

**CARACTERÍSTICAS SOCIOCULTURALES QUE ORIENTAN EL CONSUMO  
DE COMIDAS RÁPIDAS Y COMIDAS RÁPIDAS SALUDABLES EN JOVENES  
UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ**

**MONOGRAFIA PARA OPTAR POR EL TITULO DE PROFESIONAL EN  
MERCADEO**

**Autoras:**

**Nathaly Alejandra Chacón Tunjo**

**Stephanie Shaw Aguilar**

**Director:**

**Carolina Garzón Medina**

**UNIVERSIDAD SANTO TOMAS**

**FACULTAD DE MERCADEO**

**Bogotá D.C, Agosto 2015**

## AGRADECIMIENTOS

Como autoras del presenta trabajo presentamos nuestros agradecimientos a:

En primer lugar agradecemos a Dios por otorgarnos la oportunidad y sabiduría de llevar a cabo el desarrollo de nuestro proyecto de grado.

También a nuestras familias quienes son el motor de nuestras vidas, por ser siempre un apoyo incondicional y quienes siempre confiaron en nosotras desde que iniciamos nuestro proyecto de grado.

Debemos nuestros agradecimientos a nuestra directora de proyecto de grado, Carolina Garzón Medina por confiar en nuestras habilidades para desarrollar este proyecto, por su incondicional apoyo y por cada uno de los conocimientos aportados para llevar a cabo nuestro proyecto.

A la universidad, a todos nuestros docentes quienes nos acompañaron durante todo el proceso de aprendizaje.

Por último a todas aquellas personas que de una u otra forma contribuyeron al desarrollo de este trabajo brindándonos su apoyo.

TABLA DE CONTENIDO

*Contenido*

Resumen ..... 9

Abstract. ....10

Introducción..... 11

1. Planteamiento del problema ..... 13

    2. Justificación..... 15

    3. Objetivos..... 19

        3.1. *Objetivo General*.....19

        3.2. *Objetivos Específicos*.....19

    4. Marco teórico..... 20

        4.1. *Sobre alimentación y comidas rápidas*..... 20

        4.2. *Prácticas de socialización alimentaria de comidas rápidas*..... 28

        4.3. *Comensalidad y formación del gusto*..... 35

        4.4. *Estilos de vida y consumo de comidas rápidas*..... 43

        4.5. *Tendencias en los estilos de alimentación: comida rápida saludable* ..... 50

    5. Marco Metodológico..... 58

        5.1 *Método*..... 58

            5.1.1. *Tipo de estudio*..... 58

            5.1.2. *Diseño*..... 59

            5.1.3. *Variables*..... 59

            5.1.4. *Mapeo*..... 63

            5.1.5. *Instrumento*..... 64

5.1.6. Muestreo.....	65
5.2. Procedimiento.....	70
5.2.1. Validación del instrumento.....	70
5.2.2. Análisis de datos.....	71
5.2.3. Consideraciones éticas.....	71
6. Resultados.....	73
6.1 Características sociales y culturales del consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludable.....	112
7. Discusión.....	118
8. Conclusiones.....	133
9. Referencias.....	135

INDICE DE TABLAS

TABLA N° 1. *Variables de estudio, definición y nivel de medición..... 60*

## INDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1. Modelo opcional, Factores socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios.....</i>	<i>57</i>
<i>Figura 2. Mapeo, Factores socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios.....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 3. Ocupación.....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 4. Universidad.....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 5. Jornada de estudio.....</i>	<i>67</i>
<i>Figura 6. Facultad a la que pertenece.....</i>	<i>67</i>
<i>Figura 7. Edad.....</i>	<i>67</i>
<i>Figura 8. Estado civil.....</i>	<i>68</i>
<i>Figura 9. Nivel socioeconómico.....</i>	<i>68</i>
<i>Figura 10. Lugar de nacimiento.....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 11. Número de personas que conforman el hogar.....</i>	<i>69</i>
<i>Figura 12. Ingresos mensuales.....</i>	<i>70</i>
<i>Figura 13. Significado de alimentación. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.....</i>	<i>74</i>
<i>Figura 14. Socialización alimentaria. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.....</i>	<i>78</i>
<i>Figura 15. Comensalidad y formación del gusto. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.....</i>	<i>83</i>
<i>Figura 16. Estilos de vida. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.....</i>	<i>88</i>
<i>Figura 17. Tendencias de consumo. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.....</i>	<i>91</i>
<i>Figura 18. Hábitos alimenticios.....</i>	<i>97</i>
<i>Figura 19. Consumo de alimentos.....</i>	<i>97</i>

<i>Figura 20. Marcas de comida rápida</i> .....	98
<i>Figura 21. Hábito alimenticio familiar</i> .....	99
<i>Figura 22. Frecuencia de consumo fuera de casa</i> .....	99
<i>Figura 23. Frecuencia de consumo en restaurantes</i> .....	100
<i>Figura 24. Gusto por cocinar en casa</i> .....	101
<i>Figura 25. Recursos para la preparación de la comida</i> .....	101
<i>Figura 26. Actividades deportivas</i> .....	102
<i>Figura 27. Escala de necesidades</i> .....	103
<i>Figura 28. Hábitos de salud</i> .....	103
<i>Figura 29. Actividades semanales</i> .....	104
<i>Figura 30. Padecimiento de alguna enfermedad</i> .....	105
<i>Figura 31. Nivel de importancia de algunas actividades</i> .....	105
<i>Figura 32. Frecuencia en las áreas de importancia</i> .....	106
<i>Figura 33. Fuentes que generan estrés</i> .....	107
<i>Figura 34. Nivel de satisfacción</i> .....	108
<i>Figura 35. Estado de salud</i> .....	108
<i>Figura 36. Enfermedades de origen metabólico</i> .....	109
<i>Figura 37. Manejo de dieta</i> .....	109
<i>Figura 38. Personas que influyen en el manejo de la dieta</i> .....	110
<i>Figura 39. Tipo de dieta</i> .....	110
<i>Figura 40. Consumo de productos saludables</i> .....	111
<i>Figura 41. Orientación de consumo</i> .....	111

TABLA DE APENDICES

Apéndice A. Formato encuesta.....	145
Apéndice B. Matriz validación instrumento por jueces expertos.....	152
Apéndice C. Respuestas encuesta cualitativa de los participantes.....	161
Apéndice D. Respuestas encuesta cuantitativa de los participantes.....	206

## **Resumen**

El objetivo de esta investigación fue identificar las características que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios en la ciudad de Bogotá. Para ello se realizó un estudio de tipo exploratorio-descriptivo, de naturaleza mixta de investigación. Se aplicó un cuestionario compuesto por preguntas abiertas y cerradas, las cuales indagaron por aspectos sociodemográficos, el significado de la alimentación, los procesos de socialización y la comensalidad alimentaria, los estilos de vida y las tendencias que se están presentando en el consumo de comidas rápidas. Dentro de los resultados analizados se pudo identificar que en los estudiantes de la jornada diurna en diferentes universidades de la ciudad de Bogotá, existe poca frecuencia de consumo de comidas rápidas, y el concepto de saludable está ligado a la alimentación balanceada y nutritiva.

**Palabras claves:** Alimentación, comensalidad, estilos de vida, rutinas, tiempo, jóvenes universitarios, salud.

### **Abstrac**

The objective of this investigation was to identify the characteristics that orientate the consumption of regular fast food and healthy fast food in college students of the city of Bogotá. In order to reach the objective, a exploratory and descriptive type of project - of a mixed investigation nature - took place. A questionnaire composed of open and closed questions was applied, in which students were questioned on sociodemographic aspects, the meaning of nutrition, the processes of socialization and food commensality, distinct lifestyles and the modern tendencies in the consumption of fast foods. Analyzing the results, we were able to identify that in daytime students of distinct institutions there is barely any frequent fast food consumption, and that the concept of being healthy is strictly related to a balanced and nurtured diet.

**Keywords:** Nutrition, commensality, lifestyles, routines, time, college students, health.

## **0. Introducción**

De acuerdo a los estilos de vida, la vida propia del hombre, la falta de tiempo y la vida tan agitada que cada uno está acostumbrado a vivir, ha logrado generar unas constantes variaciones en la alimentación, permitiendo así un comportamiento alimenticio en donde influye la sociedad. Sus hábitos alimenticios se ven influidos por las actividades que se realizan a diario.

Estas mismas variaciones han permitido que el consumidor de estos tiempos esté consumiendo fuera de casa, en donde un factor importante que influye en la elección al momento de decidir que van a comer, es el tiempo, el cual genera que tomen la decisión de elegir la “comida rápida” como un menú por ser de fácil acceso y económico. Esto conlleva a que las grandes cadenas se estén enriqueciendo.

Hoy en día la alimentación sana más que una moda ha tomado gran importancia debido a todas las enfermedades que se ocasionan por los malos hábitos alimenticios en la sociedad. La comida saludable no es una comida de moda y pasajera, ya que es un tipo de alimento que busca proteger y prevenir la llegada de enfermedades como la diabetes, la obesidad e infecciones que son causadas por las malas prácticas de alimentación con la comida rápida saturada o mala preparación de la misma.

Este trabajo de investigación abordará el consumo de alimentos a partir de triangulación teórica que existe desde la antropología, la sociología del consumidor y mercadeo, por medio de enfoques teóricos sustentados a partir de diversos autores que ayudan a abordar el tema desde diferentes puntos de vista para entender los factores que influyen en el consumo de alimentos de las personas.

Por lo anterior, a través de este proyecto de grado se hace una presentación sobre las características socioculturales que orientan a las personas al consumo de comida rápida y comida rápida saludable, a partir del reconocimiento de los significados de alimentación construidos por jóvenes universitarios, el estilos de vida y estilos de compartir la mesa.

## **1. Planteamiento del problema**

El estilo de vida moderno ha traído consigo cambios en el estilo de vida y con ello en los hábitos de alimentación, ya que estamos ante fenómenos muy particulares: vida acelerada, estrés laboral, preparación e ingesta de alimentos de manera ágil, sencilla, sin complicaciones. Por lo anterior el índice de consumo de comidas rápidas se ha incrementado, ya que es un tipo de comida que cumple con este propósito. La comúnmente llamada comida “chatarra” es un menú que posee escaso valor nutricional y su excesivo consumo ha generado problemas de salud tales como, la obesidad, la hipertensión, problemas cardiacos, entre otros.

Colombia al ser un país de mercados emergentes se ha convertido en un punto focal de inversión para las marcas extranjeras de comidas rápidas, estas han incrementado su presencia en el sector gastronómico, es así como lo confirma la Revista Dinero (2015), ya que con la llegada de poderosos grupos del sector, procedentes de países como Estados Unidos, México, España, Ecuador, El Salvador y Costa Rica, así como la incursión de fondos de inversión y empresarios locales en nuevas cadenas y franquicias de comida, confirman que el negocio está más dinámico que nunca. El interés de estas cadenas por el mercado local tiene justificación, de acuerdo con la firma Raddar (2015) el mercado de las comidas fuera del hogar representó en el país \$ 30.7 billones durante el año pasado, lo cual equivale a un crecimiento de 15%.

Los anteriores datos son de gran impacto, si se analiza que en los contextos universitarios el balance nutricional es negativo y la prevalencia en el consumo de comidas rápidas es

significativamente alto. Al respecto importantes marcas de comidas rápidas han buscado incorporar ingredientes que denotan un balance nutricional, es así como se evidencia que más del 60% de los estudiantes universitarios omiten el tiempo de la comida, en especial la del almuerzo, también se observa que el consumo de frutas y verduras es muy bajo y existe un alto consumo en comida chatarra y exceso en el consumo de grasa. (Escobar Cardona & Javier, 2011).

A la luz de que la obesidad está considerada en Colombia como un problema de salud pública, se observa el fenómeno creciente de preocupación por parte del consumidor sobre su salud, un consumo con tendencia hacia la comida saludable sin dejar de lado los placeres hedónicos que genera la comida rápida.

#### Pregunta problema

¿Cuáles son las características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios con edades entre 20 a 35 años de edad en la ciudad de Bogotá?

## **Justificación**

Algunas de las razones por las cuales hoy en día se habla de saludabilidad, es precisamente por la tendencia que hay actualmente en el consumidor por cuidar su salud. Según Massonnier (2008) dentro de la medicina, se concibe no solo la salud como parte de ella, sino también la calidad de vida, ambas son un foco de atracción en los diferentes medios de comunicación, por lo que la prevención y estilo de vida son los nuevos ejes que la encaminan. Dentro de la prevención, ahora las personas se interesan más por leer la composición y letra chica que los alimentos tienen; y por estilo de vida, se promueve actividades físicas todo bajo un indicador tanto del “deber ser” como del “querer hacer”.

También dentro de este ámbito Castro (2012) citado por Garzón (2013) habla del estilo de vida que llevan las personas con los comportamientos deliberados y competentes frente al consumo pro ambiental, es decir a favor de la conservación de los recursos naturales mediante los alimentos transgénicos y las marcas verdes que se extienden en el mercado actual proporcionando mejorar los hábitos alimenticios. Debido a la falta de tiempo y al gran aumento de enfermedades que se ocasionan por la mala alimentación, las personas eligen cada vez mejor sus alimentos, “...Todos los aspectos del sistema alimentario influyen en la disponibilidad y accesibilidad de alimentos variados y nutritivos, por lo tanto, la capacidad de los consumidores de elegir dietas saludables...” (FAO, 2013)

Desde el lado de la salud, se ha evidenciado diversas problemáticas sociales como lo ha sido la malnutrición según informe de Alimentación (2013) las estimaciones más recientes de la

FAO (2013) indican que 868 millones de personas (el 12,5 % de la población mundial) están subnutridas en cuanto al consumo de energía alimentaria.

De acuerdo a las estadísticas del DANE (2015) La tasa de desempleo de las mujeres jóvenes fue 18,8%, y la de los hombres jóvenes 10,6%. Con respecto al mismo período del año anterior, la tasa de desempleo tanto en las mujeres como en los hombres disminuyó 0,2 puntos porcentuales, lo cual indica que el consumo en alimentos dentro de los hogares es menor y el buscar comidas de fácil preparación fuera del hogar es más frecuente. En la actualidad las actividades diarias ejercen un cambio en el comportamiento alimentario de acuerdo con la modernización que se está presentando, como lo es el poco tiempo, el aumento de mujeres y jóvenes que se encuentran trabajando y la salud

La alimentación saludable se ha convertido en un elemento fundamental para obtener una buena salud, permitiendo así el deterioro de enfermedades cardiovasculares como la diabetes y la obesidad, etc. Para lo cual es importante tener una alimentación equilibrada y sana, según la Fundación Colombiana de Obesidad (2015), en Colombia existen alrededor de 2.5 millones de personas con diabetes y un número similar o mayor sufren de prediabetes. Cerca del 80% de las personas con diabetes tienen sobrepeso u obesidad, principales determinantes de la enfermedad, según cifras de la OMS (2015), en el 2014 más de 1.900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales más de 600 millones eran obesos.

A través de esta monografía se hace una presentación acerca del concepto de la alimentación y los hábitos alimenticios para explicar el significado y las características socioculturales que orientan el consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludables. Es por esto que es relevante realizar esta investigación, ya que nos permite visualizar los hábitos y costumbres que tienen los estudiantes al momento de alimentarse, resaltando la importancia que existe en ellos al compartir sus alimentos con familiares, amigos o compañeros.

Así mismo el contexto y eje central en la que se ha desarrollado esta monografía, aporta a la línea de investigación de la facultad de Mercadeo de la universidad Santo Tomás, un análisis del comportamiento y hábitos alimenticios del consumidor bajo una tendencia de mercado saludable y las características socio culturales que orientan específicamente el consumo en los jóvenes universitarios frente a la comida rápida y comida rápida saludable, de la cual pueden surgir investigaciones futuras que complementen los conceptos desarrollados a lo largo de este trabajo y se generen nuevas teorías.

A partir de ello, se puede crear un nuevo modelo de negocio donde se innove nuevas maneras de satisfacer la necesidad de alimentarse que tienen hoy día los jóvenes universitarios, en su afán de consumir de manera rápida pero que mantenga el concepto casero y saludable y en donde su percepción de precio sea justa con respecto a lo que va a recibir y está en condición de pagar.

El profesional de mercadeo deberá alinear sus estrategias de marketing hacia el consumo responsable en jóvenes universitarios e iniciar un proceso de educación en sus hábitos alimenticios que contribuyan al mejoramiento del estado de su salud y alimentación sana, partiendo de conocer las características y estilo de vida que llevan hoy día estos jóvenes.

### **3.Objetivos**

#### **3.1.Objetivo General**

Identificar las características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios con edades entre 20 a 35 años de edad de la ciudad de Bogotá a través de la exploración y descripción de sus pautas y patrones de comportamiento alimentario, para el desarrollo de estrategias que orienten el fomento del consumo de alimentos de manera sana y responsable.

#### **3.2.Objetivos Específicos**

Reconocer los hábitos alimenticios que orientan el consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludables en los jóvenes universitarios para poder generar nuevas estrategias de mercado.

Comprender el consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludable a partir de las prácticas de socialización alimentaria en los jóvenes universitarios.

Comprender las prácticas de comensalidad que orientan la formación del gusto alimentario frente al consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludable.

Reconocer el estilo de vida de los consumidores de comidas rápidas y los cambios frente a las prácticas alimentarias actuales.

#### **4. Marco teórico**

##### 4.1 Sobre alimentación y comidas rápidas

Alimentación viene del latín “alimentum”, que significa nutrir y alimentar; definiéndose como el proceso voluntario mediante el cual los individuos proporcionan sustancias aptas para el consumo y nutrición del organismo. Por lo tanto, no solo comprende la ingestión de alimentos para el crecimiento y desarrollo, sino que también abarca la selección y cocción de los alimentos. De esta manera, la nutrición surge como consecuencia de la alimentación, puesto que depende de procesos fisiológicos de carácter involuntario, como la digestión y procesos intestinales.

En este sentido, la alimentación encierra un conjunto de acciones voluntarias y conscientes, que se convierten en actos indispensables para la vida de cada ser humano, proporcionando energía y nutrientes al organismo. Al respecto Contreras (1995) afirma que “el significado de la alimentación no se elabora tanto en el nivel de producción como el de la transformación y el consumo. Comer es un fenómeno social y cultural, mientras que la nutrición es un asunto fisiológico y de la salud. Si exceptuamos algunos pocos productos de lujo, más valorado por su escasez y su precio que por su aspecto. (p. 12)” por lo que se establece que el significado de los alimentos no se constituye con base a las características intrínsecas, sino depende del significado sociocultural, producto del modo de vida que se adquiere en sociedad.

En contraste, la alimentación es uno de los puntos claves que permite entender el pasado, presente y futuro de una sociedad., tal y como lo sustenta Mateos (s.f), al afirmar:

“los seres humanos son primates que fueron cambiando sus hábitos alimenticios durante millones de años. Los orígenes se remontan hasta unos 4 millones de años en el continente africano. Los homínidos fueron inicialmente vegetarianos y posteriormente omnívoros, asimétricos y oportunistas. Hoy en día nuestra especie ha logrado tener una dieta tan variada como la diversidad cultural que puebla el planeta tierra y que no es sino la herencia de las adquisiciones biológicas y comportamentales de nuestros ancestros más lejanos.” (p. 1)

Es entonces importante destacar que el tipo de alimentación que conserva un individuo depende de factores como la cultura y el medio en el que se desenvuelve, “algunas poblaciones de homínidos en la antigüedad eligieron otro estilo de vida para subsistir en los nuevos ecosistemas. Ese estilo de vida comportaba la necesidad de cambiar la dieta vegetariana tradicional de los australopitecos, integrando mayor cantidad de nutrientes de origen animal (carne y grasa) (Stranford & Bunn 2001), es así como desde hace mil años atrás, se ha venido forjando y cambiando la alimentación en torno a un ambiente social que pretende adecuarse a un estilo de vida determinado.

Gracias a los cambios que han surgido a través de evolución de la humanidad, la alimentación pasa de ser una necesidad básica de supervivencia, para adquirir un significado social delimitado por la libertad de gustos y deseos, teniendo en cuenta ideologías, creencias religiosas y conocimiento personal. A partir de lo anterior la comida es un medio que está a disposición de

todos, dotado de un lenguaje inexacto, polisémico, metafórico, al respecto de ello; el plato designa tanto al lugar de origen como a su contenido. Se denomina comida no sólo a lo que contiene una olla o un plato, sino a la situación completa, aquella que irradia hacia y desde el plato en términos por ejemplo de hora: desayuno, almuerzo y cena; de intenciones: seducción amorosa, confirmación de amistad, promesa de negocio, rutina o celebración familiar, y de muchos otros sentidos posibles. (Hernández, 2007).

La construcción de significados dependen del nivel de satisfacción que existe en la sociedad, en donde cambia según la edad, el sexo, el nivel económico y otros criterios (Iгоре, 1987) como las necesidades individuales que pueden ser transitorias, ya sea, por el deseo de perder peso o prevenir enfermedades cardíacas, diabéticas u obesidad. En línea con lo anterior Hernández (2007) expone que los alimentos encierran un sin número de significados tales como: tradiciones y cambios, alegrías y descontentos; ilusiones, indiferencias, rutinas y acontecimientos, por lo cual, la alimentación es considerada como un medio de comunicación, a través del cual se entablan relaciones personales, en este sentido “La mayoría de los ritos, como los de comensalidad permiten entre otras cosas, la cohesión grupal, el estrechamiento de los vínculos y alianzas afectivas, refuerzan los lazos parentales y reivindican la identidad colectiva.” (Maury, 2010, pp.3).

En este sentido, las formas de alimentación, los productos que se consumen y la manera de cocinarlos se relacionan con el estilo de vida que lleva a cabo un individuo, las características del medio físico y las prácticas culturales que se inscriben en un contexto socioeconómico determinado (Martin, 2005). Por esto, la alimentación ha sido uno de los elementos que contribuye a la identidad de la persona o grupo social mediante la comprobación de las diferencias del gusto,

que como lo afirma Bourdieu (1988) “el gusto pertenece a un orden abstracto que conforma criterios y disposiciones hacia las cosas y que en este orden, se definen las relaciones diferentes e incluso antagónicas con la cultura” (p.10).

Es preciso resaltar, que los gustos en la alimentación han ido fluctuando al pasar de los años, debido a contextos sociales prevalentes como la globalización que como lo afirman Contreras y García (2005) “ha afectado no sólo a la estructura y composición de los alimentos, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias; todo esto constituye un nuevo orden alimentario” (p.388).

Hoy en día los individuos tienden a reflexionar más sobre los alimentos que consumen y sobre sus prácticas alimenticias que conforman un estilo de vida saludable. Dicho estilo de vida incluye patrones de conducta, individuales y colectivos, que demuestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos constantes, y pueden constituirse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza. (Schnettler, Peña & Mora, et al. 2013, p.1273).

Teniendo en cuenta lo anterior, los cambios en los hábitos alimenticios surgen a partir de las diversas actividades que hoy en día desempeñan las personas, al respecto Delgado (2001) sustenta que cada sociedad ha codificado el mundo de los sentidos desde su propia mirada y su propia racionalidad, y en el comer están presentes las particularidades de un grupo humano, estas

mismas variaciones han permitido que las personas hoy en día estén consumiendo fuera de casa, en donde el factor tiempo determina la elección y se refleja en lo que se quiere o puede comer.

Esta forma de comer conlleva la fuerte tendencia frente al consumo de comidas rápidas, referente principal de la alimentación moderna. Con base en esto, es importante reconocer que las comidas rápidas nacen en la Antigua Roma, donde se preparaban panes planos y olivas vendidos en las calles. Tras las rígidas jornadas laborales, que se caracterizaban por la gran concentración de personas a una hora determinada en busca de alimentación que no descuadrará su económica, se replantearon nuevas necesidades e infraestructura en los servicios. Desde entonces la comida fue adquiriendo a lo largo de los años y a través de diferentes continentes un simbolismo inherente al tiempo y a la facilidad en la preparación de los alimentos. Fue así, como el Francés Paul Monrad citado en Azcoytia (2008) planteó:

“En Nueva York, nadie vuelve a casa a mitad de la jornada: se come donde se esté, en la oficina, mientras se sigue trabajando o en cafeterías. En los restaurantes populares miles de personas alineadas en un fila única, sobre un establo sin quitarse el sombrero devoraban alimentos frescos y apetecibles, a precios inferiores. Se abalanzaban sobre sus platos llenos de bolas de carne; detrás hay gente esperando su turno” (párr. 6)

En este sentido, en Nueva York en el año 1912, se lleva a cabo la apertura del primer automat, un restaurante en donde la comida era distribuida detrás de una ventana de vidrio, (aunque este sistema ya existía en Berlín, ayudó a popularizar la comida para llevar). En los años 40's, en

Estados Unidos empieza a ser popular el método “los picapiedras” llamado así, ya que se caracterizaba por servir los alimentos sin necesidad de salir de los automóviles.

Partiendo de este origen, la comida rápida es un tipo de alimentación económica, ampliamente consumida hoy en día, basada en menús de fácil preparación, así lo sustenta la Revista Semana (2012) al afirmar que los hogares colombianos están consumiendo con más frecuencia fuera de la casa, gastando en el 2012 21,8 billones de pesos, aumentando un 17% respecto al año anterior. Dentro de ese total, 3,6 billones de pesos corresponden a restaurantes de comida rápida según lo expuesto por la firma de consultoría de mercados Raddar.

De acuerdo con Redondo, Galdo & García (2008), se constituye otra práctica alimentaria importante en el estilo de vida del adolescente, ya que es una comida rápida y económica, que puede consumirse fuera del hogar, sin el uso de utensilios y permite tener más tiempo disponible para otros quehaceres. En un estudio realizado por Osorio y Amaya (2015) de la Universidad Nacional de Colombia, que tuvo por objetivo evaluar las prácticas e influencias de la alimentación en adolescentes, con una muestra de 201 individuos, se encontró que dentro de las costumbres alimentarias el 74,6% de los adolescentes se saltan una de las tres comidas diarias por falta de tiempo, y el 78,6% de las familias de los adolescentes consume alimentos fuera de la casa. La familia y los medios de comunicación ejercen gran influencia en la alimentación de los adolescentes.

En contraste, en un estudio realizado en la ciudad de Cali (Colombia) por Osorno y Amaya (2011) se ratifica que “las prácticas relacionadas con la alimentación de los jóvenes han sufrido cambios en los últimos tiempos, con una tendencia hacia lo no saludable, que consiste en el incremento del consumo de gaseosas, meriendas, comidas rápidas y azúcares, y por una disminución del consumo de frutas, verduras, leche y leguminosas” (p. 4)

A raíz de este problema alimenticio en los jóvenes, se amplía el concepto de las comidas rápidas y se sustenta desde la condición biológica misma de ser omnívoro, al respecto Stini (1981) citado por Fischler (1990) argumenta que:

“...el hombre al ser omnívoro, en primer lugar, es portador de autonomía, de libertad, de adaptabilidad: a diferencia de los comientes especializados, el omnívoro tiene la facultad inapreciable de poder subsistir gracias a una multitud de alimentos y de regímenes diferentes, es decir, de ajustarse a los cambios en su entorno. Basta para apoyar esta afirmación con considerar la extraordinaria diversidad de los regímenes humanos, desde el de los esquimales (inuit), casi exclusivamente constituido de proteínas animales (carne y pescado) y de grasas, hasta el de los agricultores del sureste asiático, prácticamente desprovisto de proteínas animales...” (p. 61)

Con base en ello, el omnívoro humano intenta subsistir partiendo de este tipo de alimentación, es decir se adapta a los cambios, pero dicha libertad de elección está ligada a la variedad y genera una dependencia, pues no sabe extraer todos los nutrientes de un solo alimento.

En este sentido, “biólogicamente el omnívoro no «sabe» obtener todos los nutrimentos que necesita de una sola comida, como lo hace el comiente especializado.” (Fischler, 1990, p. 62) Lo anterior conlleva consecuencias importantes, ya que por un lado, el hombre convive en medio de una paradoja al ser omnívoro pues se impulsa por la variedad, exploración, diversificación e innovación; pero por otro lado debe ser prudente, desconfiar y estar ligado al “conservadurismo” alimentario, es decir: “todo alimento nuevo, desconocido, es en efecto, un peligro potencial.” (Fischler 1990, p.62)

En consecuencia, empresas del sector alimentario han sabido aprovechar la posición del hombre frente al consumo de comida y han generado un concepto que simboliza la transformación que ha experimentado y sigue experimentando el orden mundial. Ejemplo de lo anterior es la empresa Mc Donald’s, quienes en 1937 abren su primer “Drive in restaurant”, donde sólo se servían perros calientes, atendiendo a la creciente demanda de una comida rápida. En 1940 inauguraron otro restaurante al observar que los adolescentes y grupos familiares eran los más rentables económicamente en este sector. Es entonces, cuando en 1948 deciden ofrecer hamburguesas en 15 centavos, diferenciándose por su rapidez en el servicio, lo cual generó una gran acogida por los jóvenes quienes arrastraban a sus padres a quedar satisfechos por precios muy bajos, con base en ello McDonald’s al pasar del tiempo ha seguido ofreciendo variedad en sus menús y se adapta a cada una de las culturas donde tiene presencia, generando confianza a su cliente y constantemente lanza al mercado nuevos menús para que sea consumido sin prudencia.

#### 4.2 Prácticas de socialización alimentaria de comidas rápidas

Con relación a lo abordado en el apartado anterior, las bases del gusto sociales del gusto por las comidas rápidas se encuentran sustentadas en las prácticas de socialización, ya que desde el punto de vista sociocultural juegan un papel importante y lo es en esencia porque el alimento más allá de ser un hecho biológico es un hecho social en su esencia. Al respecto, Berger y Luckman (2003) parten del estudio social del individuo para explicar dicha transformación, puesto que desde las interacciones sociales el hombre determina sus gustos, elecciones y preferencias. En este sentido, determinan que la socialización es un proceso por el cual circula el individuo, reconociendo el mundo de los demás, vinculándose y participando, con el fin de establecer su calidad de individuo social.

La socialización es un proceso adquirido y desarrollado según cada sujeto de manera particular en el transcurso de su vida (Estramiana, 2003. p. 167), el cual se encuentra determinado por la socialización primaria y la socialización secundaria. La socialización primaria parte de la internalización, es decir, “la aprehensión o socialización inmediata de un acontecimiento objetivo en cuanto expresa significado” (Berger y Luckman 2003 pp. 164), en este sentido, atiende al principio fundamental del desarrollo social, “es decir, que para llegar a este punto, la subjetivación es fundamental, porque lo que es subjetivo para otros, se vuelve subjetivamente importante para sí mismo” (Barrero y Garzón, 2013). La socialización primaria entonces, es de talle emocional, ya que hasta que el niño se sienta identificado con los otros significantes se cumple la internalización.

Con base en lo anterior, los semejantes y medios de comunicación forman la fuente primaria de internalización (Barreto y Garzón, 2013), ya que desde la niñez, crecen en medio de un todo: una cultura, idioma, religión y alimentación que él observa y adapta para sí mismo hasta hacer parte de esa sociedad. En este sentido, padres, hermanos, abuelos, entre otros, se convierten en su primer referente (Bruner, 2004) adquiriendo no solo nuevos conocimientos, sino también nuevos modos de conducta y medios de organizar sus actividades mentales.

Es entonces la alimentación, uno de los aspectos que se adquiere por medio de hábitos del núcleo familiar perteneciente a una sociedad y que poco a poco, como veremos a continuación, se irán transformando. Lo anterior se ve reflejado en un estudio realizado por Garzón (2009) en el cual se tomó una muestra de 40 familias de la ciudad de Bogotá, con el fin de construir significados respecto al consumo de alimentos light y en donde sustenta que “el papel de la familia como grupo primario, es fundamental en el aprendizaje de hábitos, costumbres, normas y valores, donde la alimentación es un mediador por excelencia dentro de las prácticas de socialización (Pp. 4). De tal forma “se establece la importancia de comprender de qué manera el ser humano modela sus vivencias y experiencias personales por medio de actos intencionales; es decir, involucrándose de manera participativa en la creación de sus propios hábitos y significados, los cuales podrá fortalecer mediante la interacción social que realice con los demás sujetos que hagan parte de su grupo social” (Bruner, 1991 citado por Agullo, 1997 .p.193).

Así bien, la construcción de hábitos alimentarios y los procesos emocionales a partir de la socialización primaria, no puede ser explicado solo por factores sociales o naturales (Vygotsky, 1983 p. 133), de tal manera que las emociones en el ser humano requieren de una relación paralela

entre factores biológicos y culturales; es así como se establece una vinculación afectiva entre los jóvenes y su alimentación, tal y como se muestra en los resultados obtenidos del estudio realizado por Osorio & Amaya (2015) en donde se confirma que “el 35,3% de los jóvenes reportó que situaciones emocionales negativas como angustia, ansiedad, tristeza y aburrimiento incidieron en el aumento de consumo de alimentos, mientras que para el 46,8% estos sentimientos los llevaron a disminuir sus ingestas” (pp. 2)

Una vez el individuo hace parte activa de la sociedad donde tiene conciencia de su yo, de sus emociones y del entorno, el segundo momento de aprendizaje parte de la socialización secundaria “cuyo eje central no está en sí mismo, sino sobre las instituciones y la distribución concomitante del conocimiento (Berger & Luckman, 2003), ya que en palabras de los autores “es la internalización de “submundos” institucionales o basados sobre instituciones.”(p.172). A diferencia de la socialización primaria, “donde el niño no puede elegir ya que los patrones socializantes le vienen impuestos, en esta sí puede elegir los patrones y pautas que internalizará, es decir, hay una menor carga emocional y se relaciona con la madurez. Pueden aparecer conflictos de identidad y coherencia con la socialización primaria al descubrir que la realidad paterna no es la única ni la mejor” (Magallanes, 2012).

Lo anterior permite comprender qué son los grupos de referencia ejes de influencia de la socialización alimentaria, en este sentido Morales (2005) citado por Garzón y Barreto (2013) argumenta que “existen algunos factores que inciden en la influencia que el grupo de referencia ejerce en la compra de productos alimenticios, es así como, la percepción del grupo, el riesgo asociado con el producto y la necesidad individual de aprobación social, son aspectos claves para

comprender que cuanto más atractivo es un producto para el sujeto hacia el grupo, existirá mayor cohesión” (p. 91).

En línea con lo anterior se puede inferir que es en las mismas comidas rápidas, donde el comer simboliza la pauta de relación social (Contreras, 2007), o las creencias y valores existentes en cualquier cultura son el ejemplo frente a los tipos de alimentos que pueden ser aceptados o rechazados por cada situación y para cada tipo de persona. En la realidad actual, el hombre al aceptar una nueva tendencia de alimentación como lo es la comida rápida (que pese a su contenido nutricional poco balanceado, es aceptado y consumido en grandes cantidades) consume simbolismos y creencias instaurados y validados por un contexto que frente al ahorro de tiempo, rapidez, gustos, variedad, dinero, moda, relaciones interpersonales se relaciona con este tipo de alimentación. Con base en ello, la gente elige de acuerdo con sus preferencias y estas se hacen altamente predecibles si conocemos su bagaje social, es decir, el origen social del gusto y la fuerte competencia entre grupos sociales que determinan la distinción social que adquiere el consumo de alimentos (Díaz y Gómez, 2001).

Hoy en día difícilmente se puede ignorar el componente social de la comida, a medida que hemos entrado en un mundo posmoderno, se ha ido creando una nueva cultura alimentaria debido a los cambios sociales que yacen en medio de la sociedad moderna, manifestada en los comportamientos mismos del hombre (Díaz y Gómez, 2005) es decir, que desde los hogares que son la base de la socialización primaria, la madre y/o los semejantes han adquirido nuevos hábitos alimenticios. Lo anterior se sustenta en el estudio realizado por Garzón (2013) en el cual afirma que: “los padres, en especial la mamá, han sido importantes en el consumo de “frutas y verduras”.

Entre los alimentos de mayor agrado en la infancia se encuentran el consumo de “pollo y carne” mientras que en la adolescencia se reporta la preferencia por “hamburguesas, frutas y fritos” (p. 6). En este sentido “la arbitrariedad en la elección de algunos productos alimentarios será la manifestación de las posibilidades económicas de unas familias que tienen aún próxima la necesidad y comienzan a ver en el consumo sus oportunidades de mejora” (Díaz y González 2012-pp.140).

En contraste, la influencia mayor en el consumo alimentario se da por los semejantes en etapa de la niñez dónde la madre quizá en busca de practicidad de compra y elaboración de un alimento lleve al consumo de comidas rápidas al infante. Los hábitos familiares influyen en las prácticas alimentarias, las cuales se establecen en la infancia y tienden a persistir en la adolescencia y posteriormente en la edad adulta. En un estudio realizado en el 2006 denominado HBSC (Health Behaviour in School Aged Children) citado en García, Muñoz, Conejo Rueda & Sánchez (2012) aplicado a 40 países occidentales, los resultados muestran que “se observó que el 15,3% de los adolescentes de entre 11 y 17 años no desayuna entre semana y el 5,7% no desayuna durante el fin de semana. El 37,1% consume golosinas más de 5-6 días a la semana, el 38,3% bebe refrescos todos los días, y sólo el 12,7% come fruta más de una vez al día.” (p. 6). Lo anterior evidencia que las madres más que los padres son los principales influyentes en que se cumplan o incumplan las recomendaciones nutricionales en los jóvenes.

De acuerdo con Harris (1985) citado por Díaz y Gómez (2005) “los alimentos preferidos (*buenos para comer*) son aquellos que presentan una relación de coste y beneficio más favorables que los alimentos que se evitan (*malos para comer*), y estos costes y beneficios no son sólo de

carácter nutritivo (aportes energéticos, proteínas, vitaminas o minerales), sino también de carácter práctico y ecológico (ahorro de tiempo, seguridad, accesibilidad, conservación del medio natural, etc)". (p.31), con base en esto desde la socialización secundaria, definida por Berger y Lukemann (2003) como la adquisición del conocimiento específico de "roles" (p.170), el hombre en esta etapa ya busca ese reconocimiento y se identifica con determinados grupos sociales. Richards (1939) citado por Díaz y Gómez (2005) afirma "expresan o simbolizan las pautas de relaciones sociales reforzando la cooperación dentro del grupo para buscar alimento. Dar y recibir alimentos se convierte en el símbolo de la relación dentro del grupo" (pp.28). De igual forma plantea que la alimentación es una actividad estructurante y organizadora de la vida social. Por tanto, hoy día el estilo de vida que ha cambiado debido a tiempo, dinero, labores entre otras, ha llevado al consumo de comidas rápidas propiciando un espacio diferente para compartir en grupo.

Los hábitos de alimentación se ven influidos por consideraciones de importancia como es el desarrollo de la persona, género, etnia y cultura, las creencias sobre los alimentos, las preferencias personales, las prácticas religiosas, el estilo de vida, la economía, la medicación y la terapia, la salud, el consumo de alcohol, la publicidad y los factores psicológico. En este sentido, Medina (2011) citado en Espeitx y Cáceres (2011) afirman:

"Consumimos cultura, en tanto que ingerimos unos alimentos y no otros (y ello, muy a menudo, de manera arbitraria), elegimos social y culturalmente cuándo los ingerimos, dentro de contextos cotidianos (desayuno, comida, cena ... ( con estructuras definidas (entrantes, primer plato, segundo plato, postre...) y a horarios más o menos pautados socialmente. Decidimos igualmente con quién comemos (y en tanto en cuanto la

alimentación es un hecho social, comer solos suele ser una última opción), cómo y dónde comemos (en casa -en el comedor, en la cocina...-, en un restaurante, en un puesto callejero...); y las características de aquello que consumimos (local, industrial, biológico, fresco, en conserva, crudo, cocinado, precocinado, recalentado...). Mucho más allá de consideraciones biológicas y nutricionales, la alimentación queda ubicada, fuera de toda duda, dentro del marco cultural de las relaciones sociales y culturales de los individuos”.

(p. 2)

De este modo, es preciso establecer la importancia de identificar las costumbres alimentarias de un grupo social, puesto que permite construir conocimientos de sus pautas sociales (Vásquez, 2008), marcadas por el impulso de alimentarse para sobrevivir, y las culturas que genera el aprovisionamiento y el tratamiento de los alimentos. Un estudio realizado por el departamento de nutrición humana de la Universidad Nacional, que tuvo como fin conocer las prácticas y hábitos alimentarios a nivel nacional, evidenció “que la preparación de alimentos, en su mayoría, se hace siguiendo una línea matriarcal: de abuela a mamá y de mamá a hija. Entonces, como generalidad nacional, se debe reconocer que la mujer es portadora de la memoria alimentaria, y que debe ser reconocida como la actriz fundamental en la configuración de las identidades y de las prácticas ciudadanas alimentarias.” (Pinto, Valoyes & Melo. 2013. p. 6) De igual forma se estableció la papa como base de comidas rápidas (en salchipapas, papa “a la francesa”, o criolla frita).

#### 4.3 Comensalidad y formación del gusto: sentido hedónico alimentario

Teniendo en cuenta lo expuesto anteriormente, en donde el ser humano es la única especie que forja normas respecto a sus alimentos, la manera en que los consume, los ritos y significados que surgen a partir de ellos y la capacidad para elegir con quien compartir o en donde consumir un alimento, se ponen en evidencia los ritos de comensalidad; los cuales permiten comprender cómo las personas comparten la mesa de acuerdo a sus estilos de vida. La comensalidad se puede entender como un acto de recibir y convivir en un entorno familiar, desde el momento en que se elige compartir la mesa con un grupo de personas, permite el estrechamiento de vínculos y alianzas afectivas, los cuales son recordados por las buenas experiencias que se vivieron ya sea por la comida o por el comportamiento de las personas que hicieron parte de la mesa.

Los seres humanos son los únicos que hablan de sus alimentos y tienen diversos comportamientos a la hora de ingerirlos, estas conductas ponen en evidencia los ritos de comensalidad y permite estrechar relaciones con otras personas. Seguido a esto, también permite generar sus ritos, los cuales interrumpen y pautan la monotonía del trabajo pero lejos de situarse en oposición a este, ambos se complementan dialécticamente, al menos para la sociedad tradicional (Fischler 1995), así mismo, permite a cada uno de los miembros del grupo y a la sociedad misma expresar sus fuerzas colectivas, compartiendo alimentos y estrechando vínculos. Por otro lado, se asocian con todos los ámbitos semipúblicos de sociabilidad; desde bares y restaurantes hasta sociedades gastronómicas, la privacidad doméstica, como la cocina y/o el

comedor en cuanto lugar de reunión de familia y amigos y por supuesto, con los públicos, calles, plazas y campos de las ciudades (Maury, 2015).

Al respecto, Calero (2014) expone que “...en las experiencias de preparación de alimentos y de la comensalidad, acontecen procesos profundos de recreación cultural y de constitución de la memoria que determinan la formación social del gusto de los sujetos. A través de las prácticas del comer y de la comensalidad, se fabrican potentes lazos comunicativos que tienen un impacto directo en la creación de la identidad y en la constitución del patrimonio cultural de un grupo social determinado.” (p. 4). Esos acontecimientos socializados y estructurado se ponen en evidencia en los ritos de comensalidad, cuya función primordial es estrechar las relaciones de los miembros del grupo o comunidad. La noción de comensalidad es compleja: Quienes comen en la misma mesa, se convierten en compañeros. No obstante, en sus inicios, esta alimentación grupal fue funcional en ambientes de abundancia donde era posible cooperar y correr mayores riesgos para obtener mejores presas y luego compartirlas con todo el grupo (Aguirre, 2001), situación que a través de del tiempo, se ha ido transformando debido a diferentes factores hacen que “las opciones alimentarias sean ahora individuales y los gustos personales” (De Garin, 1987) denominado como comensalidad individual.

En consecuencia, la comida se ha convertido en un medio universal de expresión, el hecho de comer trasciende su aspecto nutritivo para revestir connotaciones sociales y ceremoniales, ya que la mesa es por excelencia el lugar del convivir, permitiendo la construcción de símbolos, los cuales se convierten en uno de los referentes para transferir un sentido en la identidad de las personas.

En el escenario moderno, el comensal urbano se ha convertido en un individuo mucho más autónomo en cuanto a sus elecciones y rebasa sus limitaciones sociales hacia conductas individuales: tiempos, ritos, comensales, acompañantes, se imponen con menos rigor y formalismo (Strauss, 1995). El papel de la alimentación como lo es mencionado por Fischler (2005) 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.

Estos actos se encuentran ligados con los ritos de la comensalidad familiar en donde la mesa o la comida institucional en un comedor pueden estar compuestas por el mismo menú, pero la situación social ya sea en un sitio público o en el hogar y el significado que tiene para cada una de las personas cambia radicalmente el evento alimentario, ya que el hecho de compartir la comida se convierte en un momento privilegiado de la reproducción física y social de cada una de las personas que son participes de este, dando lugar a una comensalidad individual, donde cada individuo, elige según sus gustos las opciones de alimentos que desea consumir.

Desde esta perspectiva, debido a la necesidad biológica se satisfacen las necesidades alimenticias, consumiendo una gran variedad de alimentos en donde la comida no se asocia del todo con la nutrición, ya que de acuerdo con el antropólogo francés Claude Levi-Strauss (1989) “la comida tiene poco que ver con la nutrición. Comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni tampoco porque sepa

bien” (p.13) en este sentido crea leyes de evolución, es posible hacerlo con la alimentación, lo cual genera que se construyan los símbolos para interpretar este proceso. La comida debe nutrir el estómago antes de poder alimentar la mente. Algunos alimentos apenas valen el esfuerzo que requiere producirlos y prepararlos; otros tienen sustitutos más baratos y nutritivos y otros solo se pueden consumir a costa de renunciar a productos más ventajosos. Como por ejemplo, los alimentos preferidos reúnen, en general, más energía, proteínas, vitaminas o minerales por unidad que los evitados. Algunos alimentos son sumamente nutritivos como los jugos naturales, pero los jóvenes los desprecian porque su producción exige demasiado tiempo o esfuerzo, por lo que eligen los de fácil acceso como las gaseosas o jugos artificiales.

Con base en lo anterior, se consideran buenos alimentos aquellos que representan una relación entre costo y beneficio, ya que son considerados más prácticos al momento de elegirlos, esta relación resulta ser preferida ya que los alimentos reúnen energías, proteínas, vitaminas y minerales y el costo es asequible a la economía de las personas, es aquí en donde se empieza a elegir lo bueno y lo malo para comer, todo depende del costo beneficio que represente para cada uno. Es por esto que los alimentos no solo tienen un sentido económico, sino también simbólico.

Así bien, de acuerdo con un estudio realizado por Aguirre (2004) se logró establecer que de acuerdo a las condiciones en las que las familias van desarrollando sus estilos de vida y las nuevas ideas de alimentos, la comensalidad se da de acuerdo a tres aspectos: a) las familias que pertenecen a sectores populares en donde la dieta está relacionada con cuerpos fuertes, alimentos ruidosos denominado comensalidad colectiva, b) para las familias que pertenecen a sectores económicos medios, la dieta se relaciona con cuerpos lindos, alimentos ricos y comensalidad

familiar y c) para las familias que pertenecen a sectores económicos medio-alto en donde la dieta está relacionada con cuerpos sanos, alimentos light y comensalidad individual la cual consiste en compartir la mesa pero la comida de forma individual, cada uno elige de acuerdo a sus necesidades, gustos, creencias.

Con base en lo anterior se ha vuelto tan común encontrar en una cena familiar, a la madre comiendo un plato según la dieta de Saturno, al padre otro bajo en colesterol, un hijo con dieta para deportista de alto rendimiento y una hija vegetariana ovo-láctea. En contraste, cambiar la manera de comer de un sujeto, (Aguirre 2007) puede ser fácil o difícil de acuerdo a la posición subjetiva frente a las relaciones económicas, sociales y simbólicas con que construye su identidad. El interés por las comidas rápidas saludables se construye a partir de la comensalidad individual, gracias a la formación del gusto que surge como consecuencia de los hábitos adquiridos e impuestos por una sociedad.

En este sentido, factores sociales y culturales comienzan a determinar los gustos. Así encontramos los gustos de lujo (o de libertad) y los gustos de necesidad; los primeros se definen por (Bourdieu, 1998) “... como las facilidades que le asegura la posesión de un capital y los segundos por su ajustamiento de las necesidades de las que son producto” (p178.) Los gustos de lujo se pueden escoger libremente sin presión de reprimir algunos gustos para beneficios futuros, en cambio los gustos por necesidad son todos aquellos que están en directa relación con la clase baja, en el sentido de ser elementos básicos de la vida en sociedad. Este gusto hace que se acepte como comida cotidiana lo que de todas maneras estarían obligados a comer porque es lo que se puede, no lo que se quiere.

Es así como en la construcción social del gusto confluyen las representaciones del cuerpo, de los alimentos y de la comensalidad. Estos formarán verdaderos principios de inclusión. Porque una representación muy fuerte en nuestra cultura alimentaria es que los alimentos nos cambian por dentro, así lo que pensemos acerca de nuestro propio cuerpo, de sus formas, de su salud y del efecto de ciertos productos sobre él condicionará preferencias y aversiones por los alimentos (Aguirre 2007).

