

**Justificación: *¡Si sale mal pedimos pizza!***

**Andrea Valencia Gómez**

**Mariana Ocampo Chica**

**Universidad Católica de Manizales**

**Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Teología**

**Publicidad**

**Manizales**

2021

## ÍNDICE GENERAL

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>2</b>
1.1 Planteamiento del problema .....	2
1.2 Justificación.....	3
1.3 Objetivos.....	9
1.3.1 Objetivos específicos.....	9
<b>2. MARCO DE REFERENCIA .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1 Marco contextual.....</b>	<b>10</b>
2.1.1 Economía naranja.....	10
2.1.2 Consumo de alimentos de Estudiantes Universitarios .....	11
<b>2.2 Marco conceptual.....</b>	<b>12</b>
2.2.1 Cómo nos matan los ultra procesados .....	13
2.2.2 Alimentación en la vida adulta; realista y moderada .....	14
2.2.3 La buena alimentación y el boom en redes sociales .....	19
2.3.4 Amateur en la buena alimentación .....	22
<b>4. ANEXOS .....</b>	<b>23</b>
<b>5. REFERENCIAS .....</b>	<b>27</b>

# 1. INTRODUCCIÓN

## 1.1 Planteamiento del problema

Es sabido que en Colombia muchos jóvenes al terminar el bachillerato se van de sus casas a ciudades universitarias como Bogotá y Manizales. Un artículo de *Manizales ¿cómo vamos?* afirma que el 42% de los alumnos de pregrado son foráneos, por su parte, un artículo del Tiempo asegura que en Bogotá el 30% de los nuevos estudiantes -semestrales- vienen de otras ciudades.

El problema es que gran parte de los estudiantes, llegan a sus *nuevas ciudades* con conocimientos muy básicos en temas relacionados con la cocina: Preparación de recetas, mercado, formas de preservar alimentos, etc. En su mayoría, aprenden a cocinar a través de redes sociales, blogs y videos de YouTube, sin embargo, muchos de estos sitios enseñan recetas complejas con elementos costosos difíciles de conseguir y su contenido nutricional es alto en grasas saturadas y alimentos ultra procesados. Como bien asegura Carlos Ríos en su libro *Come comida real*:

Los ultras procesados no son tóxicos agudos, sino productos insanos cónicos. Eso quiere decir que su consumo no provoca un daño inmediato, sino con el paso del tiempo, que puede abarcar meses, años o incluso décadas de consumo, de modo que lentamente va dañando nuestro cuerpo hasta desencadenar fallos orgánicos (p.193)

## 1.2 Justificación

Una encuesta realizada a 85 estudiantes que hicieron el pregrado en una ciudad distinta a la de origen, en el periodo del 2009 al 2020, muestra que al momento de iniciar sus estudios universitarios el 21,2% no sabía cocinar nada y el 44,7% solo sabía lo básico (arroz, huevo, pasta) y mientras se educaban el 75,3 % aprendió a hacer más recetas, su mayoría a través de internet (70,6%) logrando ejecutar recetas de nivel intermedio: tostadas francesas, omelettes, carne, pollo, cerdo asado, lasaña, entre otros.

¿Cuál es su género?

