

**PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS QUE  
VIVEN EN CONDICIÓN DE MIGRACIÓN ESTUDIANTIL INTERNA EN LA  
CIUDAD DE BOGOTÁ D.C.**

**MARITSABEL RUIZ MOLINA**

**MARÍA CLAUDIA DUQUE PÁRAMO Ph.D.  
DIRECTORA**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA  
FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS  
MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA  
BOGOTÁ D. C, 2014**

**A mis padres, mis hermanas, mi hermano, mis sobrinos, mis amigos y por supuesto  
a mi flaquito.**

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a Dios por darme la oportunidad de vivir esta experiencia que inicia con mi maestría.

A mi hermosa familia por su motivación y acompañamiento permanente en cada uno de mis retos.

A mis amigos por todo su apoyo durante este proceso.

A los participantes de esta investigación, por su valiosa contribución, su gran disposición y motivación para participar en este estudio.

A mi directora, María Claudia Duque Paramo por todas las enseñanzas compartidas y su orientación incondicional.

A todos los docentes de la Maestría en Salud Pública por el excelente aporte que le han dado a este reto que decidí asumir.

A todos mis compañeros de estudio, por compartir y permitirme aprender de sus experiencias.

## RESUMEN

En este estudio se presentan los resultados de una investigación cualitativa, que se realizó con un grupo de 16 estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá D.C. Los participantes narraron sus experiencias con relación a los alimentos que consumen actualmente, los tiempos de comida que realizan al día y los lugares donde los consumen. Dentro de las prácticas alimentarias que presentan los estudiantes, se identificaron tres tendencias principalmente: el consumo abundante de comidas rápidas, la alimentación en restaurantes y la preparación de alimentos en casa. Con relación a los grupos de alimentos, se encontró que presentan un consumo usual de comidas rápidas, alimentos de paquete, golosinas y bebidas gaseosas, así como un bajo consumo de frutas y verduras. Adicionalmente, los estudiantes entrevistados presentan omisión de tiempo de comida, alimentación a deshoras y un mayor consumo de alimentos fuera de casa o pedidos a domicilio. Finalmente, teniendo como base la revisión de la literatura, se presenta la discusión de los resultados en relación a la migración y las prácticas alimentarias, junto con las conclusiones y recomendaciones planteadas desde la investigación, la educación y la implementación de estrategias para contribuir a la Seguridad Alimentaria y Nutricional de esta población.

Palabras clave: Migración interna, estudiantes universitarios, hábitos alimentarios.

## TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN.....	9
2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
2.1	Antecedentes y estado del arte.....	12
2.2	Definición del problema.....	16
2.3	Justificación.....	17
2.4	Propósito.....	19
2.5	Objetivos.....	20
2.5.1	Objetivo General.....	20
2.5.2	Objetivos específicos.....	20
2.	REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	21
2.1	Determinantes sociales de la salud (DSS).....	21
2.2	Alimentación y nutrición.....	24
2.3	Determinantes de la alimentación.....	25
2.3.1	Factores socio económicos.....	25
2.3.2	Factores socio culturales.....	27
2.4	Conductas, hábitos, prácticas y patrones alimentarios.....	27
2.5	La alimentación como objeto de estudio.....	28
2.6	Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).....	29
2.7	Migraciones.....	31

2.7.1	Migración Interna .....	33
2.7.2	Migración y salud .....	34
2.1	Marco legislativo.....	35
2.1.1	Plan decenal de salud pública 2012-2020 .....	35
2.1.2	Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). Documento Conpes Social 113.....	37
3.	METODOLOGÍA.....	40
3.1	Diseño de estudio .....	40
3.2	Participantes .....	41
3.3	Herramientas para la recolección .....	41
3.4	Recolección de información.....	43
3.5	Categorización y codificación.....	44
2.1	Plan de análisis.....	45
2.2	Consideraciones éticas .....	47
3.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	49
3.1	Momento descriptivo .....	49
3.1.1	Participantes .....	49
3.1.2	Categorías deductivas .....	61
3.1.2.1	Prácticas alimentarias en los lugares de origen. ....	61
3.1.2.2	Alimentación en la ciudad destino – Bogotá. ....	65
3.1.2.2.1	Grupos de alimentos .....	65

