




SANCHO 

DEPARTAMENTO DE
INTELIGENCIA &
CONSUMIDOR

CÓDIGOS SOSTENIBLES

Fines y medios para entender la
alimentación en Colombia

Directora de investigación.
Catalina Rodríguez Serrano

Consultant Lead
Santiago Hernández Galindo
Miguel Nagel Urrego Jimenez

Investigadores
Laura Estefanía Infante Rodríguez
Lisseth Dalila Abril Torres
María Jose Campos Venegas
Yenifer Paez Sauterna
Mario Edelberto Niño Cortes

Dirección de Arte y Diseño
María Paula Barragán Bobadilla

Esta investigación fue hecha por:



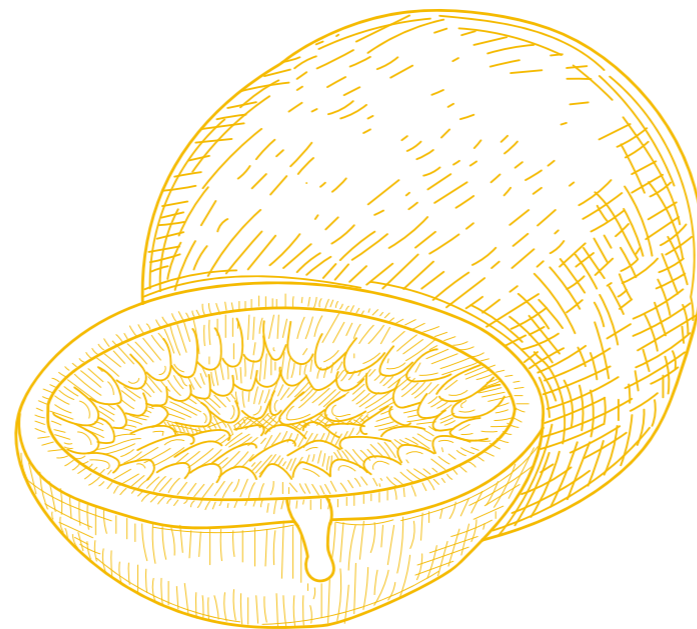
Esta investigación forma parte de la iniciativa Producción y Consumo Sostenible, que tiene como objetivo apoyar a los gobiernos nacionales en su compromiso de colaborar con los esfuerzos mundiales para mitigar el cambio climático. Cuenta con financiamiento del Ministerio del Ambiente Alemán a través de su Iniciativa Internacional para la Protección del Clima (IKI), con WWF-Alemania.

Future Food Together es una iniciativa multinacional liderada por WWF dedicada a promover la agenda global de Consumo y Producción Sostenibles (CPS), uno de los más transversales de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU que forman el modelo de la Agenda 2030 para el Desarrollo. Con un enfoque en el Sur Global, Future Food Together ha establecido cinco proyectos en dos continentes: Asia y América del Sur. Se lanzó en Tailandia, Indonesia y Filipinas en 2017 y en Paraguay y Colombia en 2020.

The poster features the 'GEOflora' logo at the top left. It includes a photograph of a corn earworm moth and a close-up of a larva on a corn leaf. The text 'COGOLLERO (Spodoptera sp)' is written in red. A circular diagram illustrates the life cycle stages: Huevo (Egg), Larva (Larva), Pupa (Pupa), and Adulto (Adult). Below this, the title 'CICLO DE VIDA' is written in large red letters. The poster then lists three control methods: 'Físico' (Physical), 'Control Biológico' (Biological), and 'Químico' (Chemical). Each method is accompanied by a small image: a yellow sticky trap for physical control, a ladybug for biological control, and a person in a field for chemical control. At the bottom right, there is an image of a green lacewing and a photograph of a corn plant with the text 'Bacillus T.' below it.

Objetivos Generales

- Realizar un seguimiento a los ajustes comportamentales del consumidor colombiano, frente a los hábitos de consumo sostenible en alimentos
- Comprender los códigos de sostenibilidad que están asentados en la cultura colombiana



Objetivos Específicos.

1. Entender las dinámicas alrededor del **desperdicio de alimentos** y su evolución respecto a la medición anterior
2. Entender las dinámicas alrededor de la **variedad dietaria** y su evolución respecto a la medición anterior
3. Entender las dinámicas alrededor del **consumo de alimentos locales** y su evolución respecto a la medición anterior
4. Entender las dinámicas alrededor del entendimiento de la relación entre la **alimentación y la sostenibilidad ambiental**, y su evolución respecto a la medición anterior
5. Identificar los **movilizadores de consumo y compra** de productos asociados a la sostenibilidad
6. Indagar por posibles **cambios en el consumo de alimentos motivados por la sostenibilidad**
7. Comprender cuáles son los **códigos que conectan a las personas con la sostenibilidad**
8. Identificar los **códigos de la sostenibilidad que están asociados a la alimentación**
9. Comprender cuál es el cambio o el **impacto que generan los alimentos sostenibles en el consumidor final**

Muestra



Visitamos a 25 personas en sus hogares y conectamos con **600 personas** mediante encuestas, en las principales ciudades del país.

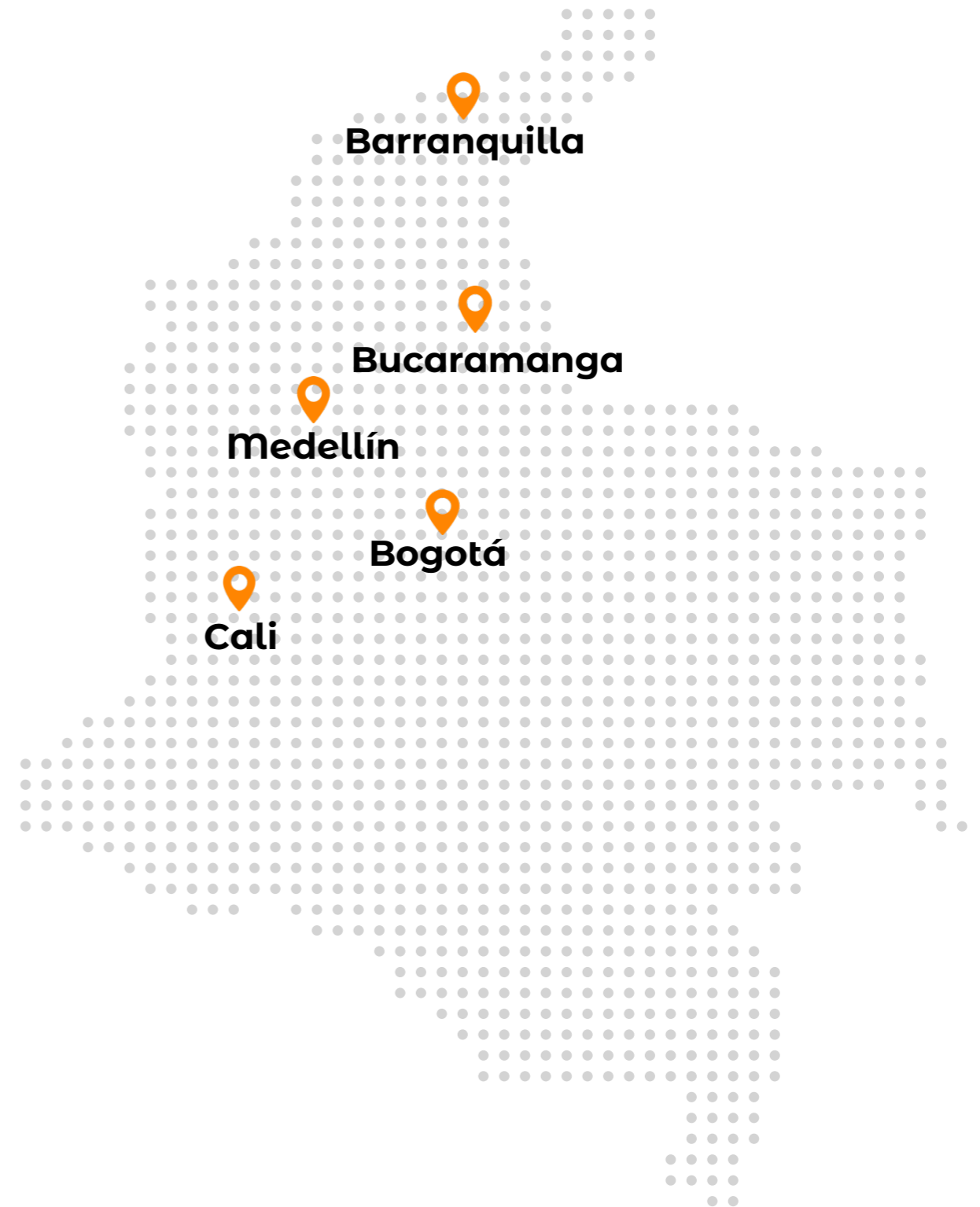




Tabla de contenido

01.

¿Qué es la sostenibilidad?

Pág 10-23

03.

Categorización de alimentos

Pág 100-125

02.

Sostenibilidad alimentaria

Pág 24-99

04.

Conclusiones y recomendaciones

Pág 126-129





¿Qué es la sostenibilidad?

La sostenibilidad es un concepto que está en el aire, se escucha en todos lados, pero nadie sabe lo que significa realmente.



Sostenibilidad desde la visión “experta”

¿Qué es la sostenibilidad y ejemplos?

¿Qué significa sostenibilidad y sustentabilidad?

¿Qué es la sostenibilidad de la empresa?

¿Qué es la sostenibilidad social?



sostenibilidad



La sostenibilidad es el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones, garantizando el equilibrio entre el crecimiento económico, el cuidado del medio ambiente y el bienestar social.

Sostenibilidad



En ecología, sostenibilidad o sustentabilidad describe cómo los sistemas biológicos se mantienen productivos con el transcurso del tiempo. Se refiere al equilibrio de una especie con los recursos de su entorno. Por extensión se aplica a la explotación de un recurso por debajo del límite de renovación de estos. [Wikipedia](#)

Una actividad se considera sostenible si se puede continuar de la misma manera en el futuro; en otras palabras, si es capaz de sostenerse. Este tema se relaciona comúnmente con el medio ambiente, pero en realidad hay tres principios distintos de sostenibilidad que abordan los ámbitos ambiental, económico y social. 22 ago 2022



<https://www.worldwildlife.org> > descubre-wwf > historias

El ABC de la Sostenibilidad: ¿en qué consiste? - WWF

TOMADO DEL BUSCADOR DE GOOGLE



Sostenibilidad desde la visión de las personas



“Yo lo entiendo como un negocio que sostiene el mercado”

María, Medellín.



“Un producto que dura mucho tiempo y que no haya sido difícil de obtener”

Martha, Bucaramanga.



“Algo que se sostiene solo, que no hay necesidad de hacer grandes cosas para sostenerlo”

Diana, Bogotá.



“Equilibrio entre la producción económica que necesitamos, el medio ambiente y la sociedad”

Lenin, Barranquilla.



“Lo necesario para uno sostenerse, para estar bien, por ejemplo: el alimento, la plata, medios de comunicación, servicios públicos, lo del hogar, las camas...”

