

**CARACTERIZACIÓN DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ESTADO NUTRICIONAL DEL
ADOLESCENTE Y SU ENTORNO FAMILIAR - INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLICARPA
SALAVARRIETA – FACATATIVÁ - CUNDINAMARCA**

LUISA FERNANDA QUINA ARCHILA

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

NUTRICIONISTA DIETISTA

LUISA FERNANDA TOBAR V, ND, MSc.

Directora

LUZ NAYIBE VARGAS MESA, ND, MSc

Codirectora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

BOGOTÁ, COLOMBIA

NOVIEMBRE 26 DE 2018

NOTA DE ADVERTENCIA

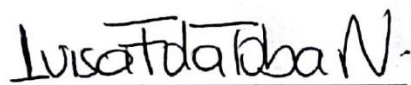
Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

**CARACTERIZACIÓN DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ESTADO NUTRICIONAL DEL
ADOLESCENTE Y SU ENTORNO FAMILIAR - INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLICARPA
SALAVARRIETA – FACATATIVÁ - CUNDINAMARCA**

LUISA FERNANDA QUINA ARCHILA

APROBADO



Luisa Fernanda Tobar Vargas

Nutricionista Dietista, MSc.

Directora



Luz Nayibe Vargas Mesa

Nutricionista Dietista, MSc.

Codirectora



María Silvia Bohórquez Fernández

Nutricionista Dietista, MSc.

Jurado

**CARACTERIZACIÓN DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ESTADO NUTRICIONAL DEL
ADOLESCENTE Y SU ENTORNO FAMILIAR - INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLICARPA
SALAVARRIETA – FACATATIVÁ - CUNDINAMARCA**

LUISA FERNANDA QUINA ARCHILA

APROBADO

Concepción Judith Puerta Bula

Bacterióloga, MSc. PhD.

Decana de la Facultad

Martha Constanza Liévano Fiesco

Nutricionista Dietista, MSc.

Directora de la carrera

DEDICATORIA: A mi tía, mujer de mucha valentía y fortaleza que sin importar los obstáculos por los que ha atravesado, me permitió cumplir una vez más mis sueños y sobre todo me enseñó a no rendirme jamás.

AGRADECIMIENTOS:

Gracias a DIOS por permitirme culminar con éxito mis estudios.

A mi familia que me brindaron su apoyo y están muy orgullosos de la profesional que soy.

Mil gracias a mis papás y padrinos que siempre han estado a mi lado, dándome su apoyo y amor incondicional.

A mi tía quien ha sido una gran compañía durante este viaje de conocimientos, hoy puedo decirle este logro es de las dos.

A mi hermanito, el cual ha sido un apoyo incondicional y mi ángel guardián en cada paso que doy.

A todas mis amigas y colegas, soy la más afortunada de tenerlas a mi lado.

A las directivas de la Institución educativa técnica agropecuaria Policarpa Salavarrieta, sus estudiantes y familiares por permitirme tener un acercamiento real a las situaciones que se viven en el país y sobre todo por conocer a personas maravillosas con calidad humana y llenas de amor por la labor agrícola.

Especial agradecimiento a la profesora Luisa Fda. Tobar V. no solo por compartir su conocimiento y permitirme trabajar con ella, sino por impregnar felicidad y amor por la vida.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. MARCO TEÓRICO.....	2
2.1 Área rural y actividad económica – Municipio de Facatativá.....	2
2.2 Prácticas Alimentarias.....	2
2.3 Características de los adolescentes y estado nutricional.....	4
2.4 Seguridad Alimentaria y nutricional.....	6
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	7
4. OBJETIVOS.....	9
4.1 Objetivo General.....	9
4.2 Objetivos Específicos.....	9
5. MATERIALES Y METODOS.....	9
5.1 Tipo de estudio.....	9
5.1.1 Métodos.....	9
5.1.2 Componente Cuantitativo.....	9
5.1.3 Estado Nutricional.....	9
5.1.4 Componente Cualitativo.....	9
5.1.5 Hábitos Alimentarios.....	10
5.1.6 Categorías de análisis.....	10
5.1.7 Análisis de la Información.....	10
5.2 Participantes.....	10
5.2.1 Criterios de Inclusión.....	11
6. RESULTADOS.....	11
6.1 Caracterización de las condiciones sociodemográficas de la población.....	11
6.2 Estado Nutricional.....	14
6.3 Prácticas Alimentarias.....	14
6.4 Análisis de Categorías.....	17
6.4.1 Categoría 1: Producción y consumo de alimentos.....	18
6.4.2 Categoría 2: Prácticas realizadas en torno a la elección de alimentos.....	20
6.4.3 Categoría 3: Elección y compra de alimentos adicionales para la canasta familiar.....	23
6.4.4 Categoría 4: Conocimientos adquiridos en la preparación de alimentos.....	23
6.4.5 Categoría 5: Buenas prácticas de manufactura (BPM).....	24
6.4.6 Categoría 6: Preparación y consumo de alimentos.....	25
7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	27
7.1 Estado Nutricional.....	27
7.2 Prácticas Alimentarias.....	27
7.3 Categorías del discurso.....	29
7.4 Determinantes de la SAN que inciden en las prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar.....	31
7.5 Determinantes sociales que inciden en las prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar.....	32
7.5.1 Estructurales.....	32
7.5.2 Intermedios.....	32
8. CONCLUSIONES.....	33
9. RECOMENDACIONES.....	34
10. REFERENCIAS.....	34

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Distribución porcentual por edad y genero de los jefes de hogar.....	12
Tabla N°2 Distribución porcentual de información personal de los jefes de hogar	12
Tabla N°3 Distribución porcentual sociodemográfica.....	13
Tabla N°4 convergencias y divergencias en torno a la Producción de alimentos, prácticas de autoconsumo de los adolescentes y su entorno familiar.....	18
Tabla N°5 Producción por grupos de alimentos.....	19
Tabla N°6 Prácticas de elección familiar o individual de alimentos y proceso de compra.....	20
Tabla N°7 Compra de alimentos adicionales para la canasta básica.....	23
Tabla N°8 Conocimiento adquirido en la preparación de alimentos.....	24
Tabla N°9 Buenas prácticas de manufactura.....	24
Tabla N°10 Preferencias, rechazos y hábitos de consumo de alimentos.....	25
Tabla N° 11 Consumo de bebidas en las comidas principales.....	26

INDICE DE GRÁFICAS

Gráfica N°1 Talla para la edad (T/E)	14
Gráfica N°2 Índice de masa corporal para la edad (IMC/E)	14
Gráfica N°3 Proporción de frecuencia de consumo de cereales, raíces, Tubérculos y plátanos, en adultos	15
Gráfica N°4 Proporción de frecuencia de consumo de cereales, raíces, Tubérculos y plátanos, en adolescentes.....	15
Gráfica N°5 Proporción en la frecuencia de consumo de frutas en adultos.....	15
Gráfica N°6 Proporción en la frecuencia de consumo de frutas y verduras, en adolescentes.....	15
Gráfica N°7 Proporción en la frecuencia de consumo de verduras en adultos.....	16

Gráfica N°8 Proporción en la frecuencia de consumo de verduras en adolescentes.....	16
Gráfica N°9 Proporción en la frecuencia de consumo de lácteos y derivados, en adultos.....	16
Gráfica N° 10 Proporción en la frecuencia de consumo de lácteos y derivados, en adolescentes.....	16
Gráfica N°11 Proporción en la frecuencia de consumo de carnes, en adultos.....	17
Gráfica N° 12 Proporción en la frecuencia de consumo de carnes, en adolescentes.....	17
Gráfica N° 13 Pirámide, proceso de producción agrícola.....	19
Gráfica N°14 Determinantes de SAN que inciden en el estado nutricional y las prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar.....	32

INDICE DE ANEXOS

Anexo. 1 consentimiento Informado.....	38
Anexo. 2 asentimiento Informado.....	39
Anexo. 3 operacionalización de variables.....	40
Anexo. 4 metodología para la toma de medidas antropométricas.....	42
Anexo. 5 guion entrevista semiestructurada.....	43
Anexo. 6 categorías cualitativas de análisis.....	44
Anexo. 7 matriz de categorización.....	45
Anexo. 8 codificación de participantes.....	55
Anexo. 9 porcentaje promedio de los ingresos del hogar Presupuestado para la compra de alimentos.....	56

RESUMEN:

Objetivo: Identificar las prácticas alimentarias y estado nutricional del adolescente y su entorno familiar ámbito rural Institución Educativa Policarpa Salavarrieta - Facatativá. **Materiales y métodos:** Estudio descriptivo transversal mixto no probabilístico, con muestreo por conveniencia. Conformada por 14 adolescentes y el jefe del hogar. La recolección de información cuantitativa fue por medio de encuestas tabuladas en Microsoft Excel y analizadas en epi info 7, el estado nutricional se clasificó con Anthro plus y epi info, se realizaron entrevistas semiestructuradas para construir categorías cualitativas reportando convergencias y divergencias sobre prácticas alimentarias, complementadas con diario de campo. Se aplicó una frecuencia de consumo semicuantitativa a partir de un cuestionario validado y adaptado para la población estudio. **Resultados:** el estado nutricional reflejó que el 35,7% de los adolescentes está en riesgo de retraso en talla y el 14,3% de las mujeres presentó sobrepeso. En las categorías, se reconoció a la mujer como principal formadora de hábitos alimentarios, dado su rol en el proceso de elección, compra y preparación de alimentos. Según la frecuencia de consumo, el grupo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos, presentaron la mayor ingesta (2 veces al día), mientras que las frutas y verduras apenas se consumen 1 vez a la semana y al mes. **Conclusiones:** En la población estudio se identificó que factores sociales como educación, trabajo y nivel socioeconómico alcanzado determinan sus prácticas alimentarias, estado nutricional, producción y abastecimiento agrícola para el autoconsumo, al ser la principal fuente de disponibilidad de alimentos de la canasta básica familiar.

Palabras Clave: *Prácticas alimentarias, estado nutricional, determinantes sociales de la salud, seguridad alimentaria y nutricional.*

ABSTRACT:

Objective: Identify the food practices and nutritional state of the teenager and his familiar environment rural area Institution Educative Policarpa Salavarrieta- Facatativá. **Materials and methods:** Transversal descriptive study mixed probabilistic, with convenience. Conformed for 14 adolescents and head of household. The quantitative information gathering was with surveys tabulated in Microsoft Excel and analyzed in epi info 7, the nutritional state was classified in Anthro plus and epi info 7. It was carried out semi-structured surveys to build qualitative categories reporting convergences and divergences about food practices, complemented with a field diary. It was applied frequency of quantitative consumption starting from a questionnaire validated and adapted for population study. **Results:** In the nutritional state was reflected that a 35.7% of the teenagers are on risk of delay in size and 14, 3% of women presented overweight. In the categories, women were recognized as the main food habits trainer, given its role in the process of choosing, buying and preparing food. According to, frequency of food consumption: cereals, roots; tubers and bananas. It has higher intake with proportion of twice per day, while fruits and vegetables are barely consumed once a week and once a month. **Conclusions:** In the population study was identified that social factors such education, job and socioeconomic level reached determine its nutritional state, food practices, production and agricultural supply for self-consumption, being the main source of food availability of the basic family basket.

Keywords: Food practices, nutritional state, social determinants of health, food and nutrition security.

1. INTRODUCCIÓN:

Actualmente las prácticas alimentarias de la población rural están determinadas por la identidad social e individual, a su vez, dichas prácticas son el resultado de factores sociales, económicos y culturales presentes en el individuo, estas se orientan en la toma de decisiones entorno a la compra de alimentos, elección y capacidad de pago.

Dentro del ámbito rural, las familias del municipio de Facatativá buscan fortalecer los procesos de producción alimentaria ya que, las huertas que poseen son apoyo importante para la canasta básica, pues no solo inciden en la ingesta dietaria, sino que también abren la opción en el proceso de adquisición de otros de alimentos del mercado local, debido a que la capacidad de compra depende del ingreso económico alcanzado por las familias, que a su vez determina la alimentación del núcleo familiar.

Principalmente en la población adolescente, donde los jóvenes experimentan cambios a nivel físico, fisiológico, social y comportamental e inician la adopción de nuevos estilos de vida, dentro de los cuales se evidencian cambios en la ingesta alimentaria, que repercuten en el estado nutricional y afectan su adecuado crecimiento y desarrollo, por esta razón, es importante evaluar su consumo de alimentos por medio de técnicas cualitativas y cuantitativas con el fin de establecer sus características en términos de ingesta alimentaria.

De igual manera, es indispensable reconocer las características del entorno familiar y escolar, ya que juegan un papel significativo en la promoción de estilos de vida y hábitos alimentarios saludables. En relación con el entorno familiar, las prácticas alimentarias se ven influenciadas por las creencias, hábitos o costumbres que se han forjado por generaciones, sobre todo en el ámbito rural, en el que el proceso alimentario está determinado por la labor agrícola, pues la mayor parte de familias poseen terrenos que son utilizados para la siembra de alimentos, con el fin de generar un autoconsumo o venta de estos.

Por otro lado, en el ámbito escolar el colegio Policarpa Salavarieta imparte a sus estudiantes conocimientos, habilidades y prácticas de tipo agropecuario, para que el adolescente este en la capacidad de fortalecer los procesos de producción de la cadena alimentaria, que a su vez sirvan de apoyo dentro del núcleo familiar.

En relación con lo anterior el presente estudio quiso identificar las prácticas alimentarias y el estado nutricional de los adolescentes y su entorno familiar en el ámbito rural, los cuales tienen una fuerte relación con la labor agrícola, los conocimientos adquiridos a nivel académico, las creencias y tradiciones familiares entorno a la ingesta, preferencias y rechazos de los alimentos, que, a su vez, son influenciadas por los determinantes sociales de la salud (DSS) y de la seguridad alimentaria y nutricional (SAN).

2. MARCO TEÓRICO:

2.1 Área Rural y actividad economía – Municipio de Facatativá:

Según la Ley 388 de 1997, se entiende como suelo rural: *“Terrenos no aptos para el uso urbano, por razones de oportunidad, o por su destinación a usos agrícolas, ganaderos, forestales, de explotación de recursos naturales y actividades análogas”* (p, 26). Estos territorios se caracterizan porque la mayor parte de su población está conformada por los campesinos, indígenas, población afrodescendiente, pequeños, medianos y algunos grandes propietarios (Pérez Edelmira & Pérez Manuel, 2002).

Adicionalmente, la desigualdad y pobreza constituyen la realidad social y económica de buena parte de la población campesina y rural. La mayoría de los hogares rurales (65%) viven en condiciones de pobreza o de pobreza extrema (33%) y sin acceso a servicios de calidad (Union Europea, 2011).

Esta situación se ve influenciada por el tipo de actividad económica que se desarrolle en cada territorio, la cual depende de la ubicación geográfica y la disponibilidad de suelos para su explotación. En cuanto al municipio de Facatativá, según las cifras del (DANE, 2005), el 8,2% de los establecimientos se dedican a la industria; el 57,7% al comercio; el 33,4% a servicios y el 0,6% a otra actividad. Por otro lado, el porcentaje de viviendas rurales con personas que participan de actividad agropecuaria son: agrícola 54,5%, pecuaria 87,5% y piscícola 0,7%.

Sin embargo, según el plan de desarrollo municipal de Facatativá, dentro de su economía es importante resaltar la industria floricultora, la cual se constituye como renglón importante de la economía y que sobre todo genera gran parte de los empleos a los cuales acceden en mayor proporción las mujeres (70%), (Plan de desarrollo municipal Facatativá, 2016).

2.2 Prácticas Alimentarias:

Las prácticas y representaciones alimentarias están determinadas por la identidad individual y social de una población, dichas prácticas pueden relacionarse primero con la disponibilidad de recursos naturales como materia prima para la elaboración de alimentos hasta su consumo final, segundo como fenómeno cultural y social reflejado a nivel fisiológico y de salud y tercero como un conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas, que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos dentro de un grupo sociocultural específico. De esta manera los patrones alimentarios están conformados por diferentes grupos de alimentos y a su vez por la capacidad de poder combinarlos para su posterior consumo, esto se reconoce como un proceso material estructurado culturalmente. (Castro & Fabron, 2018).

Las prácticas alimentarias son el resultado de factores sociales, económicos y culturales presentes en el entorno del individuo, lo que simboliza una atribución relevante en la alimentación de las comunidades; se reconoce como agente edificador de prácticas, las establecidas en la transmisión de la cultura campesina y alimentaria mediante un legado generacional de ideales personales y sociales (Lesmes diaz, 2017).

En este contexto, las prácticas alimentarias se modifican rápidamente, ya que las nuevas tendencias en la alimentación traen cambios a nivel simbólico y nutricional que afectan la forma de alimentarse, esto se atribuye principalmente a las dinámicas establecidas a nivel social y familiar en la elección de alimentos. De igual manera las desigualdades sociales afectan el acceso y preferencias de consumo, ya que la selección de alimentos se ve relacionada con el ingreso de la familia, la cual se ve en la obligación de elegir alimentos baratos y saciadores, que van forjando el gusto por unos grupos de alimentos (Marina & Montoya, 2016).

En relación con lo anterior, según Ranjit et al., (2015) las diferencias étnicas y raciales influyen en las prácticas alimentarias y por ende la elección de alimentos a la hora de consumirlos, uno de los factores conexos es la condición socioeconómica, debido a que los padres se ven limitados en su capacidad adquisitiva, lo cual los lleva a comprar alimentos más económicos y densamente calóricos.

Otro factor que influye en las prácticas alimentarias recae en el adulto y las familias que se encargan de la compra de alimentos, según Evans et al., (2011) dentro de su estudio estableció que las madres eran las responsables de planificar la elección y compra de alimentos, ya que, el núcleo familiar confía en las decisiones que toman sobre los alimentos se van a adquirir dentro de la canasta básica, por otro lado, dentro de esa misma elección se identificó como aspecto principal la importancia de comprar alimentos conforme su precio, estas prácticas pueden influir sobre el estado nutricional de los adolescentes.

Para el caso de Colombia, a partir de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN (2015) explica cómo se relacionan los cambios alimentarios a partir del marco de los determinantes sociales. Considera los **determinantes estructurales**, aquí se evidencian cambios a nivel **ambiental**, **demográfico** y en el **rol de género**; en el primero se observa como anteriormente las zonas rurales se dedicaban a cultivar alimentos para el autoconsumo y la venta, mientras que hoy en día las tierras pierden su vocación agrícola dada la amplia urbanización del campo, la minería y el turismo. Para el segundo se hace un paralelo de la cantidad de jóvenes que estaban en el campo y se dedicaban a la labor agrícola y como hoy en día hay un envejecimiento de la población rural y aumento del éxodo de jóvenes hacia el casco urbano. Finalmente, con relación al rol de género se destaca un aspecto favorable en la inclusión laboral de la mujer, la cual tiene una mayor participación en el mercado laboral.

Respeto a los **determinantes intermedios**, se identificaron cambios en la **oferta social**, allí se evidencia como el estado anteriormente brindaba ayudas o subsidios en términos de mercados, semillas, animales o asistencia técnica rural, mientras que actualmente esas ayudas están más enfocadas en subsidios monetarios que generen dependencia, pero que a su vez es utilizado para satisfacer necesidades básicas relacionadas con bienes y servicios, dejando a un lado la compra de alimentos. Además, los cambios **políticos y territoriales** antes los municipios producían grandes cantidades de alimentos y se les identificada como despensas regionales o nacionales, pero esto se ha transformado, dado que actualmente los municipios han dejado de ser despensas lo que ha traído variaciones constantes en los precios de los alimentos de la canasta básica (ENSIN,2015).

Finalmente se tienen los **determinantes singulares**, aquí principalmente los cambios en el **consumo y las prácticas culinarias** se ven reflejados en aspectos como los espacios de las cocinas dado que anteriormente eran más grandes y amplias, lo que favorecía la preparación de alimentos más elaborados y que hoy en día es más difícil de hacer, porque las cocinas son más pequeñas lo que conlleva a que se limite la preparación de recetas elaboradas. Otro aspecto por resaltar es que antes se cocinaba para familias más numerosas, lo que actualmente no sucede dado el aumento en la ingesta de alimentos industrializados y de comidas fuera de casa por la disminución del tiempo destinado a cocinar (ENSIN.2015).

Ahora bien, para el municipio de Facatativá, el consumo de alimentos se ve influenciado por la producción de estos, razón por la cual se evidencia un aumento en el consumo de tubérculos y un déficit en la ingesta de frutas y verduras. Esto se demuestra principalmente en el área rural del municipio, ya que los altos sobrecostos generados por los intermediarios para el traslado de alimentos dificultan el acceso a una canasta básica que permita cumplir con las recomendaciones nutricionales de la población. Sumado a esto los índices de pobreza y desempleo aumentaron las cifras de malnutrición por déficit y exceso en la población (Plan de desarrollo municipal Facatativá, 2016).

2.3 Características de los adolescentes y estado nutricional:

De acuerdo con la OMS se define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Esta se caracteriza por ser una etapa de completa transición, marcada principalmente por el comienzo de la pubertad en la que se presentan cambios a nivel biológico, fisiológico, comportamental, de razonamiento abstracto y de identidad (OMS, 2017)

Dentro de estos cambios, principalmente a nivel fisiológico el adolescente alcanza su madurez sexual, allí el crecimiento somático y la maduración están influenciados por la interacción de múltiples factores hormonales, ambientales y nutricionales, aunque los principales indicadores de morbilidad sean las causas infecciosas y las lesiones, las deficiencias nutricionales, el crecimiento lineal

subóptimo, la desnutrición y el sobrepeso son problemas importantes de salud pública que cada día afecta a más adolescentes (Christian & Smith, 2018).

Según la resolución 2465 de 2016 define estado nutricional como: “el resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto causado por los requerimientos nutricionales según edad, sexo, estado fisiológico y actividad física” (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016, p3). Este se diagnostica a partir de la valoración global subjetiva en la cual se tiene en cuenta el cambio en el peso e ingesta dietaría, síntomas gastrointestinales, capacidad funcional y enfermedad, mientras que la valoración objetiva analiza ingesta, parámetros bioquímicos, examen físico y antropometría (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

En relación con la clasificación antropométrica, la población adolescente es valorada a partir de dos indicadores, talla para la edad (T/E) “este indicador relaciona la talla o longitud con la edad, da cuenta del estado nutricional a través del tiempo”, la clasificación y puntos de corte se expresa en términos de: talla adecuada para la edad (≥ -1), riesgo de retraso en talla (≥ -2 a < -1) y talla baja para la edad (< -2). Por otra parte, el índice de masa corporal para la edad (IMC/E), permite establecer la comparación de la edad en términos de peso corporal total relacionado con la talla y se expone como: obesidad ($> +2$), sobrepeso ($> +1$ a $\leq +2$), IMC adecuado para la edad (≥ -1 a $\leq +1$), riesgo de delgadez (≥ -2 a < -1) y delgadez (< -2). (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

En la adolescencia cuando se está en delgadez, principalmente se ve afectado el crecimiento lineal, durante esta etapa se estimula de manera importante la hormona de crecimiento (GH) la cual es sensible al estado nutricional; a su vez, si se está en sobrepeso u obesidad esta situación se asocia a futuro con el posible desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, que durante la vida adulta se verán reflejadas en una menor calidad de vida (Christian & Smith, 2018).