3.1.2.2.2	Tiempos de comida y horarios de alimentación. ....	69
3.1.2.2.3	Lugares para el consumo de alimentos .....	70
3.1.3	Categorías inductivas.....	71
3.1.3.1	Percepción de la relación de la alimentación con la salud.....	71
3.1.3.2	Ingesta de bebidas alcohólicas .....	73
3.2	Momento analítico – Tendencias en las prácticas alimentarias de estudiantes en condición de migración estudiantil interna. ....	74
3.2.1	Primera tendencia: consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados: “Como en un año, no volví a comer comida bien” (Liz). ....	75
3.2.2	Segunda tendencia: alimentación en restaurantes, en busca de alimentos caseros: “después de primer semestre yo me acuerdo mucho que buscaba comida casera” (Erick). ....	79
3.2.3	Tercera tendencia: Preparando alimentos en casa: “mi mamá me enseñó a cocinar y todo, entonces ya me queda con algo de sabor de mi casa, entonces prefiero comer en mi casa” (Beto).....	81
3.3	Momento interpretativo - Discusión de los resultados.....	84
3.3.1	“Una experiencia de evolución” .....	84
3.3.2	Migración y prácticas alimentarias.....	85
3.3.3	Migración y Seguridad Alimentaria y Nutricional .....	87
4.	CONCLUSIONES.....	91
5.	RECOMENDACIONES .....	93
6.	BIBLIOGRAFÍA.....	94

7.	ANEXOS .....	100
7.1	Anexo A: Entrevista.....	100
7.2	Anexo B: Consentimiento informado .....	105
7.3	Anexo C: Matriz de categorización: Primera tendencia: el consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados .....	110
7.4	Anexo D: Matriz de categorización: Segunda tendencia: alimentación en restaurantes .....	119
7.5	Anexo E: Matriz de categorización: Tercera tendencia: preparando alimentos en casa.....	122
7.6	Anexo F: Mapa lugares de procedencia participantes.....	127
7.7	Anexo H: Fotografías momentos de alimentación.....	128



## 1. INTRODUCCIÓN

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM), define las migraciones como “el movimiento de una persona o grupos de personas de una unidad geográfica hacia otra, a través de una frontera administrativa o política con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto de su lugar de origen.” La migración estudiantil interna es un movimiento poblacional que se genera dentro de los límites de un país con el propósito de acceder a oportunidades de educación.

El comportamiento migratorio en Colombia se ha caracterizado principalmente por desplazamientos internos. Según el Censo General del 2005, el 36,9% de la población colombiana censada nació en otro municipio o en otro país. El 7,6% de la población mayor de 5 años que reside en el municipio donde fue encuestado, es procedente de otro municipio y el 4,4 % de la población que cambio de residencia durante los últimos 5 años, lo hizo con el objetivo de estudiar.

Los movimientos migratorios de los departamentos de Cundinamarca, Boyacá y Tolima, tienen como principal lugar de residencia la capital de la República. Bogotá se ha caracterizado desde la década de los años cincuenta del siglo pasado, por ser unas de las ciudades más atractivas para la población del país debido a la concentración de actividades políticas, económicas y culturales (DANE, 2003).

El acto de migrar independientemente si es forzado o voluntario, es considerado como un proceso complejo debido a que implica desarraigarse, dejar familiares y amigos, cambiar las costumbres y los valores sociales (Carballo, 2007). Debido a razones sociales y biológicas, como el estrés crónico, una baja adaptación alimentaria y por otros cambios drásticos en sus condiciones de vida, los migrantes son más vulnerables que las poblaciones nativas a presentar enfermedades como diabetes tipo II y

enfermedades cardiovasculares como hipertensión y los ataques cardíacos (Carballo, 2007), (Rosenthal, 2014).

La revisión de la literatura muestra que cambiar de entorno, adaptarse a una nueva cultura, cambiar las prácticas alimentarias y disminuir la actividad física en los lugares destino, está asociado con estrés, hipertensión, obesidad y diabetes. Algunos de los cambios más drásticos en las prácticas alimentarias, tienen que ver con el cambio de una alimentación baja en grasas y sodio, por alimentos procesados y con alto contenido de sal, azúcares y grasas y bajo consumo de frutas y verduras (Rosenthal, 2014).

Los determinantes de la seguridad alimentaria y nutricional, se ven afectados por las nuevas condiciones psicosociales, ambientales, culturales y económicas que presentan las personas que experimentan un proceso de migración. Esta situación se puede ver reflejada en el estado nutricional con problemáticas de malnutrición tanto por déficit como por exceso.

