



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BUCARAMANGA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES

GASTRONOMIA Y ALTA COCINA

SUPER ALIMENTOS, LA GRAN ALTERNATIVA NUTRICIONAL

Presentado por:

LUIS FERNANDO RINCON BERMUDEZ

Presentado a:

MARGARETH JULYANA HOLGUIN MARINO

BUCARAMANGA, COLOMBIA, 2019

Resumen

En el proyecto presentado a continuación se pretendió promover el consumo de súper alimentos en la población de la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana. Lo anterior debido al aumento de enfermedades crónicas no transmisibles en la ciudad, las cuales son ocasionadas principalmente por una mala alimentación. Con la intención de brindar una herramienta gastronómica que permita mejorar la nutrición y la calidad de vida de la población de la ciudad, se comenzó un trabajo de análisis de los diferentes sectores que influyen en la presencia y comercialización de los súper alimentos en la ciudad. De igual manera se estableció contacto con profesionales de la salud de la región, con el fin de establecer un concepto claro y veraz de la situación que atraviesa la ciudad en cuanto a salud pública y también para conocer su opinión acerca de los súper alimentos.

Establecido el problema y los objetivos de la investigación se procedió a establecer el marco teórico, en el cual se desarrollaron los temas y subtemas identificados para la realización del proyecto. En dicho desarrollo se contó con el aporte de estudios previos sobre los diferentes temas tratados, al igual que con conceptos de algunos profesionales que han estudiado estos productos y su incidencia en el organismo. De igual manera se identificaron los súper alimentos que se producen y comercializan en la ciudad, al igual que los lugares que los distribuyen. Todo lo realizado anteriormente permitió la creación de una propuesta gastronómica, establecida como la herramienta que permita acercar aún más los súper alimentos a la población de la ciudad.

En cuanto a los sectores de la ciudad que entraron en la investigación se encuentran: cultivadores y comerciantes de súper alimentos, población de la ciudad y profesionales de la salud. Estos 4 sectores fueron escogidos con el fin de estudiar a cabalidad la presencia de estos productos en la ciudad y su afectación en la salud de las personas. Los cultivadores y

comerciantes contribuyeron en gran medida para establecer la presencia de los productos mencionados en la ciudad. La población aportó una idea de lo que es la percepción de los productos en la ciudad. Los profesionales de la salud, por su parte, aportaron en gran medida para establecer la calidad de vida respecto a la alimentación de la población de la ciudad.

Abstract

This project aims to promote the consumption of superfoods in the population of the city of Bucaramanga and its metropolitan area. This is due to the increase in chronic non-communicable diseases in the city, which are mainly caused by poor nutrition. With the intention of providing a gastronomic tool to improve the nutrition and quality of life of the city's population, a work of analysis of the different sectors that influence the presence and marketing of superfoods in the city was developed. Similarly, health professionals in the region were approached with the purpose of establishing a clear and truthful concept of the situation that the city is going through in terms of public health and also to know its opinion about superfoods.

Once the problem and the objectives of the project were established, the theoretical framework was developed, in which the themes and sub-themes were identified for the implementation of the project. For this process, previous studies were provided on different topics, as well as concepts of some professionals who have studied these products and their impact on the organism. Likewise, the superfoods that are produced and marketed in the city were identified, as well as the places that distribute them. This process allowed the creation of a gastronomic proposal as a tool that allows bringing superfoods closer to the city's population.

The sectors of the city that this project took into account were: farmers, superfood traders, health professionals, and the city's population. These four sectors were chosen in order to fully study the presence of these products in the city and their impact on people's health. Farmers and traders contributed greatly to establishing the presence of the above-mentioned products in the city. The population gave an idea of what is the perception of products. Lastly, health professionals, for their part, contributed to a great extent to establishing the quality of life regarding the nutrition of the city's populatio

Tabla de contenido

Lista de figuras y tablas

Figuras

Figura 1 a 13 Graficas de resultados de las encuestas aplicadas a la población de Bucaramanga y su área metropolitana.....	77 a 83
--	---------

Tablas

Tabla 1. Orden cronológico para la realización del análisis de datos.....	70
---	----

Introducción	8
1. Planteamiento del problema.....	10
1.1. Descripción del Problema.....	10
1.2. Objetivos	15
1.2.1. Objetivo general.....	15
1.2.2. Objetivos específicos.....	15
1.3. Justificación	16
1.4. Delimitaciones y limitaciones.....	19
2. Marco Contextual	20
2.3. Marco de antecedentes	20
2.2. Marco teórico	23
2.2.1. Salud pública.....	25
2.2.2 Nutrición.....	28
2.2.3. Súper alimentos	33
2.2.4 Métodos de cocción saludables.....	54
2.3 Marco conceptual	57
2.4 Marco legal.....	58
3. Metodología	60
3.1 Enfoque y método de investigación	60
3.2 Fases de la realización.....	62
3.3. Descripción de la población objeto.....	65

3.4 Instrumentos de recolección de información	66
3.5 Validación de instrumentos y prueba piloto	68
3.6 Procedimiento en la aplicación de instrumentos	69
3.7 Análisis de datos	69
3.8 Aspectos éticos	72
4. Resultados.....	73
4.1 Resultados por población.....	74
4.1.1. Profesionales de la salud	74
4.1.2 Comerciantes de súper alimentos	75
4.1.3 Cultivadores de súper alimentos	76
4.1.4 Población Bumanguesa	77
4.2. Resultados por subcategorías.....	84
4.2.1 Radicales libres producidos al respirar.....	84
4.2.2 Malos hábitos alimentarios	85
4.2.3 Calidad de vida.....	86
4.2.4 Variables en los requerimientos nutricionales	86
4.2.5 Nutrición adecuada	87
4.2.6 Auge de los súper alimentos en el mundo	87
4.2.7 Aportes y beneficios.....	88
4.2.8 Precauciones.....	88
4.2.9 Registro y clasificación	89
4.3 Resultados por categorías.....	89
4.3.1 Salud publica.....	89
4.3.2 Nutrición.....	90
4.3.3 Súper alimentos	91
4.3.4 Métodos de cocción saludable y preparaciones.....	91
5. Conclusiones y recomendaciones	97
5.1 Conclusiones.....	97
5.2 Recomendaciones.....	98
Referencias Bibliográficas.....	99
Anexos	105
1. Consentimiento informado	105
Anexo #1	105

2. Instrumentos de recolección de información	107
Anexo #2 Entrevista a los profesionales de la salud.....	107
Anexo #3 Entrevista a cultivadores de súper alimentos.....	108
Anexo #4 Entrevista a comerciantes de súper alimentos.....	109
Anexo #5 Encuesta a la población de Bucaramanga y su área metropolitana	110
Anexo #6 Ley 1355 de 2009	113
3. Fotografías.....	114
Batido de súper alimentos	114
Mantecada de semillas de girasol y linaza	115
Galletas de avena y semillas de chía.....	116
Té de moringa.....	117
Ensalada de quínoa y aguacate	118

Introducción

El presente documento es el resultado de la investigación realizada por un estudiante de Gastronomía y alta cocina de la UNAB, el cual estableció una problemática relacionada con los malos hábitos alimentarios en la población de la ciudad de Bucaramanga y presentó a los súper alimentos como una alternativa para equilibrar los desbalances nutricionales presentes en la ciudad. En un primer instante se establece una pregunta problema que viene acompañada por el planteamiento de un objetivo principal y algunos específicos. Seguidamente, se plantea una justificación al proyecto y al problema de investigación, al igual que algunas limitaciones y delimitaciones que se pueden encontrar en el desarrollo del mismo. Los aspectos nombrados anteriormente hacen parte de lo que conforma la primera sesión del proyecto.

El marco contextual establece la segunda de las fases en las que fue realizado el proyecto, en él se encuentra en primera instancia el marco de antecedentes, en el cual fueron introducidos conceptos de estudios realizados con anterioridad por profesionales y que tenían similitud con la temática del proyecto. Después se introdujo el marco teórico, en el cual se desarrollaron todas las ideas de la investigación, sustentadas en estudios profesionales previos. En el marco conceptual se definieron los términos que podrían ser desconocidos para cualquier lector del proyecto. Por su parte, en el marco legal se plantearon algunas de las leyes que tienen algún tipo de relación con el tema abordado en el proyecto.

La fase 3 del proyecto fue la metodología, capítulo en el cual se establecieron los parámetros para la recolección de la información. En él se incluyeron el enfoque y método de recolección: cualitativo y etnometodología respectivamente, al igual que los procedimientos e instrumentos utilizados para realizar la investigación. Obtenidos los datos se procedió a realizar el análisis y la producción de resultados, los cuales se categorizaron por categorías, subcategorías

y población; dichos resultados constituyen el capítulo 4. Se concluye con el capítulo 5 en el cual se plantean las conclusiones dejadas por el proyecto realizado y algunas recomendaciones para la realización de futuros proyectos que tengan relación con el tema tratado.

1. Planteamiento del problema

En el proyecto presentado a continuación se busca incentivar el consumo de superalimentos en la población de la ciudad de Bucaramanga. Lo anterior con el fin de contrarrestar las deficiencias nutritivas presentes en la ciudad que continuamente desencadenan en diversas enfermedades, algunas de las cuales resultan mortales. Es por esta problemática que se incluyen los superalimentos como una alternativa para combatir los problemas en cuanto a deficiencias nutricionales en el día a día.

1.1 Descripción del Problema

Con la vida agitada y rápida del mundo moderno la sociedad se está alimentando cada vez más de una manera que no es la adecuada, con frecuencia se come más para satisfacer el hambre que para alimentar y nutrir nuestro cuerpo. La industrialización de los productos alimenticios ha llevado a que las personas alrededor del mundo abandonen el consumo de alimentos frescos y diversos y cada vez más recurran a alimentos procesados debido a que no conllevan preparación alguna favoreciendo la necesidad de comer rápido y de saciarse, sin tener en cuenta los componentes nutricionales que necesita el cuerpo diariamente para un correcto funcionamiento.

De igual manera hay quienes se alimentan con productos caseros, pero al no conocer las cantidades adecuadas de nutrición terminan por consumir algunos nutrientes en exceso y otros en baja cantidad lo que conlleva a una alimentación desbalanceada. De esta manera el rápido transcurrir de la vida moderna que busca una ingesta de alimentos rápida y que de por sí satisface el deseo natural de comer junto con el desconocimiento de la alimentación adecuada y balanceada de nutrientes conllevan a una ingesta inapropiada de estos lo que provoca

enfermedades y fallas en nuestro organismo a corto y largo plazo. Es importante resaltar que una mala alimentación no solo afecta nuestros cuerpos, también afecta nuestro estado anímico y salud mental ya que están directamente relacionados, el bienestar físico y emocional puede clasificarse como un estado de salud en conjunto.

Los problemas mencionados anteriormente no son ajenos a la realidad social de nuestra ciudad como lo podemos evidenciar en informes realizados por Vanguardia Liberal en los que se resalta como la problemática de seguridad alimentaria en la región es preocupante pues

En Santander, de cada 100 hogares 52 se encuentran en ‘inseguridad alimentaria’; es decir, sus integrantes no están acostumbrados a comer bien. Se considera que un hogar está en una situación de ‘inseguridad alimentaria’ cuando sus miembros no disponen de manera sostenida a alimentos suficientes en cantidad y calidad, según las necesidades biológicas. (Ardila, 2018)

En esta problemática de inseguridad alimentaria la población más afectada son los niños quienes son más vulnerables en sus primeros años como lo evidenciamos cuando “la secretaria de salud de Bucaramanga señaló que aún no se superan problemas relativos a la deficiencia nutricional como la anemia que afecta al 14,7% de los santandereanos menores de 5 años” (Colprensa, 2016). Aunque este no es el único problema ya que si no se presenta una alimentación adecuada en los primeros años de vida se podrían desencadenar problemas como “retrasos en el crecimiento; es decir, en una baja estatura con respecto a la edad. También se detecta en la afectación del desarrollo cerebral y emocional con consecuencias en el desarrollo integral” (Ardila, 2018). Todo esto “es el resultado de una dieta desequilibrada y en la cual hay nutrientes que faltan o cuya ingesta se da en la proporción errónea y en pésimas condiciones higiénicas” (Ardila, 2018). A lo anterior se suman las preocupantes cifras recientemente

arrojadas en las que “Bucaramanga es la localidad del departamento que más casos de desnutrición infantil ha reportado este año. Según tales cifras, 16 niños han tenido que recibir atención médica en la capital santandereana por este tipo de afección” (Ardila, 2018). De esta manera la investigación ha sido motivada por el incremento constante de problemas de salud asociados a la mala nutrición en Bucaramanga.

Cada día son más los casos de enfermedades como gastritis, úlceras, problemas cardiovasculares, obesidad, desnutrición, anemia, problemas psicoemocionales, cáncer y demás. La obesidad es uno de los problemas más graves que afronta el departamento y la ciudad ya que “Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN 2010), el departamento de Santander está por encima de la media nacional en sobrepeso y obesidad, afectando a más de la mitad de los adultos (52%)” (COLPRENSA, 2016). Además:

Silvia Plata Vanegas, coordinadora científica del OSPS, destacó que “de 2010 a 2015 la prevalencia de personas que padecen sobrepeso u obesidad se incrementó en Santander, al pasar de 51% a 62%, principalmente por cuenta del sedentarismo y los malos hábitos nutricionales (Redacción Bucaramanga, 2017).

De la misma manera se “indica que la población escolar del departamento también presenta cifras de obesidad superiores al promedio colombiano, 18,8% contra 17,5% del resto del territorio nacional.” (Colprensa, 2016) Esta mala alimentación en la ciudad se da porque gran cantidad de sus habitantes tienen vidas llenas de actividades, la mayoría de la población está clasificada entre estudiantes y trabajadores a quienes les queda un espacio muy mínimo para ocuparse de su alimentación. De esta manera se hace necesaria la implementación de productos alimenticios que nos ayuden a equilibrar la balanza de ingesta de nutrientes para una alimentación óptima.

En la búsqueda de soluciones para esta problemática encontramos los superalimentos: productos naturales con una gran carga de vitaminas, minerales, proteínas, macro y micro nutrientes; en ellos hemos encontrado una solución óptima y practica para el desbalance nutricional presente en la población bumanguesa. En ellos encontramos que:

Los Superalimentos son productos de alto contenido en nutrientes. Y una excelente y eficaz forma de nutrir y desintoxicar nuestro organismo. Es decir, que utilizando cantidades muy pequeñas, como pueden ser cinco gramos al día, podemos aportar a nuestro organismo grandes cantidades de nutrientes, vitaminas, minerales, antioxidantes, grasas saludables y enzimas. Son ideales para prevenir o tratar enfermedades, mantenerse en forma y con energía, desintoxicar el cuerpo, fortalecer el sistema inmunológico y prolongar la longevidad. Y son muy importantes dado que, al ser naturales, nuestro cuerpo los asimila mejor, los hace suyos y entonces se fijan mejor a nosotros (Torres, 2016, p.2).

Teniendo claros los conceptos expuestos anteriormente nos formulamos la siguiente pregunta: ¿Cómo promover el consumo de súper alimentos en la población Bumanguesa a través de técnicas culinarias básicas y preparaciones gastronómicas?; esto con el fin de contribuir a mejorar los desbalances en la nutrición de la ciudad utilizando a los superalimentos como elementos de suplemento alimenticio, es decir, no se busca un cambio total de la dieta en la población pero si proporcionar las herramientas necesarias para la implementación de estos productos logrando un mayor balance en la nutrición en general. En este objetivo la mayor barrera se presenta en el desconocimiento por parte de la población bumanguesa de los superalimentos y sus propiedades, de la misma manera es de poco conocimiento la forma adecuada de nutrición para un buen funcionamiento de nuestro organismo. A lo anterior se le

suma también la poca experiencia que muchas personas tienen en cuanto a preparaciones gastronómicas o técnicas culinarias. Es por lo dicho anteriormente que se propiciara la implementación de una exhaustiva investigación acerca de los distintos tipos de superalimentos presentes en la naturaleza; la información acerca de una adecuada y balanceada nutrición y se presentaran diversas preparaciones gastronómicas en las que se enseñaran distintos tipos de técnicas culinarias para la elaboración de estos y muchos más productos gastronómicos que nos ayuden a equilibrar nuestra nutrición. De esta manera se busca brindar a la población en general herramientas culinarias e informativas para evitar problemas en la salud y el rendimiento físico a corto y largo plazo.

En el desarrollo del proyecto se dará respuesta a variadas preguntas que se han formulado como guía para llevarlo a la finalidad deseada. ¿Qué son los superalimentos? ¿Cuáles son los superalimentos? ¿Qué propiedades contiene cada uno de los superalimentos? Son los interrogantes a los que se les dará respuesta en un primer momento, dejando claro todo lo relacionado a ellos. Seguidamente se buscará información relacionada con una adecuada nutrición dando respuesta al interrogante de ¿Qué cantidad de proteínas, vitaminas, minerales y demás nutrientes son necesarios en la ingesta diaria para una óptima nutrición? Finalmente, con estos datos se buscará dar herramientas culinarias al lector para que le sea más fácil realizar preparaciones gastronómicas a partir de los superalimentos por lo que se dará respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las principales técnicas de cocción? ¿Qué técnicas son las más utilizadas al momento de cocinar? ¿Cuáles son algunas preparaciones gastronómicas que se podrían hacer a partir de los superalimentos?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general.

