En la parte del garaje, es decir el frente de la casa tiene unas pelotas de juguete, es decir tiene un “cajón circular y allí se encuentran unas pelotas de juego, dos mesas pequeñas y sillas.</li> <li>• A demás de vender útiles y demás vende bebidas y papas (mecato).</li> <li>• En este hogar viven 3 personas: entrevistada, hija y en ocasiones padre de la entrevistada o hijo.</li> <li>• La casa se ve organizada y limpia.</li> </ul>	
<p><b>Situación: ( Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• M. es quien organiza y hace aseo en la casa, también atiende la papelería pero los fines de semana contrata una muchacha para que le ayude con el negocio, así mismo su hija le ayuda a hacer aseo los fines de semana.</li> <li>• M. es blanquita, pelo claro, bajita, tiene buen cuerpo, se ve que tiene faja, su tono de voz es fuerte aún tiene un poco del acento santandereano.</li> <li>• Es muy espontanea, mueve las manos al hablar.</li> <li>• No es penosa, es alegre, claro que al principio estaba un poco intimidada, se podría decir.</li> <li>• Para cuidar su figura, bienestar y salud suele tomar todas las mañana batidos verdes. Se guía de las redes sociales y noticias en internet sobre dietas.</li> <li>• Le gusta caminar, andar en cicla, los domingos sale con su hija a ciclo vía.</li> <li>• Reduce el consume de paquetes y mecato a su hija.</li> <li>• Debido a que su papa es diabético, decidió cambiar su alimentación, en comer lo más natural y saludable posible ya que siente que esto aporta beneficios para la salud y el cuerpo.</li> <li>• Almuerzan tipo dos de tarde, pues espera a que llega su hija del colegio para almorzar todos juntos, así mismo la cena el desayuno si su hija es la primera en desayunar, al irse ella ya doña M. desayuna con su padre cuando este está.</li> </ul>	<p>Se puede analizar que le gusta cuidarse y cuidar de su apariencia, es una mujer rebuscadora, mire la forma de sacar adelante sus hijos y sus gustos.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Su hijo vive en Cúcuta con una tía, él está estudiando allí pues es más económico en esa ciudad, el viene a Bogotá durante las vacaciones.</li> <li>• Los fines de semana o cuando está reunida con sus hijos le gusta ir a cine y restaurantes junto con su papa (abuelo de sus hijos).</li> <li>• Tiene una amiga en el barrio.</li> <li>• Me mostro la casa. Me ofreció jugo de lulo con pan.</li> <li>• Al momento de terminar me retiro el vaso, fuimos a la cocina y tome foto de la nevera.</li> <li>• Hace 7 años viven en Bogotá. Los niños estaban pequeños cuando tomaron esa decisión.</li> <li>• Se separó hace 3 años, el motivo fue porque ya todo no era igual, perdieron su enamoramiento dice ella.</li> <li>• Antiguamente trabajo en un colegio como recepcionista, esto en Cúcuta, cuando se radicaron en Bogotá trabajo en un call center luego de ello dejo de trabajar, vendía ropa por catálogo a las vecinas del barrio o compañeras que dejo en el trabajo.</li> <li>• Hizo hasta 4 semestres de administración en Cúcuta.</li> <li>• Se radicaron en Bogotá por cuestiones de trabajo de su ex esposo.</li> <li>• La casa la compraron entre ambos.</li> </ul>	
<b>Reflexiones</b>	
<p>Preguntas: ¿?</p> <p>¿Hace cuánto se separó? ¿Cuál fue la causa?</p> <p>¿A qué se dedicaba antes de tener la papelería?</p> <p>¿Tiene amigas en el barrio?</p> <p>¿Por qué decidieron venir a Bogotá?</p> <p>¿Quiénes viven actualmente con usted?</p> <p>¿La casa es propia?</p>	
<p>Aportes a la construcción teórica:</p> <p>Permitió conocer un poco más de ella y su familia además el saber identificar en que momentos aprovechar para observar y poder analizar así como el saber que preguntar de acuerdo a lo que me rodeaba.</p>	
<p>Observaciones generales:</p> <p>Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno, estilo de vida del sujeto de estudio así como la identificación de su personalidad concluyendo que es una persona que se preocupa por ella y por sus hijos a si mismo por su padre, tiene el carisma de una madre alcahueta.</p>	

Tomado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu10/apgarc10.htm> . Adriana Piedad García Herrera. *Revista de educación y cultura*.

Anexo foto de la nevera.