No obstante, los estudios realizados en estudiantes en condición de migración de interna no han sido suficientes para comprender sus realidades sociales, económicas y culturales y de esta manera atender a sus necesidades particulares. Por esta razón, se busca a través de esta investigación conocer y describir de manera sistemática, las prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios de una institución de educación superior privada, que viven en condición de migración estudiantil interna, con el fin de proveer elementos que permitan implementar estrategias que contribuyan al cuidado de la seguridad alimentaria y nutricional de esta población.

Para tal fin, se decide realizar una investigación de tipo cualitativo, debido a que este contribuye al estudio de los determinantes de la salud y la enfermedad, a la detección de necesidades, el diseño e implementación de programas y la evaluación de intervenciones en salud. También permite comprender de manera integral la vivencia de la salud por los individuos y las sociedades, desde una concepción cultural y simbólica (Conde, 1995).

Para el desarrollo de esta investigación, se contó con la participación voluntaria de 16 estudiantes procedentes de 13 departamentos del país. La invitación a los participantes se realizó a través de bola de nieve y se recogió datos hasta saturar información. Para la recolección de los datos, se utilizó en todos los participantes la entrevista individual, diario de campo y observación participante. Todas las entrevistas fueron grabadas y transcritas bajo un protocolo previamente establecido. Paralelamente, se elaboraron matrices de categorización y codificación, en las cuales se realizó la organización de la información, teniendo en cuenta los temas y las categorías de análisis.

El análisis de resultados, se realiza teniendo en cuenta los tres momentos de análisis propuestos por Coffey & Atkinson (2003): descriptivo, analítico e interpretativo. Las principales tendencias en las prácticas alimentarias que se identificaron en los estudiantes son: consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados, alimentación en restaurantes y preparación de alimentos en casa; se presenta un consumo usual de comidas rápidas, alimentos de paquete, golosinas y bebidas gaseosas, y bajo consumo de frutas y verduras. Adicionalmente, los estudiantes entrevistados presentan omisión de tiempos de comida, alimentación a deshoras y un mayor consumo de alimentos fuera de casa.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1 Antecedentes y estado del arte**

Iniciar la vida universitaria implica enfrentarse a una serie de cambios que requieren transformación, adaptación y reorganización desde lo personal, familiar y social. Estos cambios hacen parte del proceso de crecimiento que se da en la adolescencia y la juventud. Durante esta, los aprendizajes simultáneos traen consigo incertidumbres con relación a la forma de actuar, la manera de organizar el tiempo y a quién recurrir cuando se presentan necesidades. El estudiante se ve inmerso en nuevos grupos sociales, nuevas rutinas, prácticas, costumbres y reglas de la institución académica (Universidad Nacional de Rio Cuarto - UNRC, NF).

Algunos estudiantes, además de vivir los cambios habituales que surgen al iniciar la universidad, se ven expuestos a otros aprendizajes que van más allá de lo académico y lo institucional (UNRC, NF). Es el caso de los estudiantes que bajo la condición de migración, deben crear lazos afectivos con nuevos compañeros, adaptarse a una nueva ciudad, hacer uso de sistemas de transporte diferentes, convivir con amigos o familiares y responsabilizarse de las acciones que conforman el cuidado personal. En este sentido, también las prácticas alimentarias cambian y se ven influenciadas por las condiciones sociales, económicas y culturales, que presentan los estudiantes en el lugar destino.

De acuerdo a lo promulgado en la Ley 73 de 1979, la cual reglamenta el ejercicio del profesional, el nutricionista dietista tiene el deber de participar en un equipo interdisciplinario para diagnosticar la situación alimentaria y nutricional del individuo y la comunidad, con el fin de diseñar e implementar programas que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional de la población.

A través de mi ejercicio profesional como nutricionista en población universitaria, en las dependencias de bienestar universitario de dos instituciones académicas y como

estudiante en salud pública, he identificado diversas situaciones que pueden comprometer la alimentación de los estudiantes y por ende, su estado nutricional.

La alimentación entendida como un proceso que va más allá de lo biológico, es el resultado de un conjunto de interacciones complejas que involucran factores y determinantes sociales, culturales, económicos, políticos, religiosos, geográficos y psicológicos, entre otros (Pérez-Gil, 2011). En este contexto, la situación alimentaria y nutricional de los estudiantes que vienen de otras regiones del país con el fin de estudiar en la ciudad de Bogotá, se convirtió en un tema de interés. Este interés inicial se concretó en la intención de conocer cómo el proceso migratorio se relaciona con las prácticas alimentarias de las personas, los cuales en el contexto de la salud pública se orientan al propósito de proveer elementos para crear estrategias que contribuyan al mejoramiento de los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios y prevenir problemas de salud en un futuro.