Gloria, Bogotá.



“Es tener algo que digamos yo le dé uso continuo y no voy a desgastar para que los otros lo usen dependiendo de lo que hagan o yo tenga en mis manos”

Andrea, Cali.

La interpretación de la sostenibilidad se construye desde diferentes lupas que parten de variables externas



Al ser percibido como algo externo, **no se conciben acciones que desde la individualidad puedan contribuir significativamente a la sostenibilidad.**

Sin embargo, la sostenibilidad está inmersa de forma inconsciente en la cotidianidad de los colombianos.

Las personas realizan acciones sencillas y concretas en su día a día en función de re utilizar, administrar mejor los recursos o ahorrar. Prácticas que permean el cuidado del medio ambiente y el beneficio individual.





Las prácticas sostenibles son realizadas por la forma en la que los seres humanos aprenden: Exposición constante a reforzadores conductuales

El refuerzo es una forma de aprendizaje que se fundamenta en la **asociación de una conducta con unas consecuencias**. Estas son las que hacen probable que la conducta se repita o no. Para esto, el psicólogo Skinner, habla de dos tipos de reforzadores: Positivo y Negativo.

R+: Recompensa que aumenta la probabilidad de repetir un comportamiento deseado.

R-: Eliminar un estímulo seguido por un comportamiento deseado.



El reciclaje ha impulsado acciones “automáticas” hacia la sostenibilidad ambiental

Se promueve no solo la acción, sino que se han creado una serie de ganancias emocionales que refuerzan las conductas.



Las acciones realizadas deben ser simples, sin exigir grandes esfuerzos o dejan de ser genuinas.

Continuar e incluso, instaurar en las personas nuevos hábitos para promover la sostenibilidad implica entenderla como un procedimiento que no requiere de procesos complejos para ser posible.

¿Cómo lo hago? La gran barrera para tener acciones sostenibles.

El desconocimiento alrededor de formas en las que se puede actuar para ser sostenible es lo que limita en muchas ocasiones a las personas para serlo.

La facilidad del reciclaje está dada porque siempre ha explicado qué hacer.

El ABC del reciclaje

PARA RECICLAR:



Fuente: Recicla, pues!, Nomowaste Reciclaje, Sondeo LR. Gráfico: LR-GR



La sostenibilidad implica esfuerzos adicionales que se desconocen y no todos están dispuestos a asumir.

Reciclar no sólo exige separar las basuras una de la otra, implica preparar esos desechos para adelantar el proceso de tratamiento y clasificación de basuras en la etapa posterior, convirtiéndose en una tarea extra que puede alejar a las personas de tener estas prácticas.

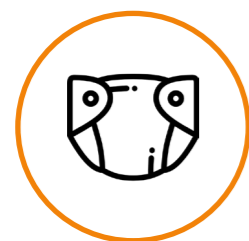
El reciclaje no se da sólo en las basuras, el agua también entra dentro de este universo.



"Yo antes recogía que el agua de la lavadora para aprovechar y lavar la cocina con eso, pero me aburrí, eso era muy complicado... me quedaba más fácil sacar el agua normal del lavadero"

Juliana, Medellín

La sostenibilidad tiene límites, es viable en tanto no demande más dinero, más tiempo o grandes acciones individuales.



"Compramos pañales ecológicos, pero eso es horrible... me da pesar y todo, pero prefiero los desechables"

Juliana, Bucaramanga



"Merco normal, no miro marcas que sean orgánicas porque los precios son elevados, hace que sea más costoso"

Juliana, Medellín



"Yo no tengo mucho tiempo para hacer mercado, entonces ponerme a buscar que algo sea sostenible o no es demasiado"

Martha, Bucaramanga

Hoy la sostenibilidad sólo está anclada al reciclaje y al no uso de plásticos.

Pero ¿Qué pasa con los alimentos?





Sostenibilidad alimentaria

Alimentación sostenible



Sostenibilidad desde la visión “experta”

BBVA ¿Qué es la alimentación sostenible? Cómo evitar devorar el planeta

¿Qué es la alimentación sostenible? Cómo evitar devorar el planeta

Una alimentación se considera **sostenible** cuando durante su producción se ha reducido el impacto medioambiental, no se agotan los recursos naturales, se respeta a la biodiversidad, y a través de cual se contribuye a la seguridad alimentaria y nutricional. Tener en cuenta qué alimentos se incluyen en la dieta **repercute no solo en la salud de las personas sino también del planeta.**

Un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, de forma que no comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones. 23 abr 2018

Pan American Health Organization
<https://www3.paho.org> > ... > Nutrition

| Sistemas Alimentarios Sostenibles para una Alimentación ...

Apoyamos los alimentos que son mejores para el medio ambiente natural y la biodiversidad, en términos de cómo se producen, procesan y distribuyen. En particular, respaldamos el consumo de alimentos producidos de manera sostenible verificados de forma independiente (certificados de manera confiable).

Panda.org
<https://www.panda.org> > que_hacemos > alimentos > dieta...

Dietas Sostenibles - | WWF

Sistema alimentario sostenible



Un sistema alimentario sostenible es un tipo de sistema alimentario que proporciona alimentos saludables a las personas y crea sistemas ambientales, económicos y sociales sostenibles que rodean los alimentos. [Wikipedia](#)

TOMADO DEL BUSCADOR DE GOOGLE

Hablar de alimentación sostenible es un universo igual de amplio y confuso para las personas

Sin procesos
Crianza animal
Libre de empaques
Natural
Fácil adquisición
Mayor vida útil

Orgánico

Economía

Saludable

Campesinos

Asociaciones construidas a partir de los procesos de producción de los alimentos y al mismo tiempo, **se ve influenciada por factores contextuales.**





1. La sostenibilidad se origina en el campo, no vive en la ciudad

Hay una relación directa entre la producción de alimentos desde el campo y la sostenibilidad, **en el imaginario del consumidor todo lo que proviene del campo es natural y libre de químicos.**

Además, los residuos generados por los alimentos son mejor utilizados en zona rural que en la urbana.



"Yo antes recogía que el agua de la lavadora para aprovechar y lavar la cocina con eso, pero me aburrí, eso era muy complicado... me quedaba más fácil sacar el agua normal del lavadero"

Juliana, NSE 4, Medellín

"Yo antes hacía abono, pero como eso genera un olor fuerte los vecinos se quejaban y me tocó dejar de hacerlo"

Bibiana, NSE 1, Girón

2. Procesos de producción “limpios”

Todo lo que implique procedimientos adicionales en los alimentos ya le resta el atributo de sostenibilidad.

Partiendo de este criterio, para la gran mayoría de las personas ningún alimento podría ser 100% sostenible pues todos tienen algún tipo de “tratamiento” dentro de su producción.



“Son alimentos que tienen un proceso más natural, de más cuidado y que terminan siendo más costosos”

Gloria, NSE 1, Bogotá

“Desde la etiqueta, los componentes del alimento y el empaque, uno puede ver si es o no un alimento sostenible”

Juliana, NSE 6, Bucaramanga



PINACA
BABY

contenido neto 150 g

más concentrado y
más sanos.

preparar en tus
recetas favoritas.



BUENAS PRÁCTICAS AGRÍCOLAS



PRODUCCIONES CON AGUA LIMPIA



CULTIVADAS EN ZONAS LIMPIAS

Lavar antes de consumir

INDUSTRIA HORTIFRESCO S.A. S.P.A.

Calle 100 No. 100-100, Bogotá, D.C.
Tel: +57 1 251 1111 | www.hortifresco.com



3. Aportan a una dieta saludable y nutritiva para el organismo

Bajo el pensamiento de lo natural, se perciben de mejor calidad los alimentos y, en consecuencia, más beneficiosos para la salud.

Existen ciertos grupos alimenticios que tienen asociaciones más profundas hacia lo saludable por las recomendaciones y prácticas culturales alrededor de lo verde, las frutas y las verduras.



"Me la imagino que se refiere a una comida muy balanceada y saludable"

Marcela, NSE 5, Bogotá

"Tener el hábito de comer alimentos que si nutran"

Jhovanna, NSE 4, Barranquilla

4. Alimentos de fácil acceso y alta rotación generan una ganancia económica



Se contemplan los alimentos más “comunes”, que se consiguen de forma frecuente en los mercados, generando la creencia de que se da una mayor cosecha por su alta oferta y demanda.

Anclado además a un factor económico, como siempre está disponible su precio se mantiene estable.



“La cebolla es lo que más se compra porque se usa mucho, siempre tiene que haber en la nevera, y el ajo también... normalmente son económicos entonces por eso son sostenibles para el bolsillo también”

Bibiana, NSE 1, Girón

“Los alimentos que más consumimos, que siempre están porque son los más necesarios”

Arnulfo, NSE 3, Barranquilla



5. Perduran en el tiempo: mayor vida útil

Todos aquellos alimentos que tienen mayor vida útil son más sostenibles en el tiempo al no dañarse ni generar desperdicios.

Dentro de esta idea, **todos los alimentos no perecederos son mucho más sostenibles.**



“Los alimentos no perecederos son muy sostenibles porque es muy difícil que se dañe, aunque no se use en bastante tiempo”.

Gloria, NSE 1, Bogotá

6. Utilizar todas las partes comestibles del alimento y también su envase



La conciencia sobre los alimentos y la reutilización de sus partes y envases se da sobre todo en las personas más informadas, y este nivel de conocimiento varía según la ciudad y la educación de las personas.



“Son alimentos que, si vienen con empaque, las personas lo pueden volver a aprovechar y reutilizar”

Bibiana, NSE 2, Bucaramanga

“Es la organización y la reutilización que yo le dé a los alimentos para no botar tanta cosa a la basura”

Bibiana, NSE 2, Bucaramanga



7. El poder de la comida hecha en casa

La comida casera les permite a las personas tener una alimentación **sostenible**, dado que, ellos mismos pueden elegir los alimentos sin aditivos, conservantes, bajos en grasa, etc, acceder a alimentos sin empaque, así como también apoyar a la agricultura local.