A partir de ello, la antítesis entre calidad y cualidad, sustancia y forma, corresponde a la oposición, ligada a diferentes distancias de la necesidad, entre la prueba de necesidad, cual sabores de mayor ‘satisfacción’ y la mayoría de los alimentos económicos, y la prueba de libertad —o lujo— que traslada el énfasis a la manera (de presentar, servir, comer, etc.) y tiende al uso de formas estilizadas para negar esta función. (Bourdeau, 2015).

En la actualidad, aunque los hábitos saludables estén cada vez más latentes y esta tendencia esté fortalecida por el gusto social de una figura humana esbelta, las personas siguen acudiendo con apuro a los restaurantes de comida rápida. Más allá de ser una conducta irresponsable y dañina para salud, se trata de una necesidad, puesto que el deseo por consumir sal es un instinto ancestral muy arraigado e importante para la supervivencia ya que ayuda a regular el equilibrio de los líquidos en el organismo. La comida rápida es un producto que se consume con mayor frecuencia debido a la comodidad que representa y al consumo por una necesidad, así como lo menciona Garine (1987) “la civilización industrial urbana ha modificado considerablemente la relación del

hombre con su alimentación. Esta se ha vuelto independiente del tiempo y del espacio. A condición de poseer los medios necesarios, es hoy posible en ciertas sociedades consumir cualquier cosa, en cualquier momento, lugar o cantidad” (p. 7) permitiendo así que pueda elegir con libertad que se quiere consumir de acuerdo a los diversos criterios que poseen entre la selección de innumerables recursos que se le ofrecen.

Dentro del concepto de comidas rápidas, son incluidos aquellos alimentos que se compran pre-cocido, debido a que también son alimentos de rápido y fácil consumo, económicos en grandes superficies y con un alto aporte calórico. Esto provoca que el abuso de la comida rápida no solo se de en restaurantes especializados, sino que se produzca también en los hogares. En consecuencia, este tipo de comida se ha convertido en la favorita de los jóvenes y adultos que cuentan con poco tiempo para trasladarse y prefieren un alimento económico, con el fin de hacer rendir su dinero.

Desafortunadamente consumir habitualmente este tipo de comida puede traer graves consecuencias a la salud, por las cantidades de grasa, azúcar, sal y poca fibra que se ingiere. En el estudio denominado “The association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: is it the fast food or the remainder of diet?” realizado por Poti, Duffey & Popkin. (2014) se logró demostrar que estos alimentos contienen ingredientes que pueden desencadenar efectos similares a los de una persona adicta a las drogas, razón por la que resulta tan placentero el comer en estos lugares; en contraste con ello Molini (2007) ratifica que “ el consumo de comida rápida aumenta peligrosamente el riesgo de padecer obesidad y ésta puede conllevar hipertensión, enfermedades coronarias, embolia, enfermedades biliares, osteoartritis,

apnea del sueño, diversos tipos de cáncer, hiperuricemia, asma, resistencia a la insulina, diabetes, anomalías de las hormonas reproductoras, disminución de la fertilidad y otras enfermedades” (p. 655)

Debido a lo anterior, el comensal urbano aparte de alimentarse, pretende gozar de una buena salud, escogiendo alimentos que lo nutran dando lugar a nuevas tendencias como el consumo de comida rápida saludable. Derivado de estas reflexiones, se han generado cambios que demuestran que la alimentación tradicional se ha ido constituyendo progresivamente por una alimentación segmentada, mucho más adaptada a los gustos y necesidades de cada uno. En este terreno como en otros, la perspectiva individual va ganando espacios, ya sea por cuestiones de salud, de cuidado del peso o de preferencias, se hace menos frecuente visualizar a toda una familia compartiendo la misma comida. (Massonier, 2008). En este sentido, Aguirre (2007) asegura que “la forma de concebir la comida coincidirá con las propiedades que cada sector adscribe al cuerpo. El cuerpo coincidirá con las propiedades de la comida. Comidas fuertes para cuerpos fuertes en este caso y comidas sanas para cuerpos sanos en el otro extremo de la escala social. Pero también como hemos señalado servirá, para marcar diferencias de género: comidas fuertes y voluminosas para los varones y comidas livianas y en menor cantidad para las mujeres, los niños y los viejos” (p. 6 párr. 30)

De igual forma, existen conceptos claves que son considerados constructores de otros gustos, como lo son la concepción del cuerpo fuerte, el cual presenta una diferencia con la concepción de cuerpo bello y cuerpo sano en los sectores de ingresos medios y altos. Para lograr estos ideales de cuerpos estos sectores invierten su tiempo y su ingreso y educan su gusto en otras

categorías de necesidad (mayor consumo de agua, pescados, alimentos bajos en carbohidratos), distintas a las del nivel socioeconómico bajo, ya que tienen ingresos suficientes. En dichos sectores (Aguirre 2007) la búsqueda de un cuerpo delgado, está asociado intrínsecamente con la salud y la belleza, se ve como premio al mérito, a un esfuerzo constante de autocontrol. Tendencias mundiales que serán explicadas más adelante en detalle, las cuales dan paso y forjan el comienzo del consumo de comidas rápidas saludables.

#### 4.4 Estilos de vida y consumo de comidas rápidas

En este sentido, el estilo de vida es el principal orientador al consumo de comidas rápidas, siendo definido como un conjunto de hábitos que los individuos adoptan en función a un contexto social. Al respecto de ello Bourdieu (1991) define el estilo de vida entendiéndose este a partir del habitus, como las formas de obrar, pensar y sentir que están originadas por la posición que una persona ocupa en la estructura social. Es un principio generador y un sistema clasificador de niveles sociales, que como se expuso en el apartado anterior, el gusto y consumo de alimentos depende de factores como el nivel de ingresos y el estilo de vida en que se desenvuelve el individuo. A partir de lo anterior, Aguirre (2007) hace una reflexión sobre los tipos de alimentos que son consumidos por las diferentes clases sociales:

“Hoy en los niveles socioeconómicos bajos, son incorporados una gama de productos "rendidores". Para serlo deben cumplir tres condiciones deben ser baratos, deben llenar y deben gustar. Dentro de esta categoría se presentan alimentos como el arroz, las papas, los fideos, y tienen

más probabilidad de ser gordos que los ricos (que pueden comprar y gustar todos los demás alimentos)” (p.1. párr. 29). Por el contrario “la clase social media- alta consumen alimentos no tradicionales que les permita diferenciarse, tales como el consumo de pescado "crudo" condimentado solo con limón como en el ceviche, sushi, salmón, etc.” (p.3), así bien, Bourdieu (1991) citado en Guerrero (2009) afirma que “la base de todas las acciones es el mismo habitus de clase; es el pilar que conforma el conjunto de conductas y juicios aprendidos de manera imitativa. Es por ello que las personas de determinadas clases sociales comparten los mismos gustos que aquellos que se encuentran en su mismo habitus social” (p. 15).

En contraste, el estilo de vida hace referencia a la manera de vivir, teniendo en cuenta el número de comidas diarias, características de alimentación, tipos de alimentación que puede estar moldeado por comportamientos que conducen al cuidado de la salud. La adolescencia es considerada como una de las etapas más importantes en el desarrollo de un individuo, comprendida entre los 19 y 24 años de edad, la cual implica un aumento en las necesidades de energía y nutrientes. Por otra parte, bien es cierto, dentro de esta etapa se adquieren hábitos que en la mayoría de los casos son repetitivos en la edad adulta. Por esta razón, se considera que en esta etapa se debe promover la salud, con el fin de generar estilos de vida saludables.

Es entonces preciso resaltar que los hábitos alimentarios inadecuados, así como los valores culturales han permeado los hábitos alimentarios de los jóvenes, contribuyendo al desarrollo de varios trastornos alimentarios (Acosta y Gómez, 2003). Los resultados del estudio de Rizo, Gonzales y Cortés (2013) con una muestra de 184 estudiantes universitarios, permitió establecer los hábitos de los jóvenes universitarios, en donde se evidenció que “únicamente la comida de

mediodía y la cena las realizan el 100% de los jóvenes universitarios. Sin embargo, a pesar de considerarse el desayuno, la comida más importante del día, y que varios autores demuestren su importancia especialmente en escolares y adolescentes para evitar dificultad en el aprendizaje y rendimiento académico, el 7,3 % de los estudiantes no consume el desayuno”. (p.155). Al respecto de lo anterior el estudio desarrollado por la Universidad Javeriana de Cali, describe que los comportamientos que hacen parte de los estilos de vida de los jóvenes universitarios colombianos se sustenta en el, consumo de comidas rápidas o fritos la mayoría de los días o algunos días (80,4%), tomar bebidas gaseosas la mayoría de los días o algunos días (71%), tomar medicamentos o productos naturales para bajar o subir de peso (70,8%), realizar dietas sin supervisión médica (69,1%) y no tomar aproximadamente ocho vasos de agua o hacerlo sólo algunos días (67,7%). Se encontraron diferencias significativas en las prácticas de alimentación según el sexo, pues las mujeres tienen practicas más saludables que los hombres” (Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Rubio & Botero 2009, p. 9). De igual forma se evidenció que los universitarios llevan a cabo prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones de los estilos de vida, con excepción del ejercicio y actividad física.

Estos tipos de hábitos en el estilo de vida de un individuo, tienden a generar a largo plazo enfermedades de salud pública como la obesidad, de este modo se ha evidenciado que las comidas en restaurantes de comida rápida tienen un impacto negativo en la salud de los consumidores, razón por la cual, en el estudio realizado por Schnettler, Peña, Mora & Miranda, (2013) se logró comprender que “el cambio de hábitos alimenticios han producido un aumento en el consumo de alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, azúcar, sodio, trayendo como consecuencias enfermedades crónicas y obesidad.” (p.2). Así mismo se observó que “la mayor proporción de

personas que no almuerza en su hogar durante los días laborales, lo hace en su lugar de trabajo o de estudio (81,4%). A partir de lo anterior, los resultados indican que el 58,2% y el 52,7% toma merienda de media tarde o cena diariamente en su hogar, respectivamente. La mayor proporción de encuestados come ocasionalmente en restaurantes (37,7%) y locales de comida rápida (42,8%). Paralelamente, la mayor proporción de la muestra ocasionalmente compra comida preparada (38,4%)". (p.5). El tiempo se convierte en el factor principal del consumo de comidas rápidas, siendo estas una alternativa económica y rápida para alimentarse y seguir con la rutina diaria.

Teniendo en cuenta el anterior estudio, es importante especificar que existen cinco tipologías de estilo de vida, de acuerdo al tipo de alimentación y de comensalidad: a) El primer grupo está caracterizado por el gusto por cocinar, el cual se basa en la tradición de la familia y nunca van a locales de comida rápida y no consumen alimentos preparados o pre cocidos; b) el segundo tiene componentes de la vida social relacionado con el hedonismo y la conveniencia, individuos que consumen frecuentemente fuera del hogar; c) el tercero se caracteriza por el poco gusto por cocinar y se inclinan por los productos frescos y naturales consumidos fuera del hogar; d) el cuarto de igual forma siente poco gusto por cocinar y consumen alimentos fuera del hogar con el deseo de probar nuevos platos y e) Finalmente, el quinto grupo promueve los hábitos alimenticios de comer en casa y asocia comer fuera con efectos negativos para la salud.

En línea con los tipos de estilo de vida expuestos en el apartado anterior, la European food information council (Bellisle, 2015) sustenta que la alimentación es una de las prioridades para el ser humano en donde factores como el apetito y el hambre debido a las necesidades fisiológicas, constituyen determinantes básicos para la elección de los alimentos; los costes

considerados como un factor fundamental para determinar que se consume, el tiempo disponible, los patrones de alimentación y los conocimientos en materia de alimentación influyen en el tipo de alimentos que desean digerir. Con base en ello Noya (2003) citado por Bourdieu (2003), explica la gran contribución del consumo a la estratificación y regulación social, sobre la que subyace la identificación de códigos culturales en el marco del análisis de la cultura como reproducción, cohesión e intercambio social.

A partir de lo anterior, entran a participar se contextualizan dos modelos de alimentación: desde la tradición y desde la vida moderna de hoy, al respecto Munárriz (2009) afirma que:

“...popularmente se considera que lo tradicional o la tradición remite a un pasado susceptible de reivindicar en sus contenidos positivos de por sí, sin saber en qué consiste dicho carácter positivo. Añaden también, que las técnicas ancestrales de organización para producción y consumo de alimentos son relevantes para el sujeto individual y colectivo en la medida en que reactualizan poéticamente un pasado vivido para vivir su presente. Para la segunda, la vida moderna juega un papel fundamental ya que desencadena la evolución en los estilos de vida de las personas, puesto que ésta produce cambios en los hábitos alimenticios en donde intervienen la categoría de los estilos de vida en la que cabe destacar el consumo de alimentos. Este consumo hace parte de una categoría fértil porque permite articular la esfera pública y la privada, entender como las personas dentro de los cauces que le ofrece la sociedad mantienen su propia identidad en su conducta alimentaria...”. (pp. 18)

De esta manera, se establece la transición de la alimentación tradicional que se ha ido reemplazando por una alimentación segmentada, la cual se adapta a los gustos y necesidades de cada individuo, ya sea por deseo, salud o apariencia física. No obstante, además de las preferencias innatas y de las preferencias aprendidas por la experiencia directa individual, también es posible adquirir preferencias por medio de la transmisión social. La influencia social y cultural ejerce claramente un poderoso efecto sobre las elecciones de los alimentos en los adolescentes.

Según un estudio realizado por la Universidad de Antioquia (Anónimo 2010) en el caso de los adolescentes, entre sus preferencias se puede señalar el consumo, en ocasiones excesivo, de hamburguesas, perros calientes, sándwiches; que tienen como característica una preparación muy sencilla, consumo fácil y saciedad inmediata. Nutricionalmente definidas como alimentos elevados en contenido calórico, proteínas y grasas. De igual forma se considera comidas rápidas, el consumo de comida de nulo valor nutricional debido al azúcar y a las grasas, que constituyen la mayor parte de sus ingredientes, induce saciedad suficiente como para provocar llenura. Dicho consumo excesivo de comidas rápidas conlleva a la aparición en la adultez de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, obesidad y cáncer. Según un informe elaborado por 30 especialistas en nutrición de la Organización Mundial de la Salud, citados en Aragón (2003) de España, “las enfermedades que causan más muertes en todo el mundo están directamente relacionadas con una alimentación desequilibrada. Un 59% de los 56,6 millones de muertes registradas en el 2001 se debieron a enfermedades crónicas causadas por una dieta inadecuada” (p. 1)

Por esta razón, se han ido creando en las familias nuevos estilos de vida saludables, los cuales favorecen las conductas que de manera individual y colectiva mejoran la calidad de vida, incluyendo patrones de conducta, creencias, conocimientos, hábitos y acciones de las personas para mantener, restablecer o mejorar su salud, bienestar y calidad de vida (Schnettler & Mora, 2012), a partir de esto en el estudio desarrollado por Álvarez (2009) se “detectó que la población está empezando a asumir el ideal de la *“Dieta Balanceada ”* en la que se quiere educar a los miembros de la sociedad de consumo. Los últimos estudios acerca de los hábitos alimentarios parecen concluir de manera parecida: existe, efectivamente, una tendencia a alimentarse de manera más saludable” (p.1) Los miembros de la sociedad actual sin darse cuenta y frente a la preocupación de su salud, han estimulado el consumo de más alimentos saludables, como frutas, verduras, alimentos con ingredientes dietéticos e integrales y no solo insistir en la eliminación de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas como las comidas rápidas.

En contraste, con la evolución de los estilos de vida un aspecto fundamental ha sido la concepción del cuerpo y la belleza, en donde el cuidado del mismo se ha convertido en una obsesión que se ha desencadenado paulatinamente en las todas las clases sociales (Álvarez 2009), con base en esto se está consolidando una nueva forma de concebir el cuerpo, una nueva manera de entender el ciclo vital y como consecuencia un nuevo estilo de vida, inclinado al consumo de comidas rápidas saludables.

#### 4.5 Tendencias en el estilo de alimentación: comida rápida saludable

En la actualidad existen nuevos estilos de vida que se han convertido en un movimiento que promueve el aumento en el consumo de agua y productos naturales, dietas balanceadas ricas en frutas y verduras, disminución de harinas y reducción en el consumo de alimentos procesados, acompañado de preferencias específicas de lo que debe o no contener un alimento, al pensar en la salud y el bienestar antes de consumirlo. Al respecto en el estudio realizado por Olivares y Ramírez (2015) se demostró que “los aspectos más deseables para los consumidores están alrededor de lo natural y lo más fresco, 72% señalan como muy importante que los alimentos tengan todo los ingredientes naturales. Para 79%, es muy importante que los sabores sean naturales y 61% consideró muy importante que estén hechos de vegetales y frutas” (p. 1)

El consumo de alimentos actualmente está determinado por criterios como la salud, el placer, la belleza y la practicidad. Por esta razón surge un nuevo perfil de consumidor el cual ya no consume solo por necesidad sino por disfrutar la comida, siendo más exigentes e involucrando nuevos hábitos como la lectura de las etiquetas, decidiendo lo que debe o no debe consumir. Al respecto Schifferstein and Ophuis, (1998) citado en Sandoval, Rodríguez, Lázaro (2014) sustentan que “el consumo de comida saludable es parte de un estilo de vida, es el resultado de una ideología, conectada a un sistema de valor particular, que afecta la personalidad, actitudes y comportamientos de consumo” (p.119). El consumidor está decidido en lograr la salud perfecta y duradera por lo que la preocupación por estar sano comienza en este siglo a ser tan relevante como lo fue en el pasado la obsesión por la delgadez (Sanz 2008; Díaz & Gonzales, 2012)

Es preciso resaltar, que en Colombia según el Diario Económico Portafolio (2012) el crecimiento del sector de comidas rápidas está muy por encima del promedio de crecimiento de la industria nacional, se evidenció un aumento del 12.5% frente al 2011 llegando a unas ventas de 1.7 billones de pesos. Por lo cual se estima que en Colombia para el 2011 había 1.165 locales dedicados a vender comidas rápidas y en estos locales se emplean aproximadamente 32.450 personas. Razón por la cual, empresas como Mc Donald's al observar las grandes oportunidades económicas del mercado colombiano y el estancamiento de sus ventas en los últimos años debido a los nuevos estilos de vida que demandan comida saludable, han querido implementar un camino hacia la vida sana:

“La última acción de la cadena de comida rápida se denomina: Clinton Global Initiative (CGI) y da lugar al compromiso de ofrecer a los clientes la opción de completar su menú con ensalada, fruta o verduras en lugar de patatas fritas. La opción sana no estará disponible en todos los mercados, solo en los más grandes que suponen el 85% de sus ventas. La compañía también se ha comprometido a cambiar la forma de promocionar los menús infantiles de Happy Meal—anunciando sólo agua leche y zumo y potenciando el interés por la comida sana en el packaging de este tipo de servicios” (Marketing Directo, 2003, párr. 3)

En contraste, es el caso de El Corral (Anonimo, 2015) el cual ha implementado en su menú malteadas dietéticas, elaboradas con helados libres de preservativos y grasas de origen vegetal, favoreciendo a los diabéticos con la nueva línea Light con menos aporte calórico. De igual forma, se evidencia la entrada al país de muchas cadenas de comidas rápidas que se encuentran

direccionadas hacia lo saludable, como Subway y una empresa llamada “Freshii” la cual llegó a Colombia Inmediatamente identificaron el potencial que tenía este concepto “Saludable” en la cultura. Así lo sustenta la gerente para Colombia de la compañía: “Tenemos el objetivo de proveer una amplia variedad de platos que se caractericen por ser nutritivos y frescos y que a su vez recarguen a las personas de energía y vitalidad. Nos hemos encargado de enseñarle a la gente que mejorar los hábitos alimenticios es una opción viable y agradable. De esta manera hacen énfasis en los alimentos que se deberían consumir más frecuentemente, y en aquellos que deberían ser evitados. (p.1)

De esta manera, la transición que ha surgido entre la comida rápida y la comida rápida saludable ha sido evidente gracias a las altas cifras de mortalidad anteriormente señaladas por el exceso de grasas y azúcar. Hoy en día los gustos por los consumidores han hecho que surja un nuevo término que permite contrarrestar el efecto negativo de los perros calientes, pizzas y hamburguesas. “Fast-good es una tendencia universal de la alimentación que es de fácil acceso y rápida elaboración. Estos negocios se caracterizan por su agilidad al servir, ofrecer precios moderados y manejar una cantidad limitada de alimentos sencillos de preparar, trayendo como ventajas menús que favorecen a personas con enfermedades diabéticas, que no pueden consumir dulces, ni grasas, pero que siempre ansían la presencia de un plato bondadoso y delicioso sobre sus mesas” (Oliva y Fragoso, 2013 p. 194).

Actualmente, el mercado pretende ofrecer al consumidor alimentos que obtengan beneficios y oferten una dieta variablemente variada y así sin tener que repetir productos alimenticios, poder estar nutridos, (Montero, 2003). No obstante, las grandes cadenas de comida

rápida utilizan sutiles planes de marketing para captar la atención de los consumidores. Una de estas estrategias publicitarias ha buscado hacer alusión al origen de los ingredientes (Díaz & González, 2012) que hace referencia a la procedencia natural que otorga confianza al consumidor, por ejemplo, McDonald's en Estados Unidos, presentó mejoras en que la empresa trabaja, como la simplificación de las etiquetas con los ingredientes, por lo cual empresas como Domino's Pizza no planea quedarse atrás e implementará en su página los valores nutricionales de los alimentos, contenido de grasa, calorías y nutrientes (Villalobos, 2012) teniendo en cuenta los nuevos hábitos de los consumidores.

En este sentido, el estímulo a la compra de los productos disponibles en el mercado tienden a tener mensajes acompañados de las palabras “sano, puro y natural” evitando el rechazo de la población hacia el consumo de las comidas rápidas (Díaz y González, 2012) ya que este "parece una premisa publicitaria básica de que los productos han de ser presentados en referencia a su pureza y autenticidad, para convencer a los clientes de su naturalidad y alejarlos así de la artificialidad que la industria inevitablemente profesa (p. 126). Por lo anterior la salud ha sido un elemento clave para mensajes publicitarios (puesto que está ligada al ideal de belleza y al control del cuerpo), así mismo en la progresiva especialización de alimentos por causa del sedentarismo y malos hábitos alimenticios, generando oportunidades de negocio para la comida rápida “chatarra” convirtiéndose en comida rápida saludable.

Actualmente el consumidor ya no se presta para engaños tan fácilmente a través de la publicidad, por lo cual expertos aseguran importante ofrecer información fiable y sustentada con aportes científicos. Según un estudio realizado por Nielsen (2010) citado en Maggie (2012) Mc

Donald's, Subway y Burger King han sido 3 de las 12 marcas de comidas rápidas que más ha invertido en publicidad con el fin de incitar al consumo de comidas rápidas persuadiendo al público de su valor nutricional. El bombardeo publicitario es constante por lo que es inevitable que en algún momento, una persona no caiga en las redes de estas cadenas, motivados por sus atractivos anuncios (Díaz y Gonzales, 2012).

Con base en lo anterior Dwnham & Collins (2000) citado por Martínez (2010) afirma que las características y tonalidades que utilizan las marcas en su publicidad desempeñan un importante papel en materia comercial, puesto que contribuyen de manera subyacente a impulsar el consumo e incrementar el reconocimiento de la marca, detonando naturalidad y frescura de sus productos mediante tonalidades verdes y figuras curvilíneas amigables para el consumidor, un ejemplo de ello es el caso Mc Donald's, la marca decidió presentar un nuevo logo, dejando el rojo símbolo de comida chatarra, dando lugar al color verde, color del desarrollo sostenible, de la alimentación sana y saludable (Valzi, 2013); de igual forma anunciaron el cambio en el diseño de los establecimientos en donde prevaleciera el color verde y el color chocolate, complementado su nueva imagen saludable.

En la actualidad los cambios demográficos han propiciado que los individuos se muevan en un entorno cada vez más cambiante, con un ritmo de vida intenso y frenético, con continuos desplazamientos, lo que hace que la gente no tenga tiempo de consumir en establecimientos o restaurantes por mucho tiempo, razón por la cual, estas cadenas de comidas rápidas en su intento por sobrevivir en el mercado y por conquistar nuevos nichos, implementan la entrega a domicilio (Lucas 2014) facilitando la vida de los comensales con estrategias de entrega a domicilio,

desarrollados a través de los aplicativos móviles para Smartphones, lo que algunos denominan ya Smart Dining. Muchas empresas en el sector han implementado este sistema, ya que ahorra tiempo y es más preciso que otros métodos tradicionales, con atención las 24 horas. Este es un negocio que tiene que ver con la practicidad, seguridad, rapidez, evitando factores como el clima y el tráfico.

El estudio de Cornell University School of Hotel Administration, (2010), encontró que los restaurantes informales y las cadenas de comida rápida son los dos segmentos que más ofrecen servicios de pedidos online a sus clientes, un 70% del total. En este sentido, Yang, Kimes y Sessarego (2009) en un artículo sobre los efectos del precio en los menús (*\$ or Dollars: Effects of menú-price Formats on restaurant Checks*) sustentan que algunas de las empresas más populares que ya han integrado este tipo de servicios son Pizza Hut o Subway. Una solución que, además de ser más cómoda para los clientes, a los restaurantes también les resulta beneficiosa ya que aumentan las ventas y la frecuencia de los pedidos porque los clientes, al no pagar con dinero en efectivo, tienden a gastar más. Además, se pueden recoger datos sobre los últimos pedidos o las tarjetas de crédito, lo que anima a que se repitan las compras.

De igual forma, de acuerdo con Amor (2014) en un estudio realizado, se identifica que la publicidad y la comunicación online generan confianza y satisfacción sobre la versatilidad de públicos. Éstos pueden plasmar sus dudas en lugares como fan pages, hacer preguntas o dialogar con una empresa. Lo cual conlleva a que los usuarios utilicen cada vez más herramientas móviles para disfrutar de una comida o experiencia. Es el caso de Subway “quien apela a la estrategia de mostrar imágenes de los locales que inaugura, apoyados en el concepto de que son la compañía

con más franquicias en el mundo (aún más que Mc Donald's). También incluye en sus post artículos publicados en la prensa gráfica, reforzando así la presencia de la marca. Asimismo, la marca propone cupones de descuentos, promociones 2x1 y concursos entre sus fans” (p.52) De esta manera, se establecen nuevos canales de distribución para el fomento de la demanda del servicio de comidas rápidas saludables, teniendo en cuenta el estilo de vida de los consumidores. Depende de las empresas del sector adaptarse a las necesidades del mercado o pasar a ser obsoletos.

El modelo conceptual que se presenta a continuación, muestra la triangulación y los ejes principales de indagación por los cuales se orienta esta investigación en el marco conceptual y teórico-practico para obtener como resultado las características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios (ver figura 1).

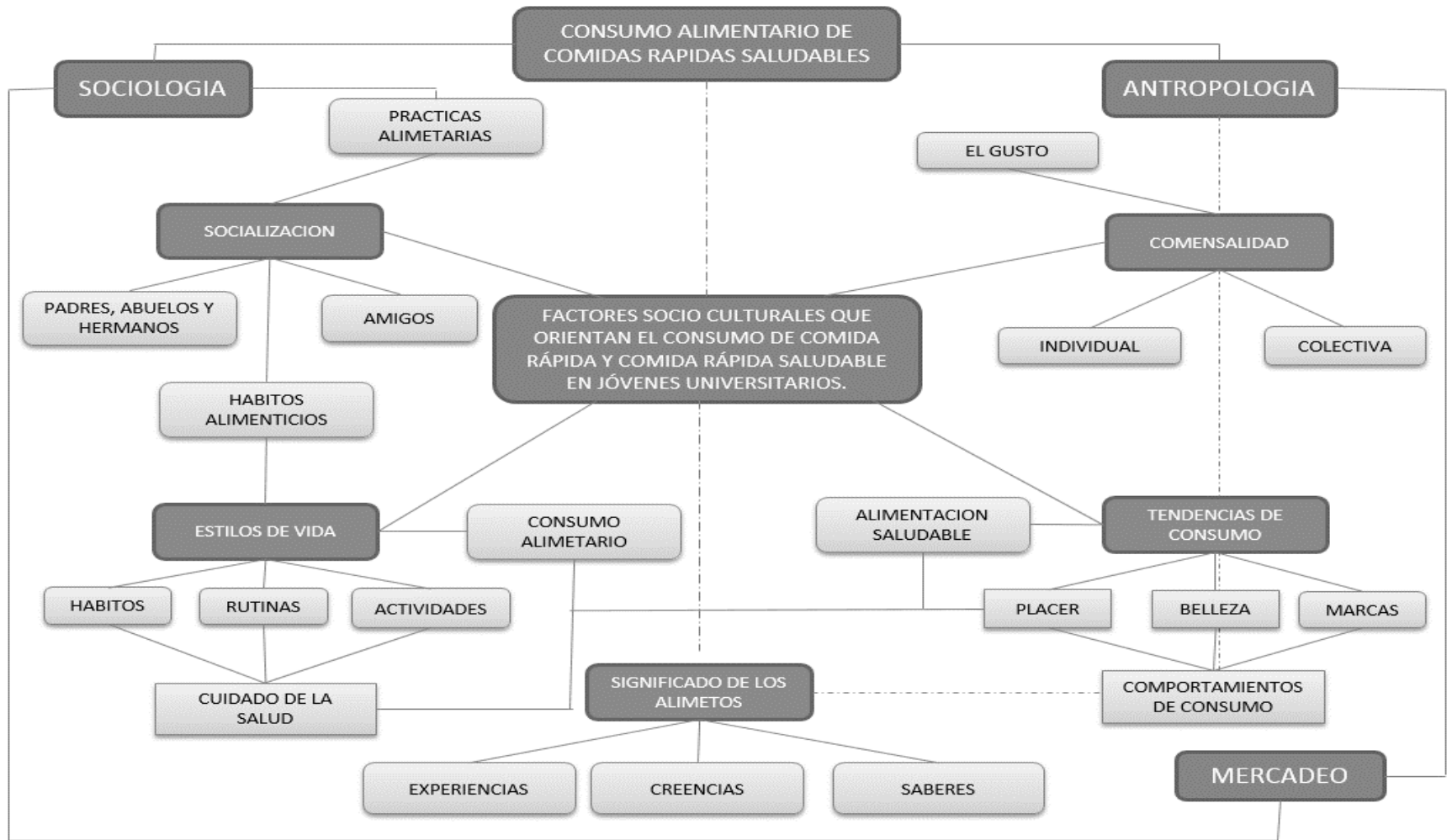


Figura 1. Modelo oconceptual asociado con las características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitario

## **5. Marco metodológico**

### **5.1. Método**

El tipo de investigación que se desarrolló en este trabajo fue de tipo mixta: cualitativa y cuantitativa. El método mixto fue empleado para dicho estudio ya que permite tener una perspectiva amplia de las características socio culturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios de la ciudad de Bogotá, puesto que desde lo cuantitativo es posible determinar y medir variables que nos permiten describir el problema planteado y generalizar los resultados más ampliamente. Desde lo cualitativo, se analiza a profundidad los datos textuales con detalles y experiencias únicas para poder comprender la profundidad de las características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable. (Hermández, 2010). De acuerdo con lo anterior la investigación mixta nos permite comprender la conducta de las personas por medio de palabras, imágenes, narrativas y a su vez permite generar datos cuantitativos, que permitan concluir e inferir.

#### **5.1.1 Tipo de estudio**

El tipo de estudio que se llevó a cabo en la investigación es un estudio de tipo exploratorio-descriptivo. La investigación exploratoria - descriptiva es la que busca especificar las características, y los perfiles de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hermández, 2010), para así poder caracterizar el consumo de comidas

rápidas. Con lo anterior la investigación exploratoria-descriptiva está orientada a describir el problema y realizar un análisis para poder medir diferentes aspectos del problema a investigar.

### 5.1.2. Diseño

Este estudio se realizó por medio de un diseño transversal, no paramétrico. La investigación transversal no paramétrica determina las características de una población en un momento particular (Gomez & Reild, 2012), De acuerdo con lo anterior en diseño transversal no paramétrico nos permitirá establecer con exactitud los estilos de vida de las personas que hicieron parte de la investigación.

### 5.1.3. Variables

Para el análisis cuantitativo y cualitativo del presente trabajo de grado, se emplearon variables nominales que permiten clasificar a las personas de acuerdo a las características tales como, ocupación de los jóvenes universitarios, estado civil, cultura de la dieta, aspectos relacionados a la salud; variables ordinales relacionadas con el nivel de estudios, ingresos económicos y variables textuales relacionadas con la alimentación, factores de socialización primaria y secundaria de consumo alimentario, comensalidad y gusto, estilos de vida y cambios en el estilo de alimentación. Estas variables se orientan con base a preguntas abiertas y cerradas estructuradas a partir de la triangulación teórica descrita anteriormente: la antropología alimentaria, sociología del consumo y el mercadeo.

A continuación se hace mención a las variables de estudio, su definición y nivel de medición:

TABLA N° 1.

*Variables de estudio, definición y nivel de medición. Fuente de elaboración propia.*

VARIABLE	DEFINICION	NIVEL DE MEDICION
<b>Ocupación</b>	Es aquella actividad con sentido en la que la persona participa cotidianamente y que puede ser nombrada por la cultura. (Alvarez 2007)	Nominal
<b>Cultura de la Dieta</b>	Permite determinar el patrón de subsistencia temporal y espacial de un colectivo humano, asociado con creencias y rutinas de alimentación (Aguirre, 2002).	Nominal
<b>Salud</b>	La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no es solamente la ausencia de enfermedades. Organización mundial de la salud, citado por (Alcantara, 2008)	Nominal
<b>Escolaridad</b>	Está dada por el nivel educativo y de formación académica de cada uno de los estudiantes universitarios de Bogotá	Ordinal

<b>Ingresos</b>	Está dado por el nivel de ingresos económicos mensuales, producto de la actividad laboral realizada.	Ordinal
<b>Alimentación</b>	Proceso fisiológico por el cual se suministran a un organismo los materiales que precisa para desarrollar sus funciones, ya sea de tipo energético o plástico. (Grijalbo 2005)	Textual
<b>Consumo de comidas rápidas</b>	La comida rápida (fast food), es un tipo de comida económica, ampliamente consumida hoy día, basada en menús de fácil preparación y, como su mismo nombre indica, de rápida preparación e ingestión. (Molini 2007)	Textual
<b>Socialización Primaria</b>	Parte de la internalización, es decir, “la aprehensión o socialización inmediata de un acontecimiento objetivo en cuanto expresa significado” (Berger y Luckman, 2003)	Textual
<b>Socialización Secundaria</b>	Es mirar la pertenencia a un grupo social, a un contexto institucional, es así como los grupos sociales de pertenencia y de referencia juegan un papel clave en la estructuración del pensamiento formal y en la definición de la personalidad del	Textual

	adolescente (Morales, 2008) citado por Garzón y Barreto (2013)	
<b>Comensalidad</b>	La comensalidad se puede entender como un proceso en el cual las personas comparten sus alimentos; en sus inicios esta alimentación grupal fue funcional en ambientes de abundancia donde era posible cooperar y correr mayores riesgos para obtener mejores presas y luego compartirlas con todo el grupo (Aguirre, 2001)	Textual
<b>Gusto</b>	Es el medio para que las cosas permanezcan y la sociedad reproduzca sus diferencias. Tanto el olor como el sabor son sentidos muy emocionales que marcan además los límites sociales (Bourdieu, 1986).	Textual
<b>Estilos de vida</b>	Estilos de vida no se basan en lo que la persona produce, sino en lo que usa o consume; por lo tanto, los estilos de vida no están basados en la relación con los medios de producción sino con los de consumo. (Alvarez, 2012)	Textual
<b>Nuevas tendencias de consumo</b>	El ritmo de la vida es cada vez más acelerado y complejo, más mujeres se integran a la vida laboral, los horarios para comer se	Textual

vuelven reducidos, los integrantes de la familia comen cada vez menos en el hogar o bien son pocos los integrantes, y finalmente, el tiempo que ocupa la persona en desplazarse de su hogar a su trabajo es mayor. Por lo anterior, gente con estas características busca alimentarse de una forma rápida, saludable, sencilla, y que no tenga problemas en transportar sus alimentos. (Fumec 2011).

#### 5.1.4. Mapeo

El mapeo como herramienta de la investigación es de gran importancia, ya que permite ubicar al investigador en los ejes de investigación, el cual permite identificar a los participantes, las categorías sobre las que se va a llevar a cabo el desarrollo de la investigación, el lugar y elementos para la recolección de datos. El mapeo de este proyecto está conformado por el planteamiento del problema, cada una de las categorías de investigación, la segmentación, el elemento a utilizar para recolectar los datos.

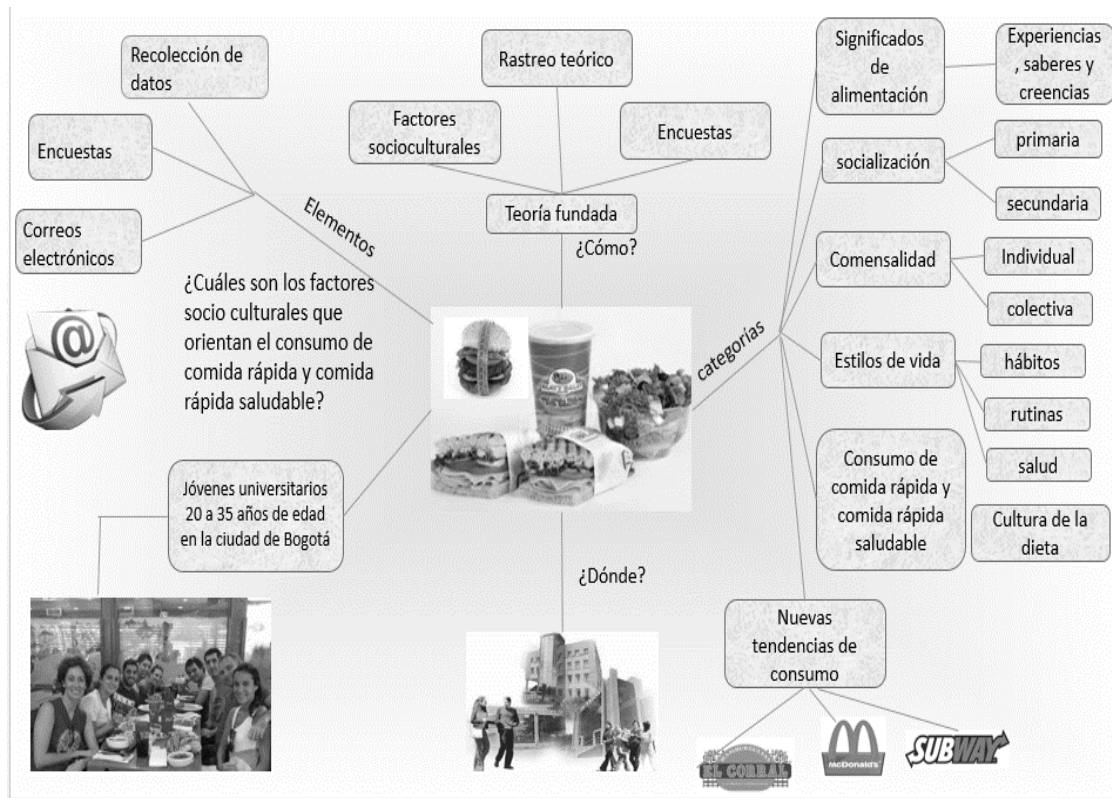


Figura 2. Mapeo, características socioculturales que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes universitarios

### 5.1.5. Técnicas e instrumentos

Se construyó un cuadernillo de preguntas a través de la modalidad de cuestionario con 28 preguntas abiertas y 36 preguntas cerradas orientadas a conocer aspectos demográficos de estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá de la jornada diurna y nocturna, así mismo desde la antropología alimentaria aspectos ligados con la formación del gusto, la comensalidad individual y colectiva, con la sociología del consumo aspectos orientados a la socialización primaria y secundaria; y los estilos de vida acorde a las rutinas, hábitos y actividades que realizan a diario los

jóvenes estudiantes. Y a través del marketing aspectos orientados a las nuevas tendencias de consumo y las marcas que influyen en este. ( Véase Apéndice A).

#### 5.1.6. Muestreo

La presente investigación se llevó a cabo a través de muestreo no probabilístico de tipo intencional, contando con criterios de inclusión:

Jóvenes entre los 20 a 35 años de edad, de nivel pregrado, perteneciente a las diferentes universidades de la ciudad de Bogotá. Se estudiaron en total 44 estudiantes. Se realizó en las universidades: Uniminuto, Nacional, Santo Tomás, Católica, La Salle, Monserrate, Politécnico Gran colombiano, Uniagustiniana e Incca de Colombia. Para la selección de la muestra se hizo un muestreo no probabilístico de tipo intencional, se practicaron las encuestas 44 a estudiantes de ingeniería ambiental, publicidad, administración de octavo, noveno y décimo semestre de jornada diurna y nocturna de 20 a 35 años.

Dentro de los aspectos sociodemográficos que caracterizan la muestra, tenemos que el 52% solo estudian y el 48% restante estudian y trabajan (ver figura 3); de las universidades en las que estudian la mayoría, en un 46,8% pertenecen a la Universidad Nacional de Colombia, seguida la Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca con un 17% y con un 6.4% la Universidad Santo Tomás. El restante, en menor porcentaje se encuentran universidades como la INNCA, La Salle, Católica, Politécnico Gran colombiano y la Uniminuto entre otras (ver figura 3 y 4).

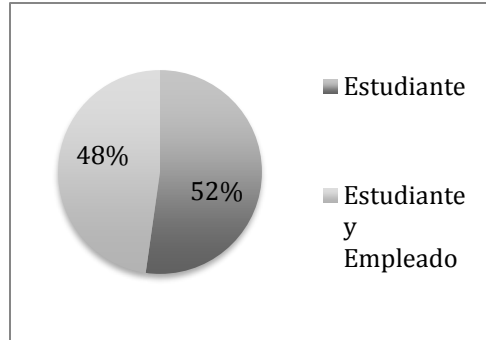


Figura 3. Ocupación. Fuente de elaboración Propia.

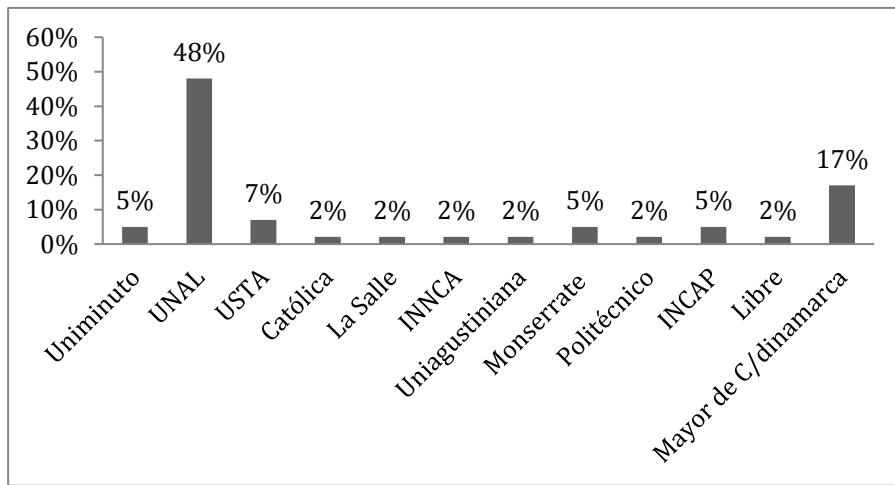


Figura 4. Universidades. Fuente elaboración propia.

Seguido a ello, vemos que la jornada académica a la que pertenecen la mayoría de los estudiantes encuestados, es a la diurna con un 80% y el 20% restante a la jornada nocturna. También es evidente que la mitad de los estudiantes cursan actualmente carreras afines a la facultad de Administración y una tercera parte entre Ingenierías y publicidad y el restante pertenece a otras facultades (ver figura 5 y 6).

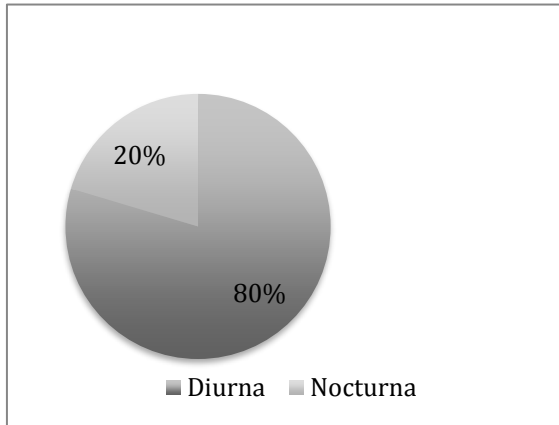


Figura 5. Jornada de estudio. Fuente elaboración propia.

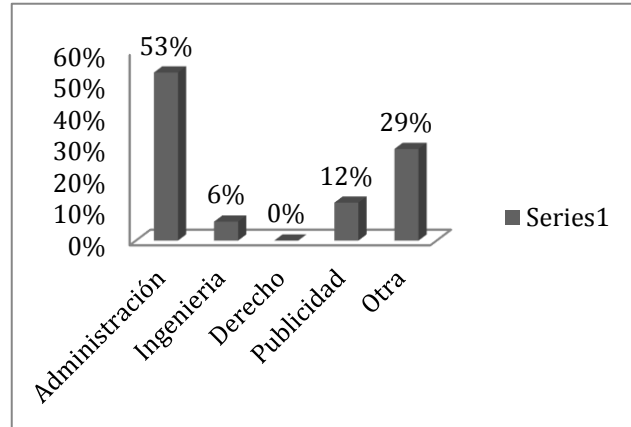


Figura 6. Facultad a la que pertenece. Fuente elaboración propia.

La mayoría de los estudiantes encuestados, el 74,5%, están en un rango de edad entre los 20 a los 25 años , seguido en menor participación, con un 12,8% , a un rango de 26 a 30 años de edad , relacionado con lo anterior su estado civil en la mayoría, con un 85,1%, son solteros (ver imagen 7 y 8).

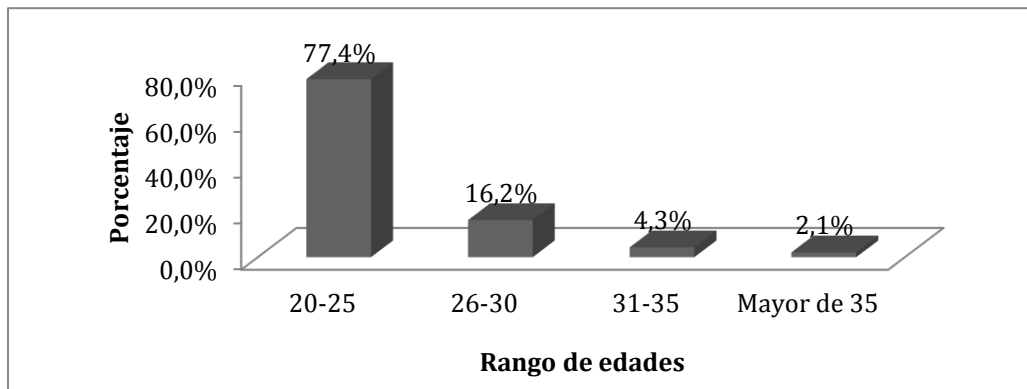


Figura 7. Edad. Fuente elaboración propia.

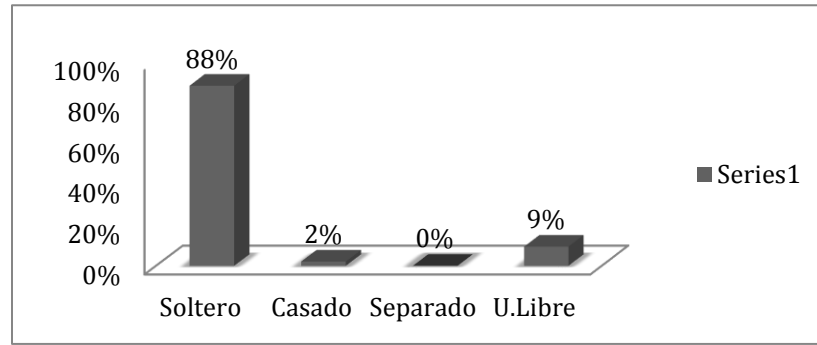


Figura 8. Estado civil. Fuente elaboración propia.

Frente al nivel socioeconómico, el 55% pertenece al estrato 3 seguido con un 23% al estrato 2 y en tercer lugar al estrato socioeconómico 4 con un 13%, es decir que de los encuestados la mayoría está en un nivel socioeconómico medio (ver figura 9).