85 respuestas

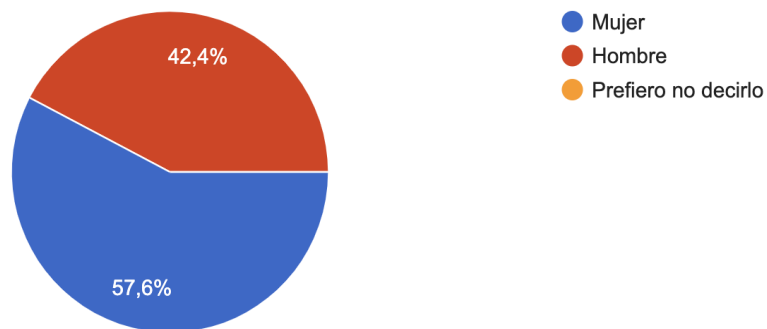


Figura 1.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

### ¿En qué ciudad hace o hizo el pregrado?

85 respuestas

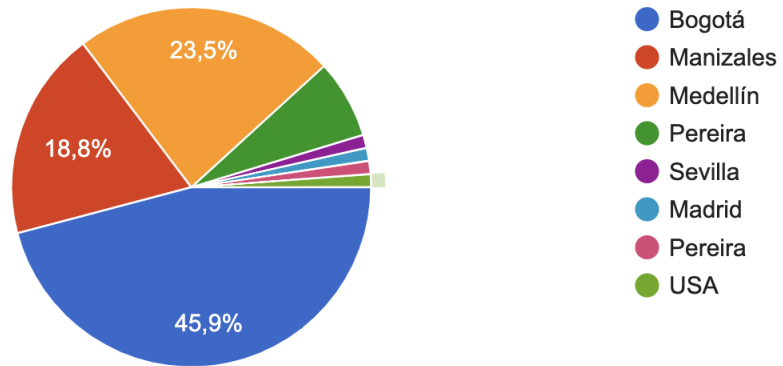


Figura 2.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

### ¿Con cuántas personas vive o vivió durante su pregrado?

85 respuestas

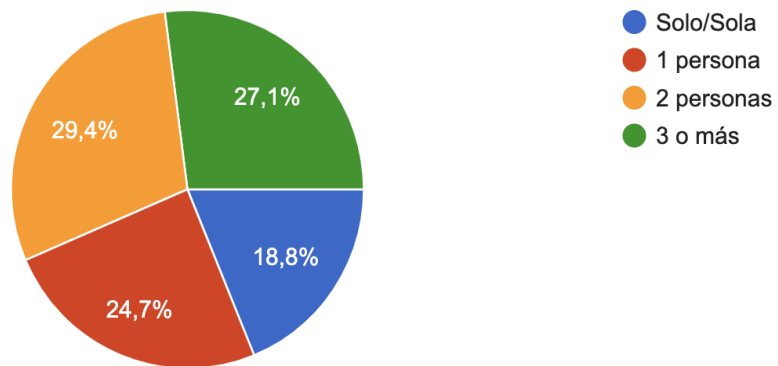


Figura 3.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

### ¿Cuándo inició su pregrado sabía cocinar?

85 respuestas

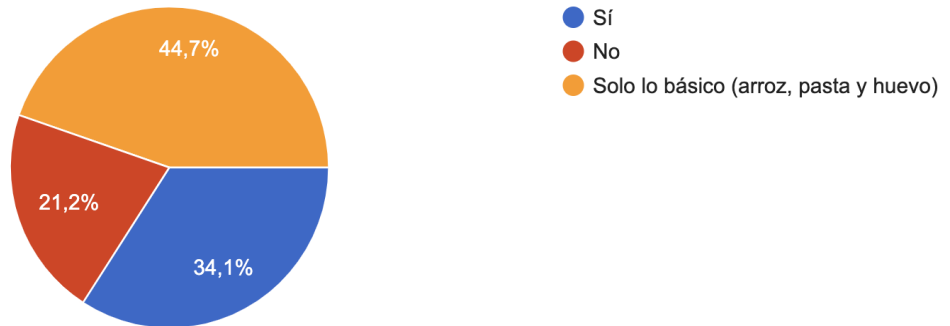


Figura 4.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

En qué periodo hizo su pregrado. Ejemplo (2016-2020) Sin aun se encuentra en él, señale el año de inicio.



85 respuestas

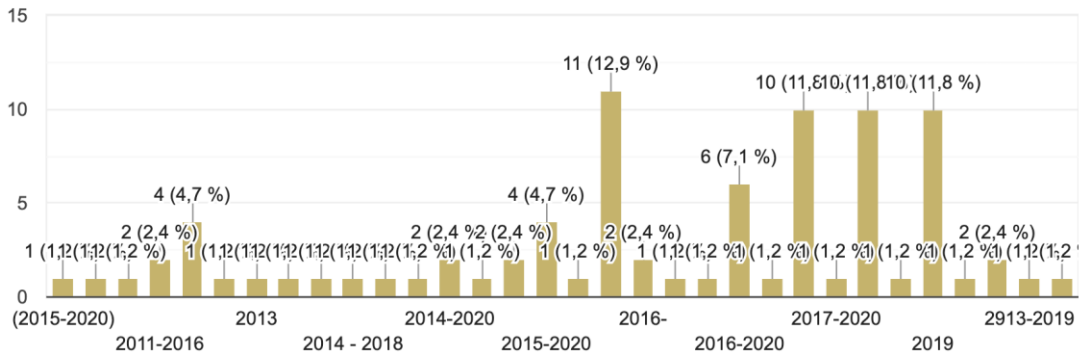


Figura 5.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

Mientras estuvo cursando el pregrado ¿Se interesó en aprender a cocinar? Si lo esta cursando, ¿se ha interesado en aprender a cocinar?

85 respuestas

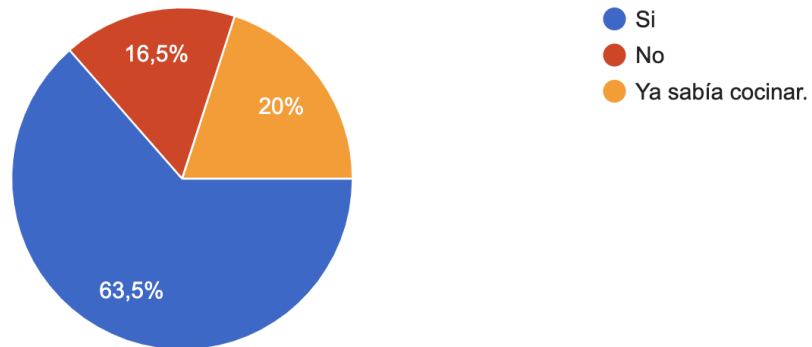


Figura 6.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

Mientras estuvo cursando el pregrado ¿aprendió a cocinar algo más? Si lo está cursando, ¿Ha aprendido a cocinar algo más?

85 respuestas

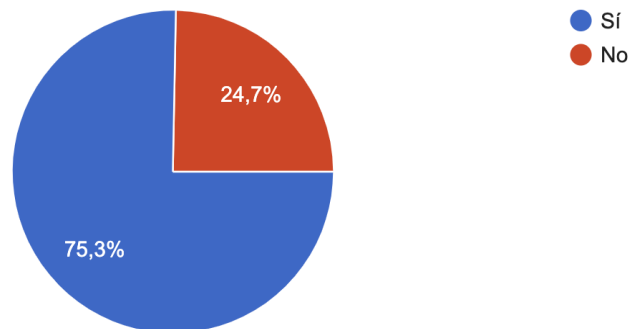


Figura 7.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

Si la anterior respuesta fue "no" ¿Cómo se alimenta o alimentaba?

85 respuestas

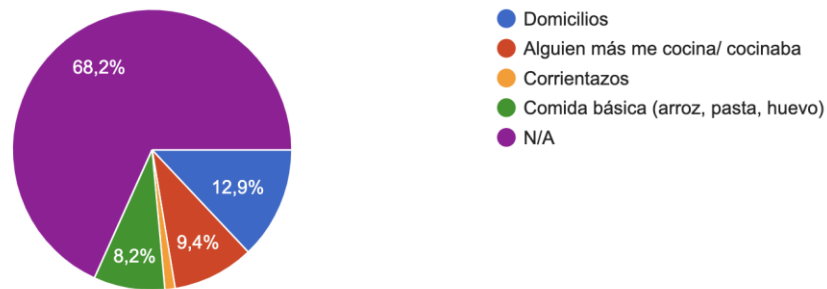


Figura 8.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

Si aprendió a cocinar algo más ¿Cómo lo hizo?