Promover el consumo de súper alimentos en la población Bumanguesa a través de técnicas culinarias básicas y preparaciones gastronómicas

1.2.2. Objetivos específicos.

- Identificar los súper alimentos consumidos, comercializados y cultivados en Bucaramanga y su área metropolitana.
- Clasificar los súper alimentos de acuerdo a su origen.
- Ofrecer una alternativa gastronómica a partir del uso súper alimentos, empleando técnicas culinarias básicas.

1.3. Justificación

En Bucaramanga los casos de problemas de salud relacionados con la mala nutrición aumentan día a día y con una rapidez cada vez mayor, enfermedades como lo son: gastritis, úlceras, desnutrición, obesidad, problemas cardiovasculares, cáncer y demás se hacen presentes en la población Bumanguesa con una frecuencia que va en aumento. Un estudio realizado por la Alcaldía de Bucaramanga señaló que: “En el año 2017 un total de 754 personas fallecieron en Bucaramanga como consecuencia de casos por enfermedades cardiovasculares, cifra que corresponde a un 25% de muertes que se presentaron en la ciudad” (Sánchez, 2018). Además, el epidemiólogo de la Secretaría de Salud y Medio Ambiente de Bucaramanga, Rafael Esquiaqui afirma que las muertes por este motivo “han venido en aumento los últimos cuatro años. Pasamos de una mortalidad de un 24% a un 25% al año” parte de esta problemática la atribuye a que “las comidas rápidas han tomado auge por encima de las comidas saludables” (Sánchez, 2018). A lo anterior se suma un informe publicado por el DANE en el que se presentan las 5 enfermedades que han causado más fallecimientos en la región y entre las que “con el 22% del total de muertes registradas este año el Cáncer se ubica como la enfermedad que ha ocasionado más pérdidas humanas. El tipo de cáncer que ha ocasionado más defunciones es el de estómago, con el 11% de las muertes” (Pineda, 2017). Además, en el informe mencionado anteriormente se señalan otras dos enfermedades relacionadas a la mal nutrición: Isquemias al corazón y diabetes; de esta manera 3 de las 5 enfermedades más mortales en la región están relacionadas a este mal hábito.

Un buen estado de salud es el resultado de un estilo de vida balanceado y de prácticas que conllevan a mantener y fortalecer distintas áreas y órganos de nuestro cuerpo; si bien es cierto

que hay enfermedades que no se pueden prevenir, existen muchas más que si se pueden evitar con buenas practicas alimentarias y deportivas a lo largo de nuestra vida.

El Dr. de la Ferrière (como se citó en Márquez, 2016) declaraba en varios de sus libros que el hombre habría de vivir hasta 125 años, basándose en el tiempo que vive en promedio un mamífero que es cinco veces el tiempo que le lleva formar completamente su esqueleto. Sin embargo, debido a una mala alimentación y estilo de vida es que nuestra vida se limita a unas cuantas décadas; y dentro de este período solo la mitad del tiempo gozamos de salud y la otra mitad comenzamos a padecer todo tipo de enfermedades.

(Márquez, 2016, p.3)

Es por esto que el objetivo de esta investigación se ubica en la presentación de una alternativa nutricional que pueda contribuir como suplemento a una alimentación más balanceada en nuestra dieta diaria. En la búsqueda de alternativas encontramos los superalimentos que son en las palabras de la dietista y nutricionista Carla Zaplana:

un grupo de alimentos que tienen un valor nutricional muy denso. Esto se traduce en que nos aportan una considerable concentración de micronutrientes y otros elementos, como vitaminas, minerales, antioxidantes, aminoácidos, ácidos grasos esenciales, enzimas activos, fitonutrientes, fibra..., entre otros, a la vez que nos aportan pocas calorías. Todos estos micronutrientes y fitoelementos, aunque las cantidades diarias que se necesitan son minúsculas, son completamente esenciales y son la clave para el mantenimiento de un buen equilibrio hormonal y de un buen estado de nuestras células. (Zaplana, 2016, p.8)

En los superalimentos se ha encontrado una alternativa altamente eficiente para contrarrestar los problemas de salud relacionados con la deficiencia en la ingesta de algunos nutrientes. Lo dicho anteriormente se da por la gran cantidad de propiedades que contienen estos alimentos y que se condensan en una pequeña cantidad, es decir, no se necesita comer mucho de estos productos para adquirir sus beneficios.

1.4. Delimitaciones y limitaciones

El proyecto abarcará el estudio de los superalimentos accesibles y presentes en la región de Bucaramanga y su área metropolitana. No se incluirán superalimentos que no estén presentes en la región. Establecidos los productos que se estudiaran se propiciara una investigación para documentar los componentes y propiedades de estos. Se brindará información acerca de técnicas culinarias para la preparación de estos productos. Además, se implementarán algunas preparaciones gastronómicas con ellos. No se incluirán las plantas medicinales. Todos los productos son de origen vegetal. No se incluirá ningún producto de origen animal.

En la elaboración del proyecto nos podríamos encontrar varias limitaciones como lo son los pocos antecedentes que se tienen en cuanto a estudios de superalimentos. De igual manera el acceso a estos productos que no se ven comúnmente en tiendas, plazas o supermercados. Lograr la producción de preparaciones gastronómicas atractivas para la población Bumanguesa teniendo en cuenta sus hábitos y gustos alimenticios. Estas serían las limitaciones con las que nos podríamos encontrar en el transcurso de la realización del proyecto.

2. Marco Contextual

En el texto presentado a continuación se encuentran algunos trabajos e investigaciones que se han producido con los súper alimentos. En estos, se realiza una apreciación de quienes han participado en: su elaboración, contenido presentado y que aspectos de dicha investigación pueden aportar al presente proyecto. De igual manera encontramos el marco teórico, en el que se exponen todos los temas y subtemas de estudio que abarcara el proyecto, sustentados en investigaciones científicas y personas preparadas en las distintas áreas del conocimiento para lograr dar veracidad al trabajo presentado. Además, se ha otorgado un capítulo para el marco conceptual, en el cual se definieron algunos términos propios del proyecto; de igual manera se realizó un marco legal, en el cual se estipulan algunas de las leyes que abarcan el proyecto.

2.3 Marco de antecedentes

A continuación, se presentarán algunos estudios, libros y artículos relacionados a una dieta saludable y la inclusión de alimentos de gran beneficio para nuestro cuerpo. Entre ellos encontramos solo antecedentes internacionales pues por ser un tema nuevo en la gastronomía no existen antecedentes nacionales ni regionales. Es importante recalcar que no se han encontrado muchos estudios de profundidad relacionados directamente con los superalimentos pues es un tema que hasta ahora está siendo explorado. La información que se presentara es la más cercana a este tema.

En el primer antecedente encontramos el libro Nutrición Optima, una guía completa para la salud y la juventud mediante la correcta alimentación escrito por Marco Antonio Márquez Rosique en México, año 2016. En este libro el escritor nos expone su pensamiento sobre la importancia de una buena y equilibrada alimentación. De la misma manera introduce al lector a

lo que son los súper alimentos, señalando sus propiedades y algunas preparaciones que se pueden hacer con estos. Aporta a mi investigación por los datos que suministra en cuanto a los aportes nutritivos de algunos superalimentos y por la información acerca una alimentación equilibrada como pilar fundamental para una buena salud.

En el segundo antecedente tenemos el artículo Súper alimentos de siempre, tendencia de hoy escrito por la experta en superalimentos Marian Torres en la revista BIOECO ACTUAL de España en el año 2016. En el artículo la escritora introduce al lector a lo que son los superalimentos, sus variedades y funciones en nuestro cuerpo. Además, recomienda y referencia algunos de ellos. Este artículo es de gran relevancia para mi trabajo pues me ofrece una visión clara de lo que son los superalimentos y de sus grandes cualidades, así como su variedad.

En el tercer antecedente tenemos el artículo JOCOQUE: UN ALIMENTO LÁCTEO FERMENTADO TRADICIONAL CON POTENCIAL FUNCIONAL escrito por García-Caballero, B. E. et al. Publicado en México en el 2018. En el artículo se busca promover el consumo del Jocoque, un alimento regional que ha sido desplazado por los nuevos alimentos procesados. En este artículo también se resaltan sus propiedades benéficas para la salud que lo hacen un alimento muy atractivo. En mi investigación me sirve de referencia pues en ambos casos se busca enseñar un producto que ha sido olvidado o que es muy poco conocido, además son una gran alternativa para una alimentación ideal y de gran beneficio para la salud.

En el cuarto antecedente tenemos el artículo Los consumidores anhelan súper alimentos, frutos y granos publicado por la revista Prepared Foods en Estados Unidos, año 2017. En el artículo se muestran los superalimentos como la nueva tendencia para cuidar nuestra salud. En países de Europa y América crecen constantemente los productos relacionados a los superalimentos y no solo gastronómicos, también productos de belleza, salud y demás. Este

artículo contribuye a mi investigación pues demuestra como en los últimos años se le ha venido dando un mayor interés y valor a estos alimentos debido a su gran cantidad de beneficios y propiedades, lo que señala la importancia de mi investigación y su alcance a nivel mundial.

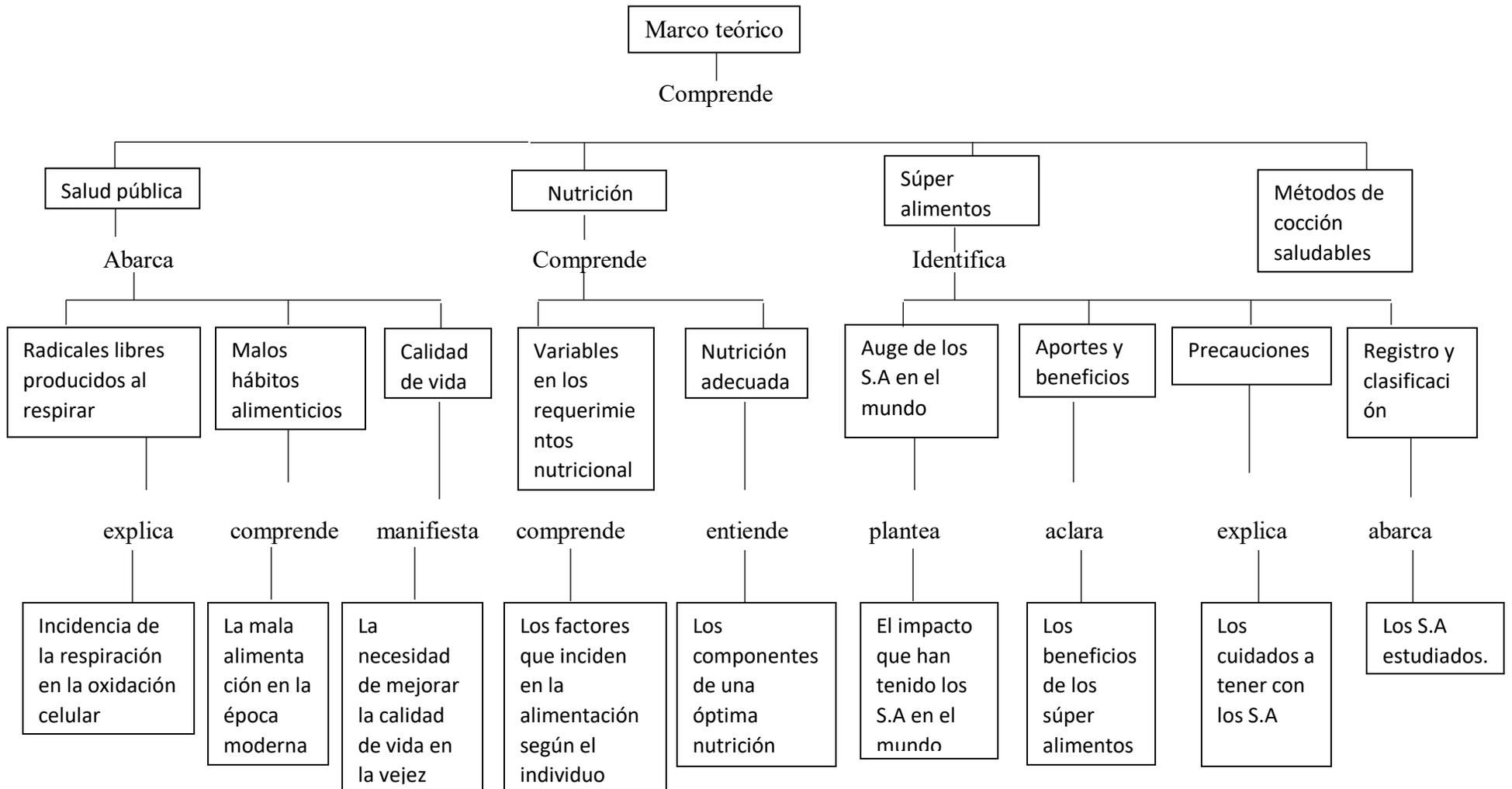
En el quinto antecedente tenemos el artículo Bebidas que curan escrito por Laura Suárez Samper en la revista Entrepreneur en México. En el artículo se nos presenta información sobre la empresa inglesa Dr. Stuarts que vende una línea de tés para la purificación de la piel y otros tratamientos estéticos y de la salud. En el escrito se menciona la llegada de estos a México y su posible éxito en dicho País. Este artículo contribuye en mucho a mi investigación pues nos plantea el escenario de una empresa que promueve productos alimenticios saludables y que tiene una gran aceptación en el mercado.

En el sexto antecedente tenemos el libro SUPERFOODS, recetas y alimentos del futuro para vivir mejor hoy escrito por la nutricionista Carla Zaplana en España, año 2016. En su contenido la autora empieza por contar un poco de su historia personal y como desde su profesión como nutricionista llegó a conocer los superalimentos. Posteriormente nos presenta una introducción a estos con una explicación sobre su origen, características y clasificación. Además, comparte diversas recetas con los superalimentos. A mi investigación le contribuye de gran manera ya que en su contenido puedo encontrar información valiosa sobre algunos súper alimentos y sobre una adecuada nutrición.

2.2. Marco teórico

En el marco teórico presentado a continuación se plantean cuatro temas principales sobre los cuales se basa el proyecto: Salud pública, Nutrición óptima, súper alimentos y técnicas culinarias saludables. En cada uno de los temas se profundiza, de manera que se obtienen algunos subtemas derivados que ayudan a entender de una mejor manera la estructura del proyecto. La intención principal del texto es identificar una dieta alimenticia saludable y que pueda satisfacer las necesidades del organismo. Es por esto que se parte del planteamiento de la alimentación como un problema de salud pública, el cual mediante una nutrición adecuada y la implementación de los súper alimentos se puede contrarrestar de una gran y efectiva manera.

SUPER ALIMENTOS, LA GRAN ALTERNATIVA NUTRICIONAL



2.2.1. Salud pública

Hasta hace un tiempo se creía popularmente que el proceso de envejecimiento empezaba a cierta edad, en la que se manifiestan diversos factores que hacen que el cuerpo empiece a tener un deterioro propio del transcurso del tiempo, pero este fenómeno no es más que la última etapa del ciclo de envejecer. Hoy sabemos que este proceso no empieza a una edad avanzada, sino que por el contrario inicia una vez terminado el ciclo de crecimiento, es decir, aproximadamente a los 20 años. Esto nos indica que el envejecer es un hecho totalmente natural e irreversible como lo expresa Cirigo, algunos científicos sostienen que “las señales u órdenes de empezar a envejecer, deben necesariamente venir ‘grabadas’ en el ADN, cuyos fragmentos son los genes” (Cirigo, 2015) Es por esto que se hace importante identificar si este proceso de deterioro celular se intensifica por daños físicos externos o proviene de un desgaste propio de las funciones del metabolismo.

2.2.1.1 Radicales libres producidos al respirar

En cuanto a las funciones del metabolismo, una de las principales es la de respirar, el oxígeno es la base de la vida, podemos vivir sin tomar agua o comer durante horas o incluso días, pero sin recibir oxígeno no podemos estar mucho más que segundos, en algunos casos, en cuerpos preparados, escasos minutos. Sin recibir oxígeno nuestras células dejan de recibir la energía necesaria para su funcionamiento y los procesos metabólicos del organismo se ven seriamente afectados de manera inmediata, por lo que la privación de este vital gas llevaría a una muerte inevitable al detener todos los procesos biológicos. Paradójicamente este mismo proceso deja rastros maliciosos en el organismo como lo evidencia Alberto Cirigo:

Se sabe que la oxidación es la base de la vida, tenemos que oxidar nutrientes, pero, al hacerlo, mediante el oxígeno, aproximadamente 4% del que se metaboliza dentro de la mitocondria, la parte de la célula donde se hace la cadena de procesos metabólicos se convierte en una sustancia que se conoce como peróxido (radicales libres) que inciden en el envejecimiento o producen enfermedades. (Cirigo, 2015)

Es por lo dicho anteriormente que se hace necesaria una ingesta adecuada de antioxidantes que ayuden a contrarrestar la problemática que se da por la acumulación de estos radicales libres propios de nuestro proceso de respiración, tal y como lo afirma Cirigo al manifestar en su artículo que “Es importante que el adulto se preocupe por llevar una alimentación alta en antioxidantes para tener un buen desempeño mental, energético y que esto pueda ir retrasando su envejecimiento” (Cirigo,2015) De igual manera es importante mantener un estilo de vida saludable puesto que “La oxidación se estimula al no hacer ejercicio, fumar, tener dietas altas en calorías o en grasas y dietas bajas en vegetales y frutas” (Cirigo, 2015)

2.2.1.2 Malos hábitos alimenticios

En la actualidad los seres humanos llevamos un estilo de vida que a corto y largo plazo provoca daños físicos y nos condena a padecer diversas enfermedades no transmisibles (ENT) que son la mayor causa de muertes al año en el mundo con un porcentaje del 63% (OMS, 2013). Los cuatro tipos de ENT principales son el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias crónicas y diabetes (OMS, 2013) Entre estos padecimientos se puede determinar que en tres de ellos -cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares- la alimentación juega un papel importante en su aparición y desarrollo. Una dieta adecuada y sin excesos disminuye en gran medida la probabilidad de contraer este tipo de enfermedades y contribuye a que el cuerpo adquiera una mayor capacidad inmunológica.