**NOTAS DE CAMPO**  
**L. A. R. C.**

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Barrio Ciudad Jardín Sur

**Fecha de observación:** 1 abril de 2016 **Hora: de** 12:05 am **a** 2:44 am

**Fecha de transcripción:** 2 abril de 2016 **Hora: de** 10:15 am **a** 10:50 am

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: ( descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio ciudad jardín al sur de la ciudad, barrio popular o tradicional de nivel socioeconómico 3.</li> <li>• La casa es grande, amplia, de dos pisos, su cocina está ubicada se podría decir que en la mitad de la casa, al lado izquierdo de esta queda el comedor y a lado derecho la sala.</li> <li>• Tienen cuadros en las paredes de la sala y comedor, y una foto familiar al lado del televisor en la mesa, este ubicado en la sala.</li> <li>• En la cocina se encuentra la nevera, mesón con lava platos y estufa con horno y la alacena en la parte superior del mesón. Las paredes de la cocina tienen estuco, este tiene textura honda trata de dar un aspecto de huecos y está pintada de blanco con amarillo.</li> <li>• Recibe a sus comensales en el comedor de la casa aquí hay dos mesas, por lo general los comensales son vecinos del barrio y empleados de locales comerciales.</li> <li>• En el primer piso hacia el fondo por los lados de la cocina hay una habitación y en el segundo piso se encuentra 3 cuartos.</li> <li>• En la nevera en la parte del refrigerador tiene carne, y al fondo de este pollo, el cual compro en la mañana pues con eso preparo y preparara los almuerzos.</li> <li>• De acuerdo a la cantidad de carne que le quede, compra a diario lo que le falte para completar el almuerzo del siguiente día.</li> <li>• Es cuidadosa al comprar la carne, pues se fija que esta siempre este fresca, igualmente con las verduras.</li> </ul>	<p>La casa es una casa grande y ordenada a pesar de tener un perro grande e inquieto, tiene dos mesas grandes en la parte del comedor, estas para recibir a sus comensales.</p> <p>Compra a diario lo que le falte o necesite para hacer el</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la primera sección de la nevera tiene queso campesino, queso tajado, arepas de maíz (chócolo), arepa integral estas ya listas para cocinar, jamón, mortadela y un tarro de salsa vinagreta, en la segunda sección yogur en bolsa y en caja no se alcanza a ver la marca, arequipe, crema de leche alquería pequeña y salsa de tomate, en la última sección tiene verduras como cebolla larga, cilantro, cebolla cabezona, tomate y medio pimentón.</li> <li>• En la alacena tiene mantequilla marca rama, campi y la fina, te marca hindu, café marca colcafé, café para colar este no se le ve marca pues está dentro de un tarro, vinagre y salsas, aceite de oliva, ají en botella de vidrio y en bolsa, esencia de vainalla, aceite y vinagretas. Doña L, comenta que aún no ha hecho mercado.</li> <li>• Tienen un perro llamado scoby lleva 8 años en la familia</li> <li>• En este hogar viven 4 personas: entrevistada, su hermana y sus hijos (una adolescente y un niño).</li> </ul>	<p>almuerzo el cual les va a dar a sus comensales y familia. Tiene cuidado con la carne pues se fija que está siempre se encuentre fresca, así mismo las verduras.</p>
<p>Situación: ( Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L. es quien organiza, cocina y hace aseo en la casa.</li> <li>• Es muy atenta y servicial. Le gusta servirle a sus comensales y a su familia.</li> <li>• L. es blanquita, pelo rubio, ojos color café, bajita, gordita, confía en las personas se nota en primer momento. Su hija es flaca, pelo castaño, blanca, alta y sus ojos son claros.</li> <li>• Todos los domingos van a misa pues son muy devotos a cristo y la virgen maría.</li> <li>• Tiene muchas amigas en el barrio, sin embargo dice que en si son con 4 señoras con las cuales se relaciona súper bien y son muy compincheras.</li> <li>• Mientras habla mira fijamente y no quita la vista de la persona.</li> <li>• Fui invitada a almorzar, hice parte de sus comensales</li> <li>• Los comensales se tienen confianza entre todos, se consideran una familia y quieren mucho a doña L.</li> <li>• Cuando sus hijos salen temprano o no tienen clase ellos comparten la mesa con los comensales.</li> <li>• Procura inventar nuevas recetas o ver que hace para que su familia coma verdura pues no les suele gustar ella hace cremas o suele sancocharlas y las mezclas con huevo.</li> <li>• Sirve sus platos unos con grandes porciones ya que dicen ser comelones, y otros con porción normal pues conoce lo que le gusta a cada uno.</li> <li>• La comida no es grasosa y tiene un gran sabor se siente la pimienta, la cebolla el jugo espesito y da la opción si lo quieres con o sin azúcar</li> <li>• Mientras almorzaba, ella observaba y me pregunto si me gusto</li> </ul>	<p>Es una persona atenta y servicial, es católica devota, tiene como habito rezar el sagrado rosario todas las mañanas sin falta, dedica tiempo a cocinar, le apasiona cocinar. Le encanta trabajar es feliz haciendo lo que hace.</p>

- Al terminar de comer me pregunto si quería un tintico y yo acepte.
- Conocí a su hija se notan que se quieren y se cuentan todo.
- Cada 24 de diciembre, trata de hacer un almuerzo especial para su familia y comensales.
- Me pregunto de donde era, yo le dije que de Arauca, me dijo que su ex ex esposo había ido a Arauquita que por eso sabia un poco de Arauca
- Me ofreció un pedazo de chigüiro, me sorprendí jamás se me ocurrió que lo conociera, me dijo que se lo trajo un amigo que fue a Villavicencio
- El chiguire lo hizo al horno, yo le dije que normalmente en mi región lo preparamos desmechado y lo sazonomos con pimentón, cebolla larga, ajo y cebolla redonda dijo que le gustaría hacerlo así y ofrecerle con esa preparación a sus comensales.
- Se separó hace 11 años, las causa de la separación fue infidelidad, su esposo tenía otro hogar a escondidas
- Cuando se separaron sus hijos tenían: 14 años su hija mayor, 8 su segunda hija y el menor 3 años.
- Antes de divorciarse tenía la panadería, pero acabo con ella ya que su esposo tomaba dinero de esta y por ello no se veía casi ganancia y tuvo que cerrar al quedar un poco endeuda.
- En ocasiones la contratan para hacer comidas para 15 años, baby showers, bautizos y comuniones es allí donde consigue un dinero extra a parte de vender almuerzos.
- Antes de morir sus padres, vivía en arriendo, después sus hermanos decidieron que ella junto con otra hermana se quedarán con la casa ya que ellos están económicamente bien y prefieren que ellas viven en ella a venderla.

Conoce el gusto de sus comensales y su familia, intenta hacer lo posible por que les guste lo que prepara. Sus comensales y ella se consideran una familia y la quieren mucho.

### Reflexiones

Preguntas: ¿?

¿Hace cuánto se separó? ¿Cuál fue la causa?

¿Aparte de vender almuerzos que más hace para ganar dinero?

¿Cuántos años tenían sus hijos cuando se separó de su esposo?

¿Tiene amigas en el barrio?