85 respuestas

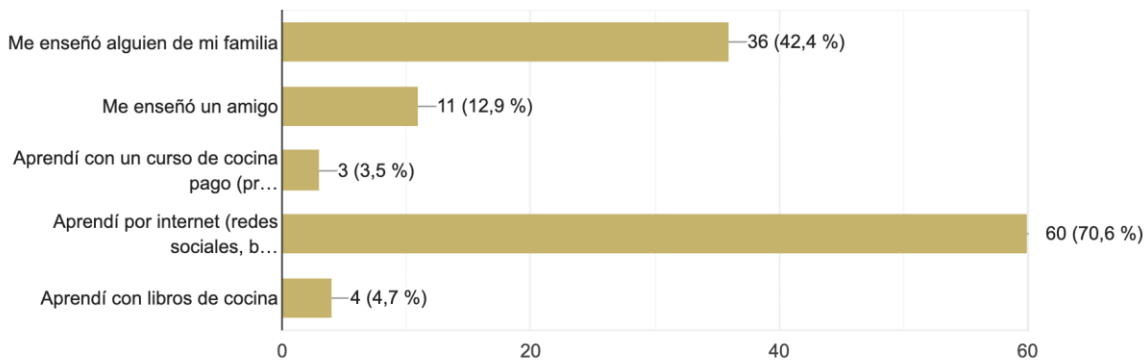


Figura 9.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

Según sus habilidades en la cocina, mientras cursaba su pregrado, seleccione un desayuno que pudiese elaborar.



85 respuestas





Figura 10.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

Según sus habilidades en la cocina, mientras cursaba su pregrado, seleccione un almuerzo que pudiese elaborar.



85 respuestas

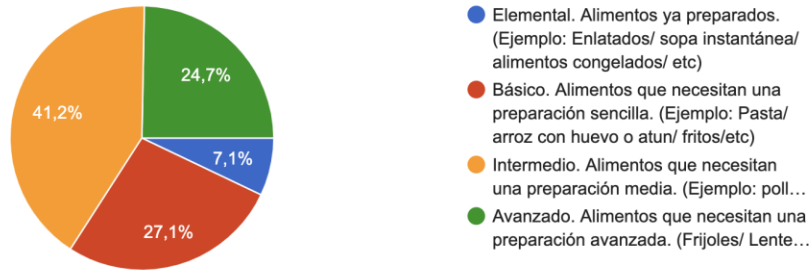


Figura 10.0, tomado de encuesta sobre la alimentación en estudiantes foráneos (2020)

Tras entender esta problemática, se ve la oportunidad de crear un documento para jóvenes estudiantes, o cualquier persona que esté iniciando su etapa de independencia, en la cual no conocen lugares que vendan comida de calidad, ni personas que los asesoren en su alimentación. El documento facilitará el proceso de aprendizaje de: compra, cocción y preservación de alimentos de *comida real* -platillos hechos únicamente con productos naturales-, a través de crónicas de cocina que conecten con las emociones.

Adicional, es sabido que este formato entraría dentro de *las actividades que conforman la Economía Naranja* como indica la figura 1.0, al ser recetas resultado de la creatividad arraigada a la cultura Colombiana, en donde se encuentran productos de la región y preparaciones tradicionales aprendidas a través de la cultura oral.

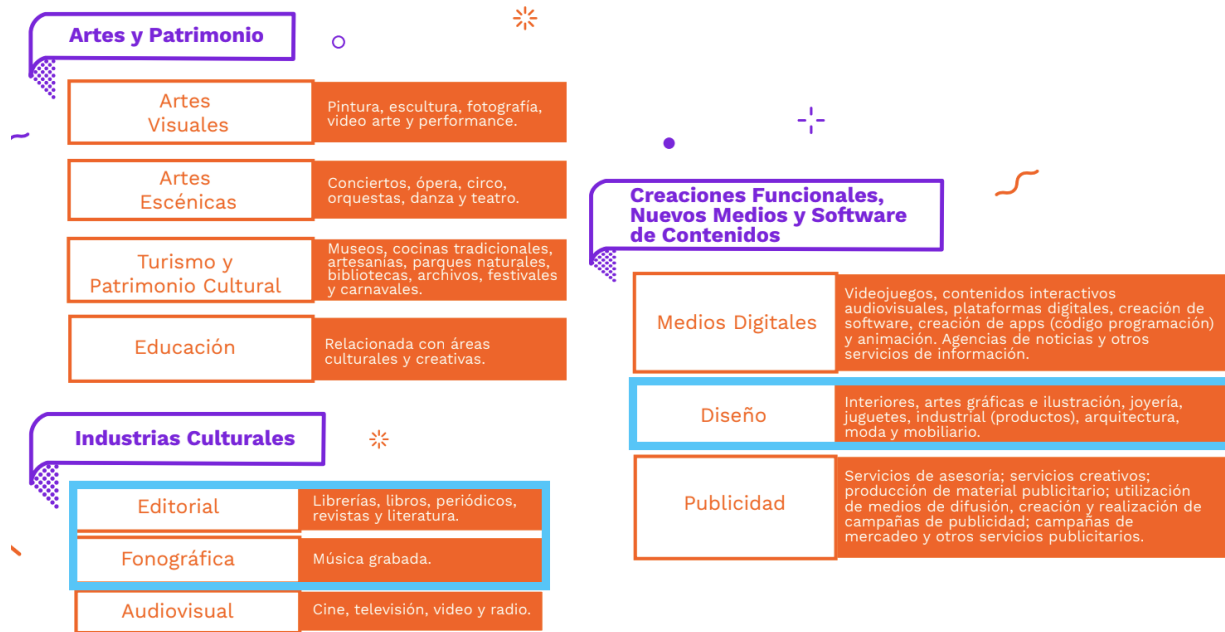


Figura 11.0 Actividades que conforman la Economía Naranja, tomado del ABC de la Economía Naranja

### 1.3 Objetivos

Generar una recopilación documental que facilite el aprendizaje de la buena alimentación a personas que inician su etapa de independencia.