“A veces tenemos una alimentación sostenible cuando cocinamos porque la situación económica está difícil, pero a veces se nos da por comprar cosas afuera, como pollo frito que no son buenos”

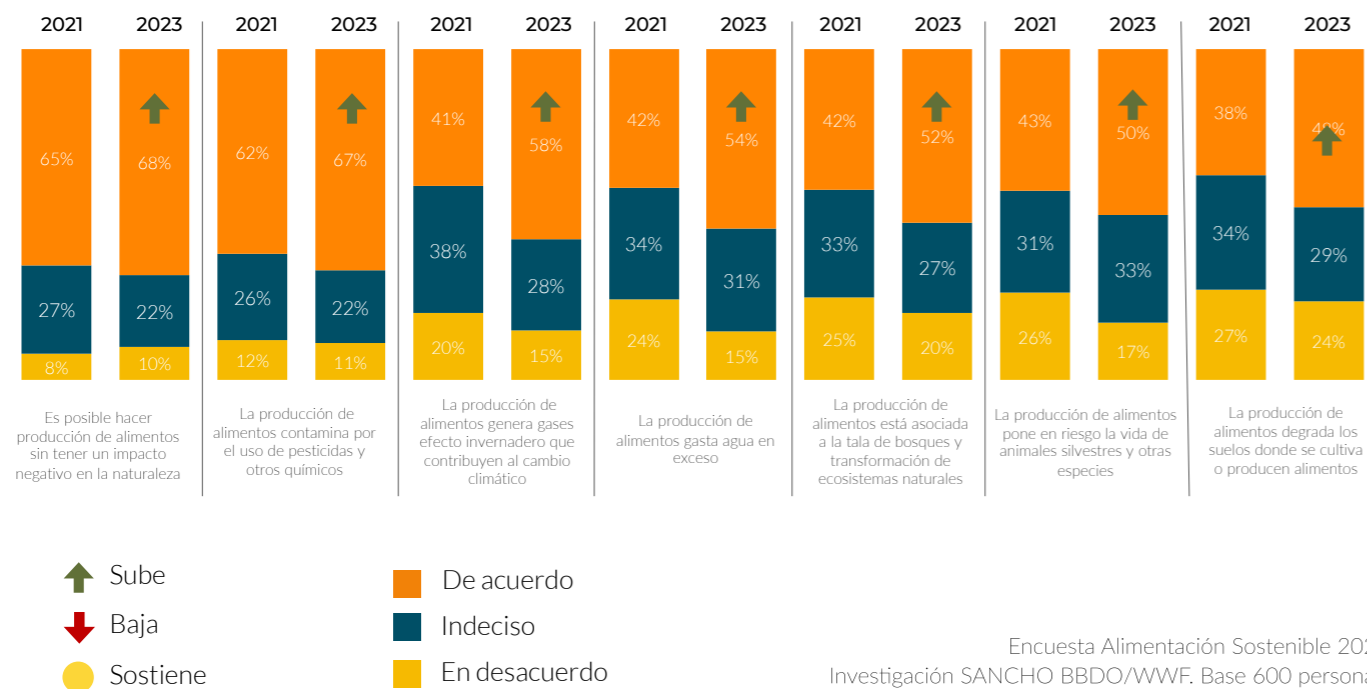
Andrea Nicol, NSE 2, Cali

“Yo no tengo una alimentación sostenible porque casi siempre como en la calle comida chatarra”

Andrea Nicol, NSE 2, Cali

Relación entre alimentación Nivel de acuerdo con las afirmaciones

Pta. Le vamos a exponer una serie de frases sobre algunos puntos de vista de la relación entre nuestra alimentación y los ecosistemas, Díganos si usted está de acuerdo, en desacuerdo o se declara indeciso



La construcción de estos criterios no implica que las personas vean los alimentos como una forma de ser sostenibles.

Pta. De la siguiente lista, ¿cuáles cree usted, son cosas que pueden llevarlo a generar desperdicio de alimentos?



Se carece de consciencia, información y herramientas para crear hábitos sostenibles alrededor de la alimentación, ya hay un terreno ganado desde otros frentes (reciclaje), pero el consumidor está estancado con prácticas sostenibles que puede ejecutar desde su cocina.

Las prácticas sostenibles dentro de la alacena se ven permeadas por factores conductuales:

Motivadores internos y externos



Motivadores internos y externos

Las personas actúan conforme a una serie de motivadores que impulsan y determinan las acciones que éstas realizan.

La motivación cambia en función del beneficio deseado.

Motivación intrínseca	Satisfacción dentro de cada persona.	➔	Beneficios en la salud
Motivación extrínseca	Evitar el castigo externo o buscar una recompensa	➔	Beneficios económicos

La percepción construida y los motivadores están determinados por hitos culturales y coyunturas que impactan la forma de ver la sostenibilidad.

El cambio de comportamiento y hábitos de las personas se ve influenciado por cambios en su entorno. Haciendo que la forma en la que perciben la sostenibilidad sea constantemente modificada y adaptada de acuerdo a esto.

2020



FCV
<https://www.fcv.org> > ... > Notas científicas

Alimentación saludable en épocas de Covid-19 (Junio 2020)

1 jun 2020 — Para esto es suficiente un buen lavado con agua para el caso de las frutas, verduras, carnes, entre otros, los cuales se deben refrigerarse o ...

2023



Portafolio
<https://www.portafolio.co> > Economía > Crecimiento

Inflación en Colombia fue de 10,99 % en septiembre de 2023

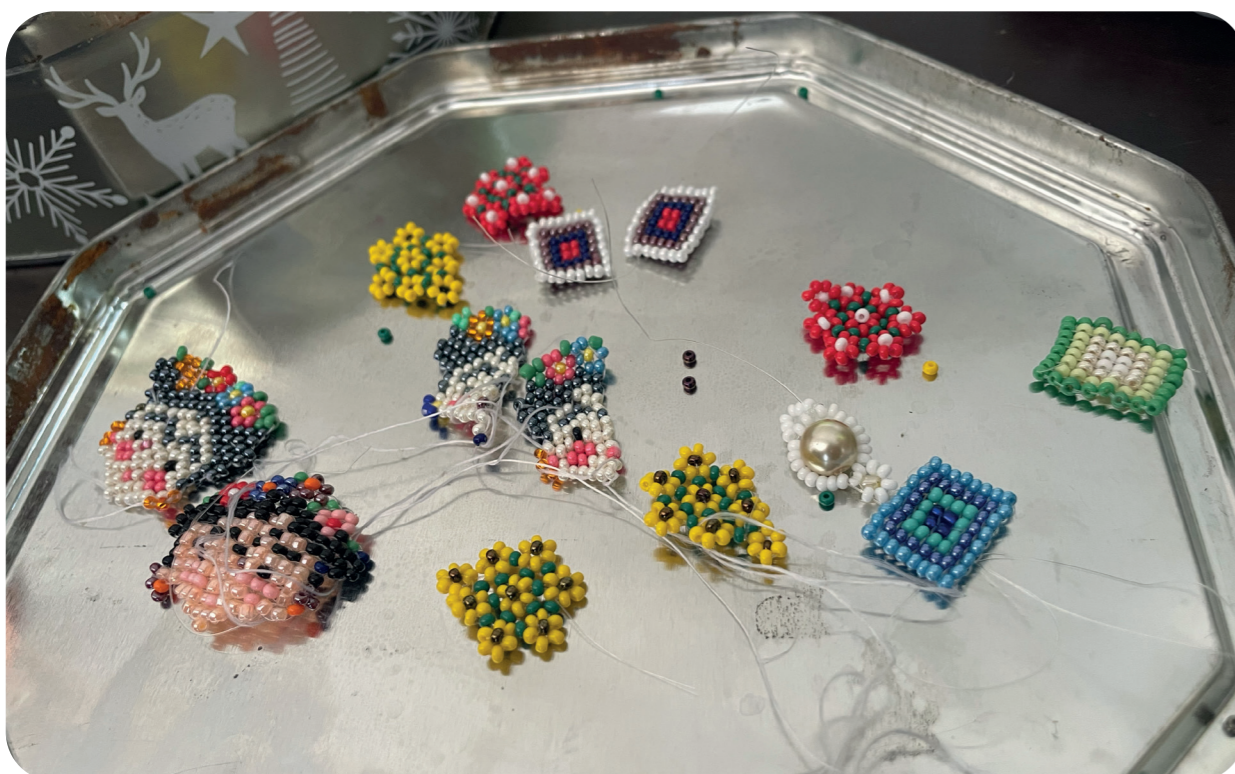
6 oct 2023 — Inflación anual en Colombia fue de 10,99 % en septiembre de 2023 ... La división de gasto que tuvo mayor variación fue Educación, mientras que la ...

Colombia se enfrenta en 2023 a la desaceleración económica

Las proyecciones no contemplan un crecimiento superior al 2% y el Banco República lo baja hasta el 0,5%

2020	2023
<p>Coyuntura salud pública</p> <p>Tras la pandemia los colombianos empezaron a perseguir hábitos más saludables.</p> <p>45% De las personas manifestaron deseo por bajar de peso.</p> <p>38% De las personas manifestaron interés por hacer deporte.</p> <p>Hubo un crecimiento en la oferta y demanda de alimentación 3.0 Nutrición personalizada.</p> <p>FUENTE: LA REPÚBLICA 2021</p>	<p>Coyuntura socioeconómica</p> <p>10,99% Cifra a la que llegó la inflación en Colombia.</p> <p>El DANE presentó el informe del Índice de Precios al Consumidor para septiembre del 2023.</p> <p>La inflación evidencia un aumento en los precios, donde el poder adquisitivo de los hogares colombianos afecta directamente las dinámicas de consumo.</p> <p>FUENTE: DANE, 2023</p>

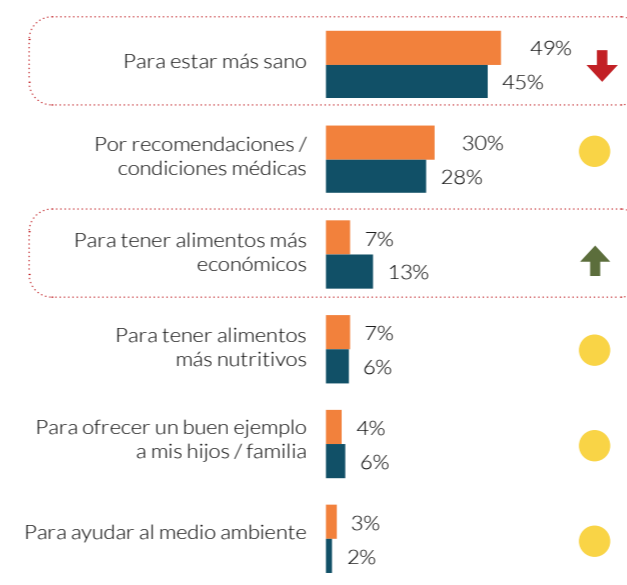
La sostenibilidad puede ser tan volátil, que su significado y relevancia cambia en función del momento de vida y coyuntural que impacte a las personas.



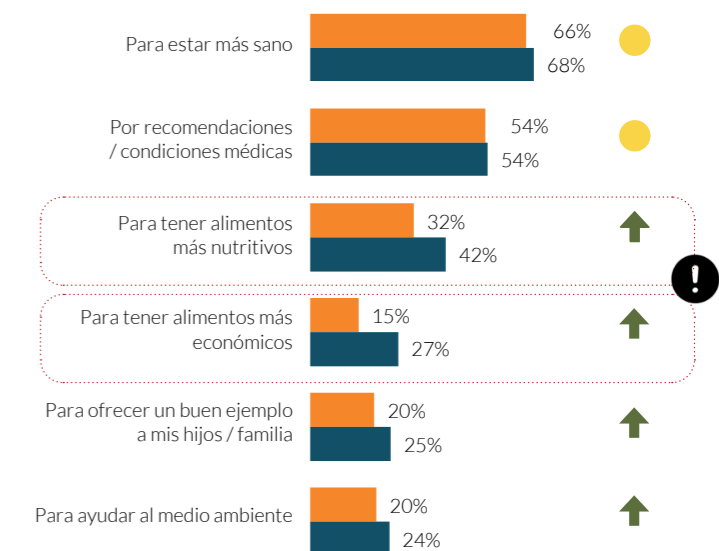
Motivadores de cambio en la forma de alimentarse

Pta. ¿Cuál es la principal razón que ha motivado este cambio?
¿Qué razones lo motivarían a hacer un cambio en su dieta?

