



FOTOGRAFÍA DE GUILLERMO SANTOS.
La investigación averiguó por los hábitos de compra de alimentos, frecuencia de su consumo y forma de prepararlos, entre otras costumbres de los chapinerunos.

El factor económico es el culpable de una mala alimentación

El dinero es la causa de una alimentación poco saludable. Un estudio revela que, si bien los habitantes de Chapinero, en Bogotá, saben cómo alimentarse saludablemente, el factor económico impide que consuman alimentos sanos.

Por María Fernanda Gutiérrez

Si los chapinerunos no comen de manera saludable, no es porque ignoren cómo hacerlo. Son razones de tipo económico las que los hacen preferir alimentos poco sanos. Esta es la conclusión a la que llegaron los profesores Luisa Tobar, Luis Fajardo y Luz Nayibe Vargas, después de desarrollar su trabajo de investigación titulado “Exploración cualitativa de las percepciones de familias de estratos 1, 3 y 5 en Bogotá, frente a atributos de la alimentación saludable”, realizado en la Universidad Javeriana.

El trabajo, además de sistematizar los datos obtenidos y las percepciones manifestadas por el grupo en estudio, mostró como resultado principal que, no importa el estrato social al que se pertenezca, la gente en general conoce el significado de alimentación saludable y de seguridad alimentaria. Sin embargo, es su capacidad adquisitiva, principalmente la de quienes pertenecen al estrato 1, la que restringe la adopción de patrones de alimentación saludable. Por ello prima el consumo regular de alimentos que preferencialmente eliminen o disminuyan la sensación de hambre.

Las dos categorías estudiadas fueron la seguridad alimentaria y la alimentación saludable, temas que han preocupado a los investigadores que forman parte del grupo de investigación Alimentos, Nutrición y Salud, desde su creación en el año 2004.

La nutricionista y dietista Luisa Tobar recuerda que, justamente en ese año, la Organización Mundial de la Salud (OMS) emitió un documento en el que propuso estrategias alrededor de la alimentación saludable y la actividad física. En este, planteaba alternativas para prevenir o disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a un número importante de discapacidades y muertes alrededor del mundo.

Se inicia el trabajo

Alineados con las directrices a nivel mundial, y con el apoyo de la Universidad Javeriana, el grupo de investigación inició el trabajo, al que se unieron tres estudiantes que elaboraron algunas de las entrevistas semiestructuradas y aplicaron las encuestas. En el estrato 1, entrevistaron a un representante de familia de las casas de La Calera, zona rural que pertenece a la localidad de Chapinero. Para el estrato 3, trabajaron con un representante

de familia de las casas de Chapinero central, clasificadas así por la Alcaldía, aunque encontraron que en varias de ellas lo que realmente existía eran inquilinatos. La estrategia de muestreo para contactar al familiar de estrato 5 fue el voz a voz.

Por cada grupo social, las herramientas se aplicaron a trece personas. Solo en el estrato 1 predominaron las madres de familia muy jóvenes, mientras que en los otros grupos sí se incluyeron personas de mayor edad. Para el diseño metodológico, se consideró la exploración cualitativa, cuyas categorías de análisis eran conocer la percepción de los encuestados sobre alimentación saludable, los hábitos de compra, la frecuencia de consumo, la forma de preparación y de consumo de los alimentos, y la percepción de la gente con respecto a su propio peso y su alimentación. Esta última categoría, dice la nutricionista Tobar, surgió debido a que en algunos estudios se ha mostrado que la población colombiana tiende a expresar afecto a través de la comida y se considera que estar subido de peso es una demostración ser querido y estar bien alimentado.

Como resultados del estudio se encontró que, en los tres estratos, muchos de los



FOTOGRAFÍA DE GUILLERMO SANTOS.

El tiempo disponible para alimentarse y el costo de la comida, más que el conocimiento sobre una alimentación sana, definen el menú del día.