#### 1.3.1 Objetivos específicos

Seleccionar estratégicamente recetas basadas en la experiencia de la buena alimentación y la vida independiente.

Recopilar historias alrededor de la cocina que permitan identificar su relación con situaciones cotidianas.

Realizar recursos gráficos que permitan recrear la ejecución de las recetas.

## **2. MARCO DE REFERENCIA**

### **2.1 Marco contextual**

El presente proyecto, pretende la generación de un documento que permita la recopilación de situaciones cotidianas relacionadas con la sana alimentación para personas que comienzan su época de independencia. Este documento se basa en una recopilación de recetas, anécdotas y situaciones particulares que se han obtenido en muchos casos por la transmisión de conocimiento cultural, por tal razón hace parte de de las industrias culturales que se enmarcan dentro de la ley de la economía naranja.

Se plantea que el presente proyecto hace parte de las industrias culturales debido a que presenta las siguiente intencionalidades contempladas en la ley : 1) Facilitar el aprendizaje de la buena alimentación a jóvenes estudiantes o cualquier personaje esté iniciando la etapa de independencia. 2) Materializar prácticas del patrimonio cultural colombiano, siguiendo los lineamientos de la *ley 1834 del 23 de mayo de 2017* que busca fomentar la economía naranja; definida por el Ministerio de Cultura (2018) como una herramienta de desarrollo económico, social y cultural que quiere proteger el contenido creativo, bajo los derechos de propiedad intelectual.

#### **2.1.1 Economía naranja**

La Economía naranja es un modelo de desarrollo económico que pretende a partir de incentivos (legislativos, económicos, culturales, sociales), aumentar la participación del mercado de las industriales culturales que como afirma *Invest in Colombia*:

“[...] proveen bienes y servicios que pueden reproducirse o difundirse masivamente. Entre ellos se encuentran la industria editorial (libros, periódicos y revistas), la música grabada, la literatura, la radio y la industria audiovisual (cine y televisión). También hacen parte de esta categoría las agencias de noticias y demás servicios de información”. (Invest in Colombia, s.f).

Una recopilación de crónicas de cocina, no solamente cabe en esta categoría, sino que, a su vez, aporta a la construcción cultural colombiana, porque se narra la historia de una persona que logra constituirse como ser independiente, gracias al aporte de recetas que tienen raíz en el territorio. Un escrito de este tipo, también favorece la transmisión de conocimiento, gracias al origen de algunas de las recetas que no se encuentra ubicado en libros de cocina o páginas web, sino en la memoria de una familia con ascendencia costeña, santandereana, tolimense, cafetera y paisa.

### **2.1.2 Consumo de alimentos de Estudiantes Universitarios**

El aumento en las enfermedades relacionadas con la alimentación en Colombia (hipertensión y diabetes) ha hecho que los hábitos de los consumidores tiendan a lo orgánico, no procesado y bajo en azúcar, según afirma un artículo del heraldo.

Actualmente preocupa el exceso de peso y la obesidad por el aumento de riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, síndrome metabólico, depresión, ansiedad, baja autoestima, desórdenes alimentarios, etc. Por ello, ha aumentado significativamente la conciencia de la necesidad de una comida sana y la preocupación de qué consumen quienes conforman el núcleo familiar de cada quien.

La comida de paquetes y envasada, los productos ultraprocesados, las bebidas, están en la mira de las cabezas de muchos hogares que anhelan que sus niños y quienes integran su familia lleven una vida sana, para que haya menos afectaciones de la salud. (Vanguardia, 2017)

Las personas que inician su etapa de independencia encuentran el camino a la buena alimentación entorpecido por la novedad del lugar donde comienzan su nueva vida, la escasez de tiempo causado por el trabajo y/o el estudio y el desconocimiento en técnicas básicas de cocina, que causa tensión a la hora de intentar cocinar, aún más cuando no son alimentos instantáneos, evitando el consumo de comida fresca y saludable. Un artículo de nutrición hospitalaria plantea:

“Los jóvenes universitarios transitan una etapa en la cual se pueden consolidar los hábitos alimentarios iniciados en la infancia y adolescencia o introducir cambios importantes que persistirán en la edad adulta. Estos hábitos se pueden modificar por elecciones personales vinculadas a la moda, visión de su propia imagen y autoestima”. (De Piero, Bassett, Rossi, Sammán, 2014).

Si bien es cierto que es importante la buena alimentación en todas las etapas de la vida, es de suma importancia adoptar buenos hábitos cuando se es un joven adulto, como se afirma en el artículo, ya que es en esta edad biológica donde se reformulan los viejos hábitos y se plantean nuevos, que mejorarán la calidad de vida en las etapas por venir.