Motivadores del cambio actual



Motivadores a futuro



Sube
 Baja
 Sostiene

2021-Base: 1462
 2023-Base: 381

Encuesta Alimentación Sostenible 2023
Investigación SANCHO BBDO/WWF. Base 600 personas.

Una vez las personas actúan en función de equilibrar 2 elementos de gran valor para su vida, empiezan a actuar de tal forma que, en un futuro, **ambas asociaciones puedan convivir y se crea un hábito, donde una acción no podría vivir sin la otra.**



Las acciones para ser sostenible alimentariamente están paradas desde 4 frentes que el consumidor podría ejecutar en su cotidianidad.

Aunque muchas de ellas no se realicen actualmente, es el camino que las personas conciben para empezar a tener mejores prácticas con los alimentos.



Cuidar alimentos y no desperdiciar



Producción local de los alimentos



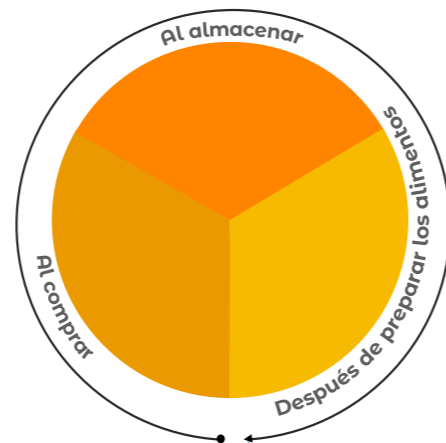
Rotar los alimentos



No comprar más de lo que se consume

Las acciones de la alimentación sostenible

se activan en momentos diferentes dentro del journey al **abastecer la alacena y preparar los alimentos.**



Cuidar alimentos y no desperdiciar

AL COMPRAR



A. Aprovechar los productos económicos, aunque no estén en buen estado

“Nosotros compramos saldos de cebolla y tomate que sirven para todos días, sé que me toca llegar a arreglarlos”

Diana, NSE 3, Bogotá



B. Acceder a establecimientos que venden los productos más frescos

“Me gusta comprar en ese supermercado campesino porque los sábados llegan los alimentos del campo, ahí no tercerizan la fruta, entonces el proceso genera confianza”

Sandra, NSE 4, Bucaramanga



C. Elegir sabiamente para llevar los mejores alimentos

“Con la bolsita plástica o sin empaque puedo escoger lo mejorcito, el color y el aspecto físico de los alimentos es lo que más uno revisa”

Ingrid, NSE 5, Barranquilla

“Yo trato de comprar los bananos pintones para que no se maduren todos al tiempo”

Florinda, NSE 2, Bucaramanga

La dualidad del shopper: comprar inteligente y negligentemente

Para las personas, el desperdicio de los alimentos solamente ocurre en el uso de los mismos, pero no desde la compra.

En este punto, para el shopper comprar en grandes volúmenes es un acto de ahorro y mayores facilidades, sin embargo, se desconoce que, desde la abundancia y las promociones de alimentos, se genera desperdicio, pues se compran cantidades que pueden no ser consumidas a totalidad.



C. Preservando los sabores y su frescura

“Una vez destapamos el producto los guardamos en tarros, es que si los dejamos en su mismo empaque se dañan más rápido”

Juliana, NSE 6, Bucaramanga

D. La importancia de refrigerar

“Me gusta guardar la verdura, en especial la espinaca en plástico, siento que dura un poco más”

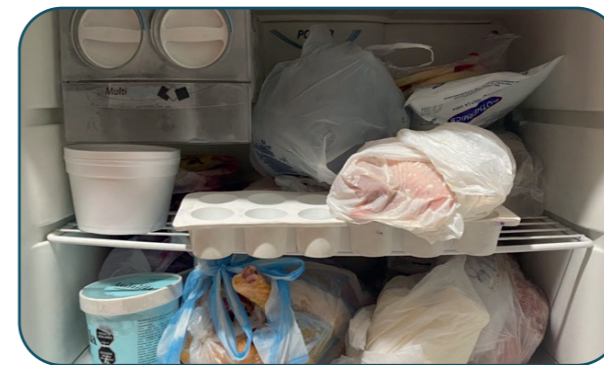
Andrea, NSE 2, Cali



E. Sin bolsa más frescura

“Una vez llegamos a casa le quitamos a las verduras, las frutas y los plátanos las bolsas, es que la humedad del plástico las daña y hace que se maduren más rápido”

Jennifer, NSE 3, Medellín



F. Separación por porciones

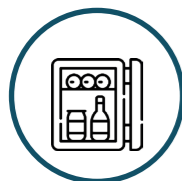
“Porcionamos la carne, para usar estrictamente la necesaria”

Andrea, NSE 4, Bogotá

Minimizar el desperdicio: el gran reto que sigue vigente

Para las personas, el desperdicio de los alimentos solamente ocurre en el uso de los mismos, pero no desde la compra.

En este punto, para el shopper comprar en grandes volúmenes es un acto de ahorro y mayores facilidades, sin embargo, se desconoce que, desde la abundancia y las promociones de alimentos, se genera desperdicio, pues se compran cantidades que pueden no ser consumidas a totalidad.



Cuidar alimentos y no desperdiciar

AL ALMACENAR



A. Congelar para conservar

“Congelamos absolutamente todo para que no se dañe, eso sí, me demoro todo un día haciendo esto”

Angélica, NSE 5, Bogotá

B. Nevera eficiente, vida practica

“Nuestra nevera es bien organizada, cada lugar está marcado y destinado para cierto tipo de alimento, no mezclamos dentro de una misma tasa nada con nada, hay algunos alimentos que se oxidan más rápido que otros”

Alejandro, NSE 6, Bucaramanga



Cuidar alimentos y no desperdiciar

DESPUÉS DE COCINAR



A. Rescatando los residuos para nuevas recetas para ellos o sus mascotas

“Yo no desperdicio nada, lo que me sobra lo guardo en el congelador, y luego la uso en las preparaciones o hago un consomé”

Ingrid, NSE 5, Barranquilla



B. Sembrar con las sobras

“La cebolla si uno deja la parte de la raíz, y la siembra ella sigue creciendo”

Bibiana, NSE 1, Girón



C. Nutriendo a las plantas

“Los residuos sirven como abono de las cosas que tengo sembrado”

“Le decía a mi esposo que hay una máquina que es para quemar lo orgánico y esa ceniza se usa para las matas, para no generar mucha basura”

Margarita, NSE 3, Cali



D. Aprovechando las sobras de los alimentos

“Los residuos como las cáscaras de yuca o de otros alimentos, se los come el cabro”

Florinda, NSE 1, Bucaramanga

Prácticas exitosas desde otros frentes, hoy empiezan a impactar los alimentos desde el ámbito de los desperdicios



Pta. De la siguiente lista, ¿cuáles cree usted, son cosas que pueden llevarlo a generar desperdicio de alimentos?

Impulsores del desperdicio de alimentos

- ↑ Sube
- ↓ Baja
- Sostiene



Encuesta Alimentación Sostenible 2023
Investigación SANCHO BBDO/WWF. Base 600 personas.



“Lo que hago es que congelo las sobras para no dejarlas afuera atrayendo moscas o generando mal olor y cuando va a pasar la basura los saco”

Yamile, NSE 2, Medellín



“Meto la carne que me sobra y hago un caldo y eso sirve como snack para mi perro”

Angélica, NSE 5, Bogotá

Creación de métodos al interior de la cocina para optimizar los alimentos

Una forma de ser alimentariamente sostenible es encargarse de **mantener los alimentos en el mejor estado posible para prolongar su duración** en la alacena.

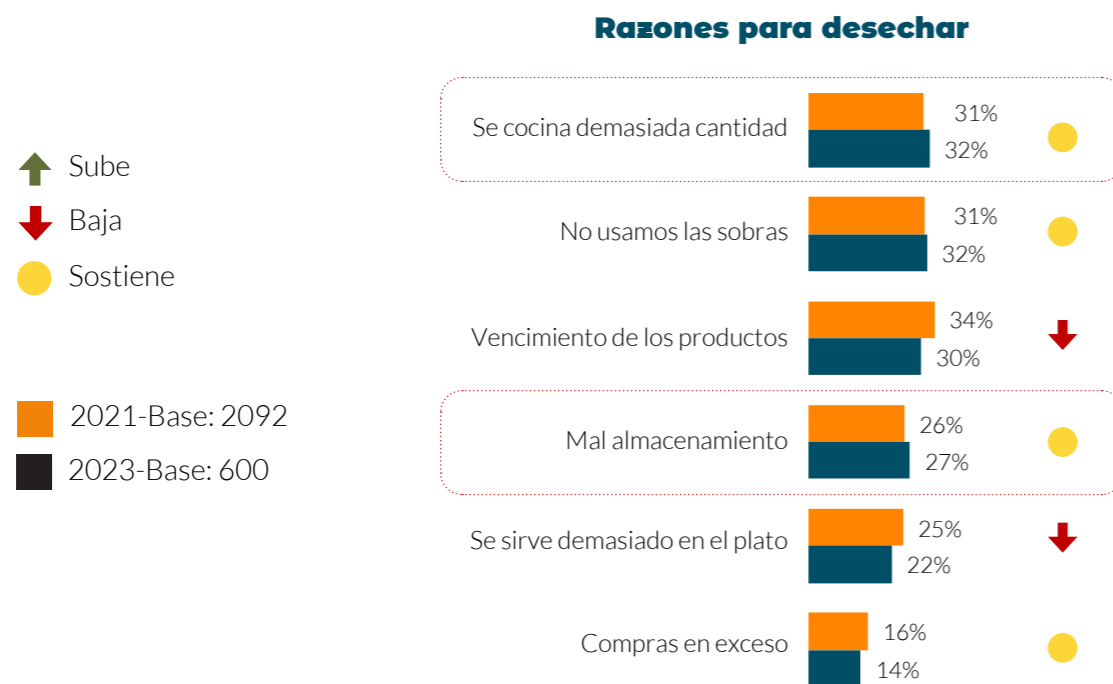
Métodos de congelación, porcionar y separar por tipos de alimentos es la forma en que las personas responden a este pilar.

A pesar de realizar estas prácticas, existen contradicciones entre lo que dicen y hacen las personas alrededor de este pilar



Nevera de Alejandro, Bucaramanga, NSE 6

Pta. ¿Cuál cree que son las principales razones por las que se bota o desecha comida en su casa?



Facilidad de implementación estrategias contra el desperdicio de alimentos

Pta. A continuación, se plantean una serie de estrategias para para reducir el desperdicio en la compra y en la preparación de alimentos . Ordene de la más fácil a la más difícil de implementar, a partir de mañana.