¿La casa es propia?

Aportes a la construcción teórica:

Permitió identificar y conocer un poco más de ella y su familia además el saber identificar en que momentos aprovechar para observar y poder analizar así como el saber que preguntar de acuerdo a lo que me rodeaba.

**Observaciones generales:**

Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno, estilos de vida del sujeto de estudio así como la identificación de su personalidad concluyendo que es una persona atenta y servicial muy devota a su religión, ama a su familia y durante toda la entrevista dijo que ellos eran su motor. Le gusta agradecerle a las personas.

Tomado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu10/apgarc10.htm> . Adriana Piedad García Herrera. *Revista de educación y cultura*.

**Nexo fotos nevera**

## NOTAS DE CAMPO

**G.L.**

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Barrio La Isabela

**Fecha de observación:** 29 abril de 2016 **Hora:** de 2:00 pm a 2:50 pm

**Fecha de transcripción:** 29 abril de 2016 **Hora:** de 9:15 pm a 9:35 pm

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: (descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio La Isabela de nivel socioeconómico 3.</li> <li>• La casa es de dos pisos, esta enrejada y comparte las rejas con otra casa, del mismo aspecto. Las casas son de color blanco.</li> <li>• Al entrar te topas con unas escaleras, al subirlas, hacia mano derecha se encuentra la sala allí están los muebles y el computador, hacia la mano izquierda queda la cocina, el comedor este queda apartado de la cocina y un pequeño patio el cual sirve para guindar la ropa y allí se encuentra la lavadora este patio es encerrado, también a un pequeño baño. En el segundo piso se encuentran los cuartos y otro baño.</li> <li>• En la sala no hay cuadros solo está la mesa con el computador, muebles, mesa de centro y en una de las esquinas una mata.</li> <li>• La cocina no es tan amplia pero esta es bien iluminada, allí se puede observar la nevera, el mesón este es de concreto con lava platos, debajo de este hay unas aberturas tipo cajón allí se encuentran los platos y las ollas tapadas con tela decorativa con fondo de frutas. Al lado del mesón se encuentra la estufa, esta es pequeña y se ve nueva.</li> <li>• En la parte superior del mesón esta la alacena allí se encuentra harina pan, mantequilla marca rama, panela, chocolate corona, linaza, lentejas, pasta doria, te, granola marca éxito, sal de frutas Lua, maíz pira y arroz flor huila.</li> </ul>	<p>Es una casa amplia, limpia y ordena, no es muy grande que digamos pero está bien distribuida, la casa es de dos pisos.</p> <p>Se destaca el consumo por verduras y frutas en la familia. De igual forma se observa que suelen dejar las frutas y verduras en las bolsas de plástico.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la nevera podemos observar en el refrigerador que tienen una gaseosa sprite, atrás de esta se ve una bolsa en ella hay una pechuga de pollo, también hay un tarro este tiene mora a los lados del tarro hay dos bolsas estas contienen carne.</li> <li>• en la parte inferior la nevera está dividida en 4 secciones: la primera se observa dos botellas de agua marca cielo, leche en bolsa marca alpina, al lado de esta hay unos bananos, en la segunda se encuentra una jarra de agua, tomates, pepinos y tomate de árbol, en la tercera hay granadillas, habichuela, remolacha, aguacate, guanábana y salsa de tomate fruco, en la última sección hay maracuyá, zanahoria, pimentón, cebolla larga y papa criolla.</li> <li>• En la puerta de la nevera hay dos secciones en la primera tiene huevos y una cebolla, en la segunda una leche alquería, un te hatsu y dos manzanas.</li> <li>• En el comedor es de manera, esta parte de la casa no es tan iluminado pues este lo divide una pared de la cocina, en el comedor tienen una bandeja en el centro de la mesa allí hay una piña, media papaya y unas naranjas.</li> <li>• En este hogar viven 5 personas: entrevistada, sus hijas (3) y madre. El hogar se encuentra limpio y ordenado.</li> </ul>	<p>Por otro lado la cocina no es amplia pero se encuentra bien iluminada. El comedor queda apartado de la cocina aquí si hay poca luz. La cocina se encuentra bien iluminada.</p>
<p>Situación: ( Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doña G. es quien organiza la casa y cocina, su madre le ayuda a cocinar en ocasiones.</li> <li>• Doña G. es blanca, pelo rubio corto hasta los hombros, bajita y un poco gordita. Su madre es blanquita, contextura gruesa, bajita, canosa.</li> <li>• Tiene un tono de voz bajito y suave, al principio es tímida, luego ya toma un poco de confianza y habla más.</li> <li>• Le gusta servirle a sus hijas, las consiente mucho.</li> <li>• Acostumbran a cenar todas juntas en el comedor.</li> <li>• Doña G. les lleva el desayuno al cuarto los fines de semana a sus hijas.</li> <li>• Compra a diario lo que le haga falta para completar el almuerzo del otro día de sus hijas pues prepara este en las noches, o el desayuno y cena, pues en ocasiones se acaba la leche, la cebolla, alguna verdura o la carne. Sus hijas llevan el almuerzo hecho por doña G. al trabajo.</li> <li>• Tiene programado lo que va hacer al día.</li> <li>• Le gusta cocer, es costurera.</li> <li>• No tiene amigas en el barrio.</li> <li>• Al terminar la entrevista nos ofreció jugo de guanábana con galleta (saltin integral).</li> </ul>	<p>Es una persona atenta y servicial, es muy monótona, es dedicada al hogar, le gusta atender a sus hijas y cuidar a su mama.</p> <p>Compra a diario lo que le haga falta para completar el almuerzo, desayuno o cena, pues argumenta que casi siempre falta alguna verdura, carne, leche o pan.</p>

- Al terminar de comer, la entrevistada me mostro la cocina para tomarle foto a la nevera, también me mostro el pequeño patio de la casa y la parte del comedor.
- Me pregunto sobre mi proyecto de grado.
- Se separó hace 13 años, la causa de la separación fue por infidelidad.
- Cuando se separaron sus hijas tenían: 19 años su hija mayor, 14 su segunda hija y su tercera hija 11 años.