Razón por la cual el estado nutricional es reflejo del proceso alimentario, el cual es uno de los factores más relevantes durante la etapa de crecimiento y desarrollo de los adolescentes, debido a que los hábitos y estilos de vida que se adquieren durante este tiempo van a afectar de forma visible la calidad de vida. Estos cambios se ven influenciados por determinantes psicológicos, socioculturales, gustos, imagen corporal y entorno familiar. (Zambrano et al., 2013).

Durante este periodo es fundamental el patrón dietético, debido a que es uno de los factores que incide en el estado nutricional de los adolescentes, el cual está delimitado por la ingesta, esto se evidencia en países como: Estados Unidos, Reino Unido y Australia, en donde los adolescentes presentan las tasas más altas en el consumo de alimentos densamente calóricos y pobres en nutrientes, al igual que una ingesta inadecuada de frutas y verduras, adopción de hábitos alimentarios poco saludables y omisión de tiempos de comida (Rathi et al., 2017).

Estos cambios en la ingesta dietaria son el resultado de una mayor autonomía en la elección de alimentos, debido a que los adolescentes tienen el control a la hora de tomar decisiones entorno a que, cuándo y dónde comer (Cruz et al., 2018), además, se enfrentan a factores sociales que influyen dicha elección. Por esta razón los cambios alimentarios que se presenten durante esta etapa pueden llegar a generar desequilibrios a nivel del estado nutricional.

2.4 Seguridad alimentaria y nutricional:

De acuerdo con el concepto de SAN, en el cual se busca el “reconocimiento del derecho de toda persona a no padecer hambre” (Conpes 113, 2008, p4) a partir de la dimensión de medios económicos en el componente de acceso a los alimentos, el cual hace referencia a la capacidad que tienen las personas y toda la familia de adquirir los alimentos de la canasta básica, que son determinadas por los ingresos económicos, nivel de pobreza y actividad económica desarrollada a nivel familiar; además, allí juegan un papel importante los conocimientos que se tengan en nutrición para saber que alimentos elegir a la hora de satisfacer las necesidades del núcleo familiar, que a su vez está directamente relacionado con las características culturales de cada población, como por ejemplo los hábitos, gustos, preferencias y prácticas alimentarias (PNSAN, 2013).

Lo anterior se ve reflejado en la dimensión de calidad de vida, en la cual se resaltan aquellos factores que indican en la capacidad que tiene un individuo para la transformación de los alimentos, es así como en el componente de consumo la elección de estos se ve reflejada en términos de cantidad y calidad. A su vez la ingesta también se ve determinada por creencias, cultura, tradición, hábitos alimentarios, educación nutricional, información publicitaria, nivel educativo, tamaño y composición de la familia (PNSAN, 2013). A partir de lo anterior, es importante destacar el rol que ejerce la familia en la formación del patrón y los hábitos alimentarios de los adolescentes.

Debido a que actualmente se está viviendo una etapa de transición en la elección y consumo de alimentos saludables por alimentos ultra procesados, altos en grasas saturadas y densamente calóricos, lo que lleva a un aumento de las enfermedades no transmisibles. Esto se evidencia con mayor frecuencia en la población adolescente, ya que durante ese ciclo de la vida se hacen más vulnerables a los comportamientos relacionados con la salud, afectando su estado nutricional y llevándolos a procesos de malnutrición como la desnutrición, sobrepeso, obesidad y deficiencia de micronutrientes dada la pobre ingesta en frutas y verduras (Rathi, Riddell, & Worsley, 2017).

Es por esta razón que el componente de aprovechamiento y utilización biológica de los alimentos se hace indispensable a la hora de valorar el estado nutricional de los adolescentes, ya que me permite reconocer cuanto de lo que se consume, es absorbido por el cuerpo para mantenerse sano, dentro de sus determinantes se encuentran el medio ambiente, el estado de salud de las personas, estilos de vida, la situación nutricional de la población, la disponibilidad, calidad y acceso a los servicios de salud, agua potable, saneamiento básico y fuentes de energía (PNSAN, 2013).

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN:

Según la organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura, (FAO) en casi todos los países los factores sociales y culturales tienen una gran influencia sobre las preferencias alimentarias, preparación y consumo de alimentos (FAO, 2002), que en consecuencia están determinadas por el marco de la (SAN), que según él (Conpes 113, 2008) define como:

“Seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa” (p,3)

Cabe resaltar, que bajo el concepto de SAN se rigen tres dimensiones; i) medios económicos, dentro del cual se enmarca el componente de disponibilidad y acceso; ii) calidad de vida, la cual comprende consumo y aprovechamiento biológico y iii) calidad e inocuidad, que abarca la inocuidad de los alimentos (Conpes 113, 2008), en SAN los cinco componente mencionados influyen de manera directa en las prácticas alimentarias como en el estado nutricional de la población.

En relación con las prácticas alimentarias, por medio de la ENSIN (2010) se evidenció una baja proporción en el consumo de lácteos, frutas y verduras, de igual manera uno de cada siete colombianos no consume diariamente ningún producto cárnico y por el contrario se observa una alta frecuencia en el consumo diario de endulzantes, cereales, tubérculos y plátanos. De igual forma en los menores de 18 años se observó un alto consumo de bebidas azucaradas y alimentos industrializados considerados como un factor de riesgo para el aumento de enfermedades no transmisibles.

De igual manera en la ENSIN, (2015), los cambios alimentarios en la población colombiana se explican a partir del marco de los determinantes sociales, donde se establecen determinantes estructurales, intermedios y singulares que dan a conocer la transición alimentaria a partir de indicadores medioambientales, demográficos, políticos, de consumo y prácticas culinarias.

Ahora bien, de acuerdo con el plan de desarrollo municipal de Facatativá, el consumo de alimentos se ve influenciado por la producción de estos, razón por la cual se evidencia un aumento en el consumo de tubérculos y un déficit en la ingesta de frutas y verduras. Esto se ve reflejado principalmente en el área rural del municipio, ya que los altos sobrecostos, generados por los intermediarios para el traslado de alimentos, dificultan el acceso a una canasta básica que permita cumplir con las recomendaciones nutricionales de la población. Sumado a esto los índices de pobreza y desempleo aumentaron las cifras de malnutrición por déficit y exceso (Plan de desarrollo municipal Facatativá, 2016).

Respecto al estado nutricional, A nivel mundial según cifras de la (OMS), la prevalencia de sobrepeso y obesidad paso del 4% en 1975 a estar por encima del 18% en 2016, para ese momento se reportaron más de 340 millones de niños entre los 5 y 19 años con sobrepeso u obesidad, este aumento se ha visto reflejado en igual proporción entre hombres (19%) y mujeres (18%), (OMS, 2018b)

De acuerdo a lo anterior, en Colombia el retraso en talla de los adolescentes pasó de 11,5% en 2010 a 9,7% en 2015, mientras que el exceso de peso aumentó de 15,5% en 2010 a 17,9% en 2015, (ENSIN, 2015). Situación que se ve afectada por los cambios en las prácticas y hábitos alimentarios de la población y que a su vez están determinados por factores socioeconómicos, aspectos culturales y creencias religiosas.

(Díaz Ramos, 2018) durante el primer semestre del año en curso realizo un estudio con población adolescente del Colegio Técnico Agropecuario Policarpa Salavarrieta del municipio de Facatativá, titulado “percepción de los adolescentes sobre las prácticas alimentarias en el área rural”, donde obtuvo como resultado: un enfoque educativo relacionado en la transmisión de conocimiento encaminado a la siembra y manipulación de la tierra, donde se da una importancia a los conocimientos culturales y sociales que influyen en las prácticas alimentarias. Sin embargo, a pesar del enfoque educativo que se evidencio dentro del estudio, se encontró que los adolescentes no tienen claras las prácticas alimentarias, de igual manera no se reconocen los hábitos alimentarios, el patrón de consumo y la relación entre conocimientos agrícolas y alimentarios que permitan dar importancia al proceso de alimentación como proceso multifocal que asegure una alimentación adecuada.

Es por este motivo que la falta de evidencia respecto al consumo de alimentos en los adolescentes y el entorno que los rodea, es una barrera importante para el desarrollo de medidas de promoción y prevención, encaminadas a la educación nutricional. Por lo tanto, el presente estudio busca caracterizar las prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar, con el fin de establecer relaciones entre dichas prácticas y el estado nutricional de los jóvenes, todo esto bajo el marco de los determinantes sociales de la salud, al igual que bajo el enfoque de los determinantes de la seguridad alimentaria y nutricional (SAN), ya que allí se tiene en cuenta todo el proceso alimentario del entorno familiar.

4. OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar las prácticas alimentarias y estado nutricional del adolescente y su entorno familiar-ámbito rural - Institución Educativa Policarpa Salavarrieta - municipio de Facatativá

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Caracterizar las condiciones socio demográficas del adolescente y su entorno familiar- ámbito rural – Institución Educativa Policarpa Salavarrieta - municipio de Facatativá.
- Evaluar el estado nutricional del adolescente por medio de indicadores antropométricos – ámbito rural – Institución Educativa Policarpa Salavarrieta - municipio de Facatativá.
- Identificar las prácticas alimentarias del adolescente y su entorno familiar –ámbito rural– Institución Educativa Policarpa Salavarrieta - municipio de Facatativá.

5. MATERIALES Y METODOS:

5.1 Tipo de estudio: Mixto (Cualitativo, cuantitativo), no probabilístico, descriptivo transversal con muestreo por conveniencia.

5.1.1 Métodos: El presente estudio evaluó las prácticas alimentarias y estado nutricional desde una mirada cualitativa y cuantitativa. Para llevar acabo dicho procedimiento se compartió con los padres de familia y alumnos las características del estudio a partir de un consentimiento (anexo 1) y asentimiento (anexo 2), el cual, debía estar firmado para ingresar al estudio.

5.1.2 Componente Cuantitativo: Se busco identificar la condición sociodemográfica de los adolescentes y sus familias, por medio de una encuesta con preguntas tomadas y adaptadas del DANE, esta se realizó únicamente al jefe de hogar. Las variables por indagar se encuentran en el (anexo 3), posteriormente se sistematizo y tabulo la información en Microsoft Excel y Epi info 7, seguido a esto se hizo el análisis de la información y se presentaron los datos por medio de tablas.

5.1.3 Estado nutricional: Se realizo la toma de medias antropométricas evaluando los indicadores establecidos dentro la resolución 2465 de 2016, talla para la edad e IMC para la edad, en el (anexo 4) se muestra la técnica usada en la toma de las medidas, la cual se hizo por triplicado. Posterior a esto se ordena la información en una base de datos de Microsoft Excel 2013, finalmente se tabula y analiza la información en anthro plus (niños de 5 a 19 años) y epi info 7.

5.1.4 Componente Cualitativo: Se evaluaron las prácticas alimentarias por medio de una entrevista semiestructurada, con guion de preguntas (anexo 5), la cual fue ajustada después de hacer una prueba piloto con el fin de garantizar que las preguntas formuladas fueran claras y estuvieran acorde a los objetivos del estudio. Como lo exponen, Díaz et al., (2013) las entrevistas semiestructuradas permite tener una guía con preguntas que van a ser agrupadas por categorías o temas de interés,

con base en los objetivos del estudio. A partir de ahí se construyó una codificación por participante, en la que se usó la cita narrativa para el análisis de las categorías cualitativas (Anexo 6).

5.1.5 Hábitos alimentarios: Se busco identificar las prácticas alimentarias de los adolescentes y sus familias por medio de una frecuencia de consumo, la cual fue adaptada de la ENSIN 2010 y de un estudio realizado por (Rathi et al., 2017), también se realizó la búsqueda de alimentos de mayor consumo en el municipio para un total de 116 alimentos desglosados por grupos y categorías, que se caracterizaron por una frecuencia diaria (1 vez al día, 2 veces al día o 3 veces al día), semanal (1 vez a la semana, 2 veces a la semana, de 3 a 4 veces al semana y de 5 a 6 veces a la semana), mensual (1 vez al mes, 2 veces al mes y de 3 a 4 veces al mes), luego se realizó una prueba piloto en adolescentes y adultos para determinar semejanzas entre lo consumido y lo que se preguntó en la frecuencia de consumo con el fin de realizar las respectivas modificaciones.

5.1.6 Categorías de análisis: Se identificaron seis categorías de análisis, *(I) producción y consumo de alimentos, (II) prácticas realizadas en torno a la elección de alimentos, (III) elección y compra de alimentos adicionales para la canasta familiar, (IV) conocimientos adquiridos en la preparación de alimentos, (V) buenas Prácticas de Manufactura (BPM) antes de realizar una preparación y finalmente (VI) consumo de alimentos y preparaciones.* Cada una de estas categorías responde al objetivo específico número tres dado que las prácticas alimentarias están determinadas por los procesos de producción, hasta su consumo.

5.1.7 Análisis de la información: las entrevistas fueron grabadas en forma de nota de voz, luego se realizó la transcripción y se organizó en un matriz de sistematización (anexo 7), junto a la respectiva codificación de los participantes, con el fin de proteger la identidad de los mismos, (anexo 8) la información fue organizada de acuerdo con la saturación por categorías la cual permite hacer una agrupación del discurso en semejanzas y diferencias, también conocido como convergencias y divergencias, la saturación se enriquece cuando no existe información identificada que pueda indicar emergencia o nuevas categorías con el fin de expandir los códigos ya existentes, esto fue lo que se realizó a partir de la explicación dada por (Sandoval, 2002)

5.2 Participantes:

La población estudio correspondió a un grupo de estudiantes (14 adolescentes) de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta y su acompañante o jefe de hogar (14), pertenecientes a las veredas aledañas al municipio de Facatativá.

“La Institución Educativa Municipal Técnico Agropecuario Policarpa Salavarrieta de Facatativá, es una institución educativa municipal rural articulada con el Sena, que ofrece a niños y jóvenes desde los niveles 0º hasta el grado 11, una formación integral a través de valores como autonomía, responsabilidad, libertad y sentido crítico; el desarrollo de programas técnicos y académicos, permitiéndoles la incorporación en actividades productivas fortaleciendo las

competencias laborales para que contribuyan al desarrollo sostenible social, económico y tecnológico del país" (IETMA POLICARPA SALAVARRIETA, 2018). Se encuentra ubicada en el kilómetro 3 vía Facatativá- Albán, Cundinamarca Colombia.

5.2.1 Criterios de Inclusión:

- Adolescentes de sexo masculino y femenino de 12 a 18 años de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta
- Jefe de hogar a cargo de los adolescentes de 12 a 18 años de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta
- Pertenecientes a las veredas Corito, El corzo, La selva, La tribuna, Los manzanos, San Rafael, Paso ancho Prado
- Firma de asentimiento y consentimiento firmado (anexo 1 y 2)

6. RESULTADOS:

La presente investigación buscó reconocer las características sociodemográficas, estado nutricional y prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar. A continuación, se presentan los resultados encontrados en la población del área rural de Facatativá, institución Educativa Técnica Agropecuaria Policarpa Salavarrieta, de acuerdo con cada una de las metodologías mencionadas anteriormente.

El grupo de estudiantes con quienes se trabajó, fue la misma población de referencia del estudio elaborado por (Diaz Ramos, 2018), 17 adolescentes de 12 a 18 años del grado sexto a once, adicionalmente, se incluyeron los padres de familia de cada uno de los estudiantes, para un total de 34 participantes. A mitad del estudio se retiraron 6 participantes debido a falta de tiempo, problemas familiares o condiciones de salud que les impedía la colaboración; finalmente se trabajó con 28 participantes en total, 14 adolescentes y 14 padres de familia.

6.1 Caracterización de las condiciones sociodemográficas de la población.

Se realizó una encuesta a los jefes de hogar o acudientes para un total de 14 participantes de la cual el 100% de la población reside en veredas aledañas a Facatativá; cada una de las veredas cuenta con todos los servicios públicos (agua, luz y gas propano), según la clasificación del SISBEN (sistema de selección de beneficiarios para programas sociales), se encuentran dentro del nivel 1 y 2.

Tabla N° 1 Distribución porcentual por edad y género de los jefes de hogar.

Edad	N-°	%	Femenino		Masculino	
			N-°	%	N-°	%
28-38	6	42,9%	5	35,7%	1	7,1%
40-50	5	35,7%	3	21,4%	2	14,3%
50-65	3	21,4%	2	14,3%	1	7,1%
Total	14	100%	10	71,4%	4	28,5%

La tabla N° 1 representa la distribución por género de los adultos entrevistados, en la cual el 71,1% fueron mujeres y el 28,4% hombres, se pudo establecer que el promedio de edad de los entrevistados fue 44 años. Es importante resaltar que de la población entrevistada el 85,7% eran padres de familia, mientras que el 12,4% restante eran abuelos o hermanos de los estudiantes.

Tabla 2 Distribución porcentual de Información Personal de los jefes de hogar

Estado civil	Frecuencia	Porcentaje
Casado (a)	4	28,6%
Unión Libre	3	21,4%
Viudo (a)	1	7,1%
Separado (a)	5	35,7%
Divorciado (a)	1	7,1%
Nivel Educativo	Frecuencia	Porcentaje
Analfabeta	1	7,1%
Primaria Incompleta	4	28,6%
Primaria Completa	2	14,3%
Bachillerato Completo	5	35,7%
Técnico Completo	2	14,3%
Condición Laboral	Frecuencia	Porcentaje
Empleado Formal tiempo Completo	6	42,9%
Empleado Formal Medio Tiempo	3	21,4%
Independiente	2	14,3%
Ama de casa	3	21,4%
Salario	Frecuencia	Porcentaje
< 1 SMMLV*	1	7,1%
1SMMLV	7	50,0%
>1 SMMLV	6	42,9%

*SMMLV: Salario Mínimo Mensual Legal Vigente: \$781.242 pesos para el 2018

Se identificó que el 35,7% de la población entrevistada es separada y en promedio el 25% está comprometida. Por otro lado, el nivel educativo más alto es técnico, sin embargo, es importante destacar que ninguno de los participantes tiene una condición profesional universitaria.

En relación con la condición laboral, el 42,9% de los entrevistados trabaja como empleado formal de tiempo completo, entre las ocupaciones de destaca el cultivo de flores y la administración en finca de fresas, al mismo tiempo el 50% de los entrevistados gana 1 SMMLV y un 42,9% gana más de 1

SMMLV. De acuerdo con los ingresos económicos de la familia, se calculó el porcentaje promedio de los ingresos del hogar presupuestado para la compra de alimentos (anexo 9); hallándose, un presupuesto promedio de \$437.857 pesos para la compra mensual de alimentos que representa el 36% de los ingresos mensuales, vale destacar que el presupuesto mensual más bajo fue \$150.000 y \$700.000 pesos el valor más alto.

Tabla N°3 Distribución porcentual sociodemográfica

Tipo de vivienda	Frecuencia	Porcentaje
Casa	12	85,7%
Apartamento	2	14,3%
Tenencia de la vivienda	Frecuencia	Porcentaje
Propia	7	50,0%
Arrendada	6	42,9%
Usufructo	1	7,1%
Tipo de familia	Frecuencia	Porcentaje
Monoparental	6	42,9%
Biparental	7	50,0%
Extensa	1	7,1%
Total, de personas en el hogar	Frecuencia	Porcentaje
2	2	14,3%
3	2	14,3%
4	5	35,7%
5	3	21,4%
6	2	14,3%
Personas que cubren gastos del hogar	Frecuencia	Porcentaje
1	8	57,1%
2	6	42,9%

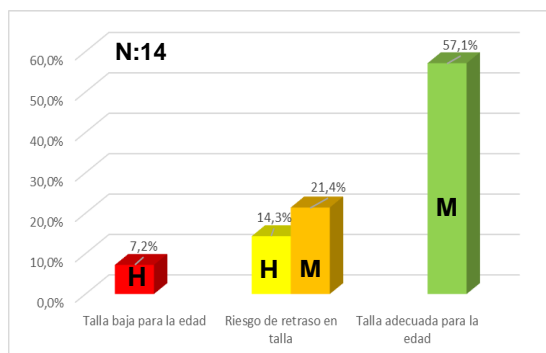
Según el plan de desarrollo municipal de Facatativá, el área rural del municipio se encuentra conformado por 14 veredas, la mayor parte de la población entrevistada 71,4% residen en la vereda Los Manzanos y La Tribuna. En relación con el tipo de vivienda que habitan, el 85,7% de las familias viven en casa y el resto en apartamento (tabla N°3), respecto a la tenencia de la vivienda, el 50% son propietarios, mientras que un 42,9% pagan arriendo con valor promedio de \$276.667 pesos al mes.

Se identificó que el modelo de familia que prima en el hogar de los entrevistados es el biparental (50,0%), dado que está conformado por padre, madre y uno o varios hijos, sin embargo, es importante aclarar, que el 49,2% de los participantes pertenecen a un modelo monoparental, es decir, está conformado por uno de los padres de familia. Respecto al total de personas que viven en el hogar, el número mínimo fue 2 personas y el máximo 6; el 35,7% de las familias está conformada por 5 personas y en su mayoría la dependencia económica está a cargo de una sola persona (57,1%).

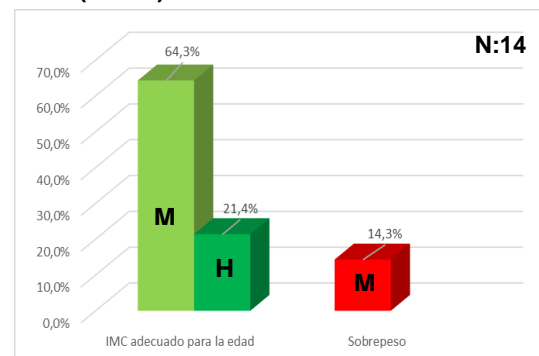
6.2 Estado Nutricional:

Se tomaron medidas antropométricas de peso y talla por triplicado; en total se midieron 14 estudiantes (11 mujeres y 3 hombres), se analizó la información en Anthro Plus y Epi Info versión 7, con el fin de establecer un diagnóstico nutricional a partir de los indicadores establecidos por la resolución 2465 del 2016.