## **2.2 Marco conceptual**

Carlos Ríos, nutricionista, creador del movimiento *Real Fooding*, en donde: Se resalta la importancia de la buena alimentación basada en *comida real*: todos aquellos alimentos que han

sido mínimamente procesados o que su paso por la industria no ha empeorado su composición. Se detallan los peligros de consumir alimentos ultra procesados -industriales comestibles que en su composición cuentan con elementos que afectan la salud- a largo plazo. También, se consulta el manual de nutrición y dietética de la Universidad Complutense de Madrid, específicamente el capítulo nutrición a lo largo de la vida, etapa adulta y el documento: *10 pasos para conseguir una alimentación saludable* de Isabel Alonso Troncoso y Maika López Álvares, capítulo Organización del Menú semanal

### **2.2.1 Cómo nos matan los ultra procesados**

Carlos Ríos en su libro: *Come comida real; una guía para transformar tu alimentación y tu salud*, explica cómo estos alimentos ultraprocesados: “Refrescos y bebidas azucarada, bebidas energéticas, zumos envasados, lácteos azucarados, bollería, panes refinados, carnes procesadas, pizzas industriales, galletas y derivados, cereales refinados y barritas, precocinados y listos para calentar o freír, patatas fritas y snacks salados, dulces, chucherías y helados, productos dietéticos o de adelgazamiento, salsas comerciales, pescados procesados” (Ríos, 2017). Son tóxicos para el cuerpo de forma lenta pero segura.

[...] La enfermedad de la mala alimentación atraviesa diferentes fases las cuales te van alcanzando sin darte cuenta, pues son modificaciones pequeñas que aparecen día tras día, casi imperceptibles. Además, con cada nueva etapa te vas acostumbrando y vas normalizando la situación nueva que adquiere tu cuerpo. Casi nadie se habitúa a estar resfriado ni a tener fiebre pues son situaciones agudas incómodas que debemos soportar hasta que desaparecen, Por el contrario, puedes acostumbrarte poco a poco a aumentar tu grasa corporal o tus niveles de colesterol, presión arterial, glucosa o triglicéridos en sangre. Vas cocinando tu enfermedad a fuego lento. (Ríos, 2019, p. 193- 194)

Desde su visión profesional, recomienda solo el consumo de *Comida real*: “Verduras, hortalizas y frutas, frutos secos, legumbres, pescado y marisco, tubérculos, cereales 100% integrales o de grano entero, huevos, carnes sin procesar, leche fresca, hierbas, especias y semillas, café e infusiones” (Ríos, 2017) y de *Buenos procesados*: “Aceite de oliva virgen extra, leche UHT, yogures y lácteos fermentados, panes integrales 100%, chocolate negro o cacao en polvo >70%, gazpacho envasado, legumbres de bote, pescado enlatado, bebidas vegetales sin azúcares añadidos, jamón ibérico de bellota, comida real congelada: frutas, verduras, pescado, etc. Comida real envasada al vacío” (Ríos, 2017).

Sin embargo, regirse por una dieta exclusiva de comida real parece una fantasía, sobre todo si a lo largo de la vida se han consumido ultra procesados desafortadamente, por esta razón, muchos nutricionistas han optado por promover el método 80/20 en donde el 80% de las comidas son sanas y el 20% son *gustos culposos*, de esta forma las personas no se sienten en dietas restrictivas y es menos probable que dejen de alimentarse de forma sana.

### **2.2.2. Alimentación en la vida adulta; realista y moderada**

Alrededor de la alimentación saludable, existen muchos mitos: *Es desabrida. No incluye dulces ni carbohidratos. Solo se consumen verduras. Es restrictiva.* etc. A pesar de que muchos de éstos se han construido a partir de experiencias fallidas de la buena alimentación, la realidad está alejada de estas suposiciones. El manual de nutrición y dietética de la Universidad

Complutense de Madrid, en el capítulo: Nutrición a lo largo de la vida, edad adulta (2013)

describe cómo debería ser una buena alimentación en esta etapa:

La dieta equilibrada y prudente debe cumplir los siguientes requisitos: Ser sana. Aportar la energía y los nutrientes necesarios para cubrir las ingestas recomendadas y evitar las deficiencias nutricionales. Ser palatable, es decir agradable de comer, apetecible y con una buena elaboración y presentación gastronómica pues también hay que disfrutar con la comida. Deberá incluir los alimentos que la persona a la que va destinada esté acostumbrada a comer, pues incluso por motivos de salud, es muy difícil cambiar los hábitos alimentarios. Adecuarse a las recomendaciones actuales para ayudar a prevenir enfermedades como obesidad, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial, osteoporosis, diabetes, etc. (p. 305)

Lo que significa que, cuando se está atravesando la edad adulta (20-59 años de edad) la comida saludable no solo debe ser rica en vitaminas y minerales, sino que, a su vez, su ingesta debe ser placentera, variada e incluso acompañada, de forma ocasional y moderada, de alimentos *no sanos*. Esto hará que la buena alimentación no sea simplemente una dieta sino un estilo de vida.



Raciones (\*) recomendadas para la población adulta española (SENC, 2004, Ruiz y col., 2010)

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras
Leche y derivados	2-4 raciones/día	200-250 mL leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso/taza de leche 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas	4-6 raciones/día (aumentar formas integrales)	40-60 g pan 60-80 de pasta, arroz 150-200 g patatas	3-4 rebanadas o un panecillo 2 puñados o 1 plato normal de arroz cocinado 1 patata grande o 2 pequeñas
Verduras y hortalizas	Al menos 2 raciones/día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande, 2 zanahorias
Frutas	Al menos 3 raciones/día	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas, ... 2 rodajas de melón
Aceite de oliva	3-6 raciones/día	10 mL	1 cucharada sopera
Legumbres	2-4 raciones/semana	60-80 g	2 puñados o 1 plato normal de legumbre cocinada
Frutos secos	3-7 raciones/semana	20-30 g	1 puñado pequeño o 18-20 avellanas o almendras peladas
Pescados y mariscos	3-4 raciones/semana	125-150 g	1 filete pequeño
Carnes magras, aves	3-4 raciones/semana Alternar su consumo	100-125 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo, de conejo
Huevos	3-4 raciones/semana	Mediano (53-63 g)	1huevo
Embutidos y carnes grasas	Ocasional y moderado	50- 60 g	10-12 rodajas de chorizo, salchichón o salami
Dulces, snacks, refrescos	Ocasional y moderado	10 g de azúcar 50 g de patatas chips	2 cucharadas de postre rasas 1 bolsa pequeña
Margarina, mantequilla, Bollería	Ocasional y moderado	12,5 g de mantequilla 60-80 g bollería	1 porción de cafetería 1 unidad mediana
Agua de bebida	4-8 raciones/día	200 mL	1 vaso o botellita
Vino/cerveza	Consumo opcional y moderado en adultos	Vino: 100 mL Cerveza: 200 mL	1 copa 1 botellín (1/5)