La revisión de la literatura sobre investigaciones realizadas en población universitaria, dio como resultado diversos estudios relacionados con alimentación y nutrición, donde se incluyen como variables de análisis la edad, el género, el semestre y la carrera. Sin embargo, en pocos de los trabajos revisados, se incluye la migración como variable o categoría de análisis. Es decir, no se ha tenido en cuenta, el acto migratorio como un proceso que trae consigo cambios en la vida de las personas, incluyendo sus hábitos alimentarios.

Algunas investigaciones realizadas en estudiantes universitarios, tienen como temas interés el comportamiento y salud de los jóvenes universitarios (Lema, 2009), la calidad de vida (Durán, 2009), los hábitos y conductas alimentarias (Burriel, 2013)(Tobar-Vargas, 2005) (Ángel, 1999), calidad de la dieta y su relación con la presencia de sobrepeso y obesidad (Izaga, 2006), factores sociales que influyen las conductas alimentarias de los estudiantes (Troncoso, 2009), diferencias en los hábitos alimentarios con relación al sexo (Kin-Kit, 2012), la evaluación de la ingesta (Vargas-Zarate, 2010), la alimentación en residencias estudiantiles (Alves, 2007), los factores asociados con trastornos de conducta alimentaria (Fandiño, 2007), género y raza como factores determinantes de la elección de alimentos (Boek, 2012), tiempos de comida realizados

(Karlen, 2011), factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven (Hernández-Escobar, 2010), comportamiento de riesgo en estudiantes recién ingresados a la universidad (Alonso, 2008) y practicas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal (Uribe, 2006).

Para el caso de estudios realizados específicamente en estudiantes en condición de migración, la literatura es más escasa. Estudios que comparan los hábitos, comportamientos y actitudes alimentarias de población adolescente autóctona e inmigrante en España, muestran que los adolescentes inmigrantes omiten en mayor porcentaje el desayuno y los refrigerios, presentan mayor consumo de comidas rápidas y alimentos procesados, mayor consumo de carnes, embutidos, mantequillas y aceites, alimentos de pastelería y bebidas gaseosas, en comparación con el grupo de adolescentes autóctonos (Ramos C, 2007),(Campo B, 2011). Por otro lado, se encontraron estudios relacionados, que muestran los cambios en los hábitos alimentarios de los estudiantes cuando realizan su alimentación fuera de casa y lejos de la familia. De esta manera, asumir la responsabilidad de la alimentación como la compra y la preparación de alimentos, se ve asociada a menor consumo de frutas, carnes y queso y mayor consumo de comidas rápidas (Lachat, 2012), (Lefkothea-Stella, 2008), (Papadakia, 2007).

En población Colombiana, se encontraron dos estudios realizados en estudiantes universitarios que viven en condición de migración interna que incluyen el componente de alimentación. Los hallazgos encontrados muestran cambios en las prácticas alimentarias, específicamente en la omisión de tiempos de comida y mayor ingesta de comidas rápidas (Fernandez, 2010) ,(Garcia, Sanchez, & Tibaquirá, 2010).

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM), define las migraciones como “el movimiento de una persona o grupos de personas de una unidad geográfica hacia otra, a través de una frontera administrativa o política con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto de su lugar de origen.” La migración estudiantil interna es un movimiento poblacional que se genera dentro de los límites de un país con el propósito de acceder a oportunidades de educación.

En Colombia, según el Censo General del 2005, el 36,9% de la población colombiana nació en otro municipio o en otro país. El 7,6% de la población mayor de 5 años que reside en el municipio donde fue encuestado, es procedente de otro municipio y el 4,4 % de la población que cambio de residencia durante los últimos 5 años, lo hizo con el objetivo de estudiar.

Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas DANE, el comportamiento migratorio en Colombia se caracteriza principalmente por desplazamientos internos. Un estudio presentado por esta dependencia, muestra que el 50% de la migración tiene como destino las capitales y áreas metropolitanas (DANE, 2003). Para el caso de la migración interdepartamental, la cual corresponde a la población que deja su localidad, municipio, departamento o región para establecerse en otro lugar, corresponde a 8,5 millones, es decir, que el 19,8% de los Colombianos han emigrado desde su lugar de nacimiento hacia otro departamento, siendo los principales lugares de destino la capital de la República (31,2%), los departamentos del Valle del Cauca (10,6%) y Risaralda ( 6,2%) (DANE, 2003).