Grafica N° 1 Talla para la edad (T/E)



Grafica N° 2 Índice de masa corporal para la edad (IMC/E)



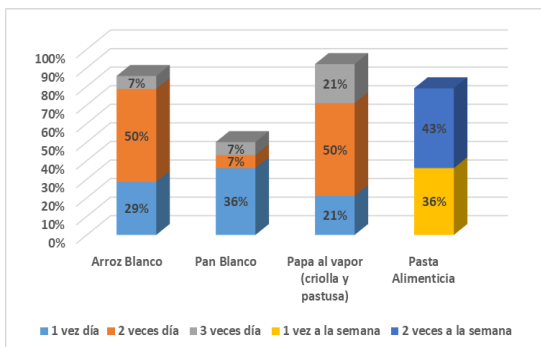
El indicador T/E al ser un indicador de crecimiento que relaciona la talla con la edad, permite determinar el estado nutricional histórico o evolutivo de una persona (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016), se identificó que el 7,2% presenta una talla baja para la edad, con mayor proporción en los hombres, sin embargo, cabe resaltar que el 35,7% se encuentra en riesgo de retraso en talla (gráfica 1), lo que representa un alto porcentaje de estudiantes que está en la línea media, que puede llegar a tener una tendencia hacia la talla baja.

No obstante, el IMC/E el cual correlaciona de acuerdo con la edad, el peso corporal total en relación con la talla, (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016), permitió identificar que el 14,3% de las mujeres se encuentran en sobrepeso (gráfica 2), con un riesgo a sufrir de obesidad posteriormente.

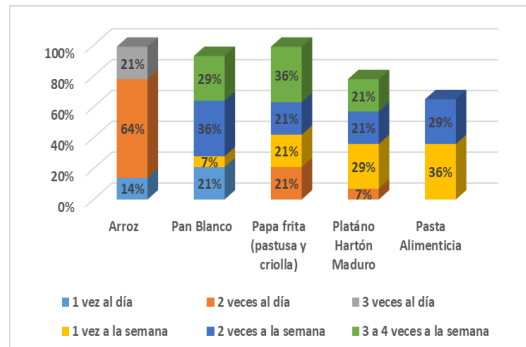
6.3 Prácticas alimentarias

Se implementó una frecuencia de consumo de alimentos a estudiantes y padres de familia, para un total de 28 personas, cada lista contó con 116 alimentos desglosados por grupo de alimento (cereales, raíces, tubérculos y plátanos; frutas y verduras; lácteos y derivados; carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas, grasas y azúcares), y por frecuencia de consumo clasificada como diaria, semanal y mensual, luego se asignó una puntuación a cada frecuencia, posteriormente se hizo el respectivo análisis a partir de una base de datos construida en Excel. A continuación, se presentan las frecuencias de consumo de los alimentos de mayor ingesta en el grupo de adolescentes y padres de familia.

Gráfica N° 3 Frecuencia de consumo diaria y semanal de cereales, raíces, tubérculos y plátanos (adultos)

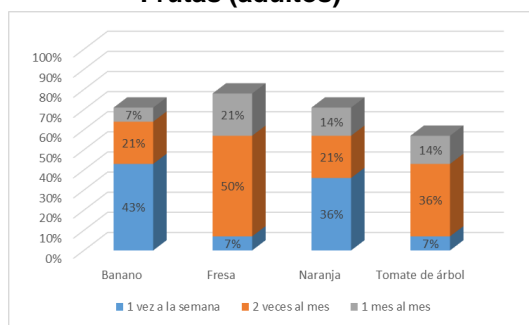


Gráfica N° 4 Frecuencia de consumo diaria y semanal de cereales, raíces, tubérculos y plátanos (adolescentes)

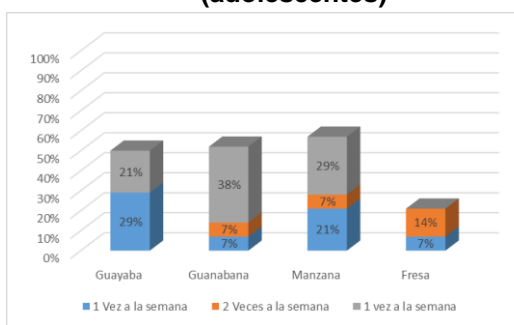


Para el grupo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos, los de mayor consumo diario en la población adulta (grafica 3), fueron el arroz y la papa al vapor con una frecuencia de 2 veces al día (50%), seguido del pan blanco 1 vez al día (36%), por el contrario, con relación a la frecuencia semanal el alimento de mayor ingesta fue la pasta alimenticia, con una frecuencia de 2 veces (43%). Del mismo modo, en la población adolescente (grafica 4), se presenta un comportamiento similar en el consumo diario de arroz 2 veces al día (64%), mientras que en la frecuencia semanal los alimentos de mayor consumo son: plátano hartón maduro (29%) y pasta alimenticia (36%) 1 vez a la semana; pan blanco 2 veces a la semana (36%) y papa frita de 3 a 4 veces a la semana (36%). Sin embargo, es importante mencionar que dentro de esta categoría se encontró una baja frecuencia en el consumo de alimentos como la avena, arepa, galletas y ponqués.

Gráfica N° 5 Frecuencia de consumo semanal y mensual de Frutas (adultos)

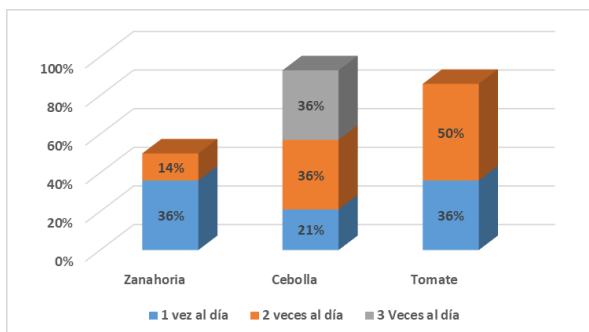


Gráfica N° 6 Frecuencia de consumo semanal y mensual de frutas (adolescentes)

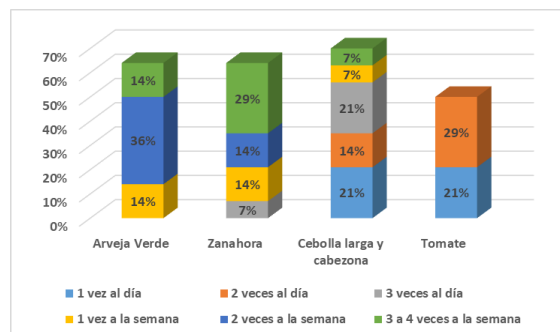


Dentro del grupo de frutas se halló un déficit en el consumo promedio tanto en adultos como en adolescentes, las gráficas 5 y 6 reflejan la ingesta semanal y mensual de este grupo. Para los adultos las frutas de mayor ingesta son el banano, fresa, naranja y tomate de árbol, mientras que para los adolescentes la guayaba, guanábana, manzana y fresa representan la mayor ingesta.

Gráfica N° 7 Frecuencia de consumo diaria y semanal de verduras (adultos)

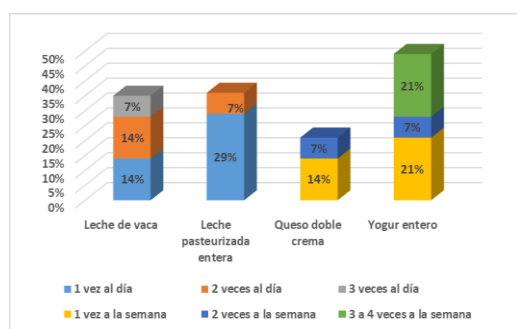


Gráfica N° 8 Frecuencia de consumo diaria y semanal de verduras (adolescentes)

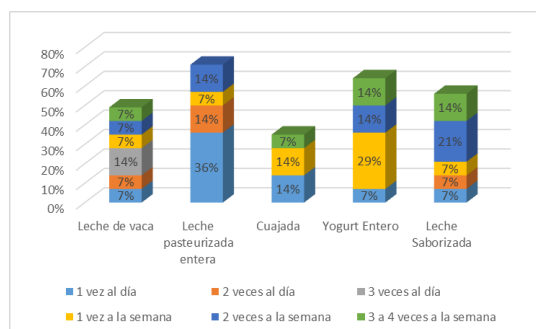


En cuanto al grupo de verduras en la gráfica 7 y 8 se evidencia que la mayor ingesta en adultos y adolescentes es de alimentos como: tomate, zanahoria y cebolla al representar una frecuencia promedio de 1 a 3 veces al día. Sin embargo, es importante mencionar que estas verduras son las más utilizadas en las preparaciones adicionales, como guisos o adobos.

Gráfica N° 9 Frecuencia de consumo diaria y semanal de lácteos y derivados (adultos)



Gráfica N° 10 Frecuencia de consumo diaria y semanal de lácteos y derivados (adolescentes)

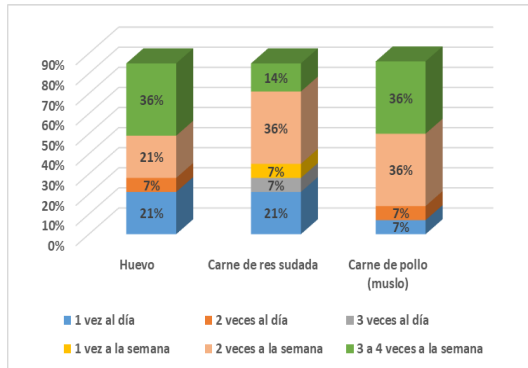


En el grupo de lácteos y derivados, los adultos (grafica 9), consumen leche de vaca entre 1 y 2 veces al día (14%); leche de vaca entera pasteurizada 1 vez al día (29%), mientras que alimentos como el queso doble crema representa un consumo semanal del (14%), no obstante, es importante recalcar que el yogurt entero tiene un consumo de 1 vez a la semana y de 3 a 4 con un porcentaje del (21%).

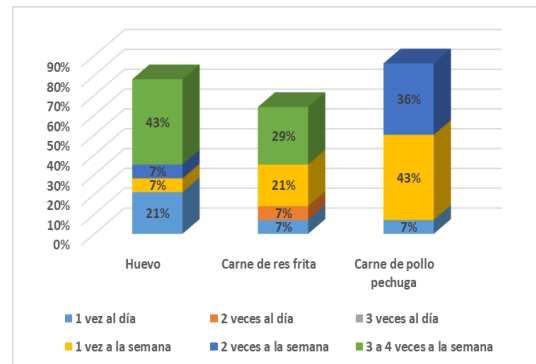
Por el contrario, en la población adolescente (grafica 10), el consumo de leche de vaca varía e incluso un 14% la consume hasta 3 veces, a su vez, la ingesta de leche de vaca entera pasteurizada tiene un consumo de 1 vez al día (34%). Con relación a los derivados lácteos se identificó un consumo

semanal de cuajada (14%) y yogurt entero (29%), seguido de la leche saborizada que es proporcionada por el colegio con una frecuencia de 2 veces a la semana (21%).

Gráfica N° 11 Frecuencia de consumo diaria y semanal de carnes (adultos)



Gráfica N° 12 Frecuencia de consumo diaria y semanal de carnes (adolescentes)



Dentro del grupo de carnes, los adultos (grafica 11), refirieron un consumo diario de huevo (21%), al mismo tiempo, la ingesta de este alimento se dio de 3 a 4 veces a la semana con un porcentaje mayor (36%); también se resalta el consumo de carne de res sudada y carne de pollo (muslo) con una frecuencia de 2 veces a la semana (36%). Ahora bien, los adolescentes (grafica 12), presentaron una ingesta de huevo de 3 a 4 veces a la semana (43%); carne de res 1 vez a la semana (21%) y de 3 a 4 veces a la semana (39%), al igual que la carne de pollo (pechuga) 1 vez a la semana (43%).

Del mismo modo, dentro de este grupo se registra un consumo de vísceras como: menudencias e hígado de pollo 1 vez al día (14%) y embutidos 1 vez a la semana (29%).

Con relación a las leguminosas, tanto adultos como adolescentes reportaron un consumo promedio de frijol y lenteja 1 vez a la semana (29%); (38%) y (43%); (38%) respectivamente.

Para el grupo de aceites y azúcares los de mayor consumo dentro de la población adulta y adolescente fue: el aceite de soya con una frecuencia de 2 veces al día (21%) empleado en las preparaciones caseras y aguacate 1 vez a la semana (43%), en relación con los azúcares, el de mayor ingesta fue: azúcar blanco con una frecuencia de 1 vez al día (36%) y la panela 2 veces al día (43%). Si embargo, el consumo de bebidas industrializadas presenta una frecuencia de 1 vez al día (7%). En el caso de los adolescentes se halló un consumo de dulces como: gomas, chicles, mentas, chokolatinas etc. 3 veces al día (7%), 1 vez a la semana (21%) y 2 veces a la semana (43%).

6.4 Análisis de categorías

Se recopiló información a partir de una entrevista semiestructura, realizada a estudiantes y padres de familia, para identificar las narrativas, a cada uno se le asignó un código compuesto por un número que es igual para los dos, seguido de la letra P o A que lo caracteriza como padre o adolescente y

finaliza con las letras del primer nombre y apellido, la información se organizó en categorías que se presentan a continuación, en la cuales se destacan las convergencias y divergencias.

6.4.1 Categoría 1: Producción y consumo de alimentos

Hace referencia a las prácticas familiares relacionadas con la disponibilidad de tierras destinadas para la producción de alimentos, el proceso de venta y las prácticas familiares de autoconsumo.

Tabla N° 4 convergencias y divergencias en torno a la Producción de alimentos, prácticas de autoconsumo de los adolescentes y su entorno familiar.

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS
Prácticas familiares entorno al conocimiento	Ninguna
Disponibilidad de tierras para el cultivo	
Producción de alimentos	
Proceso de venta de los alimentos producidos	Nuevo conocimiento en la preparación de alimentos
Prácticas de autoconsumo	Ninguna

Las siguientes narrativas del dúo madre e hijo coinciden en las convergencias con relación al conocimiento familiar o adquirido en el uso de la tierra para su explotación agrícola, la disponibilidad de terrenos destinados para el cultivo, la cantidad de alimentos producidos y su autoconsumo.

*“(...) Nos gusta el trabajo de la fresa porque toda mi familia, mis hermanos, mi esposo y yo fuimos empleados cogiendo fresa, entonces **aprendimos y decidimos independizarnos**. Primero la fresa es seleccionada en 5 categorías, va desde primera hasta quinta, dependiendo del tamaño del fruto y de cómo vaya seleccionada así mismo es la paga. El cultivo de la fresa madre dura 7 meses para producir los hijos y de esos hijos el fruto se obtiene a los 3 o 4 meses” (002PAS)*

“(...) Se hace una selección de la fresa, entonces esta de 1, 2 3, 4 o 5ta eso se refiere al tamaño, luego la pesan, la ordenan en cajas cada una con un peso de 16 libras ½ y ahí ya la venden, pero la verdad no estoy muy metido en eso.” (002AJS)

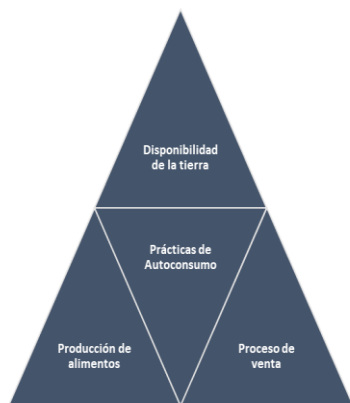
En las familias, el proceso de producción de alimentos está determinado por el conocimiento adquirido durante sus años de trabajo como empleados, ya que están involucrados directamente en labores agrícolas les permite desarrollar nuevos conocimientos en la explotación del terreno, igualmente son ellos quienes conocen los cultivos, la forma de producción y la temporada de cosecha, por consiguiente, a pesar de que los adolescentes reciben una formación agrícola en la institución educativa se denota que no hay un conocimiento sólido y no se encuentran muy involucrados en las prácticas de producción familiar.

Ahora bien, cuando la labor y el conocimiento agrícola están a la cabeza de un solo miembro de la familia que por alguna razón deja de ejercer esas funciones, se empieza a evidenciar la pérdida de los cultivos y la tierra para la producción de alimentos.

“(...) El que cuidaba los cultivos era mi papá, pero el murió hace 2 años así que ya no sembramos nuevos alimentos, estamos acabando con lo quedo para que no se pierdan esos alimentos... Además, no tenemos tiempo para hacerlo.” (012ADA)

En cuanto al proceso de producción agrícola, se hace una relación en términos de disponibilidad de la tierra, producción de alimentos y proceso de venta (Gráfica N°11) debido, a que en la mayoría de las familias se tienen huertas exclusivas para el autoconsumo tanto del productor, como para el abastecimiento de varios miembros de la familia, todo esto con el fin de ahorrar dinero para cubrir bien sea otras necesidades o comprar diferentes alimentos de la canasta básica.

Gráfica N° 13: Pirámide, proceso de producción agrícola.



“(...) Son fincas de hace 9 años, no son propias todas son en arriendo, porque para ese cultivo es de 3 a 4 años la producción y luego toca dejar descansar la tierra, mejor dicho, una finca para ese cultivo propio no serviría.” (002PAS)

“(...) Tenemos varias fincas (5) hace 4 años; principalmente se cultiva la fresa porque desde que llegamos a vivir acá mi papá se vio interesado en cultivarla y desde que empezó le fue bien así que comenzó con el negocio de la fresa y a buscar otros terrenos para sembrar.” (002AJS)

“(...), Hace más de 20 años tiene la huerta. Mi suegra siempre ha cultivado y nosotros nos beneficiamos de todo lo que ella tiene.” (008FL)

Fuente: Elaboración propia

En la gráfica N 13 se establece una relación directa entre; la disponibilidad de la tierra en términos de extensión y calidad del suelo, para la producción de alimentos o diferentes procesos agrícola, con el fin de obtener una materia prima adecuada para la venta, que permita no solo generar ingresos económicos para satisfacer necesidades básicas insatisfechas, sino para el autoconsumo de las familias siendo, esta práctica el eje o pilar central de la pirámide, ya que está determinada por los demás procesos.

En la tabla N°5 se categoriza la producción por grupo de alimentos a partir de la información obtenida del adolescente y el padre de familia, acompañado de las narrativas relacionadas con las prácticas de autoconsumo y las diferentes preparaciones que se realizan familia.

Tabla N° 5: Producción por grupo de alimentos

Grupo de alimentos	Alimento
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Papa, arracacha, yuca, maíz
Frutas y verduras	Fresa, feijoa, tomate de árbol, mora, lechuga, repollo, arveja, zanahoria, cebolla, pepino cohombro, zucchini, apio, cilantro, ajo
Animales de corral	Gallinas
Leguminosas	Frijol
Otros	Hierbas aromáticas

“(...) Cultivamos repollo, arveja, zanahoria, cebolla larga, cilantro, mora porque es lo que más se da y lo que más comemos.” (009PMA); “(...) Se cultiva zanahoria, arveja, papa,

cebolla para tenerlos para el gasto.” (009AJP); “(...) La fresa se consume sola o hago jugo, fresas con crema, dulce o cremas.” (002PAS)

“(...) Puré de papa, papa frita, caldo de papa, arveja para la comida, arroz con arveja o principio, maíz no sé porque no consumo maíz, aunque a veces hacen arepas de maíz y envueltos para las navidades.” (003ASM)

Para las familias productoras, el proceso de venta de alimentos se ve interrumpido por la extensión de tierras debido a que se cultiva muy poco para la venta o no se cuenta con un terreno adecuado para la siembra; también, se evidencia falta de interés o iniciativa en la venta de alimentos, ya que no es importante o necesario vender lo que se produce, esto con el fin de no adquirir problemas con la venta de estos.

“(...) Todos estos alimentos son destinados para el consumo familiar, ninguno se vende porque la huerta es muy pequeña apenas da para el consumo familiar.” (011PJA)

“(...) Todos son destinados para el consumo familiar, ninguno se vende porque donde vivimos la mayoría de los vecinos tienen huerta.” (011AVA)

“(...) No, mi papá si ha pensado en vender, pero dice que eso es un complique porque la gente dice que está muy caro que no sé qué, que empiezan a pedir fiado entonces él dice que prefiere evitarse dolores de cabeza con eso. Lo que se cultiva es solo para el consumo, porque la huerta es bastante pequeña así que lo hacemos como para ahorrarnos dinero.” (003ASM)

Dentro de esta categoría surgieron temas divergentes relacionados con la adquisición de nuevo conocimiento para realizar preparaciones que al ser vendidas generen ingresos extra.

“(...) Me gustaría aprender hacer preparaciones para vender, se podría y con tiempito las haría.” (009PMA)

6.4.2 Categoría N°2 Prácticas realizadas en torno a la elección de alimentos: Se reconocen las prácticas familiares que determinan la elección de alimentos, las preferencias y rechazos de los adolescentes y su entorno familiar.

Tabla N° 6 Prácticas de elección familiar o individual de alimentos y proceso de compra.

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS
Elección familiar o individual de alimentos	Ninguna
Proceso de compra	
Conocimiento entorno a la elección de alimentos	Práctica de elección para satisfacer una necesidad
Compra de alimentos	Estado de salud

Se identificó el rol que cumplen cada uno de los integrantes de la familia en la elección de alimentos de la canasta básica; la madre o el padre jefe del hogar, es la persona delegada para dicha labor, puesto que se piensa que conoce muy bien las preferencias, rechazos y necesidades de los demás integrantes de la familia.

“(...) Entre los 5, cada uno ayuda a elegir qué es lo que se va a comprar y preguntan si se puede o no llevar en el mercado, pero soy yo la que va y realiza las compras.” (003PJC)

“(...) Antes de hacer mercado se hace una lista en la casa y es una reunión familiar, nos llaman a todos y entonces se mira que se necesita, se compra lo necesario y ya ellos después compran lo que uno quiera, si es fruta se la traen o los dulces y así.” (003ASM)

“(...) Yo, prácticamente soy la que va sola a Faca y realiza las compras, además que sé, que es lo que hace falta y que es lo que mis hijos necesitan.” (014PMC)

Es importante resaltar el ideal que se tiene entre las familias en la elección de alimentos, en donde el hombre asume en su mayoría el aporte del dinero y paga por las necesidades de su familia, mientras que la mujer es la que elige los alimentos que se necesitan, lo que falta y que no se debe llevar a la casa.