### Reflexiones

Preguntas: ¿?

¿Hace cuánto se separó? ¿Cuál fue la causa?

¿Qué le gusta hacer?

¿Cuántos años tenían sus hijos cuando se separó de su esposo?

¿Tiene amigas en el barrio?

¿La casa es propia?

Aportes a la construcción teórica:

Permitió identificar y conocer un poco más de ella y su familia además el saber identificar en que momentos aprovechar para observar y poder analizar así como el saber que preguntar de acuerdo a lo que me rodeaba.

Observaciones generales:

Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno, estilos de vida del sujeto de estudio así como la identificación de su personalidad concluyendo que es una persona dedicada a sus hijas y su mama, le gusta la tranquilidad y planear lo que va hacer durante el día.

Tomado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu10/apgarc10.htm> . Adriana Piedad García Herrera. *Revista de educación y cultura*.

Anexo foto nevera



**NOTAS DE CAMPO**  
**E.C**

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Barrio bella suiza.

**Fecha de observación:** 2 abril de 2016 **Hora: de** 9:00 am **a** 10:05 am

**Fecha de trascripción:** 3 abril de 2016 **Hora: de** 1:10 am **a** 1:45 am

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: ( descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio Bella Suiza sobre la séptima, el barrio es de nivel socioeconómico 5. Este sector tiene muchos edificios y es transitado.</li> <li>• El apartamento es propio, lo compro después de separarse tiene dos habitaciones una sala comedor amplia, cocina y baños. El apartamento esta remodelado, es muy elegante.</li> <li>• Tiene en la sala comedor en una esquina su pequeña biblioteca unos cuantos libros y un pequeño escritorio con computador.</li> <li>• En la parte de la sala solo tiene un cuadro este tiene una figura abstracta líneas de colores en desorden, se pude ver al lado del mueble una mesa con fotos de E. con su hijo, sus abuelos y una foto en el mar con el niño.</li> <li>• La cocina es pequeña tiene su nevera, horno microondas, lava platos con mesón y la lavadora. Le gusta su cocina porque dice que es perfecta para ellos, ya que no cocina mucho.</li> <li>• En la nevera tiene alimentos como guayaba, un tomate, arequipe alpina, galletas saltin y ducales, chocolate, confleis choco krispi, leche, guanábana esta empacada en una bolsa, dos Brownie, una gaseosa coca-cola litro y cuarto, gatorade, queso este en un porta comida, dos jarras en la pequeña tiene jugo de fresa y en la grande tiene agua.</li> <li>• En los cajones del mesón tiene los cubiertos, ollas, platos, lo de aseo y un extintor.</li> <li>• El cuarto del niño está súper decorado, tiene muchos juegos</li> <li>• En este hogar viven 2 personas: entrevistado y su hijo.</li> <li>• Este se ve limpio, y esta ordenado</li> </ul>	<p>Es un apartamento que a pesar de tener solo dos habitaciones, es amplio, pues su sala comedor es grande; este se mantiene limpio y ordenado, tiene un aroma a canela con frambuesa, la cocina es pequeña pero esta remodela.</p> <p>Guarda las galletas en la nevera ya que siente que se mantienen crujientes, así mismo el cereal pero cuando este lo compra en presentación en bolsa. Le gusta comprar brownie caseros.</p>

Situación: ( Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes)

- Es una persona un poco seria al principio, pero cuando toma confianza ya se suelta, y permite una conversación fluida.
- E. es trigueño, alto, su color de pelo es negro, es acuerpado pero no gordo. El niño es blanco, pelo castaño liso y corto, es flaco, tiene 4 años.
- Cada tres días viene una señora a hacer aseo al apartamento.
- Solo cocina para el desayuno y la cena. El niño almuerza en el colegio, allí el almuerzo es planeado por nutricionista y don E. almuerza en restaurantes.
- Compra lo de los desayunos o cena en el supermercado más o menos cada 12 o 15 días o por lo general compra cada que se acaba algo.
- Cuando compra trata de que los productos no contengan mucho sodio y azúcar.
- Es consciente de que no tiene un estilo de vida saludable, o una alimentación saludable pero hace el intento de cuidarse y cuidar a su hijo.
- Acostumbra a leer las etiquetas de los productos. A su hijo le gusta mucho los cereales.
- Van al parque, centro comercial o a donde los abuelos los fines de semana. Siempre procura pasar un buen fin de semana con su hijo.
- El niño expresa que quiere mucho a su papa, es cariñoso y coqueto muy amigable, le gusta compartir, compartió un poco de su galleta conmigo.
- Mantiene pendiente de su hijo. Ama pasar tiempo con él y hacer cosas diferentes los fines de semana, pues casi siempre comen fuera del hogar.
- Quiere dejarle gratos recuerdos a su hijo de su niñez y mientras tenga el tiempo para dedicarle lo hará.
- Se separó hace 1 año de su esposa, el motivo de la separación fue que ella encontró una mejor oferta laboral en la ciudad de Medellín.
- Ellos trataban de reunirse los fines de semana, pero vieron que no fluía la relación y que todo era diferente y por ende decidieron divorciarse.
- Decidieron que él se quedara con el niño ya que él está acostumbrado a su colegio y E. tiene la posibilidad de ser flexible con su horario laboral, tiene tiempo para estar pendiente del niño.

Se puede analizar que es una persona responsable, dedicado a su hijo, de acuerdo a las fotos que pude ver, se ve que le gusta viajar, en sus planes siempre está su hijo.

