



# Universidad **Mariana**

Percepción de las familias con estrato socioeconómico 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable

José Alejandro Narváez Paz

Universidad Mariana  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Programa de Nutrición y Dietética  
San Juan de Pasto  
2023

Percepción de las familias con estrato socioeconómico 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable

José Alejandro Narváez Paz

Informe de investigación para optar por el título de Nutricionista Dietista

Mg. Yomaira Patricia Yépez Caicedo

Asesora

Universidad Mariana

Facultad de Ciencias de la Salud

Programa Nutrición y Dietética

San Juan de Pasto

2023

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007

Universidad Mariana

### **Agradecimientos**

Especialmente agradezco a Dios, quien me ha guiado y fortalecido en mi camino.

A mi familia, por su incondicional apoyo y comprensión en todo momento.

Y a todas las personas que contribuyeron a la realización de este trabajo, gracias por su apoyo.

**José Alejandro Narvárez Paz**

### **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mi madre, quien me ha formado con valores sólidos que me han permitido superar obstáculos y enfrentar momentos difíciles.

A mi tía Mari, por su apoyo constante a lo largo de este camino.

Y a mi hermana, quien me motiva a seguir creciendo tanto personal como profesionalmente.

**José Alejandro Narváez Paz**

## **Tabla de contenido**

Introducción .....	8
1. Resumen de la propuesta.....	13
1.1 Descripción del problema.....	13
1.1.2. Formulación del problema .....	16
1.2. Justificación.....	16
1.3. Objetivos .....	17
1.3.1 Objetivo general .....	17
1.3.2 Objetivos específicos.....	17
1.4. Marco referencial y fundamentos teóricos .....	18
1.4.1. Antecedentes .....	18
1.5.Marco teórico .....	21
1.6. Marco conceptual .....	28
1.7. Marco contextual.....	29
1.8. Marco legal.....	35
1.9. Marco ético.....	37
1.10. Diseño metodológico.....	39
1.10.1 Enfoque de investigación cualitativa.....	39
1.10.2. Tipo de investigación: Fenomenología .....	40
1.10.3. Población y muestra .....	40
1.10.4. Categorización de variables .....	41
1.10.5 Técnicas e instrumento de recolección de información .....	42
2. Presentación de resultados .....	44
2.1 Caracterización socio demográfica .....	44
2.1 Desarrollo del grupo focal.....	48

2.2 Análisis de la información .....	50
2.3. Descripción de los resultados.....	51
2.3.1 Objetivo 1. Conocer la percepción de las familias acerca de la alimentación saludable .....	51
2.3.2. Objetivo 2. Identificar los elementos sociales y económicos que inciden en la alimentación saludable. ....	53
2.3.3. Objetivo 3. Determinar la apreciación de los participantes sobre la disponibilidad de los alimentos saludables en su entorno. ....	54
2.3.4. Objetivo 4. Establecer el consumo de alimentos saludables (COAS).....	55
2.4. Discusión.....	57
3. Conclusiones .....	63
4. Recomendaciones.....	64
Referencias bibliográficas .....	65
Anexos.....	70

## **Lista de Tablas**

Tabla 1. Categorización de variables.....	41
Tabla 2. Distribución de la población según género .....	45
Tabla 3. Rango de edad de la población sujeto de estudio .....	45
Tabla 4. Tipo de familia .....	46
Tabla 5. Número de hijos por familia.....	46
Tabla 6. Tipo de vivienda.....	47
Tabla 7. Actividad económica de los participantes .....	47
Tabla 8. Ingresos mensuales familias .....	48



## **Lista de Figuras**

Figura 1. Árbol del problema .....	16
Figura 2. Mapa, Ubicación del municipio de Buesaco.....	30
Figura 3. Acercamiento, sensibilización y firma de consentimientos informados.....	49
Figura 4. Proceso de análisis de información cualitativa .....	51

**Lista de Anexos**

Anexo A. Guía de grupo focal.....	70
Anexo B. Declaración de consentimiento informado.....	73
Anexo C. Listado de asistencia, entrevista semiestructurada.....	81
Anexo D. Lista asistencia grupo focal.....	82
Anexo E. Transcripción de información .....	83

## **Introducción**

El presente ejercicio investigativo, logró identificar, y describir la percepción de las familias con estratificación 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable.

Dicha investigación obedeció a una problemática existente en nuestro contexto, ya que aún persiste en las personas, el desinterés por comprender que el estado de salud, depende en gran medida de la ingesta de alimentos. En Conclusión, aún se presentan problemáticas centradas en la ausencia de buenos hábitos de alimentación saludable.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Colombia, el 60% de la población adulta tiene costumbres negativas a la hora de alimentarse, algunas personas no eligen adecuadamente o ignoran las propiedades nutricionales de un sin número de alimentos que consumen a diario.

El dilema relacionado con la ausencia de entendimiento acerca de las costumbres negativas, respecto de los hábitos inadecuados de nutrición, reciben la influencia de factores concluyentes. En otras palabras, lo que decidimos comer o ingerir, no está condicionado sólo por las necesidades fisiológicas y nutricionales, ya que existen otros elementos, como: la capacidad económica; costo de los productos; existencia de alimentos en el mercado; ingresos; acceso a un determinado producto; grado de educación y conocimientos; tiempo para preparar alimentos; factores sociales y culturales: familia, tradiciones, imaginarios, patrones de alimentación, creencias, actitudes, comportamientos, saberes relacionados con la alimentación; ideas e imaginarios en relación con las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Si bien se identificarán los anteriores elementos, también resultó relevante, conocer las razones, situaciones y aspectos que no hacen posible que las personas se sensibilicen o concienticen respecto de aplicar un estilo de vida saludable.

Por ello se hizo necesario, identificar las peculiaridades, la realidad que pudo determinarse desde un proceso investigativo cualitativo, por cuanto, el investigador escudriño sobre las creencias, imaginarios, ideas, hábitos, juicios de los individuos, examinó los procesos de relación e interacción social y puntualizó en el contexto, conforme lo vive y percibe la población para posteriormente organizar y asociar dialécticamente datos e información que el ejercicio investigativo provee a través de la edificación y establecimiento de asociaciones contundentes y particulares.

## **1. Resumen de la propuesta**

### **1.1 Descripción del problema**

La alimentación se considera como una necesidad básica, que aporta todos y cada uno de los nutrientes imprescindibles para que el cuerpo humano y por ende el organismo funcione adecuadamente; se preserve y restaure la salud; se disminuya la aparición de posibles enfermedades y por ende, se preserve la vida del ser humano en el planeta.

Se debe tener presente, que los requerimientos nutricionales en los seres humanos cambian ampliamente, dependiendo de elementos como características físicas, ejercicio físico, genética, metabolismo, entre otros.

De ahí, que actualmente en el mundo, la práctica positiva en relación con la alimentación saludable haya cobrado importancia. Silvana Dakduk, describe que el interés por adoptar hábitos de alimentación saludable se ha convertido en una tendencia global que abarca diversas áreas de la vida social. Esto ha llevado a cambios en la ingesta nutricional y en los comportamientos relacionados con los alimentos que se eligen consumir o evitar, con el fin de proteger y mejorar la salud. (Dakduk, 2011. P,7).

Para el caso de Colombia, desde el año 2000, se crearon las guías alimentarias para la población colombiana – GABA, dirigidas a menores de dos años, gestantes y madres lactantes.

Dichas guías ofrecen a las familias, información sobre la ingesta adecuada de alimentos. Entre sus propósitos se resaltan: la promoción de bienestar nutricional; la prevención de enfermedades; el manejo de las deficiencias o excesos en la alimentación y la disminución de enfermedades asociadas a la dieta (GABA, 2000.p,10).

Así mismo, las GABA definen que, una alimentación saludable es fundamental para mantener un buen estado de salud y llevar a cabo las actividades diarias. Los factores que

influyen en esto son la variedad, la cantidad y la calidad de los alimentos que consumimos. (GABA, 2000.p,13)

La variedad, cantidad y calidad, son características con las que deben cumplir los alimentos. De la misma forma, las guías, describen el grupo de alimentos. como un conjunto con características nutricionales similares y los agrupa en: azúcares; grasas; frutas y verduras; leche y productos lácteos; cereales, tubérculos, raíces, plátanos y derivados; carnes, huevos, leguminosas secas, plátanos y derivados. (GABA, 2000.p,14)

Sin embargo, en nuestro país, aún persiste la renuencia de las personas por comprender que el estado de salud, depende en gran medida de la ingesta de alimentos. En Conclusion, aún se presentan problemáticas centradas en la ausencia de buenos hábitos de alimentación saludable. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Colombia, el 60% de la población adulta tiene costumbres negativas a la hora de alimentarse, algunas personas no eligen adecuadamente o ignoran las propiedades nutricionales de un sin número de alimentos consumidos a diario.

Cada día, las personas se ven atrapadas en una búsqueda constante, enfrentando la falta de tiempo y una gran cantidad de tareas. Esto, en muchas ocasiones, los lleva a omitir actividades esenciales en su rutina alimentaria, como el desayuno o los refrigerios, con el fin de ahorrar unos minutos, explicó Clara Lucía Valderrama, integrante del Consejo Consultor de Dietistas de Herbalife Nutrition.

La problemática relacionada con la ausencia de comprensión y las costumbres negativas, respecto de los hábitos inadecuados de nutrición, reciben la influencia de factores concluyentes. En otras palabras, lo que decidimos comer o ingerir, no está condicionado sólo por las necesidades fisiológicas y nutricionales, ya que existen otros elementos: la capacidad económica; vulnerabilidad económica, costo de los productos; existencia de alimentos en el mercado; ingresos; acceso a un determinado producto; grado de educación y conocimientos; tiempo para preparar alimentos; factores sociales y culturales: familia, tradiciones, patrones de alimentación, creencias, actitudes, comportamientos, saberes

relacionados con la alimentación; ideas e imaginarios en correspondencia con las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

En consideración con lo anterior las GABA, describen La alimentación va más allá de ser un simple tema biológico relacionado con nutrientes y grupos de alimentos; está profundamente influenciada por la cultura, la sociedad y la historia. Desde el momento del nacimiento, los alimentos nos permiten crear lazos y relaciones con las personas y la cultura, lo cual es esencial para el desarrollo (GABA, 2000.p,13)

Si bien se identifican los anteriores elementos, también resulta relevante, conocer las razones, situaciones y aspectos que no hacen posible que las personas se sensibilicen o concienticen respecto de aplicar un estilo de vida saludable, a partir de procesos educativos, campañas de salud, campañas publicitarias, entre otros. Estas acciones provienen de los programas de salud pública, son los más costantes y se ejecutan a nivel municipal o territorial.

Por ello se hace necesario, identificar las peculiaridades, la realidad que puede determinarse desde un proceso investigativo cualitativo, por cuanto, el investigador puede escudriñar sobre las creencias, imaginarios, ideas, hábitos, juicios de los individuos, examinando los procesos de relación e interacción social y puntualizando en el contexto, conforme lo vive y percibe la población para posteriormente organizar y asociar dialécticamente datos e información que el ejercicio investigativo provee a través de la edificación y establecimiento de asociaciones contundentes y particulares.

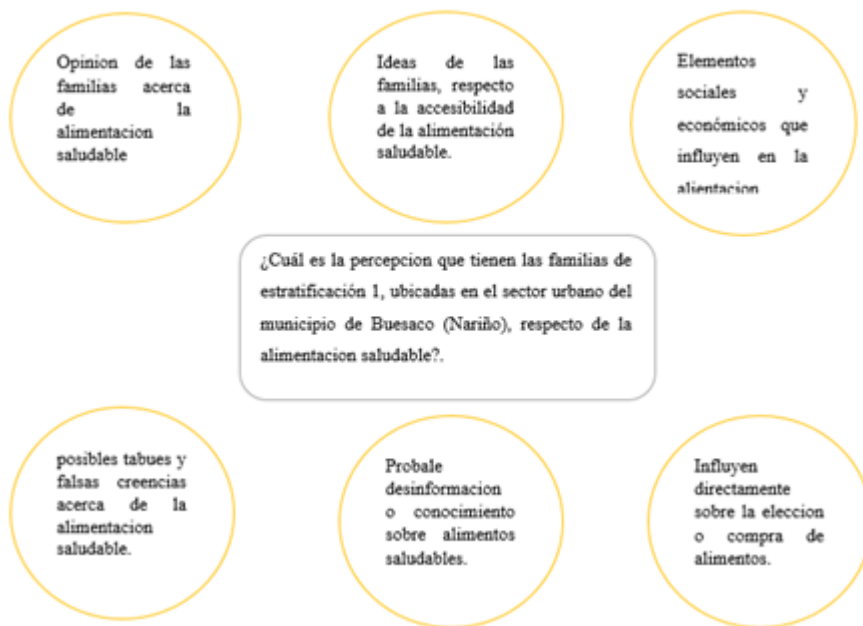
Con lo anterior, surge la inquietud por conocer, ¿Cuál es la percepción que tienen las familias de estrato 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable?.

Dichas familias, tienen vulneración económica, por cuanto, sus ingresos son deficientes y no permiten suplir las necesidades básicas de un hogar. La vulnerabilidad económica se refiere al nivel de exposición o riesgo al que está expuesto un individuo, su familia o un país en su totalidad. (Guillaumont, 2016. P, 13)

Las familias, foco de estudio poseen un nivel de estratificación 1, en otras palabras, tiene estratificación baja, por cuanto, perciben recursos económicos mínimos e insuficientes y se ubican en el sector urbano del municipio de Buesaco.

### Figura 1.

#### Árbol del problema



Fuente: Esta investigación

#### 1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la percepción que tienen las familias con estrato socioeconómico 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable.

#### 1.2. Justificación

La investigación pretende identificar las percepciones que tienen las familias con estrato socioeconómico 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable.



Dicha investigación, recobra su importancia desde su contribución a identificar una realidad constituida de ideas respecto de las costumbres alimentarias y características de la nutrición saludable que tienen las familias.

De la misma forma, el presente ejercicio impacta a nivel social y económico, por cuanto, contribuirá a largo plazo en el diseño de programas de salud pública, campañas de promoción y prevención. por cuanto, se obtendrá información previa que describirá la percepción que tienen las familias respecto de los hábitos alimentarios y particularidades de la nutrición saludable, conocimiento que fortalecerá tanto las prácticas correctas alrededor de la alimentación, como los procesos de enseñanza en items de enfermedades crónicas no transmisibles que son catalogadas como causas principales de mortalidad y morbilidad.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

Describir las percepciones que tienen las familias con estrato socioeconómico 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable.