“(...), Solo yo, en la cocina mando yo, siempre soy la que decide que se lleva, aunque vamos los 3 y el que paga es mi esposo, yo decido que se va a llevar, claro yo le pregunto si quiere que le lleve algo especial.” (002AS)

“Solo mi mamá, ella ya sabe que echar y si falta algo pues ya decide si comprarlo o no.” (002AJS)

En la compra de alimentos, se tuvo convergencias entre el lugar destinado para la adquisición y los integrantes encargados de la compra, además, se pudo determinar que la frecuencia con la que se compran los alimentos depende de los utensilios de cocina que se tengan en el hogar para almacenarlos, al igual que el acceso económico.

“(...) Mi mamá y mi papá son los que van al supermercado y compran lo que se necesita, van a Mercacentro y la plaza de mercado, hacen las compras para el mes y no se compra más eso tiene que alcanzar. El dinero nunca es suficiente porque digamos muchas veces hacemos la lista de mercado de lo que se va a comprar y siempre se busca traer lo que se necesita, digamos tantas libras de chocolate, tantas de arroz pero muchas veces le suben al precio de los alimentos y cuando uno llega al supermercado tiene que bajarle a todo, entonces si por ejemplo se iba a llevar 2 de chocolate toca llevar 1 y eso se utiliza hasta donde alcance, así que cuando se acabe el chocolate, el resto del mes se completa con agua de panela, con el arroz es igual, muchas veces nos toca bajarle a las cosas o no llevar, por eso no nos alcanza la plata.” (003ASM)

“(...) En Mercacentro se compran los alimentos y en la tienda del barrio se compra la carne, pollo el pan, cebolla y tomate cuando ya no tengo del mercado que traje. La compra quincenalmente y a diario lo que es la carne y el pollo, frutas no compro porque en el momento no tengo licuadora. “La verdad lo que no me alcanza para comprarlo en el supermercado, lo compramos en la tienda y luego mi esposo paga, se pagan como \$300.000 quincenales en la tienda.” (010PSM)

“(...) Los alimentos se compran en el Mercacentro y en la tienda de al lado de la casa. Para el mes, si falta la sustancia se pide (el hueso para la sopa o las menudencias), carne y pollo se compran diariamente porque la nevera está dañada y no hay en donde refrigerar. El dinero si alcanza para la compra de alimentos, mi papá siempre aparta de 150 a 250 mil pesos para el mercado a veces destina menos porque sobra mercado del mes anterior. (Se queda el maíz pira, arveja y garbanzos, lentejas y harina de trigo) los que se acaban rápido la papa, tomate y cebolla.” (010ALD)

Los conocimientos entorno a la elección y compra de alimentos está influenciado por determinantes como la calidad del producto, la fecha de vencimiento y el estado en el que se encuentre el alimento.

“(…) Que sea un buen lugar, aseado, limpio y que haya una buena atención. Las marcas y fechas de vencimiento, porque hay marcas que no parecen que sean de buena calidad, no generan confianza, yo prefiero que, si toca traer mayonesa que sea fruco, sale un poquito más costoso, pero sabe uno que son marcas conocidas y reconocidas y el riesgo de una intoxicación o algo es disminuido” (001PEO)

“(…) En las frutas y verduras, la calidad, sobre todo, porque las riegan con aguas negras, por ejemplo, yendo para Bogotá riegan las verduras con mucha agua negra, entonces yo trato de comprar que la lechuga u otras verduras orgánicas, mi hermano tiene una fresera y cerca de allí siembran hortalizas que son regadas con agua limpia, además el dueño de ese cultivo surte a Mercacentro por esa razón también compro allá, es más confiable para ir.” (002PAS)

Se identificó una divergencia marcada entre los adultos, relacionada con la elección de alimentos para satisfacer una necesidad y que está determinada por el precio del alimento, la cantidad y las promociones, al igual que las deudas u otras necesidades que priman por encima de la alimentación.

“(…) Comprar la papa y que me quede para el gas, que no me falte el arroz y la sal así no me alcance para nada más.” (003PJC)

“(…) La plata, nos medimos, uno primero paga otras necesidades y si se queda corto con eso se hace mercado.” (005PDJ)

“(…) El precio porque a veces hay alimentos suben mucho así que uno no puede echar la misma cantidad que ha venido comprando porque el dinero no alcanza.” (012PVD)

Dentro de los alimentos de menor y mayor compra se encuentran: frutas, verduras y pescados, por consiguiente, los de mayor adquisición son: el arroz, tubérculos, principalmente papa, yuca, plátano, leguminosas, aceite, sal, azúcar, panela, leche, huevos, carne, pollo, pasta y chocolate, los cuales son alimentos indispensables en la canasta familiar, como se establece en las narrativas.

En esta convergencia se identificó que la elección está determinada por un hábito de consumir siempre los mismos alimentos o simplemente, porque es lo único que hay en la canasta, puesto que, no se puede abastecer de otra variedad de alimentos.

“(…) La mayoría de las verduras ya que a los niños y a mis otros hermanos no les gusta, embutidos y pescados porque son muy caros, los que más se compran arroz, leche, huevos, panela, granos, aceite es lo que más se consume e indispensable en una preparación.” (007PNN)

“(…) Verduras, pepino, brócoli, nadie come en la casa no nos gusta y ya estamos acostumbrados a comer granos y nada más, mi abuela a veces hace habichuela, pero de vez en cuando por eso ella no compra verdura porque sabe que no la consumimos. El aceite, panela, azúcar, sal son los más necesarios para cocinar.” (007AAN)

“(...) Por lo general verduras y frutas, no consumen casi, no les gusta y la verdad en este momento no tengo nevera así que se pierde o daña la fruta y verduras. Arroz, granos, pasta, pollo y carne.” (010PSM)

En esta narrativa, se infiere una divergencia que representa el estado de salud como determinante de la elección y compra de alimentos.

“(...) Solo le echan yogures al niño pequeño no más, paquetes y dulces ya no se compran porque le estaban haciendo daño a mi esposa y usted sabe que ella es el pilar de la casa, se enferma ella y estamos todos enfermos, entonces ya no se compran. Carne ya no consumimos porque me la prohibieron y así, que si no hay para la cabeza mayor no hay para ninguno. No la puedo consumir porque tengo los triglicéridos muy altos, sin saber porque, ni nada, ni cuándo.” “(...), Dentro de la narrativa la esposa expresa: si él no puede comer nosotros tampoco comemos, porque yo sé que él se va a antojar y eso me da duro, no darle un pedacito.” (005PDJ)

6.4.3 Categoría 3: Elección y compra de alimentos adicionales para la canasta familiar

En esta categoría se analizan narrativas con dos puntos de vista muy marcados a la hora de decidir si comprar o no más alimentos.

Tabla N° 7 Compra de alimentos adicionales para la canasta básica

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS
¿Le gustaría comprar más alimentos?	Ninguna

“(...) No, porque a veces uno compra mucho y se le va quedando, es mejor ir comprando lo que se necesita a medida que se va acabando ya sé lo que necesito comprar y lo que se va a gastar así que así es suficiente para mí.” (008PFL)

“(...) Más alimentos que fueran nutritivos pues hasta de pronto si, cambiar algo que nos esté haciendo daño, algo que no deba echarlo aquí y que deba quitarlo de aquí de pronto hasta sí.” (005PDJ)

“(...) Claro, me gustaría que mis hijas comieran más frutas, verduras, pero como desgraciadamente yo trabajo tanto casi no tengo tiempo para enseñarles a comer otros alimentos o hacerles preparaciones ricas, así que me toca con lo que hace mi mamá y con lo que le alcanza, a veces uno deja de comer muchas cosas saludables porque son muy caras y el dinero no alcanza.” (007PNN)

En cierto modo, esta convergencia se determina por la cantidad de alimento que se puede llegar a desperdiciar, de igual manera por la costumbre de no consumir nuevos alimentos, por consiguiente, se entiende que lo que se compra es suficiente, mientras que, por otro lado, se busca una **alimentación adecuada, balanceada y nutritiva, ya** que se ve afectada principalmente por factores económicos que impide llevar a cabo más compras.

6.4.4 Categoría 4: Conocimientos adquiridos en la preparación de alimentos

Esta categoría buscó reconocer las prácticas alimentarias alrededor de la preparación de alimentos, los conocimientos transmitidos de generación en generación y de igual manera los adquiridos por iniciativa propia o medios digitales.

Tabla N °8 Conocimiento adquirido en la preparación de alimentos

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS
Conocimiento adquirido por el responsable de la preparación de alimentos.	Innovación en las preparaciones

“(...) Si, me definiendo. Pasta, frijoles, arroz, sudados me lo enseñó mi mamá; por ejemplo, si estamos de afán se hace pasta porque el tiempo no alcanza, o si se dejó del día anterior frijoles en agua toca es lo que se hace, pero digamos que me deja en la cocina y me dice échele esto y esto y ya usted va probando, va mirando, pero la mayoría de las veces me dice esto es lo que tiene que hacer.” (004ALH)

“(...) Si, y mis papas y hermana saben cocinar también; mi papá nos enseñó desde pequeñas, entonces lo hacemos más que todo porque ellos llegan cansados del trabajo, entonces una semana cocino yo, la otra usted y así vamos rotando para descansar y ayudarnos entre todos. Ellos nos dicen que hacer y si no sabemos nos dejan anotado en una hoja como prepararlo.” (003ASM)

“(...) Si se cocinar, me enseñaron en el Tolima, cuando estuve en Caldas trabajaba en la plaza en un restaurante ahí también aprendí a cocinar, también en las fincas donde he trabajado me tocaba hacerles de cocinar a los trabajadores. En la casa también me ayudan mis hijos y sobrino, pero muy poco, saben hacer lo más facilito que es el arroz, fritar el huevo.” (009PMA)

Se reconoce a la mujer como generadora de conocimiento, puesto que, en la mayoría de las familias la figura de la materna es la encargada de transferir esos saberes culturales en la preparación de alimentos. Por otra parte, se halló una divergencia en la innovación de las preparaciones y el interés por aprender nuevas recetas, esta categoría se ve en mayor proporción en los adolescentes.

“(...) He copiado algunas recetas, pero siempre y cuando tenga la guía, sepa cómo y con qué elementos, me gustaría aprender hacer postres, lasaña o cosas especiales de restaurantes.” 012DA

“(...) He intentado preparar tortillas y me quedaron ricas no quedaron feas, lo único es que se me fue un poco la mano con la sal y quedaron un poco saladas, me gustaría aprender a cocinar y hacer cosas nuevas.” 013MD

6.4.5 Categoría 5: Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)

Tabla N° 9 Buenas Prácticas de Manufactura (BPM)

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS
Prácticas que se deben tener en cuenta antes de la preparación de alimentos.	Ninguna

En la siguiente categoría se establecieron las principales prácticas de manipulación e higiene antes de realizar la preparación de alimentos en el hogar, puesto que, existen factores indispensables a la hora de la preparación y que no están relacionados con las BPM, como es

el caso del gas y los utensilios de cocina. Sin embargo, mientras los adolescentes piensan en los ingredientes y el buen estado de los alimentos, los adultos piensan en el aseo de la cocina, que todos los utensilios estén limpios y que no haya ninguna clase de desorden.

“(…), Ingredientes, el estado de los alimentos, el aseo de la cocina, que este bien lavado todo.” (002PAS)

“(…), El buen estado de los alimentos, que no tengan humedad, digamos que las papas no estén dañadas, que haya gas.” (004ALH)

“(…), Tienen en cuenta que primero este completamente limpia la cocina, la estufa, no haya reguero de loza, empiezan a lavar todos los alimentos y luego los pelan vuelven y los lavan y luego ya colocan las ollas y van preparando.” (011PJA)

6.4.6 Categoría 6: Preparación y consumo de alimentos

Se busca reconocer el consumo de alimentos y de preparaciones entre los adolescentes y el entorno familiar y los determinantes que inciden en esa elección.

Tabla N° 10 Preferencias, rechazos y hábitos en el consumo de alimentos

CONVERGENCIAS	DIVERGENCIAS
Preparaciones comunes, favoritas, rechazos y que ya no se preparan en la familia	Ninguna
Uso y consumo de sal	
Consumo de bebidas en las comidas principales almuerzo y cena	

En esta convergencia se pudo determinar el patrón de mayor consumo entre adolescentes y adultos, considerándose las preparaciones sudadas, leguminosa, tubérculos, pollo, cereales y sopas son las de mayor predominancia entre las familias.

“(…) Los sudados y el arroz, papa, carne, pollo, plátano, frijoles, sopa de arroz, caldo de costilla, changua.” (004ALH)

“(…) Papa y el arroz son las que más se preparan, pollo casi siempre lo comemos.” (006AHC), también “(…) Sudados, carne sudada, papa sudada, arroz.” (014PMC)

En lo concerniente a las preparaciones que usualmente se consumían y que hoy en día ya no se preparan, la visión de los adolescentes y los adultos se relaciona principalmente a la falta de dinero, cantidad de miembros en una familia, tiempo, gusto o estado de ánimo para la preparación.

“(…), Envueltos, hojaldras, almojábanas y tamales, porque antes vivíamos en una finca y mis dos hijos estaban pequeños así que me daban ganas de hacer esas preparaciones, pero ahora mi hija no está con nosotros, mi esposo trabaja todo el día y mi hijo en el colegio, ya no es lo mismo que antes, no me da ese ánimo.” (002PAS)

“(…), Anteriormente uno podía hacer muchas cosas que hoy en día no se pueden hacer, los asados, comidas especiales, se pierde la tradición no porque uno quiera si no por la falta de dinero.” (006PCT)

“(…), Arepas porque mi hermano era el que las hacía y pues como él se murió este año en enero dejamos de hacerlas y comerlas.” (013AMD)

La adición de sal es una de las prácticas alimentarias que actualmente se ve reflejadas en todos los miembros de una familia, las causas por la cual se realiza esta práctica están encaminadas a simple gusto, imitación, hábito o costumbre.

“(…), Si, nuestro hijo menor dice: no a esto le hace falta sal y es el único que adiciona.” (005PDJ)

“(…), Si, a mí me habían dicho que tenía que bajarle a la sal, pero entonces yo pruebo la comida un poquito así todo el mundo diga que está bien de sal y yo la siento simple no me la puedo comer, me acostumbre a comer pasadito de sal por eso es, toda mi familia le gusta comer pasado de sal, el salero en la mesa no falta.” (003SM)

Ahora bien, el consumo de bebidas acompañantes en las comidas principales (almuerzo y cena), se refleja en la tabla N 11

Tabla N° 11 Consumo de bebidas en las comidas principales

Bebida	Adolescente	Adulto
Jugo natural con adición de azúcar	7	10
Agua de panela	5	7
Bebidas azucaradas (gaseosas, té, agua saborizada, jugos o polvo para reconstituir)	12	9
Agua Pura	0	2

Los adolescentes y adultos mostraron un alto consumo de bebidas azucaradas, seguido de jugos naturales con adición de azúcar, debido a la facilidad y practicidad a la hora de adquirirla y consumirla.

“(…) La gaseosa coca cola, a mí por ejemplo no me molesta tomar agua, jugo o agua de panela, pero mi esposo no ha podido con nada más aparte de la gaseosa.” (010PSM)

“(…) Gaseosa, agua de panela o nada, porque no tengo licuadora para hacer jugos.” (003PJC)

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS:

7.1 Estado Nutricional: De acuerdo con la clasificación T/E el 35,7% de los jóvenes presenta un riesgo de retraso en talla, esto puede deberse a una mayor demanda energética en respuesta a los procesos de crecimiento, desarrollo físico y fisiológico que se dan durante esta etapa, por ende, si la ingesta energética no cubre dichas demandas, se ven afectados indicadores antropométricos. Esto concuerda con un estudio realizado por Christian & Smith, (2018), el cual presenta factores relacionados con ingesta alimentaria, infecciones, embarazos tempranos e inactividad física como los de mayor influencia sobre el crecimiento lineal, se observó en poblaciones desnutridas, donde disminuye la velocidad de crecimiento para reservar los nutrientes necesarios en otras funciones fisiológicas; como por ejemplo el control endocrino, que interfiere en el crecimiento y que a su vez es altamente sensible a la ingesta de alimentos, por ende es importante promover la recuperación del crecimiento, evitando así el retraso en talla.

Según los hallazgos de la ENSIN (2015), se evidenció una disminución del retraso en talla con respecto al reporte del año 2010 que era de 11.5% y llegó a 9.7%, aunque este comportamiento es positivo, no se puede dejar a un lado a la población que se encuentra en la línea media con riesgo de retraso en talla, para evitar el aumento en las cifras de retraso, aun así, las cifras de los jóvenes del colegio Policarpa Salavarrieta fueron menores con 7%.

Ahora bien, para el indicador IMC/E, el 14,3% de las mujeres presenta sobrepeso, situación que puede ser reflejo del aumento en el consumo de alimentos densamente calóricos, inactividad física, estrés, cambios emocionales y sobre todo la omisión de tiempos de comida, ya sea por falta de tiempo o simplemente por costumbre, lo cual, lleva al picoteo constante de alimentos poco saludables, de acuerdo a lo reportado por los jóvenes; algo similar reporta (Ng et al., 2014) , ya que en Jordania entre 1980 y 2013, el 24% de los niños y el 25,4% de las niñas (<20 años) tenían sobrepeso o eran obesos, y el 8% eran obesos citado en (Al-domi et al., 2019), lo que a su vez es producto del acelerado aumento en el peso corporal que se relaciona con un balance energético positivo, donde, la ingesta de energía es mayor que el gasto lo cual es consecuencia de los rápidos cambios en los hábitos alimenticios, estilo de vida y falta de actividad física que están afectando a la población,

7.2 Prácticas Alimentarias: Se identificaron para los jóvenes y el jefe del hogar, están determinadas por el consumo de alimentos, hábitos, creencias y conocimientos que se tienen dentro del núcleo familiar. Se encontró una similitud en la dieta entre los adultos y adolescentes, el grupo de alimentos con mayor consumo es **cereales, raíces, tubérculos y plátanos**, con una elevada ingesta de arroz, pan blanco, pasta, papa y plátano, al ser incluido

en promedio 2 veces al día y de 3 a 4 veces a la semana, esto se debe a que principalmente son víveres básicos de la canasta familiar, además, son económicos, representan un alto rendimiento y son de su agrado. Lo anterior se asemeja con los resultados reportados por la ENSIN 2010, donde se evidencian altas frecuencias en el consumo diario de cereales y vegetales fuentes de almidón (tubérculos y plátanos). De igual manera se refleja un elevado consumo de alimentos como galletas y arepa, con frecuencia de 3 veces o más al día. Sin embargo, en este estudio no se encontró este comportamiento, por el contrario, el consumo se da 1 vez a la semana o al mes, ya que estos alimentos no son económicos y de igual manera no son la prioridad en la dieta de las familias.

Ahora bien, en el grupo de **frutas y verduras** se halló una deficiencia en la ingesta, aunque el promedio es 1 vez al día en verduras como la cebolla, tomate y zanahoria; aquí se recalca un aspecto fundamental, estos alimentos son usados para la preparación de guisos exclusivamente. Entre los factores por los cuales no se adquieren otras verduras en el mercado es la falta de conocimiento en la preparación, sabor, gusto o simplemente por costumbre a nunca consumirlos. Con relación a las frutas hay que mencionar, que el consumo promedio es de 1 vez a la semana y al mes; incluso en frutas como la fresa que es la de mayor producción en el área y el principal cultivo generador de empleo para los habitantes del municipio, esto se debe en gran medida a sus elevados precios en el mercado imposibilitando su compra.

Al comparar estos hallazgos con la ENSIN 2010 se puede corroborar que en la población colombiana existe una deficiencia en el consumo de frutas y verduras, en mayor proporción en el área rural y aunque el factor económico tiene efectos importantes sobre la variedad de la alimentación diaria, no solo se ve en la población de bajos ingresos, sino también en la de mejores condiciones socioeconómicas.

De igual manera, un estudio publicado por Luciana et al., (2018), menciona como hogares con cierto grado de inseguridad alimentaria presentan una dieta más monótona, conformada por alimentos de alta densidad calórica, lo que afecta el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras, reporta que el 35% de las familias con inseguridad alimentaria leve informaron no incluir estos alimentos en la ingesta diaria, mientras que las familias con inseguridad alimentaria moderada y severa tenían un consumo insuficiente de frutas y verduras con un 88,6% y 58% respectivamente.

Con relación al grupo de **lácteos y derivados**, se evidencia una relación entre lo recomendado por las GABA y la ingesta promedio de leche en los hogares entrevistados, que fue de 1 a 3 veces al día, sin embargo, existe un bajo consumo en los derivados como el yogurt, queso,

kumis entre otros. Si bien, la ENSIN 2010 mostró un inadecuado consumo de lácteos en la población del área rural, en el presente estudio los resultados reflejaron un consumo promedio adecuado.

Dentro de la categoría de **carnes y derivados**, se halló una deficiencia en el consumo promedio de huevo, carne y pollo, de 3 a 4 veces a la semana y de 1 vez a la semana respectivamente, esto se debe a los precios elevados de estos alimentos, esto hace que las familias consuman como alternativas a diario vísceras como menudencias e hígado de pollo exclusivamente. De igual manera, se destaca el consumo por semana de embutidos ultra procesados (salchichas, mortadela y salchichón). Según la ENSIN 2010 hay un aspecto muy importante a valorar dentro de esta categoría, es la calidad nutricional y la cantidad de alimento consumido, ya que productos como el pollo y las carnes rojas están determinadas por el precio en el mercado, influenciando la ingesta de cortes grasos y con mayor cantidad de hueso, por encima de los cortes magros. Una limitación que se evidenció dentro de esta categoría fue la falta de conocimiento de los adolescentes y adultos en cuanto a los cortes de carne que normalmente ingieren.

Finalmente, en relación con el consumo de **azúcares** éste se refleja en mayor proporción en los adolescentes, ya que, no solo consumen gaseosas, bebidas endulzadas y agua de panela en los hogares, sino también dentro del entorno escolar, aumentando así la ingesta diaria de estas bebidas y de alimentos como golosinas, que además de ser densamente calóricas, no representan ningún aporte nutricional. Según Haughton et al., (2018) , el consumo de bebidas azucaradas ha aumentado en un 300% en las últimas 3 décadas y es la mayor fuente de azúcar agregada en la dieta de los estadounidenses, sin embargo, aunque se han presentado descensos en su consumo, los adolescentes son los que más ingieren este tipo de bebidas comparado con los demás grupos poblacionales.