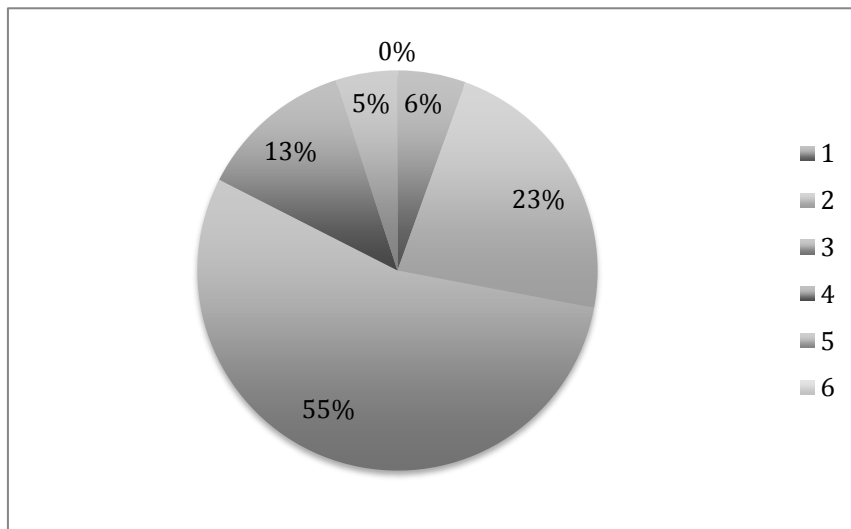


Figura 9. Nivel socioeconómico. Fuente elaboración propia.

Del lugar de nacimiento, en un 79% de los encuestados son de la ciudad de Bogotá, un 16% de otras ciudades y en minoría, un 5% de los municipio aledaños (ver figura 10); es decir que en menor participación, los jóvenes universitarios de otros lugares han tenido que adaptar su cultura alimentaria a la de la capital.

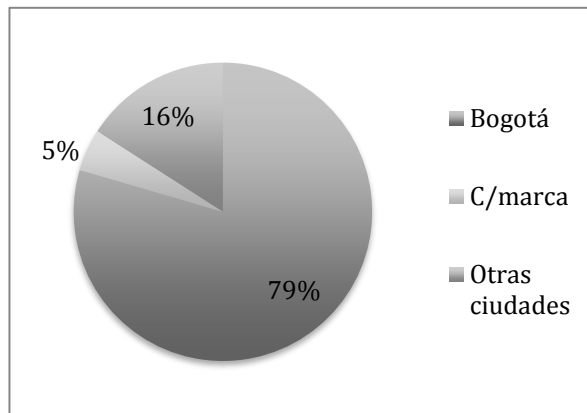


Figura 10. Lugar de nacimiento. Fuente elaboración propia.

Finalmente respecto al número de personas con las que vive y sus ingresos mensuales, estos jóvenes universitarios en su gran mayoría, conviven con 4 a 3 personas, por lo que su ingreso es menor a cuatrocientos mil pesos en un 48% de los encuestados, seguido al 20% con un ingreso igual al salario mínimo mensual vigente y el restante, no supera los dos millones quinientos mil pesos (ver figura 11 y 12).

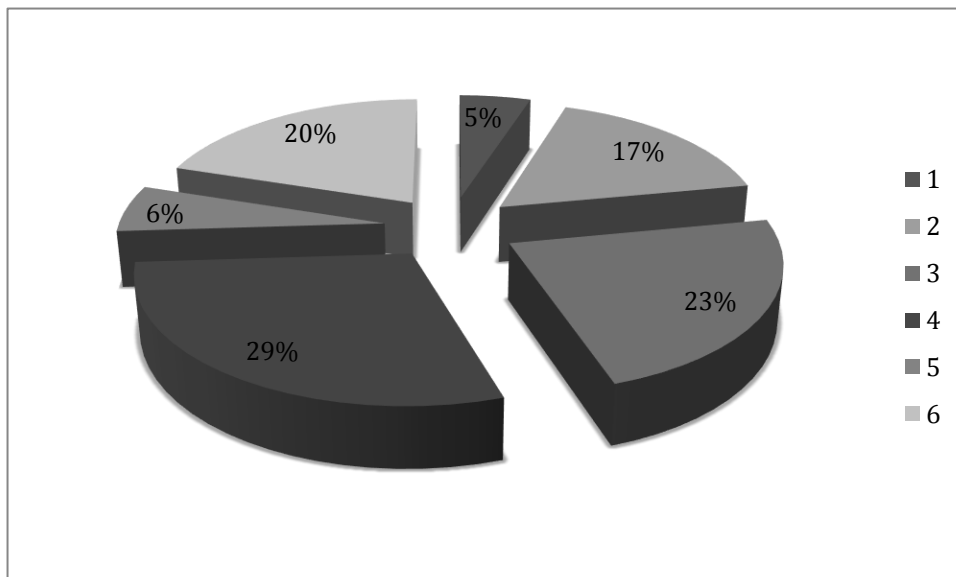


Figura 11. N° de personas con las que vive. Fuente elaboración propia.

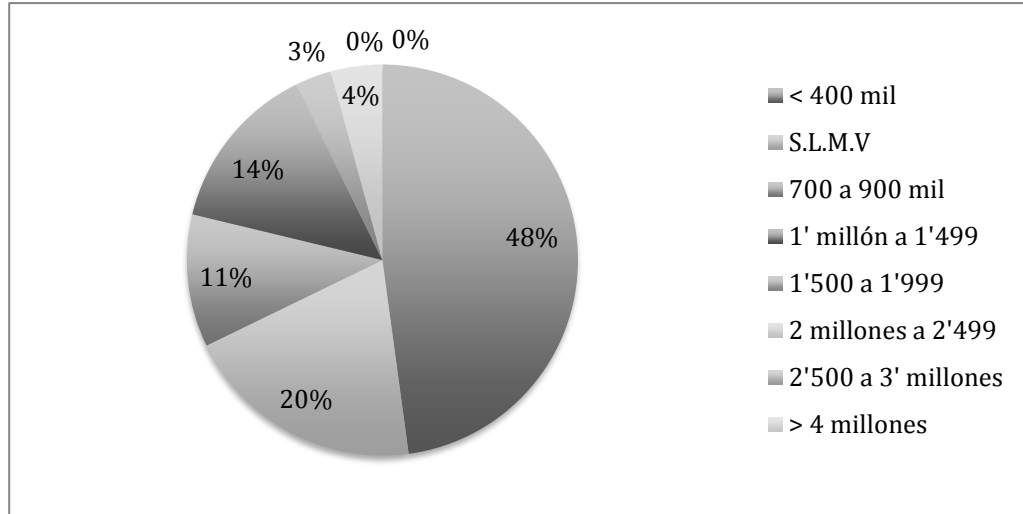


Figura 12. Ingreso mensual. Fuente elaboración propia.

## 5.2. Procedimiento

### 5.2.1 Validación del instrumento

El presente instrumento se validó a través de la modalidad de Jueces Expertos que consiste en la revisión de la encuesta por un grupo de personas con conocimientos en el proceso pregunta y respuesta, las variables objeto de estudio y las características de la población (Padilla & Saida, 2007). En este orden de evaluación la coherencia hace referencia a la correspondencia o no con la categoría a la que pertenece; es decir, si la pregunta propuesta está altamente relacionado con el aspecto o factor que se pretende evaluar; la relevancia hace referencia con el hecho de si la pregunta está altamente relacionada con lo que pretende evaluar la encuesta, es decir, si esta tiene conexión lógica con los objetivos de la investigación y por último la sintaxis – semántica, relacionada con el hecho de si la ordenación de las palabras y la relación mutua entre las mismas

en la construcción de las oraciones es adecuada al propósito de la entrevista; es decir, si las palabras empleadas son adecuadas en cuanto al significado en cada frase del instrumento.

El presente cuestionario se validó con un mínimo grupo de evaluadores compuesto de tres (3) jueces expertos, todos ellos docentes de la Universidad Santo Tomas y perteneciente a la Facultad de Mercadeo y Administración de Empresas. (Ver apéndice B).

### 5.2.2. Análisis de datos

El análisis de datos se realizó por medio del Software ATLAS ti versión 7.1.8, a partir de la codificación abierta ( se crearon códigos de acuerdo a las respuestas de los participantes), codificación axial (con la creación de las familias que se formaron de acuerdo a la codificación que se hizo anteriormente) y por último la codificación selectiva (creación de redes semánticas que permita la creación de nuevas teorías y conceptos de alimentación, socialización, comensalidad y estilos de vida. De la misma manera el análisis de para el análisis de frecuencias y descriptivos en general se apoyó el análisis de lo datos con el software SPSS V22. .

### 5.2.3. Consideraciones éticas

Para proteger la ética de esta investigación cualitativa y cuantitativa, la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud, en el artículo 5, Título II- Capitulo 1 considera 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, en el Capítulo 8 del mismo Título, se establece 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”.

Para la recolección de los datos, se utilizó una herramienta digital por medio de la aplicación de google drive que nos permitió realizar la encuesta haciendo su divulgación por medio de correo electrónico a estudiantes de diferentes universidades de la ciudad de Bogota, donde allí mismo se consolidaron los resultados.

## **6. Analisis de resultados**

Ateniendo con la triangulación teórica, desde el marco comprensivo de la antropología alimentaria, la sociología del consumo y el mercadeo, los datos que se presentan a continuación, son los resultados del estudio sobre, el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en jóvenes estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá. En primaria instancia se presentarán las redes semánticas, producto del análisis de datos textuales, cifras y datos cuantitativos con referencia al significado de alimentación y comidas rápidas, las prácticas de socialización alimentaria, comensalidad y formación del gusto, estilos de vida y consumo de comidas rápidas y las tendencias en la alimentación de cada uno de los participantes y para finalizar se presente un análisis en conjunto sobre las características sociales y culturales del consumo objeto de estudio.

### **6.1. Significados de alimentación.**

La alimentación se encuentra definida como “una acto voluntario, el cual se lleva a cabo de manera consiente, es una decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionada por muchos factores, siendo algunos sociales, culturales, biológicos y genéticos. Cada persona tiene su tipología de alimentación” (Aranceta 2001) citado por Erika Baque y Alexandra Ashqui (2007). (Ver figura 13)

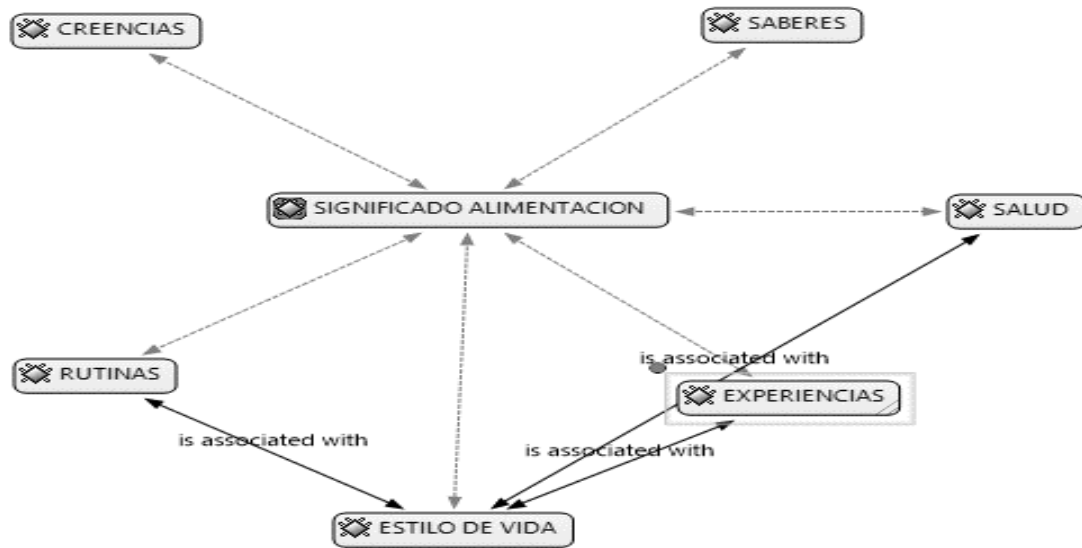


Figura 13. Significado de alimentación. Características socio culturales que orientan el consumo de comidas rápidas en jóvenes. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.

El significado de la alimentación se forma de acuerdo a las experiencias, saberes, rutinas y creencias que tienen cada uno tiene, la construcción y el grado de importancia del significado de la alimentación se construye de acuerdo a las actividades diarias que cada persona acostumbra a hacer, es así como para algunos de los jóvenes estudiados, la alimentación tiene un significado particular:

*“La alimentación para mi vida es muy importante, ya que es la base para el desarrollo de mis actividades cotidianas, con la alimentación mi cuerpo recibe las energías necesarias que me ayudaran a poner atención en clases, hacer ejercicio entre otras.”. (Qu 1:72)*

En contraste otro participante cree que la alimentación es:

*“... la forma de obtener energía para las diferentes actividades que realizo en el día a día, teniendo en cuenta que debe ser equilibrada para no saturar mi cuerpo de alimentos que en lugar de nutrirme conlleven a enfermedades en el largo plazo”. (Qu, 1:71)*

Este significado también es construido por los estilos de vida de cada individuo, en donde se involucra la salud como factor importante, el cual influye en el cuerpo físico, en el desarrollo de las actividades diarias y el bienestar de cada una de ellas, ya que la calidad de los alimentos que se ingieren contribuyen a la calidad de vida.

*“Teniendo en cuenta que es una necesidad básica para el ser humano, se vuelve la alimentación un factor de gran importancia, puesto que es una manera de darle al cuerpo energía, vitaminas, y demás cosas positivas para la salud. Así mismo, si nos alimentamos "mal", es decir, con alimentos perjudiciales para la salud, deterioramos en gran medida el cuerpo” (Qu 1:5).*

El significado de alimentación que construye el joven universitario se encuentra relacionado con las rutinas que realiza a diario, debido a que cada una de sus actividades diarias están determinadas por cierta cantidad de tiempo, lo que indica que estas rutinas están permitiendo un consumo de comidas que no involucren una preparación tan elaborada con inversión de poco tiempo para su elaboración, por anterior, dentro de las rutinas descritas está el hecho de: “Obtener una proporción adecuada de nutrientes de diferentes alimentos para mantenerme en óptimas condiciones” (Qu. 1.98), pretenden consumir alimentos rápidos de preparar y de ingerir.

*“Me levanto siempre a la misma hora, 6 am, me arreglo, a veces desayuno en casa y otras en el trabajo, voy a trabajar, almuerzo siempre a las 12 en punto en el cafetería de la empresa, por la noche llego a casa, dedico un par de horas a escribir mi trabajo de grado o a navegar en Internet, no ceno porque aún sigo saciado del almuerzo, y por último me acuesto a dormir normalmente entre 10 y 12 de la noche”(Qu.1:1)*

Sin embargo asocian la alimentación con todo aquello que involucra proteínas, vitaminas y como *“La forma de proveer la energía necesaria para el cuerpo” (Qu1:2)* permitiendo así realizar sus actividades diarias las cuales involucran mente y cuerpo, lo cual permite formar una consciencia de que la buena alimentación ofrece más beneficios a la salud, y por el contrario hay otros alimentos que no los ofrecen y la perjudican.

*“La alimentación es una necesidad primaria de todo ser, para mí es muy importante ya que una buena alimentación y balanceada permite desempeñarse mejor en las labores diarias tanto física como mentalmente; aunque en ocasiones no como tan saludable procuro eliminar ciertas cosas gradualmente de mi alimentación como la comida chatarra, porque soy consciente que a largo plazo puede afectar mi salud” (Qu. 1:4)*

Desde siempre se ha sabido que la alimentación es muy importante para gozar de una buena salud y el funcionamiento normal del cuerpo, hoy en día las personas se preocupan más y más por elegir mejor cada uno de los alimentos que desean consumir y poder disminuir el declive físico y

psíquico y aumentar su bienestar generando nuevos estilos de vida que influyan en sus estados de salud.

## 6.2 Socialización alimentaria del consumo de comidas rápidas

En esencia el ser humano es un ser social por naturaleza, el cual se encuentra en un proceso de aprendizaje desde un punto de vista individual y responde a las necesidades que se crean desde el punto de vista social. Con referencia al significado de socialización, se indago por el consumo alimentario que presentan las apersonas desde su niñez hasta la edad adulta, y como sus padres, amigos y medios de comunicación influyen en esta. Y la necesidad que presentan al alimentarse en estos diferentes grupos sociales, generando nuevos hábitos alimentarios. (Ver figura 14)

*“Desde que era pequeña me ensaaron a comer de todo pero tuve una época en la cual no me gustaban las verduras ni los granos. Pero a mis padres siempre les importo mucho como me alimentaba” (Qu. 1:80).*

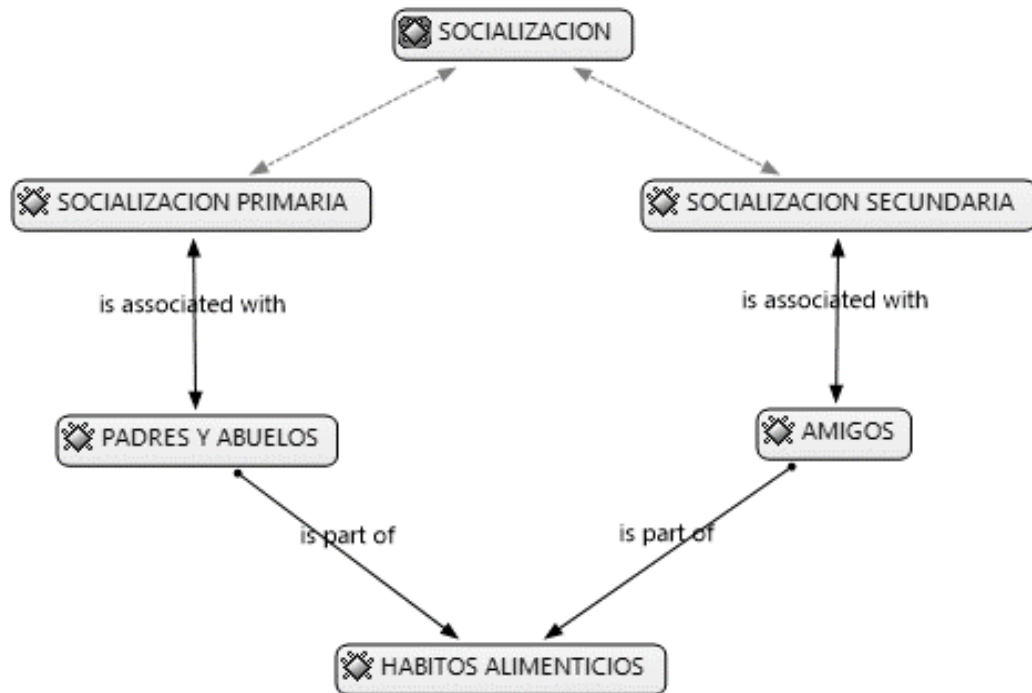


Figura 14. Socialización alimentaria. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1

A lo largo de la vida cada individuo vive bastantes procesos de socialización en función de múltiples roles que desempeñan, esto permite introducir una diferencia en las etapas de socialización. La socialización primaria entonces, es dada por los agentes socializadores tales como padres, hermanos y familiares, quienes son un gran influyente en la alimentación, al respecto para los jóvenes universitarios la influencia de los modelos primarios se destaca de la siguiente manera:

*“Muchísima porque son ellos quienes compran la comida y la preparan. Deciden constantemente el menú para cada día, los hijos no opinamos mucho al respecto. Intentan mayoritariamente preparar alimentos que sean saludables para nosotros, con mucho consumo de*

*verduras, pero a veces por pereza o falta de tiempo se recurre a alimentos fáciles de preparar como los fritos” (Qu. 1:18).*

El estilo de educación, sus creencias y pautas de comportamiento por parte del adulto han sido muy influyentes en la alimentación de los hijos, así como lo referencia uno de los participantes: *“Han sido muy importantes ya que trabajan en el gremio de la salud y nos han inculcado la importancia de la alimentación balanceada, también son ellos quienes proveen de alimentos la casa y escogen lo que se prepara” (Qu.1:16).*

Desde siempre la familia en especial los padres se han convertido en un gran influyente en la alimentación de sus hijos, ya sea por gustos o por su dinero, al respecto se refiere que: *“... pues los hijos están más controlados por sus padres y porque no tienen el dinero ellos mismos para adquirir esto alimentos, además pueda que no sean conscientes del perjuicio que les puede provocar consumirlos con mucha frecuencia. Los adultos son conscientes de esto pero eso no significa que todos lo tengan en cuenta a la hora de alimentarse” (Qu. 1:91.)*

Así mismo la alimentación también es influida por los abuelos, dejando con ello un legado en las practica alimentarias: *“cuando estábamos viviendo con mi abuela la alimentación era muy sana, consumíamos muchas verduras ensaladas jugos naturales y así muchos alimentos que eran sano ” (Qu. 1:102).*

El consumo de comidas rápidas se ve sustentado en la socialización primaria, ya que este tipo de comida se empieza a consumir desde la niñez y se hace en compañía de familiares,

determinando así los gustos, elecciones y preferencias, permitiendo establecer su calidad de individuo social *“La comida rápida se consumía cuando uno salía a cine, o los fines de semana. Cuando era alguna salida especial o una reunión familiar y se compartía pasa bocas” (Qu. 1:103)*

Por lo anterior la socialización secundaria da inicio cuando cada una de las personas empieza a integrarse a grupos sociales creando relaciones con amigos y compañeros, se identifica acorde a las actividades diarias cada uno de los integrantes acostumbra a pasar gran parte de su tiempo con sus amigos y compañeros ya sean de trabajo o estudio, en ese sentido es *“Difícil hablar de eso. Paso gran parte de mi día en la universidad, cuando llego a la casa todos ya se encuentran durmiendo u ocupados. El día entre semana con ellos se resume en el saludo de la mañana y el de la noche” (Qu. 1:25)*, por lo anterior debido a estas actividades diarias lo que cada persona acostumbra a consumir con sus amigos o compañeros son alimentos de consumo rápido como *：“Hamburguesas, crepes, salchipapas”* y como algunos lo mencionaban *“de todo” (Qu 1:28)*, así como también *“lo que tenga pollo, los choriperros, las arepas rellenas, empanadas, arepas de huevo, pan de bono, gaseosas, café, tortas de sabores” (Qu. 1:26)*.

Aunque no todos consumen comida “chatarra”, por el contrario, acostumbran a tener un estilo de alimentación un poco más saludable, ya que consumen alimentos que contengan: *“proteínas y harinas en general, casi nunca comemos comida rápida porque traemos almuerzo de nuestras casas, a menos que sea en una ocasión especial” (Qu. 1:30)*; así mismo algunos tienden a tener una buena alimentación algunos días de la semana y a cambiar su rutina alimentaria otros días *“Siempre tratamos de almorzar muy bien pero los viernes de vez en cuando comemos comida rápida. Mis compañeras les gusta mucho las frutas, galletas y sándwich” (Qu. 1:82)*, por

lo que se identificaron consumidores preocupados por su salud sin importar las actividades y el poco tiempo con el que cuentan a diario: *“Por lo general se comparte el almuerzo que cada uno lleva de su casa, casi no se compran otros productos pero de vez en cuando bebidas artificiales son consumidas” (Qu: 1:104)*

Como ya se había mencionado anteriormente de acuerdo a los estilos de vida que tiene la población hoy en día, se han generado nuevos hábitos de consumo, los cuales dependen también de los lugares en donde se encuentren y con quien se encuentren.

*“Desayuno en la universidad. Por tanto se "garantiza" que los platos tienen los componentes nutricionales que debería tener el desayuno. Porciones entre medianas y pequeñas. Desayuno tipo americano, con bebida caliente y fría, una fruta, carne o huevo, depende del día” (Qu. 1:9).*

Las actividades diarias, en particular el plano alimentario constituye un referencial básico que genera una serie de prácticas y actitudes sociales que permiten identificar las costumbres alimentarias de cada uno de los grupos sociales, ya que según los participantes *“Usualmente todos salimos a nuestros trabajos, nos encontramos en la noche, pero todos hacemos actividades distintas, llegamos a estudiar, a continuar trabajando, a ver televisión, a descansar. Entre semana casi nunca compartimos un espacio para comer”.* (Qu. 1:60)

Por lo anterior se evidencia un cambio en los hábitos alimenticios de cada individuo creando nuevos significados los cuales se fortalecen mediante la interacción social, es así como *“Los hábitos alimenticios en mi casa siempre se han visto influenciados por los gustos personales. En la casa todos estamos enseñados a comer lo que "haya", sin embargo, siempre se compra no porque sea saludable, sino porque es rico, nos gusta, es un antojo. Por ejemplo sabemos que es importante consumir verduras, pero mi mamá prioriza la proteína, el arroz y muchas cosas fritas”* (Qu. 1:99). Así como lo menciona Garine (1987) *“la civilización industrial urbana ha modificado considerablemente la relación del hombre con su alimentación. Esta se ha vuelto independiente del tiempo y del espacio. A condición de poseer los medios necesarios, es hoy posible en ciertas sociedades consumir cualquier cosa, en cualquier momento, lugar o cantidad”* (p. 7) permitiendo así que pueda elegir con mayor libertad que se quiere consumir de acuerdo a los innumerables recursos que se le ofrecen.

Desde esta perspectiva se encontraron en los jóvenes universitarios significados asociados con la socialización alimentaria que se construyen a lo largo de su vida, apoyados por sus familiares y amigos, experiencias y vivencias, generando nuevos hábitos alimenticios y preferencias las cuales son predecibles de acuerdo a su origen social del gusto y la distinción que adquiere el consumo de los alimentos (Díaz y Gómez, 2001).

### 6.3 Comensalidad y formación del gusto

Los alimentos son algo más que cosas materiales, son un símbolo que generan experiencias al ser compartidos en la mesa, es aquí en donde se forjan normas frente a la manera de consumirlos, ritos y significados que surgen a través de estas experiencias, generando una comensalidad la cual es definida por Aguirre (2004) como las prácticas colectivas para conseguir y compartir la comida de forma colectiva o individual y de esta forma permitir la formación del gusto (Ver figura. 15).

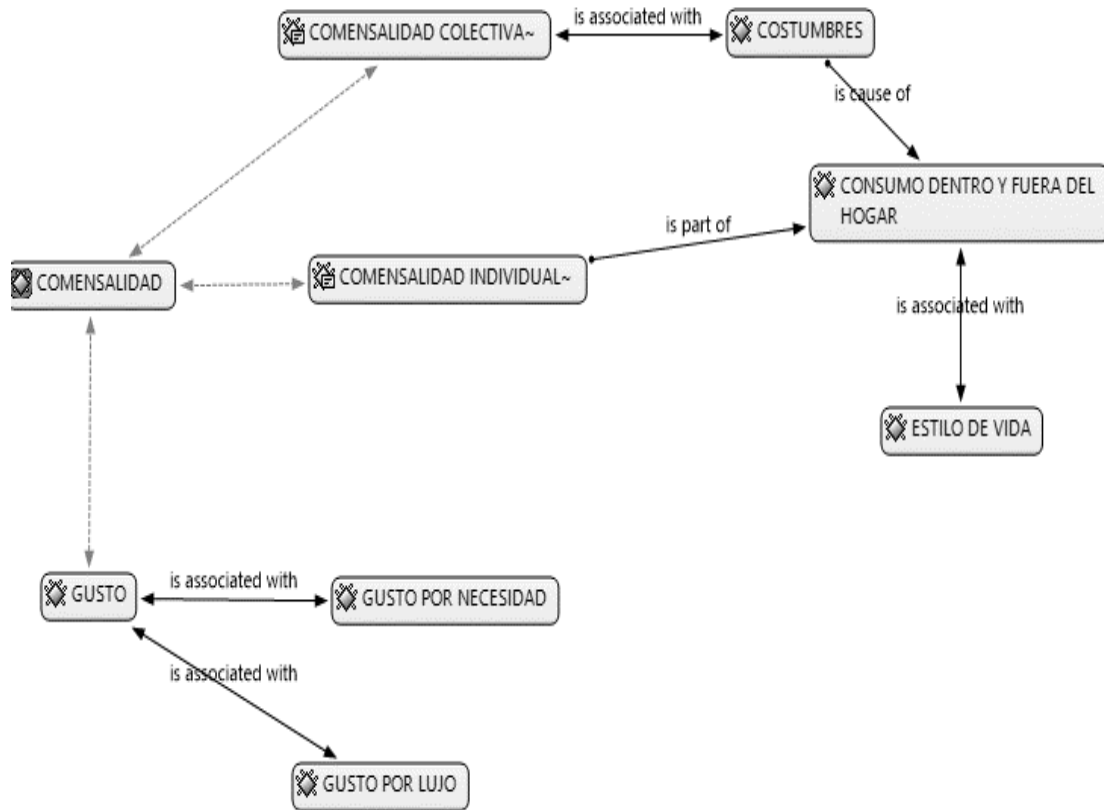


Figura 15. Comensalidad y formación del gusto. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti.

7.1

A partir de las narraciones de los participantes, la comensalidad, está compuesta por una comensalidad colectiva y una individual. La comensalidad colectiva, que hace referencia al compartir la misma mesa, los lugares para llevar a cabo este acto son suficientes, los cuales son abarcados desde el espacio en el interior de cada hogar hasta una plaza de comidas de un centro

comercial o restaurante: *“Las tres comidas son en familia, el almuerzo en ocasiones es en restaurantes” (Qu. 1:15)*, en cualquier lugar la comida es uno de los referentes para darle sentido a la identidad de un grupo en función de lo que come. *“Se disfruta cuando se sienta uno sin afanes. Los sabores son caseros y la manera de cocinar es como lo prefiere. Especialmente es rico los fines de semana por el compartir con la familia” (Qu 1:112)*

De esta manera, para los participantes el compartir la mesa con su familia es un momento importante, no solo se comparte el alimento, sino con ello valores, creencias y sentimientos, sin embargo por las rutinas y labores diarias estas se ven fuertemente alteradas, es así como: *“yo trabajo así que los veo en la noche, mi familia está unida el domingo porque mis padres trabajan hasta el sábado, a veces salen a almorzar ese día o piden algún domicilio” (1:110)*. *“El fin de semana solo es compartido por mis padres ya que yo trabajo los fines de semana (espero poder compartir más tiempo al graduarme – jajajaja” (1:109)*.

La comensalidad en familia permite que se busquen beneficios que involucren la salud de cada uno de los integrantes del hogar: *“Es agradable, tranquila, sin afanes, en la mesa junto con la familia y buscando una alimentación en lo posible sana” (Qu. 1:49)*, a partir de ello se hace énfasis en el conjunto de ritos y la importancia de la jerarquía en la forma en cómo se sirven los platos a la mesa, es así como *“todos por igual, a mi papá en mayor cantidad tal vez” (Qu. 1:59)*.

Como ya se había mencionado anteriormente la comensalidad colectiva permite que se generen experiencias no solo al momento de compartir la mesa sino que también en el momento

que se decide prepararlos en familia: *“Es la mejor experiencia sobre todo cuando los alimentos son preparados por uno mismo” (Qu. 1:87)*. En contraste este tipo de comensalidad se puede presentar en todo momento en un hogar: *“Especialmente los domingos siempre desayunamos juntos en la mesa, comemos en abundancia, es decir, las porciones de comida son mayores. Preparamos el almuerzo en la casa y también lo compartimos. Algunas veces pedimos a domicilio y siempre comemos algún postre o galguería” (Qu, 1:101)*.

Sin embargo con referencia a lo anterior cuando la comensalidad es individual, como otra categoría, esta se evidencia cuando todos los integrantes de la mesa deciden comer diferentes alimentos en sus platos, en donde las opciones alimentarias son individuales y sus gustos son personales: *“Generalmente, cada quien prepara o compra su comida, por lo que no se sirve de una misma olla para todos, aunque eventualmente se puede compartir un alimento” (Qu. 1:58)*.

Uno de los lugares que permiten que se desarrolle un consumo alimentario distintivo de la comensalidad individual es en los restaurantes, puesto que cada quien elige su plato y tienen la opción de escoger con que personas desea compartir la mesa. Según lo menciona un participante no siempre es tan saludable, en este sentido... *“Se presta menos atención a lo saludable, se es más caprichoso en lo que se quiere comer, se busca lo que sea más agradable al paladar. A veces se pueden presentar afanes, se come en cualquier lugar, sentado o de pie”.* (Qu 1:13)

El consumo de los alimentos fuera del hogar no siempre es del agrado de todos aquellos que acostumbran a consumir alimentos fuera del hogar: *“No es algo que hago frecuentemente, la experiencia no es la mejor siempre algunos tipos de comidas me dan desconfianza, no sé cómo lo*

preparan” (Qu. 1:51) Algunos de los alimentos que se acostumbran a consumir fuera del hogar son: “Hamburguesas, ensaladas de fruta, a veces almuerzo corriente, galletas de paquete, gaseosas, tinto” (Qu. 1:57)

De igual forma, los participantes expresan que existe algún grado de desconfianza asociado tanto a la preparación de los platos como a la limpieza que hay en cada uno de estas preparaciones, por lo que a partir de ello se determina el grado de calidad... “Es una forma de probar nuevos sabores y deleitar el paladar con comida nueva y experiencias nuevas respecto a los lugares, sin embargo el tema de la higiene es de incertidumbre” (Qu. 1:55).

La comensalidad individual no se presenta solo fuera del hogar sino también se presenta dentro de los hogares ya que cada uno tiene la posibilidad de elegir que preparar y responsabilizarse de lo que se quiere consumir “Se proporciona dependiendo lo que se sabe que cada persona consume” (Qu. 1:89). A partir de lo anterior se determinan dos tipos de gustos, ya sea por necesidad o por lujo, es así como “se presta menos atención a lo saludable, se es más caprichoso en lo que se quiere comer, se busca lo que sea más agradable al paladar. A veces se pueden presentar afanes, se come en cualquier lugar, sentado o de pie”. (Qu. 1:53).

En este sentido los factores sociales y culturales permiten que se determinen los gustos de lujo los cuales posibilitan que cada quien pueda elegir que se quiere consumir y en qué momento se desea hacer. “días en los que considero me puedo dar un gusto, puede ser un fin de semana después de una alimentación balanceada y actividad física intensa” (Qu. 1:36). Acorde a estas

narraciones se puede evidenciar que los participantes aprovechan de sus fines de semana para darse algunos gustos con respecto a su alimentación.

Al indagar sobre el consumo de alimentos en los restaurantes en compañía de los amigos, las personas hablan de la variedad de productos que consumen de acuerdo a sus estilos de vida o la capacidad adquisitiva que tienen para poderlos hacer, *“No puedo responder eso, depende de la ocasión, el dinero disponible, y la facilidad de conseguirlo.” (Qu. 1:35)*. Es aquí en donde se evidencia el gusto por necesidad, puesto que se nota que si se alimentan, pero no siempre se puede consumir lo que se quiere si no lo que verdaderamente se puede.

#### 6.4. Estilos de vida

El estilo de vida está definido como “una construcción del individuo moldeada por la familia, la educación y la sociedad” (Guerrero 2010), en este sentido los estilos de vida son definidos por rutinas que son compartidas con la familia y los amigos, los cuales determinan los diferentes estilos de consumo y los estilos de vida saludable. (ver figura 16)

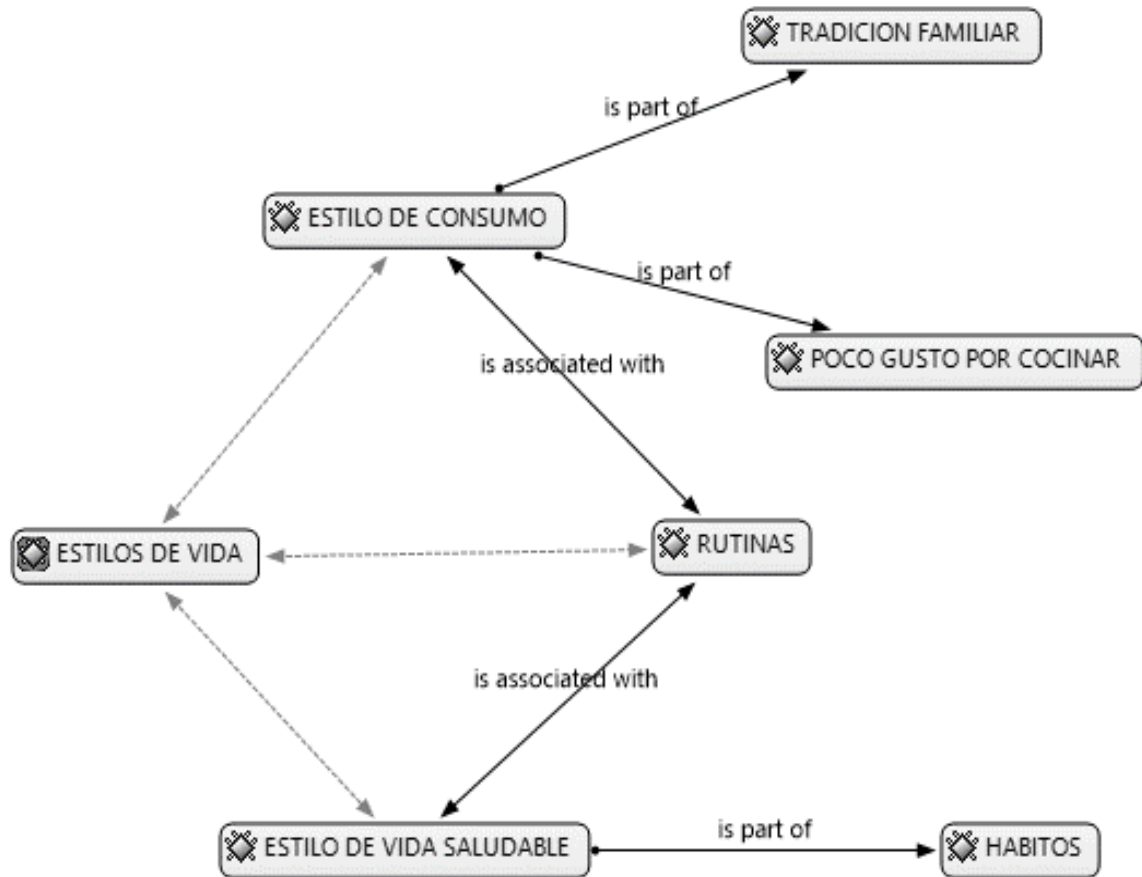


Figura 16. Estilos de vida. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.

Los estilos de vida son expresiones que se escogen según manera de cómo se entienda la vida, expresados en comportamientos la cotidianidad y la alimentación, recreados por pautas y hábitos es así como: *Cada quien trabaja en la mañana entonces no nos vemos hasta en la noche con mis hermanos y con mi madre me veo por la tarde ya que ella trabaja en la noche*". (Qu. 1:107).

En contraste, se generan hábitos que se convierten en rutinas lo que genera que se repitan sus conductas por varios días. Las personas participes de la encuesta, por ser estudiantes, tienden a realizar actividades similares en su diario vivir, y de esta manera poder cumplir con sus

obligaciones: *“madrugar, arreglarme, desayunar, irme a estudiar, tomar medias nueves, estudiar, después almuerzo al medio día, seguir estudiando y después volver a comer después me dirijo a mi casa descanso, después elaboro trabajo de la universidad, como la misma comida del almuerzo y termino acostándome tarde” (Qu. 1:96)*

Es claro que los días entre semana los estudiantes universitarios tienen poco tiempo para compartir con sus familiares *“Todo trabajamos o estudiamos así que nos vemos un rato en la mañana antes de salir de la casa y en la noche cuando todos llegamos cenamos juntos “ (Qu. 1:106)* Como se evidencia los ratos que se pueden compartir con los seres más queridos son pocos y de tiempos muy cortos, puesto que solo es en los desayunos y las cenas.

Por lo anterior es en los fines de semana donde sus hábitos y rutinas tienen un cambio, puesto que lo que más prefieren es compartir momentos agradables con su padre, abuelos y hermanos. *“los fines de semana tratamos de estar juntos, siempre mis hermanas vienen de visita a almorzar o desayunar” (Qu. 1:114)* no adquieren una rutina cotidiana, si no intentan salir de ello, para realizar actividades que no se acostumbran a hacer, al respecto *“... a veces salimos a comer en restaurantes populares cercanos, rara vez en cadenas. No salimos mucho de paseo, a veces consumimos un helado juntos mientras damos una vuelta caminando o haciendo compras. Permanecemos mucho en casa haciendo el aseo y muchas veces estoy fuera de casa el fin de semana” (Qu. 1:94)*. En este sentido los jóvenes universitarios anteponen sus actividades diarias, dando menor tiempo a su alimentación. Creando nuevos estilos de vida, los cuales incluyen patrones de conductas individuales y colectivos.

En este sentido los estudiantes dentro de sus rutinas, establecen ciertos patrones de consumo que están acorde a cada uno de sus estilos de vida, *“Al levantarme a las 5AM, me baño cojo mi transporte para mi universidad, luego al llegar a mi U desayuno para irme a clase y pues si ya salgo muy temprano puedo almorzar, en casa descansando un rato para luego hacer mis trabajos”*(Qu. 1:115) permitiendo así que se creen algunos estilos de consumo en su alimentación que se evidencia en el gusto de alimentarse por una tradición familiar:

*“Mi mamá es quien cocina en la casa por lo tanto ella es trascendental respecto a los alimentos que se consumen”* (Qu.1:22). *“No consumo casi nunca comida rápida, nunca fue importante porque siempre se cocina en la casa”* (Qu. 1:23).

Es claro que así como algunos de los participantes prefieren elegir un consumo familiar y por tradición, hay otros que no, su preferencia es alimentarse fuera del hogar: *“es acostumbrado consumirla los fines de semana que nadie quiere cocinar”* (Qu. 1:24). *“Buena, en algunas ocasiones puede variar si el plan es salir a probar nueva comida”* (Qu. 1:88)

#### 6.5. Tendencias de consumo

El consumo de alimentos está cambiando debido a diversos factores que influyen en los hábitos de la vida cotidiana, las exigencias laborales, el stress y las preocupaciones por tener un buen desempeño académico. Son algunas de las causas que generan estos cambios. ( Ver figura 17)

“Difícil hablar de eso. Paso gran parte de mi día en la universidad, cuando llego a la casa todos ya se encuentran durmiendo u ocupados. El día entre semana con ellos se resumen en el saludo de la mañana y el de la noche” (Qu. 1:25)

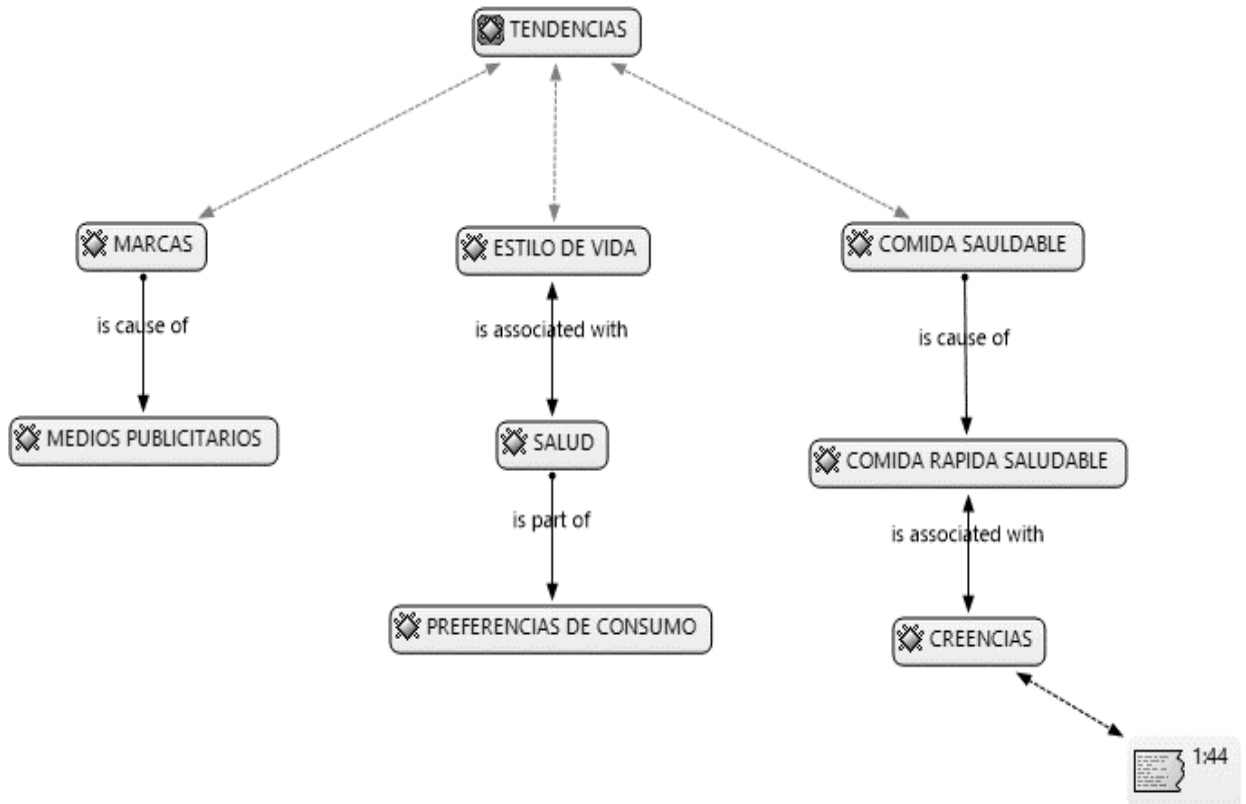


Figura 17. Tendencias de consumo. Fuente de elaboración, codificación de datos mediante Atlas Ti. 7.1.

Debido a los diferentes estilos de vida las personas están tomando conciencia de llevar una vida sana con una buena alimentación, es por esto que según los estudios una parte de la sociedad tiene como prioridad el hacer ejercicio y evitar un desequilibrio físico, en donde una de sus principales preocupaciones es disfrutar de una excelente salud durante el mayor tiempo posible.

*“Despierto a las 4:30 como y salgo a entrenar hasta las 7:00, me preparo para salir a estudiar y llego a la universidad a las 9:00 en donde entre mis actividades laborales y académicas son las 20:00. Aproximadamente llego a las 21:00 a mi casa, en donde aproximadamente a las 22:00 me acuesto a dormir”. (Qu. 1:113)*

Alguno de los participantes señalan que por temas de salud han tenido que dejar a un lado las comidas que son de su agrado, debido a que se han creado ciertas alteraciones y enfermedades que se relacionan con el desequilibrio de la alimentación es así como mencionan que:

*“Sufro de migraña y me lo causaba la azúcar eso me hizo bajar el consumo de dulces, sancos” (Qu. 1:66), otro participante añade que: “He dejado de comer comida que no sea fresca (Si no fue hecha el mismo día no como) y comida cruda (Sushi, carne no bien cocida)” (Qu. 1:67).*

Lo anterior indica que dentro de sus rutinas, los jóvenes universitarios practican muy poco ejercicio, puesto que la mayoría de estas rutinas indican que cuentan con poco tiempo, algunas de sus actividades diarias son: levantarse, desayunar, ir a trabajar, estudiar, almorzar, hacer trabajos, llegar a sus hogares y descansar.

*“Cuando estoy estudiando, tengo diferentes horarios, unos días debo madrugar por lo que tengo que desayunar muy temprano, otros días desayuno en promedio a las 8:00 a.m. Cuando almuerzo en la universidad es a la 1:00 p.m., los días que almuerzo en mi casa a las 2:00 p.m.*

*Generalmente ceno a eso de las 6:30 p.m. intento comer algo entre estas comidas aunque no siempre puedo, por clases seguidas” (Qu. 1:7).*

Otros participantes señalan que:

*“Me levanto, me baño, desayuno, salgo para la U, almuerzo, estudio y leo un rato, ceno. Entre estas actividades como algunos snack o cosas parecidas y a veces toco el bajo o bailo”, “Desayunar, ir a estudiar o trabajar en casa, ver algo de TV o navegar en internet, dormir”, “me levanto, desayuno, estudio, almuerzo, duermo un poco y tomo café” (Qu. 1.116).*

Aunque el ejercicio no sea una actividad que se practique a diario, las personas si se están preocupando un poco más por su salud, es por esto que la alimentación empieza a jugar un papel muy importante provocando una tendencia a consumir comidas preparadas en el hogar y alimentos para ser consumidos en los restaurantes u otros lugares.

Un factor que influye en la alimentación de las personas ya sea, saludable o no son los medios de comunicación, según un estudio realizado en Cuba (Roman, 2010) “señala que los adolescentes adquieren conocimientos sobre el consumo de vegetales a través de la televisión (95%), seguido de la escuela (79%), la radio (62%) y la familia (52%) (12); estos resultados coinciden con los de otros dos estudios realizados en México y Cuba, que muestran que los medios de comunicación masiva, en especial la televisión, tienen efectos importantes sobre el

comportamiento y las creencias de las personas,” los participantes señalan que las marcas que más pautan en medios publicitarios en cuanto a comidas rápidas son:

*“Perros caliente de dogger, Sándwich En Sándwich cubano, Hamburguesas del corral”.* (Qu. 1:38), *“Todos aquellos que ofrecen ensaladas, como por ejemplo Sándwich Qbano, Corral, Mc Donald’s etc...”* (Qu. 1:86), *“Subway, hamburguesas y papitas se Mc donalds, pizza hut, entre muchos otros”*, *“mmmm, hamburguesa, perros calientes, sándwich, empanadas, papas fritas, casi todas, pues teniendo en cuenta cualquier tipo de publicada, comerciales de tv, vallas publicitarias, volantes...etc.”.* (Qu. 1:41)

Según un estudio australiano (Roman, 2010) se encontró que “la publicidad de comida ‘chatarra’ es frecuente en la televisión; la alimentación sana, en cambio, no se promueve; muestra, además, que un mayor uso de la televisión y el ver frecuentemente comerciales se asocian independientemente con actitudes de consumo hacia la comida ‘chatarra’”, Razón por la cual algunas marcas como Mc Donalds, kokorico, subway, corral entre otras, incluyen en sus menús alimentos saludables, algunas de estas que se mencionaron fueron: *“Subway, Super Salads, Salad’s in Box”, Las ensaldas del corral”*(Qu. 1:46).