Paradójicamente el área de la alimentación es la que más se descuida en la vida diaria, haciendo a la persona mucho más propensa a contraer enfermedades, como lo afirma Sarmiento (2006) “los nuevos y algunas veces poco saludables hábitos alimenticios de la población junto con el sedentarismo y el estrés inducen al incremento de enfermedades como la diabetes, la obesidad, hipertensión arterial y cáncer entre otras”. Es por esta relación tan estrecha entre hábitos alimenticios y salud que se hace necesario, como lo afirma Farjas (2003) que “pensemos en la necesidad de profundizar en el conocimiento de cuáles son los factores y elementos de la dieta que pueden contribuir a aumentar la calidad de vida” En la búsqueda de estos conocimientos es fundamental tener claro lo que es una buena alimentación, que aspectos la componen y como se relaciona esta con el organismo para determinar los alimentos que mejor suplan nuestras necesidades nutritivas.

2.2.1.3 Calidad de vida

El avance de la tecnología en cuanto a la medicina ha llevado a que al día de hoy la esperanza de vida promedio a nivel mundial presentará un aumento. En la actualidad las personas pueden vivir mucho más tiempo gracias a los avances en cuanto a tratamientos y medicinas para diversas enfermedades. Por otra parte, mayor tiempo de vida no se traduce en calidad de la misma, hay personas que por cuenta de tratamientos o ayuda artificial pueden vivir por mucho tiempo, pero durante este transcurso su calidad de vida disminuye drásticamente, siendo privados de una gran cantidad de alimentos y actividades. Ratificando lo dicho anteriormente Farjas (2003) manifiesta que “la esperanza de vida de la población en los países desarrollados se ha incrementado hasta valores inimaginables hace unos años” y afirma que debido a esto “es necesario que las estructuras sanitarias se ocupen de conseguir aumentar la calidad de vida en estos años” El hecho de tener la posibilidad de un mayor tiempo de vida nos

lleva a ocuparnos de mejorar la calidad con la que se viven estos años, lo que se traduce en buscar y aplicar buenos hábitos de vida que nos permitan mantener al cuerpo en óptimas condiciones, uno de estos hábitos es indiscutiblemente la alimentación. En esta área se suelen cometer errores en cuanto a lo que se cree es una buena alimentación, entendiendo este concepto como la acción de ingerir gran cantidad de alimentos lo cual está errado pues como lo afirma Sánchez “habrá que repetirlo muchas veces, una buena dieta no es una dieta abundante, sino una dieta variada en sus componentes y rica en sus contenidos” (Sánchez y Madrid. 2001)

2.2.2 Nutrición

En un comienzo el hombre no se preocupaba de muchos aspectos para vivir, solo tenía dos asuntos de los cuales ocuparse: encontrar comida y evitar serlo. En este tiempo la comida solo interesaba por su abundancia y no por su calidad, el hombre solo quería estar saciado, sin importar de qué alimento. Ahora sabemos que la alimentación no se trata de este simple hecho mecánico, sino que incluye una serie de factores mucho más profundos, por los que llegamos al término de nutrición, el cual

La Organización Mundial de la Salud define como un proceso en el que los organismos vivos toman del exterior y transforman en su interior, sustancias sólidas o líquidas, que una vez digeridas y metabolizadas, sirven para el mantenimiento de la vida, la actividad física, producción de energía, el funcionamiento de los órganos y la reparación de los tejidos. (Alemán et al. 2012)

El transcurrir del tiempo trajo consigo nuevas áreas de conocimiento y mayores avances en el campo de la nutrición, lo que nos sitúa en una nueva forma de concebir la alimentación: ya

no es solo el acto de comer para saciar nuestra necesidad de alimentos, ahora la mayoría de las personas busca encontrar la mejor alternativa, como lo dicen Sánchez y Madrid en la Enciclopedia de la nutrición: “No se trata de encontrar alimento, sino de elegir aquellos que mejor nutran nuestro organismo, los que mejor nos proporcionen la energía que necesitamos para subsistir.” (Sánchez y Madrid.2001. pag.3)

2.2.2.1 Variables en los requerimientos nutricionales

Nuestros cuerpos funcionan de una manera muy similar a la de una máquina, necesita de uno o varios componentes que le brinden la energía necesaria para funcionar adecuadamente: en el caso de las maquinas combustible y en el cuerpo humano alimentos. De igual manera, no existen dos cuerpos exactamente iguales, por lo que cada persona presenta necesidades nutricionales diferentes como indican Sánchez y Madrid (2001, pág. 7) al afirmar que “Cada persona requiere una nutrición diferente tanto en calidad como en cantidad”. Entre los factores que influyen en las necesidades alimenticias se encuentran: el género, el peso, la altura, la actividad física, la edad y las enfermedades presentes o patológicas. Un deportista de alto rendimiento y una persona con un trabajo que implique poco esfuerzo físico y que no practique ejercicio necesitan dietas totalmente diferentes en cuanto aportes energéticos y nutricionales, puesto que el deportista presenta una mayor demanda de los mismos. De igual manera sucede con los demás factores como el género, (Sánchez y Madrid. 2001. pág. 7) afirman que “normalmente, la mujer necesita menos calorías que el varón.”

Existen ecuaciones en las que intervienen los factores mencionados anteriormente y que nos ayudan a tener una idea clara de las necesidades energéticas y nutritivas de nuestro cuerpo.

Una de ellas es la ecuación de Harris-Benedict, en la que se puede calcular el metabolismo basal (TMB) de una persona, el metabolismo basal es la cantidad de calorías diarias necesarias para un cuerpo en reposo, sin ningún tipo de actividad física. Antes de iniciar con la ecuación es importante aclarar que el peso que se utiliza en la ecuación es el peso que se quiere lograr o mantener con la dieta, para esto se halla el peso ideal, el cual se encuentra mediante la división de la estatura al cuadrado en el índice de masa corporal que se quiera lograr. A continuación, los índices:

Desnutrición: 10-18

Peso normal: 18-25

Sobrepeso: 25-30

Obesidad I: 30-35

Claramente se utilizan los factores entre 18 y 25 para encontrar el peso ideal. Una vez obtenido este dato procedemos a realizar la ecuación, que incluye los aspectos mencionados anteriormente en la formulación de una dieta equilibrada.

Hombres	$TMB = 66.5 + (13.8 \times \text{peso en kg}) + (5 \times \text{altura en cm}) - (6.8 \times \text{edad en años})$
Mujeres	$TMB = 655 + (9.6 \times \text{peso en kg}) + (1.85 \times \text{altura en cm}) - (4.7 \times \text{edad en años})$

Una vez realizada la ecuación es necesario multiplicar el resultado por el factor de actividad física, pues el resultado anterior es, como dijimos, de un cuerpo en reposo permanente. A continuación, la tabla con la información sobre los factores de actividad física.

Poco o ningún ejercicio	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,2
Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,375
Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,55
Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,725
Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros)	Calorías diarias necesarias = TMB x 1,9

El resultado de esta multiplicación da como resultado el gasto energético total diario (GET) de una persona en Kilocalorías. Una vez obtenido este dato se convierten las kilocalorías a los tres grandes grupos nutricionales: carbohidratos, proteínas y grasas. Esta conversión se da con el siguiente método, en el que las Kilocalorías del GET se fragmentan de acuerdo a los porcentajes dados para cada grupo. Obtenidas las Kcal para cada grupo nutricional se dividen en el número de la ecuación, para proteínas y carbohidratos: 4, para la grasa en 9. El resultado de

esta división nos dará la cantidad en gramos que debemos consumir de cada uno de estos grupos alimenticios. De igual manera, en esta dieta se deben tener en cuenta el consumo de vitaminas y minerales, además de las restricciones alimenticias propias de alguna enfermedad. A continuación, las ecuaciones:

Carbohidratos: 55%: $X / 4 = X \text{ gr.}$

Grasa: 25% = $X / 9 = X \text{ gr.}$

Proteína: 20% = $X / 4 = X \text{ gr.}$

2.2.2.2 Nutrición adecuada

Al entender que no todos los seres humanos necesitan de los mismos alimentos en cantidad y calidad y que la nutrición varía de acuerdo a múltiples factores que inciden en nuestro organismo, en las sociedades más avanzadas se empieza a hablar de

“la concepción de la alimentación como «nutrición óptima». Su objetivo es la calidad de vida y el bienestar integral del individuo. La nutrición adquiere un nuevo enfoque terapéutico y preventivo; participa en la promoción de la salud y es ya considerada como factor de protección ante una larga serie de circunstancias patológicas. El reto futuro es la nutrición «a la carta», diseñada a medida de los factores genéticos y medioambientales que constituyen y moldean al ser humano. Uno de los primeros pasos son los llamados alimentos funcionales” (Belén, Monereo, Molina, Rodríguez)

De esta manera podemos evidenciar como en las sociedades más desarrolladas se empieza a hablar de nutrición óptima, la cual brinda al ser humano los nutrientes que necesita

para su buen funcionamiento, pero también busca encontrar en la nutrición una alternativa para la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades, en algunos casos patológicas. Es por ello que en la actualidad Sarmiento (2006) plantea que “se pretende fomentar el consumo de alimentos que además de una nutrición básica aporten beneficios adicionales para la salud y el bienestar de la población, teniendo en cuenta sus características genéticas, ambientales, sociales y culturales” La incorporación de estos alimentos en nuestra dieta se da debido a que “en el futuro los alimentos no solo permitirán un óptimo crecimiento y desarrollo desde la gestación y en todas las etapas de la vida, sino que podrán también potenciar capacidades físicas y mentales, además de disminuir el riesgo a padecer enfermedades”

2.2.3. Súper alimentos

En todos estos avances en cuanto al estudio de una óptima nutrición, se ha llegado al tema de los super alimentos, productos que surgen como una alternativa alimenticia muy fuerte debido a sus componentes con una alta capacidad nutritiva y un gran aporte de otras sustancias que, aunque no son del todo nutritivas ayudan en nuestro organismo a mejorar funciones específicas. En un concepto general son

“alimentos o componentes alimenticios cuyo consumo además de una nutrición básica, genera beneficios para la salud y/o reduce el riesgo de enfermedad. Un alimento o componente alimenticio funcional puede ser un macronutriente con un efecto fisiológico específico o un micronutriente esencial, pero también puede ser un componente alimenticio que, aunque no tenga un alto valor nutritivo o no sea esencial, su consumo logre la modulación de alguna función en el organismo que reduzca el riesgo de

enfermedad, como es el caso de la fibra y algunos microorganismos viables” (Sarmiento, 2006)

2.2.3.1. Auge de los súper alimentos en el mundo

En muchos lugares del mundo estos alimentos ya están formando toda una industria enfocada en su producción y comercialización, esto se evidencia con el hecho de que

Actualmente es habitual encontrar en los supermercados de muchos países del mundo, la oferta de alimentos con propiedades saludables que atraen la atención del consumidor, bebidas lácteas que ayudan a controlar el peso corporal, reducen el colesterol, previenen la osteoporosis o mejoran la tensión arterial. Preparados de soya capaces de reducir los síntomas de la menopausia. Preparados de tomate con potentes antioxidantes capaces de retardar el envejecimiento e incluso relacionados con la prevención de algunos tipos de cáncer. Bacterias que estimulan el sistema inmune, controlan procesos diarreicos y alergias gastrointestinales, o fibras dietéticas que mejoran notablemente el funcionamiento intestinal. (Sarmiento, 2006)

De esta manera es posible evidenciar como los súper alimentos han logrado posesionarse como una gran alternativa nutricional e incluso comercial en los países más desarrollados de Europa y Norte América; en los que ya se busca incentivar su consumo con políticas públicas de nutrición y con el fomento de estudios acerca de las propiedades y aplicaciones de estos súper alimentos. En Latinoamérica el conocimiento y el consumo de estos está en una etapa de crecimiento debido a que “posee grandes recursos naturales, una amplia biodiversidad de flora y

fauna asociada a gran variedad de plantas y frutos comestibles, con potenciales efectos beneficiosos para la salud”

2.2.3.2 Aportes y beneficios

Los súper alimentos, presentes en todo el mundo, han logrado un auge importante en los últimos años en los que la ciencia médica y la gastronomía han evolucionado, permitiendo que estas dos áreas de la vida se junten como nunca antes. Los estudios en cuanto a las propiedades de estos alimentos se han intensificado permitiendo que parte de la población mundial los conozca y adopte como parte de su dieta. La gran acogida que han tenido no es sorpresa ya que contienen propiedades de alto valor para nuestro cuerpo entre las que se destacan “determinados minerales, vitaminas, ácidos grasos o fibra alimenticia (...) sustancias biológicamente activas como los fitoquímicos u otros antioxidantes, y los pro bióticos que tienen cultivos vivos de microorganismos beneficiosos” (Perdigon. 2009) La ingesta de estas sustancias traen consigo beneficios de gran importancia para nuestra salud como lo es

“neutralizar sustancias nocivas, prevenir enfermedades, sobre todo las enfermedades crónicas no transmisibles y promover la recuperación hacia un estado saludable. Están relacionados con beneficios en: cáncer, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, enfermedades del aparato digestivo, osteoporosis, artritis, efectos sobre la conducta y el aprendizaje, etc.” (Donoso)

2.2.3.3 Precauciones

En el tema de los súper alimentos hay que recalcar que no se debe entrar en la creencia de que uno o un grupo de productos con ciertas características vayan a proporcionar todas las cualidades nutritivas para un funcionamiento adecuado del organismo. Si bien hay ciertos productos que son recomendables consumir con frecuencia, no se debe caer en el error de creer que estos vayan a suplir todas las necesidades nutritivas del cuerpo. Los seres humanos somos omnívoros y por esta razón nuestro cuerpo está diseñado para consumir la mayor parte de elementos presentes en la naturaleza por lo que sería un desacierto pensar en un solo grupo de alimentos como sustento nutricional. Además, si a lo anterior le agregamos el hecho que desde nuestra niñez se acostumbra al cuerpo a nutrirse de una gran variedad de productos, un cambio drástico en nuestra dieta podría afectar el funcionamiento normal de nuestro ciclo alimenticio.

2.2.3.4 Registro y clasificación

Teniendo claro que la ingesta equilibrada de súper alimentos favorece a nuestro organismo debido a sus múltiples cualidades nutritivas se hace necesario tener un registro con mayor información de los mismos. Dicho registro debe hacerse para tener un mayor conocimiento en cuanto a las cualidades y beneficios que cada uno de ellos brinda a nuestro cuerpo y así saber con qué frecuencia y en qué cantidad es adecuado consumirlos. En el amplio espectro que abarcan los súper alimentos encontramos que todos son de origen vegetal, es decir que ninguno de estos proviene directamente de un animal. Entre los súper alimentos podemos encontrar que estos provienen de múltiples fuentes naturales como lo son: frutas, plantas, algas,

cereales, semillas, hongos, hierbas, tubérculos, frutos y aceites. La gran variedad de estos alimentos favorece el consumo de los mismos pues nos permite emplear distintos tipos de materia prima al momento de cocinar, logrando un producto variado y altamente nutritivo.

Clasificación de súper alimentos de acuerdo a su origen:

➤ Semillas

Nombre: Semillas de linaza

Composición:

Cantidad por 100 gramos:

Calorías: 534

Grasas totales: 42 g

Ácidos grasos saturados: 3,7 g

Ácidos grasos poliinsaturados: 29 g

Ácidos grasos monoinsaturados: 8 g

Sodio: 30 mg

Potasio: 813 mg

Carbohidratos: 29 g

Fibra alimentaria: 27 g

Azúcares: 1,6 g

Proteínas: 18 g

Vitamina C: 0,6 mg

Calcio: 255 mg

Hierro: 5,7 mg

Vitamina B6: 0,5 mg

Magnesio: 392 mg

Beneficios:

Son una buena fuente de fibra, por lo que ayudan mantener deposiciones regulares y a prevenir el estreñimiento.

Contienen vitaminas B1, B2 y B6, Cobre, Fósforo, Magnesio y Manganeseo. Sus vitaminas y minerales benefician procesos corporales del sistema inmunitario, sistema nervioso, huesos, sangre, latidos del corazón y muchos otros.

Son ricas en omega 3 y omega 6, ácidos grasos esenciales que no produce el cuerpo.

Contienen más ácidos grasos que el aceite de canola y de soja (soya).

La mitad de las calorías de la linaza provienen de la grasa, pero ésta es saludable, pues ayuda a reforzar el «colesterol bueno». Asimismo, reduce los niveles de «colesterol malo».