#### ***1.3.2 Objetivos específicos***

- ✓ Conocer la percepción de las familias acerca de la alimentación saludable.
- ✓ Identificar los elementos sociales y económicos que inciden en la alimentación saludable.
- ✓ Determinar la apreciación de los participantes sobre la disponibilidad de los alimentos saludables en su entorno.
- ✓ Establecer el consumo de alimentos saludables

## **1.4. Marco referencial y fundamentos teóricos**

### ***1.4.1. Antecedentes***

**1.4.1.1 Internacional.** Se encuentran las investigaciones en comportamiento alimentario, de la red internacional de investigación en comportamiento alimentario y nutrición (RIICAN), que ofrecen una perspectiva contemporánea en relación con la adquisición de saberes respecto de la importancia de alimentarse saludablemente; la conducta aprendida respecto de la alimentación; la relación existente entre la cultura, lo social, lo tradicional, lo gastronómico, los avances tecnológicos; que inciden directamente en los hábitos alimentarios. Hábitos que en la actualidad intervienen en la aparición de enfermedades. Al respecto se establece:

Si bien los cambios en la alimentación y la salud no ocurrieron de manera uniforme en todos los países, se observaron alteraciones en los patrones de enfermedades. Las enfermedades infecciosas y parasitarias fueron reemplazadas por enfermedades no transmisibles (ENT), que se convirtieron en las principales causas de muerte. Dentro de estas ENT, la obesidad se considera el mayor desafío relacionado con la revolución agroalimentaria y la globalización, y actualmente no existe una intervención efectiva para su control. Es importante tener en cuenta que el término 'transición o cambio alimentario' se utiliza para describir las variaciones en la producción, procesamiento, disponibilidad y consumo de alimentos, así como en la ingesta de nutrientes.

Además, la investigación de Silvana Dakduk (2011) y el estudio realizado por Prada Gómez, Gamboa y García (2003) sobre el consumo de alimentos saludables a nivel global, así como las percepciones sociales sobre la alimentación saludable en diferentes estratos socioeconómicos, presentan valiosas perspectivas que agrupan y analizan diversos factores determinantes que evalúan cómo las personas perciben y valoran su elección de alimentos en la vida cotidiana.

Otro antecedente a nivel internacional, es el trabajo respecto de las percepciones de adultos y jóvenes de la población de Hmongs en California, en relación con la alimentación

saludable y actividad Física. Para tal fin, se desarrolló trabajo de campo con 8 grupos focales, integrados por adultos y adolescentes. Las sesiones fueron grabadas y transcritas, y la información se organizó utilizando el software Atlas Ti, para luego ser analizada (Kim, 2007).

Como resultado, se identificó información importante relacionada con la existencia de salud, por cuanto, los investigados no presentaron problemas físicos, psicológicos y emocionales. Estas características se asociaron con el peso adecuado; con el consumo de frutas, verduras, pollo, pescado, jugos de fruta; arroz y con la ingesta de alimentos variados que contribuyen con las necesidades vitales del cuerpo. También se identificó el hábito de ejercitarse, como una forma de autocuidado y de prevención de enfermedades. Se determinó que los azúcares, refrescos, gaseosas, comidas rápidas, grasas, son dañinos para la salud.

**1.4.1.2 Nacional.** En el año 2022, Ketty Tatiana Blanco Perez, perteneciente al programa de educación de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia – UNAD; desarrollo la investigación denominada: “La alimentación saludable en las familias”.

Dicha investigación pretendió intervenir en una problemática que involucro a hogares con dificultades relacionadas con malos hábitos de alimentación. Tal intervención se orientó al desarrollo pedagógico y estratégico de acciones y tareas que involucraron en medida, a las madres de los hogares. Se logró que a partir de un proceso de enseñanza y aprendizaje las madres comprendieran la importancia de una correcta alimentación saludable en el desarrollo físico y mental de los niños, integrantes de su hogar.

Por otra parte, el ejercicio investigativo desarrollado por: Laura Barbosa y Nathalia Duque, cuyo nombre es, “percepción, hábitos y consumo de alimentos nutricionales y saludables en Colombia”, realizado en la facultad de ciencias, de la universidad ICESI de Santiago de Cali, en el año 2017, resalto que a nivel global y en Colombia, ha aumentado el consumo de alimentos nutritivos y saludables. Actualmente, las personas, especialmente las mujeres, están más interesadas en elegir alimentos que beneficien su salud y prevengan enfermedades. Las nuevas generaciones muestran mayor preocupación por su alimentación

y autocuidado en comparación con las anteriores. Sin embargo, el ritmo de vida actual lleva a un mayor consumo de comidas rápidas y poco nutritivas, lo que resulta en un alto consumo de productos poco saludables. En Colombia, se observa un bajo consumo de frutas y verduras, así como un alto contenido de grasas saturadas y azúcares simples. En respuesta a esta situación, muchas empresas están desarrollando alimentos enriquecidos con vitaminas y proteínas, y bajos en azúcares y carbohidratos, para facilitar el acceso a opciones saludables sin que el tiempo sea un obstáculo.

Otra investigación relevante, es la denominada: Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares, de Fajardo, et al. (2020), que tiene como objetivo describir los hábitos alimentarios de niños de cuatro instituciones educativas en Colombia, con el fin de entender las preferencias alimenticias de los niños y, a partir de ello, formular recomendaciones. Se identificó que es preciso realizar intervención en las personas, desde edades tempranas, con el fin de generar hábitos de alimentación saludable y equilibrada. De la misma forma, es primordial diseñar un programa para la detección de hábitos alimentarios inadecuados en las instituciones escolares con el fin de combatirlos.

**1.4.1.3. Regional.** A nivel regional, el plan decenal derecho humano a una alimentación y nutrición adecuada – DHANA 2020-2029, establece que: la meta de hambre cero, busca no solo 'eliminar el hambre', sino también garantizar que todas las personas tengan acceso a una alimentación saludable, nutritiva y suficiente durante todo el año, así como 'erradicar todas las formas de malnutrición.

De acuerdo al proceso participativo realizado en el marco de la formulación del plan en mención, permite identificar lo siguiente: Nariño, cuenta con la producción agrícola; pecuaria; pesquera, necesarios para lograr un abastecimiento al interior del departamento: En consecuencia, el departamento tiene la capacidad de autoabastecerse en gran medida de los alimentos que consume, lo que implica que el principal mercado para la venta de los productos agrícolas de Nariño podría ser el propio departamento.

No obstante, se identifica, la costumbre negativa de la gente de no aprovechar lo que se da en la región, por dos motivos, por un lado, los productos son comercializados hacia el

resto del país, por otra parte, los precios que se manejan y la calidad de los productos no benefician al consumidor, al respecto, el diagnóstico del plan decenal, expone que: se observa la comercialización de productos hacia otros destinos nacionales, incluso de aquellos que son demandados localmente. Ejemplos de esto son el tomate, plátano, frijol, carne de res, carne de pollo y pescado, cuyos ingresos provienen de otras regiones del país e incluso del extranjero. Esto podría señalar una desconexión entre la producción y el consumo local, lo que genera externalidades en el sistema alimentario, como largas cadenas de abastecimiento y aumentos innecesarios en los precios.

Esto debido a la forma de pensar de los nariñenses, ya que de alguna manera desconocen la importancia de una adecuada alimentación, para mantener la salud.

En su ítem de diagnóstico, elaborado a partir de un proceso participativo con diferentes representantes de cada uno de los municipios, es posible determinar que Tener acceso a los alimentos necesarios para asegurar una dieta adecuada significa que estos deben estar disponibles tanto física como económicamente para las personas y sus familias, sin que esto interfiera con el disfrute de otros derechos. Para lograrlo, las personas necesitan contar con los recursos económicos suficientes para adquirir los alimentos necesarios, ya sea a través del mercado o mediante prácticas comunitarias de intercambio. En el caso del departamento, factores como la pobreza, los precios de los alimentos y la distancia a los lugares de abastecimiento limitan el acceso a los alimentos, lo que a su vez afecta la seguridad alimentaria y nutricional de toda la población. (p.108)

Las personas tienen el derecho de elegir qué alimentos consumir y cómo prepararlos, basándose en sus tradiciones, así como de aprender sobre lo que es nutritivo y saludable. (p.121)

### **1.5.Marco teórico**

La evaluación de la percepción tiene su fundamento en varias teorías construidas para su análisis e interpretación, una de ellas es la **Teoría de la Gestalt**, cuyo nombre proviene del alemán y significa "forma" o "representación", es una corriente de la psicología moderna

que se originó en Alemania a principios del siglo XX. Sus principales exponentes incluyen a Max Wertheimer, Wolfgang Köhler, Kurt Koffka y Kurt Lewin. Esta teoría se basa en un enfoque holístico, que sostiene que "el todo es siempre más que la suma de sus partes". En esencia, busca explicar cómo el cerebro humano interpreta diversos elementos como un único mensaje, agrupando la información en categorías mentales establecidas por el individuo.

La teoría Gestalt considera la percepción como un proceso subjetivo que permite abstraer el mundo externo y los hechos relevantes. Este proceso es fundamental para la actividad mental, ya que otras funciones psicológicas, como el aprendizaje y la memoria, dependen de la organización adecuada de las sensaciones. Así, la teoría enfatiza que los elementos individuales carecen de significado por sí solos, pero al ser agrupados forman un mensaje coherente y significativo.

***Cultura alimentaria.*** El comportamiento alimentario, es la evidencia de las prácticas alimentarias, tradiciones, imaginarios, saberes, normas sociales, inclinación religiosa, aspectos económicos y efecto de la información proveniente de medios de comunicación. Estos últimos, inciden en la elección, elaboración, ingestión de alimentos y, por ende, establecen el estado nutricional de un individuo. En consideración con esto, Bourges, (1990), describe: que los hábitos alimentarios se refieren a las decisiones que toma una persona sobre la cantidad, calidad y modo de preparación de los alimentos que consume a diario, influenciadas por sus preferencias, la disponibilidad de productos, su capacidad económica, las tradiciones familiares y las presiones socioculturales. (p.22)

Las costumbres en general, son acciones frecuentes y recurrentes que se modifican conforme la época, en formas cotidianas de vida; por esta razón, los hábitos alimentarios se transfiguran en un agente relevante que influye en el estado de salud de un individuo, y por ende de la comunidad.

Los hábitos son las costumbres, actitudes y comportamientos que las personas adoptan en situaciones específicas de la vida cotidiana. Estos hábitos contribuyen a establecer y reforzar patrones de conducta y aprendizajes que perduran a lo largo del tiempo, afectando

de manera positiva o negativa la salud, la nutrición y el bienestar general. (Ministerio de Educación y Deporte, 2002).

**Hábitos alimentarios.** La procedencia de los hábitos y su desarrollo, ofrecen los soportes para entender el comportamiento alimentario. “Una conducta se vuelve hábito cuando se repite con tanta frecuencia que acaba por permanecer”. (Bourges, 1990).

Una práctica, se constituye de aspectos conscientes e inconscientes. Inconsciente, es decir, es un comportamiento aprendido a partir de la información guardada en el subconsciente. Consciente, cuando lo aprendido o comportamiento se ejecuta o se lleva a la acción de manera recurrente. Los comportamientos cotidianos y plurales, constituyen la cultura. Dichos comportamientos se replican diariamente y son implementados en el diario vivir. Las costumbres son "el conjunto de comportamientos que se aprenden del grupo al que se pertenece y que se comparten con él. (Bourges, 1990, p, 16).

Por lo general los hábitos alimentarios se transmiten de padres a hijos, constituyendo de manera global a la comunidad, es decir, generalizando y pluralizando ciertos patrones en relación con la comida.

Las costumbres permanecen en el tiempo de generación en generación; no obstante, se dinamizan tras el influjo de nuevos elementos propios de la época, y el cambio se aprecia de manera gradual.

**Hábitos alimentarios y estilos de vida.** En relación con Sanabria, González y Urrego (2007), opinan que los estilos de vida se definen como las maneras en que una persona o un grupo de personas adoptan hábitos, actitudes, comportamientos, tradiciones, actividades y decisiones relacionadas con las diversas circunstancias en las que el ser humano se desenvuelve en la sociedad y en su vida cotidiana, y son susceptibles de ser modificados. (p.208.)

En otro orden de ideas, “Los hábitos alimentarios son comportamientos reiterativos que conllevan a seleccionar y sumar a las comidas, determinados alimentos; dichas actividades,

en primera instancia son voluntarias, asimiladas por el cerebro y guardadas en el subconsciente con el transcurso del tiempo se vuelven involuntarias” (Egoavil y Yataco, 2017, p.1).

Conforme a lo anterior, y en relación con lo descrito por (Moreno, 2012), se precisa que el estilo de vida puede admitir hábitos, actitudes y comportamientos, que pueden estar bajo el influjo del núcleo familiar, social, nivel de estudios, economía, medios de información y comunicación. En este entorno, los estilos de vida saludables son modelos de conducta asociadas con la salud que se ven afectados por innumerables y variados factores de condición personal, social y/o ambiental.

**Elementos que inciden en las dinámicas alimentarias.** La Organización de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación, en su iniciativa denominada “alimentar la mente, para combatir el hambre” (FAO 2010), describe que existen factores que influyen en la seguridad alimentaria. Entre estos se encuentran:

- ✓ Disponibilidad de alimentos: Se ve influenciada por factores como las condiciones ecológicas, la situación económica, los tipos de cultivos, el grado de tecnificación agrícola, la infraestructura de caminos y transporte, las capacidades de almacenamiento, los incentivos para la producción, los roles sociales, la tecnología alimentaria y el comercio exterior.
- ✓ Acceso a los alimentos: Depende de factores como el nivel de ingresos y la capacidad de compra, el grado de educación y el conocimiento sobre nutrición, la distribución de alimentos dentro del hogar, el tamaño de la familia y el nivel de industrialización del sector alimentario.
- ✓ Utilización biológica de los alimentos: Está determinada por factores como el estado de salud, la atención médica y el control de enfermedades, aspectos genéticos y las condiciones de saneamiento ambiental.



De la misma forma, Murcott (1982), explica que el efecto cultural que tiene la comida en los hábitos alimenticios se focaliza en diversos elementos, como por ejemplo lo social, significados, creencias, imaginarios. Tales hábitos cubren necesidades fisiológicas, psicológicas, y culturales, debido a que las personas tienden a evidenciar su condición social, económica, sistema de valores y creencias etcétera. Por ejemplo, en la actualidad se observa que algunas personas registran en la cámara de su celular la comida servida en un restaurante y la postean en las redes, esto certifica de alguna manera, el lugar socio económico del que gozan las personas. Estos lugares, son establecidos por estrategias comunicativas que enaltecen su nombre, pero que no siempre garantizan alimentos saludables. De ahí, que pueda decirse que a la comida se le atribuye una representación simbólica y material, dependiendo del contexto cultural en el que se encuentre. El tipo de alimentación es inherente a las costumbres de una comunidad.

Las influencias culturales dan lugar a variaciones en el consumo regular de ciertos alimentos y en las costumbres relacionadas con su preparación.