En contraste debido a la preocupación de las personas por tener una mejor alimentación, la nutrición se ha convertido en uno de los pilares de la salud y uno de los factores más importantes de nuestra vida y nuestra felicidad, procurando tener una alimentación y un menú equilibrado.

*“Mi almuerzo es bastante grande me encanta comer fruta en el almuerzo y pues casi siempre lo acompaño de carne y limonada para beber (en algunos casos gaseosa), el arroz es importante pero si no como arroz como unas pocas papas siempre lo acompaño de plátano y algunas como ensalada no me gusta mucho pero lo considero necesario”. (Qu. 1:117)*

Por lo anterior la comida saludable es aquella que aporta los nutrientes suficientes y esenciales para dar energía al cuerpo, permite mantener el funcionamiento óptimo del organismo, conservar y mantener una buena salud. Los participantes consideran que la comida saludable es aquella que: *“Comida que es buena para tu organismo porque no contiene químicos o ingredientes que en exceso son perjudiciales (azúcar, grasa, etc.), es tratada con higiene y balanceada” (Qu. 1:118)*

Otros participantes señalan que la comida saludable es:

*“Es el tipo de alimentación que aporta nutrientes esenciales al individuo, que le permiten desenvolverse adecuadamente en todas sus actividades, (Qu. 1:119), Alimento balanceado que contenga, proteína, cereal, legumbres y que ayuden al organismo a una correcta digestión y además proporcione energías y vitaminas”. (Qu.1:105)*

Por todo lo anterior y los nuevos estilos de vida que se han estado creando, la comida rápida ha tenido una evolución positiva para el consumidor, puesto que el mercado está ofreciendo una mejor alimentación balanceada en los productos con mejores beneficios y que permiten seguir con

una dieta variada y nutritiva. Por lo anterior los jóvenes universitarios definen la comida rápida saludable como:

*“La comida casera preparada en casa. La comida es saludable si no se excede el uso de aceites y salsas en su preparación y consumo” (Qu. 1:42) “comida bien cocida, proporcionada en porciones, que tenga sea equilibrada en cuanto a verduras, frutas, proteínas, grasas, y carbohidratos, y también mantener los horarios al igual que tomar agua (Qu. 1:44)*

El creciente interés por tener un salud sana permite crear nuevas tendencias y preferencias en los hábitos alimentarios y sobre todo una nueva concepción en el significado de los alimentos, y también por causa del sedentarismo y malos hábitos alimenticios, se están generando nuevas oportunidades de negocio es por esto que las compañías están modificando la comida “chatarra” en comida rápida saludable, abriendo paso a un consumo más saludable.

Análisis de datos cuantitativos del consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludables

En primera instancia, frente a los hábitos alimenticios, los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá dedican en promedio promedio de 30 a 45 minutos para el almuerzo y cena respectivamente, dónde comen de todo y evidencian una leve tendencia a seguir algún tipo de dieta (ver figura 18).

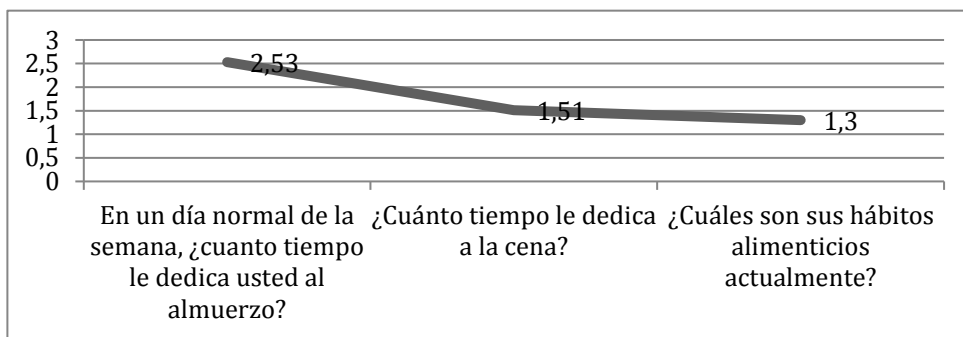


Figura 18. Hábitos alimenticios. Fuente elaboración propia

En concordancia con lo anterior, los jóvenes universitarios consumen con frecuencia alimentos como proteína, cereal y granos (ver figura 19), es decir lo que comúnmente se denomina un almuerzo corriente.

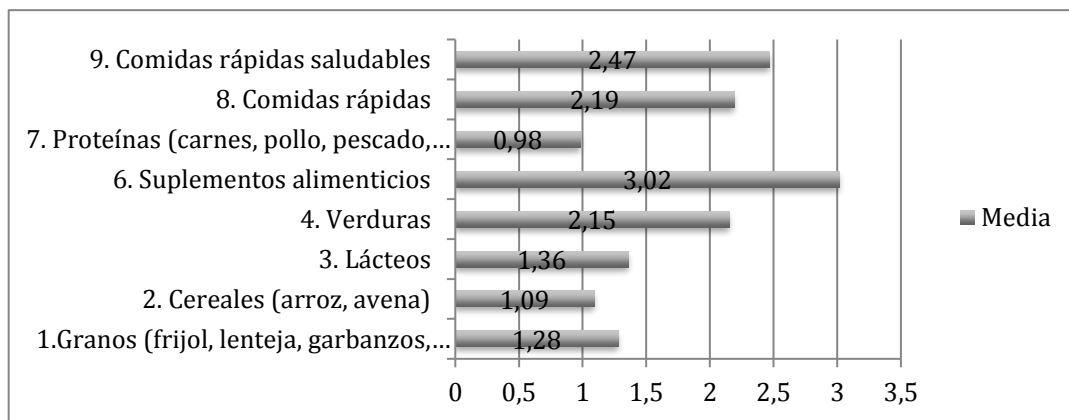


Figura 19. Consumo de alimentos. Fuente elaboración propia.

En tercera instancia, frente a la socialización del consumo alimentario, las marcas comerciales de comida rápida que con mayor frecuencia consumen los jóvenes universitarios son de la marca “Ranchera ”con un 36%, seguido de “Pietran” con un 27% y “Zenú” con el 23% (ver figura 20).

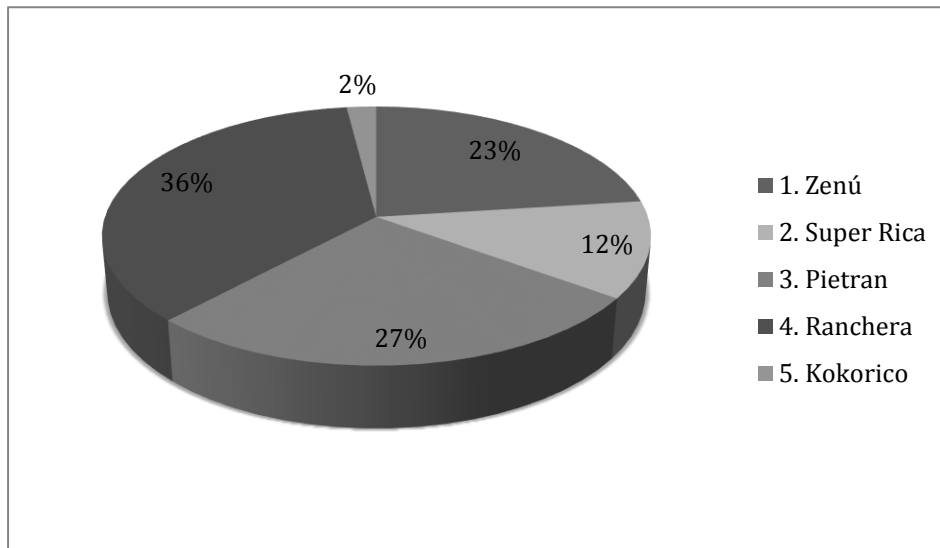


Figura 20. Marcas comida rápida. Fuente elaboración propia.

Con respecto a la comensalidad, se evidencia que dentro del núcleo familiar de los estudiantes encuestados, el 80% de las familias comen de todo, lo cual es inculcado en los hijos a lo largo de su crecimiento y desarrollo, generando preferencia en la comida casera, tal como lo refleja la frecuencia de consumo que tiene el 46% de los estudiantes encuestados al comer fuera de casa tan solo una vez a la semana y en menor proporción el 15% comen una vez al día todos los días por fuera de casa.

Se puede relacionar que dicho hábito alimenticio familiar, da cabida a comer cualquier tipo de alimentos, el cual orienta al estudiante al consumo de comida rápida en su necesidad o antojo de optar por comer fuera de casa (ver figuras 21 y 22).

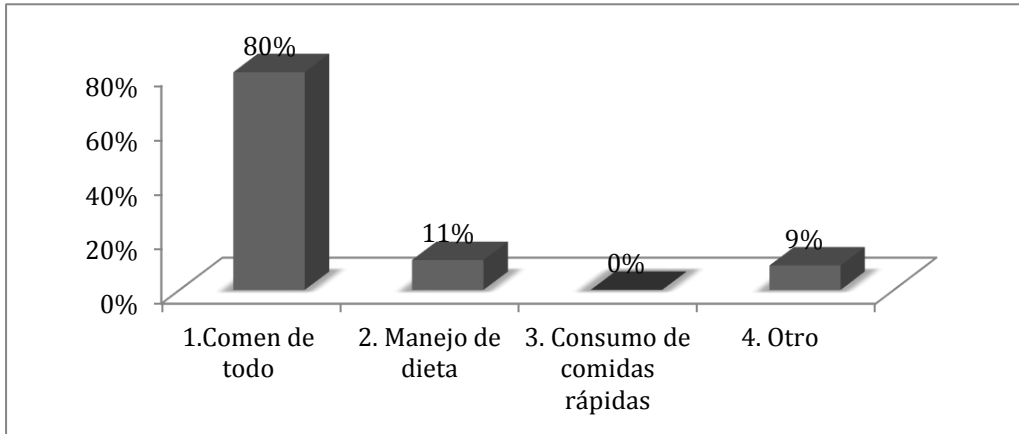


Figura 21. Hábito alimenticio familiar. Fuente elaboración propia.

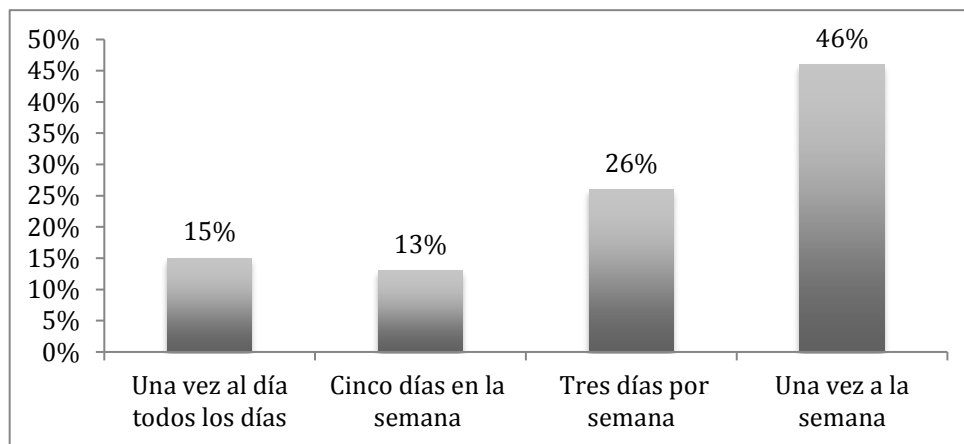


Figura 22. Frecuencia de consumo fuera de casa. Fuente elaboración propia.

Por consiguiente, con respecto al núcleo familiar hay una tendencia a visitar restaurantes de comida rápida, ya que dentro de sus hábitos alimenticios comen de todo, pero resulta interesante las cifras de dicho análisis, ya que se indagó a los jóvenes estudiantes por la frecuencia con que consumían la comida de las marcas relacionadas a continuación, y la visita “frecuente” fue la que menor participación tuvo frente a opciones como “a veces”, “rara vez” o “nunca”; es decir que de un 100% de los participantes tan solo el 9% visita “frecuentemente” la marca McDonal’s, en el caso de Subway el 19% del 100% de los estudiantes consumen la marca y fue la que mayor

participación tuvo en esta categoría, seguida por Sandwich Qbano con un 15% y en tercer lugar Corral y Burguer King con el 13%.

A partir de estos datos se puede inferir que la comida rápida no es la primera opción que tienen los estudiantes para el consumo de alimentarse fuera de casa, pero que en caso de hacerlo los menús que se destacan es el sandwich por encima de las hamburguesas (ver figura 23).

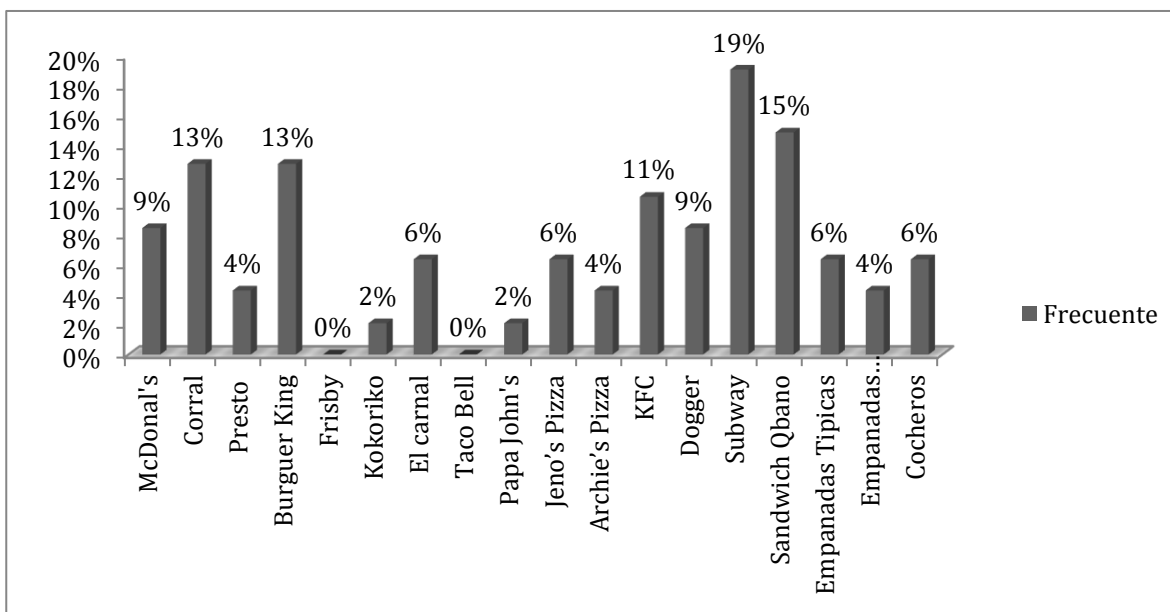


Figura 23. Frecuencia consumo restaurantes. Fuente elaboración propia.

Con respecto al estilo de vida, se resalta dentro de la mayoría de los jóvenes universitarios actividades que realizan aparte de su estudio y trabajo, tales como, cocinar en casa con el 57% de los estudiantes que lo practican (ver figura 24)

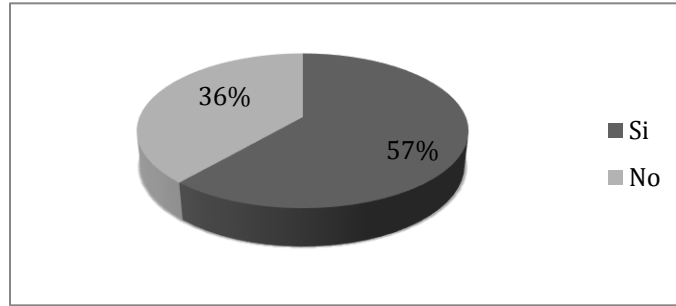


Figura 24. Gusto por Cocinar en casa. Fuente elaboración propia.

El 74% de los estudiantes que cocinan, basan la preparación de sus alimentos en costumbres familiares. Evidentemente la familia es un agente de gran influencia que se vive en la socialización primaria del individuo. El 12% de los jóvenes universitarios que cocinan, lo hacen porque tienen alguna instrucción nutricional (ver figura 25).

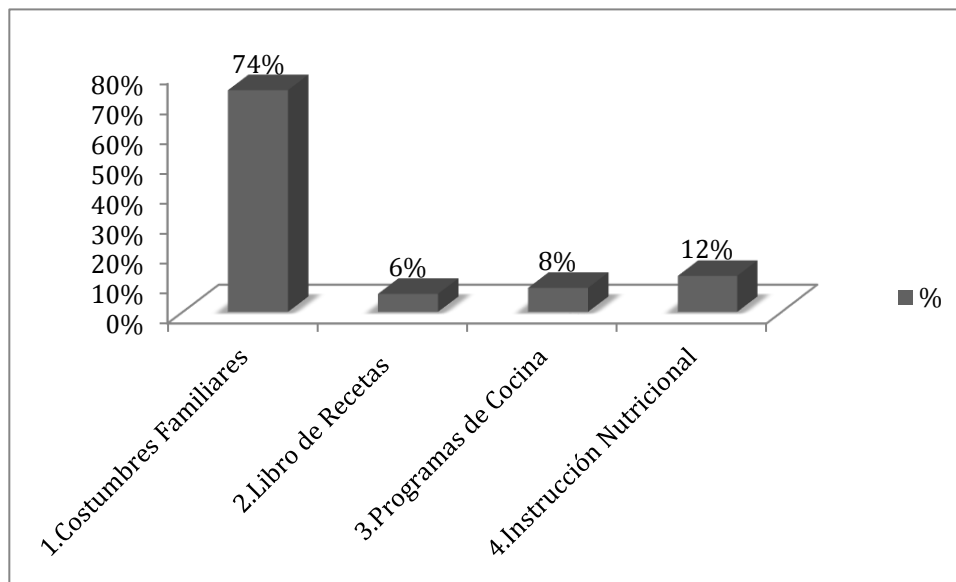


Figura 25. Recursos para la Preparación de comida. Fuente elaboración propia.

Con respecto a las actividades deportivas, el promedio de horas que dedican los encuestados a practicarlas, está en un rango de 1 a 2 horas en la semana; la actividad con mayor intensidad horaria que practican es a caminar o trotar dedicando 2,3 hrs promedio semanales. Es decir que existe un gran sedentarismo en este tipo de jóvenes, ya que caminar es una actividad que

por naturaleza deben hacer para desplazarse de un punto a otro. De aquí que los jóvenes estudiantes tiendan a futuro a sufrir de obesidad o problemas de salud por la inactividad deportiva que presentan (ver figura 26).

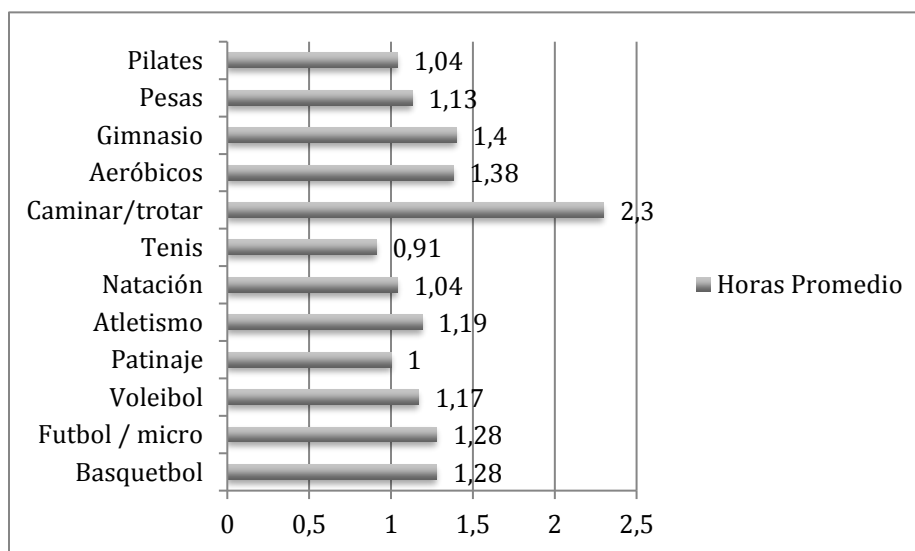


Figura 26. Actividades deportivas. Elaboración propia.

Frente a la escala de necesidades de 1 a 8, dónde 1 es el menos importante y 8 el más importante, los encuestados calificaron como la más importante tener un ingreso económico estable con una puntuación promedio de 6.81 , seguido de saber sobre su estado de salud hoy con un puntaje promedio de 5.83 y en tercer lugar tener una actividad lúdica con puntaje promedio de 5.53, es decir que lo relacionado con el cuidado de la salud y cuerpo no se encuentra como prioridad asignandole una puntuación del 2,98 promedio (ver figura 27).

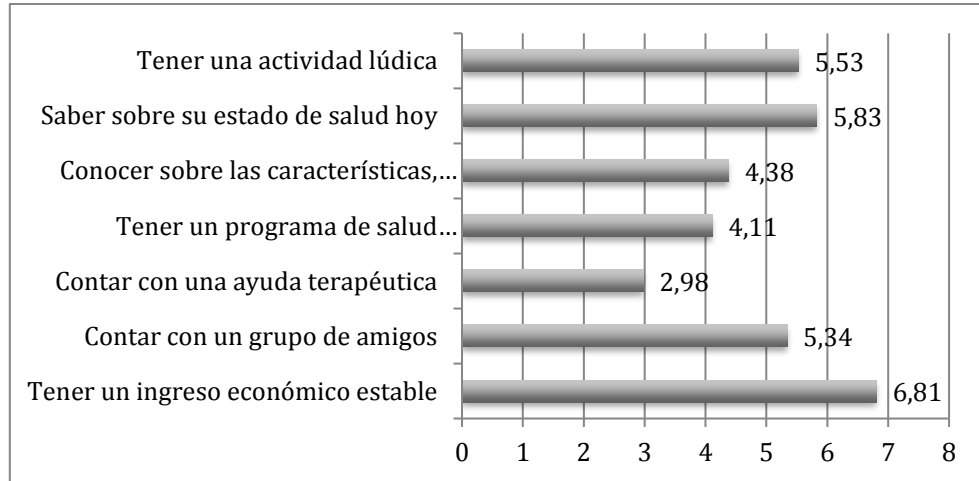


Figura 27. Escala de necesidades. Fuente elaboración propia.

Con relación a lo anterior, existen otros hábitos que contribuyen a futuros problemas de salud y que pueden llegar a caracterizar el perfil de los jóvenes estudiantes que tienen hábitos alimenticios no saludables. El resultado refleja que el 90% de los estudiantes no fuman, pero un 70% consumen bebidas oscuras y en menor porcentaje con un 65% no toman alguna bebida alcohólica (ver figura 28), es decir sí hay influencias de cuidar su salud frente a ciertas sustancias o bebidas muy puntuales.

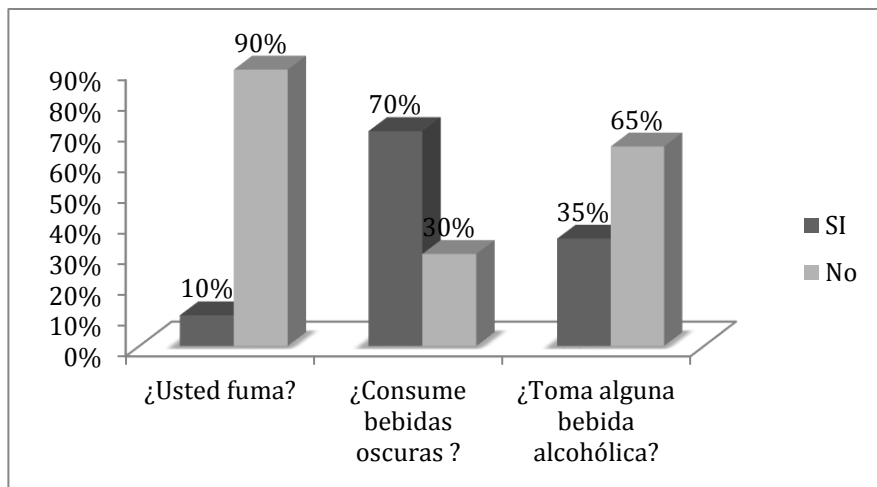


Figura 28. Hábitos de salud. Fuente elaboración propia.

Respecto a otras actividades, por cada una de ellas se indagó la cantidad de horas dedicadas en la semana para su desarrollo. Se evaluó por separado cada actividad sobre un 100%, y como resultados se obtuvo que para estudiar el 45% de los jóvenes encuestados dedican más de 20 horas; a la lectura el 43% sobre 100% dedican de 6 a 10 horas en la semana y que para estar en internet el 31% dedican de 11 a 15 horas; en general las actividades con mayor participación de horas dedicadas están vinculadas a la naturalidad de su ocupación de los encuestados : ser estudiantes (ver figura 29).

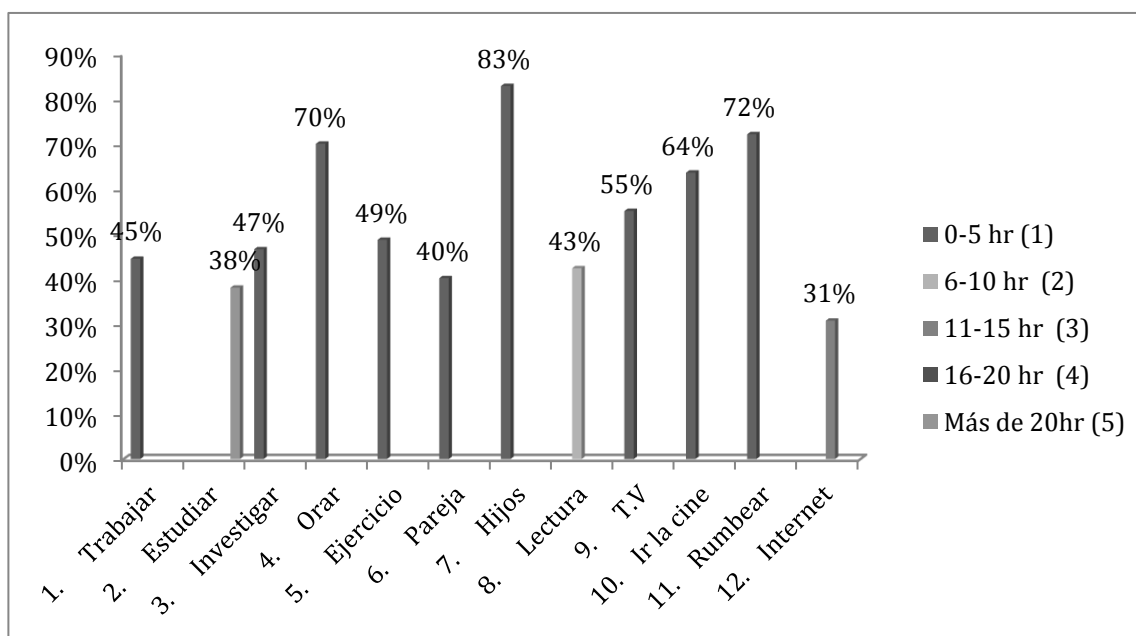


Figura 29. Actividades semanales. Fuente elaboración propia.

Frente al cambio de los hábitos alimenticios debido a una enfermedad, la mayoría de los estudiantes, en un 72%, respondieron no haber padecido ninguna enfermedad que los lleve a dicho cambio (ver figura 30).

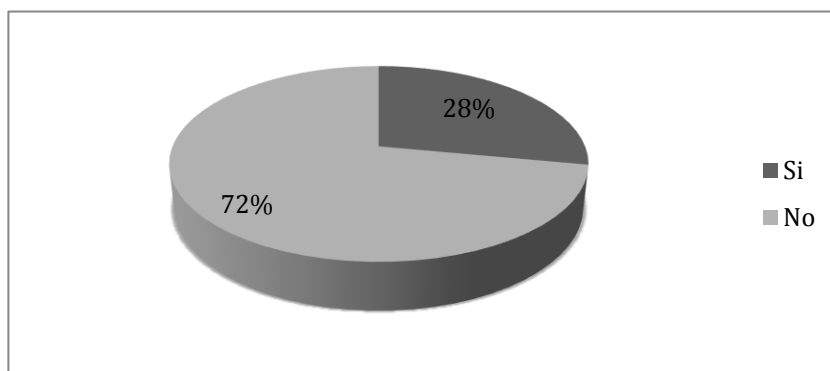


Figura 30. Padecimiento de alguna Enfermedad. Fuente elaboración propia.

Entre otros aspectos que se tuvieron en cuenta en esta investigación para determinar características del estilo de vida que tienen los estudiantes encuestados, fueron las áreas de mayor importancia en su vida pensando hacia su futuro; en el mismo porcentaje, el 29 % respectivamente, consideran que tanto la realización personal como la estabilidad económica son de mayor importancia frente a otras áreas tales como mejorar su salud donde tan solo el 3% de los estudiantes la consideran importante. Evidentemente aspectos económicos y personales predominan sobre el cuidado de salud y bienestar. (ver figura 31)

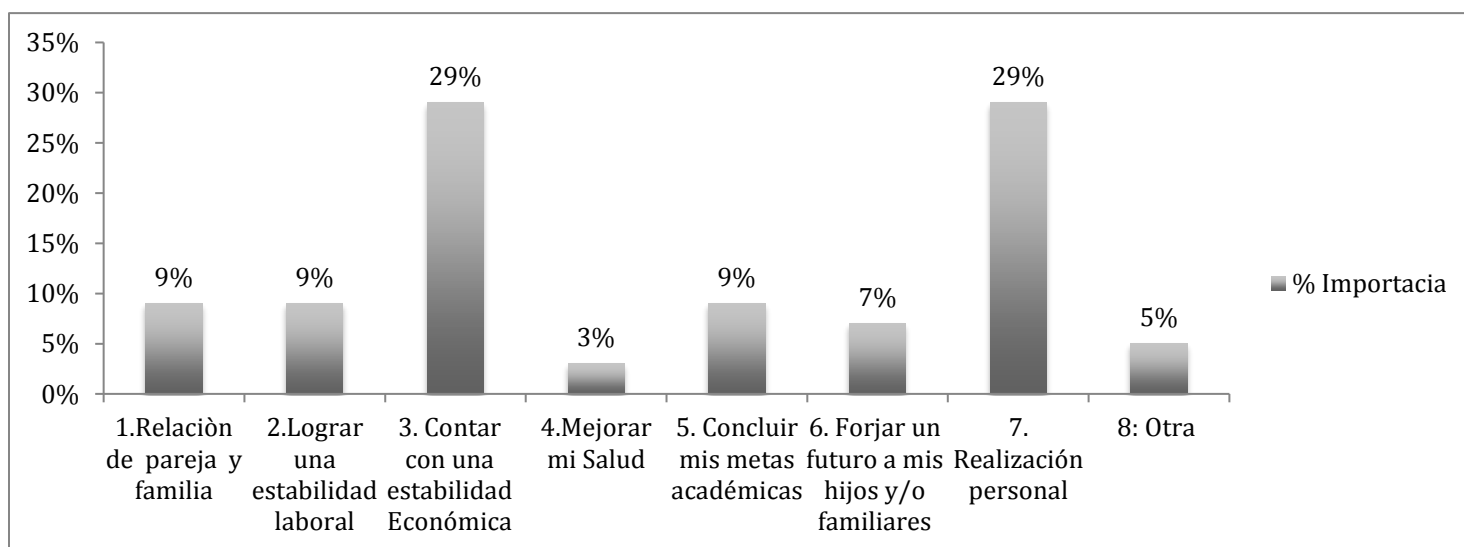


Figura 31. Nivel de importancia de algunas actividades. Fuente elaboración propia.

De las diversas actividades que se pueden realizar en el día a día, los estudiantes encuestados no frecuentan hacer ninguna de las opciones relacionadas en la figura 32, sin embargo del 100% el 51% “a veces” va de paseo, un 45% va al cine, “rara vez” el 34% del 100% van de visita a la familia, y en el plano de la salud el 90% de los encuestados dice “nunca” ir a seminarios relacionados con su enfermedad, una vez mas damos cabida a la despreocupación que tienen los jóvenes en el marco de su salud (ver figura 32).

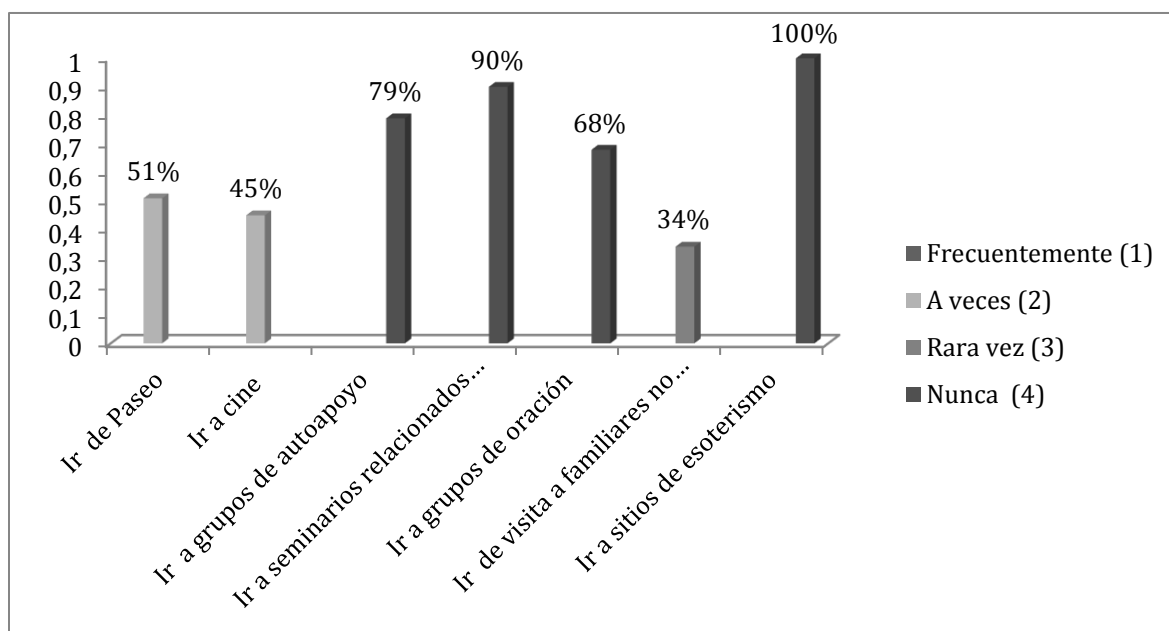


Figura 32. Frecuencia en las Áreas de importancia .Fuente elaboración propia

Las fuentes que afirman los estudiantes ser de mayor estrés para ellos, en un 83% sobre el 100% son las obligaciones académicas, con un 62% de participación afirman que los problemas familiares también hacen parte del estrés; el 55% del 100% de los encuestados refieren a los problemas familiares también y con 49% relacionan a los problemas de salud como causa de estrés. Es decir que cuando ya el tema de salud pasa a ser un problema, el porcentaje de preocupación por

dar solución aumetna en los jóvenes universitarios, pero como veíamos en apartados anteriores no hacen más por preveerlos o llevar mejores hábitos alimenticios o deportivos (ver figura 33).

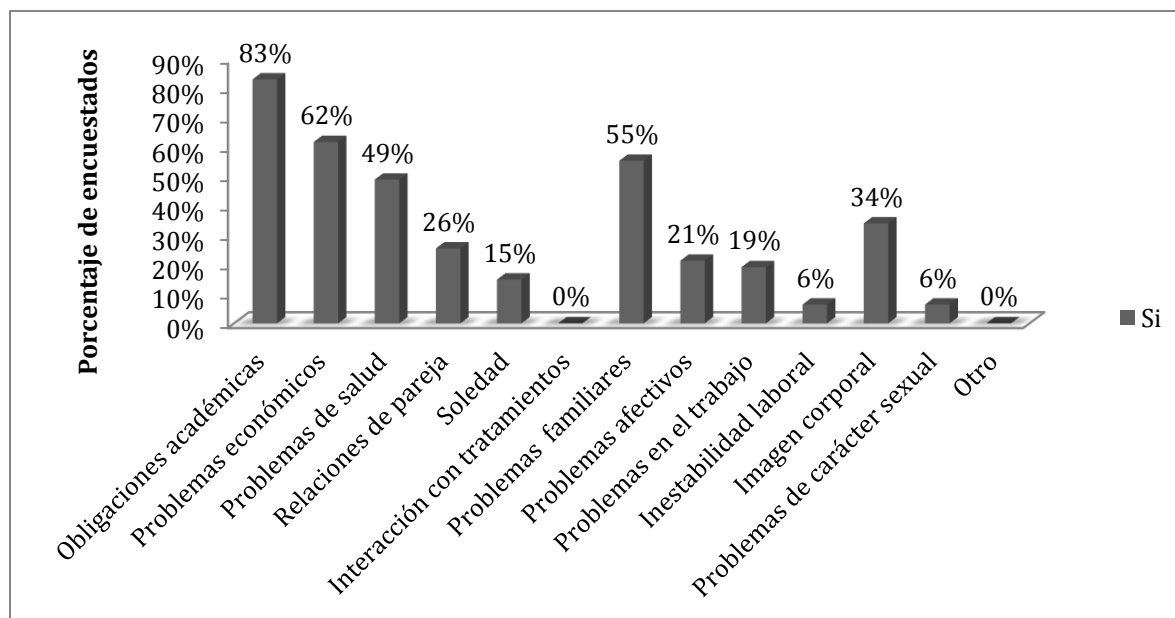


Figura 33. Fuentes que generan estrés. Fuente elaboración propia.

El nivel de satisfacción que se encontró respecto a diversas áreas de la vida personal entre los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá, aplicado mediante una escala de 1 a 5 , dónde 1 es muy insatisfecho y 5 muy satisfecho, se evidenció que en promedio según la escala en un 3,87 están satisfechos con los temas académicos, en un 3,81 con la diversión, seguido satisfactoriamente con un 3,64 por las relaciones con amigos, y en temas de salud tiende a ser menos satisfechos pero se mantiene cerca al promedio con un puntaje de 3,43 ; es decir que a pesar de que su salud se pueda convertir en un problema a futuro, actualmente se encuentran satisfechos y por lo mismo quizá no se evidencie mayor interés por los cuidados en la alimentación. (ver figura 34).

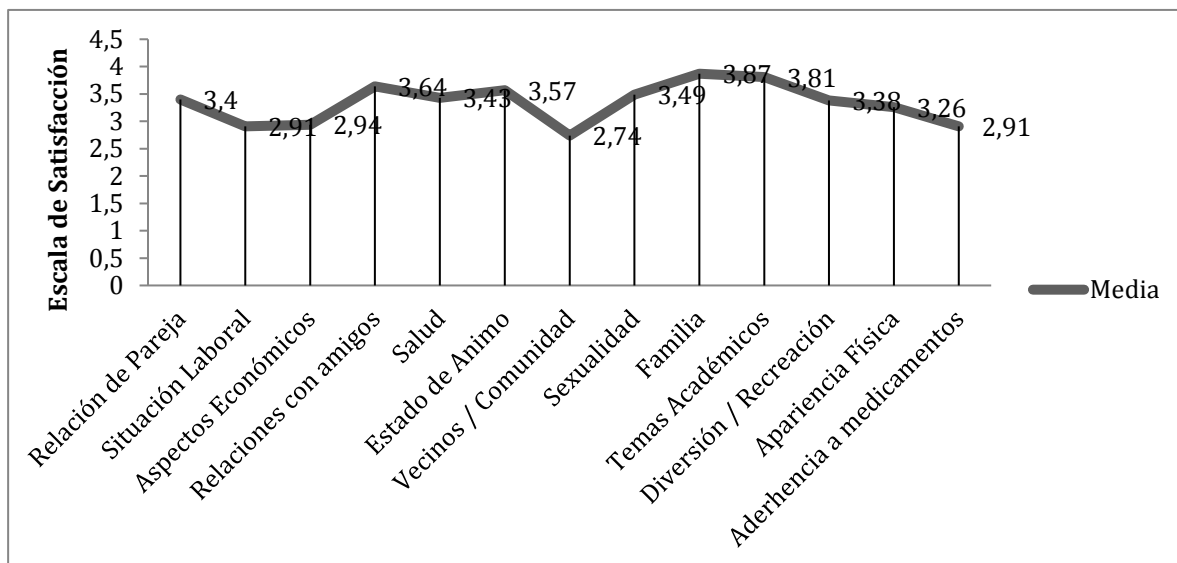


Figura 34. Nivel de satisfacción. Fuente elaboración propia.

En última instancia, del estado de salud actual de los jóvenes universitarios, en un 65% es bueno y en menor porcentaje el 23% excelente (ver figura 35)

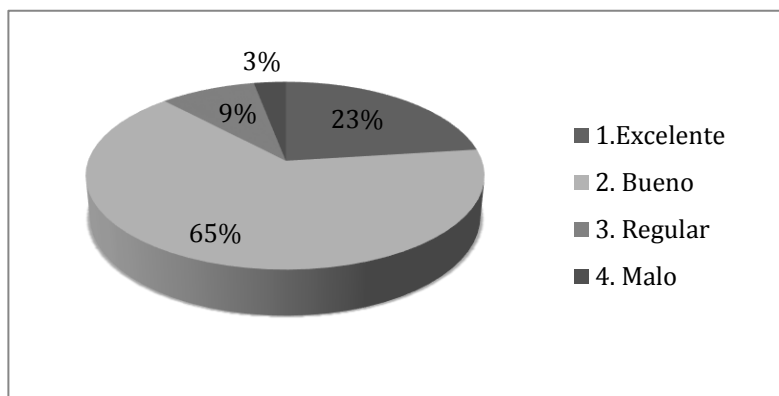


Figura 35. Estado de salud. Fuente elaboración propia.

Dentro de los aspectos saludables, los estudiantes indican que en un 61% ha padecido de otras enfermedades o trastornos de origen metabólico (ver figura 36).

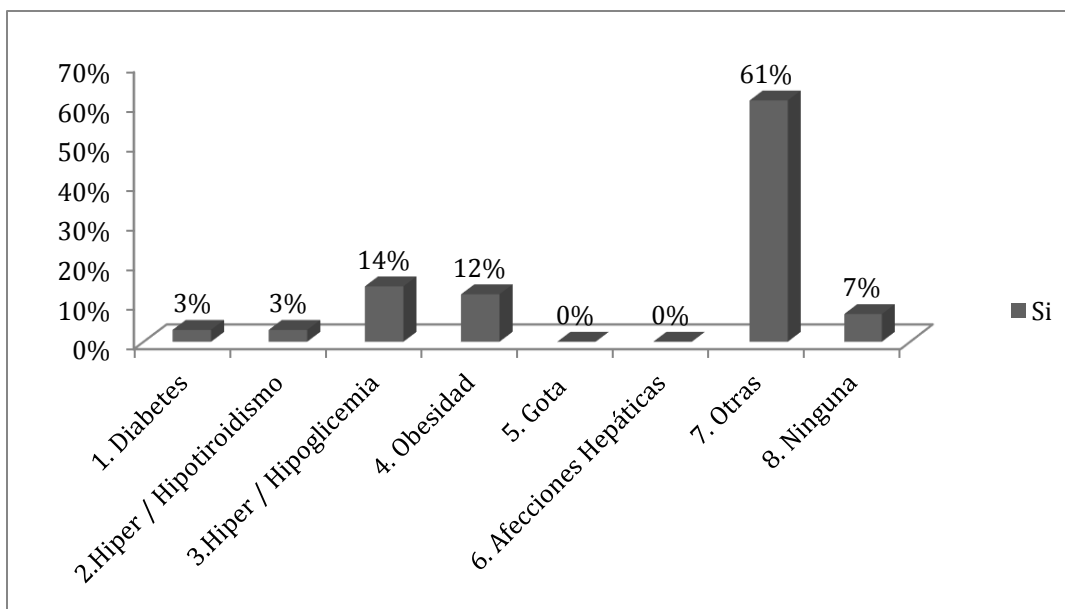


Figura 36. Enfermedades de origen metabólico. Fuente elaboración propia.

Frente al manejo de una dieta en la alimentación de los estudiantes encuestados, el 75% afirma no manejar ningún tipo de dieta (ver figura 37). Si relacionamos con sus hábitos alimenticios, esto concuerda ya que afirman comer de todo.

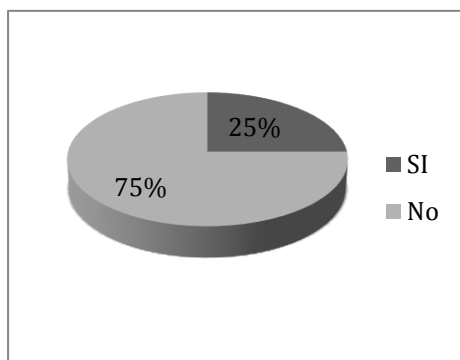


Figura 37. Manejo de dieta. Fuente elaboración propia.

Del 25% de los estudiantes que manejan dieta, el 51% de ellos han tenido recomendación de nutricionista y el 25% por dictamen médico, es decir que en este campo las recomendaciones

familiares no tienen gran influencia, acuden en su mayoría a especialistas en el tema (ver figura 38).

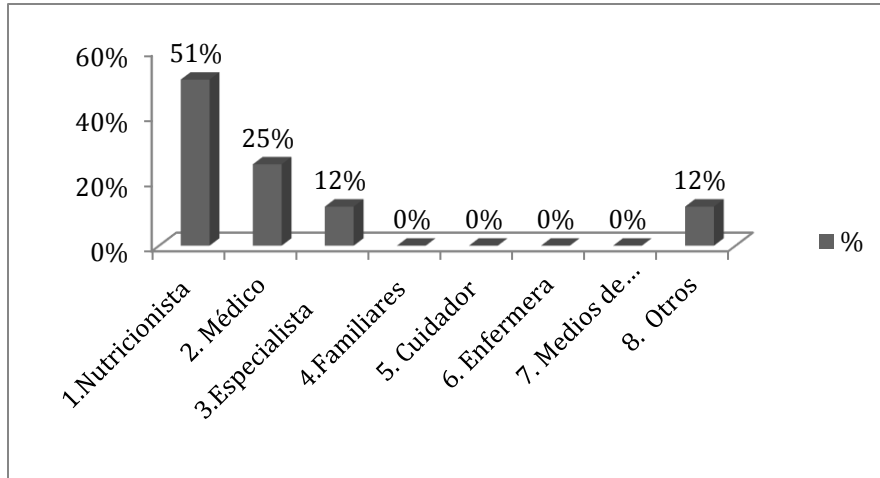


Figura 38. Personas que influyen en el manejo de la dieta. Fuente elaboración propia.

El tipo de dieta que en mayor porcentaje (53%) practican los estudiantes es baja en grasa y el 15% otras dietas sin especificaciones (ver figura 39). El término “bajo en grasa” en asociado por los estudiantes, en gran medida, con características que debe llevar una alimentación sana y persiven que con seguir este tipo de dieta es suficiente.

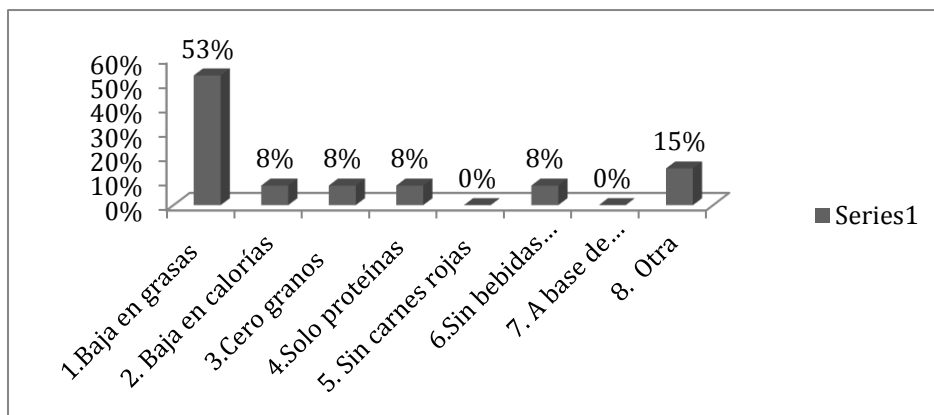


Figura 39. Tipo de dieta. Fuente elaboración propia.

Finalmente, el 70% de las familias de los estudiantes encuestados consumen productos que a su criterio consideran que son saludables, y en un 67% está dado por iniciativa propia (ver figura 40 y 41). A lo largo de esta investigación se revisarán dichos hábitos alimenticios en cómo repercuten en el consumo de comida rápida saludable.