Nombre: Semillas de girasol

Composición:

Cantidad por 100 gramos

Calorías: 584

Grasas totales: 51 g

Ácidos grasos saturados: 4,5 g

Ácidos grasos poliinsaturados: 23 g

Ácidos grasos monoinsaturados: 19 g

Sodio: 9 mg

Potasio: 645 mg

Carbohidratos: 20 g

Fibra alimentaria: 9 g

Azúcares: 2,6 g

Proteínas: 21 g

Vitamina A: 50 IU

Vitamina C: 1,4 mg

Calcio: 78 mg

Hierro: 5,3 mg

Vitamina B6: 1,3 mg

Magnesio: 325 mg

Beneficios:

Mejoran el estado de ánimo.

Mejoran la fertilidad masculina

Previene los problemas de embarazo.

Ayudan a controlar el peso.

Mejoran la salud del cabello.

Combaten las infecciones por hongos.

Mejora la piel.

Ayudan a dormir mejor.

Nombre: Semillas de chía

Composición:

Cantidad por 100 gramos:

Calorías: 486

Grasas totales: 31 g

Ácidos grasos saturados: 3,3 g

Ácidos grasos poliinsaturados: 24 g

Ácidos grasos mono insaturados: 2,3 g

Ácidos grasos trans: 0,1 g

Sodio: 16 mg

Potasio: 407 mg

Carbohidratos: 42 g

Fibra alimentaria: 34 g

Proteínas: 17 g

Vitamina A: 54 IU

Vitamina C: 1,6 mg

Calcio: 631 mg

Hierro: 7,7 mg

Magnesio: 335 mg

Beneficios:

PROTECCIÓN DEL CORAZÓN: Los beneficios de las semillas de chía se deben a su elevado contenido en omega-3, un ácido graso esencial con propiedades antiinflamatorias, antitrombóticas y vasodilatadoras que ayuda a regular la presión arterial y el colesterol en sangre (disminuye las lipoproteínas LDL y aumenta las HDL).

REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL: La alta concentración de mucílagos, un tipo de fibra soluble que crece en contacto con el agua, hace que las semillas de chía multipliquen por diez su tamaño en el tracto digestivo y que presionen las paredes intestinales.

AYUDA EN LA DIABETES: La chía es un buen complemento en la alimentación de diabéticos, de nuevo por la gran cantidad de fibra que contiene

CUIDA TUS HUESOS: Con solo 30 g de chía obtenemos el 20% de la cantidad de calcio recomendada, un mineral indispensable para mantener la masa y estructura ósea

➤ Frutas

Nombre: Arándanos

Composición:

Composición nutricional por 100 grs:

Kcalorías:74.22 gr

Carbohidratos:6.05 gr

Proteínas:0.63 gr

Fibra: 4.9 gr

Grasas:0.6 gr

Sodio: 1 gr

Calcio:0.1 gr

Hierro:0.74 gr

Fósforo:13 gr

Potasio: 78 gr

Vitamina A: 0.01 mg

Vitamina B1: 0.02 mg

Vitamina B2: 0.02 mg

Vitamina B3: 0.09 mg

Vitamina C: 22 mg

Beneficios:

Reduce el riesgo de demencia: nuestra función cognitiva tiende a deteriorarse a medida que envejecemos, pero se conserva mejor cuando seguimos una dieta rica en alimentos vegetales, como los arándanos.

Reduce los efectos del Alzheimer: los antioxidantes de los arándanos pueden proporcionar un beneficio real en la mejora de la memoria y la función cognitiva en las personas mayores, ayudando a prevenir la enfermedad del Alzheimer, una forma de demencia que afecta a partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje.

Evita la inflamación del cerebro: las bayas o frutos rojos son un tipo de fruta cuyos compuestos protegen a las células del cerebro de los radicales libres.

Aumenta las células cerebrales: añadir arándanos a la dieta puede aumentar la tasa de natalidad de las células cerebrales en el hipocampo, la región cerebral responsable de la memoria y una de las pocas áreas del cerebro que reemplaza continuamente las neuronas.

Aumenta la concentración y la memoria: tomar un bol o un batido de arándanos puede mejorar significativamente la concentración y la memoria durante un tiempo de hasta cinco horas, ayudando así a realizar tareas mentales prolongadas.

Aumenta la salud mental: los arándanos pueden ayudar a aliviar la depresión a las personas que sufren este trastorno. Según una investigación de 2016, comer arándanos puede ayudar a reducir los factores genéticos y bioquímicos que subyacen detrás de la depresión y las tendencias suicidas relacionadas con el trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Nombre: Cacao

Composición:

Cantidad por 100 gramos:

Calorías: 228

Grasas totales: 14 g

Ácidos grasos saturados: 8 g

Ácidos grasos poliinsaturados: 0,4 g

Ácidos grasos monoinsaturados: 4,6 g

Sodio: 21 mg

Potasio: 1.524 mg

Carbohidratos: 58 g

Fibra alimentaria: 33 g

Azúcares: 1,8 g

Proteínas: 20 g

Cafeína: 230 mg

Calcio: 128 mg

Hierro: 13,9 mg

Vitamina B6: 0,1 mg

Magnesio: 499 mg

Beneficios:

- **Diabetes:** ayuda a mejorar la resistencia a la insulina y el metabolismo de la glucosa. Sus pro-antocianinas previenen las cataratas y son eficaces en la prevención y curación de la nefrotoxicidad por diabetes.
- **Presión arterial:** su gran contenido en flavonoides lo hace un buen aliado para regularla; a su vez estimula la producción de óxido nítrico, lo que relaja los vasos sanguíneos.
- **Obesidad:** ayuda a modelar el metabolismo de lípidos, reduce la síntesis de ácidos grasos e incrementa la termogénesis, la producción de calor en el tejido adiposo.

Cerebro: sus flavonoides ejercen un papel neuroprotector, pues mejoran las funciones de memoria y la capacidad de aprendizaje. La epicatequina y la catequina han demostrado tener efectos beneficiosos en la prevención del Alzheimer.

Salud cardiovascular: flavonoides como procianidinas, catequinas y epicatequinas, de efecto antiagregante de las plaquetas, ayudan a prevenir arteriosclerosis y trombosis.

Piel sana: los flavonoides aumentan la elasticidad, hidratación y densidad de la piel. Además, la epicatequina eleva la saturación de oxígeno en la hemoglobina, lo que estimula la circulación de la piel y contribuye a la fotoprotección endógena.

Nombre: Aguacate

Composición:

Cantidad por 100 gramos:

Calorías: 160

Grasas totales 15 g

Ácidos grasos saturados: 2,1 g

Ácidos grasos poliinsaturados: 1,8 g

Ácidos grasos monoinsaturados: 10 g

Sodio: 7 mg

Potasio: 485 mg

Carbohidratos: 9 g

Fibra alimentaria: 7 g

Azúcares: 0,7 g

Proteínas: 2 g

Vitamina A: 146 IU

Vitamina C: 10 mg

Calcio: 12 mg

Hierro: 0,6 mg

Vitamina D: 0 IU

Vitamina B6: 0,3 mg

Magnesio: 29 mg

Beneficios:

SALUD CARDIOVASCULAR: El aguacate no solo carece de colesterol, sino que tiende a reducirlo en el caso de estar elevado. Por eso es adecuado su consumo para prevenir la aparición de problemas como la aterosclerosis (falta de flexibilidad de las paredes arteriales) o enfermedades coronarias (angina de pecho o infarto de miocardio).

RELAJA EL SISTEMA NERVIOSO: Debido a su riqueza en ácidos grasos, magnesio y vitaminas del grupo B, el aguacate es un excelente alimento regulador del sistema nervioso, por lo que está especialmente indicado en situaciones de estrés tanto físico como mental.

BUENO PARA LA VISTA: Recientes investigaciones destacan su riqueza en el carotenoide luteína, cuyo efecto protector de la visión reduce el riesgo de desarrollar cataratas.

➤ Pseudocereal

Nombre: Quínoa

Composición:

Posee un alto nivel de proteínas, puede contener hasta un 23%.

Está compuesta por: minerales (calcio, hierro, magnesio), vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina) y fósforo.

Es rica en aminoácidos, que influyen en el desarrollo cerebral.

Su contenido en grasa es rico en Omega 6.

Es una importante fuente de fibra soluble e insoluble.

Tiene un índice glucémico muy bajo.

Beneficios:

Controla los niveles de colesterol: Gracias a su contenido en fibra y lípidos insaturados, la quínoa ayuda a controlar los niveles de colesterol en sangre favoreciendo el perfil lipídico en el organismo.

Antioxidante: La quínoa está compuesta por grandes cantidades de flavonoides, como la quercetina y kaempferol.

Para personas celíacas: Su composición no contiene gluten por lo que está recomendada para personas celíacas o tipos de dietas sin esta proteína.

Piel hidratada: Debido a su alto contenido en proteínas, la quínoa es ideal para las pieles secas y agrietadas ya que es una gran fuente de hidratación.

Ayuda a reducir las migrañas: La quínoa contiene un alto nivel de magnesio, un mineral que ayuda a relajar las paredes de los vasos sanguíneos, lo que reduce la presión arterial.

➤ Tubérculos

Nombre: Cúrcuma

Composición:

Energía: 312 kcal

Grasa Total: 3,25 g

Carbohidratos: 67,1 gr

Colesterol: 0 mg

Sodio: 27 mg

Agua: 12,85 mg

Proteína: 9,68 g

VITAMINAS

Vitamina E: 4,43 mg

Vitamina K: 13,4 mg

Vitamina B-3: 1,4 mg

Vitamina B-9: 20 mg

MINERALES

Calcio: 168 mg

Hierro: 55,00 mg

Potasio: 2.080 mg

Fósforo: 299 mg

Sodio: 27 mg

Zinc: 4,50 mg

Cobre: 1,30 mg

Manganeso: 19,80 mg

Selenio: 6,2 µg

Beneficios:

Provee un efecto antiinflamatorio: especialmente en enfermedades como las artritis reumatoidea, osteoartritis, en enfermedades pulmonares obstructivas crónicas y asma.

Mejora la digestión: al ser la curcumina un agente antiinflamatorio, disminuye las molestias ocasionadas por la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, el Síndrome de colon irritable y otros problemas digestivos que causen dolor abdominal. Disminuye los gases y la hinchazón estomacal.

Posee actividad hepatoprotectora: estimula la producción de bilis por parte del hígado y promueve la excreción de bilis por parte de la vesícula biliar, induciendo la contracción de la misma, lo que mejora a su vez la digestión de grasas. Se ha observado también un efecto protector frente a sustancias nocivas para el hígado

Estimula el sistema inmunitario: la cúrcuma aumenta la respuesta de los linfocitos, células del sistema de defensa de nuestro organismo, frente a elementos extraños.

Nombre: Maca

Composición:

- Vitaminas: B1, B2, B3, B6, C y E
- Minerales y oligoelementos: hierro, calcio, zinc, manganeso, magnesio, potasio, fósforo, cobre y todos los aminoácidos menos el triptófano
- Ácidos grasos 3, 6, 9, ácido linoleico

Beneficios:

Aumenta la fuerza y la libido, la resistencia, el rendimiento deportivo y la sensación de bienestar general.

Regula y aumenta la función del sistema endocrino

Tiene un efecto analgésico gracias a los terpenoides y saponinas

Sueño más profundo

Mejora la memoria y la función cerebral

Retarda el proceso de envejecimiento

Invierte la sequedad vagina

Aumenta la fertilidad y la función sexual

Ayudan a reducir el colesterol malo y los triglicéridos

Baja de peso: reduciendo el apetito y estimulando la sensación de plenitud.

Gran regulador del colon

- Coagulación sanguínea: regular la coagulación de la sangre, células de la piel, membranas, mucosas y nervios. Esto favorece la regeneración de los tejidos
- Concentración y memoria: ácidos grasos esenciales omega 3 .
- Combate el déficit de atención y neurotransmisor.
- Función neuronal: previene enfermedades psiquiátricas (depresión), alzheimer, esquizofrenia, autismo.
- Efecto anti cancerígeno: propiedades antiinflamatorias, alto contenido de antioxidantes y fibra.
- Gestación y lactancia: desarrollo visual y neurológico del feto. Estimula el crecimiento, refuerza el sistema inmunológico.
- Disminuye la dermatitis.

➤ Hojas

Nombre: Moringa

Composición:

Valor nutricional (por 100 gramos de hojas frescas):

Kcalorías: 64

Carbohidratos: 8.3

Proteínas: 9.4

Fibra: 2

Grasas: 1.4

Sodio: 9

Calcio: 185

Hierro: 4

Fósforo: 112

Potasio: 337

Vitamina A: 0.38

Vitamina B1: 0.3

Vitamina B2: 0.7

Vitamina B3: 2.2

Vitamina C: 51.7

Beneficios:

Refuerza el sistema inmunológico

Es rica en fitonutrientes que son eficaces para ayudar a construir un sistema inmunológico sólido, imprescindible en la lucha contra las enfermedades. Ayuda en la mejora de la respuesta inmune celular, el número de leucocitos totales y anticuerpos.

Antibacteriana

Propiedades antibióticas y antibacterianas, y ejerce efectos inhibitorios sobre el crecimiento de diversos patógenos de forma natural

Antioxidante

Gracias al contenido en quercitina y ácido clorogénico, la moringa aporta una cantidad de antioxidantes muy elevada. Los antioxidantes ayudan a combatir la oxidación generada por los radicales libres que daña las células, asociada a los procesos de envejecimiento y enfermedades degenerativas.

Controla el azúcar en sangre

Al ácido clorogénico, por su parte, se le atribuye la capacidad de reducir los niveles de azúcar en sangre después de las comidas.

2.2.4 Métodos de cocción saludables

El acto de cocinar los alimentos llevó a la humanidad a dar un salto en su evolución, la ingesta de nutrientes se hizo mucho más segura al darse la posibilidad de que los alimentos a consumir fueran previamente esterilizados en su mayor porcentaje por el calor. De igual manera fue un hecho que nos ayudó a ampliar el espectro de alimentos comestibles y a facilitar el consumo de otros por la cualidad que ofreció de transformar la textura de un alimento, un ejemplo claro de

ello fue que nos permitió cocer la carne, lo que facilitó su consumo al hacerla más suave y de mejor sabor. Hoy sabemos que al momento de cocinar existen diferentes tipos de métodos de cocción, los cuales ayudan a conservar o a dar ciertas propiedades al producto final. En el caso de los súper alimentos, los cuales en su mayoría son orgánicos, Penalva nos dice que “si empleamos técnicas de cocción más saludables como son cocinar al vapor, a la plancha, asar al horno tomar los alimentos crudos, conseguiremos multiplicar el valor de nuestra cocina orgánica.” (Penalva. 2015) De esta manera se puede inferir que los métodos de cocción aplicados a los alimentos son de gran importancia en el producto final pues la materia prima puede ir perdiendo algunas o todas sus propiedades nutritivas si se expone a cierto tipo de métodos de cocción.

Algunos de los métodos de cocción saludables y que se pueden emplear en la cocción de súper alimentos son los siguientes:

Escalfado: Es el método que se efectúa en un líquido con una temperatura entre 75°C y 98°C sin dejar que llegue a su punto de ebullición.

Al vapor: Es el método de cocción que se realiza con vapor a 100°C. En esta técnica, se colocan los alimentos sobre una especie de rejilla encima de agua en ebullición, el vapor producido es transmitido a los alimentos y los cocina manteniendo sus propiedades.

Cocción a baño maría: Es cocer lentamente un preparado poniéndolo en un recipiente que a su vez debe introducirse en otro mayor con agua, utilizándose para esta cocción el horno o el fuego directo.

Salteado: El salteado es un modo especial y rápido de asar. Para ello, se calienta una sartén con algo de grasa y se adicionan los alimentos que se quieran saltear, como las verduras.

Cocción por ácido: Es el método de cocción en el cual se cocinan los alimentos por medio de un agente ácido como puede ser el limón, la naranja o el vinagre.

2.3 Marco conceptual

Superalimento:

El concepto general es que son alimentos o componentes alimenticios cuyo consumo además de una nutrición básica, genera beneficios para la salud y/o reduce el riesgo de enfermedad. Un alimento o componente alimenticio funcional puede ser un macronutriente con un efecto fisiológico específico o un micronutriente esencial, pero también puede ser un componente alimenticio que, aunque no tenga un alto valor nutritivo o no sea esencial, su consumo logre la modulación de alguna función en el organismo que reduzca el riesgo de enfermedad. (Sarmiento, 2006)

Nutrición Adecuada:

Cada persona requiere una nutrición diferente tanto en calidad como en cantidad. Todo depende de su sexo, de su estatura (un coche de más peso necesita más energía), de su edad y, sobre todo, de su trabajo. Es evidente que el gasto de un leñador es mucho mayor que el de una secretaria. Normalmente, la mujer necesita menos calorías que el varón. Sánchez, R. Madrid, J. (2001)

Dieta balanceada:

Una persona que se alimenta bien, le da importancia a la calidad y no solo a la cantidad de los alimentos, porque comprende que una pequeña cantidad de alimentos de alto valor

nutritivo puede serle más útil que cantidades mayores de otros alimentos poco ricos en las mismas sustancias. Rincón, V. Rico, Luz. Sanabria, G. (1979).