Por otra parte es consciente de que no lleva una alimentación saludable sin embargo se preocupa por los alimentos que estos no contengan mucho sodio y azúcar y así mismo por el leer la tabla nutricional de los alimentos.

- Trabaja para una agencia de medios y hace consultoría a empresas
- Sale de vez en cuando con sus amigos, cuando sale deja el niño al cuidado de su mamá (abuela)
- Sus papas viven en la calera y vienen los fines de semana a visitarlos o don E. y el niño van a donde ellos.
- Tiene un solo hermano, es decir son dos hombres.
- Trato de tener una relación pero dice que no funciona.

### Reflexiones

Preguntas: ¿?

¿Hace cuánto se separó? ¿Cuál fue la causa?

¿Acostumbra a salir con sus amigos, compañeros de trabajo?

¿Cuántos hermanos son?

¿Tiene novia? ¿Ha tratado de tener una relación?

¿El apartamento es propio o está en arriendo?

Aportes a la construcción teórica:

Con este caso queda claro, que no solo la madre es quien puede hacerse cargo de su hijo, su crianza, sus valores, así como una mujer puede ser en la gran mayoría de veces quien se quede con la custodia del hijo, un hombre también lo puede hacer incluso podría decir que mejor que una mujer, esta observación me permitió conocer un poco más el comportamiento de una familia monoparental con jefatura masculina dejando una grata sensación en mí de que los hombres también pueden ser responsables a la hora de hacerse cargo de sus hijos.

Observaciones generales:

Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno, estilos de vida del sujeto de estudio así como la identificación de su personalidad concluyendo que es una persona responsable, dedicada a su hogar quien desea brindarle todo su cariño y tiempo a su hijo.

Tomado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu10/apgarc10.htm> . Adriana Piedad García Herrera. *Revista de educación y cultura*.

Anexo foto nevera.



**NOTAS DE CAMPO**  
**M.A.C. M**

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Cedritos.

**Fecha de observación:** 30 abril de 2016 **Hora:** de 10:35 am a 11:05 am

**Fecha de transcripción:** 30 abril de 2016 **Hora:** de 5:10 pm a 6:15 pm

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: ( descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio cedritos, de nivel socioeconómico 4.</li> <li>• Apartamento ubicado en un 6to piso, tiene dos habitaciones, baño en el cuarto principal, baño auxiliar, cocina y sala comedor. El piso del apartamento es en madera.</li> <li>• Al entrar lo primero que se ve es la sala comedor bien iluminado pues tiene el frente con ventanas en vidrio, allí está el comedor y atrás de este los muebles y mesa de centro al lado izquierdo del comedor hay un aparador en madera allí guarda las copas y libros.</li> <li>• Los cuartos quedan a mano derecha hacia el fondo, el baño auxiliar queda al frente del cuarto de su hijo.</li> <li>• A mano derecha al lado de la puerta principal está la cocina, allí tiene la nevera al lado de esta hay una mesa de planchar y arriba el microondas; mesón con lava platos y estufa; lavadora y lavadero pequeño. La cocina es bien ilumina tiene una ventana amplia, queda hacia la vista de los otros apartamentos.</li> <li>• Su nevera son de las antiguas, esta se encuentra un poco vacía pues aún no han hecho mercado como tal ya que cada 15 días es que hacen; allí tienen un jarra de agua, leche destapada en un jarra, queso crema alpina sabor mantequilla, jamón. Leche alquería entera, tortillas bimbo, arepas listas para preparar marca PAN, queso alpina doble crema y un guarda comida de un domicilio, en este había arroz chino. Los cajones se encuentran vacíos.</li> <li>• En la parte de la puerta de la nevera se en observa mayonesa fruco, mostaza, y una botella de vino, don M. comenta que le encanta el vino y que acostumbra a tomar cada noche una copa de este.</li> <li>• No tienen alacena como tal pues en los cajones del mesón de la cocina están las ollas y los platos.</li> </ul>	<p>El apartamento es pequeño pero acogedor, a pesar de ser hombres lo tienen ordenado. Vive en arriendo.</p> <p>Su cocina es bien iluminada gracias a una ventana grande que mira hacia los otros apartamentos. Acostumbra a tomar una copa de vino todas las noches.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En la parte superior de la nevera es decir en la parte de arriba tiene cartón de huevos, cereal Nestlé chocapic, milo, galletas festival de chocolate, galletas saltin Noel de mantequilla y ducales, pan tajado, chocolisto, salchichón empezado marca rica, mantequilla rama, salero, servilletas y tijera.</li> <li>• Rara vez cocinan en su mayoría piden domicilios para el almuerzo, solo compran lo que les gusta para comer en la cena o desayuno.</li> <li>• En este hogar viven 2 personas: entrevistado y su hijo, estas en arriendo.</li> </ul>	<p>A la hora de hacer mercado solo compran lo que se les antoje para la cena o desayuno. Son fieles a los domicilios.</p>
<p>Situación: ( Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• M. y su hijo son quienes organizan la casa.</li> <li>• M. es blanco, estatura baja, gordo, pelo negro con unas pocas canas. Su hijo es blanco, flaco, tan bien es de estatura bajo, su pelo es color castaño.</li> <li>• Le gusta ir ciclo vía, en especial subir la calera junto con unos hermanos en bicicleta.</li> <li>• M. esta relajado, sentado en el mueble, escucha con atención y respondiendo, es tomador de pelo.</li> <li>• M. hace mercado, cada 15 días en este compran lo que les gustaría comer para la cena y desayunos pues el almuerzo lo compran por cuestiones de tiempo ya que su hijo estudia y él trabaja, don M. siente que le sale más económico el comprar almuerzo.</li> <li>• Son fieles a comprar a domicilio pues cuando se les acaba algo llaman a la tienda por ello, o cuando no salen un sábado piden el almuerzo a domicilio. Ante mi visita llamaron por una gaseosa coca-cola.</li> <li>• Son adictos a la coca-cola esta les hace daño pues los padres de don M. sufrieron de diabetes, alcanzaron a amputarles partes del cuerpo y con el pasar y otras enfermedades murieron; a pesar de saber que esta les hace daño don M. ha bajado el consumo de esta pero su hijo, quien casi no toma agua solo toma coca-cola es muy adicto a ella.</li> <li>• Sufre de la tensión y tiroides, acostumbra los domingos a ir a la calera en cicla junto con unos hermanos y su hijo.</li> <li>• Trato de bajar de peso con unas pastillas le funciono pero después tuvo problemas de tiroides.</li> <li>• Los fines de semana, los días sábado sale con su hijo a almorzar o piden domicilios, los domingos acostumbran a reunirse con unos hermanos y tíos para hacer almuerzo y jugar póker o domino.</li> <li>• Les gusta ver televisión juntos, por lo general en el cuarto de Don M.</li> <li>• Cuando estaban en Arauca tenía el hobby de hacer cosas en madera, a su hijo le gustaban y ambos compartían ese gusto. Ahora por cuestiones de espacio y no tener las herramientas lo han dejado.</li> </ul>	<p>Tienen como actividad el ir a ciclo vía, subir la calera en bicicleta. Los domingos se reúne con unos hermanos hacen almuerzo y juegan póker o domino.</p> <p>Tenía como hobby el hacer cosas en madera, por espacio y al no tener ya las herramientas, no practica esto con su hijo.</p> <p>Cada 15 dias hacen mercado en cuanto a lo de cena y desayuno. Su hijo es adicto a la coca-cola a pesar de que sabe que esta le hace daño.</p>