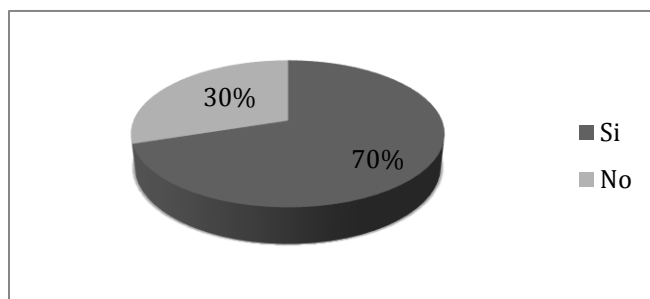


Figura 40. Consumo productos saludables. Fuente elaboración propia.

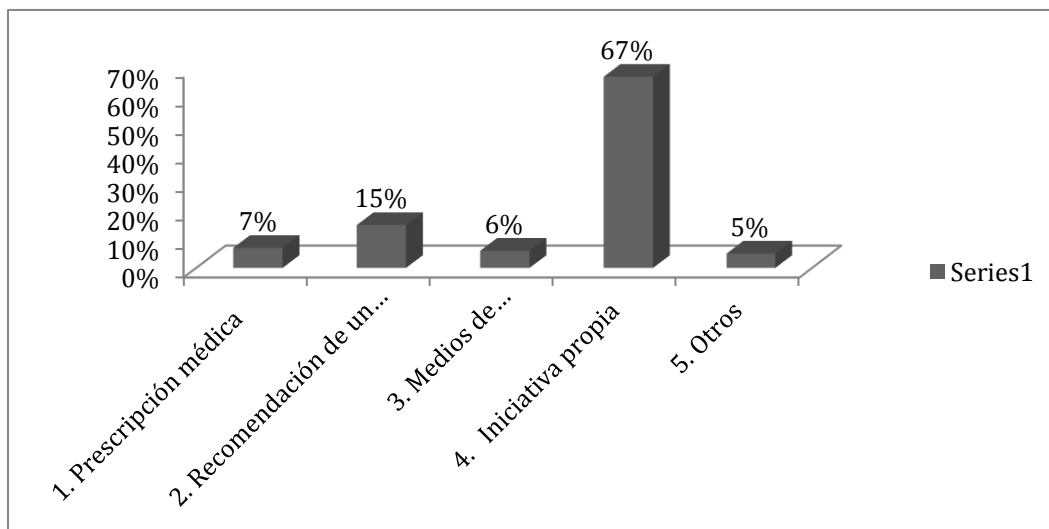


Figura 41. Orientación de consumo. Fuente elaboración propia

### 6.1 Características sociales y culturales del consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludable

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos de los datos cualitativos y cuantitativos, se puede inferir que para los jóvenes universitarios participantes, la alimentación es una fuente vital de energía para su cuerpo, que permite realizar sus actividades diarias, tales como *levantarse, desayunar, trabajar, estudiar, realizar trabajos de la universidad y descansar en sus tiempos libres*. Dentro de lo que es para ellos un desayuno y una cena, lo relacionan con *alimentos ligeros*, entre ellos *bebidas calientes, snacks y un acompañamiento de sal o de dulce*; por el contrario el almuerzo, lo describen en su mayoría un plato conformado por *arroz, una proteína y un complemento, bien sea verdura o grano y de pasante un jugo*, en general *que sea de mayor cantidad*.

Debido a la rutina que estos jóvenes universitarios tienen en su día a día, en promedio un 39% y 24% de los estudiantes dedican poco tiempo a su alimentación, desde 30 a 45 minutos respectivamente en el almuerzo, y para la cena un 52% le dedican 25 minutos manifestando que *comen de todo*, con mayor frecuencia una *proteína, cereales y granos* tal como lo describen anteriormente.

Para los participantes, un día entre semana en familia tiende a ser disperso, puesto que cada uno, debido a sus actividades diarias, comparten más tiempo con compañeros y amigos de la universidad, el único momento que les permite compartir en familia es la cena y es poco el tiempo dada la hora en que se hace; contrario a esto los fines de semana son importantes, ya que les permite

realizar diferentes actividades en familia que rompan con la rutina, entre ellas *almorzar fuera de sus hogares manteniendo una alimentación balanceada* que conserve en concepto *casero*.

Por otro lado, los padres siempre han sido los principales influyentes para mantener una *alimentación sana y balanceada*. Referente al significado de comida rápida en su infancia, los estudiantes lo relacionan con *ocasiones especiales, cuando no se quería cocinar en casa, comida sin verduras, con premios y diversión*. Los menús de comida rápida que han sido de más agrado en los estudiantes encuestados, son las *hamburguesas, perros calientes, papas fritas, crepes y pizzas*.

Con relación a su grupo de amigos, se encontró que suelen consumir este mismo tipo de comida compartiendo los mismos gustos, como lo menciona (Contreras, 2007) el comer simboliza la pauta de relación social, por ende los motivos de encuentro para consumir comida rápida manifiestan ser las *fechas especiales, reencuentros y cumpleaños*. De las marcas de comida rápida, que los estudiantes consumen con mayor frecuencia en un 36% es la marca ranchera, un 27 % *pietran* y en tercer lugar con 23% la marca *zenù*, es decir que se encuentra poca relación entre las marcas de comida rápida que se mencionan por pauta publicitaria, frente a los restaurantes de comida rápida que recuerdan en mayor medida los estudiantes.

Por comida rápida saludable los participantes entienden que son alimentos balanceados que aportan *nutrientes, beneficios al cuerpo, son bajos en grasas*, mencionan entre otras *las verduras, frutas y vegetales*, los cuales están directamente relacionados con la percepción que tienen de un menú saludable de comida rápida tales como las *ensaladas y los sándwiches*.

Respecto al gusto, los estudiantes mencionan preferir alimentos que se preparan en un menú casero tales como, *pollo, carne, arroz, frijol, pasta, pescado, plátano y verduras* entre otros. La experiencia de comer dentro del hogar es las más *tranquila, agradable, beneficiosa y saludable*, en donde se comparte con la familia. (Díaz y Gómez, 2001) mencionan que la gente elige de acuerdo con sus preferencias y estas se hacen altamente predecibles si conocemos su bagaje social, es decir, el origen social del gusto y la fuerte competencia entre grupos sociales que determinan la distinción social que adquiere el consumo de alimentos.

Contrario a la experiencia anterior, el comer fuera del hogar genera *desconfianza e incomodidad*, y conlleva al consumo de alimentos fuera de casa, que según los resultados de la encuesta aplicada, un 46% lo hace una vez por semana, seguido del 26% tres días por semana y un 15% una vez al día todos los días.

Hoy día el componente social de la comida difícilmente puede ser ignorado. A medida que hemos entrado en un mundo posmoderno, se han ido creando nuevas culturas alimentarias debido a los cambios sociales que yacen en medio de una sociedad moderna, manifestada en los comportamientos mismos del hombre (Díaz y Gómez, 2005). Cabe resaltar que los hábitos de alimentación en familia están dados porque comen de todo y distribuyen los alimentos según gustos y preferencias de cada uno de los miembros del hogar.

En caso de haber presencia de niños en la familia, el consumo de un menú de comida rápida para los adultos no tiene tanto agrado como para los niños. Sin embargo para los adultos, aspectos tales como la preparación de alimentos bajos en grasa, el sabor, las porciones, las marcas, el precio, la ubicación, los restaurantes y la higiene entre otras, cobran gran importancia al momento de elegir un menú de comida rápida; con relación a lo anterior los restaurantes más

frecuentados para el consumo de comida rápida son con un 19% Subway, el 13% corral y 15% sándwich Qbano.

Otros hábitos alimenticios que se evidenciaron en los jóvenes universitarios encuestados, en su mayoría prefieren cocinar en casa dado por las costumbres familiares, tal como se mencionó anteriormente, los padres han sido la figura de mayor influencia para el consumo de una alimentación balanceada. Garzon (2009) afirma que “el papel de la familia como grupo primario, es fundamental en el aprendizaje de hábitos, costumbres, normas y valores, donde la alimentación es un mediador por excelencia dentro de las prácticas de socialización” (Pp. 4).

En cuanto al estilo de vida, las actividades deportivas que más tiempo tiempo dedican los universitarios, son en promedio 2,3 horas semanales en caminar y trotar , por lo cual se puede concluir que el sedentarismo prima dentro de este grupo de jóvenes; en la escala de necesidades, con una puntuación de 1 a 8 dónde 8 es lo más importante y 1 el menos importante, para los jóvenes con un 6,8 en promedio califican en tener un ingreso económico estable, 5,83 un estado agradable de salud y 5,53 tener una actividad lúdica como lo más importante.

En cuanto a los hábitos de salud, se evidenció que el 90% de los jóvenes universitarios no fuman, el 70% consumen bebidas oscuras y el 65% no tomam bebidas alcohólica. Dentro de las actividades que realizan con más frecuencia en una semana normal son, estudiar más de 20 horas, navegar en internet en un promedio de 16 a 20 horas y realizar lectura, dado que lo anterior está relacionado directamente con la ocupación de los encuestados.

Es entonces es preciso resaltar que los hábitos de consumo, así como los valores culturales han permeado los hábitos alimentarios de los jóvenes, contribuyendo al desarrollo de varios

trastornos alimentarios (Acosta y Gómez, 2003). Lo cual se ve reflejado explícitamente en un estudio realizado por la Universidad Javeriana de Cali en Colombia que tuvo por objetivo describir los comportamientos que hacen parte de los estilos de vida de los jóvenes universitarios donde se evidenció que los universitarios llevan a cabo prácticas saludables en la mayoría de las dimensiones de los estilos de vida, con excepción del ejercicio y actividad física.

El 72% de los estudiantes no ha cambiado sus hábitos alimenticios por salud, por el contrario el 28% que si lo ha hecho por una enfermedad, han tenido que consumir alimentos bajos en grasa, con poca sal y bebidas sin azúcar.

Por otro lado, el 29% de los encuestados considera la estabilidad económica, el otro 29% realización personal y el 9% concluir con las metas académicas, son las áreas de mayor importancia pensando en su futuro; mientras que los estudiantes consideran las fuentes de estrés más relevantes como lo son las obligaciones académicas con un 83%, los problemas económicos con un 62% y los problemas familiares con el 55%. Los aspectos de su vida que más generan satisfacción son la salud, el estado de ánimo y temas académicos.

Dentro de los factores de transformación de hábitos consumo, el estado de salud hoy en día para la mayoría el 65% es bueno; el restante ha sufrido otras enfermedades como hiper/hipoglicemia o trastornos de origen metabólico que los ha llevado a tener un estado de salud regular. Un estudio realizado en Chile por Schnettler, Peña, Mora, Miranda, (2013) estableció que “el cambio de hábitos alimenticios en Chile han producido un aumento en el consumo de alimentos ricos en colesterol, grasas saturadas, azúcar, sodio, trayendo como consecuencias enfermedades crónicas y obesidad.” (pp.2).

Con respecto a la cultura de la dieta, el 75% no practica ningún tipo de dieta, por el contrario el 25% restante se la ha indicado un nutricionista o médico sugiriendo un tipo de dieta baja en grasa. Dentro de las familias de los encuestados el 70% si consume productos saludables dado por iniciativa propia o recomendación de un conocido. Los alimentos saludables de mayor consumo y para el cuidado de su salud son las *frutas* y *verduras*, las cuales les han permitido mantener o bajar de peso.

## 7. Discusión

El desarrollo de esta investigación tuvo como base la triangulación teórica que desde la antropología, la sociología y el mercadeo, aportaron a la comprensión de las características socioculturales, que orientan el consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludables en jóvenes universitarios. A partir de la teoría fundada se construyeron redes semánticas y análisis estadísticos, que reflejaron la relación que existe entre los hábitos alimenticios y estilos de vida, frente al consumo de comida rápida saludable.

Al abordar el concepto de alimentación, es importante empezar por entender el significado teórico teniendo en cuenta que la alimentación parte del latín “alimentum”, que significa nutrir y alimentar, definiéndose como el proceso voluntario mediante el cual los individuos proporcionan sustancias aptas para el consumo y nutrición del organismo. Al respecto Contreras (1995) afirma que “el significado de la alimentación no se elabora tanto en el nivel de producción como el de la transformación y el consumo. Comer es un fenómeno social y cultural, mientras que la nutrición es un asunto fisiológico y de la salud ( p. 12)”. Por otro lado, desde el punto de vista perceptivo de los estudiantes encuestados la definen como: *“la alimentación es una necesidad de todo ser..., permite desempeñarse mejor en las labores diarias tanto físicas como mentalmente”*; *“es lo más importante para alcanzar mis objetivos tanto académicos, laborales y el deporte”*; *“es la forma de obtener energía para las diferentes actividades que realizo en el día a día”*. Con lo anterior se reafirma el concepto teórico frente al empírico que tienen los jóvenes universitarios de la alimentación.

La alimentación no es solo un concepto biológico que encierra un plato de comida y nutrientes, si no que trasciende la teoría, tal como lo menciona (Hernández Marisela, 2007), se denomina comida no sólo a lo que contiene una olla o un plato, sino a la situación completa, a aquella que irradia hacia y desde el plato en términos por ejemplo de hora: desayuno, almuerzo y cena; de intenciones: seducción amorosa, confirmación de amistad, promesa de negocio, rutina o celebración familiar, y de muchos otros sentidos posible

En contraposición con el estudio llevado a cabo por Rizo, Gonzales y Cortés (2013) que permitió observar que “únicamente la comida de mediodía y la cena las realizan el 100% los jóvenes universitarios”, el resultado esta investigación evidencia con los datos en términos de comida, que el grupo de estudio al mencionarles desayuno, almuerzo o cena la relación directa, es con los alimentos que conforman el menú afirmando la ingestión de las tres comidas, y menor frecuencia de la cena, describiéndolos así: “ *Es un desayuno rápido café y pan o cereal*”; “*Mi almuerzo es bastante grande me encanta comer fruta en el almuerzo, y pues casi siempre lo acompaño de carne y limonada*”; “ *la cena es variado y generalmente liviano (una maicena con tostada o yogurt por ejemplo)*”.

Parte de la rutina y de las actividades que los estudiantes universitarios llevan a cabo en el día a día, las describen como:

*“Me levanto temprano, voy a la universidad, dependiendo el día voy a reuniones en la iglesia o manejo una célula de niños o jóvenes. Llego a mi casa en la noche, hago trabajos y duermo”*; “*Levantarme en la mañana de acuerdo a mi horario de clases a veces 5am*

*otras veces 7 am, arreglarme, desayunar y salir a la universidad, la mayoría de veces tengo clases de corrido y almuerzo a la 1 y en la tarde también tengo clase en ocasiones hasta las 8pm, por ende llego a comer a mi casa en promedio a las 9pm”.*

Al respecto Delgado (2001) sustenta que cada sociedad ha codificado el mundo de los sentidos desde su propia mirada y su propia racionalidad, y en el comer están presentes las particularidades de un grupo humano, estas mismas variaciones han permitido que las personas hoy en día, estén cambiando sus hábitos alimenticios donde la rutina determina el tiempo que se le está dedicando a la alimentación.

Debido a esto, el 38.3% de los participantes de esta investigación le dedican máximo treinta minutos a su almuerzo y en menor tiempo el 51.1% le dedica veinticinco minutos a la cena; es decir que el estilo de vida interfiere en las prácticas alimentarias, como lo afirma Contreras y García (2005) “ha afectado no sólo a la estructura y composición de los alimentos, a las formas de aprovisionamiento y tipo de productos consumidos, a las maneras de conservarlos y cocinarlos, sino a los horarios y frecuencias de las comidas, a los presupuestos invertidos, a las normas de mesa o a los trabajos y valores asociados a las prácticas alimentarias; todo esto constituye un nuevo orden alimentario” (p.388).

Actualmente, el 80% de los estudiantes encuestados, afirman comer de todo y dentro de los alimentos que con mayor frecuencia consumen están las proteínas (carne, pollo, pescado, huevos), los cereales (arroz, avena) y los granos (frijol, lenteja, garbanzo, arveja), y entre otros, complementan con *fruta y diversos snacks*. La anterior descripción es asociada por los estudiantes

con un almuerzo hecho en casa y que en términos de sus padres lo definen como una alimentación balanceada de la siguiente manera : “... *Se garantiza el componente nutricional que debería tener el almuerzo. Sopa, difícil ser específico porque varía el tipo de sopa. Seco con una carne, pollo, res, cerdo, pescado, depende el día, arroz, ensalada, harina es papa-plátano-yuca, depende del día. Jugo de fruta, mayormente rendido con agua o jugos en polvo, postre algunas veces dulces normales, otras veces gelatina o preparaciones muy sencillas...*”.

Para estos jóvenes universitarios sus padres han sido la principal influencia de enseñanza y de alimentación. Datos de esta investigación, demuestran como la socialización es un proceso adquirido y desarrollado según cada sujeto de manera particular en el transcurso de su vida (Estramiana, 2003. p. 167), al respecto de lo anterior los estudiantes manifiestan, “*mi mamá se preocupa porque sus hijos comamos frecuentemente para obtener energías que necesitamos en las actividades diarias*”; “*me han enseñado a alimentarme bien y a comer verduras*”; “*desde que era pequeña me enseñaron a comer de todo.... Para mis padres siempre les importó mucho como me alimentaba*”.

La socialización primaria entonces, tiene una influencia emocional muy marcada, ya que hasta que el niño se sienta identificado con los otros significantes se cumple la internalización. Desde la niñez, crecen en medio de un todo: una cultura, idioma, religión y alimentación que él observa y adapta para sí mismo hasta hacer parte de esa sociedad. En este sentido, padres, hermanos, abuelos, entre otros, se convierten en su primer referente (Bruner, 2004) adquiriendo no solo nuevos conocimientos, sino también nuevos modos de conducta y medios de organizar sus actividades mentales.

Es importante entender que las costumbres y hábitos en familia tienen un especial significado, y más aún cuando de compartir tiempo en familia se trata. De ahí que para los estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá el significado de la comensalidad está asociado con: *“desayunar, almorzar y estar juntos”*; *“preparamos los alimentos y comemos juntos”*; *“a veces salimos a comer en restaurantes populares cercanos (...)”*; *“Fin de semana por lo general nos reunimos familia entera en los tres momentos, es un espacio donde se comparte en familia”*; de acuerdo con Bruner (1991) citado por Agullo (1997 .p.193) *“se establece la importancia de comprender de qué manera el ser humano modela sus vivencias y experiencias personales por medio de actos intencionales; es decir, involucrándose de manera participativa en la creación de sus propios hábitos y significados, los cuales podrá fortalecer mediante la interacción social que realice con los demás sujetos que hagan parte de su grupo social”*.

Al respecto de lo anterior Hernández (2007) expone que los alimentos encierran un sin número de significados tales como: tradiciones y cambios; alegrías y descontentos; ilusiones, indiferencias, rutinas y acontecimientos. Para ejemplo de ello, tenemos que la comida rápida en los participantes ha significado en su infancia: *“Comida al instante, en muchas ocasiones deliciosa sobre todo si se está en familia y/o compañía”*; *“un día de diversión ya que la mayoría de restaurantes ofrecen productos especiales para los niños, que son asimilados a juegos y demás elementos”*; *“Una forma rápida de hacerle cosquillas al estómago, además de comer algo diferente a lo normal”*; *“Comida especial. Cuando pequeños se resalta el consumo de comida casera, por tanto comer comida rápida no era común y lo hacía "especial" solo por el hecho de ser diferente”*.

De lo anterior podemos reflejar la interpretación que (Bruner, 1991 citado por Agullo, 1997 .p.193) establece desde la importancia de comprender de qué manera el ser humano modela sus vivencias y experiencias personales por medio de actos intencionales; es decir, involucrándose de manera participativa en la creación de sus propios hábitos y significados, los cuales podrá fortalecer mediante la interacción social que realice con los demás sujetos que hagan parte de su grupo social.

Hoy en día la pizza, las hamburguesas y perros calientes son los menú de comida rápida más agradables que consumen los estudiantes, y con relación a su grupo de amigos es un gusto en común que en su mayoría comparten, basta con *planear una reunión, celebrar un cumpleaños, una fecha especial* o simplemente “ *echar rulo*” para tener el motivo de encuentro y compartir un menú de comida rápida. Este tipo de hábitos alimentarios son parte del significado de la socialización secundaria como lo afirma Richards (1939) citado por Díaz y Gómez (2005), “expresan o simbolizan las pautas de relaciones sociales reforzando la cooperación dentro del grupo para buscar alimento. Dar y recibir alimentos se convierte en el símbolo de la relación dentro del grupo” (p.28).

Por lo anterior, una de las características relevantes para esta investigación es el poco consumo de comida rápida que han tenido los participantes a lo largo de su vida: “cuando *pequeños se resalta el consumo de comida casera, por tanto comer comida rápida no era común y lo hacía "especial" solo por el hecho de ser diferente*”; “*en mi infancia era como una especie de premio, no se comía mucha comida rápida así que cuando comíamos este tipo de alimentos era por algún motivo en especial*”. Se evidencia la influencia que ejercen los padres en la etapa de la niñez en los jóvenes universitarios determinando los hábitos alimenticios que han construido, puesto que

sus preferencias y gustos se inclinan hacia la comida hecha en casa por el referente que tuvieron en la etapa de socialización primaria .

Finalmente, al indagar sobre la nueva tendencia de consumo alimentario hacia la comida saludable (tema que se ampliará en un apartado posterior), el grupo objeto de estudio la asocia con comida casera, balanceada, baja en grasas y calorías, frutas, verduras, vegetales, entre otras; pero al momento de identificar el menú más saludable dentro de los que ofrecen los restaurantes de comida rápida, se reduce a asociar con las ensaladas, comida vegetariana o sándwich.

La comida es un constituyente que permite expresar sociabilidad e igualdad, generando ciertos gustos por algunos tipos de alimentos, por lo cual los participantes mencionan algunas comidas que son de su preferencia, *“vegetales, carnes frías, queso, helado, sopas, pasta, postres y alimentos preparados con salsas; “Arroz con pollo, papas fritas, sudado de pollo y papa”* Ante estas enunciaciones se puede afirmar lo que el antropólogo francés Claude Levi-Strauss (1989) señala, *“la comida tiene poco que ver con la nutrición. Comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni tampoco porque sepa bien”* (Pp.13).

La comida permite construir connotaciones sociales y ceremoniales, lo que genera que exista una relación más estrecha entre las personas que comparten la mesa. Desde este punto de vista los datos del estudio arrojan que para los jóvenes universitarios el compartir la mesa se

interprete como una experiencia “*agradable*” e “*incomparable*”, la cual permite “*compartir momentos y gustos en familia*”.

Es por esto que la comensalidad se puede entender como un proceso en el cual las personas comparten sus alimentos. Garzón (2009) sustenta que “estas prácticas de alimentación en el seno de la familia también denominadas comensalidad -forma cómo los alimentos se comparten-, son de gran importancia no solo por el hecho simple de lo que simboliza la nutrición, sino por todos los significados sociales que se construyen en torno a este acto”. (Pp.4). La alimentación más allá de ser una necesidad biológica, permite que el compartir la mesa se convierte en un hecho social compuesto por un menú, pero que a su vez puede generar unos símbolos y significados.

De acuerdo con el estudio realizado por Aguirre (2004), al comer dentro de los hogares las condiciones de las familias y sus estilos de vida, generan dos tipos de comensalidad, la comensalidad colectiva y la comensalidad individual. La comensalidad colectiva, hace referencia a compartir la mesa y los mismos alimentos “*Las tres comidas son en familia, el almuerzo en ocasiones es en restaurantes*”. Y la comensalidad individual, consiste en compartir la mesa pero la comida está dada por el gusto particular, cada uno elige de acuerdo a sus necesidades y creencias; es por esto que se ha vuelto tan común encontrar en una cena familiar más de un menú diferente dentro de los mismos miembros de su núcleo: “*De igual tamaño para todos, Mi hermana no come carnes así que le damos una ensalada o sopa para complementar*”.

Otro contexto que refuerza este tipo de comensalidad es el consumo de alimentos fuera de casa, dado que en un mismo lugar se puede elegir platos de diferente índole según los gustos y preferencias de cada miembro de la familia: *“Es una forma de probar nuevos sabores y deleitar el paladar con comida nueva y experiencias nuevas respecto a los lugares”*. Lo anterior es el reflejo de que la comensalidad individual es aplicada tanto dentro como fuera del hogar.

Por otro lado, se resalta dentro de las prácticas de comensalidad en los hogares de los estudiantes universitarios, la jerarquía que se maneja con la distribución de los alimentos que se hace de forma particular: *“Mi mamá generalmente sirve las porciones más grandes a quien es de mayor edad”*; *“Equitativamente, un poco más para mi padre”*; *“Equitativamente, un poco menos para los niños”*. Aguirre (2007) afirma que *“la forma de concebir la comida coincidirá con las propiedades que cada sector adscribe al cuerpo. Y el cuerpo coincidirá con las propiedades de la comida. Comidas fuertes para cuerpos fuertes en este caso y comidas sanas para cuerpos sanos en el otro extremo de la escala social. Pero también como hemos señalado servirá, para marcar diferencias de género: comidas fuertes y voluminosas para los varones y comidas livianas y menor cantidad para las mujeres, los niños y los viejos”* (párr. 30).

Las personas a través de la comensalidad generan dos tipos de gustos que son mencionados por De Garine (1984) gustos de necesidad y gustos de lujo. Con respecto al primero, en los estudiantes encuestados se pudo evidenciar en términos como: *“De igual tamaño para todos, Mi hermana no come carnes así que le damos una ensalada o sopa para complementar”*. Y referente a gustos de lujo, se asocian términos tales como: *“Que sean de marca reconocida, de calidad, que nos guste”*. En particular cabe destacar que la relación de comida rápida tiene ambas denotaciones

de necesidad y por lujo: *“Los hijos relacionan comida rápida con lo delicioso, también a veces por el muñequito que trae el producto que se adquiere”*.

De acuerdo con los resultados de esta investigación relacionado con el apartado anterior, la marca de comida rápida que mayor frecuencia de consumo es subway con el 19.1%, seguido de sándwich Qbano con el 14.1% y en tercer lugar el corral con el 12.8% de participación. Frente a los resultados de esta investigación, se evidencia que las prácticas de comensalidad están marcadas por el núcleo familiar y son ellos quienes se han preocupado por mantener la tradición alimentaria en la mesa con la preparación de platos caseros tal como lo mencionan los encuestados: *“Especialmente los domingos siempre desayunamos juntos en la mesa, comemos en abundancia, es decir, las porciones de comida son mayores. Preparamos el almuerzo en la casa y también lo compartimos”*. Con relación al consumo de comida rápida y comida rápida saludable, pasa a ser la última opción prevaleciendo la tradición: *“no consumo casi nunca comida rápida, nunca fue importante porque siempre se cocina en la casa”*.

Por último, frente al estilo de vida que hace referencia a la manera de vivir, a una serie de actividades, rutinas cotidianas o hábitos y comportamientos, en esta investigación ha sido descrito el estilo de vida de un estudiante universitario como el *“despertarse, desayunar, ducharse, vestirse, estudiar o trabajar, almorzar, hacer trabajos de la universidad y dormir”*. Respecto al cuidado de la salud se asociaron terminos como *“ir al gimnasio”, “hacer un poco de ejercicio”* y *“alimentarse bien”*.

Otros aspectos que se identificaron dentro de sus estilos de vida, se registró que la única actividad deportiva que realizan con frecuencia y le dedican más de 5 horas diarias es a caminar o trotar; respecto a otras actividades la mayoría de jóvenes universitarios en un 38,3% dedican más de 20 horas a estudiar, el 42,6% entre 6 a 10 horas de lectura y 31% a navegar por internet. Es decir actividades relacionadas directamente con su ocupación principal, ser estudiantes.

De esta manera, la adolescencia es considerada como una de las etapas más importantes en el desarrollo de un individuo, comprendida entre los 19 y 24 años de edad, la cual implica un aumento en las necesidades de energía y nutrientes, y quizá hoy por hoy esto ha conducido a que el 57,4 % de los jóvenes universitarios cocinen en casa y basan su preparación, en un 72% de ellos, en costumbres familiares tal como lo confirma un estudio realizado por el departamento de nutrición humana de la Universidad Nacional, que tuvo como fin conocer las prácticas y hábitos alimentarios a nivel nacional, evidenció “que la preparación de alimentos, en su mayoría, se hace siguiendo una línea matriarcal: de abuela a mamá y de mamá a hija”. Lo anterior se ratifica en esta investigación donde el 57% de los jóvenes universitarios cocinan en casa de los cuales el 74% lo hace por costumbres familiares.

Las áreas que consideran los estudiantes de mayor importancia para su futuro, con un 29% es contar con una estabilidad económica, realización personal 29% y concluir las metas académicas un 9%. En una escala de necesidades, consideran que saber sobre su estado de salud es muy importante para su vida. Ir de paseo o al cine, son otras de las actividades que en un 51% y 45% respectivamente, realizan los estudiantes encuestados.

Sin dejar de lado, cabe mencionar que las fuentes de estrés que más importancia tienen para el grupo de estudiantes, con un 83% son las obligaciones académicas, 61% problemas económicos y con un 53% problemas familiares.

En el cuidado de la salud, el 90% no fuma pero si el 70% consume bebidas oscuras y el 65% no toma bebidas alcohólicas. Tan solo el 28% de los universitarios han cambiado sus hábitos alimenticios a partir de una enfermedad, han tenido que dejar lácteos, granos, azúcar, grasas entre otros. Consideran en un 65% de los estudiantes, que su estado de salud hoy en día es bueno y el 23% es excelente; sin embargo tan solo el 61% de los encuestados han sufrido de enfermedades o trastornos de origen metabólico.

Comprendiendo los hábitos adecuados e inadecuados de la alimentación individual, el 75% de los estudiantes no practican ningún tipo de dieta, frente al 25% que si por indicación de un nutricionista o médico, en su mayoría tipo de dieta baja en grasas. Frente al consumo de productos saludables en la familia el 70% de los encuestados si consumen y está orientado en un 67% por iniciativa propia. El consumidor está decidido en lograr la salud perfecta y duradera por lo que la preocupación por estar sano comienza en este siglo a ser tan relevante como lo fue en el pasado la obsesión por la delgadez (Sanz 2008; Díaz & Gonzales, 2012)

Contario al estudio realizado por la Universidad Javeriana de Cali en Colombia que tuvo por objetivo describir los comportamientos que hacen parte de los estilos de vida de los jóvenes

universitarios, en el cual “se identificaron prácticas poco saludables como: consumir comidas rápidas o fritos la mayoría de los días o algunos días (80,4%), tomar bebidas gaseosas la mayoría de los días o algunos días (71%), tomar medicamentos o productos naturales para bajar o subir de peso (70,8%), realizar dietas sin supervisión médica (69,1%) y no tomar aproximadamente ocho vasos de agua o hacerlo sólo algunos días (67,7%); en esta investigación las características más importantes descritas en el apartado anterior, permiten definir en los participantes un estilo de vida más saludable pero sedentario, en donde lo saludable está relacionado con integrar en un mismo plato ingredientes tales como las *verduras, vegetales y frutas, que sea bajo en grasas, natural y balanceado* evitando el consumo de comidas rápidas y conservando la tradición familiar, *la comida casera*. Schifferstein and Ophuis, (1998) citado en Sandoval, Rodríguez, Lázaro (2014) sustentan que “el consumo de comida Saludable es parte de un estilo de vida. Resulta de una ideología, conectada a un sistema de valor particular, que afecta la personalidad, actitudes y comportamientos de consumo” (p.119).

El consumo actual de alimentos está dado por diversos factores, entre ellos la salud, el placer, la belleza y la practicidad, creando un nuevo perfil de consumidor que cada día se preocupa más por mantener una alimentación balanceada, con variedad en sabores y gustos. Al respecto un estudio realizado por Nielsen citado en Olivares y Ramírez (2015) demostró que “los aspectos más deseables para los consumidores están alrededor de lo natural y lo más fresco, 72% señalan como muy importante que los alimentos tengan todo los ingredientes naturales. Para 79%, es muy importante que los sabores sean naturales, y 61% consideró muy importante que estén hechos de vegetales y frutas” (párr. 3).

Tras los hallazgos de esta investigación se encuentra una similitud con lo anterior expuesto por el estudio de Nielsen (2014) , debido a que los estudiantes universitarios de la jornada diurna de universidades del sector público, se acogen a esta nueva tendencia en el consumo de alimentos más saludables, eliminando de sus hábitos alimenticios las comidas rápidas e incorporando ingredientes naturales asociados con los vegetales y frutas que contribuyan a un menú balanceado. Cabe aclarar que frente al concepto de comida rápida saludable, los estudiantes encuestados no tienen un concepto comercial definido, puesto que las grandes cadenas de comidas rápidas se han encargado de incorporar alimentos balanceados más no menús de comida rápida saludable.

Actualmente, el mercado pretende ofrecer al consumidor alimentos que obtengan beneficios y oferten una dieta relativamente variada y así sin tener que repetir productos alimenticios, poder estar nutridos, (Montero, 2003). No obstante, las grandes cadenas de comida rápida utilizan sutiles planes de marketing para captar la atención de los consumidores. Una de estas estrategias publicitarias ha buscado hacer alusión al origen de los ingredientes (Díaz & González. 2012) que hace referencia a la procedencia natural que otorga confianza al consumidor.

Teniendo en cuenta las características socio culturales que se han identificado a lo largo de esta investigación, desde el marketing se pueden generar nuevas estrategias de comunicación y desarrollo de producto que insiten al consumo de comidas que sean de rápida preparación conserven las características de la comida hecha en casa y cuyo valor monetario sea asequible al nicho de mercado descrito en esta investigación.

Con el desarrollo de esta investigación se abre una oportunidad en el sector gastronómico hacia un nicho de mercado específico que cumpla con el siguiente perfil: estudiantes universitarios entre los 20 y 25 años de edad, de nivel socioeconómico 2 y 3, de jornada diurna de universidades

públicas que sean dependientes económicamente de sus padres, para ofrecerle un concepto de menú rápido en una preparación y digestión que conserve las características de un plato casero: que sea balanceado y contenga ingredientes saludables tales como las verduras y vegetales; con un precio asequible para el grupo objetivo.

Sin embargo por lo anterior, se invita al profesional de mercadeo a investigar las características socioculturales que orienta al consumo de comidas rápidas y comidas rápidas saludables en estudiantes de universidades privadas cuyo nivel socioeconómico sea por encima de estrato 4, para poder determinar otros factores que conlleven al consumo de este tipo de comidas y permitan generar estrategias de endomarketing para contribuir al cuidado y preservación de una alimentación sana en los estudiantes y darles una nueva alternativa de menú. El desarrollo de estas investigaciones permitirán crear estrategias de mercadeo y publicidad que se adapten con mayor facilidad en las diversas tendencias de mercado, promoviendo en el consumidor hábitos y estilos de vida saludables.

## **8. Conclusiones**

- Los hábitos alimenticios que orientan el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en los jóvenes universitarios son: desayunar y cenar alimentos ligeros como, bebidas calientes, snacks y un acompañamiento de sal o de dulce, por el contrario al almuerzo comen de todo, con mayor frecuencia proteínas, cereales y granos prefiriendo llevar la comida hecha en casa. Por lo anterior las ocasiones especiales se convierten en una oportunidad para romper con su rutina alimentaria y consumir comida rápida y comida rápida saludable.
- Teniendo en cuenta las prácticas de socialización primaria, se identificó que el consumo de comida saludable está influenciado por los padres durante su niñez, posteriormente la socialización secundaria está dada por su grupo de amigos, con los que comparten los mismos gustos en el consumo de comida rápida y son influenciados por las diferentes marcas.
- Las prácticas de comensalidad que orientan la formación del gusto alimentario frente al consumo de comida rápida y comida rápida saludable, se ve influenciado por la comensalidad individual, en donde cada familia atiende sus gustos y preferencias llevando una alimentación “saludable”, motivo por el cual comer fuera de casa genera desconfianza y disminuye el consumo de comida rápida y comida rápida saludable en los jóvenes universitarios.
- El estilo de vida de los consumidores de comida rápida, según estudios mencionados en el sustento teórico, está dado por la falta de tiempo y factores económicos que

conllevan al consumo frecuente de este tipo de comida; paralelo a ello, en el estilo de vida de los jóvenes universitarios encuestados en esta investigación, dada sus actividades académicas presentan también falta de tiempo para alimentarse, sin embargo ellos prefieren el consumo de alimentos hechos en casa que les permite ahorrar tiempo y dinero, generando un consumo de comida más saludable.

- Las principales características socioculturales encontradas en el grupo objeto de estudio de esta investigación fueron que: el 80% de los jóvenes universitarios son estudiantes diurnos, de los cuales el 62% pertenecen a universidades públicas y el 78% pertenecen a estratos socioeconómicos 2 y 3, quienes realizan muchas actividades diarias enfocadas a la academia, por lo que buscan tener una fuente de energía diaria, siguiendo las pautas y los patrones alimentarios dados por sus padres quienes son los mayores influyentes; sin embargo sus hábitos alimentarios se ve alterado cuando otros factores como los son su grupo de amigos, la publicidad y fechas especiales hacen que modifiquen el consumo de comida casera a un consumo de comida rápida manteniendo un concepto saludable. Por lo anterior se recomienda desde el marketing generar en paralelo de nuevas estrategias dirigidas a los padres de familia, para que de esta manera sean los influyentes en el perfil de consumidor descrito en esta investigación y que a futuro se conviertan en potenciales consumidores.

## 9. Referencias

Acosta, M. V. y Gómez, G. (2003). Insatisfacción corporal y seguimiento de dieta. Una comparación transcultural entre adolescentes de España y México. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. Recuperado de: [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-57.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-57.pdf).

Aranceta (2001) citado por Baque, E y Ashqui, A. (2012). Factores que influyen en la nutrición de los adolescentes del colegio fiscal mixto técnico muey. Recuperado de; <http://repositorio.upse.edu.ec:8080/bitstream/123456789/1012/1/TESIS%20ROCIO%20Y%20ERIKA.pdf>

Aguirre (2007) *Qué Puede Decirnos una Antropóloga sobre Alimentación. Hablando sobre Gustos, Cuerpos, Mercados y Genes*. Buenos Aires, Argentina. Recuperado de; <http://www.fac.org.ar/qcvc/llave/c027e/aguirrep.php>

Agulló, E. (1997). *Jóvenes, trabajo e identidad*. Recuperado de <http://books.google.com.co/books?id=Tg2sK6zLu6IC&printsec=frontcover&dq=Jovenes,+trabajo+e+identidad&hl=es&sa=X&ei=yE9WT5nMEYrygge994XCCg&ved=0CDUQ6AEwAA#v=onepage&q=Jovenes%2C%20trabajo%20e%20identidad&f=false>. 15-02-12

Álvarez (2009). Estilos de Vida y Alimentación. *Gazeta de Antropología* 2009, 25 (1), artículo 27.

Recuperado de: [http://www.ugr.es/~pwlac/G25\\_27Luis\\_Alvarez-Amaia\\_Alvarez.html](http://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html)

Álvarez (2007) Definición y desarrollo del concepto de ocupación. Comité de ciencia de la ocupación de la escuela de terapia ocupacional de la universidad de chile. Recuperado de:

[www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/download/81/62](http://www.revistas.uchile.cl/index.php/RTO/article/download/81/62)

Anónimo (2011). La comida rápida, cada vez más rápida gracias a las aplicaciones móviles.

Revista Marketing directo. Recuperado de:

<http://www.marketingdirecto.com/especiales/mobile-marketing-blog/la-comida-rapida-cada-vez-mas-rapida-gracias-a-las-aplicaciones-moviles/>. 25.04.15

Anónimo (2012) El mercado de comidas rápidas: Un negocio sabroso. Revista Portafolio.

Colombia. Recuperado de: <http://www.semana.com/economia/articulo/el-mercado-comidas-rapidas-negocio-sabroso/265173-3>. 25.04.15

Anónimo (2013). El 94% de la publicidad promueve alimentos no saludables. Revista Kien

y ke.com. Colombia. Recuperado de:

<http://www.kienyke.com/historias/publicidad-enemiga-de-la-buena-alimentacion/>

13.06.1

Anónimo (2015). Recetas saludables invaden los restaurantes. Periódico El Tiempo. Colombia.

Recuperado de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-5588448>. 25-04-15.

Anónimo (2015). Lluvia de hamburguesas. Revista Dinero. Colombia. Recuperado de :

<http://www.dinero.com/edicion-impresa/caratula/articulo/negocio-comidas-colombia/207247>

Anónimo (2015) Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. Recuperado de:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

Anónimo (S.f). La buena nutrición, una oportunidad de vida y de negocio. Revista Cultura E

Medellín. Colombia. Recuperado de:

[http://www.culturaemedellin.gov.co/sites/CulturaE/QuieroSerEmprendedor/Noticias/Paginas/buenanutricion\\_090605.aspx](http://www.culturaemedellin.gov.co/sites/CulturaE/QuieroSerEmprendedor/Noticias/Paginas/buenanutricion_090605.aspx). 25.04.15

Azcoytia (2008). La verdadera historia de la comida basura o fast food. Recuperado de:

<http://www.historiacocina.com/historia/articulos/comidabasura.htm>

Borges, Luis ( 2005), Alimentación, Diccionario enciclopédico. Editorial Gribaldo, S.A,

Barcelona 79 págs.

Bourdieu (1988), *La distinción. Criterios y bases sociales del gusto*. Editorial Taurus. Madrid.

Recuperado de <http://sociologiac.net/biblio/Bourdieu-IntroduccionDistincion.pdf>

Contreras, J., Gracia, M. (2005): *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Editorial

Ariel, S.A., Barcelona. 505 págs. Archivo en PDF.

Díaz & González (2012). *La problematización de la alimentación: un recorrido sociológico por la publicidad alimentaria (1960-2010)*. Universidad de Oviedo. España. Archivo en PDF.

El periódico de Aragón (2003). El 59% de las muertes están provocadas por una mala dieta.

Zaragoza, España. Recuperado de

[http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/sociedad/59-muertes-estan-provocadas-mala-dieta\\_44330.html](http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/sociedad/59-muertes-estan-provocadas-mala-dieta_44330.html)- 21-04-15

Escobar Franklin & Eslava Javier (2011). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. bogotá 2010-2011. *Revista de la Facultad de Medicina*. Recuperado de

<http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/35472/47363>

Estramiana, J. (Ed). (2003). *Fundamentos sociales del comportamiento humano*. Barcelona Editorial UOC. Recuperado de <http://books.google.com.co/books?id=7q6vWgrO-YQC&printsec=frontcover&dq=fundamentos+sociales+del+comportamiento+humano&h>

l=es&sa=X&ei=cl9OT4yAFYmIgwfe\_YmqAg&ved=0CC8Q6AEwAA#v=onepage&q=fundamentos%20sociales%20del%20comportamiento%20humano&f=false. 22-09-11.

Espeitx & Cáceres (2011). Ensayos sobre alimentación y cultura. F Xavier Medina en: Sabores Culturales Montesinos. Ensayos, España. Recuperado de: [http://www.antropologiadelossabores.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=45:la-alimentacion-como-fenomeno-sociocultural&catid=9:antropologia-de-la-alimentacion&Itemid=152&lang=es](http://www.antropologiadelossabores.com/index.php?option=com_content&view=article&id=45:la-alimentacion-como-fenomeno-sociocultural&catid=9:antropologia-de-la-alimentacion&Itemid=152&lang=es). 20-04-15

García, Muñoz, Conejo Rueda & Sánchez (2012). Influencia de los hábitos de alimentación y actividad física de los padres y madres en sus hijos/as adolescentes. Ayuntamiento de Sevilla. Observatorio de Salud. Recuperado de: [http://biblioteca.ucm.es/data/cont/media/www/pag-25745/INFORME\\_ESTUDIO%20INFLUENCIA%20H%C3%81BITOS%20PADRES-HIJOS.pdf](http://biblioteca.ucm.es/data/cont/media/www/pag-25745/INFORME_ESTUDIO%20INFLUENCIA%20H%C3%81BITOS%20PADRES-HIJOS.pdf). 20-04-15

Garzón, C y Barreto ,I (2013) Prácticas alimentarias y significados de alimentos light de familias en un sector urbano de Bogotá. Universidad Konrad Lorenz Fundación universitaria, Colombia. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1342/134229197008.pdf>

Guerrero (2009). Estilo de Vida y Salud. Facultad de humanidades. Universidad de los Andes. Venezuela. Recuperado de: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/32226/1/articulo1.pdf>

Hurtado (2013). El negocio de comida rápida sana que llega al país. Revista Kien y Ke.com.

Colombia. Recuperado de: <http://www.kienyke.com/historias/el-negocio-de-comida-rapida-sana-que-llega-al-pais/>. 25.04.15

Lucas (2014). Sector de entrega a domicilio: la siguiente mordida. Revista Entrepreneur.com.

Colombia. Recuperado de: <http://www.altonivel.com.mx/41030-sector-de-entrega-a-domicilio-la-siguiente-mordida.html>. 25.04.15

Martín, V.J. (2005): *Alimentación e inmigración. Un análisis de la situación en el mercado español*.

Distribución y Consumo, Marzo-Abril, pp: 11-41.

Lema, Salazar, Varela, Tamayo, Rubio & Botero 2009. Comportamiento y salud de los jóvenes

universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Universidad Javeriana de Cali, Colombia.

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80111899006>

Maggie (2012). Datos sobre la publicidad de comidas rápidas. Nourish Interactive. Recuperado

de: <http://es.nourishinteractive.com/healthy-living/free-nutrition-articles/187-estadisticas-y-graficos-de-la-publicidad-de-comida-rapida-dirigida-a-los-ninos>. 25-04-15

Marketing Directo (2013). Mc Donald´s quiere hacernos comer frutas y verduras con sus menús.

Colombia. <http://www.marketingdirecto.com/actualidad/anunciantes/mcdonalds-quiere-hacernos-comer-frutas-y-verduras-con-sus-menus/> 25-04-15

Mateos (s.f) Los orígenes de la alimentación humana: una perspectiva evolutiva. Centro de investigación sobre la evolución humana (CENIEH). España. Recuperado de: [http://www.colvetvalladolid.es/imagenes/formaciones/6a\\_AnaMateos\\_Documentacion\\_Jornadas.pdf](http://www.colvetvalladolid.es/imagenes/formaciones/6a_AnaMateos_Documentacion_Jornadas.pdf)

Moliní (s.f) Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. Sevilla, España. Recuperado de: [http://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones\\_de\\_la\\_comida\\_rapida\\_en\\_la\\_sociedad.pdf](http://www.tcasevilla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf)

Osorio & Amaya (2015). Panorama de prácticas de alimentación de adolescentes escolarizados. Universidad Nacional de Colombia. Recuperado de: <http://168.176.5.16/index.php/avenferm/article/view/12967/13562>

Osorno & Amaya (2011). La alimentación de los adolescentes: el lugar y la compañía determinan las prácticas alimentarias. Universidad Santiago de Cali, Colombia. Recuperado de: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972011000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-59972011000200007&script=sci_arttext)

Semana (2012)...

Pinto, Valoyes, Melo (2013). Documento Nacional hábitos y prácticas alimentarias. Hallazgos nacionales a partir del análisis departamental PAE- UNAL. Departamento de nutrición humana, Universidad Nacional, Colombia. Recuperado de: [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-336866\\_archivo\\_pdf\\_UNAL\\_habitos\\_alimentarios.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf)

Poti, Duffey, Popkin. (2014) the association of fast food consumption with poor dietary outcomes and obesity among children: is it the fast food or the remainder of the diet? American Journal of Clinical Nutrition. Recuperado de: <http://bitemywords.com/tag/the-association-of-fast-food-consumption-with-poor-dietary-outcomes-and-obesity-among-children-is-it-the-fast-food-or-the-remainder-of-the-diet/>. 21.904.15

Rizo, Gonzales y Cortés (2013). Calidad de la dieta y estilo de vida en estudiantes de ciencias de la salud. Universidad Miguel Ángel Hernández. Alicante. España. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v29n1/20original14.pdf>

Roman, Veronica (2010). Nivel de influencia en los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima. Escuela académico profesional de nutrición. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37919878008>

Sandoval, Rodríguez & Iázaró (2014). Plan de Marketing, Pure Health. Esic Business & Marketing School. Gesco. Colombia. Recuperado de: <http://repository.cesa.edu.co/bitstream/10726/1220/1/TMM00242.pdf>. 25.04.15

Schnettler, Peña, Mora, y Miranda (2013). Estilos de vida en relación a la alimentación y hábitos alimentarios dentro y fuera del hogar en la Región Metropolitana de Santiago de Chile. Chile. Archivo PDF.

Standford, C. 2001. Hunting primates: a comparison of the predatory behavior of chimpanzees and human foragers. In *The early human diet: the role of meat*. Edited by C. Standfors and H. Bunn, 122-140. Oxford: Oxford University Press.

Universidad de Antioquia (2010). La crianza humanizada. Boletín N° 119 del grupo de Puericultura. Archivo en PDF.