7.3 Categorías del discurso: De acuerdo con la **producción y consumo de alimentos**, se evidencia que un gran porcentaje de la población está interesada en la siembra de alimentos, mas no en la venta de estos, ya que la disponibilidad de hectáreas para el cultivo es reducida, además que existe mucha oferta y los precios son muy elevados, por tal razón los pobladores se dedican a sembrar para el autoconsumo y así poder satisfacer necesidades alimentarias con el fin de ahorrar dinero posibilitando así la adquisición de otros alimentos, este tipo de práctica ayuda a fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional del núcleo familiar, principalmente por el abastecimiento de alimentos como frutas y verduras, que tienen un déficit en el consumo debido a su precio. Lo anterior se articula con un estudio realizado por Dutra et al.,(2018), el cual expresa que, si bien la producción para el autoconsumo no es una fuente

de ingresos monetaria, permite a las familias ahorrar recursos en la compra de alimentos, esto se ve como una estrategia para aumentar la estabilidad económica, además de cumplir con los principios de la seguridad alimentaria en torno a la diversidad de alimentos y los hábitos de consumo.

El siguiente aspecto trata **las prácticas realizadas en torno a la elección de alimentos** que están determinadas por el acceso económico, lo que a su vez incide en la compra ya que sustituyen alimentos saludables por otros de bajo aporte nutricional dada su economía, promociones y cantidades ofrecidas. Otro aspecto por destacar es la responsabilidad en la adquisición de alimentos, puesto que la mayor parte de las familias delegan esta función a la mujer debido a que es la responsable de proveer la dieta a cada uno de los miembros de la familia. Sin embargo, cabe resaltar que dentro de las familias encuestadas los adolescentes ejercen una baja influencia en la elección de alimentos.

Asimismo, un punto clave a tratar es el lugar destinado a la compra de alimentos, pues el 100% de los participantes adquieren la canasta básica en el mismo supermercado, esto se debe a que es el más grande de la zona, el más económico y el de mayor variedad de alimentos, lo que permite identificar una desventaja para la población, pues al ser el único lugar de abastecimiento de la cabecera municipal pone en riesgo la seguridad alimentaria en términos de disponibilidad de alimentos. Puesto que, según el conpes 113 dentro de la dimensión de medios económicos una persona está en situación potencial de hambre o malnutrición cuando existe escasez de oferta en los alimentos de la canasta básica (volatilidad en el suministro interno o externo).

Finalmente, con relación a las **preferencias, rechazos y hábitos en el consumo de alimentos**, estas prácticas se ven influenciadas por el acceso económico, capacidad adquisitiva, precio, promociones y el rendimiento del producto, lo que va a determinar su inclusión dentro de la canasta básica familiar, al dejar a un lado aspectos como la calidad nutricional y la diversidad. De igual manera, lo mencionado anteriormente también incide en las preferencias y rechazos de los adolescentes y el entorno familiar, pues si hay una restricción en la disponibilidad de alimentos dentro de hogar, las opciones de preparación y consumo se verán limitadas. Entre las preparaciones más consumidas están los sudados de carne, pollo, arroz y bebidas azucaradas, mientras que el mayor rechazo se manifestó en los alimentos que nunca se consumen, especialmente las verduras.

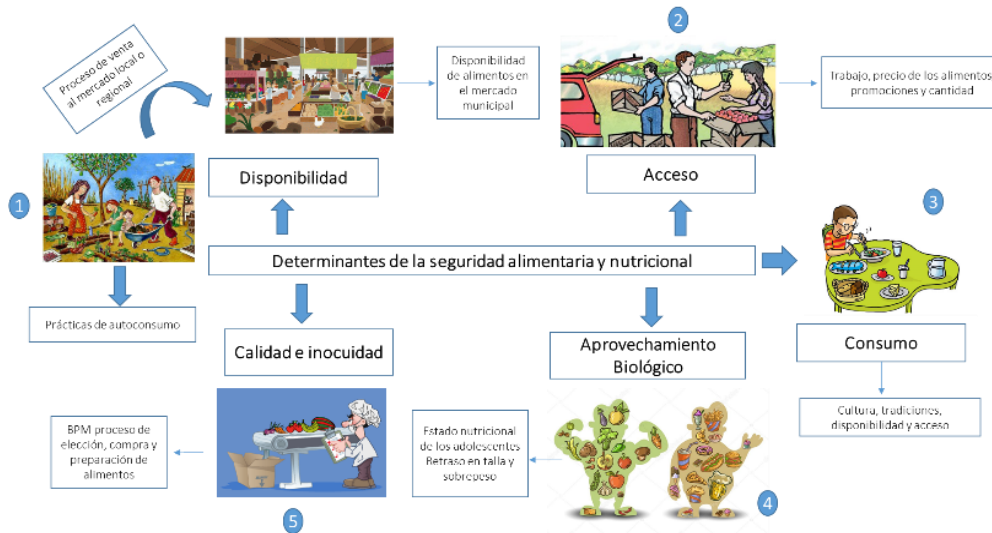
Simultáneamente a lo descrito, en un estudio realizado por Fischler, (2005) citado en (Marina & Montoya, 2016) expresa como la sociedad contemporánea tiene múltiples contrastes con

relación al consumo de alimentos ya que, las desigualdades sociales marcan pautas en el acceso y la preferencia de consumo, la elección de alimentos depende del ingreso familiar en donde se ve la obligación de elegir alimentos baratos y saciadores que van forjando el gusto por estos, sin embargo, no se puede dejar a un lado el porcentaje de familias preocupadas por consumir alimentos benéficos para su salud y cuerpo, lo que para efectos de este estudio no fue un aspecto importante, ni relevante dentro de las narrativas.

7.4 Determinantes de la seguridad alimentaria y nutricional que inciden en las prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar

En consideración a los aspectos destacados en las narrativas, la gráfica N-°13 refleja como las prácticas alimentarias de la población rural de Facatativá están influenciadas por los componentes de la seguridad alimentaria y nutricional, en el numeral 1 se evidencia la **disponibilidad** de alimentos de las familias entrevistadas, con relación a los mercados locales, encontrándose preferencia por uno solo, dada su variedad, promociones, precios bajos y calidad; y que junto a los procesos de siembra y prácticas de autoconsumo, representan las principales fuentes de abastecimiento de la canasta básica familiar. En el numeral 2 se observa como el nivel educativo, trabajo y salario influyen en el **acceso** a los alimentos en términos de elección, preferencias y rechazos, ya que, el precio es un factor que incide en la adquisición de alimentos saludables, que proporcionen un adecuado contenido nutricional para cada uno de los miembros de la familia; lo anterior se articula con el **consumo**, ya que, si bien, principalmente está arraigado a la cultura y tradiciones, la capacidad económica siempre va a incidir en esas elecciones debido a que los precios de los alimentos en el mercado impiden satisfacer necesidades alimentarias, razón por la cual el consumo de frutas y verduras es el más afectado. Ahora bien, las consecuencias que trae la deficiencia en el consumo de alimentos adecuados en cantidad y calidad nutricional inciden en el componente de **aprovechamiento biológico**, esto se ve reflejado en el estado nutricional de los adolescentes, pues actualmente se presenta un alto porcentaje de jóvenes con riesgo de retraso en talla y sobrepeso producto de su inadecuada ingesta. Finalmente, la **calidad e inocuidad** es transversal a toda la cadena agroalimentaria, se da desde la siembra, hasta su aprovechamiento biológico y está influenciado por los conocimientos con relación a las BPM que practiquen los integrantes de la familia, aspecto en el, cual se encontró un mínimo conocimiento.

Gráfica N° 14 Determinantes de la seguridad alimentaria y nutricional que inciden en el estado nutricional y prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar



Fuente: Propia

7.5 Determinantes sociales que inciden en las prácticas alimentarias de los adolescentes y su entorno familiar.

7.5.1 Estructurales: Son aquellos que se refieren específicamente a los atributos que generan o fortalecen la estratificación de una sociedad y definen la posición socioeconómica de la población (OPS, 2012). En el contexto socioeconómico los factores que influyen de manera cultural y social dentro de la población estudio son: la condición social, acceso a la educación y empleo, dentro de la institución educativa Policarpa Salavarieta se buscan disminuir las brechas sociales, al brindar educación encaminada a dinamizar la producción agrícola, con el fin de favorecer los procesos de siembra y cosecha. Es así como entre los jefes de hogar el nivel educativo más alto fue técnico, a pesar de esto actualmente se presentan tasas de analfabetismo entre ellos, lo cual afecta directamente la calidad de vida, ya que la remuneración está acorde con el empleo que se consiga y este a su vez con el nivel educativo alcanzado, entonces en una familia donde la educación es insuficiente la vulnerabilidad hacia la pobreza es mayor.

7.5.2 Intermedios: Están distribuidos según la estratificación social y determinan las diferencias en cuanto a la exposición y la vulnerabilidad a las condiciones perjudiciales para salud (OPS, 2012). Aquí principalmente las circunstancias materiales, psicosociales, conductuales y biológicos están involucradas dentro del entorno familiar, con relación a los aspectos de adquisición de bienes y servicios, la calidad de vida de estas personas para la

compra de alimentos saludables está limitada por el tipo de trabajo y sueldo que reciben, a nivel psicosocial se encuentran dificultades familiares y preocupaciones por factores sociales que afectan la sana convivencia dentro del entorno familiar. Un aspecto favorable es la presencia del colegio quien busca mejorar los factores conductuales de los adolescentes, atendiendo a las necesidades que más los afecta.

8. CONCLUSIONES

Los adolescentes del colegio Policarpa Salavarrieta presentan problemas de malnutrición por déficit y por exceso manifiestos en tendencia al retraso en talla y, por otra parte, a la obesidad, lo cual, coincide con la inadecuada ingesta de alimentos dentro del hogar y el entorno escolar, debido a la poca oferta en alimentación saludable como consecuencia de los elevados precios en el mercado.

Se encontró una estrecha relación entre la producción alimentaria y las prácticas de autoconsumo dado el interés de las familias en la siembra de diversos alimentos, lo cual, es visto como un factor favorecedor en el ahorro de dinero para la inversión de otras necesidades alimentarias, con el fin de aumentar la disponibilidad de la canasta básica.

Las familias productoras se encuentran interesadas en aumentar la extensión de terrenos, con el fin obtener una mayor cosecha y disponibilidad de alimentos no solo para el autoconsumo, sino también para la venta dentro del mercado local.

Dentro del entorno familiar, la mujer ejerce influencia en la elección y compra de alimentos, ya que, se le atribuye el conocimiento y la capacidad de identificar las necesidades alimentarias de cada integrante de la familia; mientras que para los jóvenes no es una prioridad la elección de alimentos, ni menos optar por alimentos saludables.

Se evidenció una deficiencia en el consumo de frutas y verduras a nivel familiar; consecuencia de los elevados precios en el mercado, la falta de conocimiento sobre diversidad en la preparación y un pobre hábito de consumo respectivamente.

Los determinantes sociales de la salud y de la SAN interfieren en las prácticas alimentarias de la población del área rural y por ende afectan el estado nutricional de los adolescentes del colegio Policarpa Salavarrieta.

9. RECOMENDACIONES

A partir de los resultados reportados por (Díaz Ramos, 2018) y los del presente trabajo, se busca construir una base sólida que permita el desarrollo de estrategias en educación alimentaria y la promoción de estilos de vida saludables tanto en los adolescentes como dentro de su entorno familiar, con el fin de evitar el consumo de alimentos densamente calóricos y pobres en nutrientes.

De acuerdo con los hallazgos del estudio, es importante desarrollar talleres de preparación de alimentos que permitan la innovación en la ejecución de platos que usualmente no se realizan ni se consumen por falta de experiencia o conocimiento.

Para futuros estudios, se sigue incluír a la población escolar dado que durante esta etapa se marcan pautas importantes hacia la adopción de hábitos de alimentación y estilos de vida saludables.

De igual manera es importante que el colegio se articule con los adolescentes y sus familias con el fin de transferir conocimientos teórico prácticos a nivel agrícola para que así se fortalezca la producción de alimentos para el autoconsumo y se pueda abastecer de mayor disponibilidad y variedad de estos en la dieta de las familias.

10. REFERENCIAS

1. Al-domi, H. A., Faqih, A., Jaradat, Z., Al-dalaeen, A., Jaradat, S., & et al. (2019). Diabetes & Metabolic Syndrome : Clinical Research & Reviews Physical activity , sedentary behaviors and dietary patterns as risk factors of obesity among Jordanian schoolchildren. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 13(1), 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.08.033>
2. Castro, M., & Fabron, G. (2018). Saberes y prácticas alimentarias: familias migrantes entre tierras altas y bajas en Argentina. *Estudios Sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 28(51), 0–0. <https://doi.org/10.24836/es.v28i51.510>
3. Christian, P., & Smith, R. (2018). Adolescent Undernutrition : Global Burden , Physiology , and Nutritional Risks. *nutrition & metabolism*, 98109, 316–328. <https://doi.org/10.1159/000488865>
4. Conpes 113. (2008). Documento Conpes Social 113. Recuperado a partir de <https://www.dnp.gov.co/Portals/0/archivos/documentos/Subdireccion/Conpes Sociales/113.pdf>
5. Cruz, F., Ramos, E., Lopes, C., Araújo, J., & et al. (2018). Tracking of food and nutrient

intake from adolescence into early adulthood. *Nutrition*, 55–56, 84–90.

<https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.02.015>

6. DANE. (2005). Censo General 2005 Perfil Facatativá - Cundinamarca. Recuperado a partir de <https://www.dane.gov.co/files/censo2005/perfiles/cundinamarca/facatativa.pdf>
7. DANE. (2015). ARCHIVO NACIONAL DE DATOS COLOMBIA - Encuesta Nacional de Calidad de Vida - ENCV 2014, 1–1249. Recuperado a partir de https://formularios.dane.gov.co/Anda_4_1/index.php/catalog/213/export
8. Díaz bravo, L., Torruco garcía, U., Mildred, M., & Varela, M. (2013). La entrevista , recurso flexible y dinámico. Recuperado a partir de <http://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
9. Diaz Ramos, M. K. (2018). *PERCEPCIÓN DE LOS ADOLESCENTES SOBRE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN EL AMBITO RURAL - COLEGIO TECNICO AGROPECUARIO POLICARPA SALAVARRIETA - MUNICIPIO FACATATIVA*. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado a partir de [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34772/1.Trabajo de Grado-4.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34772/1.Trabajo%20de%20Grado-4.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
10. Dutra, L. V., Morais, D. D. C., Henrique, R., Santos, S., Castro, C., & Priore, S. E. (2018). Contribution of the production for self- consumption to food availability and food security in households of the rural area of a Brazilian city. *Ecology of Food and Nutrition*, 57(4), 282–300. <https://doi.org/10.1080/03670244.2018.1488250>
11. ENSIN. (2010). *Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia, 2010*. Recuperado a partir de <https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional>
12. ENSIN. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN 2015 Objetivo. Recuperado a partir de [file:///C:/Users/Quina/Desktop/Trabajo de grado/ensin_2015_final.pdf](file:///C:/Users/Quina/Desktop/Trabajo%20de%20grado/ensin_2015_final.pdf)
13. Evans, A., Chow, S., Jennings, R., Dave, J., Scoblick, K., Sterba, K. R., & Loyo, J. (2011). Spanish-Speaking Latina Mothers Influence the Home Food Environment : Implications for Future Interventions. *YJADA*, 111(7), 1031–1038. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.04.007>
14. FAO. (2002). Factores sociales y culturales en la nutrición. Recuperado a partir de <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s08.htm>
15. Haughton, C. F., Waring, M. E., Wang, M. L., Rosal, M. C., Pbert, L., & Lemon, S. C. (2018). Home Matters: Adolescents Drink More Sugar-Sweetened Beverages When Available at Home. *The Journal of Pediatrics*, 202, 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.046>
16. IETMA POLICARPA SALAVARRIETA. (2018). Misión. Recuperado a partir de <http://polisalavarrietafacatativa.com/>

17. Lesmes diaz, D. M. (2017). *SABERES, PRÁCTICAS Y NECESIDADES ALIMENTARIAS DESDE EL COMPONENTE DE CONSUMO EN MUJERES CAMPESINAS DE USME VINCULADAS AL CONVENIO ULATA – AGROSOLIDARIA*. Pontificia Universidad javeriana. Recuperado a partir de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/33616/LesmesDiazDianaMarcela2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
18. Luciana, M., Sc, D. A. M., Deus, R. De, Ph, M., Divino, J., Filho, L., ... Ph, D. (2018). Association between food insecurity and food intake. *Nutrition*, 54, 54–59. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.02.023>
19. Marina, L., & Montoya, A. (2016). Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín , Colombia Food preferences in the homes of Medellin city , Colombia, (52), 750–759. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016149242>
20. Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Resolución 2465 de 2016. Recuperado a partir de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortallCBF/bienestar/nutricion/pnsan/Resolucion2465de2016.pdf>
21. Ng, M., Fleming, T., Robinson, M., Thomson, B., Graetz, N., Margono, C., ... Yatsuya, H. (2014). Global , regional , and national prevalence of overweight and obesity in children and adults during 1980 – 2013 : a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013, 384. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)60460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)60460-8)
22. OMS. (2017). Desarrollo de la adolescencia. Recuperado a partir de http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
23. OMS. (2018). Obesidad y sobrepeso. Recuperado a partir de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
24. OPS. (2012). Determinantes e inequidades en salud. Recuperado a partir de https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2012/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=sa-2012-volumen-regional-18&alias=163-capitulo-2-determinantes-e-inequidades-salud-163&Itemid=231&lang=en
25. Pérez Edelmira & Pérez Manuel. (2002). El sector rural en Colombia y su crisis actual!, 24. Recuperado a partir de http://www.javeriana.edu.co/ier/recursos_user/documentos/revista51/SCANNER/CDR48/art%EDculo002.pdf
26. Plan de desarrollo municipal facatativá. (2016). *Plan de desarrollo 2016 – 2019 anexo I. análisis situacional municipio de facatativá*. Recuperado a partir de file:///C:/Users/Quina/Downloads/PDM_Facat_Anexo1.pdf
27. PNSAN. (2013). Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional, 2012–2019. Recuperado a partir de <https://www.minsalud.gov.co/Documentos> y

Publicaciones/Análisis y Propuesta para Atención Primaria,articulado al sistema de Salud Colombiano.pdf%0Ahttp://www.minsalud.gov.co/Documentos y Publicaciones/An?lisis y Propuesta para Atenci?n Primaria,articulado

28. Ranjit, N., Evans, A. E., Springer, A. E., Hoelscher, D. M., Kelder, S. H., & Al., E. (2015). Racial and Ethnic Differences in the Home Food Environment Explain Disparities in Dietary Practices of Middle School Children in Texas. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(1), 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2014.09.001>
29. Rathi, N., Riddell, L., & Worsley, A. (2017). Food consumption patterns of adolescents aged 14-16 years in Kolkata, India. *Nutrition Journal*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12937-017-0272-3>
30. Sandoval, C. A. (2002). Investigación cualitativa. Recuperado a partir de [file:///C:/Users/Quina/Downloads/Investigación Cualitativa.pdf](file:///C:/Users/Quina/Downloads/Investigación%20Cualitativa.pdf)
31. seca. (2018). Basculas de piso. Recuperado a partir de https://www.seca.com/es_es.html
32. Seca. (2018). cinta metrica mecanica. Recuperado a partir de https://www.seca.com/es_es/productos/todos-los-productos/detalles-del-producto/seca206.html#referred
33. Union Europea. (2011). CAMPESINOS, TIERRA Y DESARROLLO RURAL . Reflexiones desde la experiencia del Tercer Laboratorio de Paz. Recuperado a partir de http://eeas.europa.eu/archives/delegations/colombia/documents/projects/cartilla_tierra_y_desarrollo_lab_paz_iii_es.pdf
34. Universidad de los Andes. (2009). Protocolo para la toma y registro de medidas antropométricas. *Nieer*, (1), 16. Recuperado a partir de <http://nieer.org/wp-content/uploads/2016/10/2010.NIEER-Manual-Antropometria.pdf>
35. Zambrano, R., Colina, J., Valero, Y., Herrera, H., Valero, J., & et al. (2013). Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas , Venezuela . Dietary habits and nutritional status in adolescents from Caracas , Venezuela, 26(2), 86–94. Recuperado a partir de <http://eds.b.ebscohost.com.ezproxy.javeriana.edu.co:2048/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=905ae0b1-7184-4530-9ba7-3412add65e63%40sessionmgr103>

ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO

CARACTERIZACIÓN DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE Y SU ENTORNO FAMILIAR - INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLICARPA SALAVARRIETA – FACATATIVÁ - CUNDINAMARCA

Yo Luisa Fernanda Quina Archila estudiante de Nutrición y Dietética, en conjunto con la profesora Luisa Fernanda Tobar Vargas profesora de planta del departamento de Nutrición y Bioquímica de la Pontificia Universidad Javeriana, tenemos el gusto de invitarlos a participar en un estudio que se realizará en la Institución Educativa Técnica Municipal Policarpa Salavarieta de Facatativá.

El estudio busca hacer una caracterización de las prácticas alimentarias y estado nutricional de los estudiantes de 12 a 18 años y su entorno familiar, esto con el fin de acercar a la institución educativa, los estudiantes y sus familias al conocimiento adecuadas prácticas alimentarias saludables a nivel agrícola.

La participación en este estudio es completamente voluntaria y si en algún momento por cualquier circunstancia desea retirarse del estudio no habrá problema alguno.

A los adolescentes que participen se les recolectará información por medio de una entrevista semiestructurada sobre prácticas alimentarias y una frecuencia de consumo, de igual manera se tomarán medidas antropométricas como peso y talla. Por otro lado, con sus padres se les hará una encuesta de condiciones sociodemográficas, una frecuencia de consumo y de ser necesario, se hará un grupo focal que facilitará la reunión con los padres, para completar información relevante.

El estudio no representa ningún costo económico ni riesgo para la salud del adolescente o de su familia, además cumple con los principios éticos establecidos para investigación según los planteados desde el comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana.

Privacidad y Confidencialidad: La información obtenida por medio de este estudio solo tiene fines académicos y no será utilizada con otros fines aparte de los del presente estudio. Las únicas personas autorizadas para ver sus respuestas son las que trabajan en el estudio.

Yo _____, acepto las condiciones descritas en este documento, acepto que mi hijo(a) participe voluntariamente en el estudio y autorizo que sea grabado la entrevista semiestructurada para facilitar el análisis de la información.

De igual manera yo _____ acepto participar voluntariamente del estudio y autorizo ser grabado en caso de ser realizado el grupo focal.