2.4 Marco legal

En la búsqueda de leyes que reglamenten la nutrición se encuentra la ley 1355 de 2009 (Anexo #6) por medio de la cual se busca la prevención, el control y atención de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) las cuales se desarrollan principalmente por una mala alimentación. En los artículos presentes en la ley se busca regular el consumo de algunos alimentos y promover una alimentación balanceada, como lo podemos evidenciar en los siguientes artículos:

Artículo 4°. Estrategias para promover una Alimentación Balanceada y Saludable. Los diferentes sectores de la sociedad impulsarán una alimentación balanceada y saludable en la población colombiana

Artículo 7°. Regulación en grasas trans. El Gobierno Nacional a través del Ministerio de la Protección Social y del Invima, reglamentará y controlará los contenidos, y requisitos de las grasas trans en todos los alimentos, con el fin de prevenir el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estas.

Artículo 9°. Promoción de una dieta balanceada y saludable. En aras de buscar una dieta balanceada y saludable el Ministerio de la Protección Social, establecerá los mecanismos para evitar el exceso o deficiencia en los contenidos, cantidades y frecuencias de

consumo de aquellos nutrientes tales como ácidos grasos, carbohidratos, vitaminas, hierro y sodio, entre otros que, consumidos en forma desbalanceada, puedan presentar un riesgo para la salud.

Artículo 10. Etiquetado. Con el ánimo de mejorar el conocimiento que tiene la población en general referente a los contenidos nutricionales y calóricos, los productores de alimentos entregarán la información en el etiquetado de acuerdo a la reglamentación expedida por el Ministerio de la Protección Social.

Artículo 11. Regulación del consumo de alimentos y bebidas en centros educativos. Las instituciones educativas públicas y privadas que suministren el servicio de alimentación de manera directa o a través de terceros, deberán ofrecer una diversidad de alimentos que cubran las necesidades nutricionales de su comunidad, siguiendo, entre otras referencias, las guías alimentarias del Ministerio de la Protección Social y del ICBF.

3. Metodología

3.1 Enfoque y método de investigación

En cuanto al enfoque de investigación que tomó el proyecto se ha recurrido al cualitativo, ya que es un enfoque que permite analizar a la población objeto desde la misma información recolectada a partir del estudio, es decir no establece una única verdad de entrada. Al recolectar la información y los datos que se necesitan para el proyecto se pueden generar vaivenes entre las preguntas o hipótesis planteadas en un principio, ya que en la población objeto podemos encontrar información adicional sobre los súper alimentos o alguna de las subcategorías expuestas. Sampiere (2014) afirma en su libro metodología de la investigación algo similar al decir que

Los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos(...) La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio.

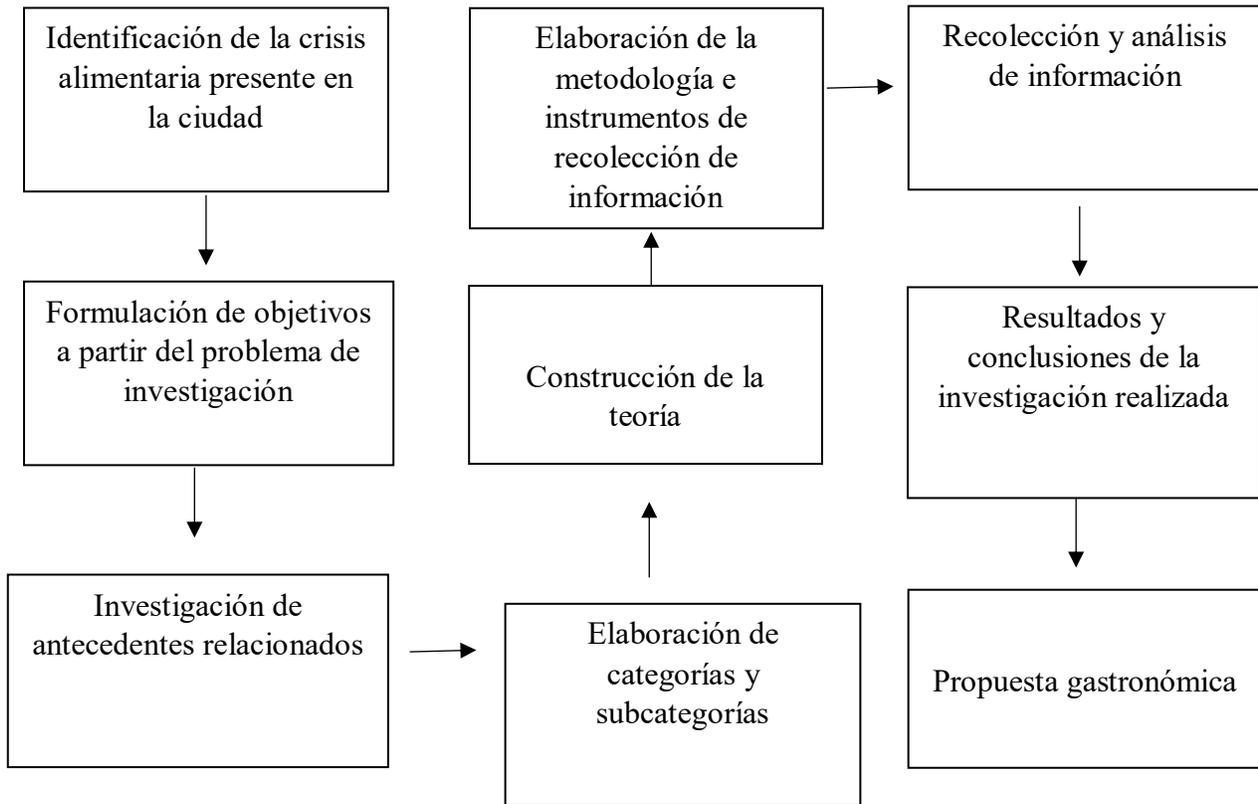
No obstante Gregorio Rodríguez, Javier gil y Eduardo García afirman en Metodología de la investigación cualitativa que el termino cualitativo “simplemente hace referencia al tipo de datos que se maneja y deja que, subrepticamente, se vayan introduciendo algo realmente incierto como es que los investigadores cualitativos no cuantifiquen, midan o cuenten algo.” Por lo que prefieren dividir el concepto en tres términos más exactos como lo son: estudio de campo, investigación naturalista y etnografía.

El proyecto incluyó una cantidad de población determinada y segmentada, la cual se observó y analizó para construir una concepción, en este caso, alimentaria de la misma. Es por ello, por la interacción que se propició con la población objeto del estudio, que el método de investigación escogido fue etnometodología, en dicho sistema el principal instrumento para la recolección de datos es el del diálogo con la población objeto. En este método se encontró la mejor manera de realizar la recolección de datos ya que el mismo tiene como objetivo

estudiar los fenómenos sociales incorporados a nuestros discursos y nuestras acciones a través del análisis de las actividades humanas. La característica distintiva de este método radica en su interés por centrarse en el estudio de los métodos o estrategias empleadas por las personas para construir, dar sentido y significado a sus prácticas sociales cotidianas. Además, a la etnometodología no le basta con la simple comprobación de la regularidades, sino que desea también y sobre todo explicarlas. (Rodríguez, G. Gil, J. García, E. 1996).

De esta manera y mediante este método se logró analizar el problema de inseguridad alimentaria a partir de las actividades y rutinas de las personas estudiadas. Además, permitió tener una concepción clara de las razones culturales y de vida que lleva a gran parte de la población en Bucaramanga y su área metropolitana a escoger estos hábitos alimentarios poco saludables.

3.2 Fases de la realización



Identificación de la crisis alimentaria presente en la ciudad: en el momento de pensar sobre el tema a trabajar en el presente proyecto de investigación se buscó priorizar sobre factores de salud pública, dados los problemas de salud presentes en la región. De esta manera se buscaron factores que tuvieran relación entre alimentos y la salud, como lo son los súper alimentos.

Formulación de objetivos a partir del problema de investigación: teniendo el problema establecido, se procedió a formular los objetivos a cumplir con la realización del presente proyecto. Dichos objetivos fueron divididos en dos: el principal y los específicos. El planteamiento de estos objetivos se da para tener una guía clara de lo que se quiere lograr con el

proyecto y de igual manera para los aspectos en los que no se quiere profundizar. El principal objetivo planteado fue el de promover el consumo de súper alimentos en Bucaramanga como una alternativa a la crisis alimentaria de la ciudad.

Investigación de antecedentes relacionados: Antes de empezar del todo con el proceso de investigación del proyecto se procedió a buscar y estudiar algunos trabajos en los que su contenido tuviera alguna relación con el tema tratado en nuestro proyecto. Por el tema tratado solo se pudieron recolectar trabajos internacionales. Este paso se hace con el motivo de estudiar el concepto y estructura de estos y tener una referencia para empezar con el presente proyecto.

Elaboración de categorías y subcategorías: En este paso se divide toda la temática que aborda el proyecto en categorías y subcategorías con el fin de tener la seguridad de abarcar todos los temas requeridos en el proyecto, así como la profundización de los mismos. De esta manera el proyecto obtiene una forma estructurada que permite estudiar cada uno de los aspectos que surgen del planteamiento inicial.

Construcción de la teoría: Una vez realizada esta actividad se procede a construir la teoría que fundamenta y explica al proyecto. En dicha teoría se incluye cada una de las categorías y subcategorías que ya se han planteado anteriormente, con el fin de desarrollar cada una de ellas y tener un conocimiento amplio del tema planteado. La teoría es construida y se fundamenta y argumenta con información recolectada de diferentes estudios y libros realizados por profesionales en las diferentes áreas de la ciencia abordadas.

Elaboración de la metodología e instrumentos de recolección de información: En este momento del proyecto se procede a realizar la estructura de lo que será el proceso de recolección de la información, estableciendo los parámetros necesarios para llevar a cabo el mismo. Este es un momento importante puesto que se establecen los métodos y el enfoque por los que se guiarán la investigación y la recolección de la información. Es por esto que es indispensable escoger el enfoque y métodos que mejor se acoplen al proyecto, puesto que estos nos darán una visión amplia de la población objeto y nos permitirán recolectar la información necesaria y adecuada.

Recolección y análisis de información: En esta etapa se procede a realizar el proceso de recolección de información de la población que se ha elegido para el estudio, todos los instrumentos utilizados son recolectados y separados según su aspecto. Los datos obtenidos en el proceso de recolección de información se estudian de manera segmentada y rigurosa de acuerdo a las categorías y subcategorías establecidas previamente. De esta manera se obtendrá una visión amplia de quien es nuestra población objeto y cuáles son sus características.

Resultados y conclusiones de la investigación realizada: Estudiados los datos obtenidos a partir de la recolección de información que se hizo previamente procedemos a establecer los resultados que se pudieron obtener y evidenciar en el proceso. Se analizan los datos por sectores: la población de estudio, las categorías y subcategorías establecidas. En las conclusiones se hace una recopilación de lo que fue el proyecto y se da una vista general del resultado que se ha obtenido en la realización del mismo. Normalmente se relacionan con los objetivos para dar evidencia de que se han cumplido y la manera en que se ha hecho.

Propuesta final: Con las conclusiones se da por terminado el proyecto y en este momento se podría decir que ha llegado a su fin dando como resultado una propuesta gastronómica elaborada y propia de mostrar en diferentes escenarios académicos. Además, de gran ayuda para la ciudadanía en Bucaramanga y su área metropolitana.

3.3. Descripción de la población objeto

La población objeto del proyecto de investigación son las personas que viven en la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana. La población será dividida en cuatro grupos participantes: profesionales de la salud, cultivadores, comerciantes y consumidores de súper alimentos. En el caso específico de los consumidores solo se incluirá la población ubicada en un rango de edad entre 20 y 50 años, esto debido a que en este rango es donde mayor autonomía alimentaria se tiene, además es el rango adecuado en el que se debe hacer una prevención para no contraer diversas enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Otro factor importante es que son las personas de esta edad la que se mantienen en mayor actividad y ocupaciones, ya sea en estudios o trabajo.

En cuanto a los comerciantes se buscarán las tiendas naturistas y las plazas de mercado. Con los cultivadores se hará un trabajo de visita a los cultivos para evidenciar la trazabilidad de los productos. Los profesionales de la salud aportarán de gran manera en el proyecto proporcionando información verídica y profesional acerca de los hábitos alimentarios y las condiciones nutricionales en Bucaramanga. En cuanto a las herramientas de recolección de

información a utilizar con los participantes se utilizarán encuestas para los consumidores y entrevistas con cultivadores, comerciantes y profesionales

3.4 Instrumentos de recolección de información

En cuanto a los instrumentos de recolección de información se emplearon dos: la entrevista y la encuesta. La primera de ellas orientada a los cultivadores, comerciantes y profesionales de la salud; esto con el fin de saber de manera veraz y eficaz aquello que sucede en nuestro entorno con los superalimentos. La segunda se aplicó a las personas de Bucaramanga y su área metropolitana, con la intención de tener una visión más clara de cómo son percibidos los súper alimentos por las personas. De esta manera se logró la recolección de información diversa y veraz en cuanto a los superalimentos y su presencia en la ciudad.

La entrevista es una manera muy efectiva de recolectar información debido a que mediante este instrumento se da la posibilidad de obtener respuestas directas y concretas de la población objeto de estudio. En el proyecto se utilizó con los cultivadores, comerciantes y profesionales de la salud. Lo anterior con el fin de conocer por parte de profesionales en el área cómo se encuentra la presencia en tiempo real y a futuro de los súper alimentos, de igual manera obtener información de una fuente directa y verídica sobre cómo es la relación de los mismos con la salud humana. En ‘La entrevista, recurso flexible y dinámico’ se define a la entrevista como

una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial.

Canales la define como “la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y

el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto” (...) Se argumenta que la entrevista es más eficaz que el cuestionario porque obtiene información más completa y profunda, además presenta la posibilidad de aclarar dudas durante el proceso, asegurando respuestas más útiles. La entrevista es muy ventajosa principalmente en los estudios descriptivos y en las fases de exploración, así como para diseñar instrumentos de recolección de datos.

Debido a la gran utilidad que proporciona la entrevista en la recolección de datos, como se ha podido constatar anteriormente, se decidió aplicar a una parte de nuestra población objeto de estudio.

La encuesta se decidió aplicar debido a la eficiencia con la que permite realizar la recolección de datos en un segmento de la población, brindando a la investigación una gran cantidad de información verídica y sustentada. En cuanto a la encuesta en la investigación social López y Fachelli afirman que

se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición) y la forma protocolaria de realizar las preguntas (cuadro de registro) que se administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto. (López, P. Fachelli, S. 2015.)

Debido a las propiedades expuestas anteriormente se procedió a escoger y aplicar la encuesta como instrumento de recolección de datos. En los anexos referenciamos las entrevistas (Anexos #2, #3, #4) y la encuesta (Anexo #5)

3.5 Validación de instrumentos y prueba piloto

En la validación de las entrevistas que se aplicaron a profesionales de la salud, comerciantes y cultivadores de súper alimentos al igual que con la encuesta, de la que hizo parte la población de Bucaramanga participaron el chef docente de la Universidad autónoma de Bucaramanga, Freddy Cancino y la nutricionista y docente de la UNAB, Alba Méndez. Los dos fueron elegidos para validar los instrumentos debido al área en la que se desempeñan y a su gran conocimiento en la misma. El chef Freddy Cancino brindo sus puntos de vista y recomendaciones en cuanto a la parte culinaria y de manejo de los alimentos. Por su parte, la nutricionista y docente Alba Méndez aportó de gran manera en el análisis y planteamiento de las preguntas respecto al área de la alimentación y la nutrición.

La prueba piloto se realizó a uno de los comercializadores de súper alimentos de la ciudad, la tienda escogida para la prueba fue la tienda naturista “el secreto de la abuela” la cual es atendida por la señora Elvira García. La señora Elvira mostro gran disponibilidad y empatía al momento de responder las preguntas. De igual manera nos proporcionó una gran cantidad de información sobre el comercio de los súper alimentos en la ciudad y sobre su abastecimiento. De esta manera la prueba piloto fue todo un éxito en la recolección de datos y verificación de cuestionario a ejecutar en próximas entrevistas.

3.6 Procedimiento en la aplicación de instrumentos

En el proceso de aplicar los instrumentos de recolección de información en relación a las entrevistas se procedió a la búsqueda de profesionales en Nutrición de la ciudad, buscando en universidades como la UIS y la UNAB, allí se encontraron profesionales egresadas que concedieron un momento de su tiempo y concedieron la entrevista para el proyecto. En cuanto a los comerciantes de súper alimentos, se buscaron en las tiendas naturistas presentes en la ciudad, al igual que en algunas plazas de mercado. Los cultivadores fueron contactados en zonas periféricas de la ciudad, puesto que se trata de huertas orgánicas retiradas de la ciudad en donde se cultivan gran variedad de productos naturales, entre ellos, algunos súper alimentos. Para la encuesta que se realizó a la población de la ciudad y su área metropolitana se utilizó la tecnología y se aplicó de manera virtual, recogiendo la información de una manera más rápida y eficaz.

3.7 Análisis de datos

En el análisis de los datos recolectados se ha dividido la información en categorías y subcategorías, lo que ha permitido una mejor interpretación de los mismos. Esta división se ha hecho de acuerdo a la forma en que fue recolectada la información. Los datos se analizaron por sectores que influyen en la presencia y flujo de súper alimentos en la ciudad como lo son los cultivadores y comerciantes de los mismos. De igual manera se analizó por separado la información proporcionada por los profesionales en nutrición y por los habitantes de la ciudad de Bucaramanga. Los datos fueron analizados por separado con el fin de obtener el punto de vista de cada uno de los grupos de personas que fueron objeto del estudio. Una vez se realizó este

análisis se procedió a conjugar toda la información dada por la población de estudio para realizar un análisis del panorama de la nutrición y los súper alimentos en Bucaramanga teniendo ya la información concreta de los distintos grupos de estudio. De esta manera se busca gestionar un análisis completo y detallado de la información recolectada.