Ranking de la más fácil a la más difícil de implementar

2021		Estrategia	2023	
Ranking	Promedio		Ranking	Promedio
1	3,69	La forma de almacenar los alimentos en casa para que duren más	2	3,57

Las estrategias implementadas no son suficientes, a pesar de que existan, **sigue siendo difícil para las personas saber cómo hacerlo, evidenciando la falta de herramientas para tener un mejor trato de alimentos.**





No comprar más de lo que se consume

Implementación de planes de compra efectivos y funcionales

Como parte de la estrategia para minimizar los desechos de alimentos, se contemplan variables como:

- Ahorro en tiempo y dinero
- Frecuencia de consumo de alimentos dentro del hogar
- Durabilidad de los alimentos (fechas de vencimiento)

A pesar de que el consumidor tiene esta idea en su cabeza, desde lo que dice y cómo actúa, existen algunas disonancias.

El ahorro, el gran movilizador para la sostenibilidad

Dentro de los planes de compra se ven comportamientos que persiguen no sólo ahorro económico, sino un ahorro en el tiempo que demanda este proceso.



“Ay no, la verdad es que yo busco hacerme la vida más fácil, prefiero no complicarme y no perder tiempo de un lado a otro, solo con algunas cosas si”

Sandra, NSE 4, Bucaramanga



“La verdad yo no pienso en si es sostenible o no, compro todo en un mismo lugar y ya, no pierdo tiempo, ni me enredo”

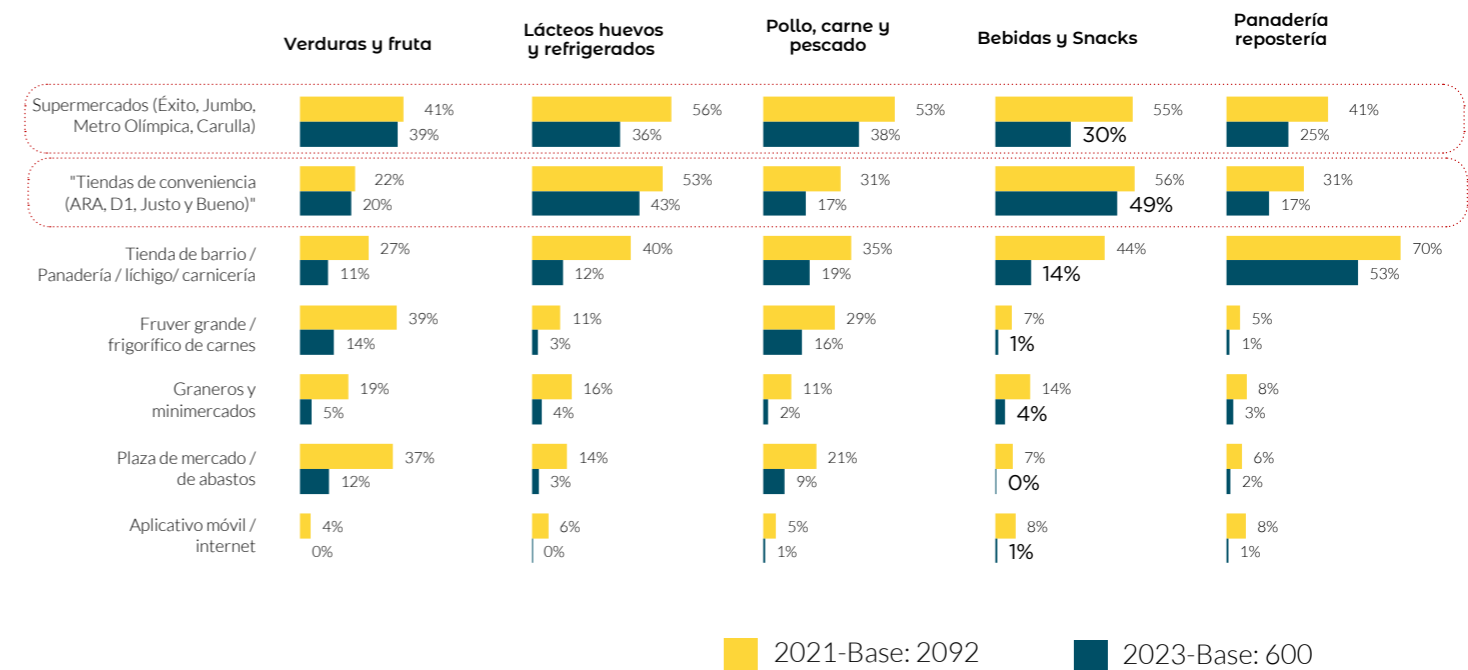
Marcela, NSE 5, Medellín

¿El fin de la atomización de las compras?

Se visibiliza un cambio en las dinámicas de compra de las personas, **empiezan a adquirir todos sus artículos en un mismo lugar persiguiendo variedad, practicidad y economía.**



Pta. ¿Cuál cree que son las principales razones por las que se bota o desecha comida en su casa?



El empate entre optimizar el tiempo, pero comprar justo a la medida

Se prefiere ir con mayor frecuencia a hacer mercado (a pesar de que esto demande más tiempo), pero volver a una dinámica del “menudeo” que da control sobre las cantidades que se compran y se consumen dentro del hogar.



“Tengo muy poquito mercado, solo vivimos con mi hija y compramos lo necesario para la semana, acá en Barranquilla por el calor se daña muy rápido la comida”

Arnulfo, NSE 3, Barranquilla

Facilidad de implementación, estrategias contra el desperdicio de alimentos

Pta. A continuación, se plantean una serie de estrategias para para reducir el desperdicio en la compra y en la preparación de alimentos. Ordene de la más fácil a la más difícil de implementar, a partir de mañana

2021		Estrategia	2023	
Ranking	Promedio		Promedio	Ranking
2	3,87	En casa, comprar menor cantidad de alimentos en el mercado, pero ir con mayor frecuencia	3,53	1



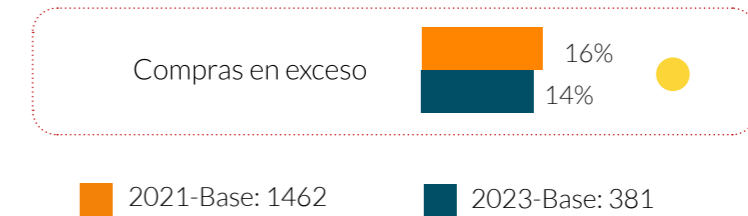
Comprar en exceso y desechar como si hubiera sido ayer

La paradoja del paso del tiempo impide ver la realidad de las prácticas del consumidor.

Pta. ¿Cuál cree que son las principales razones por las que se bota o desecha comida en su casa?

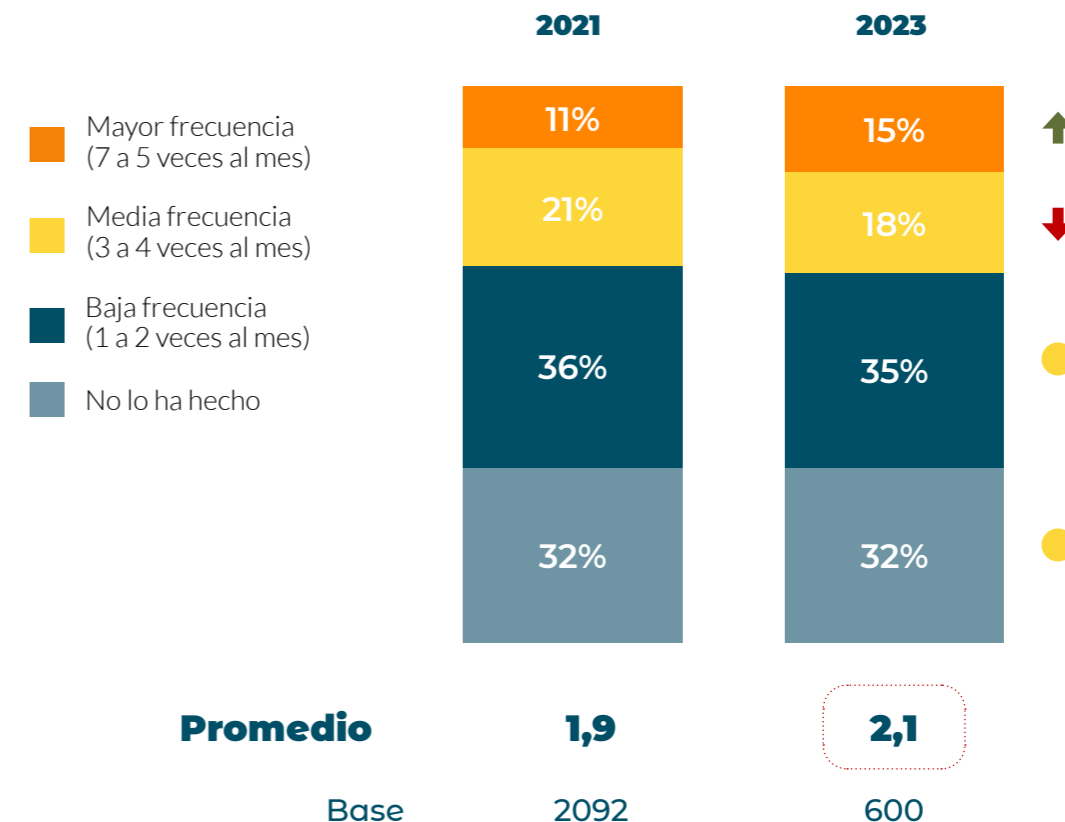
Razones que impulsan el desperdicio

- ↑ Sube
- ↓ Baja
- Sostiene



Las personas siguen comprando en exceso, pero consideran que no están generando desechos porque realizan las mismas prácticas que hace dos años.