Valzi (2013). La conciencia saludable de las marcas, Caso I Mc Donald's. Blog The Blue Tangerine. Recuperado de: <https://thebluetangerine.wordpress.com/2013/03/31/la-conciencia-saludable-de-las-marcas-caso-i-mc-donalds/>. 25-04-15

Vásquez (2008). *Carvalho Gastronómico, saber o no saber*. Zeta, Barcelona. Recuperado de: <http://www.casadellibro.com/libro-saber-o-no-saber-manual-imprescindible-de-la-cultura-gastronomic-a-carvalho-gastronomico-1/9788498721065/1217207>. 21-04-15

Villalobos (2012). Nueva tendencia de Fast Food. Revista Soyentrepreneur.com. Recuperado de: <http://www.soyentrepreneur.com/22807-nueva-tendencia-de-fast-food.html>. 25.04.15

Vygotsky, L. (2006). *Psicología del arte*. Recuperado de [http://books.google.com.co/books?id=cEGx6\\_W\\_rS4C&printsec=frontcover&dq=psicol](http://books.google.com.co/books?id=cEGx6_W_rS4C&printsec=frontcover&dq=psicol)

ogia+del+arte&hl=es&sa=X&ei=415OT6zxEdLqgQf4vZGgAg&ved=0CDUQ6AEwAA#  
v=onepage&q=psicologia%20del%20arte&f=false. 18-12-11.

## Apendices

### Apendice A

#### PRÁCTICAS Y SIGNIFICADOS CULTURALES DE LA COMIDA RÁPIDA SALUDABLE

Apreciado (a) Estudiante

Como estudiantes de último semestre de Mercadeo de la Universidad Santo Tomás, agradecemos su valiosa colaboración para el desarrollo de la presente encuesta. La información que nos suministre será confidencial y contribuirá significativamente al conocimiento y análisis de las diferentes prácticas alimentarias en torno a la comida rápida y comida rápida saludable. No habrá respuesta buena ni mala, lo que nos importa es conocer su libre opinión. En primera instancia, encontrará preguntas de tipo demográfico y posteriormente preguntas relacionadas con la alimentación, gustos, hábitos y estilos de vida frente al consumo de comidas rápidas.

De antemano muchas gracias por su colaboración

#### I. ASPECTOS DEMOGRÁFICOS

<b>1. Ocupación</b>			
<b>1.a Ocupación</b>	Estudiante: (1) ____	Estudiante y Empleado/a: (2) ____	
<b>2. Universidad en la que estudia:</b> _____		<b>3. Jornada académica:</b> Diurna ( )      Nocturna ( )	
<b>4. Edad:</b> Entre 20-25 (1) 26-30 (2) 31-35 (3) mayor de 35 (4)		<b>5. Nivel Socioeconómico:</b> (1) (2) (3) (4) (5) (6)	
<b>6. Lugar Nacimiento:</b> Bogotá (1) Cundinamarca (2) Otras Ciudades (3) ¿Cuál?:			
<b>7. Estado Civil:</b> Soltero(a) (1) / Casado(a) (2) / Separado(a) (3) / U. Libre (4) / Viudo(a) (5)			
<b>8. Facultad:</b> Administración (1) Ingenierías (2) Derecho (3) Publicidad (3) Otra (4) ¿Cuál? _____			
<b>9. Por favor indique el rango de sus ingresos mensuales:</b>			
Menos de 400.000 (1)		1'000.000 A 1'499.999 (4)	2'500.000 A 3'000.000 (7)
Salario mínimo (2)		1'500.000 A 1'999.999 (5)	3'000.000 A 4'000.000 (8)
700.000 A 999.999 (3)		2'000.000 A 2'499.999 (6)	Más de 4'000.000 (9)
<b>10. Número de personas que viven con usted ( )</b>			

#### II. HÁBITOS ALIMENTICIOS

11. ¿Para usted qué significa la alimentación en su vida?

\_\_\_\_\_

12. ¿Cómo es un día normal en su vida?

\_\_\_\_\_

13. ¿Cómo es su desayuno?

\_\_\_\_\_

14. ¿Cómo es su almuerzo?

\_\_\_\_\_

15. ¿Cómo es su cena?

16. ¿Cuáles son los alimentos de mayor consumo dentro de la rutina diaria en el hogar?

17. En un día normal de la semana, ¿cuánto tiempo le dedica usted al almuerzo?

Menos de 25 minutos ( 1 ) \_\_\_ 30 minutos ( 2 )\_\_\_ 45 minutos ( 3 ) \_\_\_ 1 Hora ( 4 )\_\_\_ Más de 1 hora ( 5 )\_\_\_

17.1 ¿Cuánto tiempo le dedica a la cena?

Menos de 25 minutos (1) \_\_\_ 30 minutos (2) \_\_\_ 45 minutos (3) \_\_\_ 1 Hora (4) \_\_\_ Más de 1 hora (5) \_\_\_

18. ¿Cuáles son sus hábitos alimenticios actualmente?	
1. Come de todo ( )	2. Manejo de dieta ( )
3. Consumo de Comidas rápidas ( )	4. Otro ( ) Cual

19. De los siguientes tipos de alimentos indique con qué frecuencia los consume:

ALIMENTACION	Frecuentemente (1)	A veces (2)	Rara vez (3)	Nunca (4)
1. Granos (frijol, lenteja, garbanzos, arvejas)				
2. Cereales (arroz, avena)				
3. Lácteos				
4. Verduras				
5. Suplementos alimenticios				
6. Proteínas (carne, pollo, pescado, huevos)				
7. Comidas rápidas				
8. Comidas rápidas saludables				

19.1 ¿Que otros alimentos diferentes a los descritos anteriormente consume?

### III. SOCIALIZACION DEL CONSUMO ALIMENTARIO

20. ¿Cómo es un día en familia en la semana de lunes a viernes?

21. ¿Cómo es un fin de semana en familia?

22. Pensando en sus padres ¿Qué importancia han tenido ellos en el consumo de alimentos?

23. Pensando en su infancia, ¿Qué significa para usted la comida rápida?

24. ¿Qué tipo de comida rápida ha sido de más agrado en su vida?

---

---

25. Con relación a su grupo de amigos ¿Qué alimentos les gusta consumir?

---

---

26. ¿Cuáles son los motivos de encuentro donde pueden degustar un menú de comida rápida?

---

---

27. Coménteme ¿Cuáles alimentos de comida rápida vistos en algún medio publicitario han consumido?

---

28. Indique con qué frecuencia consume comida rápida de las siguientes marcas:

MARCAS	Frecuentemente (1)	A veces (2)	Rara vez (3)	Nunca (4)
1. Zenú				
2. Super Rica				
3. Pietran				
4. Ranchera				
5. Kokorico				

29. ¿Qué entiende usted por comida saludable?

---

---

30. De los menús de comida rápida que usted conoce en los restaurantes ¿cuáles son los más saludables?

---

---

#### IV. COMENSALIDAD

31. ¿Qué es lo que más les gusta comer?

---

---

32. ¿Cómo es la experiencia de comer dentro del hogar?

---

---

33. ¿Cómo es la experiencia de comer fuera del hogar?

---

---

34. ¿Qué tipo de alimentos ha consumido fuera de casa?

---

---

34.1 En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta, ¿con qué frecuencia lo hace?:

Una vez al día todos los días (1) \_\_ Cinco días en la semana (2) \_\_ Tres días por semana (3) \_\_ Una vez a la semana (4) \_\_

35. ¿Cómo son los hábitos de alimentación en familia?	
1. Comen de todo ( 1 )	2. Manejo de dieta ( 2 ) ¿Cuál?
3. Consumo de comidas rápidas ( 3 ) ¿Cuáles?	4. Otro ( 4 ) ¿Cuál?

36. En el momento de comer ¿Cómo se distribuyen los alimentos entre sus miembros?

---

37. ¿Qué diferencias existen entre los adultos y los hijos frente a la forma de consumir un menú de comida rápida?

---

38. ¿Cuáles son los criterios de elección que tienen en cuenta para consumir un menú de comida rápida?

---

39. Indique con qué frecuencia consume comida rápida en los siguientes restaurantes:

MARCAS	Frecuentemente (1)	A veces (2)	Rara vez (3)	Nunca (4)
1. McDonald's				
2. Corral				
3. Presto				
4. Burger King				
5. Frisby				
6. KoKoriKo				
7. El Carnal				
8. Taco Bell				
9. Papa John's				
10. Jeno's Pizza				
11. Archie's Pizza				
12. KFC				
13. Dogger				
14. Subway				
15. Sándwich Qbano				
16. Empanadas Típicas				
17. Empanadas colombianas				
18. Cocheros				

## V. ESTILO DE VIDA

40. ¿Cocina usted en casa? Si (1) \_\_\_\_ No (2) \_\_\_\_

40.1 En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta, ¿Qué tipo de comida gusta cocinar?

---

40.2 ¿En qué se basa para su preparación?

1. Costumbres Familiares ( )	2. Libro de Recetas ( )	3. Programas de Cocina ( )	4. Instrucción Nutricional ( )
------------------------------	-------------------------	----------------------------	--------------------------------

41. ¿De las siguientes actividades deportivas cual practica y con qué frecuencia, en una semana normal?

ACTIVIDAD	Horas Semanales
1. Basquetbol	
2. Futbol / micro	
3. Voleibol	
4. Patinaje	
5. Atletismo	
6. Natación	
7. Tenis	
8. Lectura	
9. T.V	
10. Ir la cine	
11. Rumbear	
12. Internet	
13. Arte	
14. Billar	
15. Caminar/trotar	
16. Aeróbicos	
17. Gimnasio	
18. Baile	
19. Pesas	
20. Pilates	

42. De una escala de Uno a Ocho, donde Ocho (8) es el más importante y Uno (1) el menos importante califique la siguiente Escala de necesidades:

1. Tener un ingreso económico estable ( )	2. Contar con un grupo de amigos ( )	3. Contar con una ayuda terapéutica ( )	4. Tener un programa de salud suplementario ( )
5. Conocer sobre las características, beneficios y consecuencias de los medicamentos que consume hoy ( )	6. Saber sobre su estado de salud hoy ( )	7. Tener una actividad lúdica ( ) Cual	

43. Hábitos de salud

1. ¿Usted fuma?: Si (1) \_\_\_ No (2) \_\_\_ Promedio de cigarrillos al día: \_\_\_\_\_  
 2. ¿Consumo bebidas oscuras?: Si (1) \_\_\_ No (2) \_\_\_ Cual \_\_\_\_\_ Promedio en el día \_\_\_\_\_  
 3. ¿Toma alguna bebida alcohólica? Si\_ (1) \_\_\_ No\_ (2) \_\_\_ Cual \_\_\_\_\_ Promedio al semanal \_\_\_\_\_

44. Indique cuáles de las siguientes actividades realiza más frecuentemente en una semana normal:

ACTIVIDAD	0-5 he (1)	6-10 hr (2)	11-15 hr (3)	16-20 hr (4)	Más de 20hr (5)
1. Trabajar					
2. Estudiar					
3. Investigar					
4. Orar					
5. Ejercicio					
6. Pareja					
7. Hijos					
8. Lectura					
9. T.V					
10. Ir la cine					
11. Rumbear					
12. Internet					

45. ¿Hoy en día ha cambiado sus hábitos alimenticios a partir de una enfermedad?

Si ( ) No ( )

Si la respuesta a la anterior pregunta fue positiva indique en qué tipo de cambios se han presentado en sus hábitos alimenticios a raíz de la enfermedad, de lo contrario continúe con la pregunta número 46

45.1 Relacione a continuación, los cambios que se ha tenido que realizar a partir de su enfermedad:

46. ¿Cuándo piensa en su futuro, cuál de las siguientes áreas es la más importante?

1. Relación de pareja y familia ( )	2. Lograr una estabilidad laboral ( )	3. Contar con una estabilidad Económica ( )	4. Mejorar mi Salud ( )
5. Concluir mis metas académicas ( )	6. Forjar un futuro a mis hijos y/o familiares ( )	7. Realización personal ( )	8: Otra ( ) Cual:

47. Con que frecuencia asiste a:

ACTIVIDAD	Frecuentemente (1)	A veces (2)	Rara vez (3)	Nunca (4)
Ir de Paseo				
Ir a cine				
Ir a grupos de auto apoyo				
Ir a seminarios relacionados con su enfermedad				
Ir a grupos de oración				
Ir de visita a familiares no amigos				
Ir a sitios de esoterismo				

48. Marque con un X cuales son las fuentes de estrés más importantes para usted (marque máximo 5)

- |                                 |   |                                  |   |
|---------------------------------|---|----------------------------------|---|
| 1. Obligaciones académicas      | — | 7. Problemas familiares          | — |
| 2. Problemas económicos         | — | 8. Problemas afectivos           | — |
| 3. Problemas de salud           | — | 9. Problemas en el trabajo       | — |
| 4. Relaciones de pareja         | — | 10. Inestabilidad laboral        | — |
| 5. Soledad                      | — | 11. Imagen corporal              | — |
| 6. Interacción con tratamientos | — | 12. Problemas de carácter sexual | — |
| 13. Otro ___ ¿Cuáles? _____     |   |                                  |   |

49. Por favor califique de 1 a 5 qué tan satisfecho(a) se encuentra actualmente con los siguientes aspectos de su vida, donde 1 es Muy Insatisfecho(a) y 5 es Muy Satisfecho (a).

1. Relación de Pareja		8. Sexualidad	
2. Situación Laboral		9. Familia	
3. Aspectos Económicos		10. Temas Académicos	
4. Relaciones con amigos		11. Diversión / Recreación	
5. Salud		12. Apariencia Física	
6. Estado de Animo		13. Aderencia a medicamentos	
7. Vecinos / Comunidad			

## VI. FACTORES DE TRANSFORMACIÓN DE HÁBITOS DE CONSUMO

50. ¿Cuál es su estado de salud hoy en día?			
1. Excelente ( )	2. Bueno ( )	3. Regular ( )	4. Malo ( )

51. Por favor indique que tipo de enfermedades y/o trastornos de origen metabólico han sufrido:		
1. Diabetes ( )	2. Hiper / Hipotiroidismo ( )	3. Hiper / Hipoglicemia ( )

4. Obesidad ( )	5. Gota ( ) L	6. Afecciones Hepáticas
7. Otras ¿Cuál?	8. Ninguna ( )	

**52. ¿Maneja alguna dieta hoy en día?**

Si (1) No (2)

Si la respuesta anterior es positiva, seleccione el (los) medio (s) quien le indico la dieta de lo contrario continúe con la pregunta número 45:

<b>52.1 ¿Quién le indico al dieta a seguir?</b>			
1. Nutricionista ( )	2. Medico ( )	3. Especialista ( )	4. Familiares ( )
5. Cuidador ( )	6. Enfermera ( )	7. Medios de comunicación ( )	8. Otros ( ) Cual

<b>52.2 ¿Qué tipo de dieta maneja?</b>			
1. Baja en grasas ( )	2. Baja en calorías ( )	3. Cero granos ( )	4. Solo proteínas ( )
5. Sin carnes rojas ( )	6. Sin bebidas oscuras ( )	7. A base de frutas y verduras ( )	8. Otra ( ) Cual

**53. Consumen Productos saludables en su familia: SI ( 1) NO ( 2 )****53.1 Si la respuesta es positiva ¿Cuáles son los productos saludables que se consumen en su hogar?**

PRODUCTO	NOMBRE DEL PRODUCTO	MARCA
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

**53.2. ¿Qué tipo de cambios se ha vivenciado con el consumo de productos saludables en usted?****54. ¿Qué otros alimentos saludables, diferentes a los descritos anteriormente, consume usted para el cuidado de su salud?**

<b>54.1 El consumo de los anteriores productos está orientado por:</b>		
1. Prescripción médica ( )	2. Recomendación de un conocido( )	3. Medios de comunicación ( )
4. Iniciativa propia ( )	5. Otros ¿Cuál?	

**Apendice B***Matriz validacion instrumento por jueces*

	Pregunta	Coherencia	Relevancia	Redacción/Sintaxis	Observaciones
I.	ASPECTOS DEMOGRÁFICOS				
1 a 10	Características generales				
II.	HÁBITOS ALIMENTICIOS				
11	¿Para usted qué significa la alimentación en su vida?				
12	¿Cómo es un día normal en su vida?				
13	¿Cómo es un desayuno suyo?				
14	¿Cómo es un almuerzo suyo?				
15	¿Cómo es una cena suya?				
16	¿Cuáles son los alimentos de mayor consumo dentro de la rutina diaria en el hogar?				
17	En un día normal de la semana, ¿cuánto tiempo le dedica usted al almuerzo? Menos de 25 minutos ( 1 ) ___ 30 minutos ( 2 ) ___ 45 minutos ( 3 ) ___ 1 Hora ( 4 ) ___ Más de 1 hora ( 5 ) ___				
17.1	¿Cuánto tiempo le dedica a la cena? Menos de 25 minutos ( 1 ) ___ 30 minutos ( 2 ) ___ 45 minutos ( 3 ) ___ 1 Hora ( 4 ) ___ Más de 1 hora ( 5 ) ___				

18	¿Cuáles son sus hábitos alimenticios actualmente? / 1. Come de todo ( ) // 2. Manejo de dieta ( ) Cual y por qué // 3. Consumo de Comidas rápidas ( ) Cuales // 4. Otro ( ) Cual				
19	De los siguientes tipos de alimentos indique con qué frecuencia los consume: // Frecuentemente // A veces // Rara vez // Nunca 1. Granos (frijol, lenteja, garbanzos, arvejas) 2. Cereales (arroz, avena) 3. Lácteos 4. Verduras 5. Leguminosas 6. Suplementos alimenticios 7. Proteínas (carnes, pollo, pescado, huevos) 8. Comidas rápidas 9. Comidas rápidas saludables				
19.1	¿Qué otros alimentos diferentes a los descritos anteriormente consume?				
III.	<b>SOCIALIZACIÓN DEL CONSUMO ALIMENTARIO</b>				
20	¿Cómo es un día en familia en la semana de lunes a viernes?				
21	¿Cómo es un fin de semana en familia?				
22	Pensando en sus padres ¿Qué importancia han tenido ellos en el consumo de alimentos?				
23	Pensando en su infancia, ¿Qué significa para usted la comida rápida?				
24	¿Qué tipo de comida rápida ha sido de más agrado en su vida?				
25	Con relación a su grupo de amigos ¿Qué alimentos les gusta consumir?				
26	¿Cuáles son los motivos de encuentro donde pueden degustar un menú de comida rápida?				
27	Coménteme ¿Cuáles alimentos de comida rápida vistos en algún medio publicitario han consumido?				

28	Indique con qué frecuencia consume comida rápida de las siguientes marcas: MARCAS // Frecuentemente // A veces // Rara vez // Nunca 1. Zenú 2. Super Rica 3. Pietran 4. Ranchera 5. Kokorico				
29	¿Qué entiende usted por comida saludable?				
30	De los menús de comida rápida que usted conoce en los restaurantes ¿cuáles son los más saludables?				
IV.	COMENSALIDAD				
31	¿Qué es lo que más les gusta comer?				
32	¿Cómo es la experiencia de comer dentro del hogar?				
33	¿Cómo es la experiencia de comer fuera del hogar?				
34	¿Qué tipo de alimentos ha consumido fuera de casa? 35. En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta, ¿con qué frecuencia lo hace?: Una vez al día todos los días ( ) Cinco días en la semana ( ) Tres días por semana ( ) Una vez a la semana ( )				
35	36. ¿Cómo son los hábitos de alimentación en familia? 1. Comen de todo ( ) 2. Manejo de dieta ( ) ¿Cuál? 3. Consumo de comidas rápidas ( ) ¿Cuáles? 4. Otro ( ) ¿Cuál?				
36	En el momento de comer ¿Cómo se organizan y distribuyen los alimentos entre sus miembros?				
37	¿Qué diferencias existen entre los adultos y los hijos frente a la forma de consumir un menú de comida rápida?				
38	¿Cuáles son los criterios que tienen en cuenta para consumir un menú de comida rápida?				

39	<p>Indique con qué frecuencia consume comida rápida en los siguientes restaurantes:  MARCAS // Frecuentemente // A veces // Rara vez // Nunca</p> <p>1. McDonal's 2. Corral 3. Presto 4. Burger King 5. Frisby 6. KoKoriKo 7. El Carnal 8. Taco Bell 9. Papa John's 10. Jeno's Pizza 11. Archie's Pizza 12. KFC 13. Dogger 14. Subway 15. Sándwich Qbano 16. Empanadas Típicas 17. Empanadas colombianas 18. Cocheros</p>				
V.	ESTILO DE VIDA				
40	<p>¿Cocina usted en casa? Si ( ) No ( ) 1).  En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta, ¿Qué tipo de comida gusta cocinar? 2). En qué se basa para su preparación?  1. Costumbres Familiares ( ) // 2. Libro de Recetas ( ) 3. Programas de Cocina ( ) // 4. Instrucción Nutricional ( )</p>				
40.1	<p>En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta, ¿Qué tipo de comida gusta cocinar?</p>				
40.2	<p>¿En qué se basa para su preparación?  1. Costumbres familiares ( ) 2. Libro de recetas ( ) 3. Programa de cocina ( ) 4. Institución nutricional ( )</p>				
41	<p>¿De las siguientes actividades deportivas cual practica y con qué frecuencia, en una semana normal?  ACTIVIDAD // Horas Semanales 1. Basquetbol 2. Futbol / micro 3. Voleibol 4. Patinaje 5. Atletismo 6. Natación 7. Tenis 8. Lectura 9. T.V 10. Ir la cine 11. Rumbear 12. Internet 13. Arte 14. Billar 15. Caminar/trotar 16. Aeróbicos 17. Gimnasio 18. Baile 19. Pesas 20. Pilates</p>				

42	<p>De una escala de Uno a Ocho, donde Ocho (8) es el más importante y Uno (1) el menos importante califique la siguiente Escala de necesidades:</p> <p>1.Tener un ingreso económico estable ( )                  2. Contar con un grupo de amigos ( )                  3. Contar con una ayuda terapéutica ( )                  4.Tener un programa de salud suplementario ( )                  5. Conocer sobre las características, beneficios y consecuencias de los medicamentos que consume hoy ( )                  6. Saber sobre su estado de salud hoy ( )                  7.Tener una actividad lúdica ( ) Cual                  Cual 8. Otro ( )</p>				
43	<p>Hábitos de salud1. ¿Usted fuma?: Si __ No __ Promedio de cigarrillos al día: _____2. ¿Consume bebidas oscuras?: Si __ No __ Cual_____ Promedio en el día_____ 3. ¿Toma alguna bebida alcohólica? Si __No__ Cual_____Promedio al semanal _____</p>				
44	<p>Indique cuáles de las siguientes actividades realiza más frecuentemente en una semana normal:                  ACTIVIDAD // Horas Semanales</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trabajar</li> <li>2. Estudiar</li> <li>3. Investigar</li> <li>4. Orar</li> <li>5. Ejercicio</li> <li>6. Pareja</li> <li>7. Hijos</li> <li>8. Lectura</li> <li>9. T.V</li> <li>10. Ir la cine</li> <li>11. Rumbear</li> <li>12. Internet</li> <li>13. Estudiar</li> <li>14. Investigar</li> </ol>				



48	<p>Marque con un X cuales son las fuentes de estrés más importantes para usted (marque máximo 5)</p> <p>1. Obligaciones académicas ___ 7. Problemas familiares ___  2. Problemas económicos ___ 8. Problemas afectivos ___  3. Problemas de salud ___ 9. Problemas en el trabajo ___  4. Relaciones de pareja ___ 10. Inestabilidad laboral ___  5. Soledad ___ 11. Imagen corporal ___  6. Interacción con tratamientos ___ 12. Problemas de carácter sexual ___  13. Otro ___ ¿Cuáles? _____</p>				
49	<p>Por favor califique de 1 a 5 qué tan satisfecho(a) se encuentra actualmente con los siguientes aspectos de su vida, donde 1 es Muy Insatisfecho(a) y 5 es Muy Satisfecho (a).</p> <p>1. Relación de Pareja  2. Situación Laboral  3. Aspectos Económicos  4. Relaciones con amigos  5. Salud  6. Estado de Animo  7. Vecinos / Comunidad  8. Sexualidad  9. Familia  10. Temas Académicos  11. Diversión / Recreación  12. Apariencia Física  13. Aderencia a medicamentos  15 Otros ¿Cuál?</p>				
VI.	FACTORES DE TRANSFORMACIÓN DE HÁBITOS DE CONSUMO				
50	<p>¿Cómo es su estado de salud hoy en día?</p> <p>1. Excelente ( ) 2. Bueno ( ) 3. Regular ( ) 4. Malo ( )</p>				
51	<p>Por favor indique que tipo de enfermedades y/o trastornos de origen metabólico han sufrido:</p> <p>1. Diabetes ( ) 2. Hiper / Hipotiroidismo ( ) 3. Hiper / Hipoglicemia ( ) 4. Obesidad ( ) 5. Gota ( ) 6. Afecciones Hepáticas ( ) 7. Ninguna ( )  Otras ¿Cuál? _____</p>				

52	<p>¿Maneja alguna dieta hoy en día? Si ( ) No ( )</p> <p>1) ¿Quién le indico al dieta a seguir? 1. Nutricionista ( ) 2. Medico ( ) 3. Especialista ( ) 4. Familiares ( ) 5. Cuidador ( ) 6. Enfermera ( ) 7. Medios de comunicación ( )</p> <p>8. Otros ( ) Cual 2) ¿Qué tipo de dieta maneja? 1. Baja en grasas ( ) 2. Baja en calorías ( ) 3. Cero granos ( ) 4. Solo proteínas ( ) 5. Sin carnes rojas ( ) 6. Sin bebidas oscuras ( ) 7. A base de frutas y verduras ( ) 8. Otra ( ) Cual</p>				
52.1	<p>Si la respuesta anterior es positiva, seleccione el (los) medio (s) quien le indico la dieta de lo contrario continúe con la pregunta número 52.1:</p> <p>¿Quién le indico al dieta a seguir?</p> <p>1. Nutricionista ( ) 2. Medico ( ) 3. Especialista ( ) 4. Familiares ( ) 5. Cuidador ( ) 6. Enfermera ( ) 7. Medios de comunicación ( ) 8. Otros ( ) Cual</p>				
52.2	<p>¿Qué tipo de dieta maneja?</p> <p>1. Baja en grasas ( ) 2. Baja en calorías ( ) 3. Cero granos ( ) 4. Solo proteínas ( ) 5. Sin carnes rojas ( ) 6. Sin bebidas oscuras ( ) 7. A base de frutas y verduras ( ) 8. Otra ( ) Cual</p>				
53	<p>Consumen Productos saludables en su familia: SI ( ) NO ( ) Si la respuesta es positiva ¿Cuáles son los productos saludables que se consumen en su hogar?</p> <p style="text-align: center;">PRODUCTO</p> <p>NOMBRE DEL PRODUCTO MARCA</p> <p>1. 2. 3. 4. 5.</p> <p>¿Qué tipo de cambios se ha vivenciado con el consumo de productos saludables en usted?</p>				

53.1	Si la respuesta es positiva ¿Cuáles son los productos saludables que se consumen en su hogar? PRODUCTO, NOMBRE DEL PRODUCTO, MARCA				
53.2	¿Qué tipo de cambios se ha vivenciado con el consumo de productos saludables en usted?				
54	¿Qué otros alimentos saludables, diferentes a los descritos anteriormente, consume usted para el cuidado de su salud?				
54.1	El consumo de los anteriores productos está orientado por: 1. Prescripción médica ( ) 2. Recomendación de un conocido ( ) 3. Medios de comunicación ( ) 4. Iniciativa propia ( ) 5. Otros ¿Cuál?				

## Apendice C

### *Registró cualitativo encuesta participantes*

#### **¿Para usted qué significa la alimentación en su vida?**

Algo esencial

La manera en que nutro y le doy energía a mi cuerpo.

Es importante, considero que es lo que nos proporciona energía para realizar las actividades del día. Sobre todo comer a horas.

La acción por medio de la cual le doy la cantidad de energía necesaria a mi cuerpo para cumplir con sus funciones.

Es lo más importante, pues de ello depende el desempeño de todas mis actividades. puede que no sea totalmente buena o saludable, pero es muy importante comer algo.

Un aspecto muy importante para mantener buena salud

Es algo crucial, ya que tengo anemia.

Es muy importante ya que trabajo con el tema de diseño de empaques de alimentos e incorporo conocimientos de mi trabajo a mi vida diaria

Lo mas escencial del mundo, entre mas y mejor pueda comer, mas feliz sere

La alimentación es una necesidad primaria de todo ser, para mi es muy importante ya que una buena alimentación y balanceada permite desempeñarse mejor en las labores diarias tanto física como mentalmente; aunque en ocasiones no como tan saludable procuro eliminar ciertas cosas gradualmente de mi alimentación como la comida chatarra, porque soy conciente que a largo plazo puede afectar mi salud.

Es lo más importante para alcanzar mis objetivos tanto académicos, laborales y en el deporte. Una mala alimentación, no permitiría llevar el ritmo de vida que llevo en la actualidad.

Es muy importante porque evita que tengas problemas constantes de salud, además te hace sentir lleno de energía y conservar una buena apariencia física.

Es la forma de obtener energía para las diferentes actividades que realizo en el día a día, teniendo en cuenta que debe ser equilibrada para no saturar mi cuerpo de alimentos que en lugar de nutrirme conlleven a enfermedades en el largo plazo.

La forma de proveer la energía necesaria para el cuerpo.

Teniendo en cuenta que es una necesidad básica para el ser humano, se vuelve la alimentación un factor de gran importancia, puesto que es una manera de darle al cuerpo energía, vitaminas, y demás cosas positivas para la salud. Así mismo, si nos alimentamos "mal", es decir, con alimentos perjudiciales para la salud, deterioramos en gran medida el cuerpo.

Una necesidad que disfruto mucho

Solo algo rutinario que se debe hacer. Pero disfruto el consumir cosas diferentes.

Es algo fundamental en mi vida, pues nos da energía para el diario vivir.

PLACER

Obtener una proporción adecuada de nutrientes de diferentes alimentos para mantenerme en óptimas condiciones

comer saludablemente.

para mí es muy importante tener una buena alimentación, balanceada y que me aporte los nutrientes necesarios para un buen rendimiento físico y mental.

para mí es muy importante tener una buena alimentación, balanceada y que me aporte los nutrientes necesarios para un buen rendimiento físico y mental.

Comer bien y saludable

Comer saludablemente para aportarle energía a mi cuerpo y mantenerme saludable

La alimentación para mi vida es muy importante, ya que es la base para el desarrollo de mis actividades cotidianas, con la alimentación mi cuerpo recibe las energías necesarias que me ayudaran a poner atención en clases, hacer ejercicio entre otras.

Algo indispensable para subsistir

Comer saludable pero no siempre

Es una parte importante para mí de acuerdo a ella tendré una salud a futuro segura

Comer sano y balanceado

Es la principal fuente de energía y además es agradable disfrutar un excelente plato de comida

La alimentación para mí es indispensable para brindarle a mi cuerpo la energía suficiente y mantenerme vital, activa y saludable física y mentalmente.

La alimentación en mi vida es un hábito que se debe tener para lograr llevar una vida saludable

Una parte fundamental para nuestro rendimiento

Es muy vital para el buen funcionamiento físico y mental del día a día.

La alimentación es una parte fundamental en la vida de cualquier persona, ya que es el elemento que te proporciona la energía necesaria para realizar cualquier actividad.

comer sanamente pero a su vez comer lo que me quede rápido y barato de consumir

Una alimentación sana tiene relación directa con una buena salud

es muy importante alimentarse adecuadamente, tener 5 o 6 comidas diarias balanceadas en cuanto a verduras, frutas, proteínas, grasas y carbohidratos.

Es la causa de estar bien o mal física y emocionalmente  
Fundamental y necesario y muchas veces genera placer.

Un elemento fundamental para lograr un estado físico y mental óptimo..

El único espacio del día que verdaderamente representa un tiempo para uno mismo, recargar baterías y disfrutar sanamente

LA ALIMENTACION ES UNA NECESIDAD BIOLOGICA DEL SER HUMANO, DE LA CUAL SE DEPENDE PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

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

Ir a trabajar, estudiar

Me levanto temprano, voy a la universidad, dependiendo el día voy a reuniones en la iglesia o manejo una célula de niños o jóvenes. Llego a mi casa en la noche, hago trabajos y duermo.

Cuando estoy estudiando, tengo diferentes horarios, unos días debo madrugar por lo que tengo que desayunar muy temprano, otros días desayuno en promedio a las 8:00 a.m. Cuando almuerzo en la universidad es a la 1:00 p.m., los días que almuerzo en mi casa a las 2:00 p.m. Generalmente ceno a eso de las 6:30 p.m. intento comer algo entre estas comidas aunque no siempre puedo, por clases seguidas.

Estudio, cocino, hago aseo

Me levanto, me baño, desayuno, salgo para la U, almuerzo, estudio y leo un rato, ceno. Entre estas actividades como algunos snacks o cosas parecidas y a veces toco el bajo o bailo

Desayunar, ir a estudiar o trabajar en casa, ver algo de TV o navegar en internet, dormir

Me levanto, desayuno, estudio, almuerzo, duermo un poco y tomo café.

Voy a trabajar, voy a clase, vuelvo a la casa en la noche

Estudiar, convivir con mis amigos, fumar un par de cigarrillos, comer todo lo que pueda y ver la forma de conseguir más dinero.

Me levanto a las 6:00 am, me baño , desayuno salgo hacia la universidad a clase, a la 1:00 pm almuerzo en la universidad, tengo más clases, deporto un rato con mis compañeros, me devuelvo para mi casa y como a eso de las 9:00 pm, me acuesto a dormir a las 12:00pm aproximadamente

Despierto a las 4:30 como y salgo a entrenar hasta las 7:00, me preparo para salir a estudiar y llego a la universidad a las 9:00 en dónde entre mis actividades laborales y académicas son las 20:00. Aproximadamente llego a las 21:00 a mi casa, en donde aproximadamente a las 22:00 me acuesto a dormir. Esto se complementa con aproximadamente 5 comidas al día.

Me ñevanto siempre a la misma hora, 6 am, me arreglo, a veces desayuno en casa y otras en el trabajo, voy a trabajar, almuerzo siempre a las 12 en punto en el cafetería de la empresa, por la noche llego a casa, dedico un par de horas a escribir mi trabajo de grado o a navegar en Internet, no ceno porque aun sigo saciado del almuerzo, y por último me me acuesto a dormir normalmente entre 10 y 12 de la noche.

Por lo general me levanto a las 6:00 am me desplazo hacia la universidad en las tardes tipo 4 o 6 regreso a mi casa y los fines de semana trabajo.

Levantarse en la mañana, organizarse, trasportarse a la universidad, desayunar, dependiendo al día realizar turnos de trabajo, asistir a clases, almorzar, continuar en clases o asistir a turnos de trabajo, dependiendo el día. Entrenamiento en la tarde noche, finalizar el dia con clases, transportarse de vuelta a la casa, realizar trabajos, dormir.

Levantarme en la mañana de acuerdo a mi horario de clases a veces 5am otras veces 7 am, arreglarme, desayunar y salir aa la universidad, la mayoría de veces tengo clases de corrido y almuerzo a la 1 y en la tarde tambien tengo clase en ocasiones hasta las 8pm, por ende llego a comer a mi casa en promedio a las 9pm

Desayuno, almuerzo, ceno y como ligero entre comidas

Levantarme

Bañarme y arreglarmeDesayunar

llegar a clase

Salir de clase al trabajo

Trabajar A medio día se almuerza

Mas o meno a las 2pm se retoma la jornada.

Salir del trabajo para clase o para casa, dependiendo el día Hacer trabajos

Dormir

Me levanto en promedio de 5 am a 6 am, me baño, desayuno, salgo para la u y regreso a la casa casi todos los días a las 7 pm. Almuerzo siempre a la 1 pm.

ESTUDIO-TRABAJO-HOGAR

voy a la universidad por la mañana, almuerzo allá y regreso a la casa en la noche

no se a que se refiere con un dia normal.

Normal

Normal

Agitada

Trabajar y estudiar en cuanto a la alimentación como 5 veces al día

Al levantarme a las 5 AM, me baño cojo mi transporte para mi Universidad, luego al llegar a mi U desayuno para irme a clase y pues ya que salgo muy temprano puedo almorzar en casa descansando un rato para luego hacer mis trabajos, no me gusta trasnochar ya que me acuesto muy temprano.

Me levanto, gimnasio, me baño, desayuno, voy a la universidad, voy a mi casa, estudio, duermo.

Me despierto a las 6.30, me baño y me voy a trabajar a las 7.15 en moto, desayuno a las 9.00 trabajo, almuerzo a la 1.00 y sigo trabajando hasta las 6.00 p.m

Levantarme a las 6am, tomar un tintico programar que voy hacer alistar mi ropa, organizar el desayuno y darle el tiempo que se merece a este momento.

Despertarme, Ducharme, Vestirme, Desayunar, Trabajar, Almorzar, Trabajar mas, Estudiar, Comer y Dormir

levantarme, desayunar, arreglarme para ir a trabajar, almorzar, salir del trabajo, ir la gimnasio y dormir

Usualmente me levantó hacia las 6:30 a.m., algunas veces desayuno, otras no, la jornada laboral es de 8:00 am. a 5:30 a.m. Hacia las 10:00 a.m. siempre tomo algo de onces, almuerzo en el mismo horario. En las noches suelo comer algo liviano,

Me levantó a las 5 estoy en la oficina de 8 a 5 y en la universidad de 6 a 10

Trabajo y estudio

Madrugar para ir al trabajo, 10 horas laborales y en la noche dirigirme a la casa a descansar o a hacer trabajos de la universidad.

Me levanto, voy al trabajo, luego salgo para la Universidad y llego a mi casa a hacer trabajos (Si tengo)

universidad llegar a la casa hacer trabajos al otro día de nuevo a clases y así

Desayuno, almuerzo, y algo ligero de comida (nada de harinas)

madrugar , arreglarme, desayunar, irme a estudiar, tomar medias nueves, estudiar, después almuerzo al medio día, seguir estudiando y despues volver a comer despues me dirijo a mi casa descanso despues elaboro trabajo de la universidad como la misma comida del almuerzo y termino acostándome tarde.

desayuno, voy a la u, almuerzo, visito a mi abuela, llego a la casa, ceno, hago trabajos, duermo.

¿En qué aspecto?

Depende del tiempo, en tiempo de parciales muy atareado y estresantes pero la mayoría son tranquilos y algo rutinarios.

Me levanto, arreglo, tomo un tinto o aromática, salgo a estudiar, tomo un jugo en la mañana, sigo con mi jornada, almuerzo tipo 11 am, salgo de la universidad, hago algunas vueltas, llego a casa, hago trabajos, me voy a dormir. Durante todo el día tomo mucha agua!

Universidad y trabajo, bastante agradables usualmente de mucho disfrute

ASISTIR A CLAES, PASAR UN TIEMPO, EN FAMILIA, REALIZAR TRABAJOS.

### ¿Cómo es un desayuno suyo?

Muy ligero un café y cereal

Muy ligero un café y cereal

Casi siempre hay huevo, pan o arepa, y como bebida un café, chocolate, aunque a veces tomo jugos.

Jugo de naranja, té, fruta (papaya, mango y/o fresa), proteína (queso o huevo), batido multivitamínico, harina (cereal, pan integral, arepa)

Fruta, café y pan/arepa/ponqué

Bebida caliente (café, chocolate), huevo o salchicha, arepa o pan

Cereal o huevos con pan y leche.

Consumo fruta, leche vegetal, proteínas como huevo y queso y carbohidratos integrales

Huevo con salchicha y cebolla, en ocasiones solo es cereal, o incluso sandwich de jamón, algo ligero para empezar el día.

Incluyo una proteína puede ser huevo, salchicha o queso. Por tomar chocolate, café con leche o tinto, y una harina que puede ser pan, arepa o pancakes. En ocasiones desayuno sandwich con chocolate o caldo.

Proteína (huevo, carne, pollo), fruta o vegetales, pan y en ocasiones un café.

Cuando almuerzo en casa siempre es caldo con papa, jugo de naranja con zanahoria, arepa, chocolate y a veces pan. Cuando es en la empresa si es diverso, a veces sandwich, o mantecada, o galletas, acompañadas siempre con tinto o avena.

Habitualmente tomo Chocolate, pan y huevos a veces reemplazo los huevos por una porción de queso

Desayuno en la universidad. Por tanto se "garantiza" que los platos tienen los componentes nutricionales que debería tener el desayuno. Porciones entre medianas y pequeñas. Desayuno tipo americano, con bebida caliente y fría, una fruta, carne o huevo, depende del día.

Cuando tengo clase de 7am solo un jugo, cuando tengo clase mas tarde 1 huevo (a veces revuelto o cocinado), una bebida (yogurth, leche con cereal, jugo natural, etc) y una tostadita o pan

Chocolate o café, huevo, pan

Jugo de naranja y huevos o sándwich

Unos días cereal, otros días café o chocolate, huevos y pan.

LACTEO- CARBOHIDRATO- PROTEINA

Cereal con leche y fruta o jugo o pan con chocolate con huevo

café y pan

es completo, con chocolate, huevo, leche, queso, galletas y arepa

es completo, con chocolate, huevo, leche, queso, galletas y arepa

Liviano (pan y algo de tomar)

Chocolate o cafe con pan y de vez en cuando fruta

Mi desayuno depende de el día y mi animo. Casi siempre como un sandwich con te o si no una botella de agua con algunas frutas y galletas tosh.

Jugo de Naranja y/o fruta

Café / Chocolate / Cereal/

Pan, pancakes

Huevos

arepa de queso, huevos y cafe de leche.

Todos los días es diferente, ejemplo Fruta Cafe y tostadas

Café y Pan

Saludable.

Fruta picada con avena

Suelo comer kellogg's con leche caliente y un huevito. Otras veces me tomo un café con leche y pan y los fines de semana si es chocolate.

Cereal y jugo

Café

huevo o queso pan o arepa y una bebida caliente.

Chocolate, con pan o tostadas y queso, o un sandwich

es un desayuno rápido café y pan o cereal o a veces no desayuno por que me coge la tarde

Cafe, huevos y pan, en ocasiones frutas

Es fruta por lo general mango que es mi fruta preferida, después un sandwich de queso o puede ser una arepa con queso, con una taza de té

chocolate pan huevo

leche, cereal, huevo

Consta de una bebida, un pan o arepa, etc., huevo o sandwich.

Tomo un jugo, un tinto o aromática

A veces pesado como por ejemplo caldo o calentado y a veces suaves como por ejemplo un sandwich con cafe  
HUEVOS, TOSTADAS, CAFE Y FRUTA

### **¿Cómo es un almuerzo suyo?**

Almuerzo muy casero, la comida de la calle no me gusta mucho.

Arroz, verdura o ensalada, proteína y algún grano a veces. Más bebida.

Generalmente no es con sopa, prefiero una fruta, antes del seco. y jugo natural. Siempre hay harinas, carne y casi siempre verduras.

Dos harinas (papa, plátano, grano, arroz, mazorca), ensalada, proteína (carne, pescado, cerdo, pollo) y jugo

Verdura, harina y proteína.

Alguna carne, arroz, papa o plátano, ensalada a veces y jugo

Carne y una harina.

Llevo el almuerzo preparado a mi trabajo. Como a la 1 pm. Llevo fruta, arroz, carne y ensalada.

Almuerzos corrientes

Arroz, algún grano (Frijol, lentejas, garbanzos...) o verdura cocinada, ensalada (dulce, de lechuga, de remolacha...), pollo, carne, cerdo o pescado otra harina (papa, plátano, yuca...) y finalmente jugo natural o gaseosa

Proteína animal, arroz, ensalada y en ocasiones un carbohidrato adicional.

El almuerzo lo contrata la empresa y siempre consta de sopa, una proteína (carne, pollo, pescado, cerdo o ternera), arroz, un farináceo (asi ponen en el detalle del menu, es decir, papa, yuca, plátano, lo que uno dice "harinas"), verduras o granos, ensalada y jugo.

Arroz, pollo, salchichas o carne, principio verduras - ensaladas y jugo natural.

Nuevamente, almuerzo en la universidad. Se garantiza el componente nutricional que debería tener el almuerzo. Sopa, difícil ser específico porque varía el tipo de sopa. Seco con una carne, pollo, res, cerdo, pescado, depende el día, arroz, ensalada, harina es papa-plátano-yuca, depende del día. Jugo de fruta, mayormente rendido con agua o jugos en polvo, postre algunas veces dulces normales, otras veces gelatina o preparaciones muy sencillas.

Normalmente es una harina (arroz o papa), proteína, verdura o ensalada y a veces jugo natural

Arroz, papa, algún grano, carne o pollo, ensalada, jugo, sopa y postre

Arroz, proteína, ensalada, jugo.

Dos harinas (Arroz, papa casi siempre) mas una carne (res, cerdo o pollo) y verdura o principio.

SOPA Y SECO

harina, proteína, jugo, grano, ensalada, verdura, a veces postre

Balanceado

con sopa, alguna carne, arroz o papas, ensalada y jugo

con sopa, alguna carne, arroz o papas, ensalada y jugo

No saludable

Mucha verdura con proteína y una sola harina o algunas veces sin harina

Mi almuerzo es bastante grande me encanta comer fruta en el almuerzo y pues casi siempre lo acompaño de carne y limonada para beber (en algunos casos gaseosa), el arroz es importante pero si no como arroz como unas pocas papas siempre lo acompaño de plátano y algunas como ensalada no me gusta mucho pero lo considero necesario.

Sopa/Fruta

Almuerzo

Jugo

Postre

arroz, ensalada, carne y jugo

Es a una hora adecuada 1pm, es con sopa seco no como ensaladas fuera de casa y las reemplazo por plátano o fruta si ofrecen.

2 porciones de harinas, 1 porción de proteína, 1 porción de verdura, Jugo y Postre

Ensalada, proteína y carbohidratos

El almuerzo la mayoría de veces es seco, muy pocas veces sopa. El seco suele tener una proteína, un principio, arroz, ensalada y jugo. Siempre después del almuerzo me gusta un postrecito, así sea un dulce.

Carne, papa , arroz , y una fruta

Proteína, una o dos harinas y verduras

Arroz , proteína, verdura o grano y jugo de fruta.

Arroz, algo se grano, papa o plátano y carne

es arroz un grano y ensalada aveces proteína o aveces no almuerzo por que no tengo espacio entonces como unas galletas una empanada y jugo

Arros, carne o pollo y verduras, granos

Es una porcion de arroz, carne o pollo, plátano y verdura o algún grano

arroz papa carne o pollo

Cereales, proteína, legumbres, harinas.

una harina, cereal, verdura y proteína, acompañada de un jugo o té

Generalmente una gran cantidad, siempre con verduras o ensalada, no falta el arroz

ENSALADA, PROTEINAS Y UN CARBOHIDRATO.

#### **¿Cómo es una cena suya?**

un Sándwich, o una galleta y algo de tomar, muy pocas veces ceno

Una bebida y galletas o un pan.

En ocasiones, es algo similar al almuerzo, si no es así, preparo un sandwich o una crema de verduras.

1. Mango con queso

2. Cola granulada o te con pescado, queso y pepinillos y otra proteína (pollo, carne, atún, cerdo)

Verdura, harina y proteína.

Bebida caliente y una salchicha por ejemplo

Café con pan.

Como en mi casa, generalmente tomo sopa, carne y verdura

Cereal, o lo que haya quedado de el almuerzo.

Igual que el almuerzo

Ensalada vegetal, proteína animal y bebida caliente.

No ceno, a veces de pronto pan y leche.

Arroz, pollo, salchichas o carne, principio verduras y jugo natural.

Pan, una o dos piezas (pan individual del normal, de panadería) con jugo, leche o agua de panela.

Es muy variada a veces algo liviano ( una maizena con tostada, o yogurth por ejemplo), o em ocasiones lo mismo que el almuerzo pero en menor cantidad.

Alguna bebida por lo general caliente, pan, ponqué, sandwich o algo similar

Ligera. Por lo general sandwich o carne, sin arroz la mayoría de veces.

Igual que el almuerzo, pero en una proporción menor.

GENERALMENTE NADA

generalmente igual que el almuerzo pero con menos cantidad o una bebida con sandwich o pan casi igual al almuerzo.

es pequeña, un jugo y un pandebono

es pequeña, un jugo y un pandebono

Lo mismo que el almuerzo

Cafe con sandwich la mayoría de veces otras avena en agua

Casi nunca ceno, pero hay temporadas como cuando estoy parciales entregas finales que mi apetito se incrementa así que ceno pero es como un café con pan o en algunos casos como arepa con hamburguesa que venden cerca a mi casa.

Ensalada de Fruta

Sándwich

Cereal

Jugo

Cafe y pan

Es sencilla si llego tarde si llego temprano sena balanceada ejm, pasta con pollo y pan.

1 porción de proteína grande, 1 porción de verdura y jugo

no suelo cenar

La mayoría de días ceno con un cafecito o nuevamente una taza de kellogg's. Y otras veces es una arepa, pizza, una tortilla con queso.

Carne o pollo y jugo

Cafe y pan

Un cafe con queso y galletas o tostadas.