Por otra parte, otro elemento que incide en las dinámicas alimentarias, tiene relación con los estímulos externos. Al respecto el artículo, publicado en “Agora de la Universidad de los Andes”, denominado, ¿Por qué a veces buscas comer así no tengas hambre?, asevera:

La alimentación tiene la función de satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo. Nuestro organismo posee mecanismos de regulación que indican cuándo es necesario consumir alimentos, y generalmente, la acción de comer comienza con señales de hambre. No obstante, existen factores externos que pueden activar esta conducta, como ver alimentos atractivos, percibir olores agradables, observar a otras personas comiendo o incluso escuchar frases como "¡es hora de comer!".

Así mismo, la familia es considerada como uno de los principales factores, que implementan formas concretas de alimentación. Es en este escenario, en el que los individuos desde que nacen aprenden acerca del tipo de comida que deben ingerir.

En consideración con esto, Montesinos (2014), explica que un número considerable de hábitos y costumbres, se aprenden desde el núcleo familiar. Todos y cada uno de los aprendizajes son asimilados por los individuos para toda la vida. (p, 24).

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S, 2018) señala que los hábitos alimentarios sanos tienen sus inicios con la lactancia materna, la cual permite el crecimiento sano y beneficia el desarrollo cognitivo; así mismo, de manera prolongada permite obtener beneficios, como: la disminución de padecer de sobrepeso, obesidad y contraer patologías no transmisibles a lo largo de la vida.

**Finalidad de una alimentación saludable.** Conforme a Calañas (2006), la alimentación saludable debe tener los siguientes propósitos:

✓ Garantizar que el beneficio general de sus recomendaciones supere cualquier riesgo potencial para los grupos poblacionales a los que están destinadas (Calañas, 2006, p.153).

✓ Aportar una cantidad de calorías suficiente como para llevar a cabo los procesos metabólicos y de trabajo físico necesarios. (Calañas, 2006, p.153).

✓ Suministrar suficientes nutrientes con funciones plásticas y reguladoras (Calañas, 2006, p.153).

✓ Favorecer el mantenimiento o consecución del peso ideal. (Calañas, 2006, p.153).

✓ Promover un equilibrio adecuado entre las cantidades de cada uno de los nutrientes. Se sugiere que los hidratos de carbono representen entre el 45% y el 65% del total de calorías; que las grasas no superen el 20% al 35% de las calorías diarias, y que las proteínas de alto valor biológico constituyan entre el 10% y el 35% del aporte calórico. (Calañas, 2006, p.153).

✓ Reducir el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. (Calañas, 2006, p.153).

Los objetivos principales de una alimentación saludable deben alinearse con la promoción de la salud en la población. La combinación de actividad física y una dieta variada representa el estilo de vida que probablemente contribuye más a mejorar la salud. (Calañas, 2006, p.153).

**Atributos de una alimentación saludable.** Calañas (2006), describe como atributos de una alimentación saludable lo siguiente:

- ✓ Ser variada: Ningún alimento por sí solo proporciona todos los nutrientes esenciales, por lo que es fundamental incluir diariamente una variedad de alimentos de todos los grupos en las cantidades adecuadas para satisfacer las necesidades vitales del organismo. La diversidad de alimentos puede compensar la falta de un nutriente específico mediante el aporte de ese nutriente a través de otros alimentos en una dieta determinada. Asimismo, puede reducir el impacto de componentes tóxicos que se encuentran en los alimentos, ya sea de forma natural o artificial.
- ✓ Ser equilibrada y adecuada: Las cantidades de los alimentos seleccionados deben ajustarse para fomentar la diversidad alimentaria, de manera que la dieta aborde las deficiencias nutricionales específicas de cada organismo, considerando sus propiedades y circunstancias particulares.
- ✓ Ser saludable: La alimentación benéfica incorpora criterios de diversidad, proporción y adaptación unidos a los elementos de un estilo de vida saludable.

En palabras de Calañas (2006), una alimentación saludable es aquella que promueve el crecimiento y desarrollo en los niños, mantiene la salud, la actividad y la creatividad en los adultos, y asegura la supervivencia y el bienestar en los ancianos. Además, el concepto de alimentación saludable está vinculado a una dieta que favorece un buen estado de salud y reduce el riesgo de enfermedades crónicas asociadas a la alimentación (p.157)

**Beneficios de una alimentación saludable.** Barreno (2020), describe: La alimentación en los seres vivos es de gran importancia, por que quien tiene una alimentación adecuada

tendrá menos riesgos de enfermedades y su vida será más equitativa para poder desarrollarse en sus etapas evolutivas. Por qué no importa si contiene grandes productos alimenticios, de no saber utilizarlos y mezclarlos correctamente, el cuerpo no podrá transformarlos en energías, nutrientes, carbohidratos, grasas, líquidos. (p.8)

La mala alimentación termina con todo nuestro cuerpo interno y externo provocando enfermedades crónicas. Si llevamos una alimentación sana tendremos una mejor vida y todas nuestras actividades se desarrollarán de mejor manera. Tener una buena alimentación es fundamental. Tener hábitos alimenticios desde temprana edad será favorable para toda nuestra vida. (Barreno, 2020, p. 9).

Así mismo, se considera que el desarrollo funcional del organismo y por ende el gozar de un equilibrio saludable depende en su totalidad tanto de la comida saludable, como de buenas costumbres de cuidado y protección para el cuerpo humano.

En consideración con la anterior descripción, (Castro, 2019, como se citó en Barreno, 2020). La buena alimentación es uno de los hábitos más importantes para gozar de buena salud y tener una buena calidad de vida. La nutrición desempeña un papel en la vida de todos los seres vivos, incluso antes del nacimiento. Por este motivo, aunque haya alimentos de todos de todo tipo, es fundamental seguir una dieta equilibrada y sana de no ser así se puede producir deficiencias inmunitarias, provocando la aparición de una amplia variedad de enfermedades.” (p.8)

## **1.6. Marco conceptual**

Entre los conceptos claves que se manejarán en el ejercicio investigativo, se destacan:

Apreciación: “la percepción como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes”. (Oviedo, 2004).

Costumbres: “el conjunto de conductas aprendidas del grupo al que se pertenece y compartidas con él”. (Bourges, 1990).

Una costumbre es un hábito y respecto a la alimentación podría decirse: “Los hábitos alimentarios son la elección y selección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume una persona. (Bourges, 1990).

Ser equilibrada y adecuada: La cantidad de alimentos seleccionados deben cambiarse para ayudar a la variación alimentaria de tal manera que la alimentación contribuya a los vacíos nutricionales de cada organismo con sus propiedades y situaciones particulares. (Calañas, 2006, p.153).

Ser saludable: La alimentación benéfica incorpora criterios de diversidad, proporción y adaptación unidos a los elementos de un estilo de vida saludable. (Calañas, 2006, p.153).

En palabras de Calañas (2006): una alimentación saludable es aquella que permite: el crecimiento y desarrollo del niño, el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto y la supervivencia y el confort en el anciano. Además, el término saludable se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. (p.157)

✓ Propiedades de la nutrición: alude a las particularidades o características que tienen los alimentos para catalogarse como sanos y beneficios.

✓ Elementos sociales y económicos: tiene relación con los ingresos, costos de los alimentos, constitución de las familias, su cultura, entre otros.

## **1.7. Marco contextual**

**Municipio de Buesaco:** Buesaco se encuentra al noreste del Departamento de Nariño.

**Ubicación geográfica municipio.** Se ubica entre los 1° 23' de latitud Norte y 77° 8' de Longitud Oeste o del meridiano Greenwich.

✓ Dentro de Colombia, se sitúa al sur-occidente del país y hace parte de la región Andina, de manera precisa, se encuentra a una altitud de 1.959 mts sobre el nivel del mar, con una temperatura que oscila entre los 12 °C y 23 °C.

✓ El área total es de 682 kilómetros cuadrados y cuenta con un promedio de lluvias de 1400 milímetros cúbicos anuales.

**Figura 2.**

*Mapa, ubicación del municipio de Buesaco*



Fuente: Wikipedia

✓ La distancia desde el municipio de Pasto es de 40 kilómetros.

Limita al norte con San Lorenzo, Arboleda, Albán y el Tablón; al este con el Tablón y el Departamento de Putumayo; al sur con Pasto y el Departamento de Putumayo; y al oeste con Chachagüí y Pasto.

✓ En términos generales, su territorio es montañoso, aunque también presenta algunas áreas planas. Los principales accidentes geográficos son los cerros Bordoncillo y

Morasurco, y esta región abarca pisos térmicos templados, fríos y de páramo. Los ríos Buesaquillo, Juanambú, Liagar y Pajajoy atraviesan la zona.

### **División política del municipio**

Acorde con el diccionario enciclopédico de Colombia, Buesaco se divide en corregimientos, los cuales contienen un determinado número de Veredas:

✓ Corregimiento Centro especial Buesaco: veredas, Alto Higuerones, Buesaquito, Cuapitas, Higuerones, Ijagüí, Loma Franco Villa, Ortega las Cochas, Pajajoy Sumapaz, Parapetos, Veracruz y Villa Guayacanes.

✓ Corregimiento Rosal del Monte: veredas, Alto San Miguel, El Socorro, Medina Hatillo, Medina Sacanambuy y San Miguel.

✓ Corregimiento San Antonio: veredas, Bodegas, El Retiro La Cruz de San Antonio, La Guasca y Llanos Juanambú.

✓ Corregimiento San Ignacio: veredas, Alto Monserrate, Bermeja, El Albión, El Salado, Granadillo de Lunas, Granadillo de Chaves, La Sancha, Las minas, Laguneta, Medina Espejo, Medina Orejuela y Tasajera.

✓ Corregimiento Santa Fe: veredas, Alta Clara, La Inmaculada, La Palma, La Represa, Las Cochitas, Palacinoy, Risaralda, San Bosco, San Miguel y Tambillo.

✓ Corregimiento Santa María: veredas, Altamira, Bruselas, Hatillos Guadalupe, Hatillo Buenos Aires, Juanambú, La Curia, La Piedra, La Veranera, Naranjal, Palosumbo, San Martín, San Vicente y Versalles.

✓ Corregimiento Villamoreno: veredas, El Cortijo, El Palmar, Guayabal, Hato Tongosoy, La Esperanza, Llano Largo, Meneses de Hurtado, México, Quitopamba, San Isidro y Tongosoy.

**Historia del municipio.** No existe una fecha concreta de su fundación; sin embargo, los historiadores mencionan 3 posibles fechas: 1618, 1677 y 1761; se reconocen como fundadores a, Martín García Casanzola y Bartolomé García.

Acorde con Wikipedia, entre el 19 y el 29 de abril de 1814, en el cañón del río Juanambú al norte del municipio se llevó a cabo la batalla de Juanambú fue un enfrentamiento en el que el General Antonio Nariño derrotó al general realista Melchor Aymerich durante su Campaña del Sur (1813-1814) por la independencia, lo que representó un triunfo crucial para el avance de la campaña. Sin embargo, esta no logró su objetivo principal de capturar Pasto el 10 de mayo.

Buesaco se destacó como el principal punto de paso en la ruta que conectaba a la capital departamental con el norte del país hasta la década de 1970.

En relación con el Departamento de Competitividad y relaciones internacionales de la Cámara de Comercio de Pasto, Buesaco debe su nombre a los buisacos, etnia indígena perteneciente a los quillacingas, quienes ocuparon la zona a la llegada de los españoles.

**Generalidades del municipio.** Acorde con el Departamento de Competitividad y relaciones internacionales de la Cámara de Comercio de Pasto, Buesaco cuenta con particularidades que lo privilegian en comparación con otros municipios:

**Atractivos turísticos:** ✓ Río Juanambú. Se sitúa en la cordillera central de los andes y posee vegetación exótica, que lo convierte en un paisaje admirado. Así mismo, goza de variedad de fauna: serpientes, aves y algunos venados en parajes lejanos. Debido a su clima caluroso, es posible disfrutar de los ríos y piscinas; sin dejar de lado, actividades de aventura.

✓ Parque Cañón Juanambú. Ubicado a orilla del río Juanambú, posee áreas verdes diverso cuyo valor se centra en lo cultural e histórico. Se Resalta que en este lugar se desarrolló la Batalla de Juanambú en 1814. Es posible encontrar y observar vestigios de



trincheras, puentes y cuevas utilizadas como refugio para los soldados durante el enfrentamiento entre Simón Bolívar y la Corona Española.

✓ Casa Museo La Hacienda. Aquí se pueden apreciar archivos, utensilios y memorias de los enfrentamientos que aportaron a la independencia del país. Su infraestructura de estilo colonial y campesino evidencian todo un cumulo de historia. De la misma forma, es posible gozar de la comida típica de la región.

✓ Fincas cafeteras de Buesaco. Situadas entre la vegetación de las veredas del municipio. Las fincas hacen posible conocer acerca del cultivo del café y proceso de transformación. Sin dejar de lado, que es posible degustar su sabor y apreciar su aroma.

✓ Corregimiento de Villamoreno. Caracterizada por el cultivo de maíz, el cual se procesa en productos como: envueltos de choclo, mazorca cocinada o asada. Es un sitio agradable de comidas típicas con productos de la región: café y queso. Aquí es posible admirar los petroglifos que dejaron los indígenas buisacos. Petroglifos que encierran huellas culturales e históricas.

**Posicionamiento del municipio.** Buesaco ha logrado destacarse en el departamento de Nariño, en el País y en el mundo por características propias del lugar y comunidad:

✓ El municipio ha logrado posicionarse en el mercado del turismo y muestra de ello es el reconocimiento generalizado en todo el departamento y país. Resulta común escuchar la frase, “Buesaco tiene el mejor clima del mundo”.

✓ A nivel cultural, el 7 de enero es reconocido como el día de los rojos y es catalogado como el cierre de carnavales, por la exposición de murgas y presentación de artistas musicales de renombre. El 7 de enero inspiró su réplica en otros municipios de Nariño.

✓ El 7 y 8 de diciembre, se realiza la fiesta patronal de María Inmaculada Concepción, demostrando una convocatoria masiva alrededor de la fe católica.

✓ La semana santa, reúne a personas de todo el territorio, en su mayoría la comunidad es católica y por fe las personas se movilizan en procesiones y participan activamente de cada una de las actividades.

✓ Los cultivos de café, maíz, frijol, lo destacan de entre los municipios del departamento.

✓ La comida tradicional, preparada con productos particulares de la región, lo posiciona dentro del departamento, como un escenario tradicional de gastronomía.

✓ El gran número de fábricas textiles existentes en el sector urbano del municipio, lo catalogan como uno de los principales productores de jeans a nivel de Nariño.

**Economía del municipio.** Buesaco, es un territorio agrícola, su principal producto es el café. Sin embargo, también produce frijón, arveja, trigo, cebada y otros cultivos en menor escala.