Pta. Cuantas veces se ha visto en el último mes desechando comida, alimentos o ingredientes, que se hayan dañado por algún motivo





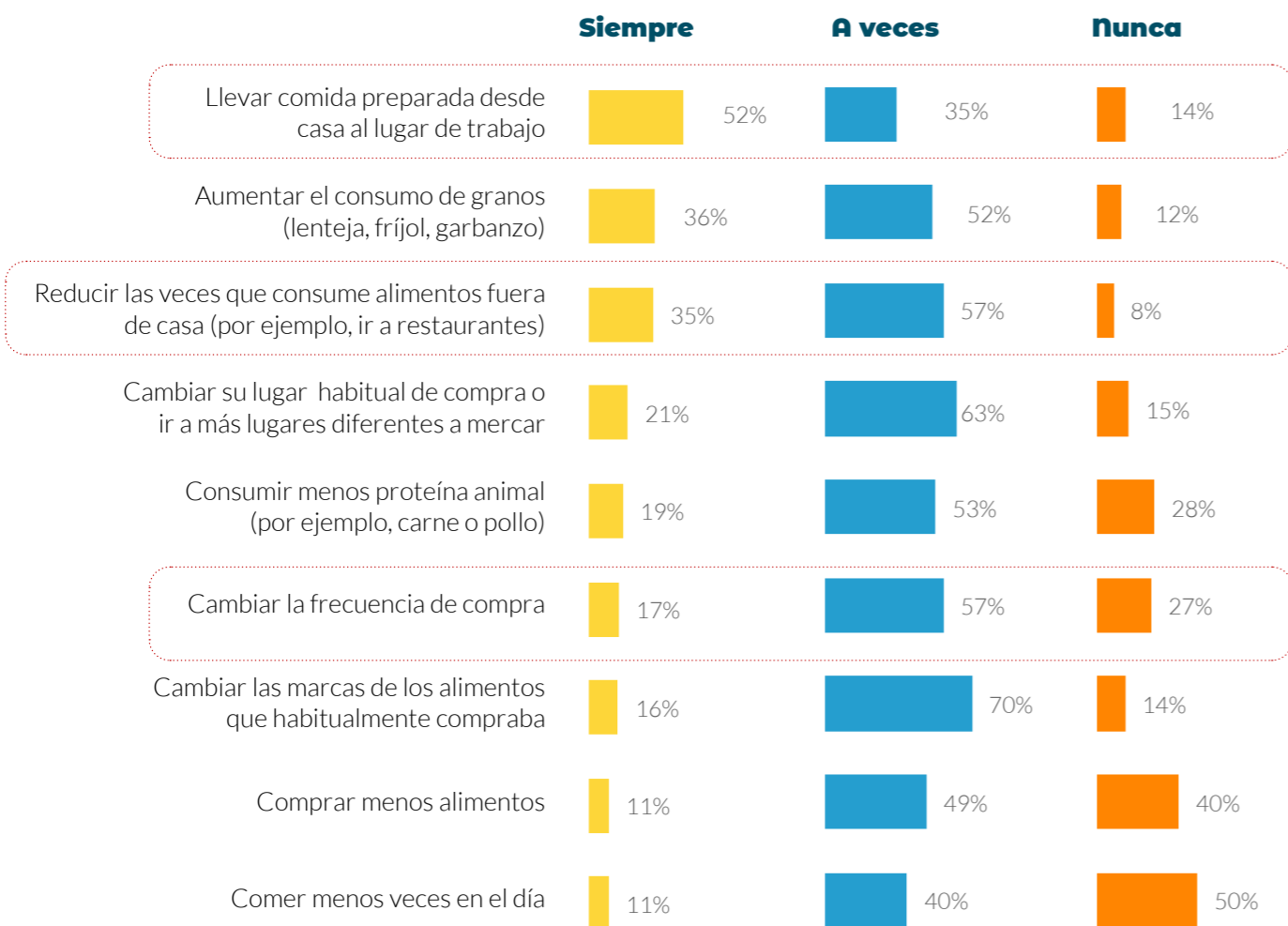
Compras inocentes vs desperdicio:

Las personas no se hacen responsables de los desechos que generan, siempre hay un tercero con más responsabilidad.

Aplicación de estrategias frente a los precios



Pta. A continuación, le proponemos una serie de estrategias que las personas usan para hacer frente al aumento de precios. Indíquenos que tan común es que usted aplique cada una de ellas



La economía empieza a primar en las decisiones de compra y la forma en la que se alimentan los colombianos.

Llevando a ser más sostenibles en términos de comer mejor y consumir otros alimentos.



El retorno a la vida fuera de casa, ¿Ventaja o desventaja?

Volver a la rutina tiene implicaciones en doble vía:

- **Comprar más comida porque hay que preparar almuerzo todos los días para llevar** (uno o más miembros del hogar) ➔ Pensamiento enfocado en variedad y “comer lo que me gusta”.
- **Tener reservas de comida “diferente”** para tener opciones de preparaciones más indulgentes o “darse un gusto de vez en cuando”
- Ahorrar dinero, **comer fuera de casa implica gastos adicionales** que con la inflación dejaron de ser un acto cotidiano.



Producción local de alimentos

Una visión polisémica

1. “Lo produzco con mis propias manos”:

Implica aquellos productos que se consumen de forma regular y se pueden producir en una huerta o finca propias. Esto implica poder comprar otros alimentos o intercambiarlos.

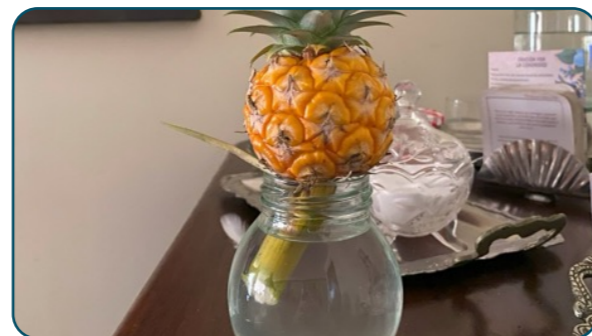


“Yo pienso que es sostenible si tengo fácil acceso a él y puedo producirlo en el lugar donde estoy, del entorno, del clima, las diferencias que hay en cada región”

Lenin, NSE 1, Barranquilla

2. “Lo que es propio de una región”:

Alimentos que se producen en el país o la región, haciendo que se apoye al campesino y la industria nacional. Esto implica tener alimentos a un menor costo.



“Los que produce su tierrita, por ejemplo, acá nos damos el lujo de comer mucha piña de Lebrija porque esta y la conocemos, yuca también, que son cultivadas acá”

Sandra, NSE 4, Bucaramanga

3. “Los alimentos básicos”:

Aquellos alimentos que “nunca faltan” en la mesa y alacena, por lo que tienen un consumo frecuente.



“El arroz, estos alimentos, las lentejitas, la sal, el azúcar, porque es el alimento del diario vivir”

Consuelo, Cali

4. “Los que se consiguen de forma regular”:

: Alimentos “comunes” y que están disponibles para todos porque son fáciles de conseguir. Por ejemplo: pan.



“En cualquier lugar yo puedo encontrar estos tipos de alimentos”

Juliana, NSE 4, Barranquilla

5. “Productos tradicionales de una región”:

Local = Típico. Las personas asocian lo local, con un alimento que es característico de una región, por lo tanto, se consigue de forma regular y es conocido por todas las personas



“Como la arepa, la empanada, la mazamorra, la changua, la bandeja paisa... algo que es específico que se coma en un lugar”

Yamile, NSE 2, Medellín

Consumo local: un beneficio en doble vía.

Las ganancias de consumir productos locales, se alinea con los motivadores humanos y los criterios construidos por el consumidor, siendo lo que más se aproxima a su definición de sostenibilidad.

Apoyo campesino / pequeños productores



Lo que se produce en el campo tiene **menos procesos de producción y aditivos**, robusteciendo la percepción de naturalidad que han creado las personas. Además, **es la forma de apoyar a los pequeños productores**.

Alivio al bolsillo



"Los domingos allí hay un mercadito donde los campesinos llevan sus productos y uno consigue productos frescos y a muy buen precio, entonces alcanza para más"

Maria Helena, NSE 3, Bucaramanga

"En la finca se producen varios alimentos entonces ahí con eso no ahorramos un dinero y pues uno sabe cómo se cultivan"

Yenifer, NSE 3, Medellín

Beneficios de la compra de productos locales



Pta. A continuación, exponemos una serie de beneficios de la compra de productos locales, Por favor ordénelos del más al menos importante, de acuerdo a sus opiniones

Ranking del beneficio más al menos importante

2021		Estrategia	2023	
Ranking	Promedio		Ranking	Promedio
1	3,0	Con su compra se apoya a familias campesinas	3,0	1
2	3,3	Son más saludables	3,4	2
3	3,8	Son más frescos	3,8	3
4	4,3	Usan menos químicos	4,3	4
6	4,4	Son más baratos	4,4	5
7	4,8	Se usa menos en transporte para que lleguen a casa	4,5	6
5	4,4	Con mi compra apoyo emprendimientos y negocios locales	4,6	7

■ Sube ■ Baja ■ Sostener

Se hizo más importante Cambio de posición





Rotar los alimentos

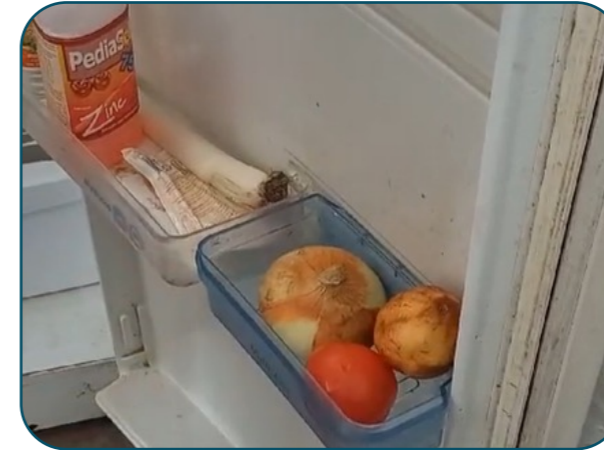
Rotar los alimentos, es la forma ideal de cuidar los productos que se tiene y los que llegan a casa

Al rotar los alimentos, las familias buscan que se consuma primero aquellos alimentos que están en su punto de maduración para no echarlos a perder, sin embargo, **esto no significa que las personas incluyan nuevos y diferentes alimentos en sus alacenas para preparar nuevos platos.**



Rotar los alimentos

AL ALMACENAR



A. Conservar adecuadamente los alimentos maduros y verdes

“Por ejemplo aquí tenemos varias peras y mandarinas, las que están maduras las vamos consumiendo y las más verdes las dejamos en la nevera”

“Este tomate quedo escondido, en el olvido y está un poco dañado”

Yurai, NSE 2, Bogotá



B. Al alcance lo que se debe comer

“Dejamos lo que está por vencer o dañarse encima del comedor para prepararlo rápido”

Jennifer, NSE 4, Medellín



C. Planificar el menú semanal para darle rotación a los alimentos

“He adquirido el hábito de hacer semanalmente un menú, empiezo con los productos que ya lleva mucho tiempo almacenados”

Angélica, NSE 5, Bogotá



Rotar los alimentos

DESPUÉS DE COCINAR



A. Consumir platos variados con los mismos alimentos

“A mí no me gusta comer dos veces lo mismo en un día, entonces guardo y me lo como al día o a los tres días siguientes para variar”

Maria Helena, NSE 3, Bucaramanga



“Lo que hago es que les cambio la preparación, entonces si almorzamos frijoles, en la noche les sirvo lo mismo, pero en una tortilla y ya ahí cambia todo el plato”

Sandra, NSE 4, Bucaramanga

El tiempo y la creatividad son una barrera para una alimentación variada

Comer de forma diversa no es tan fácil como pareciera, muchas veces la falta de tiempo para hacer preparaciones y las herramientas para crear platos con sabores, cocciones, cortes y formas diversas se limita.

Faltan muchas herramientas y conocimiento de todas las opciones de alimento que existen, cómo prepararlas y con qué combinarlas para tener una alimentación que responda a la necesidad de variedad.



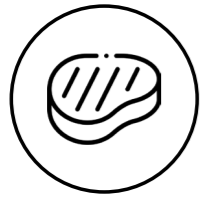


100

COCAS DICEN

Etnografía de uno de los platos
más cotidianos de Colombia

¿Qué encontramos?