Figura 12.0 Raciones (\*) recomendadas para la población adulta española (SENC, 2004, Ruiz y col., 2010) , tomado del manual de nutrición y dietética de la Universidad Complutense de Madrid (2010)

En internet es posible encontrar distintos métodos para lograr una alimentación saludable semana a semana, los más relevantes para esta investigación son: 80/20, el método Batch y menús basales. La regla 80/20 consiste en identificar la cantidad de comidas semanales, teniendo en cuenta que el 80% de los momentos de alimentación, deben ser saludables. Por ejemplo, si en una semana se consumen 35 platos, 28 de ellos están dentro de las reglas de la buena comida y 7 de ellos pueden ser insanos, lo que permite tener gustos sin culpa, cambiar hábitos y lograr un estilo de vida saludable.

El método Batch cooking se ha popularizado en los últimos años al ser una técnica que ahorra tiempo y dinero, muchos estudiantes acuden a él cuando quieren comenzar un estilo de vida saludable que se ajuste con su presupuesto y horario limitado. Consiste en cocinar en un día lotes de comida que después se posicionan y almacenan para el resto de la semana; organizar verduras sin condimentarlas, preparar legumbres, porcionar proteína animal, cocer arroz y/o pasta, etc. El artículo de *elDiario.es*: *¿Qué es el Batch Cooking y cómo puede ayudarte en tu rutina alimentaria?* (2020) señala pasos básicos para seguir este método:

**Planificar el menú** y elegir los ingredientes base: decidir qué comidas se prepararán, ¿las cenas? ¿almuerzos? Al principio de la semana, o cuando decidamos dedicarnos a cocinar, elegiremos un ingrediente base que sea versátil, como puede ser el arroz integral. En lugar de hacer una ración se hacen cinco, que se podrán incorporar a los platos durante la semana. Puede usarse con salsa para sofreír, mezclarlo con pasas, etc.

**Hacer la lista de la compra:** cuando tengamos el menú, anotaremos en una lista todos los ingredientes que necesitamos y, antes de salir a comprar, haremos un repaso de la despensa y la nevera para saber de qué productos disponemos.

**Mezclar y combinar durante la semana:** si se preparan pimientos rellenos, por ejemplo, pueden cortarse algunos de más para preparar salteados. También pueden dejarse cortadas y picadas cebollas adicionales para utilizar en cualquier otro plato (nos costará lo mismo pelar una cebolla que cuatro). Si se prepara un guiso, puede duplicarse la cantidad y guardarlo en recipientes separados y raciones pequeñas.

**Mantener la organización:** hacer una lista en la nevera de los ingredientes preparados con los que deberán hacerse los platos durante la semana evitará tener que desperdiciar alimentos. Si tenemos un exceso de alguno de ellos, podemos congelarlo.

Finalmente, el menú basal es aquel que busca ajustarse a las necesidades de cada organismo, en su mayoría son ordenados por un profesional de la salud, sin embargo es posible

encontrar en internet algunas guías genéricas para crear un menú semanal, por ejemplo, en la versión virtual del libro: *10 pasos para conseguir una alimentación saludable* de la Doctora en Nutrición Isabel Alonso Troncoso y la Licenciada en Farmacia Maika López Álvarez, se expone una plantilla orientativa para la creación de menús basales .

¿Cómo organizar el menú semanal?		
Pescados y mariscos	3-4 raciones semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Nuestras comidas...</b></li> <li>2 días/semana : Carne</li> <li>1 día/semana : Pollo, pavo o conejo</li> <li>3 días/semana : Pescado</li> <li>1 día/semana : Legumbre</li> <li>• <b>...Y las cenas</b></li> <li>2 días/semana : Pollo, pavo o conejo</li> <li>2 días/semana : Pescado</li> <li>2 días/semana : Huevo</li> <li>1 día/semana : Legumbre</li> </ul>
Carnes magras	3-4 raciones semana	
Huevos	3-4 raciones semana	
Legumbres	2-4 raciones semana	
Frutos secos	3-7 raciones semana	
Leche, yogur, queso	2-4 raciones día	
Aceite de oliva	3-6 raciones día	
Verdura y hortalizas	≥ 2 raciones día	
Frutas	≥ 3 raciones día	
Cereales y patatas	4-6 raciones día	
Agua	4-8 raciones día	

Figura 13 .0 Planificación del menú semanal, tomado de *10 pasos para conseguir una alimentación saludable* (2017)

Las redes sociales se han encargado de democratizar éstos y muchos otros métodos para alcanzar la alimentación saludable. El trabajo se ha hecho de la mano de los influenciadores, y aunque muchos han sido protagonistas de escándalos por vender medicamentos milagrosos para bajar de peso acompañados de falsas dietas, otro grupo se ha encargado de hacer que la información necesaria para tener un mejor estilo de vida alimenticio, esté a la mano de todos.

### 2.2.3 La buena alimentación y el boom en redes sociales

Actualmente, se pueden encontrar cientos de *influencers de alimentación saludable*, algunos basados en estudios certificados y otros inspirados en la experiencia personal y motivados por lo lucrativos que pueden llegar a ser muchos productos para bajar de peso como malteadas y pastillas. Laura Martín Alonso (2018) en su trabajo de grado de la Universidad de Valladolid, describe al influencer de vida saludable como: “Aquel que se dedica a divulgar un estilo de vida saludable en las redes sociales, donde tiene un gran seguimiento y cierta credibilidad, y enseña a sus seguidores a conocer los alimentos y mejorar su dieta de forma diaria y constante” (p.33).