Ámbito temático	Problema de investigación	Pregunta de la investigación	Objetivo general	Objetivos específicos	Categorías	Sub categorías
Súper alimentos, la gran alternativa a nutrición al	Los problemas de salud producidos por la mala alimentación de la población en general.	¿Cómo promover el consumo de súper alimentos en la población Bumanguesa a través de técnicas culinarias básicas y preparaciones	Promover el consumo de súper alimentos en la población Bumanguesa a través de técnicas culinarias básicas y preparaciones	Identificar los súper alimentos consumidos, comercializados y cultivados en Bucaramanga y su área metropolitana. Clasificar los súper	Súper alimentos Salud pública Nutrición Métodos de cocción saludable	Variables en los requerimientos nutricionales Auge de los S.A en el mundo Registro Precauciones Aportes y beneficios Radicales libres producidos al respirar Malos hábitos alimenticios Calidad de vida

		gastronómica s?	gastronómicas	alimentos de acuerdo a sus propiedades teniendo en cuenta los beneficios nutricionales. Ofrecer una alternativa gastronómica a partir del uso súper alimentos, empleando técnicas culinarias básicas.		Nutrición adecuada
--	--	--------------------	---------------	--	--	--------------------

3.8 Aspectos éticos

En la recolección de información para el proyecto se contó con la participación de profesionales de la salud, como lo son los nutricionistas. De igual manera intervinieron otros actores importantes en el flujo de súper alimentos en la ciudad como lo son los cultivadores y comerciantes de los mismos. En las entrevistas que se realizaron a estas personas se dejó claro por anticipado que la información recolectada sería únicamente destinada para la elaboración del proyecto y de igual manera que su imagen no sería divulgada ya que las respuestas serían codificadas y quedarían anónimas. De igual manera se dejó claro que podría abandonar la entrevista de quererlo así y de tener inquietudes podría comunicarse directamente a la UNAB para aclarar las dudas. (Anexo #1)

4. Resultados

En el presente capítulo se presentan los resultados que se han obtenido de la triangulación de la información recogida previamente. La información se recopiló de acuerdo a la población estudiada: comerciantes, cultivadores y consumidores de súper alimentos. Como método de recolección de información se aplicó entrevistas a los cultivadores, comerciantes y profesionales de la salud; para los consumidores se utilizó una encuesta. Las entrevistas se dieron con el fin de indagar como se encuentra el mercado actual de súper alimentos en la ciudad, desde su producción en el campo hasta su comercialización en la ciudad. De igual manera, en los profesionales de la salud fue de gran ayuda para tener un concepto claro del estado de nutrición de la población de la ciudad y una opinión clínica sobre los súper alimentos. Por su parte, la encuesta se realizó con el objetivo de evidenciar y analizar cómo se encuentra la alimentación y el consumo de súper alimentos en la ciudad y su área metropolitana.

En el respectivo análisis de la información se han dividido los datos recolectados en población, categorías y subcategorías. Lo anterior con el fin de unificar los conceptos de las diferentes poblaciones abordadas en la investigación. De esta manera es posible analizar los distintos temas desde una perspectiva mucho más objetiva y eficiente. A continuación, se presentan los resultados obtenidos divididos en población, categorías y subcategorías.

4.1 Resultados por población

En este espacio se presentarán los resultados pertinentes al estudio que se realizó con los datos obtenidos en los distintos métodos de recolección de información. En el caso de los profesionales de la salud, cultivadores y comerciantes de súper alimentos se aplicó una entrevista; en los consumidores se realizó una encuesta. Los métodos mencionados anteriormente fueron de gran ayuda y aporte a la investigación al permitir conocer de primera mano la situación de los súper alimentos en la ciudad desde el momento de su cultivo hasta el de su comercialización para consumo.

4.1.1. Profesionales de la salud

Con los profesionales de la salud se obtuvieron conceptos contundentes en cuanto al nivel de alimentación en la ciudad, la problemática que se vive por el aumento de enfermedades directamente relacionadas con la alimentación y los súper alimentos como una alternativa eficaz para la prevención de dichas enfermedades y el fortalecimiento de la nutrición. En la investigación fueron consultadas dos profesionales de la salud, una de ellas nutricionista y la segunda médica general. Las dos profesionales están de acuerdo en que la alimentación es la principal causa de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como lo son la hipertensión arterial, la obesidad, la diabetes, entre otras. Esto se da, debido a la baja oferta que se encuentra en el mercado de la ciudad en cuanto a productos saludables, dándose mayoritariamente ofertas de comidas altas en grasas y bajos nutrientes.

Por otra parte, existe una gran cantidad de la población que confunde el alimentarse con el acto de comer. Dentro de lo dicho por las profesionales en la salud consultadas hay una gran cantidad de habitantes de la ciudad que no se alimentan de la manera adecuada, aun cuando consumen 3 o 4 comidas al día. Lo anterior se da por el hecho de que, si bien están comiendo para saciar el hambre y llenar el estómago, los productos ingeridos no tienen las propiedades nutritivas que son necesarias para mantener un cuerpo sano. De esta manera, se manifiestan casos en los que en el plato de almuerzo de una persona común de la ciudad existen hasta 3 carbohidratos y una porción mínima de proteína, lo que causa un desbalance nutricional grande, aunque la persona no pueda fijarse en ello. Debido a esta problemática existen muchos casos de desnutrición en la ciudad y otros problemas de la salud derivados de la falta de ingesta de algunos nutrientes.

4.1.2 Comerciantes de súper alimentos

Los comerciantes de súper alimentos manifestaron que son productos especiales, algunos se consiguen con facilidad y otros son de un acceso un poco más difícil pero igualmente se pueden conseguir. Entre la información suministrada se logró establecer que algunos de los súper alimentos que se comercializan en la ciudad provienen de diferentes sectores del país, algunos son importados y la mayoría son manejados por grandes distribuidores. En cuanto a la aceptación y comercialización de estos productos se manifestó que están teniendo un gran auge debido a que las personas comienzan a conocer de sus propiedades y virtudes para la prevención y el tratamiento de diversas enfermedades. En esta misma línea se estableció que la población que busca mayoritariamente estos productos son personas de una edad un poco avanzada, personas de aproximadamente 40 años en adelante son las más interesadas en estos productos. Aun así, los

súper alimentos toman cada día más fuerza en el mercado y cada vez son más las personas jóvenes que buscan alternativas alimentarias saludables; de igual manera el mercado está innovando permanentemente para impulsar el consumo de estos alimentos con productos llamativos para la población joven.

4.1.3 Cultivadores de súper alimentos

En cuanto a los cultivadores se puede establecer la poca cantidad de los mismos en la región, por lo menos en cuestión de cultivos orgánicos. En el desarrollo de la investigación se visitó una huerta orgánica en la mesa de los santos, municipio cercano de la ciudad. En la visita y conversación con su administradora se pudieron establecer varios factores respecto al cultivo de estos alimentos en la región. Probablemente el más evidente de ellos es la poca demanda que se ejerce por parte de la población de la ciudad de Bucaramanga para con los productos orgánicos y súper alimentos respectivamente. Dentro de la información que se recolectó se pudo evidenciar como la granja tuvo que reducir su cultivo para no tener que perder producción en la cosecha ya que los productos no se vendían, lo que denota una falta de demanda de este tipo de alimentos. Los consumidores de súper alimentos de esta huerta son en su mayoría familias con personas enfermas de cáncer que deben cuidar de una mejor manera su alimentación, lo llamativo en esta situación es que cuando estas personas mueren, sus familiares dejan de comprar los alimentos, como si cuidar el cuerpo fuera solo deber de quien está enfermo. En resumen, las huertas orgánicas agonizan con la falta de demanda de sus alimentos por parte de la población de la ciudad.

4.1.4 Población Bumanguesa

En el análisis de la información recolectada en la encuesta que se realizó a la población de Bucaramanga se lograron establecer varios conceptos por parte de la población. Entre ellos, la mayoría de las personas encuestadas cree que se alimenta de una buena manera y que sus hábitos alimentarios son correctos. No obstante, algunas personas, en su mayoría estudiantes y trabajadores independientes manifestaron no alimentarse adecuadamente debido a sus múltiples ocupaciones. Por otra parte, la ciudadanía encuestada piensa que el sistema de salud brindado en la ciudad se encuentra entre regular y bueno, lo que denota una falta de confianza en la asistencia en salud de la zona. En cuanto a los súper alimentos la mayor parte de la población manifestó que no tiene conocimiento de ellos, pero se mostró abierta a conocerlos e incluso a consumirlos.

Graficas de los resultados de la encuesta realizada a la población en la ciudad de Bucaramanga y el área metropolitana

1. ¿Cómo piensa que son sus hábitos alimentarios?

50 respuestas



Figura no.1 En esta grafica se puede evidenciar como la población encuestada cree tener unos hábitos alimentarios buenos y equilibrados, mientras que solo una cuarta parte indica una mala alimentación.

2. ¿Cuáles son los alimentos que más consume?

50 respuestas

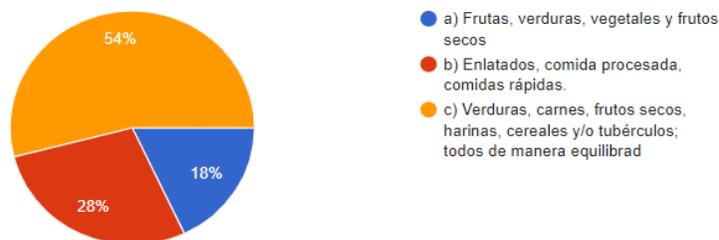


Figura no. 2 En esta grafica se puede inferir que más de la mitad de la población encuestada manifiesta alimentarse de manera equilibrada, sin embargo, más de un cuarto de la muestra manifiesta consumir enlatados, comida procesada y comida rápida con habitualidad.

3. ¿Cuáles son los alimentos que menos consume?

50 respuestas

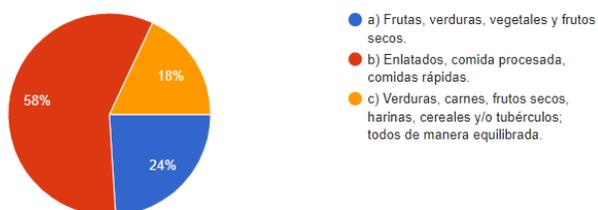


Figura no. 3 En esta grafica se puede establecer que más de la mitad de la población encuesta manifiesta consumir muy pocos enlatados y alimentos procesados, por otro lado, cerca del 25% de la población indica que lo que menos consume son frutas y verduras.

4. ¿Cree usted que los hábitos alimentarios inciden en la salud de las personas?

50 respuestas

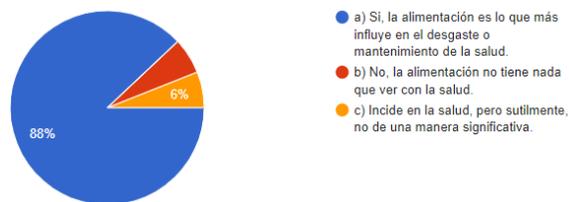


Figura no.4 En la gráfica se puede evidenciar como cerca del 90% de las personas encuestadas manifiestan que creen que la alimentación es un factor importante en el mantenimiento de la salud.

5. ¿Cómo cree que es la calidad de vida respecto a la salud en Bucaramanga?

50 respuestas

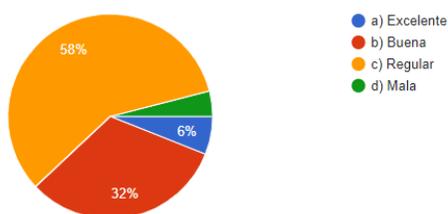


Figura no. 5 En la gráfica se puede apreciar que más de la mitad de la población manifiesta percibir un sistema de salud regular, en contraste, más del 32% de la muestra indica que percibe una buena calidad.

6. ¿Piensa que se alimenta de una manera adecuada?

50 respuestas

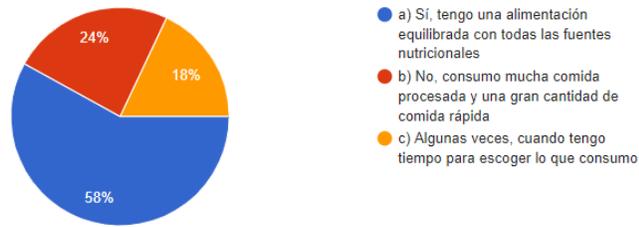


Figura no. 6. De acuerdo con la gráfica se puede inferir que cerca del 60% de la población manifiesta tener buenos hábitos alimentarios y, por el contrario, cerca de un cuarto de la muestra manifiesta malos hábitos.

7. ¿Cuántas comidas consume al día?

50 respuestas

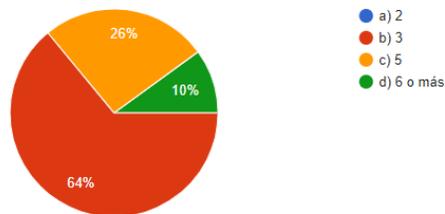


Figura no. 7. En esta gráfica se puede apreciar que cerca de dos tercios de la población consume las 3 comidas correspondientes al día, sin embargo, un sector que representa una cuarta parte de la población consume 5.

8. ¿Con que regularidad consume verduras, frutas y frutos secos?

50 respuestas

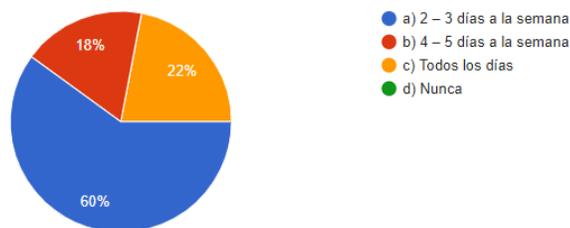


Figura no. 8 En esta grafica se puede inferir que toda la población consume frutas y verduras durante la semana, aunque no lo hacen con la misma regularidad.

9. ¿Con que regularidad consume carnes o comida rápida?

50 respuestas

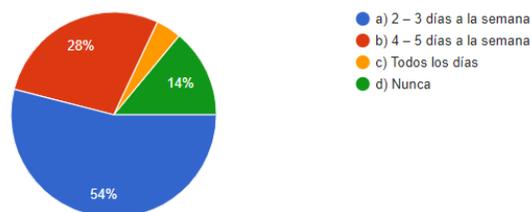


Figura no. 9 En la gráfica se puede observar que gran cantidad de la población encuestada consume carnes con frecuencia. Sin embargo, un 14% de la población señala no hacerlo nunca.

10. ¿Conoce a los súper alimentos?

50 respuestas

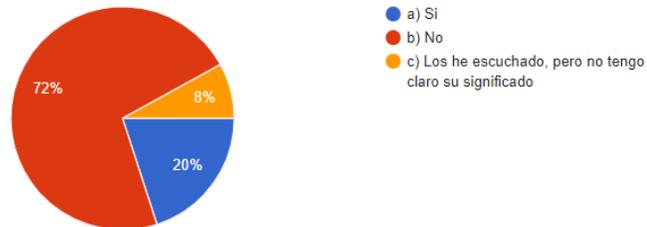


Figura no. 10 En la gráfica se puede apreciar que la mayor parte de la población encuestada no conoce a los súper alimentos, no obstante, una quinta parte manifiesta si conocerlos.

11. ¿Qué piensa que puede significar este término? (S.A)

50 respuestas

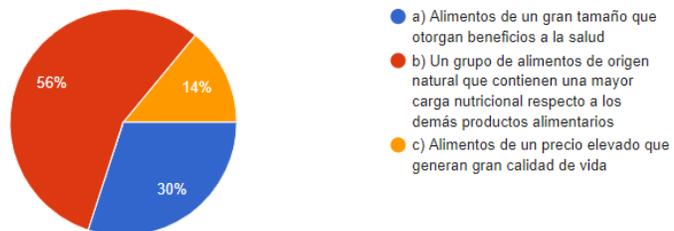


Figura no. 11 En la gráfica se puede inferir que más de la mitad de los encuestados tienen una idea de lo que son los súper alimentos.

12. ¿Piensa que existe un grupo de alimentos con una mayor carga nutricional que los habituales?

50 respuestas

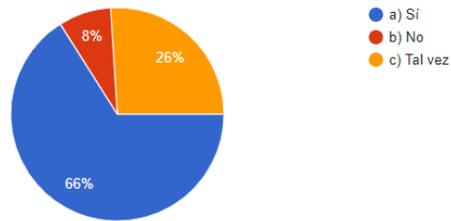


Figura no. 12 En la gráfica podemos apreciar como dos terceras partes de la población manifiesta creer que existan alimentos de mayor aporte de nutrientes que otros.

13. ¿Consumiría súper alimentos?

50 respuestas

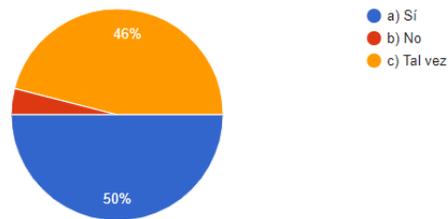


Figura no.13 En la gráfica se puede apreciar que casi la totalidad de población participante en la encuesta manifiesta que consumiría súper alimentos, solo un 4% responde que no lo haría.