A pesar del **boom** creativo por la cocina, terminamos siempre preparando los mismos platos por facilidad y practicidad.



Las personas no se cuestionan por qué ponen carne o pollo en sus platos. Lo hacen naturalmente, casi en modo **"Chef automático"**.

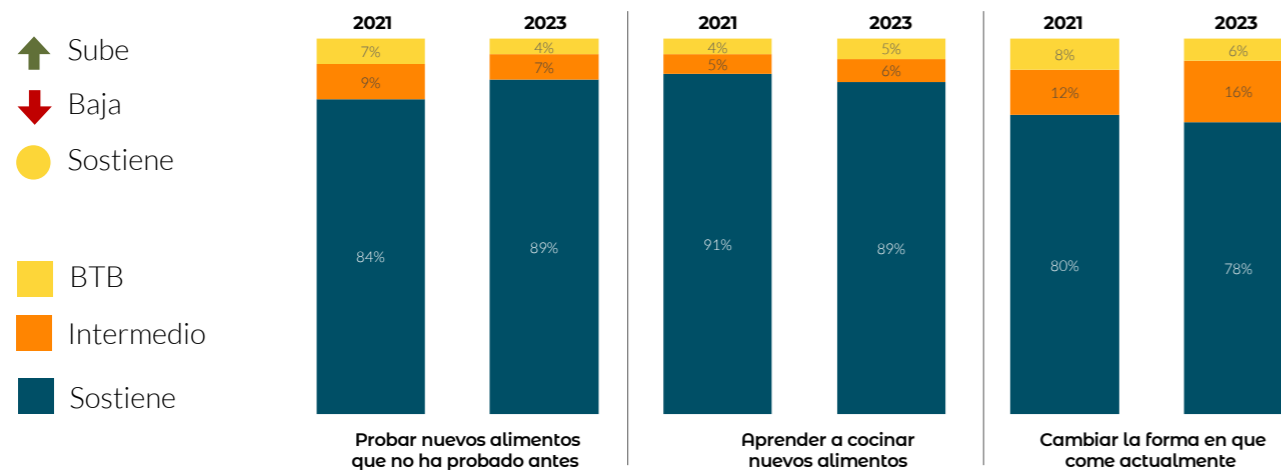


La proteína es lo que menos se cuestiona: las personas se enfocan más en hacer diferentes los acompañantes (ensaladas, legumbres, granos).

Disposición hacia la implementación de estrategias en pro de la diversidad alimentaria



Pta. A continuación, se plantean una serie de ideas y estrategias para aumentar la variedad de alimentos que consume. Díganos por favor que tan dispuesto estaría para implementarlas en el corto plazo sin que eso implique un gran esfuerzo de su parte



El consumidor tiene la intención de implementar prácticas en pro de tener una alimentación más variada, sin embargo, **existen muchas limitantes que lo mantienen al margen de esta decisión**, desde lo económico y las alternativas en preparaciones.

Los alimentos no perecederos son el comodín del bolsillo y la alimentación

Muchas veces la variedad alimentaria se evidencia con el uso de granos dentro de las preparaciones. Son productos que suelen comprarse para el desvare o para comer algo diferente durante el mes.

Los granos son la opción ideal cuando el mercado se está acabando y no se puede resurtir la nevera, son un cambio en el menú y, además, tienen un gran aporte nutricional, haciéndolos un gran aliado en la cocina.



Aprovecharlo todo no solo está en la preparación sino en la distribución dentro de la nevera

El cerebro busca la simetría, por eso cuando algo rompe esos criterios lo rechaza.

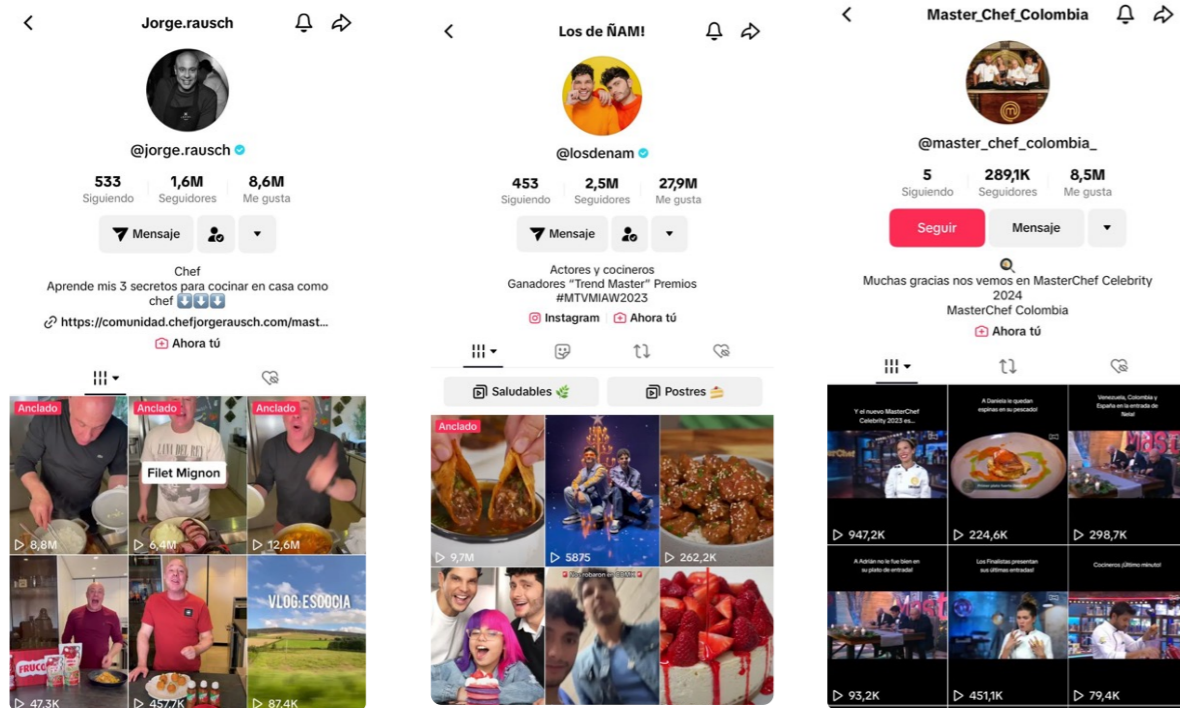
Creando una dinámica de sobre abastecimiento con nuevos productos del mismo tipo, pero sin gastar los que ya se tenían disponibles.



Cambiar la rutina es una necesidad humana, por eso, comer variado también lo es. Sin embargo, predomina una gran limitante para hacerlo

¿Cómo lo hago?

Una de las grandes barreras que permean el consumo variado de alimentos es la falta de conocimiento de múltiples productos existentes en el mercado, las alternativas de uso y preparación, pero, sobre todo, de aprovechar al máximo un alimento y así empezar a responder a la sostenibilidad.



Ser sostenible y comer variado no están en el mismo nivel para todas las personas, la variedad también es una condición de lujo para los NSE bajos.

Comer variado: implica más tiempo y recursos que no tengo

Comer variado es sinónimo de costoso, no solo a nivel monetario sino en la demanda de tiempo que requiere preparar algo que poco se conoce y se sabe cómo usar. Las personas no quieren sacrificar la practicidad en la cocina.





Impedimentos para la sostenibilidad alimentaria

¿Por qué si las personas tienen acciones sostenibles, no lo son alimentariamente?





Dentro de una comunidad, la sostenibilidad atenta con la calidad de vida

Vivir en la ciudad o tener vecinos tiende a convertirse en un factor limitante para acciones sostenibles. Generar una propia fuente de abono, aunque ayuda al planeta, no le ayuda a la salud del vecindario, estas prácticas emanan fuertes olores o atraen insectos que no son bien percibidos dentro de este contexto.





La falta de constancia, el enemigo para crear el hábito

La intención no es suficiente para poder convertir la sostenibilidad en una práctica que se mantenga en el tiempo. Factores como el tiempo, la motivación y el conocimiento hace que las personas desistan rápidamente de acciones que sumen a la sostenibilidad alimentaria.



Los esfuerzos individuales pueden ser frustrantes y costar más

Cuando dentro de un mismo entorno, hay una sola persona batallando para implementar prácticas sostenibles en un hogar lleno de detractores y saboteadores del proceso, el camino a recorrer puede ser más difícil y cometerse más errores.

Esto implica doble esfuerzo para ser sostenible y resulta en una tarea agotadora y frustrante para quien intenta liderar la acción.





La sostenibilidad vive en un mundo al que pocos pueden pertenecer

Se continúa atribuyendo el poder ser sostenible con tener mejores condiciones económicas. Desde la perspectiva del consumidor, poder ayudar al planeta y optimizar los recursos es para unos pocos, haciendo que la responsabilidad se le siga atribuyendo a otras personas y no a sí mismos dentro de la realidad que cada uno puede modificar.

Tener una huerta en casa exige unas condiciones dentro del hogar que ya clasifica y delimita quienes pueden o no tener acciones sostenibles desde este camino.



La cadena de sostenibilidad se rompe cuando sale de la casa

Las personas son responsables y toman acciones de los residuos que generan dentro de sus hogares, realizan las prácticas que consideran necesarias para dar el mejor trato a los desechos, sin embargo, **cuando el proceso debe continuar con los recolectores de basuras o las basuras asignadas en conjuntos, restaurantes y lugares públicos se pierde el trabajo realizado.**





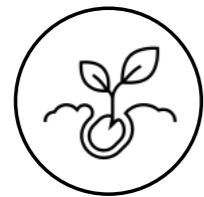
El desconocimiento y la falta de información son la peor amenaza

Poco se escucha sobre la alimentación sostenible, por eso para las personas ambos conceptos son dos mundos aparte. La sostenibilidad tiene más ruta desde frentes como el reciclaje, donde la gente tiene más herramientas para tomar acción, mientras que, con los alimentos, son limitadas las alternativas que se tienen para poder serlo de la forma adecuada y cubrir todos los puntos de la cadena que enmarcan la sostenibilidad alimentaria.

Categorización de los alimentos

La paradoja de los alimentos sostenibles

Cualquier tipo de alimento puede ser sostenible desde la óptica de cada persona



Frutas y verduras

Que se cultivan en el campo sin químicos o que ellos mismos lo siembran.



Frutas, verduras y tubérculos

Sin empaque de buen color y olor.



Tubérculos

Sirve para sembrar y producir más alimentos



Frutas, verduras, tubérculos, maíz, plátano

Más asequibles, además son alimentos locales de cada región



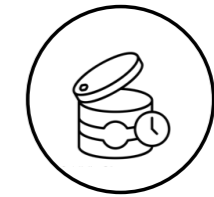
Carne en especial el pescado, frutas y verduras.

Comprar directamente en el matadero, supermercados o dónde críen los animales porque transmite mayor confianza.