De la misma forma, debido a su excelente clima, gastronomía tradicional y lugares llamativos, el turismo se presenta como una segunda oportunidad de ingresos.

En los últimos años ha sido notable el incremento de trabajos textiles en la zona.

**Sector urbano.** La cabecera municipal se encuentra a 38 Km. de la Capital del departamento de Nariño, a una altura de 2000 m.s.n.m., con una temperatura promedio de 18°C.

**Población sector urbano.** De acuerdo a información del DANE (Departamento Nacional de Estadísticas) con corte al año 2022, el sector en mención tiene 6.237 habitantes. De esta totalidad, el 51 % (3150) son hombres y el 49 % son mujeres (3087).

El 15% (930), personas comprenden el grupo de estratificación 1 del sector urbano. El resto pertenecen a nivel de estratificación 2, 3 y 4.

Estas familias en su mayoría, están constituidas por padre, madre e hijos. Se dedican a trabajos informales: recogida de café en fincas; como auxiliares en las fábricas de textil; mini ventas en el comercio del pueblo, entre otros.

Tienen acceso al sistema de salud y a programas sociales: adulto mayor, familias en acción y otras ayudas provenientes de la alcaldía municipal.

## **1.8. Marco legal**

El Gobierno de Colombia, decreta la Ley 1355 del 14 de octubre de 2009, que determina obligaciones para las instituciones gubernamentales. La ley pretende impulsar la alimentación saludable y la práctica de acciones físicas. En consideración con esto, los siguientes artículos reglamentan:

Artículo 3o. promoción. El Estado, a través de los ministerios de Protección Social, Cultura, Educación, Transporte, Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial, así como Agricultura y Desarrollo Rural, junto con entidades nacionales como Coldeportes, el ICBF y el Departamento Nacional de Planeación, se encargará de promover políticas de seguridad alimentaria y nutricional. Estas políticas también incluirán iniciativas para fomentar la actividad física, con el objetivo de crear entornos saludables y seguros que faciliten su desarrollo. Además, se complementarán con estrategias de comunicación, educación e información. (Ley 1355 de 2009)

Artículo 4º. Estrategias para promover una alimentación balanceada y saludable. Los distintos sectores de la sociedad trabajarán para fomentar una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana mediante las siguientes acciones:

Disponibilidad de alimentos: Los establecimientos educativos, tanto públicos como privados, que ofrezcan alimentos a los estudiantes deberán asegurar la disponibilidad de frutas y verduras.

Educación alimentaria: Los centros educativos deberán implementar un programa de educación alimentaria basado en las directrices del Ministerio de Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, adaptado a las características culturales de cada región de Colombia.

Fomento de la producción: El gobierno nacional, a través del Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, establecerá mecanismos para promover la producción y comercialización de frutas y verduras, involucrando a las entidades territoriales, el sector privado y los gremios agrícolas. (Ley 1355 de 2009).

Por otra parte, se destaca el Conpes 113 de 2008, que se centra en la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Su objetivo es asegurar que toda la población colombiana tenga acceso, disponibilidad y consumo de alimentos de manera continua y oportuna, garantizando que estos sean suficientes, variados, de calidad e inocuos.

Así mismo, La Ley 2120 del 30 de julio de 2021 establece medidas para promover entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles. Esta legislación busca fomentar hábitos alimenticios saludables en la población colombiana, garantizando el acceso a información clara y veraz sobre los alimentos.

En su artículo 4, se establece que la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN) tendrá funciones adicionales, sin menoscabo de las ya definidas en otras normativas. Entre estas funciones se incluye articular, dirigir y asegurar la colaboración en el diagnóstico, diseño, implementación, seguimiento y evaluación de políticas, estrategias, planes y programas necesarios para desarrollar entornos saludables y hábitos alimentarios adecuados. Esto también abarca garantizar el acceso a información oportuna y agua potable apta para el consumo humano. La CISAN se enfocará en abordar integralmente los problemas de obesidad y sobrepeso, prestando especial atención a niños y adolescentes. Para llevar a cabo sus funciones, la Comisión considerará encuestas nutricionales existentes, evidencia científica sin conflictos de interés y las particularidades regionales. (Ley 2120 de 2021)

La Constitución Política de Colombia, en su artículo 44, establece que los niños tienen el derecho fundamental a recibir una alimentación nutritiva y equilibrada, lo cual es esencial para su desarrollo integral y armonioso.

La Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) reconoce el derecho a la salud y a la alimentación como un derecho básico que pertenece a todos los seres humanos.

Las Cumbres Mundiales sobre Alimentación de 1996 y 2002 reafirmaron el compromiso global de erradicar el hambre y la malnutrición, así como de asegurar la seguridad alimentaria sostenible para toda la población. Estas cumbres también establecieron y reforzaron los compromisos asumidos por Colombia para alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio.

## **1.9. Marco ético**

El presente trabajo ejecutara acciones dentro del marco de respeto y dignidad. De la misma forma, todas y cada una de las tareas que constituyen el proceso de investigación, se realizaran de manera ética.

La protección a los participantes del estudio debe prevalecer sobre otros intereses. De lo contrario se corre con el riesgo de vulnerar los derechos de los actores de investigación y de ir en contra de los ítems especificados en la Resolución 8430 de 1993. Documento considerado como pauta o guía y regulador de la investigación desde una perspectiva de salud.

Acorde con lo descrito, la Resolución No. 8430 del 4 de octubre de 1993, establece una serie de artículos que se tendrán presentes y que regirán la investigación en su desarrollo, entre estos se mencionan:

Artículo 5. En cualquier investigación que involucre a seres humanos como sujetos de estudio, debe primar el respeto por su dignidad, así como la protección de sus derechos y bienestar.

Artículo 6. La investigación realizada en seres humanos deberá llevarse a cabo de acuerdo con los siguientes criterios:

- a. Debe alinearse con los principios científicos y éticos que la fundamentan.
  
- e. Se requerirá el Consentimiento Informado por escrito del participante o de su representante legal, salvo en las excepciones establecidas en esta resolución.
  
- g. La investigación solo se realizará una vez que se haya obtenido el Consentimiento Informado de los participantes y la aprobación del proyecto por parte del Comité de Ética en Investigación de la institución.

Artículo 8. En las investigaciones que involucren a seres humanos, se garantizará la privacidad del individuo, identificándolo únicamente cuando los resultados lo requieran y con su consentimiento.

Artículo 10. El grupo de investigadores o el investigador principal deben identificar los tipos de riesgo a los que estarán expuestos los participantes en la investigación.

Artículo 11. Para los fines de este reglamento, las investigaciones se clasifican en las siguientes categorías:

a. Investigación sin riesgo: Son estudios que utilizan técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes. Esto incluye revisiones de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros métodos que no identifiquen ni aborden aspectos sensibles del comportamiento de los individuos.

Artículo 12. El investigador principal deberá suspender la investigación de inmediato si detecta algún riesgo o daño para la salud del participante. Asimismo, la investigación será detenida inmediatamente si alguno de los sujetos así lo solicita.

Artículo 14. Se define como consentimiento informado el acuerdo por escrito mediante el cual el participante o su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento sobre la naturaleza de los procedimientos, así como de los beneficios y riesgos involucrados, asegurando que la decisión se tome libremente y sin presiones.

### **1.10. Diseño metodológico**

Para identificar las percepciones que tienen las familias de estrato socioeconómico 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable; es necesario llevar a efecto una investigación, cuya metodología obedece a un determinado contexto con necesidades reales.

#### ***1.10.1 Enfoque de investigación cualitativa***

Es fundamental que el investigador interprete adecuadamente la realidad social de los sujetos de estudio. En este sentido, se afirma que es necesario "redefinir la relación del investigador con los participantes, basado en el respeto hacia la percepción y la interpretación que las personas y grupos tienen de su propia realidad" (Bonilla, 1997, p. 28).

Esto subraya la importancia de que el investigador reconozca los diversos cambios y características que emergen durante el proceso de identificación de las familias a estudiar. Para ello, es esencial adoptar un enfoque cualitativo, que permite la recolección de datos descriptivos sobre el grupo en cuestión, incluyendo comportamientos, pensamientos, imaginarios, reflexiones y habilidades comunicativas, así como su emotividad. Esta etapa proporciona una comprensión más profunda de todas las tareas involucradas en la investigación.

En este contexto, se señala que "los investigadores cualitativos utilizan el método cualitativo para captar el conocimiento, el significado y las interpretaciones que los individuos comparten sobre la realidad social que están estudiando" (Babbie, 1997, p. 52)

La investigación cualitativa hace posible que los alcances del ejercicio investigativo sean los mejores, porque busca las nociones e ideas compartidas que dan sentido al comportamiento social. Su objetivo, es profundizar en cada individuo y por ende en cada familia sin generalizar.

### ***1.10.2. Tipo de investigación: Fenomenología***

Según Goetz y LeCompte (1988), "se trata de una teoría descriptiva; una concepción que reafirma la idea de que la fenomenología refleja la realidad, resultado de la interacción humana". La fenomenología, en combinación con el enfoque cualitativo, permite explorar las experiencias de las personas y profundizar en fenómenos sociales, donde los sujetos son la base del estudio. La investigación fenomenológica facilita la visualización de esa realidad a través de experiencias sensoriales que forman parte de su relación con el mundo (Muñoz & Erdmann, 2013).

Este método se considera riguroso y comprensivo en su entendimiento del ser humano, interpretando las experiencias vividas dentro de un contexto vital, donde cada experiencia tiene un significado que el propio individuo revela y puede ser interpretado. Es una práctica que busca comprender la esencia de la experiencia vivida en ese contexto, donde la interacción entre seres humanos permite acercarse al significado y a la comprensión de los participantes en la investigación.

### ***1.10.3. Población y muestra***

La población estudio la constituyen las familias de estratificación 1 del sector urbano del municipio de Buesaco.

Como criterio de inclusión, se seleccionarán 13 participantes, mayores de 18 años y menores de 50, considerados jefes (as) de familia, que sepan leer y escribir. Los participantes responden a un muestreo de tipo intencional, con el propósito de que la muestra responda a las finalidades de la investigación. Se excluirán a quienes no deseen



participar del proceso. Las personas representan la estructura social del territorio, por cuanto, son informantes claves.

El muestreo intencional se clasifica dentro de las muestras no probabilísticas, también conocidas como muestras dirigidas, y requiere un método de selección no formal. Este tipo de muestreo se emplea en numerosas investigaciones cualitativas, y a partir de él se generan conclusiones sobre la población estudiada. (Hernández, 2003, p. 326)

Se resalta que a los participantes se les solicitará su firma en una declaración de consentimiento informado.

#### ***1.10.4. Categorización de variables***

**Tabla 1.**

*Categorización de variables*

Objetivo	Categorías	Fuente primaria	Instrumentos
Conocer la percepción de las familias acerca de la alimentación saludable.	Conocimientos sobre alimentación saludable	Población sujeto de estudio: participantes, mayores de 18 años y menores de 50, considerados jefes (as) de familia.	Entrevista Grupo Focal
		Población sujeto de estudio: participantes, mayores de 18 años y menores de 50, considerados jefes (as) de familia.	Entrevista Grupo Focal
Identificar los elementos sociales y economicos que inciden en la alimentación saludable.	Acceso a los alimentos saludables	Población sujeto de estudio: participantes, mayores de 18 años y menores de 50, considerados jefes (as) de familia.	Entrevista

Determinar la apreciación de los particioantes sobre la disponibilidad de los alimentos slaudables en su entorno..	Disponibilidad de alimentos saludables.	Población sujeto de estudio: participantes, mayores de 18 años y menores de 50, considerados jefes (as) de familia.	Entrevista Entrevista
Estableclecer el consumo de alimentos saudables	Consumo de alimentos saludables.	Población sujeto de estudio: participantes, mayores de 18 años y menores de 50, considerados jefes (as) de familia.	Entrevista

Fuente: esta investigación

### ***1.10.5 Técnicas e instrumento de recolección de información***

Es fundamental seleccionar las técnicas e instrumentos de acuerdo con los objetivos establecidos en la investigación. La elección se realiza en función de la metodología, ya que los diseños metodológicos y la metodología se integran para lograr los resultados esperados.

Las técnicas e instrumentos son cruciales en el proceso de recolección de información, ya que permiten obtener datos de los participantes y, por lo tanto, del contexto en el que se encuentran. Por esta razón, la investigación se basa en técnicas como la entrevista semiestructurada, la observación y los grupos de enfoque. Además, se utiliza el diario de campo como instrumento.

**Observación.** Facilita reconocer características peculiares de los actores investigados, dentro y fuera de la aplicación de entrevistas semiestructuradas y grupos de discusión.

Por tratarse de una investigación cualitativa, la observación posibilita identificar en medida lo particular de los investigados.

La observación científica se realiza de manera no solo intencionada y consciente, sino también de forma sistemática. Esto implica organizar los elementos observados, registrar los resultados, describirlos, establecer relaciones, sistematizar la información y, sobre todo, esforzarse por comprender y captar su significado y alcance (Ruiz e Ispizúa, 1989).

**Diseño de cuestionarios para entrevista.** Entre los ítems para crear los cuestionarios se encuentran: concepto personal de alimentación saludable; alimentos saludables y su consumo; percepción acerca de consumir o no alimentos saludables e influencia en la salud; importancia de frutas, verduras, agua; higiene y alimentos; ideas respecto del sabor: sal, azúcar, ácido; imaginarios respecto de: quien debe comer más; quien debe comer menos; cómo debe ser la comida para niños; cómo debe ser la comida para la familia. Ver anexo 3.

**Grupo de enfoque.** Esta técnica, utiliza la entrevista grupal para compilar información valiosa referente al problema de investigación. Se fundamenta en que diversas personas expresan su punto de vista paralelamente a un cuestionario metódico.

Se trata de una conversación meticulosamente estructurada, que debe desarrollarse en un entorno relajado, cómodo y agradable. En este contexto, los participantes se influyen mutuamente, responden a preguntas y debaten ideas y comentarios que emergen durante la discusión (Krueger, 1991, p. 13).

El grupo de enfoque, cuenta con un moderador. Su tarea, no se centra en intervenir, propone y presenta el tema de modo que a los participantes les interese razonar y describir sus ideas. Así mismo, dirige el progreso de la discusión, sortea la posible dispersión hacia otras temáticas y disminuye el estrés. El moderador puede proponer preguntas coherentes, para generar en el grupo discusión.

## **2. Presentación de resultados**

El presente proyecto plantea determinar las percepciones que tienen las familias con estrato socioeconómico 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable. Por lo anterior, la selección de la población participante debe cumplir con los criterios de inclusión y exclusión de tal manera que se garantice que la información recolectada, proviene de personas en condiciones características del estrato socioeconómico 1.