Firmo _____ Información del investigador: Luisa Fernanda Quina Archila - Estudiante Nutrición y Dietética, Pontificia Universidad Javeriana – Correo: luisafernandaquina@gmail.com -Número Telefónico: 3142916075.

Testigo: Luisa Fernanda Tobar Vargas, Nutricionista Dietista MSc.

ANEXO 2: ASENTIMIENTO INFORMADO

CARACTERIZACIÓN DE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADOLESCENTE Y SU ENTORNO FAMILIAR - INSTITUCIÓN EDUCATIVA POLICARPA SALAVARRIETA – FACATATIVÁ - CUNDINAMARCA

Yo Luisa Fernanda Quina Archila estudiante de nutrición y dietética, en conjunto con la profesora Luisa Fernanda Tobar Vargas Profesora de planta del departamento de Nutrición y Bioquímica de la Pontificia Universidad Javeriana, tenemos el gusto de invitarlo a participar en un estudio que se realizara en la Institución Educativa Técnica Municipal Policarpa Salavarrieta de Facatativá.

El estudio busca realizar una caracterización de las prácticas alimentarias y su estado nutricional, esto con el fin de acercar a la institución educativa, a usted y su familia al conocimiento de adecuadas prácticas alimentarias y su adecuada utilización a nivel agrícola.

La participación en este estudio es completamente voluntaria y si en algún momento por cualquier circunstancia desea retirarse del estudio no habrá problema alguno.

El estudio consiste en recolectar información por medio de una entrevista semiestructurada sobre prácticas alimentarias y una frecuencia de consumo, de igual manera se le tomaran unas medidas antropométricas como lo son peso, talla y edad.

El estudio no representa ningún costo económico ni riesgo para la salud del niño o de su familia. El estudio cumple con los principios éticos establecidos para investigación y cuenta con la aprobación del comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Pontificia Universidad Javeriana.

Privacidad y Confidencialidad: La información obtenida por medio de este estudio solo tiene fines académicos y no será utilizada con otros fines aparte de los del presente estudio. Las únicas personas autorizadas para ver sus respuestas son las que trabajan en el estudio.

Yo _____, acepto las condiciones descritas en este documento, acepto que mi hijo(a) participe voluntariamente en el estudio y autorizo que sea grabado.

Firmo _____ Información del investigador: Luisa Fernanda Quina Archila - Estudiante Nutrición y Dietética, Pontificia Universidad Javeriana – Correo: luisafernandaquina@gmail.com -Número Telefónico: 3142916075.

Testigo: Luisa Fernanda Tobar Vargas, Nutricionista Dietista MSc.

ANEXO 3: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES CUANTITATIVAS

Variable	Definición	Escala de medición	Tipo de variable
Edad	Tiempo que ha vivido una persona desde su nacimiento.	Numérica	Cuantitativa discreta
Genero	Conjunto de características no biológicas asignadas a hombres y mujeres.	Masculino Femenino	Cualitativo nominal
Estado civil	Condición particular que caracteriza a una persona, en función de si tiene o no pareja.	Soltero Separado Unión Libre Casado Viudo Divorciado	Cualitativo nominal
Hijos	Individuo que tiene grado de consanguinidad.	1 2 3 4 5 >	Cuantitativa discreta
Tipo de familia	Núcleo familiar tanto a los grupos formados por dos adultos emparejados, con o sin hijos, como a los formados por un adulto con uno o varios hijos.	Parental Mononuclear Nuclear Extensa	Cualitativa nominal
Nivel Educativo	Identificación que hace el sujeto de su nivel educativo alcanzado.	Bachillerato Técnico Profesional Ninguno	Cualitativa ordinal
Condición laboral	Características del trabajo en el que se ve envuelto una persona; se divide en: empleo formal e informal.	-Labor en la que se desempeña	Cualitativa nominal
Nivel socioeconómico	Posición o estatus que obtiene una persona en la sociedad a través de los recursos económicos que posee.	1 2 3	Cuantitativa nominal
Salario	Dinero que recibe una persona por su trabajo.	< 1 SMMLV > 1 SMMLV	Cuantitativo nominal
Ingresos destinados al hogar	Dinero destinado a cubrir gastos del hogar.	-Solo alcanzan para cubrir gastos mínimos. -No alcanza para cubrir gastos mínimos -Cubre más que los gastos mínimos.	Cualitativa discreta

Variable	Definición	Escala de medición	Tipo de variable
Salario destinado a compra de alimentos	Dinero que se destina para satisfacer una necesidad.	\$ < 100.000 \$100.000 \$100.000 - \$200.000	Cuantitativo nominal
Lugar de Residencia	Aquellos lugares que se encuentran destinados para ser habitables.	Corito El corzo La selva La tribuna Los manzanos San Rafael Paso ancho Prado	Cualitativa nominal
Tipo de vivienda	Característica estructural de la vivienda, de acuerdo con su dimensión.	Casa Apartamento Cuarto (s) Vivienda casa indígena	Cualitativa discreta
Tenencia y financiación de la vivienda que ocupa el hogar	Clasificación según criterios de la persona que lo habita o a quien le pertenece.	-Propia, totalmente pagada -En arriendo o subarriendo -Con permiso del propietario, sin pago alguno -Propia lo están pagando -Posesión sin título	Cualitativa Nominal
Dinero destinado al arriendo	Monto o rubro que se destina para una actividad específica.	\$ 100.000 \$ 200.000 - \$ 300.000 \$300.000 - \$ 500.000	Cuantitativa nominal
Servicios Públicos	Acción, institución o prestación promovida por el estado para garantizar la igualdad entre los ciudadanos.	Agua Luz Gas	Cualitativa nominal
Afiliación al sistema general de seguridad social en salud	Suma de todas las organizaciones, instituciones y recursos cuyo objetivo principal consiste en mejorar la salud.	Subsidiado Contributivo Ninguno	Cualitativa nominal
Nivel del SISBEN	Puntaje asignado a los ciudadanos encargado de generar oportunidades sociales, políticas y económicas a la población vulnerable.	Nivel 1 Nivel 2 Nivel 3 Nivel 4	Cuantitativa discreta

*Adaptación del DANE (DANE, 2015)

ANEXO 4: METODOLOGÍA PARA LA TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

Medida	Definición	Instrumento	Técnica
Talla	La talla y/o estatura se define como la distancia existente entre el vértex y los talones, indica el crecimiento lineal representa el crecimiento esquelético (Universidad de los Andes, 2009).	Tallímetro marca seca 206 (rango de medición de 0 a 220 cm), (Seca, 2018)	<ul style="list-style-type: none"> -Ubique el tallímetro en una superficie plana. -Solicitar al participante quitarse los zapatos. A nivel de la cabeza sombrero, gorro, diadema, trenzas, colas, colas etc. -Pídale al participante que se ubique delante del tallímetro mirando al frente. Verifique que el sujeto mantenga los talones pegados a la pared y los pies en forma de v, los brazos pegados al lado del cuerpo. - Asegurarse que los ojos se encuentren a la misma altura del tragion. -Baje la corredera del tallímetro hasta el vértex del individuo, luego pídale que aspire y mantenga el aire. -leer en ese punto exacto la estatura en cm, aleje al paciente lentamente y repita 3 veces (Universidad de los Andes, 2009).
Peso	Refleja el crecimiento de los tejidos corporales como un todo, informa sobre el tamaño corporal total, es la medida más sensible de crecimiento, refleja tempranamente las variaciones (Universidad de los Andes, 2009).	Bascula digital marca seca 876 (capacidad 250 kg), (seca, 2018).	<ul style="list-style-type: none"> -Colocar la báscula en el suelo. -Encender la báscula. -Solicitar al participante que se quite los zapatos, medias, elementos de metal, lo ideal es que este ligero de ropa ya sea en esqueleto y pantaloneta. -Se le solicita al paciente que se suba encima de la báscula, que mire hacia adelante, que no se mueva y que mantenga los brazos a cada lado del cuerpo. -Espere a que la báscula del peso. -La toma se debe realizar por triplicado (Universidad de los Andes, 2009).

ANEXO 5: GUION DE PREGUNTAS, ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

<p>Objetivo: Identificar las prácticas alimentarias del adolescente y su entorno familiar –ámbito rural– Institución educativa Agropecuaria Policarpa Salavarrieta - Municipio de Facatativá</p>
<p>Producción de alimentos</p>
<p>¿Hace cuánto tiene huerta?</p> <p>¿Qué alimentos cultivan en su huerta?, ¿Por qué?</p> <p>¿De los alimentos cultivados, cuales son destinados para el consumo familiar?, y ¿cuáles son destinados a la venta?, ¿Por qué?</p> <p>¿Con los alimentos que cultivan realizan preparaciones para vender?</p> <p>¿Qué preparaciones realizan?</p> <p>¿Cuál es el lugar destinado para la venta?</p> <p>¿Cuál es el precio de las preparaciones?</p>
<p>Elección de los alimentos de acuerdo con la cultura, tradiciones y creencias.</p>
<p>¿Qué integrantes de la familia intervienen en la elección de alimentos?, ¿por qué?</p> <p>¿Quién realiza la compra de alimentos?</p> <p>¿Lugar donde realiza la compra de alimentos?</p> <p>¿Compra los alimentos para el mes o diariamente?</p> <p>¿El dinero es suficiente para abastecer la compra de alimentos?</p> <p>¿Qué es lo primero que tiene en cuenta a la hora de comprar los alimentos?, ¿por qué?</p> <p>¿Qué alimentos no compra?, ¿por qué?</p> <p>¿Qué alimentos son los que más compran?, ¿por qué?</p> <p>¿Le gustaría comprar más alimentos?, ¿por qué?</p>
<p>Conocimientos adquiridos en la preparación y consumo de alimentos de acuerdo con la cultura, tradiciones y creencias</p>
<p>¿Usted sabe cocinar?, ¿Quién lo hace?</p> <p>¿Las preparaciones que realiza las obtiene de familia, amigos, es iniciativa propia o internet?</p> <p>¿Qué integrantes de la familia participan en la preparación de alimentos?</p> <p>¿Qué es lo primero que tiene en cuenta al realizar una preparación?, ¿por qué?</p> <p>¿Cuáles son las preparaciones más comunes que realiza en familia?</p> <p>¿Cuáles son las preparaciones favoritas de la familia?, ¿Por qué?</p> <p>¿Qué preparaciones usualmente realizaban en la familia que hoy en día ya no las hacen?, ¿por qué?</p> <p>¿Qué preparaciones no consumen en la familia?, ¿por qué?</p> <p>¿Su familia o usted adicionan sal a los alimentos antes de probarlos?</p> <p>¿Cuál es la bebida con la que normalmente acompañan sus platos principales?</p>

Anexo 6: Categorías cualitativas de análisis

Matriz de categorías de análisis para la identificación de prácticas alimentarias		
Objetivo General: Identificar las prácticas alimentarias del adolescente y su entorno familiar –ámbito rural–Colegio Técnico Agropecuario Policarpa Salavarrieta - municipio de Facatativá.		
CATEGORIA	DESCRIPCIÓN	CATEGORIA TRANSVERSAL
Producción y consumo de alimentos	Prácticas familiares en la huerta, importancia de esta práctica agrícola en términos de disponibilidad, producción. Impacto que ha generado a nivel de la alimentación en la familia y entorno escolar	Relación existente en las prácticas alimentarias del adolescente y su entorno familiar.
Prácticas realizadas en torno a la elección de alimentos	Decisiones encaminadas a la elección de alimentos y factores que influyen en dicha elección.	
Conocimientos Alimentarios	Preparación de alimentos en relación con saberes culturales y creencias Aquellos conocimientos que son propios o adquiridos y se relacionan a las prácticas alimentarias de preparación y consumo de alimentos.	

ANEXO: 7 MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN

CATEGORIA 1: PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS

“Mis papas tienen varias fincas (5) hace 4 años, son de Fresa, arveja o papa, la fresa porque desde que llegamos a vivir acá mi papá se vio interesado en cultivarla y desde que empezó le fue bien así que comenzó con el negocio de la fresa y a buscar otros terrenos para sembrar; la fresa, arveja y papa estos mismos son destinados para la venta; se hace una selección de la fresa, entonces esta de 1, 2 3, 4 o 5ta eso se refiere al tamaño, luego la pesan la caja que pesa 16 libras ½ ahí la dejan, luego viene un carro y se la lleva para abastos. Nosotros preparamos jugos o cremas de fresa, con la papa se consume normal, en sopas, arroz, purés.” (002AJS)

“Son fincas hace 9 años, no son propias todas son en arriendo porque para ese cultivo es 3 a 4 años la producción y ya toca dejar descansar la tierra, mejor dicho, una finca para ese cultivo propio no serviría. En la mayoría si se cultiva fresa, mi esposo también siembra criolla, arveja. Se nos dio la oportunidad y a pesar de que es un cultivo bastante costoso se nos dio la oportunidad y además es muy bien remunerado. Usted cada 3er día está cogiendo plática. Nos gusta también el trabajo de la fresa porque nosotros y toda mi familia, mis hermanos mi esposo y yo fuimos empleados cogiendo fresa, entonces aprendimos y decidimos independizarnos; la fresa se consume y se vende, con la fresa hago jugo, fresas con crema, dulce o cremas.” (002PAS)

“El comprador llega a la misma finca y la lleva, se manda para corabastos y barranquilla, Medellín, pero todo lo más se manda para otros lados, abastos la paga muy barata, entonces es mejor mandarla para otro lado que la pagan mejor. Primero la fresa va seleccionada en 5 categorías, primera que es la grande, 2, 3,4, 5 y la que se madura va de pequeña a grande y dependiendo el tamaño de la pepa como vaya seleccionada así mismo es la paga. Todas las cajas van de 16 libra, la de primera va de 2300, 2200, 2400 depende el comprador. – la madura grande usted la compra a 1000 y acá no la pagan a 600 pesos. Esos son los precios que ellos pagan y por ejemplo la que va para Medellín ellos tienen que pagar empacador, el empaque, la enviada, entonces ellos tampoco están ganando mucho entonces la pagan más económica. Pero no en comparación con abastos ellos la pagan muy barata maso menos 200 0 300 pesos por debajo de los otros compradores. A pesar de eso es muy rentable, usted tiene que estar muy de malas para perder su plata, porque puede caer una helada una granizada y se acabó lo que está por encima, pero desde que la raíz esta buena la mata vuelve a echar sus hojitas, flor, fruto y de todo. La papa y la arveja si mi esposo la lleva directamente abastos y la vende, abastos es un mal mercado para vender, pero en el mercado local no se vende así que él va y la lleva a corabastos.” (002PAS)

“Hace 10 años tenemos la huerta, se cultiva maíz, papa y arveja, son los que más se dan en la huerta y los que ellos cultivan, mi papá ha intentado cultivar tomate, pero no se le da por el frío. Solo para el consumo, porque la huerta es bastante pequeña así que lo hacemos como para ahorrarnos dinero. No, mi papá si ha pensado en vender, pero dice que eso es un complique porque la gente dice que está muy caro que no sé qué, que empiezan a pedir fiado entonces él dice que prefiere evitarse dolores de cabeza con eso. Se prepara puré de papa, papa frita, caldo de papa, arveja para la comida, arroz con arveja o principio, maíz no sé porque no consumo maíz, no sé qué preparan ellos, hacen arepas de maíz y envueltos para las navidades.” (003ASM)

“Hace 4 años tenemos la huerta tenemos lechuga, cilantro, tomate de árbol, feijoa, son los que usamos en las comidas diarias. El que cuidaba los cultivos era mi papá así que ya no sembramos nuevos alimentos, además no tenemos tiempo para hacerlo. Todos los utilizamos para el consumo, no se vende nada porque la cosecha es muy poquita la huerta es pequeña y es apenas para el consumo familiar. Con los alimentos que se cultivan se realiza jugo y ensaladas.” (012ADA). “Hace 4 años tenemos la huerta. Papa pastusa, criolla, gallinas, maíz, arveja, frijol, hierbas aromáticas, apio y cilantro, Todos son destinados para el consumo familiar. Es pequeña la huerta y el abastecimiento es más para la familia, nos gustaría vender, pero no hemos encontrado un terreno más grande para vender. Pepino guisado con carne molida, con huevo, calabaza con menudencias, papa en todas sus preparaciones.” (012PVD)

“Toda la vida, es de mi abuelita, ella cultiva Gallinas, tomate de árbol, cebolla, ajo, cilantro, papa, maíz, frijol, arveja, aromáticas, hierbas medicinales, guayaba, mora, lechugas. Casi todos los consumimos, a veces le regala al vecino cilantro y las aromáticas o medicinales.” (008AAY). “Toda la vida, mi suegra siempre ha cultivado y nosotros nos beneficiamos de todo lo que ella tiene, Gallinas, tomate de árbol, cebolla, ajo, cilantro, papa, maíz, frijol, arveja, aromáticas, hierbas medicinales, guayaba, mora, lechugas. Casi todos los consumimos, a veces se vende cilantro y las aromáticas o medicinales de resto no pues mi suegra cultiva es para el sustento, a ella eso no le interesa vender. Preparamos Jugos, arroz, frijoles, ensaladas.” (008PFL).

"Hace 25 años mis abuelos tienen la huerta, Lechuga, apio, zanahoria, papa, mora, tomate de árbol, pepino cohombro, zucchini, calabacín, yuca, arracacha, cilantro. Todos son destinados para el consumo familiar, ninguno se vende porque donde vivimos la mayoría de los vecinos tienen huerta. Con esos alimentos se hacen ensaladas, verduras y jugos." (011AVA). "Hace 25 años mis suegros tienen la huerta, cultivan lechuga, apio, zanahoria, papa, mora, tomate de árbol, pepino cohombro, zucchini, calabacín, yuca, arracacha, cilantro. Todos estos alimentos son destinados para el consumo familiar, ninguno se vende porque la huerta es muy pequeña apenas da para el consumo familiar. Se preparan ensaladas, verduras, jugos." (011PJA).

"No sé, hace 8 meses llegamos allá y ya estaba la huerta, en ella se cultiva Zanahoria, arveja, papa, cebolla para tenerlos para el gasto, Todos son destinados para el consumo familiar, ninguno se vende porque es una huerta pequeña, con esos alimentos se realiza la comida diaria, arroz, frijol, a veces papa frita." (009AJP). "Hace 5 meses, porque llegamos del Tolima ya que allá la papa estaba mala y acá en Facatativá la coloca está mejor y nos dan más servicios. Cultivamos Repollo, arveja, zanahoria, cebolla larga, cilantro, mora porque es lo que más se da, Todos esos alimentos se utilizan para el consumo solamente, no son destinados para la venta porque son huertas pequeñas como para la venta. Me gustaría aprender hacer preparaciones para vender, se podría y con tiempo las haría, Las preparaciones que realizo son Ensaladas, cilantro para los calditos, cebolla para la mayoría de las preparaciones, la arveja la sudo o cocino, la zanahoria para los sudados." (009PMA)

CATEGORIA 2: PRÁCTICAS REALIZADAS EN TORNO A LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

"Mi mamá, mi papá y yo somos los que elegimos los alimentos que vamos a comer. Mi mamá y mi papá van a Mercacentro y la plaza, en las tienditas se compran las galguerías, la frecuencia con la que compran alimentos es mensual, aunque a veces no alcanza porque comemos mucho. El dinero si es suficiente para abastecer la compra de alimentos. Fecha de vencimiento y calidad. Compran de todo; Arroz, papa, verduras pepino, acelga y espinaca, habichuela." (001AMC).

"Papá, mamá y el niño de la casa (menor) porque nos gusta que coma lo que él quiere pero entonces no solo que él coma lo rico si no que le variemos por ejemplo a él le gusta mucho la avena entonces esta noche le damos la avena con las galletitas y él queda conforme, si a él le gusta pues se le da eso pero no que solo se le compre o den dulces y coma eso en la noche. Mi esposo y yo, siempre vamos a Mercacentro y la placita, se compran alimentos para el mes y alcanza perfectamente, si, nosotros sacamos la plata primero del mercado y luego dejamos para las otras necesidades. Que sea un buen lugar, aseado, limpio y que haya una buena atención. Las marcas y fechas de vencimiento, porque hay marcas que no parecen que sean de buena calidad, no generan confianza, yo prefiero que, si toca traer mayonesa que sea fruco, sale un poquito más costoso, pero sabe uno que son marcas conocidas y reconocidas y el riesgo de una intoxicación o algo es disminuido. No se compra arracacha, habas, lías no nos gusta y como yo cocino y no me gustan, no se hacen. harina para arepas, en las frutas trato de variar siempre por ejemplo si hay oferta de mango se lleva más, uno ve cual está más económica y se llevan varias frutas, lo que más se compra arroz, carne, aceite, huevos, pollo, sal, azúcar y frutas." (001PEO).

"Solo mi mamá, ella ya sabe que echar y si falta algo pues ya decide si comprarlo o no. Mis papas son los que van a mercar siempre; En Mercacentro, Colsubsidio, en la tiendita del barrio compramos el pan y cosas de paquete, se compran los alimentos para el mes y alcanzan perfectamente, el dinero siempre alcanza para comprar alimentos. Precio y la marca dependiendo de la marca se sabe si el producto es bueno o no, hay marcas que nos son reconocidas y el producto es malo, si esta bueno, la fecha de vencimiento y en las frutas y verduras que no estén pichas. No se compra apio, pimentón porque no nos gusta; Los más necesitados como el arroz, la papa, cebolla, verduras, frutas, pastas." (002AJS).

"Solo yo en la cocina mando yo. Siempre soy la que decide que se lleva, Siempre vamos los 3 pero el que paga es mi esposo y yo decido que llevar, claro yo le pregunto si quiere que le lleve algo especial. En Mercacentro es el supermercado más grande que hay en Facatativá; Mes, la carne, frutas y verduras a medida que se va acabando vamos trayendo porque no voy a dejar la carne refrigerada 1 mes. Esa se compra 1 vez a la semana; Si, todo alcanza; Los precios, promociones para mirar la economía y que también sea de buena calidad, En las frutas y verduras, sobre todo me fijo mucho porque las riegan con aguas negras, por ejemplo, yendo para Bogotá riegan las verduras con mucha agua negra, entonces yo trato de comprar que la lechuga orgánica, por eso digo que compro en Mercacentro porque mi hermano tiene una fresera allí y ahí siembran hortalizas y yo sé que la riegan se esté río y ese señor surte a Mercacentro y es más confiable para ir a comprar la verdura. Las verduras y frutas se consume arto, carnes uno trata de que sea lo más nutritivo. No se consumen salsas o aderezos para darles sabor a las comidas ni condimentos, los embutidos,

jugos y gaseosa porque no son saludables tienen mucho azúcar y hoy en día tantas enfermedades que da por esos alimentos.” **(002PAS)**.