Aunque lo ideal es que la alimentación se base en la asesoría de un profesional, sería increíble pensar que todos lo hacen. Es sabido que gran parte de la población de los Millennials basan su alimentación en recetas y tips que estos influencers fitness otorgan debido a que la principal fuente de información, de esta generación es internet.

[...] los Millennials y la Generación Z han nacido en la era de las tecnologías, por lo que viven conectados a la red, siendo Internet su fuente de información. Esta innovación digital ha causado que el consumidor siempre esté conectado a las redes sociales donde pueda seguir aquellas cuentas que muestren un estilo ideal querido para el usuario, presentando un papel importante en la industria alimentaria. (Míguez, 2019, p.14)

Por esta razón, es importante mencionar un par de *influencers de alimentación saludables*, fuente de inspiración para la creación de recetas ricas y saludables. @Carlosriosq influencer que dedica su cuenta al movimiento real fooding, @niam.tv , una pequeña página de 2 cocineros

colombianos que hacen recetas complejas en su versión más simple y @yovana, mexicana que destina su Instagram al estilo de nutrición saludable. Estas figuras públicas han consagrado su vida virtual a la buena alimentación, democratizando recetas y preparaciones que en tiempos distintos solo se hubiesen podido conseguir en manos de un profesional de la salud.

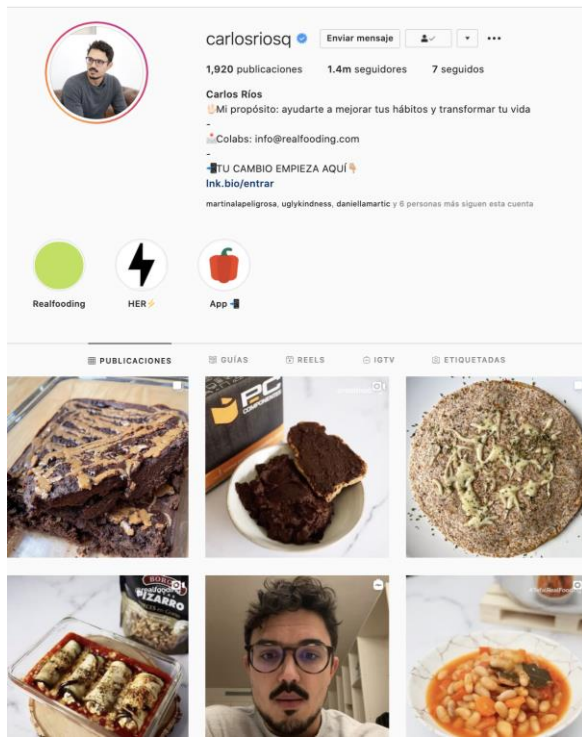


Figura 14.0 Feed Instagram de @carlosriosq noviembre (2020)

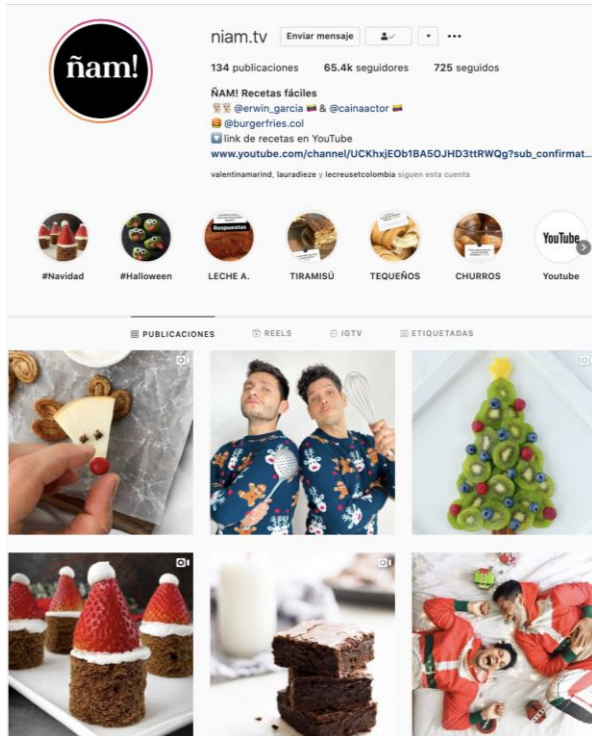


Figura 15.0 Feed Instagram de @niam.tv noviembre (2020)

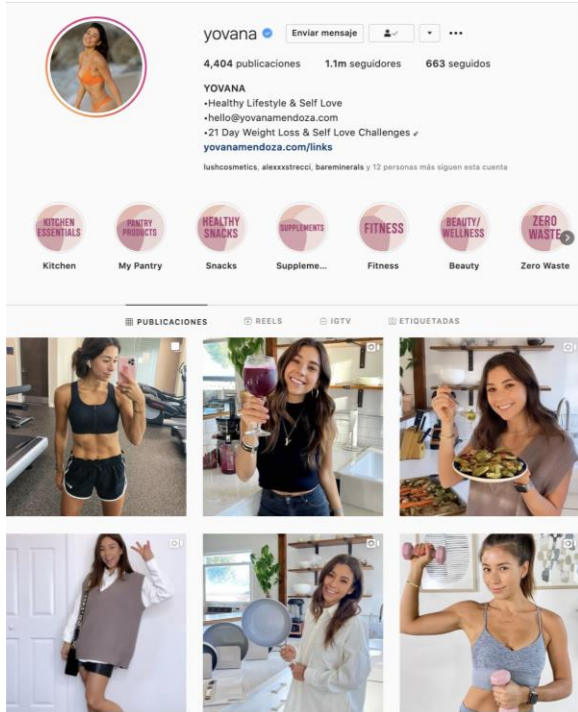


Figura 15.0 Feed Instagram de @yovana noviembre (2020)