Para ello, previo al desarrollo del grupo focal, se eligió de manera aleatoria uno de los barrios de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco, el cual está dividido en 2 zonas: centro norte y centro sur, que agrupan 15 barrios. En el barrio elegido, se seleccionaron 13 personas, quienes cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión establecidos en el presente trabajo, incluyendo el deseo de participar voluntariamente de la investigación, cuyo objetivo fue el de identificar las percepciones que tienen estas familias respecto de la alimentación saludable, entendida como aquella que aporta al organismo alimentos imprescindibles para satisfacer necesidades nutricionales. Cabe resaltar que la participación voluntaria de la población de estudio, se evidenció en la existencia de los consentimientos informados.

Resultado de este ejercicio, se describe a continuación las características de los participantes:

### **2.1 Caracterización socio demográfica**

Conforme la información obtenida en el primer ejercicio de acercamiento, se logró conocer que la población sujeta de estudio (13 personas), se consideran los representantes de hogar, residentes en el barrio Roberth Rojas del sector urbano del municipio de Buesaco.

De los 13 participantes, 2s persona son hombres (15,7%), y 11 son mujeres que representan el 84,7% del grupo. Es así como en este caso se da cuenta de la participación de las mujeres con una mayor representatividad.

**Tabla 2.**

*Distribución de la población según género*

<b>Género</b>	<b>Número de personas participantes de la investigación</b>	<b>FR %</b>
<b>Femenino</b>	11	84,7
<b>Masculino</b>	2	15,3
<b>Total</b>	13	100

Fuente: esta investigación

Con respecto a la edad, la población de estudio tiene edades entre los 23 y 50 años de edad, con una distribución relativamente uniforme por cada grupo de edad, como puede observarse en la siguiente tabla:

**Tabla 3.**

*Rango de edad de la población sujeto de estudio*

<b>Rango de edad.</b>	<b>Número de personas participantes de la investigación</b>	<b>FR %</b>
<b>23 - 30</b>	5	38,4
<b>31 - 39</b>	5	38,4
<b>40 - 50</b>	3	23,2
<b>Total</b>	13	100

Fuente: esta investigación

El 69,3% de los hogares son familias nucleares biparentales, es decir están conformadas por padre, madre e hijos, los 4 restantes, por estar integradas por madres solteras e hijos, se identifican como familias nucleares monoparentales

**Tabla 4.**

*Tipo de familia*

<b>Tipo de familia</b>	<b>Número de familias</b>	<b>FR %</b>
<b>Familia nuclear biparental</b>	9	69,3
<b>Familia nuclear monoparental</b>	4	30,7
<b>Total</b>	13	100

Fuente: esta investigación

De las 3 familias, 12 tienen 2 hijos, es decir el 90 %, y solo el 10%, posee 3 hijos

**Tabla 5.**

*Número de hijos por familia*

<b>Cantidad de hijos</b>	<b>Número de familias</b>	<b>FR (%)</b>
<b>2</b>	12	90
<b>3</b>	1	10
<b>Total</b>	13	100

Fuente: esta investigación

De las 13 familias, solo el 20 % (2) familias tienen vivienda propia, el 80 % restante, es decir, 11 hogares arrendan vivienda.

**Tabla 6.**

*Tipo de vivienda*

<b>Tipo de vivienda</b>	<b>Número de familias</b>	<b>FR (%)</b>
<b>Propia</b>	2	20
<b>En arrendamiento</b>	11	80
<b>Total</b>	13	100

Fuente: esta investigación

En cuanto a las familias nucleares monoparentales integradas por madres solteras e hijos, se determinó que el 20 de las mujeres (1), se dedica a laborar como empleada doméstica, el 80% restante se centran en actividades como: aseo de viviendas, lavado de ropa, recolectoras de café, observándose que se trata de familias posiblemente con bajos recursos económicos y que tal algunas de ellas puedan hacer parte de la informalidad.

**Tabla 7.**

*Actividad económica de los participantes*

<b>Actividad económica</b>	<b>Número de familias</b>	<b>FR (%)</b>
<b>Empleada domestica</b>	1	20
<b>Aseo de viviendas, lavado de ropa, recolectoras de café</b>	3	80
<b>Total</b>	4	100

Fuente: esta investigación

Los ingresos mensuales de las familias oscilan entre los \$ 500.000 y \$ 650.000; este último, es percibido en la mayoría de los hogares, representando un 53,8%; sin embargo, la totalidad de los participantes perciben valores inferiores a 1 SMLV.

Se resalta que el 100% de los participantes perteneces al régimen subsidiado de salud.

**Tabla 8.**

*Ingresos mensuales familias*

<b>Ingresos mensuales</b>	<b>Número de familias</b>	<b>FR %</b>
<b>Recolectores de café y frijol.</b>	\$ 650000	53,8
<b>Lavado de ropa y aseo de casas, labores domesticas</b>	\$ 500000	46,2
<b>Total</b>		100

Fuente: esta investigación

En conclusión, los participantes pueden ser considerados como mujeres en su mayoría, entre los 23 y 39 años de edad, representantes de hogares biparentales, con dos hijos máximo, que se desempeñan como empleadas domésticas, aseadoras o recolectores de café, con ingresos económicos inferiores a 1SMLV, pertenecientes al régimen de salud subsidiado, características de vulnerabilidad que posiblemente no les permita satisfacer completamente sus necesidades básicas, entre ellas, la alimentación saludable, nutritiva e inocua.

## **2.1 Desarrollo del grupo focal**

Esta sesión se desarrolló en un segundo encuentro posterior a la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, contando con la asistencia de los 13 participantes seleccionados.

El abordaje de los participantes para el desarrollo del grupo focal incluyó:

**Acercamiento y sensibilización.** La sesión contó con un saludo de bienvenida y presentación del investigador, en el que se dio a conocer el rol de estudiante del programa de Nutrición y Dietética de la Universidad Mariana quien desarrolla el estudio como trabajo de investigación estudiantil. La sesión continuó con el desarrollo de una actividad lúdica, denominada “pelota de preguntas” en la que cada participante se presentó en el grupo de forma activa y creativa; con ello se pretendió romper el hielo y crear un escenario



de confianza que propicie la obtención de información relevante de cada uno de los participantes. Se contó con la colaboración de un moderador, profesional de la psicología, para la grabación de las respuestas de los participantes y el registro fotográfico de la sesión, contado con la autorización de los voluntarios. En un segundo momento se realizó la presentación del trabajo de investigación y los objetivos del mismo, poniendo en consideración de los participantes la participación voluntaria mediante la firma de los consentimientos informados.

La jornada se desarrolló con la generación de un ambiente de confianza, que llevó a un conversatorio en el cual se vio participación e interés de los asistentes obteniéndose respuestas claras, espontáneas y con una buena fluidez. Los participantes compartieron su percepción sobre lo que consideran es una alimentación saludable, los factores relacionados con la posibilidad de acceder a ella, la disponibilidad de alimentos saludables en su entorno y el consumo de los mismos al interior de su hogar, manteniendo siempre el respeto por sus opiniones. Para tal fin se buscó un escenario propicio, que en este caso se hizo uso de un salón exclusivamente para el desarrollo de la jornada, El observador, logró condensar en el diario de campo, anotaciones relevantes para la investigación.

**Figura 3.**

*Acercamiento, sensibilización y firma de consentimientos informados*



Fuente: esta investigación

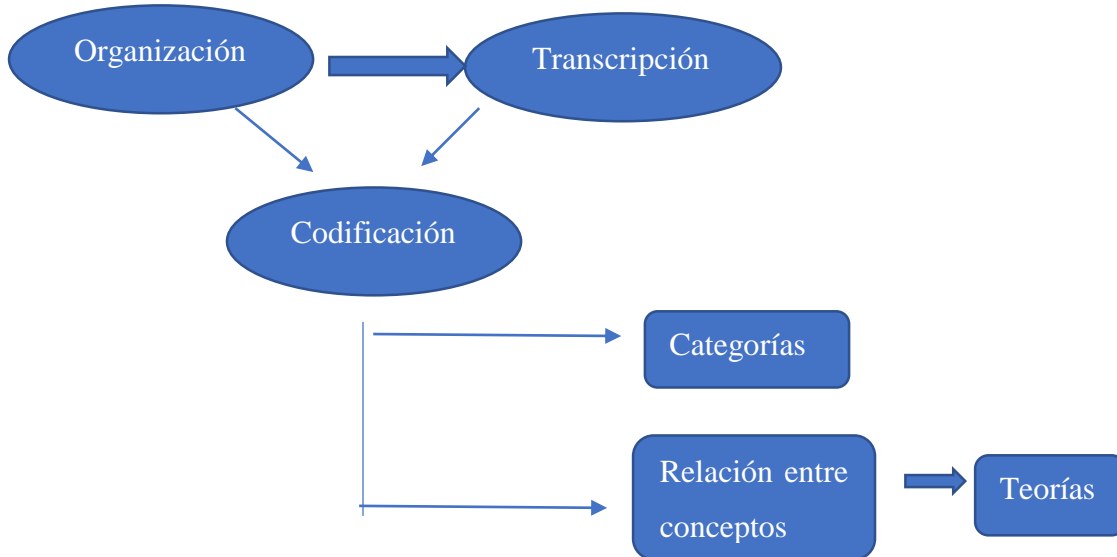
Como parte del proceso, antes de dar inicio a la entrevista, se realizó una introducción a los 13 representantes de las familias a través de una actividad didáctica, dando a conocer el plato saludable de la familia colombiana como punto de referencia de lo que técnicamente se considera una alimentación saludable. Posterior, se dio paso al desarrollo de la entrevista, que fue grabada con la autorización de los participantes y el apoyo de un moderador, profesional en psicología.

## **2.2 Análisis de la información**

El proceso para el análisis e interpretación de la información obtenida, incluyó las etapas definidas por Hernández et al., (2020), tal como se muestra en la figura 4. En primera instancia, se inició con la preparación y organización de la información, posterior transcripción de la entrevista realizada en un documento Word, en el que se realizó la limpieza de la información que consistió en eliminar datos quitando elementos poco importantes, palabras repetidas, muletillas; posteriormente se realizó una exploración de los datos con el fin de evaluar patrones o ideas repetidas que fueron surgiendo, a partir de las cuales se dividió y clasificó los datos según las categorías establecidas en el estudio, mediante codificación: conocimientos sobre alimentación saludable (CAS), acceso a la alimentación saludable (AAS), disponibilidad de alimentos saludables (DAS) y consumo de alimentos saludables (COAS).

**Figura 4.**

*Proceso de análisis de información cualitativa*



Fuente: Hernández et al. (2018)

Con base en este proceso, se describe a continuación el paso a paso de las fases ejecutadas tanto para la obtención de la información como para la descripción de la misma:

### **2.3. Descripción de los resultados**

A partir de las manifestaciones de los participantes, a continuación, se presenta la consolidación de la percepción de los participantes según categorías de estudio.

#### ***2.3.1 Objetivo 1. Conocer la percepción de las familias acerca de la alimentación saludable***

##### **2.2.3.1. Categoría A: Conocimientos acerca de la alimentación saludable (CAS)**

En este primer contexto, se formularon 2 preguntas:

1. ¿Qué conoce usted o qué características cree que tiene una alimentación saludable?
2. ¿Qué alimentos considera son saludables?

Se identificó 3 conceptos generales liderados por tres participantes que tomaron la iniciativa manifestando:

“es una alimentación balanceada donde debe haber proteína el cereal, poca grasa, ensalada, frutas y verduras” (P002); “Una alimentación saludable consiste en nutrir bien al cuerpo con cereales, nutrientes, verduras, carnes, hierro, frijol, lenteja, legumbres, porque el costo de vida está muy caro, pero si hay forma de nutrirnos de otra forma con granos, un buen desayuno, verdura, frijol, lenteja.” (P006); finalmente se mencionó que “es aquella que debe tener vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos” (P. 011).

Los demás integrantes se unieron a estas manifestaciones logrando un primer consenso sobre lo que conocen alrededor de la alimentación saludable.

Los conceptos manifestados por los participantes en relación a la categoría de “conocimientos sobre la alimentación saludable” dan muestra de la familiaridad con la que se relaciona una alimentación saludable con los términos: alimentación balanceada, nutrir bien al cuerpo y contenido de nutrientes (debe tener vitaminas, minerales...). Lo anterior pone de manifiesto que estas expresiones pueden ser resultado de la comprensión adquirida por estas personas a través del tiempo y que podría estar mediada por su forma de sentir, la razón, la educación e incluso la memoria: sin embargo es importante resaltar que técnicamente la definición de alimentación saludable es mucho más amplia y que está relacionada con las características: adecuada, completa, suficiente, nutritiva e inocua; contrario a ello los participantes se limitan a relacionar su conocimiento de alimentación saludable únicamente con las características: completa y nutritiva al mencionar los términos balanceada, nutrir bien al cuerpo y debe tener vitaminas y minerales. Sus manifestaciones podrían ser de un conocimiento empírico es decir de lo que han comprendido desde sus vivencias y experiencias cotidianas.

Respecto de los alimentos que los participantes consideran saludables la población identificó los siguientes:

*“proteínas, cereales, poca grasa, frutas y verduras” (P005), “huevos, cereales y frutas” (P012), “ensaladas, granos, pollo, carne” (P003), “carbohidratos, fruta, vitaminas” (P007).*

El resto de participantes coincidieron que una alimentación saludable se basa en: huevos, cereales, frutas, frijol, lenteja, vitaminas, minerales, pollo, carne, verduras, minerales, banano, manzana, leche.

Con respecto de los alimentos que la población considero saludables es importante resaltar que en la lista se mencionan alimentos y nutrientes; esto contrastado con la definición técnica de lo que es un alimento nos lleva a establecer que hay una confusión de lo que ellos consideran alimento, teniendo en cuenta que los alimentos son todo tipo de productos o sustancias que las personas consumimos a diario para obtener energía y que nuestro cuerpo funciones normalmente, y nutriente se refiere a los componentes que contienen todos los alimentos que nosotros consumimos y el cuerpo los aprovecha de una manera que realice sus funciones vitales de manera adecuada.

Con base en lo anterior se establece que existe la necesidad de implementar estrategias de educación alimentaria y nutricional dirigida a la población vulnerable o con características similares a la población de estudio con el fin de reforzar conceptos que no estén al alcance de su conocimiento y a su vez resolver dudas o inquietudes al respecto con el fin de fortalecer adecuadamente estilos de vida saludable y la prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación.

### ***2.3.2. Objetivo 2. Identificar los elementos sociales y económicos que inciden en la alimentación saludable.***

#### **2.3.2.1 Categoría B: Acceso a alimentos saludables (AAS)**

En este segundo contexto, se formuló 1 pregunta:

1. ¿Cuáles son los elementos que facilitan el acceso a una alimentación saludable?