■ Seguridad alimentaria significa asegurar disponibilidad, acceso, consumo y aprovechamiento biológico de alimentos inocuos (frescos, vigentes y no contaminados) y de uso regular por la comunidad.

aspectos de la teoría sobre la alimentación saludable son conocidos por la gente. No obstante, factores como las características socioeconómicas restringen tanto la seguridad alimentaria como el acceso a una alimentación saludable. Si la gente no cuenta con recursos suficientes, aun cuando tenga claro el concepto de alimentación saludable, compra lo que le gusta (incluso condicionada por la publicidad); y, a su vez, lo que pueda, dependiendo del dinero y del tiempo para el cual está realizando la compra.

Los hallazgos

El tema es complejo. Así resumieron los científicos algunos resultados de la investigación. En el estrato 1, se consume con frecuencia ala del pollo pero no completa, sino solo la porción que no incluye la colombina (la porción del ala más parecida al muslo, pero en tamaño pequeño), que es donde se encuentra mayor cantidad de proteína. Esta presa del animal, que tiene poca carne, es muy demandada por el sabor que le da a la comida, independientemente de su aporte

nutricional.

En las familias de estrato 3, se conoce el discurso de la alimentación saludable, se considera que estos temas son bien manejados por el personal de salud y que la alimentación saludable, si bien es poca, es entregada preferencialmente a los miembros del grupo más vulnerables.

Un resultado que no extrañó a los investigadores es que son los jóvenes, principalmente de estrato 5, quienes más consumen comida “chatarra”, mientras que los adultos tienden a tener patrones de consumo considerados como saludables.

A pesar de los resultados anteriores, sin duda el de mayor impacto social fue evidenciar que la gente sí cuenta con los conocimientos relacionados con la alimentación saludable y que, a pesar de esto, no los aplica por falta de recursos económicos, suceso más frecuente en los estratos 1 y 3 que en el 5. Para analizar los resultados, se compararon con la Encuesta de la Situación Nutricional (Ensin 2005) realizada en Bogotá. Coincidieron en que un importante segmento de la población se percibía en inseguridad alimentaria (el no contar con los recursos económicos para comprar la canasta de alimentos para su familia en el corto plazo). En el estrato 1 se consumen prioritariamente alimentos ricos en calorías y que calman el hambre, y este grupo no alcanza un sano balance en el aporte nutricional.

Esta es una de las razones que ha llevado en nuestro país a tener sobrepeso y obesidad, lo que es propio de los países

■ Alimentación saludable es la adopción de un patrón de consumo de alimentos ricos en fibra, minerales, vitaminas, proteínas y otros nutrientes considerados importantes para la salud y bajos en calorías.

desarrollados, sin dejar atrás las deficiencias nutricionales, característica de países en vías de desarrollo. El Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OSAN) evidencia un proceso de transición epidemiológica, reflejado en importantes problemáticas nutricionales relacionadas tanto con el déficit como con el exceso. Este último es menos frecuente en los estratos altos, que tienen capacidad de compra de muchos alimentos, ya que este grupo tiene el conocimiento y la capacidad adquisitiva para una alimentación balanceada.

Estudios cualitativos como estos llevados a cabo en la Universidad Javeriana, en los que se realiza un muestreo por conveniencia (personas seleccionadas aleatoriamente), y en los que es más importante la profundidad de la información que el número de entrevistados, sirven para demostrar las condiciones sociales y las oportunidades que la gente de estratos bajos tiene en torno a su calidad de vida. Las personas se acostumbran a vivir y a recibir ayudas externas que no necesariamente contribuyen con una alimentación saludable.

Si bien Colombia, y en especial Bogotá, cuenta con políticas de seguridad alimentaria, en la práctica se requiere aún una mayor decisión y seguimiento para que causen impacto en las familias vulnerables.

Con los resultados de esta investigación, los científicos regresaron a los sitios encuestados para dar charlas y entregar folletos que explican la importancia de la alimentación saludable. Recomiendan estudiar cómo impactar al Gobierno y a la sociedad para que no sea el factor económico el que restrinja este tipo de alimentación. Por otro lado, y con el ánimo de no dejar este conocimiento limitado a unas familias de una localidad de Bogotá, los resultados fueron presentados en un Congreso Mundial de Nutrición. ■

PARA LEER MÁS

» Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OSAN). (2014). *Boletín* 001. Disponible en: <http://www.osancolombia.gov.co/>. Recuperado en 03/07/2014.