### 2.3.4 Amateur en la buena alimentación

Según la encuesta realizada a estudiantes foráneos, el 65,9% de los encuestados afirma que al ingresar a la universidad no sabía cocinar o solo lo elemental (pasta, arroz, huevo). Para las personas que comienzan su vida independiente o por razones de estudio o trabajo deben comenzar a vivir solos en una ciudad nueva, en su mayoría, la situación es la misma. Entre sopas instantáneas, pasta, atún y salchichas se pasan los primeros meses, hasta que la salud comienza a rendir cuentas. Aprender a cocinar es un proceso complejo si no se tienen claros conceptos básicos como: las bases de las sopas -que en su mayoría son las mismas- cómo usar algunos condimentos, cómo pelar y cortar verduras, etc.

Por fortuna para algunos, se encuentran personas a su alrededor que sienten algún tipo de pasión por la cocina, por la comida y sus preparaciones. A través de llamadas, Skype, WhatsApp se comparten trucos y recetas que les ayudan a asar carne, cocinar pasta, hacer lentejas, arroz con pollo, etc. Claramente. Las ayudas de mis familiares y amigos, no son las únicas fuentes que permiten evolucionar la cocina, que pueden ir desde huevo hervido a cenas navideñas; también los libros como: *Cocina vegetariana; 100 recetas para cada día, Con sazón; cocina tradicional colombiana*, videos de YouTube, blogs de cocina y demás contenido multimedia permiten complementar y mejorar técnicas y empezar a producir platillos propios.

Parecería que todo este proceso es complejo, pero cuando se aprenden las técnicas y preparaciones básicas de los platos, se tiene tolerancia a la frustración y se aprende que a la hora de cocinar no pueden existir afanes, todo se hace mucho más fácil.



## 4. ANEXOS

Este proyecto se presenta en un formato libro, el cual se plantea una estructura narrativa desordenada en el que el autor describe de manera personal y técnica cada una de sus recetas. Para acompañar estas narrativas, se propone una intervención artística por medio de ilustraciones.

3



---

A mis papás que me educaron para que este libro fuera posible, a mi mamá que no me dejó renunciar a mis sueños y a mis amigos y hermana que probaron mis recetas cuando aún no eran comestibles.











ANDREA VALENCIA GÓMEZ

## 5. REFERENCIAS

- ALONSO- TRONCOSO. I., LÓPEZ- ÁLVAREZ. M. (2017) *10 pasos para conseguir una alimentación saludable*. Recuperado de: <http://nutrisalud.es/wp-content/uploads/2018/11/10-pasos-para-conseguir-una-alimentaci%C3%B3n-saludable.pdf>
- Buitrago Alonso. A (2018) *EL VALOR DE LOS INFLUENCERS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN INSTAGRAM LAURA MARTÍN ALONSO* (Trabajo de grado, Universidad de Valladolid). Recuperado de: <http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/31006/TFG-N.1011.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carbajal- Azcona, A. (2013) *Manual de Nutrición y Dietética*. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>
- Chavarrías. M (2020) Qué es el Batch Cooking y cómo puede ayudarte en tu rutina alimentaria  
Recuperado de: [https://www.eldiario.es/consumoclaro/ahorrar\\_mejor/batch-cooking-ayudarte-rutina-alimentaria\\_1\\_6201057.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/ahorrar_mejor/batch-cooking-ayudarte-rutina-alimentaria_1_6201057.html)
- Congreso de Colombia. (2017, 23 mayo). *LEY 1834 DE 2017*. Sistema Único de Información Normativa. Recuperado de: <http://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30030647>

Invierta en Colombia. (s. f.). *El ABC de la economía naranja*. Recuperado 7 de enero de 2021, <https://investincolombia.com.co/es/articulos-y-herramientas/articulos/el-abc-de-la-economia-naranja>

Manizales cómo vamos. (2016). *En Manizales el 42% de estudiantes de pregrado y el 62% de posgrado vienen de otras ciudades*. Recuperado de: <https://manizalescomovamos.org/en-manizales-el-42-de-estudiantes-de-pregrado-y-el-62-de-posgrado-vienen-de-otras-ciudades/>

Míguez Fernández. L (2019) *INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE* (Trabajo de grado, Comillas Universidad Pontificia).  
Recuperado de:  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/27875/TFG-MAguez%20Fernandez,%20Laura.pdf?sequence=1>

Ministerio de Cultura [MinCultura] (2018) *ABC de la Economía Naranja*, Recuperado de:  
[https://www.mincultura.gov.co/prensa/noticias/Documents/atencion-al-ciudadano/\\_ABC\\_ECONOMI%CC%81A\\_NARANJA\\_.pdf](https://www.mincultura.gov.co/prensa/noticias/Documents/atencion-al-ciudadano/_ABC_ECONOMI%CC%81A_NARANJA_.pdf)

REDACCIÓN EDITORIAL. (2017, 13 octubre). *Los hábitos alimentarios de los colombianos*. Recuperado de: <https://www.vanguardia.com/opinion/editorial/los-habitos-alimentarios-de-los-colombianos-JGVL415628>

Ríos, C. (2019). *Come comida real* (1.<sup>a</sup> ed., Vol. 1). Ediciones Culturales Paidós S. A. De C. V.

Rios, C. (2019, 21 septiembre). *¿Qué es la comida real?* Realfooding. Recuperado de:  
<https://realfooding.com/articulo/que-es-comida-real/#4-1%C2%BA-grupo-la-comida-real>

Tiempo, R. E. L. (2016, 28 enero). Auge en construcción de residencias estudiantiles. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16493775>