La respuesta a este interrogante permitió conocer un punto en el cual los participantes estaban de acuerdo:

“lo económico influye en una alimentación saludable” (P003), y también reconocieron que: “todo está alto y siempre es difícil acceder a los alimentos” (P008), se facilita solo que hay que tratar de cambiar los alimentos que se den por temporada” (P013), “se sale al mercado los fines de semana y se encuentra de todo” (P009), “llevo lo necesario” (P002).

Se resalta que los demás participantes se sumaron a las descripciones anteriores con manifestaciones similares.

Con base en las respuestas que refirieron los participantes se puede establecer que desde su sentir, el factor económico es el elemento esencial para poder acceder a una alimentación por cuanto tienen un costo elevado que les dificulta acceder permanentemente a ellos o que finalmente puedan adquirir únicamente lo necesario. Frente a esta dificultad la posibilidad de intercambiar un alimento de alto costo por los alimentos de temporada como ellos lo manifiestan se convierte en una alternativa de satisfacción de sus necesidades, siendo importante la orientación a este tipo de población sobre realizar adecuadamente la sustitución de alimentos de un mismo grupo aprovechando la disponibilidad de los mismos en la región, el precio y el aporte nutricional de los mismos. Es necesario tener en cuenta que esta información sobre la dificultad en el acceso económico a los alimentos se vuelve más difícil conociendo desde la caracterización realizada inicialmente que estos participantes no cuentan con una formación profesional que les garantice una vinculación laboral diferente al hecho de ser empleadas doméstica, aseadoras o recolectores de café que por sus labores obtienen ingresos inferiores a un SMLV impidiendo cumplir con todas las características de una alimentación saludable al interior de sus hogares.

### ***2.3.3. Objetivo 3. Determinar la apreciación de los participantes sobre la disponibilidad de los alimentos saludables en su entorno.***

#### **2.3.3.1 Categoría C: Disponibilidad de alimentos saludables (DAS)**

En este tercer contexto, se formularon 2 preguntas:

1. ¿En el municipio es fácil adquirir una alimentación saludable?
2. ¿Hay oferta de productos o preparaciones que aporten a una alimentación saludable?

En la respuesta a estos dos interrogantes los participantes coincidieron en que:

“es fácil encontrar variedad de alimentos saludables en el mercado” (P007), “sí y a veces se ve más por temporadas la naranja, mandarina, tomate, entonces sale más fácil comprar esos productos porque sale más barato y como acá se consigue de todo solo que los que los venden saben ser careros por aprovecharse un poco, pero es más barato que ir a una tienda o un supermercado,” (P002), “frutas y verduras frescas encontramos en gran variedad” (P012), pues sí porque aquí en Buesaco encontramos de todo en el mercado papa, yuca, maíz, frutas, verduras, carne, pollo, pero si saben estar costosos unos días y pues es más difícil comprar sobre todo la carne que la venden bien cara (P001).

La información suministrada por la población participante da a conocer de una amplia disponibilidad de alimentos en el municipio de Buesaco especialmente en frutas y verduras frescas, grupos de alimentos que son importante dentro de una alimentación saludable, pero a su vez se hace referencia que no siempre se puede acceder a ellos por los costos alto que tienen estos alimentos. Esta situación permite hacer una evaluación en lo relacionado con la articulación que idealmente debería existir entre los ejes de la seguridad alimentaria y nutricional, por cuanto no solo se requiere de contar con alimentos suficientes y disponibles dentro del sistema alimentario de una región o de un municipio, sino que además debería garantizarse el acceso a los mismos mediante estrategias de participación comunitaria; a su vez estos dos ejes condicionan directamente las decisiones en el consumo de alimentos y finalmente la afectación favorable o no, del estado nutricional de una población.

#### ***2.3.4. Objetivo 4. Establecer el consumo de alimentos saludables (COAS)***

##### **2.3.4.1. Categoría D: consumo de alimentos saludables.**

En este cuarto contexto, se formuló 1 pregunta:

1. ¿En lo habitual, consideran que consumen alimentos saludables? ¿cuáles?

Las respuestas a este interrogante en su totalidad de participantes coincidieron en que:

*“sí consumo alimentos saludables” (P001), “como frutas, verduras, carne” (P003), “vegetales y frutas” (P006), “los alimentos saludables que más consumo son la manzana, el banano, la pera, lentejas, maíz, frijol y leche” (P011), “todos los alimentos son necesarios” (P013), “unos más que otros como las verduras y las frutas que nos dan vitaminas” (P005): “consumen frutas, verduras, cereales, leche, queso, frijol, carne, pollo” (P002).* Los demás participantes se sumaron a las respuestas manifestadas anteriormente.

En general la población reconoce los grupos de frutas y verduras como los principales dentro de una alimentación saludable, esto seguramente frente a las grandes campañas que a nivel nacional se han realizado frente a las bondades que tienen estos alimentos dentro de la salud de la población. Dentro de las manifestaciones también se deja la claridad de que todos los alimentos son necesarios para mantener una salud adecuada con lo que podría concluirse que, si bien la población no cuenta con una información técnica y más completa de lo relacionado con una alimentación saludable, podría decirse que conocen algunas premisas básicas que desde su percepción consideran son saludables y que de una u otra manera desde sus posibilidades económicas quisieran alcanzar.



## **2.4. Discusión**

En relación con Sanabria, González y Urrego (2007), Se considera alimentación saludable, cuando esta aporta, alimentos imprescindibles para satisfacer necesidades nutricionales. Dichas necesidades se prolongan a lo largo de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta, envejecimiento y vejez). En cada una de las etapas se evidencia el estado de salud de las personas, el cual depende en gran medida de la proporción del tipo de alimentación. (p.220.)

Por otra parte, una alimentación saludable debe cumplir con las características de ser adecuada, equilibrada, variada y completa, atributos que, para ser llevados a hogares de estratos socioeconómicos bajos, requiere en primera instancia el contar con recursos económicos que permitan el acceso físico a los alimentos, de manera permanente, lo que a su vez requiere disponer de una fuente de ingresos financieros para soportar las necesidades de las familias. Por otra parte, la disponibilidad de alimentos saludables en el entorno, de alguna manera facilita el contar con una alimentación saludable, siempre y cuando los hábitos alimentarios y la toma de decisiones en la alimentación de la familia sean los más adecuados.

A partir de lo mencionado anteriormente, la percepción que tuvo un grupo de personas de la zona urbana del municipio de Buesaco pertenecientes al estrato 1, fue en primera instancia conocer que la alimentación saludable, se relaciona con el aporte de nutrientes suministrados por los alimentos, identificado en expresiones como: “la alimentación saludable es la que aporta vitaminas, proteínas...”; esto permite considerar que de alguna manera se reconoce el papel de la alimentación en la satisfacción de los requerimientos nutricionales de un individuo, obtenido a través de los alimentos; sin embargo, llama la atención el hecho de que ninguno de los participantes reconoce dentro del concepto de alimentación saludable las características de una alimentación variada, completa o adecuada, a diferencia de los hallazgos de un estudio realizado en Bucaramanga sobre alimentación saludable, en el que todos los participantes identificaron la variedad y la

cantidad de alimentos como factores determinantes para una dieta saludable (Gómez, Gamboa y Jaime, 2003).

En relación con los alimentos que se consideran saludables, la mayoría de los responsables de hogar reconocen a las frutas y verduras como parte de la misma; sin embargo, desde lo manifestado por ellos, se identifica en respuestas como: “proteínas, cereales, poca grasa, frutas y verduras”; “carbohidratos, frutas, vitaminas; “que no se diferencia los alimentos de los nutrientes.

En general, se identifican como alimentos saludables: los cereales, frutas, verduras, huevos, granos, pollo, carne, carbohidratos, vitaminas, frijol, lenteja, minerales, banano, manzana, leche, que técnicamente son conocidos como alimentos de alto valor nutricional; sin embargo es importante resaltar que se hace necesario adicionar no solamente los factores positivos relacionados con una alimentación saludable si no los aspectos negativos que pueden considerarse como un riesgo para la salud y que están relacionados con el exceso en el consumo de grasas, sal, sodio, potasio y azúcares, reconocidos por la Organización Mundial de la Salud como nutrientes críticos de interés en salud pública (OMS, 2018).

Los actores de la investigación reconocieron las características de una alimentación completa y nutritiva como factores imprescindibles de la comida, resaltando que no reconocen los aspectos de calidad e inocuidad como parte de ella, posiblemente porque esta condición no se encuentra al alcance dentro de la alimentación de sus recursos económicos. Se consideró que los alimentos son relevantes y fundamentales a lo largo de la vida, los alimentos están íntimamente relacionados con la salud, ya que aportan nutrientes y energía. En este sentido, el artículo 44 de la Constitución Política de Colombia (1991) establece que "son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, así como una alimentación equilibrada...". Esto respalda las afirmaciones de las madres participantes sobre las necesidades alimentarias de los niños en sus hogares.

Lo variado, facilita que la ingesta de alimentos se componga de un representante del grupo de alimentos. De igual manera la cantidad de alimentos debe cambiarse para una mejor nutrición. En términos de Calañas (2006):

El término "saludable" se asocia con una dieta que promueve y facilita un buen estado de salud, además de reducir el riesgo de enfermedades crónicas vinculadas a la alimentación (p. 157).

En palabras de Calañas (2006), una alimentación saludable es aquella que favorece el crecimiento y desarrollo de los niños, mantiene la salud, promueve la actividad y la creatividad en los adultos, y asegura la supervivencia y el bienestar en los ancianos. Asimismo, el concepto de saludable se vincula con una dieta que contribuye a un buen estado de salud y reduce el riesgo de enfermedades crónicas asociadas con la alimentación (p. 157).

Con respecto a la percepción que tiene la población en estudio respecto de los elementos que facilitan el acceso a una alimentación saludable, se encontró que lo relacionan con lo económico refiriendo respuestas como “lo económico influye en una alimentación saludable” es decir que influye notablemente en la adquisición de alimentos siendo este un factor inestable, ya que varían siempre en cuanto a precios y la disponibilidad refiriendo que en el municipio de Buesaco es fácil encontrar gran diversidad de alimentos como frutas, verduras, cereales y tubérculos por lo que cuenta con variedad de pisos térmicos.

Por otra parte, la percepción de los integrantes de la investigación, comprendieron la importancia respecto de la disponibilidad de los alimentos. La Organización de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación, en su iniciativa denominada “alimentar la mente, para combatir el hambre” (FAO 2010) establece que la disponibilidad está determinada por factores climáticos y tipos de cultivo, para el municipio, estos factores determinan una gran variedad de productos mencionados a lo largo del presente informe. En concordancia con esto y con la información suministrada por la población en estudio, se concluyó que en Buesaco es fácil encontrar variedad de alimentos saludables en el mercado: “sí y a veces se ve más por temporadas la naranja, mandarina, tomate, entonces

sale más fácil comprar esos productos porque sale más barato; “frutas y verduras frescas encontramos en gran variedad”.

En cuanto a la percepción que tienen los participantes en sí consumen alimentos saludables ellos refirieron en su totalidad que sí, los consumen: “frutas, verduras, cereales y carnes, dando a entender que todos los alimentos son necesarios para llevar a cabo una alimentación saludable. En concordancia con esto, resulta relevante mencionar el ejercicio investigativo desarrollado por: Laura Barbosa y Nathalia Duque: “percepción, hábitos y consumo de alimentos nutricionales y saludables en Colombia”, realizado en la facultad de ciencias, de la universidad ICESI de Santiago de Cali, en el año 2017. La investigación determinó que el consumo de alimentos nutritivos y saludables ha crecido tanto a nivel mundial como en Colombia. En la actualidad, las personas, especialmente las mujeres, muestran un mayor interés por consumir alimentos que sean saludables y que ofrezcan beneficios para la salud, así como por prevenir enfermedades. Las generaciones actuales están más enfocadas en elegir productos que favorezcan su bienestar y en practicar un mayor autocuidado en comparación con las generaciones anteriores.

Por otra parte, y de acuerdo a la iniciativa denominada “alimentar la mente, para combatir el hambre” (FAO 2010) al referirse al acceso a los alimentos, se toman factores como: nivel de ingreso, capacidad de compra, existencia de productos en la zona o municipio. De ahí, que se haya identificado que el tipo de alimentación de las familias, tiene estrecha relación con el acceso a los mismos, dicho en otras palabras, las madres de familia que son quienes preparan los alimentos, adquieren los productos que se dan en la región, ya que son económicos, accesibles y disponibles. En la mayoría de temporadas del año aumenta la producción. Entre los alimentos se encuentran: plátano, papaya, piña, frijol, naranja, limón, huevos, productos lácteos, café, mandarina.

Contrario al anterior resultado producto de la investigación que da origen al presente informe, se identificó que en la formulación a nivel regional, del plan decenal “derecho humano a una alimentación y nutrición adecuada – DHANA 2020-2029”: la costumbre negativa de la gente de no aprovechar lo que se da en la región, por dos motivos, por un lado, los productos son comercializados hacia el resto del país, por otra parte, los precios

que se manejan y la calidad de los productos no benefician al consumidor, al respecto, el diagnóstico del plan decenal, expone: También se evidencia la comercialización hacia otros destinos nacionales, incluso de productos que son demandados en el territorio

En la investigación se conoció, que los sujetos en estudio tienen la percepción, de que la inocuidad ofrece la certeza de que un alimento es favorable para la salud y apto para ser consumido al identificar que no ha tenido variaciones en sus características organolépticas, es decir, a lo experimentado por los sentidos. Desde este sentido, la mayoría de las familias seleccionan los alimentos por su frescura y aspecto.

Existen factores externos que motivan la ingesta de alimentos y el tipo de alimentos que deben consumirse, por ejemplo, las imágenes, la publicidad, la moda, entre otros, inciden en lo que se come. Sin dejar de lado, la estimulación de los sentidos que también motivan el hambre y apetito. En este sentido, los asistentes a la investigación afirman, que no siempre se alimentan cuando sienten hambre, ya que el apetito se motiva al observar los alimentos, sus colores y formas. También se estimula a partir del aroma que desprende la preparación de la comida.

La alimentación tiene la función de satisfacer las necesidades nutricionales del cuerpo. El organismo dispone de mecanismos de regulación que indican cuándo es necesario consumir alimentos, y generalmente, la acción de comer comienza con señales de hambre. Sin embargo, existen factores externos que pueden desencadenar esta conducta, como ver algo apetitoso, percibir un aroma agradable, observar a otras personas comiendo o incluso escuchar expresiones como "¡es hora de comer!".

En consideración con lo anterior, Montesinos (2014), explica que un número considerable de hábitos y costumbres, se aprenden desde el núcleo familiar. Todos y cada uno de los aprendizajes son asimilados por los individuos para toda la vida. (p, 24).

En concordancia con lo anterior, la cultura es vista como una costumbre, con acciones repetitivas y frecuentes denominadas hábitos. En la investigación se determinó, que la cultura alimentaria, se aprendió de padres a hijos. Al respecto Bourges (1990), explica que

los hábitos alimentarios se transmiten de padres a hijos, constituyendo de manera global a la comunidad, es decir, generalizando y pluralizando ciertos patrones en relación con la comida. (p. 19.)