4.2. Resultados por subcategorías

En el siguiente capítulo se presentan los resultados establecidos a partir de la recolección y análisis de la información. En este capítulo se presentarán los resultados de acuerdo a las subcategorías expuestas con anterioridad. Los resultados se relacionarán con las subcategorías y lo expuesto en el marco teórico. De esta manera logramos un análisis detallado de la información recolectada.

4.2.1 Radicales libres producidos al respirar

En el transcurso de la recolección de información y posterior análisis no se encontró ninguna información directamente relacionada con el tema. No obstante, los profesionales de la salud entrevistados manifestaron que la salud y su mantenimiento se empieza a gestar y desgastar desde el momento propio de la gestación en el vientre materno. De igual manera, los cultivadores de súper alimentos señalaron su preocupación por que gran parte de sus clientes son enfermos de cáncer, enfermedad directamente relacionada con la presencia de radicales libres en el cuerpo. De esta manera podemos determinar que los radicales libres son un problema real y que afecta a la salud de todo tipo de personas, por lo que hay mantener buenos hábitos para eliminarlos del cuerpo.

4.2.2 Malos hábitos alimentarios

Los malos hábitos alimentarios son uno de los factores que más preocupan a los profesionales de la salud, esto debido a que son la mayor causa de enfermedades crónicas no transmisibles, las cuales ocasionan una gran cantidad de muertes al año. Una nutricionista y dietista entrevistada manifestó que los hábitos alimentarios son tan importantes que influyen incluso en el desarrollo de los bebés, la alimentación de la madre determinará la salud y hasta las preferencias alimentarias del bebé en gestación. En cuanto a la salud de los habitantes de la ciudad respecto a la alimentación se manifestó que no es muy buena ya que han aumentado los casos de obesidad, diabetes, desnutrición, infarto de miocardio, hipertensión arterial y más enfermedades relacionadas a la mala alimentación. Incluso, se han comenzado a ver cada vez más casos de personas jóvenes padeciendo estas enfermedades, que antes eran mucho más frecuentes en las personas mayores. Lo anterior indica que la población no se alimenta de la mejor manera, a pesar de lo manifestado en la encuesta.

La inseguridad alimentaria es evidente para los profesionales de la salud entrevistados en la investigación, tanto en la parte urbana como rural de la ciudad y su área metropolitana. La inseguridad alimentaria es la ausencia de alimentos, ya sea en cantidad o en calidad. Teniendo en cuenta esto, se manifiesta que hay personas que consumen solo dos comidas al día o por el contrario hay las que consumen 4 o 5 pero son comidas abundantes en grasa y carbohidratos, dejando a un lado los otros importantes factores de la alimentación. De esta manera mucha de la población se ve afectada en desbalances nutricionales y futuras enfermedades.

4.2.3 Calidad de vida

En cuanto a la calidad de vida se pudo observar que no es la adecuada ya que las enfermedades por causa de la mala alimentación van en aumento. Una de las causas de este problema se evidencia en la alimentación que se ofrece en la calle, en la que únicamente se encuentran fritos y dulces. De igual forma existen un sinnúmero de restaurantes que solo ofrecen comida rápida. De esta manera la oferta gastronómica callejera contribuye a que se empeore la calidad de vida respecto a la alimentación en la población de la ciudad.

4.2.4 Variables en los requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales son de gran importancia en la salud y el buen funcionamiento del ser humano, ya que son la fuente de energía y mucho más para el cuerpo. Habitualmente las personas confunden el comer con el comer bien, ya que, si bien consumen 3 o 4 comidas al día, son comidas altas en carbohidratos y grasas que no ayudan en mucho al cuerpo. La falta de proteína al igual que de frutas y verduras es evidente en la población, este hecho provoca un importante desbalance nutricional. De esta manera existe una cantidad importante de población que se alimenta de una manera inadecuada, presentando un importante desbalance en el consumo de proteínas y demás nutrientes fundamentales para el óptimo funcionamiento del cuerpo.

4.2.5 Nutrición adecuada

En cuanto a la nutrición adecuada los encuestados manifestaron que se debe seguir una dieta equilibrada, con consumo de proteínas, vitaminas, minerales y demás nutrientes. De igual manera se manifestó que a nivel departamental existe un plato saludable catalogado de la siguiente manera: la mitad del plato verduras y frutas, un cuarto de proteína, un cuarto de grasas y lácteos. Por otra parte, se recomendó evitar el consumo de bebidas azucaradas como gaseosas y comidas altas en grasas y sodio como las comidas rápidas. De esta manera se estableció que una nutrición adecuada es una alimentación balanceada en todos los nutrientes que el cuerpo necesita para su óptimo funcionamiento.

4.2.6 Auge de los súper alimentos en el mundo

Los súper alimentos están cada vez más presentes en el mercado global y en el local no ha sido la excepción, son ya muchas las tiendas naturistas que se dedican a la venta de estos. Dentro de los entrevistados los comerciantes manifestaron que la rotación de estos productos era rápida, aunque su precio era un poco elevado. De igual manera indicaron que los mayores interesados en estos productos son las personas mayores, que ya deben cuidar mucho más su alimentación. No obstante, los jóvenes se interesan cada vez más por estos productos novedosos y con grandes propiedades, provocando gran auge en la ciudad.

4.2.7 Aportes y beneficios

Los aportes y beneficios brindados por los súper alimentos son de gran medida e importancia ya que son alimentos con altas cargas nutricionales. Una de las nutricionistas entrevistadas manifestó que estos productos son el “boom” por sus propiedades, además señaló la importancia de estos súper alimentos y su descubrimiento para el mejoramiento de la nutrición en las personas. De igual manera uno de los cultivadores entrevistados resalto las grandes propiedades de la cúrcuma y la moringa al igual que sus aportes en el tratamiento de enfermedades como el cáncer. De esta manera se evidenció la importancia, los aportes y los beneficios obtenidos de los súper alimentos.

4.2.8 Precauciones

En cuanto a las precauciones a tomar en el consumo y manejo de súper alimentos se encuentra el establecer una dieta balanceada y consumir alimentos y productos de calidad garantizada. Es de un riesgo muy alto cambiar drásticamente la dieta, ya que esto puede ocasionar una falta grave de algunos nutrientes; es por esto que se debe consultar con un profesional de la salud en un posible cambio de dieta. De igual manera se deben verificar que todos los productos comprados se encuentren en excelentes condiciones, conservando todas sus propiedades organolépticas. Lo dicho anteriormente establecen las precauciones a tener en cuenta con el consumo de súper alimentos.

4.2.9 Registro y clasificación

En el registro se tuvieron en cuenta los súper alimentos presenciados en las tiendas naturistas visitadas, al igual que en la huerta orgánica a la que se asistió. Lo anterior con la intención de cumplir con uno de los objetivos, el cual es que los súper alimentos estudiados tengan presencia comercial en la ciudad. De esta manera se recolecto una cantidad importante de súper alimentos y se realizó el registro de sus propiedades y beneficios. Durante el trabajo de recolección de información se pudo establecer la presencia de abundantes súper alimentos y de lugares en los que se cultivan y comercializan, evidenciando la presencia de los mismos en la zona.

4.3 Resultados por categorías

En el capítulo presentado a continuación se expone la información recolectada a partir de los distintos métodos de recolección de la información. En este capítulo se presentarán los resultados de las categorías expuestas en el marco teórico. De igual manera se triangulará la información para permitir un análisis más concreto. De esta forma se analizarán los datos a una mayor escala.

4.3.1 Salud publica

La salud publica en la ciudad, relacionada con la alimentación es de una calidad muy baja, según se pudo inferir con los diferentes entrevistados en la recolección de información para el proyecto. Por su parte, los profesionales de la salud argumentan que entre un 80 y 90% de las

enfermedades en la población infantil se dan por malos hábitos alimentarios. Mientras, los cultivadores y comerciantes señalan que la mayor parte de sus clientes son personas con enfermedades muy delicadas como el cáncer y personas de avanzada edad que deben cuidar su alimentación. De esta manera se puede inferir la crisis de salud pública respecto a la alimentación en la ciudad, que cada día aumenta la cantidad de enfermos y personas muertas por ECNT, causadas principalmente por los malos hábitos alimentarios.

4.3.2 Nutrición

En cuanto a la nutrición se puede apreciar que la población presente en la ciudad y su área metropolitana no se alimenta de la manera adecuada, presentando serios desbalances nutricionales, que pueden terminar por desencadenar en algún tipo de enfermedad. Los profesionales de la salud mostraron la preocupación por la inseguridad alimentaria presente en la zona, siendo más marcada esta presencia en las zonas vulnerables de la ciudad como lo son los barrios pobres e invasiones. Además, se señaló que la inseguridad alimentaria no es solo la falta de ingesta de alimentos, sino que tiene que ver mayoritariamente con la insuficiencia en el consumo que los nutrientes que se necesitan. Por lo dicho anteriormente hay una gran parte de la población que piensa que comer bien es tener las 3 comidas del día, pero no se tiene en cuenta que en dichas comidas se consume gran cantidad de grasas y carbohidratos y poca proteína y fruta, provocando un desbalance nutricional. De esta manera se infiere que la nutrición en la ciudad no es la mejor pero que con un mayor conocimiento de los alimentos por parte de la población se puede mejorar.

4.3.3 Súper alimentos

En cuanto a los súper alimentos se encontraron diversas tiendas naturistas presentes en la ciudad que los comercializan, así como a una huerta en la Mesa de los santos que los cultiva de manera orgánica y los distribuye en la ciudad a domicilio. En las tiendas naturistas como en la huerta se encontraron una gran variedad de súper alimentos, a un precio accesible para la mayoría de las personas, teniendo en cuenta que de estos productos no se necesitan grandes cantidades. Los profesionales de la salud, por su parte, señalaron que los súper alimentos son productos de gran beneficio, que aportan gran cantidad de nutrientes al organismo y que además son naturales, de igual manera los perciben como una opción eficaz para combatir la inseguridad alimentaria de la región. Por lo dicho anteriormente se puede concluir que los súper alimentos son una gran opción para alimentarse y que se pueden conseguir de manera fácil en las tiendas naturistas de la ciudad.

4.3.4 Métodos de cocción saludable y preparaciones

En cuanto a los métodos de cocción saludable no se recogió información directa con la población que se utilizó para el desarrollo del proyecto. Los profesionales de la salud recomendaron evitar los métodos de cocción que utilicen aceites o en los que se vea involucrada una gran cantidad de azúcar; por el contrario, recomiendan usar métodos como la cocción por agua y en plancha. Por su parte, los cultivadores de súper alimentos señalaron la necesidad de consumir estos productos de manera fresca, ya sea en batidos o en ensaladas. Aplicando los

métodos de cocción mencionados se garantiza que el producto final conserve sus propiedades iniciales y que de igual manera no le sea atribuida ninguna grasa ni agente externo.

Preparaciones gastronómicas:

- Batido de arándanos, semillas de chía, avena y leche de soya.

Cantidad: Para 1 persona

Ingredientes:

60gr de arándanos

1 pizca de maca

30gr de avena en hojuelas

1 pizca de cúrcuma

5 gr de semillas de chía

3 gramos de cacao

50 ml de leche de soya

Preparación:

Se lavan los arándanos, posteriormente se agregan todos los ingredientes a una licuadora o procesadora de alimentos. Se procesan de manera suave y lenta. Se agrega a un vaso y está listo un delicioso batido saludable para consumir. Si se quiere frío se le agrega hielo.

- Galletas de semillas de chía y avena

Cantidad: 20 – 25 galletas pequeñas.

Ingredientes:

250 gr de avena

20gr de semillas de chía

80 gr de harina de trigo integral

60 gr de azúcar

90 gr de mantequilla

Canela al polvo (al gusto)

1 huevo

Preparación:

Se mezcla la mantequilla y el azúcar con una pizca de sal hasta lograr el punto crema, una vez mezcladas se le agregan la harina integral, la avena, las semillas y el huevo. Se mezclan estos ingredientes hasta que quede una masa un poco pegajosa pero moldeable. Una vez realizado este paso se hacen las galletas con la mano y se ponen en una lata. Se introducen en el horno a una temperatura de 160°C por un tiempo de 25 a 30 minutos aproximadamente.

➤ Mantecada de semillas de girasol y de linaza.

Cantidad: 10 mantecadas de 300gr cada una

Ingredientes:

800gr de harina

100gr de fécula

100gr de harina de maíz

150ml de leche

750gr azúcar

750gr de mantequilla

30gr de polvo para hornear

12 huevos

Una pizca de ralladura de naranja

20 gramos de semillas de girasol

20 gramos de semillas de linaza

Preparación:

Se mezcla la mantequilla y el azúcar con una pizca de sal hasta casi lograr el punto crema, en este momento se agregan la mitad de los huevos y se bate hasta lograr el punto. En este momento se agregan las harinas y el polvo de hornear y se mezclan mientras se agrega la otra mitad de los huevos. Finalmente, se agrega la leche, las semillas y la ralladura de naranja y se bate solo un poco. Una vez realizado este paso se agrega la mezcla a los moldes y se lleva al horno a una temperatura de 160°C por un tiempo de 50 a 60 minutos aproximadamente.

➤ Ensalada de quínoa y aguacate

Cantidad: 5 o 6 personas.

Ingredientes:

Media libra de quínoa

50gr de pepino

50gr de zanahoria

50 gr de cebolla morada

50gr de maicitos

50gr de lechuga

1 pieza de aguacate

3 cucharadas de aceite de oliva

1 naranja

Preparación:

Se lavan todos los vegetales y se pone a desinfectar la lechuga. Se agrega la quínoa a un sartén a fuego bajo y se está removiendo continuamente para que no se queme. Cuando esta tostada, se remueve del fuego y se reserva. Los vegetales, al igual que el aguacate, se cortan todos en cuadros pequeños y la lechuga en chiffonade. El zumo de naranja se mezcla con el aceite de oliva y una pizca de sal. Se agregan los vegetales, el aguacate, la quínoa, los maicitos y la mezcla de aceite y naranja. Se mezclan todos los ingredientes y ya está lista para disfrutar.

➤ Té de moringa

Cantidad: 1 persona

Ingredientes:

100gr de Hoja de moringa seca

250 ml de agua

Estevia (cantidad deseada)

Preparación:

Se pone a calentar el agua hasta que llegue a su punto de ebullición, en este momento se retira del fuego y se le agregan las hojas de moringa junto con la estevia (opcional para endulzar) y se deja reposar durante 5 minutos. Transcurrido el tiempo, se filtra el líquido. Una vez hecho este paso, el té está listo para disfrutar. Se puede consumir caliente o frío, agregándole hielo y algunas gotas de limón.

5. Conclusiones y recomendaciones

En el capítulo presentado a continuación se expondrán las conclusiones que han dejado el término del proyecto. De igual manera se darán unas recomendaciones en cuanto a la planeación y ejecución del presente trabajo. En las conclusiones se pueden ver reflejadas las ideas y conceptos que han sido arrojados por el trabajo investigativo. Por su parte, las recomendaciones buscan guiar y mejorar una futura investigación relacionada con el tema planteado de los súper alimentos.

5.1 Conclusiones

Al analizar los datos recolectados en las entrevistas y la encuesta y relacionarlos con lo planteado en el marco teórico se logró llegar a varias conclusiones. La población de la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana no conoce mucho de los súper alimentos, sin embargo, tienen una idea de lo que significan y muestran un interés real por consumir estos productos. En la ciudad hay una gran cantidad de tiendas naturistas que los ofrecen, lo que podría ayudar a impulsar su consumo en la población local. Por otra parte, los malos hábitos alimentarios presentes en la ciudad son una realidad, las personas no se alimentan de la manera que deberían y esto ocasiona graves problemas en su salud. Los profesionales de la salud indican que las enfermedades causadas por malos hábitos alimentarios van en aumento, los cultivadores por su parte manifiestan que sus productos solo los compran personas enfermas y los comerciantes afirman que la mayoría de sus clientes son personas de edad mayor.

En la ciudad y su área metropolitana no existe una gran cantidad de personas dedicadas al cultivo de súper alimentos, por ser productos de especial cuidado. Sin embargo, las tiendas naturistas hacen un gran esfuerzo en traer una gran variedad de los mismos, permitiendo a la población bumanguesa un fácil y rápido acceso a ellos. Los súper alimentos son productos variados, que se pueden encontrar en diferentes presentaciones, tales como: frutos, frutas, semillas, granos, hongos, nueces, algas, etc. De igual manera, son productos que brindan diferentes beneficios para nuestro cuerpo como proteínas, minerales, vitaminas, antioxidantes y demás. En cuanto a preparaciones gastronómicas los súper alimentos brindan una amplia gama de opciones para degustar, con ellos se pueden hacer todo tipo de preparaciones: desde jugos y bebidas, ensaladas e incluso productos de panadería.

5.2 Recomendaciones

En el transcurrir de elaboración del proyecto se presentaron varios aspectos que podrían ser corregidos o evitados en una posible investigación futura relacionada con el tema de los súper alimentos o la nutrición. Entre ellos cabe mencionar una delimitación de la cantidad de súper alimentos que entraran a ser estudiados, debido a que son muchos los existentes. De igual manera es prudente establecer una población exacta a estudiar, para no tener vaivenes en una futura recolección de información. Los aspectos anteriormente mencionados son los que se deberían tener en cuenta al realizar un proyecto investigativo como el que se lee ahora.