- Don M. es ingeniero civil, antes vivía en Arauca en casa propia pero para estar más pendiente de su hijo y por oportunidad laboral se radico en Bogotá. La casa de Arauca la tiene en arriendo. Se separó hace 12 años, no explica el motivo.

### Reflexiones

Preguntas: ¿?

¿Hace cuánto se separó? ¿Cuál fue la causa?

¿En que trabaja?

¿Cada cuánto hace mercado?

¿El apartamento es propio?

Aportes a la construcción teórica:

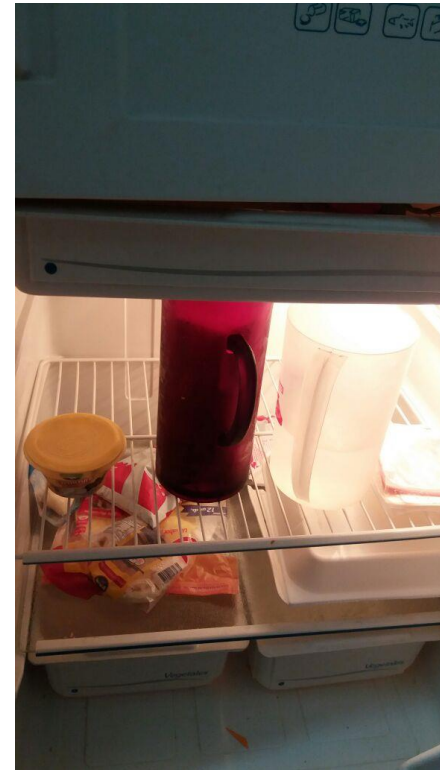
Permitió identificar y conocer un poco más de él, sus hobbies y actividades así como el cómo comparte con su hijo y hermanos radicados en Bogotá, además el saber identificar en que momentos aprovechar para observar y poder analizar así como el saber que preguntar de acuerdo a lo que me rodeaba.

Observaciones generales:

Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno, estilos de vida del sujeto de estudio así como la identificación de su personalidad concluyendo que por estar al pendiente de su hijo ya que este se encuentra en la universidad y pasar ratos con él es capaz de hacer grandes cambios y asumir retos como el radicarse en Bogotá y dejar todo en Arauca.

Tomado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu10/apgarc10.htm> . Adriana Piedad García Herrera. *Revista de educación y cultura*.

Anexo foto nevera



## NOTAS DE CAMPO

J.P. M

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Mazuren.