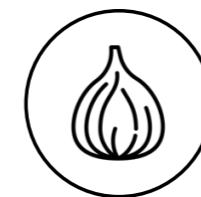
Leche de bolsa o caja

Tiene empaques reutilizables



No perecederoa (atún) Pasta, avena, arroz, panela, arepa, huevos, lácteos, café, granos

Tardan en descomponerse



Cebollas, ajos, sal, azúcar, panela, carne, leche

Infaltables en la cocina

Origen natural

Productos de la canasta básica - abastecimiento



Los 10 códigos de la sostenibilidad alimentaria

Según las percepciones del consumidor



1. Durabilidad



6. Lo económico



2. Alta frecuencia de consumo



7. Lugares que generan confianza



3. Cultivado en casa o finca



8. Natural sin químicos



4. Producidos en la región o el país



9. Libre de empaques



5. Estética



10. Uso completo del alimento



1. Durabilidad

Los alimentos que tienen una vida útil larga son buenos para prevenir el desperdicio, lo que les permite almacenarlos durante periodos prolongados sin que se deterioren. Además, facilita la preparación de comidas para varios días.



“El arroz y la pasta porque rinde bastante y nos da una solución rápida para preparar un almuerzo”

“En grandes cantidades compro el arroz, los frijoles, las lentejas cada 15 días”



2. Alta frecuencia de consumo

Los alimentos que más se consumen en los hogares colombianos y que de cierta forma, con ellos pueden sobrevivir.



“El aceite porque todo lo que uno prepara tiene que tener aceite, y este que es como saludable”

“El café, yo no tomo café casi, pero esto es lo que levanta a todo el mundo veo que puede sostener a la gente”



3. Cultivado en casa o finca

Los alimentos cultivados promueven prácticas más amigables porque se produce para la misma familia y sus cercanos.

Además de garantizar que son productos beneficiosos para el organismo (naturalidad) y que genera un ahorro en la compra de mercado.



“Puedo considerar los alimentos que salen de la finca porque es solo para nosotros, no cultivamos para vender ni hacerlo masivo”



4. Producidos en la región o país

Comprar alimentos locales apoya a los agricultores y productores locales y fomenta que las personas sigan con esa tradición.

Además, son productos que aparentemente tienen un menor costo.



“El maíz porque es lo que más se produce por acá, aparte a uno lo enseñaron de muy pequeño a hacer cosas con maíz y la idea es no dejar de hacerlo”

“El plátano porque al comprar en nuestra tierra apoyamos a quién lo hace”



5. Estética

La apariencia física de los alimentos es importante en la decisión de compra, evoca:

- Percepción de frescura
- Calidad visual
- Atracción sensorial



“Un alimento sin magulladuras o que contenga hoja verde fresca puede decirme si el producto ha sido manejado y almacenado correctamente”



6. Economía



Los alimentos económicos pueden considerarse sostenibles porque son accesibles para todos.

Esto influye en que se pueden comprar más productos y con mayor variedad, haciendo que haya una percepción de mayor durabilidad y optimización de los alimentos.

“Alimentos por precio, yo aprovecho mucho las ofertas, ahora que hago los días sábados, miro la separata y me voy para Alkosto”



7. Lugares de confianza

Comprar en establecimientos sin intermediarios como los mataderos, o establecimientos que adoptan prácticas respetuosas con los alimentos pueden influir en la percepción de ser un lugar con alimentos sostenibles.



“Nosotros tratamos de que sea en un supermercado de cadena porque tienen más control, en un supermercado tienen un proceso de manipulación y desinfección”



8. Natural sin químicos

Los alimentos cultivados sin abono y productos químicos pueden considerarse más sostenibles en términos medio ambientales, ya que preserva la calidad del suelo utilizando practicas más naturales que no alteran el sabor y otros atributos de los alimentos.



“Él TE no tiene químicos y es sostenible porque es saludable y me calma todo el tiempo”

“El cereal porque es un snack y me ayuda a comer un poco más saludable”

“Casi siempre busco marcas orgánicas, son más naturales”



9. Libre de empaques

Tanto la bolsa, el empaque de icopor y vinipel, le da la sensación a las personas que no son los alimentos sostenibles, por un lado, porque sienten que no son útiles y porque no pueden revisar si el alimento está en óptimas condiciones para llevarlos a su hogar.



“Uno hoy en día ve que casi todos los alimentos son empacados en bolsas, entonces eso los hace más contaminantes y menos sostenibles”



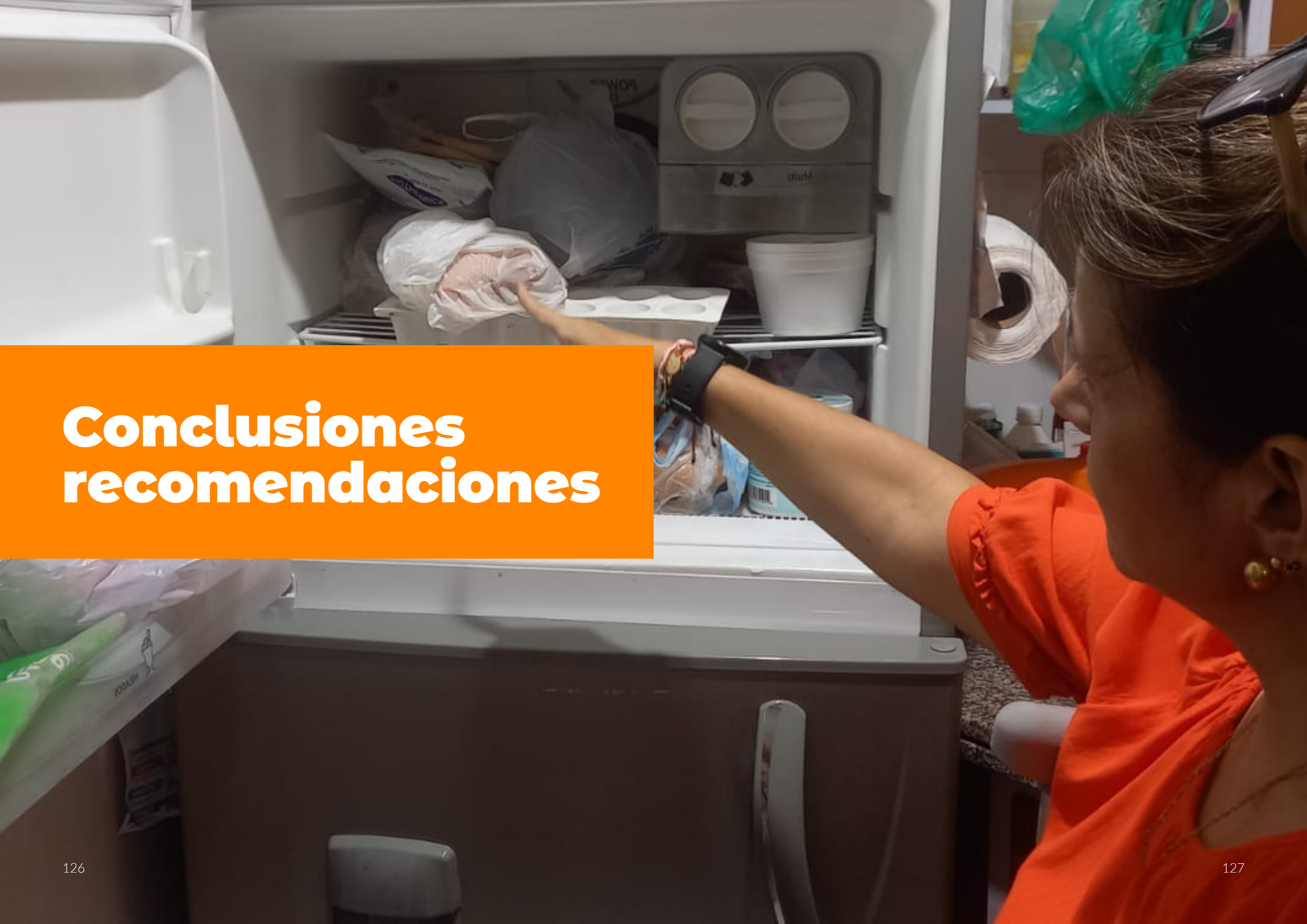
10. Uso completo del alimento

Al aprovechar el alimento completamente, se minimiza la cantidad de residuos y envases generados.



“La leche es sostenible porque las cajas y las bolsas se pueden reutilizar”.

“Pollo si porque nosotros gastamos hasta las alas, aprovechamos todo el pollo”



Conclusiones recomendaciones

Conclusiones



La sostenibilidad vista desde la alimentación tiene distintos matices, unos más cercanos al concepto que otros. Por ejemplo, **los alimentos verdes, son asociados más fácilmente que la carne.**



Faltan herramientas que le permitan a la gente saber cómo poder ser sostenible desde tres frentes:

1. **Compra**
2. **Uso en cocina**
3. **Desechos**



A las personas les sigue costando saber cómo reducir sus desperdicios y poder aprovechar los alimentos que, por creencias individuales, les impiden utilizarlos completamente.



La zona confort es el gran enemigo para el consumo variado de alimentos. Haciendo que la gente se case con ciertos grupos y preparaciones de alimentos generando dependencia a ellos.



La sostenibilidad es un valor que se pierde durante la **cadena de alimentación**, desde la producción al consumo.



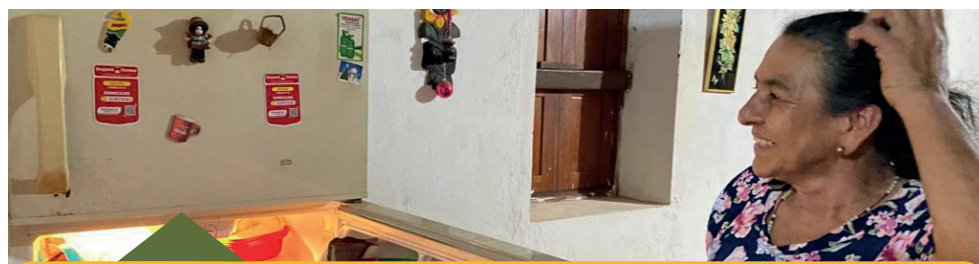
Las personas realizan acciones sostenibles de forma inconsciente pero que se limitan a su beneficio individual, cuando implica pensar en un impacto mucho más grande la responsabilidad se les atribuye a actores con mayor influencia y posibilidades.



La falta de reforzadores dentro de la alimentación sostenible dificulta la formación del hábito y la percepción de un beneficio individual a corto y largo plazo.



Atributos transversales como la calidad, el precio y el apoyo al campesino, son un gran movilizador para el consumo local de alimentos, los cuales responden a las necesidades funcionales y emocionales que enmarcan la alimentación sostenible desde la visión del consumidor.



La percepción y significado de sostenibilidad alimentaria se ve influenciada por hitos coyunturales que impacten la vida de las personas: **salud, economía, cultura, política**



Los desechos siguen siendo un cuello de botella, las personas creen que, a pesar de consumir más, declaran desechar menos.



Por la búsqueda del imaginario de perfección en la compra de alimentos, se está perdiendo variedad de productos, sabores, colores que pueden generar unos criterios homogéneos en la compra.



Es difícil que la sostenibilidad provoque cambios en la forma de consumo que tienen las personas. Estos cambios son detonados por otros factores que tienen más relevancia para las personas en su cotidianidad.