Chocolate con queso

yo creería que como todo lo que no almorcé y desayune es decir un almuerzo común arroz grano ensalada carne o sopa o no como nada

Galletas y cafe

la misma que el almuerzo

cafe o chocolate y un pan

Sencilla, parecida al almuerzo o un café y un pan o arepa.  
Tomo jugo..es muy raro que coma algo más  
Casi como el almuerzo  
UN TE Y UNA TOSTADA.

**¿Cuáles son los alimentos de mayor consumo dentro de la rutina diaria en el hogar?**

Café, yogurt

Arroz.

Huevos, leche, carne, arroz.

Fruta, vegetales, queso, yogurth

Arroz, pollo, verduras en general y dulces o ponqués.

Leche, huevo, carne de res

Pollo y arepa.

Carnes, pollo, pescado, verduras, papa, platano, pasta.

Pollo, carne, huevos.

Arroz, papa, huevo, pan, tinto, chocolate en polvo.

Ensaladas y proteínas animales.

Lentejas, lechuga, arroz, plátano, papa, pollo, yuca, habichuelas, pasta, acelgas, pepinos guisados, pan, panela, café, leche y huevos.

Chocolate pan arroz carne pollo verduras ensaladas

arroz, carnes, y pan. Son lo mas recurrente siempre.

fruta ( tanto en jugo como en fruto)

Leche y productos lacteos, arroz, carne y pollo

Arroz, pan, leche, huevo

en general en la familia pueden ser: carne, arroz, pan, jugos naturales, huevo, leche.

Arroz, pollo, café, chocolate, huevos, cereal, verdura, ensalada.

LACTEOS, PROTEINAS, GRANOS...

arroz, pollo, jugo, leche, chocolate, banano, guayaba, papa, huevos

no podria decir que hay de mayor consumo ya que se varia .

chocolate, arepa, arroz, carne y una fruta

chocolate, arepa, arroz, carne y una fruta

Arroz y pasta

Leche, atun y verduras

Sin duda la leche, la carne, los huevos y el queso.

Jugos/Proteína/Pasta

arroz, papas, cafe.

Fruta, jugos

Arroz, Papa, Carne, Pollo, Huevos, Atún, Hortalizas, Frutas y Verduras.

Frutas y verduras  
Pan, huevos, carne, gaseosa.  
Arroz - papa carne pollo  
Carnes, lácteos, frutas  
Huevo, leche, pollo, arroz, pan.  
La leche y las carnes  
pan, atun, agua de panela , tinto, arroz  
Huevos, leche, carne, arroz.  
la leche  
leche y harinas  
Arroz, carne, chocolates.  
Arroz, pasta, pollo, plátano  
Huevos, leche, arroz, carne y pollo  
FRUTAS Y YOGURTH.

**¿Qué otros alimentos diferentes a los descritos anteriormente consume?**

Harinas (pan, tostadas)  
Dulces o paquetes, muy de vez en cuando  
Enlatados, frutas.  
Gelatina, frutos secos  
Dulces y snacks  
Gaseosa  
Dulces  
Frutos secos, queso con bocadillo, te, galletas integrales

-  
Jugos y frutas, tinto  
Barras de granola y alimentos para las meriendas.

Productos de harina de trigo (pan, mantecadas, etc), bebidas gaseosas, jugos y té de botella, café.,  
Dulces, comida de paquete

Frutas, se ha convertido en algo de casi todos los días. Aprovechando este cuadro, esta es la hora que sigo llenando la encuesta sin saber aun que implica una "comida rápida saludable" y es un termino constante en la encuesta.

Frutas, galletas y ensaladas  
Dulces, galletas, gaseosas  
Dulces/snacks  
Comida de paquete (Chocorrano, De todito, etc.)  
DULCES-PASABOCAS  
ninguno  
postres.  
helado, pan y queso

helado, pan y queso

Los mismos de la lista

Pan

Frutas y dulces

Frutas y jugos Frecuentemente

Gaseosas rara vez

Agua Frecuentemente

huevos

Ninguno

Frutas

Frutas, semillas

Comidas de paquete

Papá yuca platano

Frutas

carbohidratos, dulces.

Ninguno

aveces como mucha galleta de granola o comida de paquete

Ninguno

pan

harinas, galletas, paquetes.

Dulces y chocolates

Té, jugos naturales y agua

Paquetes y dulces

NINGUNO

### **¿Cómo es un día en familia en la semana de lunes a viernes?**

No interactuamos mucho por que trabajamos y llegamos muy tarde en las noches.

Cada quien tiene sus responsabilidades.

Generlamente, todos llevan almuerzo a sus sitios de trabajo o estudio.

Preparamos los alimentos y comemos juntos

No tengo muchos días en familia entre semana, ya que mi hermano estudia también y mis papás trabajan y llegan hasta la noche.

Cuando es posible comparto con mi familia en casa, cenando o viendo tv

Almuerzo en la universidad, por lo cual no almuerzo con mi familia.

Mis papas trabajan en la mañana, mi abuela permanece en la casa, mi hermano estudia hasta las 4pm, yo estoy todo el día fuera de la casa

Vivo solo con mi prima así que nuestra rutina es similar ya que ambos estudiamos.

todos trabajamos o estudiamos así que nos vemos un rato en la mañana antes de salir de la casa y en la noche cuanto todos llegamos cenamos juntos.

La rutina diaria no permite demasiados espacios familiares

No comparto con mi familia entre semana ya que permanezco en otra casa.

Por lo general solo compartimos tiempo en las noches que es cuando todos estamos ya que en la mañana cada quien maneja diferentes horarios

Difícil hablar de eso. Paso gran parte de mi día en la universidad, cuando llego a la casa todos ya se encuentran durmiendo o ocupados. El día entre semana con ellos se resumen en el saludo de la mañana y el de la noche.

Es muy difícil tener un día en familia entre semana puesto que trabajan y yo estudio.

Cada uno vive por separado el día, por el trabajo y el estudio de cada uno

En la mañana tratamos de compartir al desayuno, hay constante comunicación en el día. En la noche si se es posible se comparte el espacio de la cena, de lo contrario se presenta comunicación de lo hecho en el día.

Sólo estamos todos juntos a la hora de la cena. Ya que todos tenemos deberes y salimos temprano de la casa.

#### SOCIALIZACION EN LAS NOCHES

hablar con la familia por las noches, saludarlas por la mañana

normalmente no comparto mucho en familia debido a que todos tienen obligaciones y tiempos distintos.

casi no nos vemos ni nos reunimos

casi no nos vemos ni nos reunimos

Poca, por los que los de mi familia trabaja

Todos salimos a trabajar y nos vemos solo en la noche

Cada quien trabaja en la mañana entonces no nos vemos hasta en la noche con mis hermanos y con mi madre me veo por la tarde ya que ella trabaja en la noche.

Cada uno tiene su rutina siempre hay desayuno, almuerzo y cena, más no siempre estamos todos en las horas de la comida.

normal

Reunidos cuando logramos llegar temprano de nuestras labores o estudio y compartir como nos fue.

No tengo día en familia en la semana.

Todos trabajan y estudian

Usualmente todos salimos a nuestros trabajos, nos encontramos en la noche, pero todos hacemos actividades distintas, llegamos a estudiar, a continuar trabajando, a ver televisión, a descansar. Entre semana casi nunca compartimos un espacio para comer.

Nos reunimos almorzar o cenar

Bueno

Hay rutina de estudio y de trabajo de lunes a viernes, solo se comparte en familia cuando termina la jornada laboral en las noches después de las 6 de la tarde.

Casi no nos vemos, ya que mis papás y yo salimos a trabajar y mi hermana al colegio, así que el tiempo en familia es muy reducido.

es muy disperso por que vivo con mi mama, ella trabaja en salud, entonces muchas veces no nos vemos por eso aveces como sola o no como de hecho no me gusta comer sola

consumimos proteínas, sobre todo pollo, huevo y carne, el arroz nunca nos falta, y poco consumimos granos.

nunca se desayuna o se almuerza juntos por la diferencia de horarios, sin embargo en la cena se trata de compartir todos juntos

en la mañana y en la noche estamos con mi mama, desayunamos al tiempo y la cena cada quien mira que come y a que hora.

No hay

Cada uno tiene una rutina distinta.No es muy común que almorcemos juntos..En la noche a veces nos reunimos a charlar, o luego del almuerzo con quienes estamos en casa

No hay días en familia de lunes a viernes

COMPARTIR TIEMPO JUNTOS, CADA MIEMBRO REALIZA SU RUTINA Y ALIMENTARNOS.

### **¿Cómo es un fin de semana en familia?**

Los fds tratamos de estar juntos, siempre mis hermanas vienen de visita a almorzar o desayunar

Estamos juntos especialmente los domingos

Las tres comidas son en familia, el almuerzo en ocasiones es en restaurantes.

Preparamos los alimentos y comemos juntos, aunque ocasionalmente salimos.

Viendo televisión, pedimos domicilios generalmente o mi mamá cocina típicamente algo como: carne, papas saladas y aguacate; y en la noche comemos café con pan y huevo o changua.

Algunas veces salimos a dar un paseo. Si no nos quedamos en casa

Salimos a comer cerca a la casa.

Mis papas, mi hermano y yo estamos en la casa

Salir a comer a restaurantes y de ahí cada quien por su lado a sus pendientes.

yo trabajo así que los veo en la noche, mi familia está unida el domingo porque mis padres trabajan hasta el sábado, a veces salen a almorzar ese día o piden algún domicilio.

Días preferiblemente de descanso en casa, deporte pero no en grupo familiar.

A veces salimos a comer en restaurantes populares cercanos, rara vez en cadenas. No salimos mucho de paseo, a veces consumimos un helado juntos mientras damos una vuelta caminando o haciendo compras. Permanecemos mucho en casa haciendo el aseo y muchas veces estoy fuera de casa el fin de semana.

El fin de semana solo es compartido por mis padres ya que yo trabajo los fines de semana (espero poder compartir más tiempo al graduarme - jajajaja)

Descansar hasta casi el medio día, para almorzar se ha convertido en normal comprar pollo asado. Luego el día se pasa entre descanso o películas en la casa. Raramente comemos en la noche durante los fines de semana.

Es más que todo para descansar o hacer actividades varias como deporte, compras o vueltas donde es necesario que estemos juntos.

Pasamos juntos todo el tiempo y compartimos todas las comidas

Totalmente familiar, se procura salir, comer afuera, salir a nuevos lugares, visitar a la familia.

Los sábados son de hacer oficio, hacer trabajos universitarios, ver fútbol. Los domingos salimos a comer.

**SE DESAYUNA EN LA CASA Y USUALMENTE SALIMOS EN FAMILIA**

colaboración en la casa o salida o ir de compras

aveces no se cocina el fin de semana.

casi no nos vemos

casi no nos vemos

Tratamos de salir para cambiar rutina

En la casa

Miramos películas, hacemos el desayuno. Siempre tratamos de salir algún lado, ahora hacemos almuerzo en casa pero anteriormente salíamos a almorzar. Nuestra idea es distraernos y salir un poco de la rutina.

Fin de semana por lo general nos reunimos familia entera en los tres momentos es un espacio donde se comparte en familia

en casa todos y normal

Compartir el arreglo de casa y organizar entre todos el almuerzo

Salimos a realizar actividades de esparcimiento y generalmente almorzamos y comemos fuera de casa.

Salimos a caminar todas las mañanas y luego compartimos la comida

Especialmente los domingos siempre desayunamos juntos en la mesa, comemos en abundancia, es decir, las porciones de comida son mayores. Preparamos el almuerzo en la casa y también lo compartimos. Algunas veces pedimos a domicilio y siempre comemos algún postre o galguería.

Desayunamos juntos luego almorzamos vamos algún centro comercial y cenamos en algún restaurante

Con mucho ejercicio

Se adelantan tareas del estudio, se arregla la casa y se planea alguna salida a almorzar o a hacer algo diferente como ir a cine o al parque

Estamos juntos todo el domingo.

en el fin de semana si mi mama esta descansando tratamos de comer por fuera y comemos almuerzo especial o pizza pollo o fritanga depende de lo que estemos como antojadas

Salimos a veces a comer comida rápida.

los sabados se vive la misma dinamica del resto de semana, sin embargo los dias domingos se comparten las tres comidas principales

no compartimos casi, trabajo todo el dia.

No hay

Generalmente compartimos el almuerzo uno de los dos días, charlamos, reimos un rato en las tardes

Tampoco hay fines de semana en familia

DESCANSAR, REALIZAR TRABAJOS PENDIENTES.

### **Pensando en sus padres ¿Qué importancia han tenido ellos en el consumo de alimentos?**

Para ellos es muy importante mantener una alimentación sana y nutritiva, ya son personas de edad entonces lo casero es lo que mas les gusta.

Mi mami se preocupa porque comamos bien.

Es muy importante, es la base de todo.

Ellos han respetado mis hábitos alimenticios, pues ellos también tienen unos particulares.

Ellos son quienes me alimentan entonces tienen casi que 90% de influencia en mi consumo.

Mucha importancia

Muy importante, ya que ambos están por encima de su peso ideal.

Han sido muy importantes ya que trabajan en el gremio de la salud y nos han inculcado la importancia de la alimentación balanceada, también son ellos quienes proveen de alimentos la casa y escogen lo que se prepara.

Mucha importancia, ellos me enseñaron a alimentarme como lo hago.

mucha, ellos son quienes cocinan

No manejan una alimentación muy balanceada, consumen alimentos necesarios pero sin tener en cuenta una adecuada alimentación.

Muchísima porque son ellos quienes compran la comida y la preparan. Deciden constantemente el menú para cada día, los hijos no opinamos mucho al respecto. Intentan mayoritariamente preparar alimentos que sean saludables para nosotros, con mucho consumo de verduras, pero a veces por pereza o falta de tiempo se recurre a alimentos fáciles de preparar como los fritos.

Mi mamá es quien cocina en la casa por lo tanto ella es trascendental respecto a los alimentos que se consumen.

Desde pequeños nos acostumbraron a comer todo tipo de alimentos, por tanto es muy difícil encontrar comidas con cosas que no nos gusten o que sintamos que no nos podemos comer.

Muy importantes por que me enseñaron a comer verduras, y frutas

Siempre me han inculcado que debo alimentarme bien

Totalmente. Creo que cada persona adquiere gustos debido a los hábitos tenidos a lo largo de su vida.

Toda la importancia, ellos comen muy saludable (baja azúcar, bajo aceite, etc.) y yo como igual.

NO MUCHA

comía lo que ellos me decían

mucha debido a que proveen los alimentos.

mi mamá se preocupa por que sus hijos comamos frecuentemente para obtener energías que necesitamos en las actividades diarias

mi mamá se preocupa por que sus hijos comamos frecuentemente para obtener energías que necesitamos en las actividades diarias

Mucho para ellos el consumir alimentos saludables es muy importante

Me han enseñado a alimentarme bien y a comer verduras

Desde que era pequeña me enseñaron a comer de todo pero tuve una época en la cual no me gustaban las verduras ni los granos. Para mis padres siempre les importo mucho como me alimentaba.

Mucho creo que es parte de la educación que hemos recibido así como el consumo de nueves y onces en fin de semana.

mucho mi madre no come harinas ni azúcar ni grasas

La importancia fue importante porque el inculcarle a uno desde niño a comer de todo pero siempre sano es super

Nivel de importancia Intermedio.

son ellos los que me han enseñado e inculcado mis hábitos alimenticios

Los hábitos alimenticios en mi casa siempre se han visto influenciados por los gustos personales. En la casa todos estamos enseñados a comer lo que "haya", sin embargo, siempre se compra no porque sea saludable, sino porque es rico, nos gusta, es un antojo. Por ejemplo sabemos que es importante consumir verduras, pero mi mamá prioriza la proteína, el arroz y muchas cosas fritas.

Gran importancia ya que ellos son los que orientan mi alimentación necesaria

Su estado físico

Es importante por que ellos tratan de crear hábitos de buena alimentación ( balanceada).

Todo, ya que ellos nos crean los hábitos alimenticios.

cuando estábamos viviendo con mi abuela la alimentación era muy sana, consumíamos muchas verduras ensaladas jugos naturales y así muchos alimentos que eran sanos

Los alimentos son la base para una buena salud

principalmente mi madre ha tratado de que siga una dieta para mantener mi peso estable y siempre se trata de consumir productos caseros

muy poco

Mucha importancia, mis prácticas alimenticias vienen a lo que ellos impusieron siempre en mi y aún imponen.

Han sido fundamentales, en tanto han guiado los hábitos que deben tenerse para estar muy bien físicamente

Mi madre le encanta servir verduras y sopas, para ella y para mi es esencial

SON DE GRAN IMPORTANCIA YA QUE SU ESTILO DE VIDA TIENE QUE VER MUCHO CON LOS ALIMENTOS QUE LA FAMILIA CONSUME.

### **Pensando en su infancia, ¿Qué significa para usted la comida rápida?**

Comida de fin de semana

La comida que consumo cuando nos da pereza cocinar

En mi infancia no consumía con frecuencia, pero siempre me ha gustado.

Salida esporádica

Comida al instante, en muchas ocasiones deliciosa sobretodo si se está en familia y/o compañía

Algo que me gusta pero no estoy habituado a comerlo

Es algo común los fines de semana.

No consumo casi nunca comida rápida, nunca fue importante porque siempre se cocina en la casa

Papas fritas y juegos.

es acostumbrado consumirla los fines de semana que nadie quiere cocinar

En la infancia, la comida rápida estaba representada principalmente en un día de diversión ya que la mayoría de restaurantes ofrecen productos especiales para los niños, que son asimilados a juegos y demás elementos.

Yo pensaba que era algo muy delicioso y vivía antojado de ella, para mi era muy especial comerla aunque fuera en la casetica de barrio y aun más en una cadena reconocida. Significaba comer algo diferente, no más verduras!

Una forma rápida de hacerle cosquillas al estomago, además de comer algo diferente a lo normal.

Comida especial. Cuando pequeños se resalta el consumo de comida casera, por tanto comer comida rápida no era común y lo hacía "especial" solo por el hecho de ser diferente.

la comida rápida significaba para mi un delicioso alimento, el cual se consumía en mi casa frecuentemente en especial los viernes

Un gusto, no es sano, pero sabe bien

No consumí demasiada comida rápida en mi infancia. Fue más en mi etapa universitaria y la actual que ha aumentado el consumo de esta comida.

Una comida fuera de lo común que alegra a cualquier persona en esa edad.

INALCANZABLE

que no me demore esperando a recibir la comida

productos de rápida preparación como perros calientes, hamburguesas, papas fritas, empanadas.. etc.

me gustaba pero no era muy importante para mi, casi no me gustaban algunos productos como hamburguesas

me gustaba pero no era muy importante para mi, casi no me gustaban algunos productos como hamburguesas

Una diversión y salir de la rutina y comer otra cosa

Antojos que de vez en cuando mis papás dejaban comer

En mi infancia era como una especie de premio, no se comía mucha comida rápida así que cuando comíamos este tipo de alimentos era por alguna motivo en especial.

Hamburguesas, Pizza, Perro Caliente y gaseosa

deliciosa

No tuve este tipo de comidas en mi infancia.

Lo más delicioso de este mundo.

Es agradable pero en exceso es mala

La comida rápida se consumía cuando uno salía a cine, o los fines de semana. Cuando era alguna salida especial o una reunión familiar y se compartía pasabocas.

Entre semana la comida siempre fue la misma, pero la base siempre ha sido el arroz, la papa, el plátano, los granos, las sopas y la carne y pollo. Pocas verduras.

Que es una comida muy rica pero poco saludable

Comida chatarra

Significa darse un gusto y comer cosas que no comes frecuentemente.

Megusta mucho, ya que es muy rica y muy práctica

cuando era pequeña no comía nada de comidas rápidas, era rara la vez que comiera ese tipo de comida pues comía mas sopas verduras fruta de todo pero sano

la comida rápida es fácil de conseguir y deliciosa.

pues de mas pequeña era un privilegio, sin embargo ahora es un antojo que rara vez complazco porque me produce pesadez y al conservar una dieta no es necesario consumir otros alimentos

basura

La verdad no me permitían comer mucho de ese tipo de comida.

Algo no fundamental..Contiene gran cantidad de calorías y grasas

Es lo que menos recuerdo de la infancia mi madre era bastante estricta con ello digamos ejemplo una pizza al año

LA COMIDA RAPIDA ES UN TIPO DE ALIMENTACION MUY LLAMATIVO PARA LOS NIÑOS.

### **¿Qué tipo de comida rápida ha sido de más agrado en su vida?**

Perro caliente

Pizza.

Perro caliente.

Creps

Todo lo que tenga que ver con Pizza, delicioso.

hamburguesa

Pizza.

La pizza

Hamburguesas y pollo.

Hamburguesas, papas fritas, helados y ensaladas de frutas

Hamburguesas

Las hamburguesas siempre han tenido esa combinación especial de ingredientes que me encanta. Me gustan las comidas rápidas que tiene carne y vegetales.

La pizza

No se si con tipo de comida se refieren a un plato en especifico o a un tipo de alimento. Respondo las dos. Plato favorito, sudado de pollo y papa. Tipo de alimento favorito, el pollo, la mayoría de preparaciones con pollo me gustan mucho.

Pizza, perro caliente y la hamburguesa

Hamburguesa

Emparedados, empanadas, pizza.

La hamburguesa.

HAMBURGUESAS, PIZZA, PERROS CALIENTES, SALCHIPAPAS

sánduches

la pizza

las papitas fritas

las papitas fritas

Hamburguesas

Pizza y hamburguesas

La hamburguesa

Hamburguesa con papas y gaseosa

perro caliente, hamburguesas. pizza.

Cuando la como la hamburguesa

Hamburguesa y Pizza

Arepa rellena

Los perros calientes

Hamburguesa

Empanadas

El pollo frito, broaster o asado y las hamburguesas.

Perro caliente, Sandwich y hamburguesas

las empanadas y las hamburguesas

Hamburguesas y Pizza

las empanadas de papa y carne

hamburguesa

Pizza

Papas a la francesa

Hamburguesas

PAPAS FRITAS, SALCHICAS , PERROS CALIENTES Y HAMBURGUESA.

**Con relación a su grupo de amigos ¿Qué alimentos les gusta consumir?**

Hamburguesas, crepes, salchipapas

De todo.

Carne que viene semipreparada. Harinas tales como el arroz.

Golosinas, paquetes, empanadas

Proteínas y harinas en general, casi nunca comemos comida rápida porque traemos almuerzo de nuestras casas, a menos que sea en una ocasión especial.

comida rápida

Comida asiática.

Pizza, hamburguesas, tacos

Carne, pollo, tacos de mil cosas (carne asada, carne de puerco, etc)

Sushi, de resto todo normal.

Alto consumo de harinas como pan y además bebidas gaseosas

Lo que tenga pollo, los choriperros, las arepas rellenas, empanadas, arepas de huevo, pan de bono, gaseosas, café, tortas de sabores.

Comida de paquete, algunos consumen bastantes frutas.

No puedo responder eso, depende de la ocasión, el dinero disponible, y la facilidad de conseguirlo.

Sandwich, pizza

Sandwich

carnes, café.

Comidas rápidas. Muy pocos se alimentan bien.

HAMBURGUESAS, PERROS CALIENTES, SALCHIPAPAS, LASAGNA, PIZZA

comida rápida y comida preparada de la casa

corrientazo

alcohol, helados o almuerzo corrientazo

alcohol, helados o almuerzo corrientazo

Comidas rápidas

Comidas rápidas y de paquete

Siempre tratamos de almorzar muy bien pero los viernes de ves en cuando comemos comida rápida. Mis compañeras les gusta mucho las frutas, galletas y sandwich.

Alitas BBQ, picadas acompañadas de Cerveza o licores fuertes

fritos

Carnes, pollo y algo de paquetes

Comidas rápidas desde empanadas hasta Perros Calientes

ensaladas y mucha carne

Nos gusta los burritos mexicanos, los sandwich, la pizza, las picadas.

Comidas rápidas( pizza)

Frutas

Los crepes y helados.

Comidas rápidas

comida rápida y galguerías

comemos comida rápida como pizza y también consumimos helados.

por lo general se comparte el almuerzo que cada uno lleva de su casa, casi no se compran otros productos pero de vez en cuando bebidas artificiales son consumidas

pizza hamburguesa perros calientes empanadas

Proteínas, golosinas.

Cosas de paquete, y algunos alimentos que se venden en la universidad

Papas fritas

COMIDA PREPARADA EN CASA Y JUGOS NATURALES.

**¿Cuáles son los motivos de encuentro donde pueden degustar un menú de comida rápida?**

Reunión para realizar trabajos de la universidad.

Reunión de amigos

Un fds en los cuales mis papás estén viajando

Cumpleaños de un amigo o comida cuando no se cocina y es tarde.

Cuando estamos en hora de la noche, por lo general.

Encuentro a echar chisme

Cumpleaños, día de la madre, festivos en general.

conversar, ver fútbol

Salir de misa o levantarnos tarde,

Cumpleaños, reencuentros

Tengo poco tiempo y necesito comer algo rapido, o llevo a mis sobrinos para que tambien jueguen en el establecimiento.

finde de semana, falta de tiempo, salida con amigos, salida con la pareja...

Días en los que considero me puedo dar un gusto, puede ser un fin de semana después de una alimentación balanceada y actividad física intensa.

Un cita con tu pareja, ver una pelicula, saliendo de clases, cumpleaños, reunirse en una casa con los amigos para divertirse o para estudiar.

Una fiesta, escasez de dinero, falta de tiempo

La pregunta no se entiende bien. Respondo los motivos de encuentro. Cuando se esta en la calle y nos atrae un establecimiento o algo, ir por comidas rápidas no es algo que generalmente se planee o calcule.

Un cumpleaños de amigos o en la casa cuando de pronto no hay comida en casa, en especial fines de semana

Encuentro con amigos, cena con amigos

Un encuentro con amigos. O una celebración, adquiriendo comida rapida en un lugar reconocido. Tal vez comer algo con apuro.

Con mis amigos, el motivo es el almuerzo.

CINE, FIN DE SEMANA EN LA NOCHE

desparche

pasar el tiempo

pereza de cocinar

pereza de cocinar

Encuentros con amigos,

Antojos de comer comida rapida cuando no hay clase

Casi siempre para el cumpleaños de algún amigo o cuando salimos a bailar regularmente antes o después comemos comida rápida.

Con amigos:

Salir de rumba o tardear

Familia

Comer algo diferente mas que todo Sábado en la noche

salida de amigos

Cuando estamos cansados y no queremos saber de cocinar

No hay un motivo en especial generalmente es entre el cambio de clases en la Universidad.

Encuentros en la universidad

Un cumpleaños, una salida a cine, una probocación.

Cumpleaños de alguien

Reunión de trabajo

Una celebración familiar, reencuentro con amigos, una salida informal.

Salida a bailar, salir a cine, un viernes.

por que no tenemos tiempo o plata para comer un almuerzo

Fines de Semana, quincena etc.

el no llevar almuerzo o haber tenido una rutina estresante

farras, caminatas, poco dinero.

.

Por afán, al no tener tiempo para cocinar o por una invitación

Salidas y compartires

CELEBRACION, PALNES CON AMIGOS, DESPUES DE UNA FIESTA.

**Coménteme ¿Cuáles alimentos de comida rápida vistos en algún medio publicitario han consumido?**

Perros caliente de dogger

Sándwich En Sándwich cubano

Hamburguesas del corral

Corral, Subway, McDonalds, Kokoriko.

Hamburguesas.

Sandwiches.

Perro caliente, sandwich, hamburguesa, creps

Hamburguesas, pizzas y pollo frito.

hamburguesa, pizza

Hamburguesas.

Pizza

Hamburguesas, pollo frito.

Hamburguesas

Todo terreno. El corral por el medio radial

Tacos, hamburguesas, empanadas.

ninguno

mmmm, hamburguesa, perros calientes, sandwich, empanadas, papas fritas, casi todas, pues teniendo en cuenta cualquier tipo de publicada, comerciales de tv, vallas publicitarias, volantes...etc.

Subway, hamburguesas y papitas se Mc donalds, pizza hut, entre muchos otros

Hamburguesas, pizzas, perros calientes

Hamburguesas, pizza, perro, sandwiches.

Ranchera.

TODOS

gaseosa

hamburguesas, perros calientes, pizza enre ortos.

perro calientes, papas fritas, hamburguesas, chorizos, sanduches y pizza

perro calientes, papas fritas, hamburguesas, chorizos, sanduches y pizza

Papas fritas

Hamburguesas y sandwich

Los perros, las papas, las hamburguesas, las salchipapas y malteadas. CREO QUE TODAS.

Hamburguesas, Sandwishes.

subway.

Hamburguesas de King Burguer

Generalmente no es un producto en especifico de comida rápida es mas como asistir al lugar que pautan por ejemplo: Mc Donald's donde venden varios productos que son considerados Fast Food.

Hamburguesas, Suizos y arepas rellenas

Hamburguesas del Corral.

Hamburguesa

Hamburguesas

Amburguesa, pollo, pizza, paquetes.

Sandwish: Subway y Qbano

hamburguesas, porciones de pollo entre otros

Pizza, Hamburguesa, perro, pollo etc

principalmente papas fritas, hamburguesas, gaseosas

hamburguesa, helados

La mayoría, hamburguesas, pizzas, etc.

Hamburguesa, perro caliente y pizza

Ninguno

HAMBURGUESAS

SALCHICAS

**¿Qué entiende usted por comida saludable?**

la comida casera preparada en casa. La comida es saludable si no se excede el uso de aceites y salsas en su preparación y consumo.

Comida que sea balanceada entre carbohidratos, proteína y lípidos

Creo que comer de todo (carnes, verduras, frutas, harinas) es saludable, siempre y cuando los productos sean lo más natural posible

Aporta la cantidad adecuada de energía a mi cuerpo sin maltratarlo.

Comida que contribuya a mantener el bienestar de nuestro cuerpo y en porciones adecuadas y muy fresca.

Aporta nutrientes buenos para la salud

Comida baja en grasas.

Comida balanceada, con nutrientes naturales

Que no engorda y que involucra verduras.

sin químicos o preservantes que afecten la salud.

Aquella que contempla un estilo de vida personalizado y que contempla todas las necesidades que este demanda.

Comida que es buena para tu organismo porque no contiene químicos o ingredientes que en exceso son perjudiciales (azúcar, grasa, etc), es tratada con higiene y balanceada.

Son alimentos que aportan los nutrientes necesarios y en la cantidad adecuada.

Que genera más beneficios que perjuicios por su consumo.

Comida que le hace bien al cuerpo humano, que le aporta un factor positivo a la salud

Una comida balanceada

Comida que permite que mi organismo funcione correctamente.

Comida balanceada para nuestro organismo.

**BAJA EN GRASAS, SODIO, ALMIDONES- AZUCARES Y CARBOHIDRATOS**

que no tenga efectos secundarios negativos a mediano o largo plazo en el organismo y que contenga nutrientes que ayuden a que el organismo esté saludable

ensaladas, frutas, y comidas que no tengan tantos químicos, conservantes y grasas.

comida que no sea procesada, sin químicos ni grasas saturadas

comida que no sea procesada, sin químicos ni grasas saturadas

Alimentos que son beneficiosos para el cuerpo

Comida que contribuye al bienestar del cuerpo

Alimentos que te generen un alto grado de proteínas.

Comida que cumple una dieta balanceada

alimentos que cuiden la salud de las personas.

Comida que te permite estar bien y no afectara tu salud en el momento ni a futuro

Todo aquello que tiene el nivel balanceado de calorías y grasas

Es el tipo de alimentacion que aporta nutrientes esenciales al individuo, que le permiten desenvolverse adecuadamente en todas sus actividades

Lo que no hace daño al cuerpo, son alimentos que tienen componentes naturales, a base de agua, y compuestos por nutrientes balanceados.

Es una comida muy balanceada es decir que lleve los nutrientes necesarios para una persona

Frutas verduras

Que son importantes para la salud y para la buena nutricion.

Comida que beneficia la salud de las personas, y los cuida.

yo entiendo que es una alimentacion balanceada y equilibrada

Alimento balanceado que contenga, proteína, cereal, legumbres y que ayuden al organismo a una correcta digestión y además proporcione energías y vitaminas.

comida bien cocida, proporcionada en porciones, que tenga sea equilibrada en cuanto a verduras, frutas, proteínas, grasas, y carbohidratos, y tambien mantener los horarios al igual que tomar agua

frutas verduras proteinas

Vegetales, frutas, cualquier tipo de comida que no sea procesado o con químicos.

Alimentos que no contengan alto contenido graso y calórico

Comida con mas beneficios que problemas para el cuerpo y el alma

LA COMIDA SALUDABLE SON U TIPO DE ALIMENTOS QUE SE CONSIDERAN BAJOS EN CALORIAS Y BENEFICOS PARA EL CUERPO HUMANO.

**De los menús de comida rápida que usted conoce en los restaurantes ¿cuáles son los más saludables?**

Creería que la pizza

Ensaladas.

considero que la comida rapida lo menos saludable son las salsas. Lo demas no considero que sea no saludable, siempre y cuando no sea muy frecuente.

Sandwich

Cuando se ofrece la posibilidad de que la comida sea vegetariana.

ensaladas

Las ensaladas del corral.

ensaladas, sandwiches

Subway, Super Salads, Salad's in Box

ensaladas de frutas

Ensaladas del corral

Hamburguesas vegetarianas, tacos y burritos, wraps.

ninguno

Aquellos que impliquen la menor cantidad de ingredientes fritos o con salsas.

Pues muy pocos, la mayoría se exceden en salsas o condimentos. quizá una hamburguesa sencilla sin salsas puede quizá menos dañina

Ensaladas de frutas o de verduras, sin salsas ni aderezos

Aquellos que tienes verduras o estan cocinados de manera apropiada.

Ninguno.

ENSALADAS DE FRUTAS SIN LECHE Y SIN HELADO

sándwiches

menus que contengan frutas y ensaladas.

sanduches y limonada

sanduches y limonada

Ninguno

Ensaladas

Para mi ninguna comida rápida es saludable.

Los lugares donde venden ensaladas, wraps o fruterías.

no conozco

Los pinchos

Todos aquellos que ofrecen ensaladas , como por ejemplo Sándwich Qbano, Corral, Mc Donald's etc...

los que ofrecen verduras y proteínas

Las ensaladas

Tal vez la hamburguesa ya que es un poco mas equilibrada que un perro o pizza

Ensaladas

La ensalada de frutas.

Ninguno

um algunas ensaladas y el pollo

Todos son ricos pero si me preguntan los más saludables no se que responder.

los que tengan pocas grasas y salsas,

no se

Las ensaladas.

Algunas pizzas o alimentos que no contienen tanta grasa y se mezclan con verduras; burritos y arepas

Ensaladas de frutas

NINGUNO

**¿Qué es lo que más les gusta comer?**

Bandeja paisa

Pescado, pollo.

Comidas que no sean muy pesadas, que no generen indigestión.

Fruta

Pasta

Carne

Pollo.

Verduras y carne

Carne Asada en tacos y sushi.

Pasta

Proteína animal

Vegetales, carnes frías, queso, helado, sopas, pasta, postres y los alimentos preparados con salsas.

Carne en cortes especiales Churrasco, filet Migno punta de anca

Arroz con pollo, papas fritas, sudado de pollo y papa.

Pollo y carne de diferentes maneras preparadas

De todo

Pastas y carnes.

Arroz con pollo.

COMIDA ASIATICA

arroz atoyado

recetas con champiñones

frijoles

frijoles

Pescado, pollo

Atun y ensaladas frías

Carne

Pasta

arroz y pollo

Alitas y Sopas

Lacteos y sus variaciones

carne y verduras

De todo, me encantan las papas en todas sus preparaciones

Arroz con pollo

Fruta

protrinas

arroz

productos de panadería

hamburguesas

pollo y sopas

Pollo.

cosas picantes o con limon  
pasta y galguerias  
Dulces y chocolates, carne.  
Pasta, plátano, papas a la francesa, ensaladas de frutas  
Pollo apanado  
LACTEOS, FRUTAS, PROTEINA.

### ¿Cómo es la experiencia de comer dentro del hogar?

Es la mejor por que es el momento en el cual como lo que me gusta y en la porción exacta

Confiabilidad, la comida es muy buena.

Prefiero comer dentro del hogar que en la universidad o restaurantes, Porque a menudo estoy con mi familia a la vez que conversamos

Agradable, porque como lo que necesito y estoy tranquila porque conozco cómo se preparo

Buena, se come recién hecho y caliente.

Buena

Aburrida.

Placentera, integral

Agradable

agradable cuando es en familia

Incomparable, mejor que cualquier tipo de restaurante.

Es agradable, tranquila, sin afanes, en la mesa junto con la familia y buscando una alimentación en lo posible sana.

Es una de las formas de compartir en familia, además de saber que todo ha sido preparado en condiciones de higiene

Cómoda.

La mejor por que uno come lo que mas le gusta sin ningun problema con las "exigencias" de cada uno.

Muy grata

Excelente. El sazón hace que se prefiera esto.

La comida del hogar tiene un sabor diferente. Es mas rica y saludable que la de los restaurantes.

SALUDABLE

agradable

saludable pero un poco insípida.

buena cuando mi mama cocina, si no se como cualquier cosa que haya en la nevera

buena cuando mi mama cocina, si no se como cualquier cosa que haya en la nevera

Es muy beneficiosa, ya que en la calle no se encuentra lo mismo que en la casa.

Agradable

Es mejor ya que uno sabe como se preparo lo que se consumirá y pues es lindo estar rodeados de la familia. Es un momento de unión.

Agradable compartir momentos en familia

lo mejor

Es fantástico porque reúne a la familia se comparten gustos

Es la mejor experiencia sobre todo cuando los alimentos son preparados por uno mismo.

Excelente

Se disfruta cuando se sienta uno sin afanes.

Los sabores son caseros y la manera de cocinar es como lo prefiere.

Especialmente es rico los fines de semana por el compartir con la familia.

Es una experiencia muy grata ya que la comida se puede decir q es mas saludable mejor preparada

Comida saludable

Es buena por que se preparan los alimentos como a uno le gustan.

buena

es mas rico por que el sazón de la casa nadie lo tiene y uno come a su gusto y en la proporción que uno quiera

Es delicioso cocinar en casa ya que sabes que te comes y en que condiciones de aseo lo haces.

inigualable, en realidad no es comodo comer en restaurantes

genial, es muy limpio y rico.

Es más cómodo, ya se conoce el sabor y la procedencia sin duda y temor de mal manejo de alimentos.

Excelente, nada comparado como la comida en casa

Es lo mejor que puede haber, se siente seguridad, tranquilidad de lo que uno come

ES DELICIOSO, YA QUE ES COMIDA PREPARADA POR ALGUNO DE LOS MIEMBROS DEL HOGAR  
ESPECIALMENTE LAS MADRES, QUIENES SUELEN PREPARAR ALIMENTOS SALUDABLES.

### **¿Cómo es la experiencia de comer fuera del hogar?**

No es algo que hago frecuentemente, la experiencia no es la mejor siempre algunos tipos de comidas me

Desconfianza, no sé cómo lo preparan.

Depende el lugar. No en el aspecto de si es exclusivo o no. Sino en la comodidad, calidad.

Algo complicada, tomo tiempo en encontrar un sitio adecuado donde consumir alimentos de acuerdo a mi dieta.

Si es una reunión u ocasión especial es muy chévere, pero si no es cuestión de calentar en microondas y eso no es tan fresco.

Buena pero mejor en el hogar

Diferente.

Placentera, interesante

Rápida

agradable cuando es una salida de amigos o con alguien, cuando no se encuentra nada más y uno está sólo no es muy buena la experiencia.

Lo hago sólo cuando es necesario

Se presta menos atención a lo saludable, se es más caprichoso en lo que se quiere comer, se busca lo que sea más agradable al paladar. A veces se pueden presentar afanes, se come en cualquier lugar, sentado o de pie.

Es una forma de probar nuevos sabores y deleitar el paladar con comida nueva y experiencias nuevas respecto a los lugares, sin embargo el tema de la higiene es de incertidumbre

Variada.

No es la mejor y eso depende del lugar donde se coma, puesto que a veces a uno no le dan lo que quiere o como le gusta y es difícil consumir fuera de casa

Depende del lugar, pero por lo general agradable

Buena, en algunas ocasiones puede variar si el plan es salir a probar nueva comida.

Depende mucho el ambiente del restaurante. Generalmente, en restaurantes bonitos y con un ambiente agradable la experiencia es genial.

COMPLICADA

agradable

enriquecedora.

pues depende del lugar, algunos son poco higiénicos

pues depende del lugar, algunos son poco higiénicos

Incómoda, ya que no se puede comer muy bien

agradable algo fuera de lo normal

Es aburra ya que siempre comemos en los mismos lugares y pues no hay una variedad de menú. Cuando voy a centros comerciales es chevere ya que se ve gran variedad pero siempre pienso como lo prepararan.

Agradable cambiar de ambiente y probar restaurantes distintos y propuestas gastronómicas

mucha grasa y harina

En el momento que lo hacemos es agradable porque se conoce el sitio donde se va a consumir.

Buena y Mala a su vez todo depende del lugar o restaurante que se frecuente.

Se puede disfrutar de la variedad

Hay lugares en donde uno encuentra que la comida está bien preparada y es agradable comer allí.

Hay otros que no son del gusto de uno.

Es buena ya que uno prueba diferentes tipos de comida

Consumir más grasas cosas menos nutritivas

Es compleja por que muchas veces no hay sitios agradables y las comidas no cumplen con las expectativas.

BUENA

aveces es harto por que no es lo que pensabas que seria o el sazón no es agradable o es muy poquito jejeje

es divertido pero de manera esporadica ya que muchas veces he subido de peso a causa de comer con frecuencia en la calle.

es incomoda porque te sirven lo que no te gusta, porciones inadecuadas

es chevere porq rompe con la rutina d los sabores pero uno no sabe que esta comiendo ni la higiene.

Temor de mal manejo de alimentos, pero varía de la rutina de la comida de hogar.

En la mayoría de veces agradable y atractiva

No es tan placentera pero es una buena forma de romper la rutina

A VECES ES BUENO, YA QUE HAY VARIEDAD EN LOS ALIMENTOS QUE SE QUIEREN CONSUMIR, SIN EMBARGO NO ES SEGURO YA QUE NO SE SABE A CIENCIA CIERTA LA PREPARACION Y EL PROCESO DE ESTOS ALIMENTOS.

#### **¿Qué tipo de alimentos ha consumido fuera de casa?**

La mayoría de veces comidas rápidas

Empanadas, pasteles.

algunas Comidas rapidas, almuerzo.

Pescado, arroces, jugos, frutos secos

Comida rápida, dulces y snacks.

Comida rapida, sopas

Más que todo comida que no se suela preparar en casa

Hamburguesas, Comida asiática, Carne

Te, queso, galletas

Perros, Hamburguesas, pizza.

Hamburguesas, ensaladas de fruta, aveces almuerzo corriente, galletas de paquete, gaseosas, tinto.

Barras de cereal Tosh, frutas.

Empanadas, gaseosas, jugos o té en botella, sandwich, helado.

Almuerzo (corrientazo)

Casi todos. También almuerzo fuera de casa.

Empaquetados (de vez en cuando), a veces el almuerzo y bebidas como jugos soka o h2o

Comidas rápidas, almuerzos completos

Comida rapida, postres, café, platos fuertes.

Pollo asado, platos raros, hamburguesas, arroz chino.

ALMUERZO CON MENÚ VARIADO

almuerzo de la casa, galguerías, comida de restaurante

de todo tipo.

comidas rapidas

comidas rapidas

Comida rápida

Helados

Cafe

Comida rapida, carne, comida china, pollo, ensalada entre otras.

Propuestas gastronómicas innovadoras, preferiblemente lo que no consumo a diario.

fritos

Frutas y de vez papas en paquete.

Siempre trato de consumir lo mismo que consumo en mi casa

Carne y verduras

El almuerzo últimamente lo consumo fuera de mi casa.

Y de retos comidas de paquete y yogurt.

Comidas rápidas

Hamburguesas

Comida rapida como: amburguesas, pizza, empanadas, arepas.

Almuerzos en restaurante o comida rápida

comidas rapidas o paquete

Pollo, carnes, verduras, comida rápida etc

dulces prinicpalente

almuerzo

sandwich

pizza

hamburguesa

cafes

pasteleria

Todo tipo

Rollitos, pasta, creeps, algunas veces pan y arepa, ensaladas de frutas

Comidas rapidas y submarinos de arequipe

JUGOS, BEBIDAS LACTEAS.

### **En el momento de comer ¿Cómo se distribuyen los alimentos entre sus miembros?**

Según los gustos de cada uno de los integrantes de mi familia

Los hombres comen más

Normalmente, de mayor a menor, aunque no hay gran diferencia.

Generalmente, cada quien prepara o compra su comida, por lo que no se sirve de una misma olla para todos, aunque eventualmente se puede compartir un alimento.

todos por igual, a mi papá en mayor cantidad tal vez.

igual

Equitativamente, un poco más para mi padre.

mi hermano come mas que los demas

Equitativamente, un poco menos para los niños.

todos comemos en la misma cantidad

Los demás miembros de mi familia no manejan una alimentación balanceada, sólo consumen lo que esté al alcance.

Mi mamá generalmente sirve las porciones más grandes a quien es de mayor edad.

En porciones mas pequeñas para mis padres un poco más en mi caso

De igual tamaño para todos. Mi hermana no come carnes así que le damos una ensalada o sopa para compensar.

Para mi papa un poquito mas que para mi mama y para mi.

Más para mi papá y una de mis hermanas

Se porciona dependiendo lo que se sabe que cada persona consume.

Por igual en todos los platos (adultos) a los menores se les sirve menos.

#### EQUITATIVAMENTE

De acuerdo a la edad y a qué tan gordo esté

cada quien sirve a su gusto.

para quienes mas comes se les sirve mas cantidad pero ps la misma comida para todos

para quienes mas comes se les sirve mas cantidad pero ps la misma comida para todos

Por igualdad

Por igual

Para los hombres mucha comida y las mujeres una porción moderada. Pero cuando hay un alimento que le gusta a algún integrante de mi familia se le sirve mucho mas.

A veces los platos vienen servidos o a veces cada quien se sirve lo que le apetece en la cantidad que desee.

mi papa y mis hermanos y luego mi mama

Se cocina general porque no hay excepción de ellos

Equitativamente

De acuerdo a lo que le guste y la cantidad que desea

Generalmente de acuerdo al gusto de cada miembro. Hay algunos que comemos más de una cosa que otros.

Para mis papas se les da mas verduras y para mis hermanos y yo se sirve lo que es de carne el arroz pero en igual cantidad

Partes iguales

Los adultos comen porciones mas grandes que las porciones de los niños pero todos comen lo mismo.

Todos por igual

todos comemos por igual

Todos consumimos los mismos alimentos pero mi esposo come mayor cantidad.

ellos no manejan dieta así que comen casi todo, a lo largo del día pero principalmente mantienen los 3 momentos de alimentación básicos (desayuno, almuerzo y comida)

no es clara la pregunta

Por igual

La misma cantidad para todos, no excesivo..Si alguien desea más se sirve

la mayor cantidad es para mí

LOS ALIMENTOS SE DISTRIBUYEN DE MANERA PROPORCIONAL, EN DONDE CADA MIEMBRO TIENE SU PROPIO PLATO.

**¿Qué diferencias existen entre los adultos y los hijos frente a la forma de consumir un menú de comida rápida?**

En la cantidad los adultos no les importa mucho comer de todo y en gran cantidad, los hijos comemos menos y seleccionamos según las cantidades de harinas, proteína, etc

Los adultos comen menos comidas rápidas y los niños comen más.

nose

Ninguna, porque ésta se consume muy pocas veces.

Los hijos relacionan comida rápida con lo delicioso, también a veces por el muñequito que trae el producto que se adquiere.

igual (no vivo con niños)

Los adultos se van por los platos más seguros.

todos comemos lo mismo

Que los adultos la frecuentan mucho menos.

No hay diferencia

Puede que en algunos casos, las comidas rápidas en los hijos sean influenciadas por otro tipo de características mismas del producto y pase a considerar otros factores.

Que a los hijos nos gusta lo que sea dulce, o agregamos más sal, los adultos cuidan más de eso.

No hay niños

Los hijos las consumen de forma más frecuente. en nuestro caso, somos jóvenes con ingresos propios, por tanto la facilidad y comodidad de comprar comidas rápidas nos atrae más que a los adultos de mi familia que están acostumbrados a comidas más caseras.

Ahora hay muchas diferencias puesto que la mayoría de menús infantiles son comida rápida mientras que los papás si consumen quizá comida saludable

A los adultos no les llama mucho la atención, no tanto como a los hijos

Los hijos prefieren la comida rapid, además de encontrar fascinación en las salsas y demas condimentos.

Los hijos se cuidan menos que los adultos.