**Fecha de observación:** 12 junio de 2016 **Hora: de** 2:46 p.m. **a** 3:10 p.m.

**Fecha de transcripción:** 13 junio de 2016 **Hora: de** 9:10 a.m. **a** 10:20 a.m.

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: (descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio mazuren, de nivel socioeconómico 4.</li> <li>• Casa en conjunto privado de 2 habitaciones y 1 estudio, cuenta con baño en ambos cuartos, cocina, sala comedor, estudio, baño auxiliar y patio.</li> <li>• Al entrar se topa con la sala comedor aquí se encuentran muebles, mesa de centro y televisión además el comedor en frente del comedor ahí un espejo amplio en borde de madera.</li> <li>• A mano derecha de la sala comedor queda un estudio allí tienen un computador, teatro en casa, puff (muebles), televisor y un armario, allí guardan lo de navidad.</li> <li>• Al lado del estudio y antes de subir al segundo piso queda el baño auxiliar.</li> <li>• En el segundo piso están las dos habitaciones estas quedan de frente. En el espacio que queda al fondo de los dos cuartos tienen un cuadro grande, el retrato es el rostro de un caballo.</li> <li>• Por ultimo al fondo de la sala comedor queda la cocina aquí se encuentra nevera, lavadora y mesón con lava platos y estufa, en los cajones del mesón hay ollas, platos, vasos y cubiertos, en un cajón a parte de estos se encuentra lo de aseo. A mano derecha de la cocina queda un patio pequeño en el cuelgan la ropa.</li> <li>• En la nevera se encuentra en el primer nivel productos como leche líquida algarra, bananos, mango, jamón y queso tajado y vaso térmico de acero; en el segundo nivel manzanas, tomates y cebolla larga; en el tercer nivel, limones, mantequilla en barra, arvejas, pan tajado y galletas ducales. En los cajones de la nevera hay zanahoria, dos pepinos, papa amarilla y habichuela.</li> </ul>	<p>Casa amplia de dos pisos, con patio pequeño, mantiene aseada pues tiene empleada doméstica de lunes a viernes. Vive casa propia.</p> <p>Su cocina no es tan amplia pero es acogedora a mano derecha de esta queda un patio pequeño.</p> <p>A la hora de hacer mercado tienen presente las verduras y las frutas, su hija influye en algunos productos.</p> <p>Argumenta que aún no ha hecho mercado de verdura, para la semana ni mercado general.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• En el cajón de refrigeración, ubicado arriba del primer nivel de la nevera, se encuentra pulpa de fruta para jugo como: lulo, guayaba y maracuyá.</li> <li>• En la puerta de la nevera se encuentra chocolate, dos chocolatinas, un limón cortado, panela, crema de leche, leche condensada, vitaminas (pastillas), tostadas Guadalupe, galletas de chocolate muuu, galletas Saltín Noel de mantequilla y harina PAN.</li> <li>• En el congelador se encuentra: pollo, carne, carne molida y carne de cerdo.</li> <li>• Desayunan y almuerzan en casa, la empleada doméstica es quien hace estos y se encarga del aseo de la casa, en las noches y fines de semana comen fuera de casa.</li> <li>• Argumenta que aún no ha hecho mercado de verdura, para la semana ni mercado general.</li> <li>• En este hogar viven 2 personas: entrevistado y su hija. Casa propia.</li> </ul>	<p>Observe en la sala dos medallas estas estaban en la mesa de centro de la sala fue por esa razón que pregunte que hace la hija después de clase, a lo que respondió que asiste a clase de patinaje.</p>
<p><b>Situación: ( Ambiente social y humano, acciones y hechos relevantes, retrato humano de los participantes)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quien se encarga del aseo y comida en la casa es clemencia, empleada doméstica.</li> <li>• J.P es trigueño, estatura alta, acuerpado, pelo negro. Su hija es blanca, flaca, estatura alta para su edad, pelo color castaño.</li> <li>• Le gusta ir ciclo vía, jugar futbol con sus amigos, ver películas y pasar tiempo con su hija.</li> <li>• Juega futbol los viernes en la noche con sus amigos, su hija los viernes se queda donde la abuela materna pues al otro día madruga a patinaje y es ella quien la lleva.</li> <li>• Después del colegio su hija va a clases de patinaje, la cual son cuatro veces a la semana, él la lleva entre semana y la abuela la recoge y el sábado la abuela es quien la lleva a entrenamiento y él la recoge.</li> <li>• J.P, hace mercado general cada 15 días y semanal de verduras y frutas. Tiene presente las verduras y las frutas al igual los productos que le gusten tanto a él y su hija en el mercado.</li> <li>• Durante los fines de semana prefieren comer fuera de casa pues él no sabe cocinar y clemencita está en descanso, además suelen comer en las noches comida chatarra.</li> <li>• Actualmente no sufre de ninguna enfermedad, antes sufría de estreñimiento.</li> </ul>	<p>Tienen como actividad el ir a ciclo vía, subir la calera en bicicleta. Los domingos se reúne con unos hermanos hacen almuerzo y juegan póker o domino.</p> <p>Tenía como hobby el hacer cosas en madera, por espacio y al no tener ya las herramientas, no practica esto con su hijo.</p> <p>Cada 15 dias hacen mercado en cuanto a lo de cena y desayuno. Su hijo es adicto a la coca-cola a pesar de que sabe que esta le hace daño.</p>

- Los fines de semana suelen ir a la finca de un amigo, montar caballo, moto crosch, salen con los padres de J.P es decir abuelos o los abuelos por parte de mama, se reúnen en familiar para salir almorzar o hacer asados.
- Vive pendiente de las tareas de su hija y de tratar de compartir tiempo con ella.
- Don J.P es odontólogo, creo su consultorio asociándose con un amigo, quien también es odontólogo. Es viudo hace 3 años, su esposa murió de cáncer.

### Reflexiones

Preguntas: ¿?

¿Hace cuánto es viudo? ¿Cuál fue la causa de la muerte de su esposa?

¿En que trabaja?

¿Cada cuánto hace mercado?

¿La casa es propia?

¿Quién ayuda con los quehaceres del hogar?

¿Qué hace su hija después del colegio?

Aportes a la construcción teórica:

Permitió identificar y conocer un poco más de él, sus actividades y día a día así como el cómo comparte tiempo con su hija, familia y amigos, además el saber identificar en que momentos aprovechar para observar y poder analizar así como el saber que preguntar de acuerdo a lo que me rodeaba.

Observaciones generales:

Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno, estilos de vida del sujeto de estudio así como la identificación de su personalidad concluyendo que desierto modo tiene un lado maternal pues trata de estar pendiente de su hija y consentirla, por otro lado trata de hacer las cosas que le gustan y sacar tiempo para todo desde compartir con su hija, padres (abuelos de su hija), hermanas, hermanos, familia de la esposa y hasta con los amigos.

Tomado de <http://www.latarea.com.mx/articu/articu10/apgarc10.htm>. Adriana Piedad García Herrera. *Revista de educación y cultura*.

Anexo foto nevera.



## NOTAS DE CAMPO

S.C.