Referencias Bibliográficas

Alemán, S, et al. (2012). Nutricion: el juego de la nutrición. Universidad autónoma de Tamaulipas. Recuperado de <https://ebookcentral-proquest-com.aure.unab.edu.co/lib/unabsp/reader.action?docID=3219513&query=alternativas+nutricionales>

Ardila, Euclides. (2018). 52 hogares de cada 100 hogares no se alimentan bien en Santander. Vanguardia Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/434221-52-hogares-de-cada-100-no-se-alimentan-bien>

Ardila, Euclides. (2018). 52 hogares de cada 100 hogares no se alimentan bien en Santander. Vanguardia Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/434221-52-hogares-de-cada-100-no-se-alimentan-bien>

Ardila, Euclides. (2018). 52 hogares de cada 100 hogares no se alimentan bien en Santander. Vanguardia Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/434221-52-hogares-de-cada-100-no-se-alimentan-bien>

Ardila, Euclides. (2018). Casos de desnutrición infantil han aumentado un 56% en Santander. Vanguardia Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/433051-casos-de-desnutricion-infantil-han-aumentado-un-56-en-santande>

Belén, Monereo, Molina, Rodriguezcr. Alimentos funcionales y nutrición optima ¿cerca o lejos?

REVISTA ESPAÑOLA DE SALUD PUBLICA.

https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1135-57272003000300003&script=sci_arttext&tlng=pt

Cirigo, A. (2015). 15 Súper Alimentos para no envejecer. CUERPO Y MENTE.

<http://web.b.ebscohost.com/aure.unab.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=699420b3-36ec-461f-abca-242ab405f0d6%40sessionmgr101>

Cirigo, A. (2015). 15 Súper Alimentos para no envejecer. CUERPO Y MENTE.

<http://web.b.ebscohost.com/aure.unab.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=699420b3-36ec-461f-abca-242ab405f0d6%40sessionmgr101>

Cirigo, A. (2015). 15 Súper Alimentos para no envejecer. CUERPO Y MENTE.

<http://web.b.ebscohost.com/aure.unab.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=699420b3-36ec-461f-abca-242ab405f0d6%40sessionmgr101>

Cirigo, A. (2015). 15 Súper Alimentos para no envejecer. CUERPO Y MENTE.

<http://web.b.ebscohost.com/aure.unab.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=699420b3-36ec-461f-abca-242ab405f0d6%40sessionmgr101>

COLPRENSA. (2016). Santander, con los mayores índices de sobrepeso y obesidad en el país.

Vanguardia Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/380989-santander-con-los-mayores-indices-de-sobrepeso-y-obesidad-en-e>

COLPRENSA. (2016). Santander, con los mayores índices de sobrepeso y obesidad en el país.

Vanguardia Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/380989-santander-con-los-mayores-indices-de-sobrepeso-y-obesidad-en-e>

COLPRENSA. (2016). Santander, con los mayores índices de sobrepeso y obesidad en el país.

Vanguardia Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/380989-santander-con-los-mayores-indices-de-sobrepeso-y-obesidad-en-e>

Díaz, L; Torruco, U; Martínez, M; Varela, M. La entrevista, recurso flexible y dinámico.

<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>

Donoso, S. Alimentos funcionales. Universidad de Cuenca.

<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/30072/1/Alimentos%20funcionales.pdf>

Farjas Abadía, P. (2003). Sobre los alimentos funcionales. Revista Española de Salud Pública.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17077302>

Farjas Abadía, P. (2003). Sobre los alimentos funcionales. Revista Española de Salud Pública.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17077302>

García, B. et al. (2018). JOCOQUE: UN ALIMENTO LÁCTEO FERMENTADO TRADICIONAL CON POTENCIAL FUNCIONAL.

<http://web.b.ebscohost.com/aure.unab.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=10&sid=0d703cdb-cbcb-4a02-a26c-53734cdfa33b%40sessionmgr103>

Industria alimentaria. (2017) Los consumidores anhelan súper alimentos, frutos y granos.

<http://web.a.ebscohost.com/aure.unab.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=fea13b62-72e9-4cee-a18d-022170d51969%40sessionmgr4009>

López, P. Fachelli, S. (2015). METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL

CUANTITATIVA. https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf

Márquez, M. (2016). Nutrición Optima, una guía completa para la salud y la juventud mediante la

correcta alimentación. <http://impactaediciones.com/librerias/SuperAlimentos.pdf>

Márquez, M. (2016). Nutrición Optima, una guía completa para la salud y la juventud mediante la

correcta alimentación. <https://impactaediciones.com/librerias/SuperAlimentos.pdf>

Organización mundial de la salud (OMS). (2013). 10 datos sobre las enfermedades no transmisibles. Recuperado de

https://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/es/

Penalva, N. (2015). Dieta macrobiótica. Madrid, España. Editorial LIBSA.

Perdigón, G. et al. (2009). Alimentos Funcionales: su relación con la Inmunonutrición. Revista Tendencias en Medicina.

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/59235/CONICET_Digital_Nro.23c95ba8-3820-4b11-9060-7663276a7069_J.pdf?sequence=11&isAllowed=y

Pineda, J. (2017). Estas cinco enfermedades son las más fatales en Santander. Vanguardia Liberal.

<http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/419835-estas-cinco-enfermedades-son-las-mas-fatales-en-santander>

Redacción Bucaramanga. (2017). En Santander, 26% de los ciudadanos son obesos. Vanguardia

Liberal. <http://www.vanguardia.com/area-metropolitana/bucaramanga/399677-en-santander-26-de-los-ciudadanos-son-obesos>

Rincón, V. Rico, Luz. Sanabria, G. (1979). Alimentación y salud.

<http://babel.banrepcultural.org/cdm/singleitem/collection/p17054coll24/id/118/rec/4>

Rodríguez, G. Gil, J. García, E. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. España.

Ediciones Aljibe. Pág. 23 y 39.

Sampieri Hernández, R. (2014). Metodología de la investigación sexta edición.

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Sánchez, E. (2018). 754 personas murieron en Bucaramanga por enfermedades cardiovasculares durante 2017. Alcaldía Bucaramanga. <https://www.bucaramanga.gov.co/noticias/754-personas-murieron-en-bucaramanga-por-enfermedades-cardiovasculares-durante-2017/>

Sánchez, R. Madrid, J. (2001). Enciclopedia de la nutrición. España. Editorial Marisol Palés.

Sánchez, R. Madrid, J. (2001). Enciclopedia de la nutrición. España. Editorial Marisol Palés.

Sánchez, R. Madrid, J. (2001). Enciclopedia de la nutrición. España. Editorial Marisol Palés.

Sánchez, R. Madrid, J. (2001). Enciclopedia de la nutrición. España. Editorial Marisol Palés.

Sánchez, R. Madrid, J. (2001). Enciclopedia de la nutrición. España. Editorial Marisol Palés.

Sarmiento Rubiano, L.A. (2006). Alimentos funcionales, una nueva alternativa de alimentación.

REVISTA ORINOQUIA. <https://www.redalyc.org/html/896/89610103/>

Sarmiento Rubiano, L.A. (2006). Alimentos funcionales, una nueva alternativa de alimentación.

REVISTA ORINOQUIA. <https://www.redalyc.org/html/896/89610103/>

Sarmiento Rubiano, L.A. (2006). Alimentos funcionales, una nueva alternativa de alimentación.

REVISTA ORINOQUIA. <https://www.redalyc.org/html/896/89610103/>

Sarmiento Rubiano, L.A. (2006). Alimentos funcionales, una nueva alternativa de alimentación.

REVISTA ORINOQUIA. <https://www.redalyc.org/html/896/89610103/>

Sarmiento Rubiano, L.A. (2006). Alimentos funcionales, una nueva alternativa de alimentación.

REVISTA ORINOQUIA. <https://www.redalyc.org/html/896/89610103/>

Suarez, J. Bebidas que curan.

<http://web.b.ebscohost.com/aure.unab.edu.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=20&sid=0d703cdb-cbcb-4a02-a26c-53734cdfa33b%40sessionmgr103>

Torres, M. (2016) Súper alimentos de siempre, tendencia de hoy. BIOECO Actual.

https://www.bioecoactual.com/wp-content/uploads/PDF2016/bioecoactual_septiembre_16_cas.pdf

Torres, Marian. (2016). Superalimentos de siempre, tendencia de hoy. BIOECO ACTUAL.
https://www.bioecoactual.com/wp-content/uploads/PDF2016/bioecoactual_septiembre_16_cas.pdf

Zaplana, C. (2016). SUPERFOODS, recetas y alimentos del futuro para vivir mejor hoy
<https://www.carlazaplana.com/wp-content/uploads/2016/01/Fragmento-gratis-Superfoods.pdf>

Zaplana, C. (2016). Superfoods. <https://www.carlazaplana.com/wp-content/uploads/2016/01/Fragmento-gratis-Superfoods.pdf>

Anexos

1. Consentimiento informado

Anexo #1



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES HUMANIDADES Y ARTES
PROGRAMA DE GASTRONOMÍA Y ALTA COCINA**

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN

PROYECTO DE GRADO

SUPER ALIMENTOS, LA GRAN ALTERNATIVA NUTRIONAL

El presente documento tiene como fin dar a conocer el propósito de esta investigación y solicitar su participación en dicho estudio, si usted así lo desea.

Se informa que la participación es absolutamente voluntaria e implica unos minutos de su tiempo para responder a unas preguntas que el estudiante investigador realice de manera oral o escrita, la conversación se grabará de manera que el estudiante pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado con el único fin de alimentar el estudio realizado con información relevante, esta información será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique

en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. De tener inquietudes sobre su participación, puede contactar al teléfono 6436111 ext 319 Universidad Autónoma de Bucaramanga.

Una copia de este documento le será entregada y una vez finalizado el estudio puede solicitar información sobre los resultados al teléfono mencionado anteriormente, sin que esto amerite ningún tipo de beneficio.

Acepto la participación en el proyecto de grado SUPER ALIMENTOS, LA GRAN ALTERNATIVA NUTRICIONAL Cuyo propósito es Promover el consumo de súper alimentos en la población Bumanguesa a través de técnicas culinarias básicas y preparaciones gastronómicas.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

2. Instrumentos de recolección de información

Anexo #2 Entrevista a los profesionales de la salud

ENTREVISTA A LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

Nombre:

Fecha:

Profesión:

Información de contacto:

Preguntas:

1. ¿Cómo considera que los hábitos alimentarios inciden en la salud de las personas?
2. ¿Cómo percibe la salud y la calidad de vida de la población adulta de la ciudad?
3. ¿Cree que existe inseguridad alimentaria en la zona urbana de Bucaramanga y su área metropolitana? ¿Por qué?
4. ¿Cree que existe inseguridad alimentaria en la zona rural de Bucaramanga y su área metropolitana? ¿Por qué?
5. ¿Cree que existen alimentos de mayor beneficio a nuestro organismo que otros?
6. ¿Cuáles alimentos recomienda consumir habitualmente?
7. ¿Cuáles son los hábitos alimentarios que considera adecuados para una alimentación saludable?
8. ¿Cuáles son los productos, alimentos o preparaciones que no se recomiendan a la población?
9. ¿Cuáles son los mayores problemas de salud relacionados con la alimentación en la ciudad?
10. ¿Cuáles de estas enfermedades se pueden evitar con el control de los hábitos alimentarios?
11. ¿Conoce a los súper alimentos? ¿Qué piensa que puede significar este término?

12. Teniendo en cuenta que son los súper alimentos ¿Cuál es su opinión sobre ellos? Y ¿Qué beneficios pueden traer a la población?
13. ¿Cree que los súper alimentos son una solución efectiva para combatir la inseguridad alimentaria?

Anexo #3 Entrevista a cultivadores de súper alimentos

ENTREVISTA A CULTIVADORES DE SUPER ALIMENTOS

Nombre:

Fecha:

Profesión:

Información de contacto:

Preguntas:

1. ¿Cómo percibe el consumo de súper alimentos en la región?
2. ¿Cómo se comporta la tierra de la región para el cultivo de los mismos?
3. ¿Qué tanto se cultivan en la región?
4. ¿Cómo es el cultivo de estos productos? ¿requieren un tratamiento especial?
5. ¿Qué variedades de SA cultiva? ¿conoce otros?
6. ¿Piensa que la tierra presente en la ciudad y su área metropolitana este adecuada para el cultivo de cualquier tipo de estos alimentos?
7. ¿Qué otros productos aparte de los SA cultiva?
8. ¿Qué porcentaje de producción maneja con los SA respecto a los demás productos cultivados?
9. ¿Los SA son productos de alta demanda?
10. ¿Cuál es la oferta en el mercado de los SA?

Anexo #4 Entrevista a comerciantes de súper alimentos

ENTREVISTA A COMERCIANTES DE SUPER ALIMENTOS

Nombre:

Fecha:

Profesión:

Información de contacto:

Preguntas:

1. ¿Cómo se da la comercialización de SA en la ciudad y su área metropolitana?
2. ¿Qué porcentaje de venta tienen en su negocio los SA?
3. ¿Cuáles son los súper alimentos que más se venden?
4. ¿Qué tipo de población es la más interesada en estos productos?
5. ¿Los SA son productos bastante requeridos o su venta es baja?
6. ¿En qué rango de edad se presenta una mayor venta de SA?
7. ¿Cómo es el movimiento comercial de los SA, se venden con continuidad?
8. ¿Es difícil abastecerse de alguno de estos productos?
9. ¿De dónde provienen los SA comercializados?
10. ¿Qué porcentaje aproximado de SA provienen de Bucaramanga y su área metropolitana?

¿En qué presentaciones se comercializan los SA? ¿De manera natural, en pastillas, en polvo?

¿conoce otras formas?

Anexo #5 Encuesta a la población de Bucaramanga y su área metropolitana

ENCUESTA A LA POBLACION DE BUCARAMANGA Y SU AREA METROPOLITANA

Ocupación:

Edad:

Preguntas:

1. ¿Cómo piensa que son sus hábitos alimentarios?
 - a) Buenos, consumo una gran cantidad de verduras y evito el consumo excesivo de carnes rojas, alimentos procesados y bebidas altas en azúcar.
 - b) Malos, consumo muy pocas verduras y vegetales, mi alimentación se basa en carnes rojas, carbohidratos y alimentos procesados.
 - c) Equilibrados, habitualmente consumo verduras, frutos secos y carnes en una proporción balanceada.

2. ¿Cuáles son los alimentos que más consume?
 - a) Frutas, verduras, vegetales y frutos secos.
 - b) Enlatados, comida procesada, comidas rápidas.
 - c) Verduras, carnes, frutos secos, harinas, cereales y/o tubérculos; todos de manera equilibrada

3. ¿Cuáles son los alimentos que menos consume?
 - a) Frutas, verduras, vegetales y frutos secos.
 - b) Enlatados, comida procesada, comidas rápidas.

- c) Verduras, carnes, frutos secos, harinas, cereales y/o tubérculos; todos de manera equilibrada.
4. ¿Cree usted que los hábitos alimentarios inciden en la salud de las personas?
- a) Sí, la alimentación es lo que más influye en el desgaste o mantenimiento de la salud.
b) No, la alimentación no tiene nada que ver con la salud.
c) Incide en la salud, pero sutilmente, no de una manera significativa.
5. ¿Cómo cree que es la calidad de vida respecto a la salud en Bucaramanga?
- a) Excelente
b) Buena
c) Regular
d) Mala
6. ¿Piensa que se alimenta de una manera adecuada?
- a) Sí, tengo una alimentación equilibrada con todas las fuentes nutricionales
b) No, consumo mucha comida procesada y una gran cantidad de comida rápida
c) Algunas veces, cuando tengo tiempo para escoger lo que consumo
7. ¿Cuántas comidas consume al día?
- a) 2
b) 3
c) 5
d) 6 o más
8. ¿Con que regularidad consume verduras, futas y frutos secos?

- a) 2 – 3 días a la semana
- b) 4 – 5 días a la semana
- c) Todos los días
- d) Nunca

9. ¿Con que regularidad consume carnes o comida rápida?

- e) 2 – 3 días a la semana
- f) 4 – 5 días a la semana
- g) Todos los días
- h) Nunca

10. ¿Conoce a los súper alimentos?

- a) Si
- b) No
- c) Los he escuchado, pero no tengo claro su significado

11. ¿Qué piensa que puede significar este término? (S.A)

- a) Alimentos de un gran tamaño que otorgan beneficios a la salud
- b) Un grupo de alimentos de origen natural que contienen una mayor carga nutricional respecto a los demás productos alimentarios
- c) Alimentos de un precio elevado que generan gran calidad de vida

12. ¿Piensa que existe un grupo de alimentos con una mayor carga nutricional que los habituales?

- a) Si
- b) No
- c) Tal vez

13. ¿Consumiría súper alimentos?

- a) Si
- b) No
- c) Tal vez

Anexo #6 Ley 1355 de 2009

<https://docs.colombia.justia.com/nacionales/leyes/ley-1355-de-2009.pdf>

3. Fotografías

Batido de avena, semillas de chía y arándanos



Mantecada de semillas de girasol y linaza



Galletas de avena y semillas de chía



Té de moringa



Ensalada de quínoa y aguacate