NO COME

todos comen comida rápida

los niños comen mas poco.

pues los hijos están mas controlados por sus padres y por que no tienen el dinero ellos mismos para adquirir esto alimentos, además pueda que no sena conscientes del perjuicio que les puede provocar consumirlos con mucha frecuencia. los adultos son cocientes de esto pero eso no significa que todos lo tengan en cuenta a la hora de alimentarse

pues los hijos están mas controlados por sus padres y por que no tienen el dinero ellos mismos para adquirir esto alimentos, además pueda que no sena conscientes del perjuicio que les puede provocar consumirlos con mucha frecuencia. los adultos son cocientes de esto pero eso no significa que todos lo tengan en cuenta a la hora de alimentarse

Los adultos son mas comida chatarra

Los hijos prefieren cosas fritas

Mi madre casi nunca come mi padre come de todo y a toda hora mi hermano come mucho dulce y papas en paquete (come a toda hora) mi hermana y yo lo normal (desayuno, almuerzo y cena).

La experiencia los niños lo ven como algo divertido el adulto como algo diferente y placentero al ver a sus hijos.

los niños comen menos cantidad

No existen diferencias ya que no es un consumo seguido.

La forma en la que el cuerpo procesa dichos alimentos teniendo en cuenta que los niños están en etapa de crecimiento y un adulto es mas sedentario.

Los niños consumen m as comida rapida

Los hijos suelen comer afuera y las primeras comidas son las comidas rápidas.

Que los padres no lo disfrutan de la misma manera como lo hacen los hijos

Ninguna

La diferencia es que los hijos son mas atraídos por ese tipo de comidas y los adultos buscan cosas ricas pero mas saludables

Los niños lo disfrutan más y lo encuentran muy atractivo, ya que es muy rico

las porciones son mas pequeñas o mas grandes y diferentes

Los adultos comemos un poco más a diferencia de un niño de 4 años.

no la consumen casi porque consideran que la comida casera es mejor, los hijos respetan lo anterior y por lo tanto su consumo de comidas rapidas es bajo

los adultos no les gusta tanto mientras que a nosotros si  
Menor cantidad de comida para los menores.

En mi familia la menor soy yo y tengo mas de 18 años, así que el consumo difiere en los gustos y necesidades  
la cantidad

CONSIDERO QUE LAS PORCIONES DE ALIMENTOS, YA QUE UN ADULTO NO CONSUME LA MISMA  
CANTIDAD QUE UN NIÑO.

**¿Cuáles son los criterios de elección que tienen en cuenta para consumir un menú de comida rápida?**

Que no tengan mucha grasa y cero salsas

Que no sea saturado en grasa.

precios, lugar, calidad.

Saludable: No harinas blancas, no fritos, no azúcares refinados

Higiene

El momento del día

Rapidez, sabor y calidad.

cantidad, sabor

Ubicación, si hay mucha fila y precio.

que sea una marca reconocida, de calidad, que nos guste

Dependiendo que se le antoje a cada uno y del dinero que tengamos disponible.

Reconocimiento de la marca y de los productos que usan para preparar la comida

Calidad y sabor

El tamaño, los ingredientes, las cosas adicionales con que sean acompañados (salsas, papas, etc).

El sabor, los ingredientes y el precio

Precio e ingredientes.

No tengo criterios especificos

El antojo que se tenga en el momento y el dinero con el que se cuente

un lugar adecuado, una buena preparación.

Salubridad.

LUGARES CONOCIDOS

que sepa rico y que no esté en malas condiciones

que sea del agrado y que su preparación sea salubre.

basicamente que sea un producto que me guste

basicamente que sea un producto que me guste

el gusto por lo que se va escoger

Precio

El tipo de salchicha, el tipo de carne, la masa en caso de pizza y la marca de las papas.

Sabor y atención

q sea rico

El lugar, la atención, el menú que ofrezcan (variedad), que tengan menu para niños.

Presentación, Calidad y sabor

Que sea de mi preferencia que contenga proteína y verduras

El lugar, que lo preparen como a uno le gusta, el precio.

Que tenga buen sabor y talvez la presentación tanto del lugar como de la comida

Algo rico y diferente

Que sea un sitio agradable y que no se vea muy grasoso, que huela bien y que tenga una buena presentación.

Restaurante, tipo de comida, referencia

lo que nos gusta o lo que podamos pagar

Provocativa y económica.

que tengan poca grasa, sin pescado ni cerdo,

que no sea tan barato, que sea de marca, que este en un sitio cerrado, no comida callejera

El gusto de cada uno.

Que sea un lugar limpio, organizado, aseado, que tenga un buen aroma y presentación la comida

Sin salsas y la menor cantidad de grasas

LOS GUSTOS.

**( Cocina usted en casa) En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta , ¿Qué tipo de comida gusta cocinar?**

Ensaladas

Carnes

carnes, verduras y tortas

Pollo en pechugas fritas, ensaladas o perros.

Prefiero comidas que no tengo largo procesos de preparación

Lo que sea fácil y rápido, pastas, sopas, granos y fritos.

Pastas

Principalmente granos como frijol, lenteja. Me parece que llenan muy bien el plato de comida.

Comida facil y que no se demore tanto, casi siempre cocino es el desayuno

Pasta (con atun, con carne, con pollo, etc.)  
CARNES, ACOMPAÑAMIENTO Y JUGOS  
desayunos

Comida que tenga guisantes  
Ensaladas

Pastas  
Lomos  
Comida de caza  
Innovaciones gastronómicas

ninguna  
Sopas  
Balanceada entre proteína y verduras

En las que puedo combinar las verduras con las proteínas especial con semillas

Me gusta prepararme algunas veces mis almuerzos, pero son sencillos, y me gusta utilizar el atún combinado con pasta, con papa, con salsas.

Sudados de carne o pollo y granos como lentejas, frijol y ensaladas.

Comidas rápidas  
cocinamos sudados o carne en salsa o granos

Verduras, cereales y l carne y en pollo en variedad de recetas.

comida diferente, recetas x internet

Tradicional, arroz, sudados de carne y papa, pollo, pescados, cereales, entre otros,

Recetas no comunes, que combinen diversos colores y sabores. Comida mexicana, peruana o de otro país

Ensaladas y comidad con frutas ejemplo pollo con naranja y manzanas

**Relacione a continuación, los cambios que se ha tenido que realizar a partir de su enfermedad:**

Sufro de migraña y me lo causaba la azúcar eso me hizo bajar el consumo de dulces, sancks

Comer más fibra y menos grasas y azucars

He dejado de comer comida que no sea fresca (Si no fue hecha el mismo día no como) y comida cruda (Sushi, carne no bien cocida).

Deje de tomar leche animal durante mucho tiempo y después no pude volver a consumirla.

No beber nada oscuro y comer productos sanos

Ninguno

aumento de fibra y verduras

Reduccion de granos y grasas

Bajar el consumo de azúcar en los alimentos

pues en relación a la gastritis consumo mas lacteos, sin embargo por recientes descubrimientos en mi tiroides debo mantener dieta todo el tiempo para no seguir bajando de peso

alimentos con menos azucar por hipoglicemia

Reducir el consumo de dulce pero tampoco lo deje, aumente la comida de sal, frutas y verduras por la hipoglicemia.

Bajo en grasas y calorías, no lácteos, sin algunos granos

No consumo salsas, grasas en gran cantidad y agucate

**Si la respuesta es positiva ¿Cuáles son los productos saludables que se consumen en su hogar?**

**Por favor indique el producto y la marca**

Verduras y frutas, proteínas como pescado, atún, pollo

Verduras y frutas, sin marcas específicas.

Comer de todo considero es saludable cada alimento tiene vitaminas diferentes.

Frutas, verduras, carnes.

Cereal fitness, galletas tosh, yogures fitness o slight, azúcar light incauca, Cola granulada JGB 0% azúcar, queso crema fitness, leche en polvo deslactosada o descremada slight, pan integral bimbo, galletas integrales quaker,

Aloe, té, batido y proteína de Herbalife

Mani, almendras y frutas deshidratadas- La especial

Harinas integrales

Gano cafe de Ganoexcel.

verduras, frutas

leche marca soy plus

productos taeq

galletas y barras de cereal tosh

avena quaker

productos alpina

Frutas y vegetales

Verduras en general y frutas, ademas yogurth alpina, mantequilla y pan taeq

Frutas y verduras.

Aceite omega. Azucar morena (Manuelita). Galletas integrales (Saltin Noel).

FRUTAS, LACTEOS - ALPINA- COLANTA, VERDURAS

frutas y verduras.

frutas y verduras

frutas y verduras

Herbalife

Frutas

Cereales, Frutas y Verduras

herbalaif

Pollo Campeón

Pan Bimbo integral

Galletas Integrales Noel

Mani La Especial

Tortillas Bimbo

Jamon Pietran

Queso Alpina

Todo lo de Alpina

Frutas y verduras

Avena quaker

Linaza

Fruta

Proteínas

Verduras y frutas

Ninhuno

Cereales y frutas

pues se manejan muchos productos organicos, se consumen muchas frutas y verduras pocas grasas, mantenerse hidratado con agua

Verduras, jugos naturales, no tantas grasas

VERDURAS, FRUTAS, ALIMENTOS BAJOS DE GRASA, ALIMENTOS DIETETICOS.

**¿Qué tipo de cambios se ha vivenciado con el consumo de productos saludables en usted?**

Mantener mi peso, mejorar la digestión

Ahora me gustan más las verduras que antes.

Ninguno

He perdido 10 kilos de peso

Bueno, pues el mani es un snack saludable.

Menos dolores estomacales.

Subida de defensas, menos dolores de cabeza y barriga

mejor estado de animo, mas energia

Me siento mejor alimentándome saludablemente que con comidas con mucha grasa o no saludables.

.

Bajar el alto consumo de pan blanco

Mejor digestión, vitalidad, ausencia de afecciones a la salud.

Ninguno

Tal vez menos pesades estomacal o menos indigestión.

No se ha evidenciado cambio

Ninguno

Vitalidad, sentirse mejor.

Ninguno.

IMPLEMENTACION EN LA DIETA DE FRUTAS Y UNA DIETA BALANCEADA

me siento mejor

mayor energía y vitalidad.

comer menos alimentos procesados

comer menos alimentos procesados

Bajo de peso

Bajar de peso

Que ahora como mucho mas saludable que antes.

Ninguno todo sigue igual

ninguno

Han sido físicos y es bajar de peso

Varios Cambios tanto físicos como mentales

Mejoran las condiciones de salud con el consumo frecuente

Físicamente se siente uno mejor, más vital

Bueno ya que mejoran mucho la salud por ser la mayoría naturales

En la energía

mejor digestión, mas vitalidad

Ninguno

son alimentos que nos controla la obesidad, no se aveces tenemos alimentacion sana o no

Buena digestión

menor pesadez, mejor digestión, mas energia

no me duele la cabeza, ni siento mareo ni engordo tanto

Me siento más activa y menos estresada

Peso saludable, piel bonita, salud estable

Ninguno

DISMINUCION DE PESO, MEJORAR CONDICIONES DE VIDA.

**Qué otros alimentos saludables, diferentes a los descritos anteriormente, consume usted para el cuidado de su salud?**

No conozco mas

Ninguno.

Ninguno,

Aceite de oliva, aceite de canola, sal light, gelatina light

Ninguno

verduras en ensalada

Ninguno-  
yogurt, te,

-

.

Proteína animal

Vegetales, frutas, lácteos, proteínas.

Ninguno

Frutas, verduras, granos, cereales en general

Ninguno

Ninguno

Agua.

Ninguno.

AGUA, GRANOLA, ALIMENTOS INTEGRALES

frutas ricas en algunos nutrientes

vitaminas debes en cuando.

tomar mas agua

tomar mas agua

Agua y frutas

Ninguno

cereales, frutas y verduras.

Ninguno solo una alimentación balanceada

ninguno

Vegetales y frutas

Todo lo de Alpina

Ninguno

Ninguno

Consumir mucha verdura y fruta

Agua

Verduras

Ninguno.

Ninhuno

frutas o jugos naturales

Ninguno

cereales como la granola y frutos secos como el mani y las almendras

agua

.

Agua

Ninguno

NINUGUNO

**Apendice D***Registró cuantitativo encuesta participantes***RESULTADOS SPSS****Frecuencias**

		OCUPACION	UNIVERSIDAD	JORNADA	EDAD	NSE
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		1,38	4,68	1,13	1,21	2,70
Mediana		1,00	2,00	1,00	1,00	3,00
Moda		1	2	1	1	3
Desviación estándar		,610	4,212	,494	,720	1,082
Varianza		,372	17,744	,244	,519	1,170
Asimetría		-,430	,897	,301	1,841	-,657
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0	0
Máximo		2	12	2	4	5

**Estadísticos**

		LUGAR DE NACIMIENTO	ESTADO CIVIL	FACULTAD	INGRESOS
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		1,28	1,15	2,40	2,02
Mediana		1,00	1,00	1,00	1,00

Moda	1	1	1	1
Desviación estándar	,800	,807	1,896	1,496
Varianza	,639	,651	3,594	2,239
Asimetría	1,315	2,828	,465	1,060
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0
Máximo	3	4	5	6

**Estadísticos**

		CONVIVENCIA
N	Válido	47
	Perdidos	0
Media		2,94
Mediana		3,00
Moda		4
Desviación estándar		1,420
Varianza		2,018
Asimetría		-,453
Error estándar de asimetría		,347
Mínimo		0
Máximo		6

## Tabla de frecuencia

## OCUPACION

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	23	48,9	48,9	55,3
	2	21	44,7	44,7	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

## UNIVERSIDAD

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6
	2	22	46,8	46,8	57,4
	3	3	6,4	6,4	63,8
	4	1	2,1	2,1	66,0
	5	1	2,1	2,1	68,1
	6	1	2,1	2,1	70,2
	7	2	4,3	4,3	74,5
	9	1	2,1	2,1	76,6
	10	2	4,3	4,3	80,9
	11	1	2,1	2,1	83,0
	12	8	17,0	17,0	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**JORNADA**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	35	74,5	74,5	80,9
	2	9	19,1	19,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**EDAD**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	35	74,5	74,5	80,9
	2	6	12,8	12,8	93,6
	3	2	4,3	4,3	97,9
	4	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**NSE**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6

2	10	21,3	21,3	31,9
3	25	53,2	53,2	85,1
4	5	10,6	10,6	95,7
5	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**LUGAR DE NACIMIENTO**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	35	74,5	74,5	80,9
2	2	4,3	4,3	85,1
3	7	14,9	14,9	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**ESTADO CIVIL**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	40	85,1	85,1	91,5
2	1	2,1	2,1	93,6
4	3	6,4	6,4	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**FACULTAD**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	24	51,1	51,1	57,4
	2	2	4,3	4,3	61,7
	4	5	10,6	10,6	72,3
	5	13	27,7	27,7	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**INGRESOS**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	21	44,7	44,7	51,1
	2	9	19,1	19,1	70,2
	3	5	10,6	10,6	80,9
	4	6	12,8	12,8	93,6
	5	1	2,1	2,1	95,7
	6	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**CONVIVENCIA**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	3	6,4	6,4	14,9
	2	9	19,1	19,1	34,0
	3	12	25,5	25,5	59,6
	4	15	31,9	31,9	91,5
	5	3	6,4	6,4	97,9
	6	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Estadísticos**

		En un día normal de la semana, ¿cuanto tiempo le dedica usted al almuerzo?	¿Cuánto tiempo le dedica a la cena?	¿Cuáles son sus hábitos alimenticios actualmente?	De los siguientes tipos de alimentos indique con qué frecuencia los consume:
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		2,53	1,51	1,30	,00
Mediana		2,00	1,00	1,00	,00
Moda		2	1	1	0
Desviación estándar		1,213	,882	,805	,000
Varianza		1,472	,777	,648	,000

Asimetría	-,078	,961	1,744	
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0
Máximo	5	4	4	0

## Estadísticos

		1. Granos (frijol, lenteja, garbanzos, arvejas)	2. Cereales (arroz, avena)	3. Lácteos	4. Verduras	6. Suplementos alimenticios
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		1,28	1,09	1,36	2,15	3,02
Mediana		1,00	1,00	1,00	2,00	3,00
Moda		1	1	1	1	4
Desviación estándar		,649	,545	,673	1,318	1,207
Varianza		,422	,297	,453	1,738	1,456
Asimetría		,655	1,752	,309	,249	-1,205
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0	0
Máximo		3	3	3	4	4

## Estadísticos

		7. Proteínas (carne, pollo, pescado, huevos)	8. Comidas rápidas	9. Comidas rápidas saludables	Indique con qué frecuencia consume comida rápida de las siguientes marcas:
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		,98	2,19	2,47	,00
Mediana		1,00	2,00	3,00	,00
Moda		1	2	2 <sup>a</sup>	0
Desviación estándar		,329	,825	,952	,000
Varianza		,108	,680	,907	,000
Asimetría		-,435	-,620	-,773	
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		2	4	4	0

## Estadísticos

		1. Zenú	2. Super Rica	3. Pietran	4. Ranchera	5. Kokorico
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		2,06	2,32	2,21	1,79	2,98
Mediana		2,00	2,00	2,00	2,00	3,00
Moda		2	2	3	2	4
Desviación estándar		1,051	1,163	1,197	1,020	1,151
Varianza		1,105	1,352	1,432	1,041	1,326
Asimetría		-,015	-,319	-,113	,578	-1,117
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0	0
Máximo		4	4	4	4	4

### Estadísticos

		En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta, ¿con qué frecuencia lo hace?	¿Cómo son los hábitos de alimentación en familia?	Indique con que frecuencia consume comida rápida en los siguientes restaurantes :	1. McDonal's	2. Corral
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		2,87	1,26	,00	2,64	2,49
Mediana		3,00	1,00	,00	3,00	3,00
Moda		4	1	0	3	3

Desviación estándar	1,296	,920	,000	1,112	1,120
Varianza	1,679	,846	,000	1,236	1,255
Asimetría	-,880	2,257		-,811	-,602
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0	0
Máximo	4	4	0	4	4

**Estadísticos**

		3. Presto	4. Burger King	5. Frisby	6. KoKoriKo	7. El Carnal
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		2,94	2,70	3,09	3,09	3,32
Mediana		3,00	3,00	3,00	3,00	4,00
Moda		4	4	4	4	4
Desviación estándar		1,169	1,250	1,080	1,100	1,218
Varianza		1,365	1,562	1,167	1,210	1,483
Asimetría		-1,067	-,658	-1,473	-1,505	-1,783
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0	0
Máximo		4	4	4	4	4

**Estadísticos**

		8. Taco Bell	9. Papa John's	10. Jeno's Pizza	11. Archie's Pizza	12. KFC
N	Válido	47	47	47	47	47

Perdidos	0	0	0	0	0
Media	3,09	3,79	2,89	3,28	2,89
Mediana	3,00	4,00	3,00	4,00	3,00
Moda	4	4	3 <sup>a</sup>	4	3
Desviación estándar	1,100	4,653	1,165	1,174	1,202
Varianza	1,210	21,649	1,358	1,378	1,445
Asimetría	-1,403	6,163	-1,076	-1,748	-1,121
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0	0
Máximo	4	34	4	4	4

## Estadísticos

		13. Dogger	14. Subway	15. Sandwich Qbano	16. Empanadas Típicas
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		3,30	2,23	2,53	2,64
Mediana		4,00	2,00	3,00	3,00
Moda		4	2	3	3
Desviación estándar		1,082	1,127	1,195	1,131
Varianza		1,170	1,270	1,428	1,279
Asimetría		-1,925	-,105	-,518	-1,019
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		4	4	4	4

## Estadísticos

		17. Empanadas colombianas	18. Cocheros	¿Cocina usted en casa?	¿En qué se basa para su preparación?
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		2,96	3,09	1,30	1,43
Mediana		3,00	4,00	1,00	1,00
Moda		3	4	1	1
Desviación estándar		1,122	1,231	,587	1,078
Varianza		1,259	1,514	,344	1,163
Asimetría		-1,263	-1,265	-,156	1,559
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		4	4	2	4

## Estadísticos

		Basquetbol	Futbol / micro	Voleibol	Patinaje	Atletismo	Natación
N	Válido	47	47	47	47	47	47

Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media	1,28	1,28	1,17	1,00	1,19	1,04
Mediana	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
Moda	1	1	1	1	1	1
Desviación estándar	1,677	,800	,670	,361	,647	,415
Varianza	2,813	,639	,449	,130	,419	,172
Asimetría	5,951	1,848	2,057	,000	1,305	,314
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0	0	0
Máximo	12	4	4	2	3	2

## Estadísticos

		Tenis	Caminar/trotar	Aeróbicos	Gimnasio	Pesas	Pilates
N	Válido	47	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
	Media	,91	2,30	1,38	1,40	1,13	1,04
	Mediana	1,00	2,00	1,00	1,00	1,00	1,00
	Moda	1	2	1	1	1	1
	Desviación estándar	,282	1,232	,922	1,014	,612	,415
	Varianza	,080	1,518	,850	1,029	,375	,172
	Asimetría	-3,073	,344	1,924	2,100	2,307	,314

Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0	0	0
Máximo	1	5	5	5	4	2

**Estadísticos**

		Tener un ingreso económico estable	Contar con un grupo de amigos	. Contar con una ayuda terapéutica	Tener un programa de salud suplementario
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		6,81	5,34	2,98	4,11
Mediana		8,00	6,00	2,00	4,00
Moda		8	6	1	4
Desviación estándar		2,252	2,098	2,142	2,267
Varianza		5,071	4,403	4,586	5,141
Asimetría		-2,149	-1,137	,681	-,184
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		8	8	8	8

**Estadísticos**

		Conocer sobre las características, beneficios y consecuencias de los medicamentos que consume hoy	Saber sobre su estado de salud hoy	Tener una actividad lúdica	¿Usted fuma?:
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		4,38	5,83	5,53	1,81
Mediana		5,00	7,00	6,00	2,00
Moda		4	8	8	2
Desviación estándar		2,382	2,470	2,518	,537
Varianza		5,676	6,101	6,341	,289
Asimetría		-,337	-1,233	-1,003	-2,788
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		8	8	8	2

## Estadísticos

		¿Consume bebidas oscuras?:	¿Toma alguna bebida alcohólica?	trabajar	estudiar	investigar
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		1,19	1,55	2,19	3,60	1,64
Mediana		1,00	2,00	1,00	4,00	1,00
Moda		1	2	1	5	1
Desviación estándar		,537	,619	1,728	1,611	1,072

Varianza	,289	,383	2,984	2,594	1,149
Asimetría	,153	-1,072	,669	-1,028	1,449
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0	0
Máximo	2	2	5	5	5

## Estadísticos

		orar	ejercicio	pareja	hijos	lectura	t.v.
N	Válido	47	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0	0
Media		1,28	1,57	1,91	1,09	2,15	1,60
Mediana		1,00	1,00	2,00	1,00	2,00	1,00
Moda		1	1	1	1	2	1
Desviación estándar		,772	1,016	1,282	,747	1,197	1,077
Varianza		,596	1,032	1,645	,558	1,434	1,159
Asimetría		1,544	1,607	,940	3,456	,494	1,215
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0	0	0
Máximo		4	5	5	5	5	5

## Estadísticos

		ir a cine	rumbear	internet	¿Hoy en día ha cambiado sus hábitos alimenticios a partir de una enfermedad?	¿Cuando piensa en su futuro, cual de las siguientes áreas es la más importante?
N	Válido	47	47	47	47	47

Perdidos	0	0	0	0	0
Media	1,38	1,23	2,94	1,62	4,26
Mediana	1,00	1,00	3,00	2,00	3,00
Moda	1	1	3	2	3 <sup>a</sup>
Desviación estándar	,898	,786	1,342	,610	2,445
Varianza	,807	,618	1,800	,372	5,977
Asimetría	1,778	2,638	-,161	-1,372	-,077
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0	0
Máximo	5	5	5	2	8

## Estadísticos

		Ir de Paseo	Ir a cine	Ir a grupos de autoapoyo	Ir a seminarios relacionados con su enfermedad	Ir a grupos de oración
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	2,09	1,89	3,55	3,70	3,19
	Mediana	2,00	2,00	4,00	4,00	4,00

Moda	2	2	4	4	4
Desviación estándar	,905	,938	1,059	,998	1,313
Varianza	,819	,880	1,122	,996	1,723
Asimetría	-,357	,054	-2,667	-3,466	-1,333
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0	0
Máximo	4	4	4	4	4

## Estadísticos

		Ir de visita a familiares no amigos	Ir a sitios de esoterismo	Marque con un X cuales son las fuentes de estrés más importantes para usted (marque máximo 5)	Obligaciones académicas
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		2,06	3,74	,00	1,04
Mediana		2,00	4,00	,00	1,00
Moda		3	4	0	1
Desviación estándar		1,071	,988	,000	,415
Varianza		1,148	,977	,000	,172
Asimetría		-,132	-3,687		,314
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		4	4	0	2

## Estadísticos

		Problemas económicos	Problemas de salud	Relaciones de pareja	Soledad
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		1,26	1,43	1,62	1,68
Mediana		1,00	1,00	2,00	2,00
Moda		1	2	2	2
Desviación estándar		,570	,617	,610	,629
Varianza		,325	,380	,372	,396
Asimetría		-,027	-,576	-1,372	-1,826
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		2	2	2	2

## Estadísticos

		Interacción con tratamientos	Problemas familiares	Problemas afectivos	Problemas en el trabajo
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		1,87	1,32	1,66	1,68
Mediana		2,00	1,00	2,00	2,00
Moda		2	1	2	2
Desviación estándar		,494	,594	,600	,594
Varianza		,244	,352	,360	,352
Asimetría		-3,687	-,223	-1,603	-1,731
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347

Mínimo	0	0	0	0
Máximo	2	2	2	2

**Estadísticos**

		Inestabilidad laboral	Imagen corporal	Problemas de carácter sexual	Otro
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		1,81	1,53	1,81	1,83
Mediana		2,00	2,00	2,00	2,00
Moda		2	2	2	2
Desviación estándar		,537	,620	,537	,564
Varianza		,289	,385	,289	,318
Asimetría		-2,788	-,982	-2,788	-3,073
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		2	2	2	2

**Estadísticos**

		Relación de Pareja	Situación Laboral	Aspectos Económicos	Relaciones con amigos
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		3,40	2,91	2,94	3,64
Mediana		4,00	3,00	3,00	4,00
Moda		5	3	3	4
Desviación estándar		1,765	1,516	1,205	1,276

Varianza	3,116	2,297	1,452	1,627
Asimetría	-,751	-,398	-,807	-1,505
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0
Máximo	5	5	5	5

## Estadísticos

		Salud	Estado de Animo	Vecinos / Comunidad	Sexualidad	Familia
N	Válido	47	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		3,43	3,57	2,74	3,49	3,87
Mediana		4,00	4,00	3,00	4,00	4,00
Moda		4	4	3	5	4
Desviación estándar		1,315	1,347	1,326	1,692	1,329
Varianza		1,728	1,815	1,759	2,864	1,766
Asimetría		-1,330	-1,335	-,382	-,937	-1,672
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0	0
Máximo		5	5	5	5	5

## Estadísticos

		Temas Académicos	Diversión / Recreación	Apariencia Física	Aderencia a medicamentos
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		3,81	3,38	3,26	2,91

Mediana	4,00	4,00	4,00	3,00
Moda	4	4	4	3 <sup>a</sup>
Desviación estándar	1,329	1,328	1,359	1,626
Varianza	1,767	1,763	1,846	2,645
Asimetría	-1,547	-,929	-,922	-,142
Error estándar de asimetría	,347	,347	,347	,347
Mínimo	0	0	0	0
Máximo	5	5	5	5

## Estadísticos

		¿Cuál es su estado de salud hoy en día?	Por favor indique que tipo de enfermedades y/o trastornos de origen metabólico han sufrido:	¿Maneja alguna dieta hoy en día?	¿Quién le indico al dieta a seguir?
N	Válido	47	47	47	47
	Perdidos	0	0	0	0
Media		1,79	5,55	1,66	,47
Mediana		2,00	7,00	2,00	,00
Moda		2	7	2	0
Desviación estándar		,778	2,348	,600	1,316
Varianza		,606	5,513	,360	1,733
Asimetría		-,181	-1,127	-1,603	4,492
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0	0
Máximo		4	8	2	8

## Estadísticos

		¿Qué tipo de dieta maneja?	Consumen Productos saludables en su familia	El consumo de los anteriores productos está orientado por:
N	Válido	47	47	47
	Perdidos	0	0	0
Media		,98	1,26	3,17
Mediana		,00	1,00	4,00
Moda		0	1	4
Desviación estándar		2,182	,570	1,419
Varianza		4,760	,325	2,014
Asimetría		2,560	-,027	-1,315
Error estándar de asimetría		,347	,347	,347
Mínimo		0	0	0
Máximo		8	2	5

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

## Tabla de frecuencia

En un día normal de la semana, ¿cuanto tiempo le dedica usted al almuerzo?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	4	8,5	8,5	14,9
	2	18	38,3	38,3	53,2
	3	11	23,4	23,4	76,6
	4	9	19,1	19,1	95,7
	5	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**¿Cuánto tiempo le dedica a la cena?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	24	51,1	51,1	57,4
	2	15	31,9	31,9	89,4
	3	3	6,4	6,4	95,7
	4	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**¿Cuáles son sus hábitos alimenticios actualmente?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	32	68,1	68,1	74,5

2	9	19,1	19,1	93,6
3	1	2,1	2,1	95,7
4	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

De los siguientes tipos de alimentos indique con qué frecuencia los consume:

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	47	100,0	100,0	100,0

**1. Granos (frijol, lenteja, garbanzos, arvejas)**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	30	63,8	63,8	70,2
2	12	25,5	25,5	95,7
3	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**2. Cereales (arroz, avena)**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	39	83,0	83,0	89,4
	2	3	6,4	6,4	95,7
	3	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### 3. Lácteos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	26	55,3	55,3	61,7
	2	16	34,0	34,0	95,7
	3	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### 4. Verduras

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	16	34,0	34,0	40,4
	2	11	23,4	23,4	63,8
	3	5	10,6	10,6	74,5
	4	12	25,5	25,5	100,0

Total	47	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

### 6. Suplementos alimenticios

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	3	6,4	6,4	12,8
2	6	12,8	12,8	25,5
3	13	27,7	27,7	53,2
4	22	46,8	46,8	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### 7. Proteínas (carne, pollo, pescado, huevos)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	42	89,4	89,4	95,7
2	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### 8. Comidas rápidas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	1	2,1	2,1	8,5
	2	29	61,7	61,7	70,2
	3	12	25,5	25,5	95,7
	4	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### 9. Comidas rápidas saludables

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	1	2,1	2,1	8,5
	2	19	40,4	40,4	48,9
	3	19	40,4	40,4	89,4
	4	5	10,6	10,6	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

Indique con qué frecuencia consume comida rápida de las siguientes marcas:

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	47	100,0	100,0	100,0

**1. Zenú**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	11	23,4	23,4	29,8
	2	17	36,2	36,2	66,0
	3	12	25,5	25,5	91,5
	4	4	8,5	8,5	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**2. Super Rica**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	6	12,8	12,8	21,3
	2	16	34,0	34,0	55,3
	3	13	27,7	27,7	83,0
	4	8	17,0	17,0	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**3. Pietran**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	13	27,7	27,7	34,0
	2	9	19,1	19,1	53,2
	3	15	31,9	31,9	85,1
	4	7	14,9	14,9	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

#### 4. Ranchera

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	17	36,2	36,2	42,6
	2	18	38,3	38,3	80,9
	3	5	10,6	10,6	91,5
	4	4	8,5	8,5	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

#### 5. Kokorico

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4

1	1	2,1	2,1	8,5
2	10	21,3	21,3	29,8
3	13	27,7	27,7	57,4
4	20	42,6	42,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**En caso de respuesta positiva en la anterior pregunta, ¿con qué frecuencia lo hace?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	6	12,8	12,8	19,1
2	6	12,8	12,8	31,9
3	11	23,4	23,4	55,3
4	21	44,7	44,7	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**¿Cómo son los hábitos de alimentación en familia?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	37	78,7	78,7	85,1
2	3	6,4	6,4	91,5

4	4	8,5	8,5	100,0
Total	47	100,0	100,0	

Indique con que frecuencia consume comida rápida en los siguientes  
restaurantes :

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	47	100,0	100,0	100,0

**1. McDonal's**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	4	8,5	8,5	14,9
2	10	21,3	21,3	36,2
3	20	42,6	42,6	78,7
4	10	21,3	21,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**2. Corral**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	------------	------------	----------------------	-------------------------

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	6	12,8	12,8	19,1
	2	11	23,4	23,4	42,6
	3	19	40,4	40,4	83,0
	4	8	17,0	17,0	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### 3. Presto

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6
	2	9	19,1	19,1	29,8
	3	14	29,8	29,8	59,6
	4	19	40,4	40,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

### 4. Burger King

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	6	12,8	12,8	19,1
	2	9	19,1	19,1	38,3

3	13	27,7	27,7	66,0
4	16	34,0	34,0	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### 5. Frisby

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
2	7	14,9	14,9	21,3
3	17	36,2	36,2	57,4
4	20	42,6	42,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### 6. KoKoriKo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	1	2,1	2,1	8,5
2	5	10,6	10,6	19,1
3	18	38,3	38,3	57,4
4	20	42,6	42,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**7. El Carnal**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	3	6,4	6,4	12,8
	2	2	4,3	4,3	17,0
	3	7	14,9	14,9	31,9
	4	32	68,1	68,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**8. Taco Bell**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	2	8	17,0	17,0	23,4
	3	15	31,9	31,9	55,3
	4	21	44,7	44,7	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**9. Papa John's**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	1	2,1	2,1	8,5
	2	8	17,0	17,0	25,5
	3	9	19,1	19,1	44,7
	4	25	53,2	53,2	97,9
	34	1	2,1	2,1	100,0
Total		47	100,0	100,0	

#### 10. Jeno's Pizza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	3	6,4	6,4	12,8
	2	7	14,9	14,9	27,7
	3	17	36,2	36,2	63,8
	4	17	36,2	36,2	100,0
Total		47	100,0	100,0	

#### 11. Archie's Pizza

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6

2	3	6,4	6,4	17,0
3	10	21,3	21,3	38,3
4	29	61,7	61,7	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**12. KFC**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	5	10,6	10,6	17,0
2	3	6,4	6,4	23,4
3	19	40,4	40,4	63,8
4	17	36,2	36,2	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**13. Dogger**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
2	4	8,5	8,5	14,9
3	13	27,7	27,7	42,6
4	27	57,4	57,4	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**14. Subway**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	9	19,1	19,1	25,5
	2	16	34,0	34,0	59,6
	3	12	25,5	25,5	85,1
	4	7	14,9	14,9	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**15. Sandwich Qbano**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	7	14,9	14,9	21,3
	2	10	21,3	21,3	42,6
	3	16	34,0	34,0	76,6
	4	11	23,4	23,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**16. Empanadas Típicas**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	3	6,4	6,4	14,9
	2	8	17,0	17,0	31,9
	3	23	48,9	48,9	80,9
	4	9	19,1	19,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

#### 17. Empanadas colombianas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6
	2	6	12,8	12,8	23,4
	3	19	40,4	40,4	63,8
	4	17	36,2	36,2	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

#### 18. Cocheros

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4

1	3	6,4	6,4	12,8
2	6	12,8	12,8	25,5
3	10	21,3	21,3	46,8
4	25	53,2	53,2	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**¿Cocina usted en casa?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	27	57,4	57,4	63,8
2	17	36,2	36,2	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**¿En qué se basa para su preparación?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	34	72,3	72,3	78,7
2	2	4,3	4,3	83,0
3	3	6,4	6,4	89,4
4	5	10,6	10,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Basquetbol**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	40	85,1	85,1	91,5
	2	1	2,1	2,1	93,6
	3	2	4,3	4,3	97,9
	12	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Futbol / micro**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	33	70,2	70,2	76,6
	2	8	17,0	17,0	93,6
	3	1	2,1	2,1	95,7
	4	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Voleibol**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	36	76,6	76,6	83,0
	2	6	12,8	12,8	95,7
	3	1	2,1	2,1	97,9
	4	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Patinaje**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	41	87,2	87,2	93,6
	2	3	6,4	6,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Atletismo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	35	74,5	74,5	80,9
	2	6	12,8	12,8	93,6

3	3	6,4	6,4	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Natación**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	39	83,0	83,0	89,4
2	5	10,6	10,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Tenis**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	4	8,5	8,5	8,5
1	43	91,5	91,5	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Caminar/trotar**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4

1	8	17,0	17,0	23,4
2	18	38,3	38,3	61,7
3	11	23,4	23,4	85,1
4	4	8,5	8,5	93,6
5	3	6,4	6,4	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### Aeróbicos

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	30	63,8	63,8	70,2
2	10	21,3	21,3	91,5
3	2	4,3	4,3	95,7
4	1	2,1	2,1	97,9
5	1	2,1	2,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

### Gimnasio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	31	66,0	66,0	72,3

2	8	17,0	17,0	89,4
3	3	6,4	6,4	95,7
5	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Pesas**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	37	78,7	78,7	85,1
2	6	12,8	12,8	97,9
4	1	2,1	2,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Pilates**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	39	83,0	83,0	89,4
2	5	10,6	10,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Tener un ingreso económico estable**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	2	1	2,1	2,1	8,5
	3	1	2,1	2,1	10,6
	5	3	6,4	6,4	17,0
	6	4	8,5	8,5	25,5
	7	4	8,5	8,5	34,0
	8	31	66,0	66,0	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Contar con un grupo de amigos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	1	2,1	2,1	8,5
	2	1	2,1	2,1	10,6
	3	1	2,1	2,1	12,8
	4	7	14,9	14,9	27,7
	5	7	14,9	14,9	42,6
	6	12	25,5	25,5	68,1
	7	10	21,3	21,3	89,4
	8	5	10,6	10,6	100,0

Total	47	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

**. Contar con una ayuda terapéutica**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	12	25,5	25,5	31,9
	2	9	19,1	19,1	51,1
	3	5	10,6	10,6	61,7
	4	8	17,0	17,0	78,7
	5	3	6,4	6,4	85,1
	6	2	4,3	4,3	89,4
	7	4	8,5	8,5	97,9
	8	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Tener un programa de salud suplementario**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	5	10,6	10,6	17,0
	2	5	10,6	10,6	27,7
	3	4	8,5	8,5	36,2

4	9	19,1	19,1	55,3
5	6	12,8	12,8	68,1
6	7	14,9	14,9	83,0
7	6	12,8	12,8	95,7
8	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Conocer sobre las características, beneficios y consecuencias de los medicamentos que consume hoy**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	7	14,9	14,9	21,3
2	1	2,1	2,1	23,4
3	1	2,1	2,1	25,5
4	11	23,4	23,4	48,9
5	8	17,0	17,0	66,0
6	7	14,9	14,9	80,9
7	4	8,5	8,5	89,4
8	5	10,6	10,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Saber sobre su estado de salud hoy**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	3	6,4	6,4	12,8
	3	1	2,1	2,1	14,9
	4	5	10,6	10,6	25,5
	5	1	2,1	2,1	27,7
	6	10	21,3	21,3	48,9
	7	9	19,1	19,1	68,1
	8	15	31,9	31,9	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Tener una actividad lúdica**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	3	6,4	6,4	12,8
	2	2	4,3	4,3	17,0
	3	2	4,3	4,3	21,3
	4	2	4,3	4,3	25,5
	5	4	8,5	8,5	34,0
	6	10	21,3	21,3	55,3
	7	9	19,1	19,1	74,5
	8	12	25,5	25,5	100,0

Total	47	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

**¿Usted fuma?:**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	3	6,4	6,4	12,8
2	41	87,2	87,2	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**¿Consumes bebidas oscuras ?:**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	32	68,1	68,1	74,5
2	12	25,5	25,5	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**¿Toma alguna bebida alcohólica?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4

1	15	31,9	31,9	38,3
2	29	61,7	61,7	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**trabajar**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	4	8,5	8,5	8,5
1	21	44,7	44,7	53,2
2	7	14,9	14,9	68,1
3	1	2,1	2,1	70,2
4	5	10,6	10,6	80,9
5	9	19,1	19,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**estudiar**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	5	10,6	10,6	17,0
2	3	6,4	6,4	23,4
3	4	8,5	8,5	31,9
4	14	29,8	29,8	61,7

5	18	38,3	38,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**investigar**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	22	46,8	46,8	53,2
2	16	34,0	34,0	87,2
3	3	6,4	6,4	93,6
4	1	2,1	2,1	95,7
5	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**orar**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	33	70,2	70,2	76,6
2	7	14,9	14,9	91,5
3	3	6,4	6,4	97,9
4	1	2,1	2,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**ejercicio**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	23	48,9	48,9	55,3
	2	16	34,0	34,0	89,4
	3	3	6,4	6,4	95,7
	5	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**pareja**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	19	40,4	40,4	46,8
	2	13	27,7	27,7	74,5
	3	6	12,8	12,8	87,2
	4	3	6,4	6,4	93,6
	5	3	6,4	6,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**hijos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	39	83,0	83,0	91,5
	2	2	4,3	4,3	95,7
	3	1	2,1	2,1	97,9
	5	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**lectura**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	10	21,3	21,3	27,7
	2	20	42,6	42,6	70,2
	3	7	14,9	14,9	85,1
	4	5	10,6	10,6	95,7
	5	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**t.v.**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	26	55,3	55,3	61,7
	2	9	19,1	19,1	80,9
	3	6	12,8	12,8	93,6
	4	2	4,3	4,3	97,9
	5	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**ir a cine**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	30	63,8	63,8	70,2
	2	9	19,1	19,1	89,4
	3	4	8,5	8,5	97,9
	5	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**rumbear**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	34	72,3	72,3	78,7
	2	8	17,0	17,0	95,7
	3	1	2,1	2,1	97,9
	5	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**internet**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	1	2,1	2,1	8,5
	2	14	29,8	29,8	38,3
	3	15	31,9	31,9	70,2
	4	6	12,8	12,8	83,0
	5	8	17,0	17,0	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**¿Hoy en día ha cambiado sus hábitos alimenticios a partir de una enfermedad?**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	12	25,5	25,5	31,9

2	32	68,1	68,1	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**¿Cuando piensa en su futuro, cual de las siguientes áreas es la más importante?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	4	8,5	8,5	14,9
2	4	8,5	8,5	23,4
3	13	27,7	27,7	51,1
4	1	2,1	2,1	53,2
5	4	8,5	8,5	61,7
6	3	6,4	6,4	68,1
7	13	27,7	27,7	95,7
8	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Ir de Paseo**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	6	12,8	12,8	19,1

2	24	51,1	51,1	70,2
3	12	25,5	25,5	95,7
4	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Ir a cine**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	12	25,5	25,5	31,9
2	21	44,7	44,7	76,6
3	9	19,1	19,1	95,7
4	2	4,3	4,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Ir a grupos de autoapoyo**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
2	2	4,3	4,3	10,6
3	5	10,6	10,6	21,3
4	37	78,7	78,7	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Ir a seminarios relacionados con su enfermedad**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	3	2	4,3	4,3	10,6
	4	42	89,4	89,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Ir a grupos de oración**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	4	8,5	8,5	14,9
	2	6	12,8	12,8	27,7
	3	2	4,3	4,3	31,9
	4	32	68,1	68,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Ir de visita a familiares no amigos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	13	27,7	27,7	34,0
	2	12	25,5	25,5	59,6
	3	16	34,0	34,0	93,6
	4	3	6,4	6,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Ir a sitios de esoterismo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	4	44	93,6	93,6	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Marque con un X cuales son las fuentes de estrés más importantes para usted  
(marque máximo 5)**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	47	100,0	100,0	100,0

**Obligaciones académicas**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	39	83,0	83,0	89,4
	2	5	10,6	10,6	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Problemas económicos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	29	61,7	61,7	68,1
	2	15	31,9	31,9	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Problemas de salud**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	21	44,7	44,7	51,1
	2	23	48,9	48,9	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Relaciones de pareja**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	12	25,5	25,5	31,9
	2	32	68,1	68,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Soledad**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	7	14,9	14,9	23,4
	2	36	76,6	76,6	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Interacción con tratamientos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	2	44	93,6	93,6	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Problemas familiares**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	26	55,3	55,3	61,7
	2	18	38,3	38,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Problemas afectivos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	10	21,3	21,3	27,7
	2	34	72,3	72,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Problemas en el trabajo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	9	19,1	19,1	25,5

2	35	74,5	74,5	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Inestabilidad laboral**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	3	6,4	6,4	12,8
2	41	87,2	87,2	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Imagen corporal**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	16	34,0	34,0	40,4
2	28	59,6	59,6	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Problemas de carácter sexual**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	3	6,4	6,4	12,8
	2	41	87,2	87,2	100,0
Total		47	100,0	100,0	

**Otro**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	2	43	91,5	91,5	100,0
Total		47	100,0	100,0	

**Relación de Pareja**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	7	14,9	14,9	23,4
	2	2	4,3	4,3	27,7
	3	6	12,8	12,8	40,4
	4	9	19,1	19,1	59,6
	5	19	40,4	40,4	100,0
Total		47	100,0	100,0	

**Situación Laboral**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	6	12,8	12,8	21,3
	2	5	10,6	10,6	31,9
	3	15	31,9	31,9	63,8
	4	9	19,1	19,1	83,0
	5	8	17,0	17,0	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Aspectos Económicos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6
	2	9	19,1	19,1	29,8
	3	16	34,0	34,0	63,8
	4	15	31,9	31,9	95,7
	5	2	4,3	4,3	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Relaciones con amigos**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	1	2,1	2,1	8,5
	3	13	27,7	27,7	36,2
	4	19	40,4	40,4	76,6
	5	11	23,4	23,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Salud**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6
	2	4	8,5	8,5	19,1
	3	7	14,9	14,9	34,0
	4	25	53,2	53,2	87,2
	5	6	12,8	12,8	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Estado de Animo**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	2	4,3	4,3	10,6
	2	1	2,1	2,1	12,8
	3	11	23,4	23,4	36,2
	4	19	40,4	40,4	76,6
	5	11	23,4	23,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Vecinos / Comunidad**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	6	12,8	12,8	19,1
	2	9	19,1	19,1	38,3
	3	14	29,8	29,8	68,1
	4	12	25,5	25,5	93,6
	5	3	6,4	6,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Sexualidad**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	4	8,5	8,5	8,5
	1	5	10,6	10,6	19,1
	2	4	8,5	8,5	27,7
	3	2	4,3	4,3	31,9
	4	15	31,9	31,9	63,8
	5	17	36,2	36,2	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

#### Familia

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	2	3	6,4	6,4	12,8
	3	5	10,6	10,6	23,4
	4	19	40,4	40,4	63,8
	5	17	36,2	36,2	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

#### Temas Académicos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	--	------------	------------	-------------------	----------------------

Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	2	3	6,4	6,4	12,8
	3	7	14,9	14,9	27,7
	4	18	38,3	38,3	66,0
	5	16	34,0	34,0	100,0
Total		47	100,0	100,0	

**Diversión / Recreación**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	2	8	17,0	17,0	23,4
	3	10	21,3	21,3	44,7
	4	17	36,2	36,2	80,9
	5	9	19,1	19,1	100,0
Total		47	100,0	100,0	

**Apariencia Física**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	3	6,4	6,4	12,8
	2	4	8,5	8,5	21,3

3	13	27,7	27,7	48,9
4	17	36,2	36,2	85,1
5	7	14,9	14,9	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**Aderhencia a medicamentos**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	9	19,1	19,1	25,5
2	6	12,8	12,8	38,3
3	12	25,5	25,5	63,8
4	5	10,6	10,6	74,5
5	12	25,5	25,5	100,0
Total	47	100,0	100,0	

**¿Cuál es su estado de salud hoy en día?**

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	10	21,3	21,3	27,7
2	29	61,7	61,7	89,4
3	4	8,5	8,5	97,9
4	1	2,1	2,1	100,0

Total	47	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

Por favor indique que tipo de enfermedades y/o trastornos de origen metabólico han sufrido:

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	1	2,1	2,1	8,5
2	1	2,1	2,1	10,6
3	6	12,8	12,8	23,4
4	5	10,6	10,6	34,0
7	28	59,6	59,6	93,6
8	3	6,4	6,4	100,0
Total	47	100,0	100,0	

¿Maneja alguna dieta hoy en día?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 0	3	6,4	6,4	6,4
1	10	21,3	21,3	27,7
2	34	72,3	72,3	100,0
Total	47	100,0	100,0	

## ¿Quién le indico al dieta a seguir?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	37	78,7	78,7	78,7
	1	5	10,6	10,6	89,4
	2	3	6,4	6,4	95,7
	3	1	2,1	2,1	97,9
	8	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

## ¿Qué tipo de dieta maneja?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	33	70,2	70,2	70,2
	1	7	14,9	14,9	85,1
	2	1	2,1	2,1	87,2
	3	1	2,1	2,1	89,4
	4	1	2,1	2,1	91,5
	6	1	2,1	2,1	93,6
	8	3	6,4	6,4	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**Consumen Productos saludables en su familia**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	3	6,4	6,4	6,4
	1	29	61,7	61,7	68,1
	2	15	31,9	31,9	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

**El consumo de los anteriores productos está orientado por:**

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	0	5	10,6	10,6	10,6
	1	2	4,3	4,3	14,9
	2	6	12,8	12,8	27,7
	3	2	4,3	4,3	31,9
	4	31	66,0	66,0	97,9
	5	1	2,1	2,1	100,0
	Total	47	100,0	100,0	