“Antes de hacer mercado se hace una lista en la casa y es una reunión familiar, nos llaman a todos y entonces que se necesita, se compra lo necesario y ya ellos después compran lo que uno quiera, si es fruta se la traen o los dulces y así. Mi mamá y mi papá son los que van al supermercado y compran lo que se necesita; Mercacentro y la plaza de mercado; se hacen las compras para el mes y no se compra más eso tiene que alcanzar; el dinero nunca es suficiente porque digamos muchas veces hacemos la lista de mercado de lo que se va a comprar y siempre se busca traer lo que se necesita, digamos tantas libras de chocolate, tantas de arroz y digamos muchas veces le suben al precio y digamos uno llega allá y entonces uno tiene que bajarle a todo, entonces si por ejemplo se iba a llevar 2 de chocolate toca llevar 1 entonces hasta donde alcance la libra de chocolate y el resto se completa con agua de panela y con el arroz es igual, muchas veces nos toca bajarle a las cosas o no llevar entonces por eso no nos alcanza la plata. Lo de grano y la plaza, siempre miran que las frutas y verduras estén sanitas y el precio. No se compra Calabaza, ahuyama verduras no casi, solamente la lechuga porque a mi papá le gusta mucho, de resto se compra todo, las verduras no se compran porque casi nadie las come y mi papá dice que comprarlas para tenerlas en la casa es perder plata. Cebolla, el tomate, remolacha, zanahoria porque a mí papa le gusta la ensalada de remolacha y zanahoria y los tomates y cebolla porque los usan para los guisos.” **(003ASM)**.

“Entre los 5, cada uno ayuda a elegir qué es lo que se va a comprar y preguntan si se puede o no llevar en el mercado, pero soy yo la que va y realiza las compras A Mercacentro, D1, en la plaza; Para el mes, cuando se va acabando el mes se ve uno corto en algunos alimentos, a veces se llega el mes o mes y medio y todavía no han pagado así que es más complicado, el dinero no es suficiente, yo tengo más gastos que el colegio, los niños piden zapatos, toca pagar arriendo, toca pagar el gas. Comprar la papa y que me quede para el gas, que no me falte el arroz y la sal así no me alcance para nada más. No compro cuchuco, granos porque no tengo olla a presión, habichuela, ajo, no les gusta y casi no los utilizo; Papa, sal, pasta, panela, azúcar, arroz, chocolate porque digamos en el caso mío que no tengo olla a presión, por ejemplo, yo les hago pollo, papa y arroz, mañana le hago papa, pollo, arroz y pasta, ya pasado mañana vuelvo y les hago pollito, arroz y papa, si no tengo pollo entonces arroz, salchichón y papa.” **(003PJC)**

“Mi papá y mi mamá son los dos que siempre van a comprar los alimentos, mi papá paga y mi mamá escoge lo básico en la plaza de mercado, en el villetano, al lado de la casa ahí una tiendita, pero compramos cuando ya estamos en las últimas por decirlo así, entonces a veces son las cebollas los tomates y el café. Antes se hacía para el mes, pero ahora maso menos se está comprando cada semana lo que se necesita, porque los ingresos no alcanzan para el mes completo así que toca cada semana, pero si cuando se podía se compraba cada mes. El dinero si alcanza para comprar los alimentos porque compran lo necesario o a veces se traen las galletitas de más, pero eso es en cada compra, como ellos compran lo necesario no se ve tanta comida guardada en la casa. El precio y la cantidad porque si el precio es muy barato pero la cantidad también es muy pequeña para lo que vale entonces no se compra y miran más opciones de compra y la calidad del producto. No compramos vegetales, brócoli, acelga, lechuga espinaca, nunca en la casa hemos tenido el hábito de comer esos alimentos, ha sido más la ahuyama, la yuca, la arracacha, la papa, plátano, arroz, frijol, arveja, pasta, cebolla, tomate, mantequilla, aceite, sal.” **(004ALH)**.

“Mi esposo y yo porque somos los que salimos a mercar, los dos sabemos que es lo que necesitamos para los chicos. El villetano y en las quintas se nos facilita cuando ya venimos de para acá para comprar, donde vemos que se compra y alcanza la plática uno sigue yendo ahí, porque ahí otros a donde uno va y la plata no alcanza y se traen menos alimentos, Mes y hasta más, las carnes para la semana, uno procura que el dinero sea suficiente para la compra de alimentos siempre teniendo en cuenta el precio, y que lo necesite, estado en el que se encuentren los alimentos, calidad. No se compran galguerías, condimentos, las frutas porque no tenemos licuadora y porque hace mucho frío así que no tomamos jugo. Arroz, aceite, chocolate, pollo, carne, harina de trigo, panela y papa porque es lo que más se acostumbra a comer por acá y porque nos gusta.” **(004PZA)**.

“Mi papá y mi mamá ella cocina y mi papa lleva el capital a la casa, a la hora de ir a comprar mi mamá. Ella es la que sabe que es lo que falta en el mercado y cosas así por el estilo. Van siempre al Mercacentro, surtimax, Cundinamarca y el Fruver, se hacen las compras para el mes, pero el dinero no alcanza porque a veces faltan cosas y en el transcurso de la semana toca comprarlo. Lo que falta en el mercado, la fecha de vencimiento y el estado en el que estén los alimentos, si están muy maduros no se llevan. No se compra cereales ya que son muy caros; Arroz, aceite, frijol, aceite lentejas, hortalizas y frutas porque por parte de estas nos dan mayor energía y por una nutrición balanceada.” **(005AJC)**.

“Ninguno, porque ustedes no dicen mire usted va a hacer esto, échele esto. Habla el esposo: por lo regular es mi esposa la que prepara los alimentos, uno le dice hija que va a hacer de comida, ella dice me voy a

inventar algo para el almuerzo, y ya salió. Nadie más participa porque casi nunca están en la casa, los niños a las 6 am ya están saliendo para el colegio. O de pronto un sábado o domingo, de vez en cuando que le dio flojera y entonces se levantó mi hijo e inventa un almuerzo o algo así, pero por lo regular ella es la que se encarga de todo ahí. Vamos todos, con la intención de que los hijos carguen, mi esposa es la que va echando al carrito y yo soy el que pago, siempre andamos en familia. En el supermercado en el centro de Facatativá, por lo general lo que son los granos y ya las frutas y verduras vamos a la plaza, todo lo compramos por libras. La compra de alimentos es quincenal, algunas cosas, porque lo que es verdura es semanal porque de pronto se nos daña la verdura. Uno a ratos se ve corto de dinero, acá comemos mucho así que luchamos más con eso, será porque están en etapa de crecimiento, pero aquí comemos demasiado, aquí nos comemos 2 arrobas de arroz quincenales 50 libras. Lo mismo si compramos carne, aquí son muy carnívoros o somos porque colocan 2 libras de carne y se fue.

La plata, nos medimos, uno primero paga otras necesidades y si se queda corto con eso se hace mercado No se consumen embutidos, lácteos, solo le echan yogures al niño pequeño no más, paquetes, dulces, le estaba haciendo daño a mi esposa y usted sabe que ella es el pilar de la casa, se enferma ella y estamos todos enfermos, entonces le prohibieron los dulces, anteriormente si echábamos paquetes, dulces, uno porque tocaba echarlos por la lonchera de los niños, porque tocaba empacarles algo para la lonchera del colegio, pero como ya crecieron pueden aguantar hasta llegar a la casa. Carne ya no porque me la prohibieron, ya que si no ha para la cabeza mayor no hay para ninguno. La esposa dice: si usted no puede comer nosotros tampoco comamos, porque yo sé que él se va a antojar y eso me da duro, no darle un pedacito, no la puede consumir porque tiene los triglicéridos muy altos, sin saber porque ni nada, ni cuándo. Ahorita por eso se consume tanto la guatila, el pepino cohombro, porque antes no lo consumíamos, ahora si lo comemos todos los días por eso. Arroz, aceite, azúcar, sal son los indispensables en la casa.”
(005PDJ).

“Mi mamá y un compadre mi abuelita le dan la plata mi abuelita para que ella compre los alimentos. Mercacentro, primero los comprábamos en el Cundinamarca, después del problema que hubo no volvieron a comprar allá, creo que eso era de unos narcotraficantes así que no volvieron a mercar allá además las cosas en el Mercacentro son más baratas. Los alimentos se comprar para la quincena, el dinero a veces no nos alcanza para comprar todo. No se compran galletas, tostadas, frutas; Leche, arroz, papa, granos, chocolate es lo que más se consume.” **(006AHC).**

“Yo, porque mis hijas trabajan prácticamente todo el día, el domingo una de ellas colabora en la cocina, pero la mayoría de las veces yo, en la casa yo realizo la compra de alimentos porque mis hijas no tienen tiempo, ellas me dan la plata junto con mi compadre. Siempre voy al Mercacentro, surtimax, Cooratiendas voy buscando economía, compro los alimentos para la Quincena, finalizando los quince días ya estoy quedándome corta porque a unos les pagan en un tiempo a otros en otro tiempo entonces a medida que ellos me van dando así voy comprando, también en las tienditas de al lado compro lo que son los huevos, la leche la cebolla. No, porque cada vez más uno encuentra las cosas de más precio y ya la plata alcanza menos además que hay otros gasto y obligaciones. Lo más necesario, el aceite, la leche, frijol, lenteja, arroz, depende de lo que uno tenga de plata puede echar unas sardinas un atún, es lo que más se consume y rinde en la familia, la mayoría de los alimentos procuro comprarlos, puede que no sea seguido, pero si procuro de vez en cuando traer y darles; Arroz, leche, huevos, panela, granos, aceite es lo que más se consume y lo principal para realizar las comidas.” **(006PCT).**

“Abuelita, vive cerca de nosotros, pero ella es la que realiza las preparaciones en la casa, porque mi mami no tiene tiempo, ella es la misma que hace el mercado, mi abuela hace mercado en Mercacentro, compra los alimentos para el mes y el dinero no siempre es suficiente porque la plata toca repartirla en servicios y el pago del arriendo, lo que sobre si se deja para la compra de alimentos. A veces nos vemos cortos en la compra de granos y en la papa. El plátano y el arroz prima por encima de todo, precio, mientras que las verduras, pepino, brócoli, nadie come en la casa no nos gusta y ya estamos acostumbrados a comer granos y nada más, mi abuela a veces hace habichuela, pero de vez en cuando por eso ella no compra verdura porque sabe que no la consumimos. El aceite, panela, azúcar, sal son los más necesarios para cocinar.”
(007AAN).

“Mi mamá ya que a mí no me queda tiempo de hacer mercado por lo que trabajo todos los días, todo el día entonces ella se encargar de cocinar para todos en la familia a pesar de que no vivimos en la misma casa. Mi mamá, a veces yo compro algunas cositas, pero es más como para las onces o picar, de resto mi mamá se encarga de hacer las compras para realizar las comidas principales. Mercacentro, surtimax y la plaza en un puesto que tiene una amiga, ahí compra las frutas y verduras cuando se puede; ella realiza las compras para la quincena que es cuando nos pagan, entonces cada vez que tengo platica y he pagado las otras necesidades le voy dando a mi mamá para que compre alimentos. No la verdad yo quisiera darle más plata a mi mamá para que compre alimentos, pero sinceramente no alcanza, pues el pago de otras obligaciones

está por encima de la alimentación. El precio, calidad, las promociones debido a que eso permite que se puedan llevar más alimentos y por un menor costo.

La mayoría de las verduras ya que a los niños y a mis otros hermanos no les gusta, embutidos y pescados porque son muy caros, los que más se compran arroz, leche, huevos, panela, granos, aceite es lo que más se consume e indispensable en una preparación.” **(007PNN)**.

“Mi mamá, mi hermano y yo, a veces mi papá, todos elegimos lo que necesitamos y queremos llevar. Mercacentro, zapatoca, éxito, Cundinamarca; los alimentos se compran para la quincena, porque a mi mamá se le facilita más realizarla así, el dinero no es suficiente porque tiene un problema con mi papá él le tiene que traer 100.000 mensual y él no se los trae a veces y pues ella hace cuentas con eso también. Calidad el producto y el precio si es muy caro no se lleva y si se ve dañado tampoco se va a llevar. Las verduras porque no nos gustan; Arroz, panela, azúcar, sal, aceite, granos, yogurt, dulces, carnes, son los que más consumimos.” **(008AAY)**.

“Solo yo, porque prácticamente soy yo el que preparo los alimentos y realizo las compras, el que digo que va a hacer y que se va a comer. Siempre se hace mercado en el Cooratiendas, plaza, la carne en la carnicería cerca a la casa; Quincena, mercado si alcanza y lo que se compra cada 8 días es la carne, frutas y verduras para no comer esos alimentos reposados, sino frescos; Si, apenas para satisfacer las necesidades de nosotros. La calidad, fecha de vencimiento, el precio que sea un producto bueno y a bajo costo, lo que más se compra es arroz, granos, papa, harina para coladas es lo que más consumimos y a mi hijo le gusta, Los enlatados, repollo, coliflor, al niño no le gustan y a mí tampoco.” **(008PFL)**.

“Mi papá él sabe lo que necesitamos, él siempre va a mercar a Mercacentro, compra los alimentos, el dinero siempre alcanza para comprar los alimentos. Que nos alcance para toda la quincena, que no esté vencido y el precio. No consumimos lácteos como yogurt galguerías, frutas como manzana, avenas, pescado ya nos acostumbramos a comer normal sin nada de eso; Arroz, aceite, tomate, cebolla frijol, arveja, lenteja, pasta esos son los que más consumimos.” **(009AJP)**.

“Yo y los niños a veces intervienen en que les compre alguna cosa en el mercado, siempre vamos al Mercacentro, en la plaza compro las frutas, en la tienda alrededor de la casa compro algunos alimentos que se me acaban, se compra aceite, arroz, panela, galletas, panes. Pues si es suficiente pues del mercado que llevo a veces me hacen falta cosas, pero yo siempre tengo plata para ir a comprarlas, satisface lo necesario los alimentos que siempre compro. Compro los alimentos indispensables y que no pueden faltar en mi casa, la fecha de vencimiento, el precio. No se compra atún, piña, mermeladas, las que cultivo no las compro, manzana poca costumbre a ellos, todo es diferente aquí, me tuve que acoplar a los alimentos que se producen y más se venden aquí, por ejemplo, en el Tolima timaba mucho jugo de piña y acá ya no la consumo solo tomo de fresa y mora que es lo que más se da. Frijol, arveja, arroz, papa, carne, panela, las verduras que no me faltan son el tomate, la cebolla, zanahoria, repollo, cilantro. Son los que más consumo y no pueden faltar, la carne de ovejo en la finca ahí es la que más consumimos.” **(009PMA)**.

“Mi mamá solamente ella es la que va a hacer mercado ella sabe que comprar y tiene la perspectiva de lo que se come en la casa y lo que no. La compra de alimentos la hace mi mamá, a veces mi papá compra la carne. Los alimentos se compran en el Mercacentro y en la tienda de al lado de la casa. Para el mes, si falta la sustancia se pide (el hueso para la sopa o las menudencias), carne y pollo se compran diariamente porque la nevera está dañada y no hay en donde refrigerar. El dinero si alcanza para la compra de alimentos, mi papá siempre aparta de 150 a 250 mil para el mercado a veces destina menos porque sobra mercado del mes anterior. (se queda el maíz pira, arveja y garbanzos, lentejas y harina de trigo) los que se acaban rápido la papa, tomate y cebolla. El arroz, los granos, precio a veces son muy caros y el dinero no alcanza, cantidad. Maracuyá, curuba, brócoli, repollo, pepino de guiso a mis papas y hermanas no les gusta, carne de cerdo, pescado porque es muy caro. Arroz, granos, papas y carne son los que más se comen por ejemplo carne se come todos los días.” **(010ALD)**.

“Yo solamente, soy el que escojo los alimentos, sé que es lo que necesitan, lo que comen y lo que les gusta. Mercacentro, en la tienda del barrio se compra la carne, pollo el pan, cebolla y tomate cuando ya no tengo del mercado que traje. Se compran quincenalmente y a diario lo que es la carne y el pollo. Si, la verdad que no me alcanza para comprarlo en el supermercado, lo compramos en la tienda y luego mi esposo paga se pagan como 300.000 quincenales en la tienda. Que estén en buen estado, que el precio y que me rinda, que les guste. Por lo general verduras y frutas, no consumen casi, no les gusta y la verdad en este momento no tengo nevera así que se pierde o daña la fruta y verduras. Arroz, granos, pasta, pollo y carne.” **(010PSM)**.

“Todos, mi abuelita, mi mamá, mi papá todos nos reunimos y elegimos lo que queremos y lo que se puede comprar. Mis papas y mi abuelito mercan en Mercacentro, se compran los alimentos para la quincena, mi tía tiene una tienda y ahí compramos chocolate. El dinero si alcanza suficientemente bien. Calidad Ninguno

en especial, todo se compra; Chocolate, café, arroz, panela, azúcar, espagueti son los más consumidos y los indispensables.” **(011AVA)**.

“Todos, porque algunos nos gustan una ensalada que lleve alguna verdura a otros no, así que nos ponemos de acuerdo para comprar los alimentos. Mi esposa y yo, nos ponemos de acuerdo para ir. Vamos siempre al Cundinamarca, Mercacentro, plaza, placita. Estamos mercando semanal, nosotros no consideramos a la quincena por las verduras y frutas, si se compra para quince días se van a añejar mucho y se va a pasar de cocción. A nosotros nos pagan quincenal, pero hacemos el mercado semanal y así uno va reforzando cada quincena lo que falta, así nos va mejor. No, con este costo de vida uno tiene que mirar cómo trata de economizar de que le alcance para otros gastos, porque día por día están más costosos los alimentos y en cuanto a las verduras y todo eso es mucho más costoso, después de que uno ya lo ha comprado ya al otro día sale más barato. Precio y la calidad porque muchas veces va uno a comprar y está bien caro y se ve de mala calidad, así que va uno a otro sitio este fresquito, recién sacado y no esta tan costoso, uno ya conoce, al ver el alimento se ve si es fresco o está un poco añejo. Las frutas Por costo, las verduras por gusto, la mayoría a los niños lo les gusta, se prepara más lo que ellos consumen. Arroz, papa, plátano, huevos, pollo, carne o pescado porque les gusta a mis hijos no les gusta el pescado eso es de vez en cuando.” **(011PJA)**

“Mi mamá, mi hermana y yo nos gusta elegir los alimentos, y somos las que cocinamos. Cundinamarca, Mercacentro, ara o en la plaza; se hace la compra para la quincena, el dinero a veces es suficiente porque se compran más o menos cosas y depende de la cantidad de dinero que se tenga. Frutas y verduras que estén en buen estado, el grano la fecha de vencimiento y que se vean bien. Los granos, arroz, frutas, cosas diarias las que duran poco son las que más se compran.” **(012ADA)**

“Yo, mi nuera me acompaña a realizar la compra de alimentos y a elegir que llevar. Mercacentro, Cundinamarca, plaza, en la tienda de al lado de la casa compramos pan, huevos, gaseosa. Quincena y alcanzan, lo único que se compra a diario es la carne en la fama, se compra en las quintas. El dinero si es suficiente y alcanza para satisfacer las necesidades. Fecha de vencimiento, el estado de manipulación, que el alimento no esté ni muy maduro ni muy verde, lo fresco que este, el precio porque a veces hay alimentos suben mucho así que uno no puede echar la misma cantidad que ha venido comprando porque el dinero no alcanza. Habas, guatila, ahuyama, Cubios, gaseosas. No le gusta a nadie en la casa; Tomate, cebolla, lechuga, papa, plátano, arroz, aceite, frijoles, lentejas, harina de trigo porque son los que más se consumen y nos gustan.” **(012PVD)**

“Todos, mis papas, mi hermano y yo. Ellos tienen en cuenta los alimentos que queremos que nos compren. La compra de alimentos se realiza en las quintas, en las tienditas del barrio, Mercacentro. Los alimentos se compran para el Mes, a veces si le pagan por partes a mi papá compramos lo que haga falta mientras vamos a merca para el mes, a veces le dan 20.000 o 30.000 y con eso compramos mientras. El dinero si alcanza para la compra de alimentos mi mamá hace una lista de lo que se necesita y eso es lo que se compra, a veces si nos vemos cortos de dinero. Que estén buenos, la fecha de vencimiento y el precio. Verduras y las frutas porque como hay frutas y verduras que son perecederas se dañan así que casi no las compramos, y cuando lo hacemos es para el día y en las tiendas que están cerca de la casa. El arroz, gaseosa, duraznos, café instantáneo, pan es lo que más consumimos.” **(013AMD)**

“Todos, nos gusta elegir qué es lo que queremos comer y así nos ponemos de acuerdo para comprar. Cooratiendas y el Fruver quedan en las quintas; De acuerdo con la cantidad de dinero que tenga, por mi llevaría para el mes, pero cuando no alcanza se compra para la semana; Si, nunca faltan los alimentos en la casa se pueden comprar de todos los alimentos, las frutas se comprar para 3 0 4 días para que no se dañe, la carne se compra también para 2 0 3 días para mantenerla fresca. Granos es lo primordial, luego las verduras y frutas miro el, precio y el estado, si veo que hay alimentos más económicos los llevo. Hígado, coliflor, garbanzos no se compran porque no nos gustan; Frijol, pasta es lo que más se consume y nos gusta porque digamos esos dos alimentos se hacen 2 veces por semana y se comen sin ningún problema, en cambio sí les doy garbanzos no quieren saber de ellos en el mes.” **(013PCA)**

“Hermana y mi mamá ellas son la cabeza de la familia, ellas son las que eligen los alientos que consumimos. Los alimentos se compran en Mercacentro, el lado de la casa hay tienditas compran tomates, leche, huevos, se realiza mercado para la semana y alcanza perfectamente el mercado y el dinero. Estado porque puede estar dañado, precio a veces está dentro de los 8000 y sube a 13.000 sube mucho y no se puede comprar. No se compra sandía, coco, ahuyama, acelga; los que más se compran es la manzana, naranja, cebolla, carne, pollo, arroz, lentejas, zanahoria, tomate.” **(014AVD)**. “Yo, prácticamente soy la que va sola a faca y realiza las compras, además que sé que es lo que hace falta y que mis hijos necesitan. Mercacentro; Para la semana y me alcanza lo que compro; el dinero no es suficiente todo está muy caro los granos ya no se pueden comprar en la misma cantidad. La fecha de vencimiento, el precio si no la plata no alcanza. A pesar de que es muy poco lo que puedo comprar me gusta que sea variadito no siempre se puede, pero se hace

lo que se puede, los garbanzos, esas pepas no me gustan. Arroz, aceite, chocolate y las galguerías de los hijos, porque son los que más se comen." (014PMC).