Bourges (1990). Las costumbres permanecen en el tiempo de generación en generación; no obstante, se dinamizan tras el influjo de nuevos elementos propios de la época, y el cambio se aprecia de manera gradual. (P. 22.).

En consideración con lo expuesto anteriormente se puede asegurar que la teoría de Bourges, (1990) se cumple en el presente estudio, por cuanto, los hábitos alimentarios mencionados anteriormente indican que la elección, selección y preparación de los alimentos que consume una persona son influenciados por sus preferencias, la disponibilidad de productos, las tradiciones y las presiones socioculturales.

La percepción, en cuanto a la práctica de actividad física o de ejercicio es frecuente en todas las personas de la familia. El tipo de trabajo en los adultos y las acciones propias de los niños y jóvenes, permiten que se cumpla, con lo establecido por la OMS/FAO. 2003: mínimo 30 minutos diarios de actividad física para poseer un buen estado de salud: “nos toca caminar todos los días unos 60 minutos de ida y regreso a la casa”; “Los niños juegan y los jóvenes también: al voleibol”.

### **3. Conclusiones**

En relación con los conocimientos que tienen respecto a alimentación saludable los participantes es correcto que lo han ido adquiriendo a través de su experiencia, pero cabe recalcar que estos conocimientos son algo limitados ya que reconocen como alimentación saludable dos de las cuatro características que deben cumplir para ser reconocida como alimentación saludable.

Dentro de los elementos sociales y económicos es contundente el factor económico es reconocido por la población como la única variable que influye negativamente en la adquisición de una alimentación saludable, de aquí se observa la necesidad de que los gobiernos implementen estrategias que favorezcan el acceso a alimentos que son provenientes de la región, teniendo en cuenta los que son circuitos cortos y la economía local, es decir que se aprovechen los alimentos que son producidos localmente para mejorar la oferta y el acceso económico a ellos.

Por otra parte, está claro para la población que en el municipio de Buesaco la disponibilidad de alimentos no es un inconveniente de manera contraria se considera como un factor importante dentro de lo que pudiese favorecer en una alimentación saludable, sin embargo ya que existe una gran disponibilidad de frutas y verduras se mantiene la premisa de que si no se cuenta con la facilidad económica no se puede acceder a estos grupos de alimentos importantes y por lo tanto su consumo se limita a lo que económicamente pueden acceder.

Con respecto al último objetivo la población manifiesta que si es posible incluir dentro de su alimentación, alimentos saludables de hecho se identifican como cotidianas algunas prácticas relacionadas sobre todo con las hortalizas sin embargo es importante resaltar que este consumo dentro de sus hogares no es parmente, no se considera habitual por lo tanto pese a que se incluyen algunos alimentos saludables no aportan significativamente a los hábitos de consumo si no son incluidos diariamente dentro de la alimentación como lo establece las guías alimentarias de la población colombiana.

#### **4. Recomendaciones**

Dirigida en el contexto de las administraciones municipales que terminan en este año 2023 se recomienda a la alcaldía del municipio de Buesaco, hacer uso de la información que genera esta investigación para poder dejarla como una necesidad sentida de la población vulnerable para que sea tenida en cuenta por la administración siguiente, para que se definan estrategias de intervención desde los comités municipales de seguridad alimentaria y nutricional para que se favorezca los circuitos cortos, la economía circular y la producción local como posibilidades para favorecer el acceso a una alimentación saludable en este tipo de población.

Con respecto a este estudio se deja a profesionales de la salud y también a administraciones de las secretarías de salud para que se establezca como prioridad la educación alimentaria y nutricional a la población para fortalecer los conocimientos que existan sobre alimentación saludables pero también para poder resolver dudas e inquietudes de cómo acceder económicamente a una oferta de alimentos desde la temporada de cosechas y también desde el aporte nutricional de alimentos para que sean tenidos en cuenta dentro de la distribución de sus limitados ingresos.

Importante para los profesionales y estudiantes de nutrición y dietética que se tenga en cuenta que dentro de la orientación que se da a la población para poder acceder a la alimentación saludable, se tenga en cuenta las características socioeconómica de la población, sus posibilidades para poder acceder a ellas y que las recomendaciones sean adaptadas al contexto desde sus conocimientos, desde sus experiencias si no también teniendo en cuenta los hábitos, la cultura, sus costumbres y a disponibilidad de recursos económicos.



## Referencias bibliográficas

- Aguilera, R. (2020). *¿Por qué a veces buscas comer así no tengas hambre?* (Artículo). Agora. <https://agora.uniandes.edu.co/comer-asi-no-tengas-hambre/>
- Babby, Earl. (1999). *Fundamentos de la investigación social*. (Investigación). Universidad de Chapman, México. Técnicas masseroni. <https://tecnicasmasseroni.files.wordpress.com/2012/02/babbie-fundamentos-de-la-investigacion-social.pdf>
- Barbosa Laura, Espinosa Nathalia (2017). *Percepción, hábitos y consumo de alimentos nutricionales y saludables en Colombia*. (Tesis de pregrado, Universidad ICESI de Santiago de Cali). [https://repository.icesi.edu.co/biblioteca\\_digital/bitstream/10906/83069/1/barbosa\\_percepcion\\_habitos\\_2017.pdf](https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/bitstream/10906/83069/1/barbosa_percepcion_habitos_2017.pdf)
- Barreno, G. (2020). *Alimentación saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial, del cnh “pequeños pupilos” del, mies, de la comunidad, hualcanga san Luis, cantón quero, provincia de tungurahua, año lectivo 2018*. (Tesis pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo). <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6751/2/TESIS%20%20WORD%20%20Alimentacion%20saludable%20%281%29.pdf>
- Bonilla, E. Castro, P. (2005). *Mas allá del dilema de los métodos, la investigación en ciencias sociales*. Editorial Norma.
- Bourges, H. (1990). *Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios*. Cuadernos de Nutrición. (Artículo). Bibliografía latinoamericana. México. <https://biblat.unam.mx/es/revista/cuadernos-de-nutricion/articulo/costumbres-practicas-y-habitos-alimentarios>

- Blanco Perez, K. (2022). *La alimentación saludable en las familias*. (Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD), <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/49155/ktblancop.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Calderón. R. (2023). *Buesaco*. (Artículo). Colombia turismo web. <http://www.colombiaturismoweb.com/DEPARTAMENTOS/NARINO/MUNICIPIOS/BUESACO/BUESACO.htm#:~:text=El%20territorio%20del%20Municipio%20de,Capita%20del%20departamento%20de%20Nari%C3%B1o>.
- Calañas, A. ((2006). *Bases Científicas de una Alimentación Saludable*. (Revista Médica). Universidad de Navarra. España/ vol 50, No. 4
- Cámara de comercio de Pasto. (2020). *Buesaco*. (Artículo). Departamento de Competitividad y relaciones internacionales de la Cámara de Comercio de Pasto. <https://competitividad.ccpasto.org.co/destinos/buesaco/>
- Conpes 113 de 2008. (2008, 31 de marzo). ICBF. Documento conpes social. [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/conpes\\_113\\_de\\_2008.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/conpes_113_de_2008.pdf)
- Dirección de turismo (2022). *Buesaco*. (Artículo). Sistema de información turística SITUR Nariño. <https://situr.narino.gov.co/municipio/buesaco>
- Diccol, Diccionario de Colombia. (2020). *Buesaco*. (Artículo). Diccionario de Colombia. Expert. <https://www.diccionariodecolombia.expert/diccionario-enciclopedico/buesaco/#:~:text=ORDENAMIENTO%20TERRITORIAL,%20Vera%20cruz%20y%20Villa%20Guaycanes>
- Egoavil, S y Yataco, A. (2017). *Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3-5 años que asisten a la I. E.* (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima Perú. <https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/857/>

HabitosEgoavilMendez\_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=yFondoparalasNaciones UnidasparalaInfancia (2011)

Espinosa, A. Martínez, A. Aguilera, G. (Ed). (2018). *Investigaciones en comportamiento alimentario*. Printed en México. [https://www.researchgate.net/profile/Andres-SantacolomaSuarez/publication/350877763\\_Aprendizaje\\_del\\_Comer\\_Una\\_complejidad\\_en\\_la\\_Infancia/links/6077eb79881fa114b402d11f/Aprendizaje-del-Comer-Una-complejidad-en-la-Infancia.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Andres-SantacolomaSuarez/publication/350877763_Aprendizaje_del_Comer_Una_complejidad_en_la_Infancia/links/6077eb79881fa114b402d11f/Aprendizaje-del-Comer-Una-complejidad-en-la-Infancia.pdf)

*Estado mundial de la infancia* (2011). La adolescencia una época de oportunidades. (Documento). Unicef. [http://www.unicef.org/honduras/Estado\\_mundial\\_infancia\\_2011.pdf](http://www.unicef.org/honduras/Estado_mundial_infancia_2011.pdf).

Fajardo, A. Martínez, C. Moreno, Z. Villaveces, M. Céspedes, J. (2020). *Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares*. Revista Colombiana de cardiología, volumen 27 (No 1), 1 – 10. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S012056332020000100049&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S012056332020000100049&lng=en)

Guillaumont, P. (2017). *Vulnerabilidad y resiliencia: un marco conceptual aplicado a tres países asiáticos: Bután, Maldivas y Nepal*. Estudio. (Revista), 2 – 10. <https://www.adb.org/sites/default/files/publication/372936/swp-53.pdf>

ICBF, (2002). *Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de 2 años*. (Manual). ICBF, FAO. 10 -23

Ley 1090 de 2006. (2006, 6 de septiembre). Congreso de la República. Diario oficial No 46.383. <http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley>

Ley 1355 de 2009. (2009, 14 de octubre). ICBF. Diario oficial No 47.502. [https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley\\_1355\\_2009.htm](https://www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm)

Ley 2120 del 2021. (2021, 30 de julio). Función pública.  
<https://funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029>

Ministerio de Educación y Deportes. (2002). Ministerio de Salud y Desarrollo Social, Instituto nacional de Nutrición Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Venezuela.

Moreno, C. (2012). *Factores que influyen en la actividad física y en los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios* (Tesis de doctorado). Universitat de les Illes Balears, Palma de Mallorca, España

Montesinos, R. (2014). *Guía para las familias. Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socioeducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre*. (Guía) Madrid, CEAPA. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Guia-HabitosSaludablesOcio-CEAPA.pdf>

Murcott, Anne. (1982). *El significado cultural de la comida y el comer*. Actas de la Sociedad de la nutrición. (investigación), vol. 41, no. 2.

Nuestro Nariño al derecho por una alimentación y nutrición adecuada. (2020). *Plan decenal 2020 – 2030*. Gobernación de Nariño. 71 – 121. <https://sitio.narino.gov.co/wp-content/uploads/2020/12/Plan-decenal-DHANA-2020-2029.pdf>

OMS. Organización Mundial de la salud. (2018). *La Comisión para acabar con la obesidad infantil insta a adoptar medidas de alto nivel para hacer frente a un importante problema sanitario*. (Artículo). Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/end-childhoodobesity/news/launchfinal-report/es/>

OMS. *Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, actividad física y salud*. (2004). (Guía). Apps. Who. Int. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43525/9789243594545\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43525/9789243594545_spa.pdf)

- Organización de las Naciones Unidas Para la Agricultura y la Alimentación. (2010). *Alimentar la mente, para combatir el hambre*. (ficha). FAO. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/19405dc250a95bbbb8c05fddd60da339#:~:text=Alimentar%20la%20Mente%20para%20Combatir%20el%20Hambre%20es%20una%20iniciativa,malnutrici%C3%B3n%20y%20la%20inseguridad%20alimentaria>
- Oviedo, G. (2004). *La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt*. (Revista de estudios sociales. No. 18). Universidad de los Andes. <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a10.pdf>
- Resolución 8430 de 1993. (1993, 4 de octubre). Ministerio de salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Ruiz, María, A. (2020). *60% de la población colombiana tiene malas costumbres a la hora de alimentarse* (artículo). [larepublica.co/consumo/seis-de-cada-10-colombianos-no-saben-alimentarse-bien-2971569](http://larepublica.co/consumo/seis-de-cada-10-colombianos-no-saben-alimentarse-bien-2971569)
- Sanabria, Pablo. González, L. Urrego, M. (2007). *Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombianos*. Estudio Exploratorio. (Revista), 207-217. Scielo.org.co. <http://www.scielo.org.co/pdf/med/v15n2/V15n2a08.pdf>
- Wikipedia. (2023). *Buesaco*. Enciclopedia Libre. <https://es.wikipedia.org/wiki/Buesaco>

## Anexos

### Anexo A.

#### Guía de grupo focal

#### 1. Objetivos

<b><i>Objetivo (s) investigación</i></b>
Determinar las percepciones que tienen las familias con estratificación 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de la alimentación saludable
<b><i>objetivo (s) grupo de enfoque</i></b>
Investigar respecto de las ideas, imaginarios, saberes, información, gustos y aceptación de los alimentos.

#### 2. Moderador y observador: JOSE ALEJANDRO NARVÁEZ PAZ

#### 3. Participantes del grupo focal:

LISTA DE ASISTENTES AL GRUPO FOCAL	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	

#### **4. Preguntas temáticas**

- ✓ ¿Qué conoce usted o qué características cree que tiene una alimentación saludable?
  
- ✓ ¿Qué alimentos son considerados como saludables?
  
- ✓ ¿Cuáles son los elementos que facilitan el acceso a una alimentación saludable?
  
- ✓ ¿En el municipio es fácil adquirir una alimentación saludable?
  
- ✓ ¿Hay oferta de productos o preparaciones que aporten a una alimentación saludable?
  
- ✓ ¿En lo habitual consume alimentos saludables?

**Anexo B.**

*Percepción acerca de la alimentación saludable.*

**ENTREVISTA PARA JEFES O RESPONSABLES  
DEL HOGAR**

Nombre:

Edad:

Sexo:

Estado civil:

Nivel escolaridad:

Ingresos mensuales:

A que se dedica:

---

**Información de cada uno de cada uno de los integrantes de la familia que viven con usted:**

<b>Nombre del integrante de la familia.</b>	<b>Parentesco</b>	<b>Género</b>	<b>Nivel de escolaridad</b>	<b>Cuanto aporta \$ al hogar.</b>	<b>Tiene en empleo</b>	<b>Cuál es su empleo</b>
---	-------------------	---------------	-----------------------------	-----------------------------------	------------------------	--------------------------

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Observación: La información suministrada y la siguiente entrevista es de tipo confidencial y se realiza con el propósito de conocer la percepción acerca de las propiedades de la nutrición o alimentación saludable.



Anexo B.

#### Declaración de consentimiento informado

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: *"Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable"*.