**Observador:** Andrea Carolina Santana Herrera.

**Lugar:** Colina campestre.

**Fecha de observación:** 18 junio de 2016 **Hora:** de 10:57 am a 11:07 am

**Fecha de transcripción:** 19 junio de 2016 **Hora:** de 9:10 pm a 11:15 pm

Hechos observados	Análisis e interpretación
<p><b>Ubicación: ( descripción ambiente físico, artefactos de la cultura)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivienda ubicada en el barrio colina campestre, de nivel socioeconómico 4.</li> <li>• Apartamento ubicado en un primer piso, tiene tres habitaciones, baño en el cuarto principal, baño auxiliar, cocina y sala comedor.</li> <li>• Al entrar el apartamento se ve iluminado pues las ventanas de la sala comedor son amplias.</li> <li>• En la entrada se logra ver la cocina pues queda a mano derecha de la sala comedor, esta es pequeña tiene la nevera, lavadora, estufa con mesón pequeño en los cajones guarda las ollas y platos también algunos alimentos como papa pastusa, amarilla, los granos y sal.</li> <li>• La sala comedor queda en todo el centro del apartamento pues a mano derecha queda la cocina y a mano izquierda los cuartos.</li> <li>• Hacia la mano izquierda, en el fondo queda el cuarto principal ubicado de forma horizontal y los otros dos de forma vertical al frente de estos dos cuartos queda el baño. Se forma una especie de pacillo entre los 3 cuartos y el baño auxiliar.</li> <li>• En la sala comedor están los muebles, televisor en una mesa, en esta mesa hay un equipo y un Xbox, atrás de los muebles de sala se encuentra la mesa (comedor).</li> <li>• Cada hijo tiene su cuarto y está decorado al gusto de cada uno.</li> <li>• En la nevera tiene en el primer nivel, agua en tarros de Tampico, champiñones, queso y leche de soya líquida; en el segundo nivel, harina PAN, azúcar marca riopaila, pasta Doria, guayaba, vinagre la constancia, lechuga y un jarrón de agua; en el tercer nivel, panela, plátano verde, cremas listas para sopa knorr, leche de soya soy plus en polvo y en los cajones poca verdura.</li> </ul>	<p>El apartamento es grande, pero se encuentra mal distribuido pues la sala y la cocina son pequeñas pero los cuartos son amplios. Es acogedor pues presenta buena iluminación gracias a que tiene ventanas amplias en la sala comedor.</p> <p>Sus hijos tienen cada uno su habitación y decorada al gusto de cada uno.</p> <p>Cuando esta solo con su hijo por hacer algo diferente el fin de semana comen algunas veces fuera de casa de lo contrario prefieren cocinar lo que les guste o antoje.</p>

- En la puerta de la nevera tiene mermelada no se observa la marca, avena marca toning, un limón, acetaminofén en jarabe para niños marca MK y ají líquido casero.
- En el congelador tiene carne, pollo, cerdo, salmon y una cerveza POKER.
- Al pasar tiempo con sus dos hijos en vacaciones, disfruta el cocinar para ellos. Asegura que le gusta cocinar y prefiere preparar los alimentos.
- Cuando esta solo con su hijo por hacer algo diferente, los fines de semana almuerzan algunas veces fuera de casa de lo contrario prefieren cocinar lo que les guste o antoje.
- En este hogar viven: entrevistado y sus hijo (hija e hijo) durante vacaciones y cuando terminan las vacaciones viven, entrevistado y su hijo los fines de semana. El apartamento es propio.

Comparten los quehaceres del hogar, todos ayudan para que la casa este limpia y ordenada.

### Reflexiones

Preguntas: ¿?

¿Hace cuánto se separó? ¿Cuál fue la causa?

¿En que trabaja?

¿Cada cuánto hace mercado?

¿El apartamento es propio?

¿Cuál es su hobby?

¿Le gusta cocinar?

Aportes a la construcción teórica:

Permitió identificar y conocer un poco más de él, sus hobbies y actividades, también se percibe el amor por sus hijos, el que los consiente y trata de pasar el mayor tiempo posible con ellos. S., es un padre que muestra pasión por cocinar y compartir esta actividad con sus hijos. Sus hijos le colaboran con el aseo de la casa. Don S., es un claro ejemplo de que en un hogar con jefatura masculina puede ser ordenado y en el que es posible el tratar de obtener una alimentación balanceada en donde no implique el comprar comida precocinada o en su efecto el consumo obsesivo de comida chatarra.

Observaciones generales: Se pudo evidenciar y comprender como es el entorno en la familia, su estilo de vida y convivencia, personalidad del sujeto de estudio concluyendo que es un padre protector, amoroso y hogareño.

Anexo foto nevera.



## Apéndice D: Consentimiento informado



Universidad Santo Tomás.  
Facultad de Mercadeo

### Consentimiento Informado

La presente investigación es realizada con el fin de poder optar el título de profesional en mercadeo de la Facultad de Mercadeo de la Universidad Santo Tomás. El objetivo de este estudio es identificar características socioculturales que orienten el consumo de alimentos funcionales en la categoría de cereales en familias monoparentales de la ciudad de Bogotá por medio del reconocimiento de narrativas para el planteamiento de estrategias en caminadas a la producción de la educación para el consumo alimentario.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas las cuales están planteadas en la entrevista que a continuación se le aplicara, teniendo como base sus narrativas, experiencias y opinión, así mismo se requiere la toma de fotografías en su lacena y refrigerador, lo anterior para un mejor análisis de la información. Esto tomará aproximadamente 45 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Sus respuestas a la presente entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el, igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en alguna forma. Desde ya le agradecemos su participación.

Por otro lado, es pertinente el dejar claro el que usted está de acuerdo con lo planteado en este consentimiento informado por tal razón, es necesario indicar que:

Yo \_\_\_\_\_ acepto participar voluntariamente en esta investigación, la cual está realizada por \_\_\_\_\_. He sido informado (a) sobre los objetivos del estudio de la investigación, siendo estos:

De igual forma me ha indicado también que tendré que responder preguntas las cuales están planteadas en la entrevista, esto tomará aproximadamente \_\_\_\_\_ minutos.

Reconozco que la información que yo provea a esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

\_\_\_\_\_  
Nombre del Participante

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

\_\_\_\_\_  
Fecha