CATEGORÍA 3: ELECCIÓN Y COMPRA DE ALIMENTOS ADICIONALES PARA LA CANASTA FAMILIAR

"No siento la necesidad, con lo que compran mis papas está bien." (001AMC). "No, yo siento que así quedamos bien porque no se desperdicia y no hace falta en exceso y comprar para botar no." (001PEO).

"No así está bien, porque digamos yo quiero echar algo ellos lo echan." (002AJS). "No, porque yo veo que si compro más es para desperdiciar y no veo la necesidad de comprar más." (002PAS).

"Muchas veces si, como más fruta, porque es lo que más se nos agota en la casa, digamos a la hora de comprar los guisos o especias que le dan sabor a la comida, a mí me gusta experimentar mucho en la cocina y me gustaría comprar esas cosas para saber si es verdad o no pero el presupuesto no alcanza." (003ASM). "Sí, para el bien de mis hijos y porque ellos necesitan una buena alimentación." (003PJC).

"Sí, pero depende la preparación, lechuga, ahuyama con verduras o arroz con habichuela." (004ALH). "Sí claro, es normal, si yo llevara a los chicos a mercar ellos también elegirían más alimentos, pero eso sería ya algo adicional, normalmente no se hace" (004PZA).

"Si porque son muy buenos nutritivamente y lo malo son sus precios son muy altos, guayaba, sandía, manzana entre otras." (005AJC). "Más alimentos que fueran nutritivos pues hasta de pronto si, cambiar algo que nos esté haciendo daño, algo que no deba echarlo aquí y que deba quitarlo de aquí de pronto hasta sí." (005PDJ).

"Pues yo me siento satisfecha con lo que compran, a veces me dan ganas de otras cosas como las frutas y todo eso, pero son muy caras." (006AHC). "Claro, si uno tuviera la oportunidad sí, pero desafortunadamente digamos cuando llega el arriendo queda a poquitos, como dice el cuento le toca a uno medirse en lo que va a comprar para la casa." (006PCT).

"No, yo digo que en la compra que hacen para el mes es más que suficiente, para nuestras necesidades." (007AAN). "Claro, me gustaría que mis hijas comieran más frutas, verduras, pero como desgraciadamente yo trabajo tanto casi no tengo tiempo para enseñarles a comer otros alimentos o hacerles preparaciones ricas, así que me toca con lo que hace mi mamá y con lo que le alcanza, a veces uno deja de comer muchas cosas saludables porque son muy caras y el dinero no alcanza." (007PNN).

"Si claro, salchicha y pan para hacer perros." (008AAY). "No, porque a veces uno compra mucho y se le va quedando, es mejor ir comprando lo que se necesita a medida que se va acabando ya sé lo que necesito comprar y lo que se va a gastar así que así es suficiente para mí." (008PFL).

"Si, más variedad uno ya está acostumbrado, pero le gustaría probar otras cosas como arroz con pollo, carne frita, manzana, banano, pera." (009AJP). "Si claro, ensayar con otras frutas, otras verduras, pescados, carnes, porque uno lleva mucho tiempo comiendo lo mismo, además acá hay mucha variedad también." (009PMA)

"No, a mí me parece que está bien porque es lo necesario lo que siempre se come, por ejemplo, hay alimentos que no se llevan porque a mis papas o hermanas no les gusta y pues no es tan necesario." (010ALD). "Me gustaría comprar fruta y verduras que se las comieran, pero se pierde porque no se las comen, más pescado, pero no puedo porque debo traer lo que se va a consumir a diario no puedo traer alimentos para botar y desperdiciar." (010PSM).

"No, lo que compran es suficiente." (011VA). "Pues me gustaría más alimentos, más balanceado, más de dieta, pero como le digo por la calidad de vida tan costosa no se puede. Primero hay que cubrir otras deudas que no dan espera." (011PJA).

"No porque con lo que compramos es lo necesario, lo suficiente." (012ADA). "Si, para tener un buen hábito alimenticio, en un mercado lo más importante son las verduras, la proteína, el arroz y los cereales que deben ser el aliado en el mercado, nos gustaría tener más variedad." (012PVD).

"No porque yo creo que como ya estamos acostumbrados a comer eso ya nos sentimos satisfechos con esos alimentos que comemos." (013AMD). "Pues a mí me gustaría comprar más que todo embutidos porque

son muy prácticos para hacer un sándwich, pero a veces no lo compro porque no alcanza la plata, porque se compra lo primordial, también me gustaría comprar carne y pollo para complementar mejor a veces toca de a pedacito de carne.” **(013PCA)**.

CATEGORÍA 4: CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

“Si, se hacer arroz, sudados, granos; Me enseñan mis papas y cuando voy a las casas de mis tías o abuela ella también me enseña. En mi casa mi mamá, mi papá y yo cocinamos. Yo quiero aprender hacer un postre, es un flan de caramelo.” **(001AMC)**. “Yo, mi esposo y mi hija, Mi familia, de igual manera yo le enseñe a maría y a mi esposo le gusta cocinar cositas raras.” **(001PEO)**.

“No, mi mamá es la que cocina, Se las enseñó la mamá, el arroz, papa, carne jugos, pasta. De vez en cuando hace tortas en ocasiones especiales. Solo en las reuniones mis tías, mis tíos, mis papas y mi hermana cuando viene de visita.” **(002AJS)**. “Si, soy la única y mi hija, pero ahorita no vive con nosotros porque está en Bogotá estudiando, Mi mamá por ella aprendí, si se hacer algunos platos más modernizados pero la comida rica si de mi mamá, he preparado postres, un arroz que lleva varias carnes y una vez hice arroz chino, pero no nos funcionó, me gustaría aprender a hacer preparaciones diferentes.” **(002PAS)**.

“Si, y mis papas y hermana saben cocinar también; Mi papá nos enseñó desde pequeñas, entonces lo hacemos más que todo porque ellos llegan cansados del trabajo, entonces una semana cocino yo la otra usted y así vamos rotando para descansar y ayudarnos entre todos. Ellos nos dicen que hacer y si no sabemos nos dejan anotado en una hoja como prepararlo.” **(003ASM)**. “Yo cocino en la casa y mis hijas también, yo les enseñé a ellas y a mí una señora con la que viví desde pequeña, todos participamos en la preparación de alimentos.” **(003PJC)**.

“Si, me defiendo. Pasta, frijoles, arroz, sudados me lo enseñó mi mamá; Por ejemplo, si estamos de afán se hace pasta porque el tiempo no alcanza, o si se dejó del día anterior frijoles en agua toca es lo que se hace, pero digamos que me deja en la cocina y me dice échele esto y esto y ya usted va probando, va mirando, pero la mayoría de las veces me dice esto es lo que tiene que hacer. Una vez prepare carne asada con queso tajado encima y la carne sin aceite y siento que me queda mejor, casi no me gusta cocinar.” **(004ALH)**. “Solo yo cocino en la casa, porque mis hijos estudian todo el día y mi esposo trabaja así que siempre me quedo sola en casa. Aprendí a cocinar sola, nadie me enseñó en mi casa nunca cociné porque mi mamá tenía restaurante, cuando me fui a vivir con mi esposo me toco aprender.” **(004ZA)**.

“Si, se cocinar gracias a que la mayor parte me enseñó mi mamá, por cultura o redes sociales para hacer cosas nuevas; Yo y mi mamá, porque mi hermano mayor y mi papá trabajan todo el día y mis otros dos hermanos son menores y a ellos no le gusta cocinar.” **(005JC)**. “Solamente yo, nadie me ayuda a preparar el almuerzo, les da pereza; Algunas me las enseñaron en mi casa y otras porque yo me las invento y otras me gusta verlas por internet o que he hecho cursos de culinaria.” **(005DJ)**.

“Estoy aprendiendo, mi abuela me enseña y mi mamá cuando esta los domingos, me han enseñado hacer arroz, pasta, lentejas; Solo mi abuela, una tía mía come con nosotros y ella le ayuda y mi mamá.” **(007AAN)**. “Si, mis hijas también lo hacen, todas las preparaciones que realizo las aprendí de mi mamá, casi no cocino pues debido a la falta de tiempo por el trabajo mi mamá cocina por mí y para mis hijas, a veces mis hijas me ayudan en la cocina por lo regular son los fines de semana.” **(007PNN)**.

“No, cocina mi papá y mi hermano ellos aprendieron por recetas familiares, en la casa yo les ayudo a cortar la cebolla o cosas fáciles.” **(009AJP)**. “Si se cocinar, me enseñaron en el Tolima, cuando estuve en caldas trabajaba en la plaza en un restaurante ahí también aprendí a cocinar, también en las fincas donde he trabajado me tocaba hacerles de cocinar a los trabajadores. En la casa también me ayudan mis hijos y sobrino, pero muy poco, saben hacer lo más facilito que es el arroz, fritar el huevo.” **(009PMA)**.

“Si, en la casa todos cocinamos; Arroz, tinto, lentejas, pasta, fritar papas, huevos, me enseñó mi mamá desde chiquita, porque ella decía que yo tenía que aprender a cocinar, para el día que ella este trabajando o algo así que yo cocine. Además, como mi mamá sufre de artritis, ella por ejemplo cuando va a picar una cebolla o algo le duelen mucho los huesos, entonces me dice que pique la cebolla, el tomate, que haga el arroz, pero cosas así pequeñas no todo. En la casa el que más cocina es mi papá.” **(013ADM)**. “Yo cocino y mi esposa también, Yo he tenido restaurantes así que no me varo a la hora de cocinar.” **(013PCA)**.

“Si guiso, arroz, papas saladas, Iniciativa propia; Todos mis 2 hermanos hacen el arroz y con ayuda de ellos yo participo, mi mamá y mi hermana mayor. Me gustaría aprender hacer postres.” **(014AVD)**. “En la casa

solo cocino yo y aprendí sola desde pequeña me definiendo; en la familia solo yo, no me gusta que nadie le meta la mano a la olla, porque yo digo que de pronto hacen las cosas mal o se les quema.” (014PMC).

CATEGORIA 5: BUENAS PRÁCTICAS DE MANUFACTURA (BPM) ANTES DE REALIZAR UNA PREPARACIÓN.

“Que mi hermano no esté en la cocina, que todo esté en orden, cosas de limpieza, que las cosas no estén mojadas si uno va a utilizar aceite, que solo estén 2 en la cocina porque ya 3 son cantidad.” (001AMC).

” Primero pienso que hacer de almuerzo, el aseo la cocina debe estar limpia en perfecto estado, reviso que los alimentos estén aptos, que las frutas y verduras estén en buen estado.” (001PEO).

“Ingredientes y que la cocina este limpia porque es lo primero para empezar.” (002AJS). “Ingredientes, el estado de los alimentos, el aseo de la cocina, que este bien lavado todo.” (002PAS).

“Los ingredientes, que la cocina este limpia y que este todo ordenado para que sea más fácil la preparación de los alimentos.” (003ASM). “Que este la olla limpia para comenzar la preparación y lavar lo que voy a preparar, que haya gas para poder preparar.” (003PJC)

“El buen estado de los alimentos, que no tengan humedad, digamos que las papas no estén dañadas, que haya gas.” (004ALH). “Que la cocina este organizada, este lavado todo, miro que voy a preparar, si deje algo en agua el día anterior se hace eso, tiempo también es importante.” (004PZA).

Los pasos, fecha de vencimiento, el estado de descomposición.” (005AJC). “Primero lavar los ingredientes, las ollas, las verduras, picarlas y prepararlas.” (005PDJ).

“Tener todo listo y que la cocina este limpia para poder iniciar.” (007AAN). “Que la cocina este limpia, no me gusta el desorden, luego lavar los ingredientes, ver si hay gas.” (007PN).

“Que no quede dulce o salado las preparaciones, que estén los ingredientes.” (008AAY). “La higiene de la cocina, el aseo y agua.” (008PFL).

“Que no quede crudo, que no se pase de sal, que no quede simple.” (009AJP). “El aseo de la cocina, el agua, utensilios, los ingredientes.” (009PMA)

“Miro si quedo un poquito de lo del almuerzo y ahí miro que hago por ejemplo el arroz, tajaditas o carne frita. Arreglo la carne la adobo, se hace el guiso y ya.” (010ALD). “La higiene, organizo la cocina, y la casa, dejo la casa limpia y hay si empiezo a cocinar.” (010PSM).

“Que todos los ingredientes estén en buen estado, limpios.” (011AVA).” Tienen en cuenta que primero este completamente limpia la cocina, la estufa, no haya reguero de loza, empiezan a lavar todos los alimentos y luego los pelan vuelven y los lavan y luego ya colocan las ollas y van preparando.” (011PJA).

“Que los alimentos estén en buen estado, lavarlos y que todos los elementos que vayamos a utilizar estén a disposición.” (012ADA). “Lavar los alimentos, buena cantidad de guisantes, sal.” (012PVD)

“La sal, mi mamá me dice que este muy pendiente de eso, la cantidad, que no se quemé.” (013ADM). “El aseo y que la cocina este limpia, los ingredientes y solo solo no me gusta que me ayuden y que está más gente en la cocina.” (013PCA)

“El gas que, si haya y este en buenas condiciones, lavar los ingredientes, alistar las ollas.” (014AVD). “Cantidad, el aceite, agua, que no se vayan a quemar.” (014PMC)

CATEGORÍA 6: CONSUMO DE ALIMENTOS Y PREPARACIONES

“Sudado, pasta, arroz, caldos; Pasta, frijoles son las más ricas; la alimentación es muy variada consumo de todo. Se consume jugo o agua de panela.” (001AMC). “Arroz, sudado, lentejas porque se hacen más continuamente, por ejemplo hoy llego, a las 12 ya tengo que tener almuerzo, toca hacer algo rápido, yo estoy cansada y me tengo que acostar a dormir y él llega almorzar sobre ese horario, entonces cosas rápidas como para hoy que estoy cansada un arroz, un sudado unas lentejas o unas pastas, algo así rápido y ya digamos como mañana si puedo hacer una sopa una cremita de ahuyama que a ellos les gusta arto y así. Carne asada o pescado frito, el caldito de pollo o avena les fascina ellos quedan conforme, entonces uno trata de hacer las cosas que les guste pero que también les beneficie Coliflor lo sacamos de la canasta

familiar a maría le gusta muchísimo, no se llegó un momento que ya no lo volvimos a comprar. Con David (hijo menor) las verduras eso es una pelea, el resto de la familia no es exigente con la comida. Como todo va en el sabor y la presentación, la comida entra por los ojos y si las cosas están bien presentadas se consumen, pero por ejemplo David ya empieza a identificar eso es verdura mami, “si eso es verdura”, yo no como verdura. No lo obligamos para que coma si no va a aborrecer las verduras para siempre y no es la idea, tratamos de camuflarla en el arroz para que las consuma. Nadie, y comemos bajo de sal. Jugos, agua de panela o té.” **(001PEO)**.

“Sopas, arroz es lo que más se hace, arepas y huevos; Cuando mi mamá hace arroz con pollo, ahuyama con pollo desmechado, los caldos de papa, nos parece delicioso. Antes a mi papá le gustaba mucho hacer el huevo, pero entonces le echaba mazorca, pero ya no lo hace porque a mí no me gusta la mazorca y mi papa dice o todos comen o nadie come, así que dejo de hacerlo por eso, los domingos a mi papá le gustaba asar carne, hacer guacamole y papa salada y ya no porque le da fastidio como pereza hacer eso. Una vez mi madrina nos hizo ensalada de remolacha con alcachofa y ese día nadie la comió así que le cogimos fastidio a la alcachofa, también la sopa de arroz, de cebada perlada. Si, a mí me habían dicho que tenía que bajarle a la sal, pero entonces yo pruebo la comida un poquito así todo el mundo diga que está bien de sal yo la siento simple no me la puedo comer, me acostumbre a comer pasadito de sal por eso es, toda mi familia le gusta comer pasado de sal, el salero en la mesa no falta. Coca-Cola siempre son gaseosas les gusta mucho, muy rara vez hacen los jugos que es de piña y mora que es el que más se hace.” **(003ASM)**.

“Las preparaciones que más se realizan son: huevo y arroz, Huevo, maíz, papa frita y pan es lo que más les gusta y lo que hay, Envueltos porque ya no tengo plata para comprar el maíz y la harina; Plátano, yuca, arracacha y Cubios, legumbres no les gusta, al igual que la pasta sola, no la hago tan seguido para que no se cansen. Gaseosa, agua de panela o nada, porque no tengo licuadora para hacer jugos.” **(003PJC)**.

“Los sudados y el arroz, papa, carne, pollo, plátano; Los sudados, frijoles, arroz, spa de arroz, caldo de costilla, changua. Ninguna todas se hacen, antes se hacía ahuyama, pero ya no se prepara con tanta frecuencia por lo que ya no hay tanto presupuesto para comprar lo mismo que se podía comprar antes. Ensaladas, nada de mar. Solo a la carne porque cuando se asa no se le adiciona sal. Agua de panela siempre es lo que se va a encontrar en la casa.” **(004ALH)**. “Frijol, sudados, pasta, arroz con pollo es lo más común; Frijol es lo que más consumimos; Sigo preparando de todo, generalmente se hace todo, en menos cantidad, pero sí; La lenteja, mi hijo y yo la consumimos, pero aun así yo la hago y se la tienen que comer. No, mi esposo a la carne de vez en cuando. Agua de panela.” **(004PZA)**.

“Papa y el arroz son las que más se preparan. Pollo casi siempre lo comemos, carne, una chuleta de cerdo que hizo una vez mi tío para el cumpleaños de mi abuelita, no reunimos todos y el preparo esa comida. No consumimos ensaladas. Suntea y el jugo, porque nos gusta y es fácil de preparar.” **(006AHC)**.

“Arroz, frijol, lenteja, sopa de pasta, arroz, avena; Sancocho, ajiaco es lo que más gusta, porque son las que no se hacen muy seguido; Anteriormente uno podía hacer muchas cosas que hoy en día no se pueden hacer, los asados, comidas especiales, se pierde la tradición no porque uno quiera si no por la falta de dinero. No se consume en casa Cubios, papa de pobre guatila, calabaza, ahuyama, no preparo nada de eso porque nadie lo consume en la casa, no les gusta. No, mis hijos varones si el resto de las mujeres no porque yo cocino bajo de sal debido a que tengo hipertensión. Jugo, Suntea, gaseosa a veces.” **(006PCT)**.

“Sudado, carne asada, plátano frito, pasta; Carne frita, papa salada, pasta con atún es muy rica y mi mamá la prepara muy bien; Puré de ahuyama con pollo y no sé por qué. Mi papá le adiciona mucha sal y mis dos hermanas, yo no porque mi mamá tiene la medida y le queda bien. Gaseosa coca cola porque a mi papá le gusta y siempre ha sido sí.” **(010LD)**.

“Arroz, carne frita, sudados, sopas, pasta; Pasta con atún, arroz con pollo, ajiaco, pescado, carne; Las verduras, antes consumía muchas verduras, las sopas se consumían con más frecuencia que ahora, porque casi no les gusta consumirlas, tiene que ser sopa de pasta o si no. Por lo general todo lo que se prepara se consume, nos gustaría aprender hacer postres y cositas así, porque yo pienso que eso ayuda a variar la comida a incentivarlos por decir para que coman con más agrado. Mi esposo es el único que hace eso, ya es por costumbre. La gaseosa coca cola, a mí por ejemplo no me molesta tomar agua, jugo o agua de panela, pero mi esposo no ha podido con nada más aparte de la gaseosa.” **(010PSM)**.

ANEXO: 8 CODIFICACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Adolescentes:

Código	Descripción
001MC	María Camila barrera: Estudiante de grado séptimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
002JS	Jammer Yesid Sanabria: Estudiante de grado once – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
003SM	Sandra Milena Santiago: Estudiante de grado decimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
004LH	Lorena Hernández: Estudiante de grado once – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
005JC	Jefferson Chávez: Estudiante de grado once – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
006HC	Heidy Calderón: Estudiante de grado séptimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
007AN	Angie Nieto: Estudiante de grado noveno – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
008AY	Angie Yuliana López: Estudiante de grado séptimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
009JP	Juan Camilo Parra: Estudiante de grado séptimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
010LD	Laura Daniela Amórtogui: Estudiante de grado noveno – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
011VA	Vanesa Avendaño: Estudiante de grado séptimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
012DA	Daniela Alejandra Riveros: Estudiante de grado séptimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
013MD	Diana Melisa Ávila: Estudiante de grado sexto – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá
014VD	Valentina Dimaté: Estudiante de grado séptimo – perteneciente a la institución educativa Policarpa Salavarrieta- Facatativá

Padres de familia o jefe de hogar:

Código	Descripción
001EO	Elizabeth Osorio: Auxiliar de enfermería
002AS	Ana Sofía: Independiente
003JC	Jacqueline Castañeda: Aseadora
004ZA	Zaydy Arévalo: Ama de casa
005DJ	Diana Julieth López: Ama de casa
006CT	Carmen Téllez: Ama de casa
007NN	Nini Johana Nieto: Empleada cultivo de flores
008FL	Fabian López: Administrador de una finca de fresas
009MA	Martín Alberto Parra: Administrador de una finca
010SM	Sandra Milena Cifuentes: Ama de casa
011JA	Joaquín Avendaño: Cobrador de cartera
012VD	Viviana Duarte: Empleada cultivo de fresa
013CA	Carlos Alberto Ávila: Independiente, conductor
014MC	María Cleotilde: Empleada de una panadería

**ANEXO 9: PORCENTAJE PROMEDIO DE LOS INGRESOS DEL HOGAR
PRESUPUESTADO PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS.**

Familia	Presupuesto mensual para la compra de alimentos	Ingresos mensuales del hogar	% del presupuesto mensual destinado a la compra de alimentos
014PMC	\$320.000	\$781.242	41%
013PCA	\$600.000	\$1.100.000	55%
002PAS	\$500.000	\$2.000.000	25%
003PJC	\$150.000	\$777.000	19%
004PZA	\$400.000	\$781.242	51%
008PFL	\$300.000	\$1.000.000	30%
005PDJ	\$700.000	\$1.800.000	39%
001PEO	\$450.000	\$1.500.000	30%
010PSM	\$600.000	\$1.562.484	38%
009PMA	\$160.000	\$781.242	20%
012PVD	\$250.000	\$781.242	32%
006PCT	\$700.000	\$1.562.484	45%
007PNN	\$300.000	\$781.242	38%
011PJA	\$700.000	\$1.800.000	39%
Promedio	\$437.857	\$1.214.870	36%