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.

Ana Victoria Ortega

Firma

24145348

No. CC

Fecha: 4 Junio - 2023

**Declaración de consentimiento informado**

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: *“Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable”*.

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.

Alexandra SUAREZ

Firma

1004439434

No. CC

Fecha: 4 = 06 23

Socorro Muñoz L.

Firma

39.792.451 Bta'

No. CC

Fecha: 4 de junio / 23

### **Declaración de consentimiento informado**

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo

### **Declaración de consentimiento informado**

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: "*Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable*".

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.

Fredy maneses

Firma

100477547

No. CC

Fecha: 4 de 06 23

#### Declaración de consentimiento informado

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: *“Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable”*.

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.

Viviana Durán

Firma

7004439250

No. CC

Fecha: 4.06.23



**Declaración de consentimiento informado**

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: *“Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable”*.

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.

MIRYAM Lopez

Firma

27145391

No. CC

Fecha: 14-6-2023

**Declaración de consentimiento informado**

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: "*Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable*".

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.

Claudia Bolaños

Firma

Claudia Bolaños

No. CC 1084222390

Fecha: 11 Junio 2013

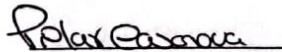
**Declaración de consentimiento informado**

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: "*Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable*".

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.



Firma

27143872

No. CC

Fecha: 4 Junio 2013

**Declaración de consentimiento informado**

El presente ejercicio investigativo busca identificar y describir las apreciaciones y percepciones de familias de estrato 1 del sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable.

Su papel dentro de la investigación radicará en dar respuesta a entrevistas semi – estructuradas. La información se registrará en grabaciones de audio, las cuales serán transcritas con el fin de exponer las apreciaciones o percepciones. Se resalta que se trabajara en grupos de enfoque y se desarrollaran talleres, actividades que facilitaran la recogida de información en relación con las ideas que tienen las familias participantes. Los datos obtenidos se registrarán de forma escrita y en imagen; en otras palabras, también se tomarán fotografías.

Una vez identificadas las particularidades del proceso investigativo y siendo consciente de que mi participación en el mismo, no amenaza mi bienestar y el de mi familia, de manera voluntaria decido participar de los talleres y entrevistas enmarcadas en el proyecto de Investigación denominado: *“Apreciación de las familias vulnerables de Buesaco, acerca de la alimentación saludable”*.

De desistir de mi participación, informare de manera oportuna al investigador.

Rosa Zenaida Usado

Firma

1084222561

No. CC

Fecha: 4.06.23



Anexo C.

Listado de asistencia, entrevista semiestructurada

**Apreciación de las costumbres alimentarias y propiedades de los alimentos saludable**

**1. Objetivos**

<b>Objetivo (s) investigación</b>
Identificar las apreciaciones que tienen las familias con estratificación 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable
<b>objetivo (s) grupo de enfoque</b>
Investigar respecto de las ideas, imaginarios, saberes, información, gustos y aceptación de los alimentos.

**2. Facilitador y observador**

<b>Nombre del facilitador y observador</b>
Jose Alejandro Narvaez Paz

**3. Asistentes**

<b>Lista de Participantes al Grupo Focal</b>	
1	Paty Roxana
2	Claudia Bolaños
3	Sandra Ortega
4	Ana Victoria Ortega
5	Deyu Davila Astudillo
6	Maria Zenaida Jurado
7	Alejandra Luado
8	Edicta Meneses
9	Viviana Arecedo
10	Maryellen Lopez
11	Yennifer Paola Pessillo
12	Socorro Narvaez L.
13	
14	
15	
16	
17	
18	
18	
20	

**Anexo D.**

*Lista asistencia grupo focal*

**GRUPO FOCAL**

**Percepción de las costumbres alimentarias y propiedades de los alimentos saludables.**

**1. Objetivos**

<b>Objetivo (s) investigación</b>
Identificar las percepciones que tienen las familias con estratificación 1, ubicadas en el sector urbano del municipio de Buesaco (Nariño), respecto de las costumbres alimentarias y propiedades de la nutrición saludable
<b>objetivo (s) grupo de enfoque</b>
Investigar respecto de las ideas, imaginarios, saberes, información, gustos y aceptación de los alimentos.

**2. Moderador y observador: JOSE ALEJANDRO NARVÁEZ PAZ**

**3. Participantes del grupo focal:**

LISTA DE ASISTENTES AL GRUPO FOCAL	
1	Keyy Sevilla A.
2	Yenifer Pechip
3	Miry Lu López
4	Socorro Hinoj
5	Viviana Jurado
6	Rosa Zenaida Jurado
7	Mesandra Lopez
8	Fred + Mercedes
9	Ana Victoria Ortega
10	Sandra Cruz
11	PPAR Casanova
12	claudia Bolaños
13	
14	

**4. Preguntas temáticas**

## **Anexo E.**

### Transcripción de información

#### *Transcripción de información*

#### **Pregunta 1: ¿Qué conoce usted o qué características cree que tiene una alimentación saludable?**

P001: tomar un desayuno con huevo, platanitos y cereales, consumir huevos, frutas, cereales, leche, y coladas.

P002: es una alimentación balanceada donde debe haber proteína el cereal, poca grasa, ensalada, frutas y verduras.

P003: huevo y coladas son alimentos saludables.

P004: huevos leche el cereal y colada, una alimentación saludable.

P005: huevos, cereales y frutas.

P006: Una alimentación saludable consiste en nutrir bien al cuerpo con cereales, nutrientes, verduras, carnes, hierro, frijol, lenteja, legumbres, porque el costo de vida está muy caro, pero si hay forma de nutrirnos de otra forma con granos, un buen desayuno, verdura, frijol, lenteja.

P007: una alimentación balanceada se dice que tiene que tener vitaminas, minerales, proteínas, frutas, pero se dice que tiene que ver la condición de cada persona ya que no sean tan costosas.

P008: también sería una alimentación balanceada sería un plato con poco de ensalada, un poco de granos, pollo, carne y cuidarse en carbohidratos.

P009: para mí la alimentación saludable lo que un plato sería la proteína, carbohidratos, fruta en el intermedio del día, procurar no alimentarnos con dulce o comida chatarra.

P010: sería balanceada en frutas, carbohidratos, hierro, coladas, vitaminas más que todo.

P011: es aquella que debe tener vitaminas, minerales, proteínas, carbohidrato.

P012: serían las frutas y verduras que son los más sanos.

#### **2.2.1.2Pregunta 2: ¿qué alimentos son considerados como saludables?**

P001: Para mí los alimentos saludables vienen siendo las verduras, las frutas, las carnes.

P002: considero que los alimentos saludables son también las verduras y las frutas que aportan vitaminas.

P003: para mí los alimentos saludables serían las lentejas, el frijol y las frutas.

P004: los alimentos saludables son los naturales como las frutas, verduras, el pollo, serían también los cereales, banano, manzana, los vegetales frescos, las lentejas, el frijol, la leche.

P005: los alimentos que yo considero saludables serían también las verduras, las ensaladas, las frutas y la carne el pollo.

P006: los alimentos sanos serían lo que son las frutas, las verduras, que todo sea balanceado, pero hay que tener en cuenta que a todos en la casa no les gusta comer frijol, lenteja y las ensaladas que uno prepara, pero digamos que para llevar una comida así a veces sale costoso porque a veces los precios de la comida están muy caros y nos toca comprar lo que se pueda y comer carne todos los días no se puede entonces toca comer más otras cosas.

P007: si pues sabemos que es un poquito duro el costo de vida por eso uno come más lentejas, zanahoria toca balancear hacer ensaladas, huevos, comer papa, yuca, y tratar de comer mejor, y cuando uno está a veces como enfermo también pues no come muy bien porque se le va el apetito y creo que por eso uno se empeora, va al médico y le prohíben cosas y uno a veces no sabe ni que comer, y por economía uno come huevitos, frutas, verduras y por tiempo es mucho más rápido hacer esas comidas

P008: pues para mi serían la manzana, el banano, las ensaladas, los juguitos de frutas.

P009: yo creería que las frutas serían las más saludables porque son naturales, también las verduras, el frijol, la lenteja, las habichuelas.

P010: las verduras pueden ser, también el pollo, los cereales.

P011: Saludables pues esta las frutas, el banano, la manzana, el tomate, la lechuga, las carnes, los cereales.

P012: yo creo que el huevo, los cereales, las verduras, las frutas, las carnes.

P013: también puede ser la leche, el queso, el huevo, las frutas, las verduras.

### **2.2.1.3. Pregunta 3: ¿Cuáles son los elementos que facilitan el acceso a una alimentación saludable?**

P001: Pues primero que todo lo económico porque si no hay plata no se puede comer y a veces es difícil comprar muchos alimentos.

P002: hay que tener plata ahora que todo está subiendo de precio uno ya no sabe qué comprar y toca lo que alcance.

P003: también creo que lo económico influye en uno poder comer bien y hacer remesa para la familia ya no es como antes que alcanzaba para todo.

P004: sería también lo económico la carne cada vez más cara los huevos, la leche y pues nos toca acomodarnos a lo que se puede,

P005: por el momento todo está alto y siempre es difícil tener una comida balanceada, es duro el costo de vida.

P006. Pues acá si se facilita solo que hay que tratar de cambiar los alimentos que se den por temporada que sale como más barato.

P007: a veces también el desconocimiento uno por no saber cómo que son más saludables a veces compra otras cosas teniendo acá una variedad de alimentos que se dan que se cosechan.

P008: Claro acá uno sale al mercado los fines de semana y eso encuentra de todo solo que ellos quieren vender muy caro y pues no alcanza para comprar como muchos alimentos.

P009: uno lleva lo necesario no más, si hay que tener en cuenta que hoy en día todo está más caro y uno pues no tiene trabajo fijo es más difícil llevar alimentos frescos o naturales.

P010: uno prefiere comprar otras cosas que son más baratas, pero no han de ser tan saludables, si a veces hay que comer lo que se puede.

P011: pues si a veces porque es más costoso conseguir verduras o frutas o no prefiere comprar otras cositas son más baratas.

P012: si también creo que la plata es necesario para uno poder comprar buena comida y hoy en día todo está más caro y es difícil como llevar una buena alimentación.

P013: pues sí también pienso igual que es más costoso a veces llevar frutas y pues eso es lo que los nutre a todo

#### **2.2.1.4. Pregunta 4: ¿en el municipio es fácil adquirir una alimentación saludable?**

P001: pues sí porque aquí en Buesaco encontramos de todo en el mercado papa, yuca, maíz, frutas. Verduras, carne, pollo, pero si saben estar costosos unos días y pues es más difícil comprar sobre todo la carne que la venden bien cara.

P002: sí y a veces se ve más por temporadas la naranja, mandarina, tomate, entonces sale más fácil comprar esos productos porque sale más barato y como acá se consigue de todo solo que los que los venden saben ser careros por aprovecharse un poco, pero es más barato que ir a una tienda o un supermercado.

P003: si se consigue en el mercado los fines de semana en algunas tienditas siempre hay frutas y verduras de todo.

P004: es fácil conseguir de todo aquí más que todo frutas y verduras en el mercado siempre hay.

P005: los fines de semana pues uno sale al mercado a comprar y encuentra de todo, frijol, lenteja, zanahoria, papa, lechuga.

P006: si uno encuentra frutas, verduras casi en cualquier parte donde haya verdulerías.

P007: sí pero es más fácil encontrar los sábados que es día de mercado y salen a vender de todo.

P008: se encuentra más que todo los días de mercado, pero a veces saben ser más costosos unos días que otros por lo que no están en cosecha.

P009: Los alimentos sanos se encuentran en el mercado los fines de semana y en las tiendas también hay pero un poco más costosos.

P010: si se encuentra de todo porque acá se cosecha de todo.

P011: si en el mercado se encuentra a buen precio cuando es cosechas.

P012: uno puede ir a comprar a cualquier parte y encuentra frutas, verduras, papa, arroz, cereales.

P013: si se encuentra carne, pollo, frijol, lentejas, huevos casi en todas las tiendas.

#### **2.2.1.5. Pregunta 5: ¿hay oferta de productos o preparaciones que aporten a una alimentación saludable?**

P001: si acá se encuentra más que todo en las verdulerías manzanas, papaya, banano, verduras, y siempre varía el costo.

P002: es fácil encontrar de todo por lo que hay varios lugares donde venden de todo.

P003: si se consigue alimentos a veces si saben venderlos más caros cuando no hay mucho.

P004: si claro más que todo los días de mercado cuando salen las personas del campo a vender lo que cosechan.

P005: pues si eso acá se encuentra de todo arracacha, yuca, papa, tomate, zanahoria, frutas.

P006: los sábados que es cuando salen a vender en el mercado uno va y encuentra de todo.

P007: si pues si se consigue frutas, verduras y no solo en el mercado, sino que también en las tiendas saben tener.

P008: en el mercado uno siempre encuentra de todo, papa, habichuelas, lentejas, frijol, frutas, pero a veces los venden más caros que otros días.

P009: más se consigue los miércoles y sábados que son días de mercado.

P010: si en todo lado conseguimos comida, toca buscar donde es más barato para que alcance más.

P011: el sábado en el mercado si conseguimos alimentos que sale todo mundo a vender.

P012: eso usted sale y a la vuelta se encuentra con verduras, frutas es fácil conseguir por lo que se da casi de todo acá.

P013: si también opino que es fácil encontrar acá frutas, verduras, maíz, lentejas, frijol, tomate en todo lado.

#### **2.2.1.6. Pregunta 6: ¿en lo habitual consume alimentos saludables?**

P001: si por lo general creo yo que es lo que más consume uno verduras, frutas, jugos naturales

P002: también uno no come mucho frito más que todo es cocinado, come fruticas, verduras.

P003: si en mi casa se consumen frutas en las mañanas, las verduras en ensaladas en el almuerzo.

P004: en mi casa se consume más que todo los vegetales y las frutas eso si no puede faltar en la casa.

P005: si pues los alimentos saludables que más se consumen son la manzana, el banano, la pera, lentejas, maíz, frijol, y la leche.

P006: de los que más consumo son las lentejas, las ensaladas, y sobre todo las verduras.

P007: pues si creo que todos los alimentos son necesarios no pero eso sí unos más que otros como las verduras y las frutas que nos dan las vitaminas.

P008: si los cereales también y la carne y el pollo, si consumimos lácteos la leche, el queso y las frutas.

P009: claro no pueden faltar las frutas, el pollo, a veces pescados, verduras.

P010: pues si se consume verduras y frutas ya que estos son buenos para la salud, por lo general es lo que más se comemos porque son fáciles de conseguir.

P011: pues se come más que todo las verduras y las frutas que es lo que más hay en el mercado.

P012: Lo que más comemos son fruticas, jugos, verduras, frijol y carne.

P013: lo normal pues que uno hace para las comidas las ensaladas con verduras, frutas, pollo, frijol.