Según la Encuesta Continua de Hogares ECH (2003), el 39% de la población encuestada en la ciudad de Bogotá corresponde a población inmigrante. De esta población, el 22,8% procede de los departamentos de Cundinamarca, Boyacá y Tolima con porcentajes de 9,8, 7,9 y 5,1 respectivamente. Las corrientes migratorias de los departamentos de Cundinamarca (72,7%), Boyacá (70,7%) y Tolima (53%), tienen como principal lugar de residencia la capital de la República.

De esta manera, Bogotá se ha caracterizado desde la década de los años cincuenta del siglo pasado, por ser unas de las regiones más atractivas para la población del país debido a la concentración de actividades políticas, económicas y culturales. Los individuos y las poblaciones buscan mejorar su calidad de vida en regiones donde existe mayor probabilidad de acceder a mejores empleos, educación y servicios de salud (DANE, 2003).

Según el Ministerio de Educación Nacional, para el año 2012 el número de estudiantes en el nivel de formación universitaria en Bogotá corresponde a 381.903 estudiantes,

distribuidos en 115 instituciones de educación superior. De esta manera, este colectivo constituye un grupo de población numeroso para el desarrollo de estrategias promoción de la salud. Por consiguiente, estudiar las condiciones que surgen del proceso migratorio y las consecuencias que estas tienen en la alimentación y el estado nutricional de los estudiantes, debe ser un tema de interés al interior de las instituciones académicas.

La universidad<sup>1</sup> donde se realiza la investigación, es una institución de educación superior, de carácter privado fundada por una comunidad religiosa. Tiene como objetivo la formación integral del hombre y la conservación, transmisión y desarrollo de la ciencia y de la cultura. A través de la Vicerrectoría del Medio Universitario (VMU) busca promover el bienestar de las personas que conforman la comunidad educativa.

De acuerdo al boletín estadístico del año 2012 de esta institución, cuenta con 18120 estudiantes regulares de pregrado distribuidos en 18 facultades y 38 programas de académicos. Según un estudio realizado por Fernández (2010), entre los años 2005 y 2009, menciona que los estudiantes en condición de migración en este plantel educativo correspondían al 32,02%, siendo el 31,24% de migración interna y el 0,78% migración internacional. Adicionalmente, según una investigación realizada al interior de esta universidad, la mayoría de los estudiantes son de Bogotá, seguidos por los departamentos como Tolima, Valle, Boyacá y Santander.

## **2.2 Definición del problema**

Las migraciones han sido definidas de manera diversa, por sus características multifacéticas que involucran distintos enfoques disciplinarios y campos de estudio. De esta manera, el significado del término muestra diferentes posiciones metodológicas que incluyen las variables de tiempo, distancia y cambio de ambiente socio-cultural (Herrera Carassou, 2006).

---

<sup>1</sup> Por razones de confidencialidad no se menciona el nombre de esta Institución de Educación Superior.



El acto de migrar es una condición compleja, independientemente de las causas o motivaciones que favorecieron el desplazamiento, debido a que implica alejarse y dejar familiares, amigos y romper con sus propias costumbres y valores sociales (Carballo, 2007).

La migración interna tiene múltiples consecuencias, como lo menciona Rodríguez (2009) en su texto *Migración Interna y Desarrollo en América Latina*, hay efectos agregados, domésticos e individuales. Tiene implicaciones demográficas, económicas y socioculturales. Adicionalmente, los flujos migratorios generan cambios tanto en los lugares de origen como en los de destino (Rodríguez, 2009).

Entre muchos problemas de salud que están relacionados con el acto de migrar, un gran número de enfermedades se están presentando en esta población y requieren atención particular. Debido a razones sociales y biológicas, como el estrés crónico, una baja adaptación alimentaria y por otros cambios drásticos en sus condiciones de vida, los migrantes son más vulnerables que las poblaciones nativas a presentar enfermedades como diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares como hipertensión y los ataques cardíacos (Carballo, 2007), (Rosenthal, 2014).

Pese a esto, los estudios realizados en estudiantes en condición de migración de interna no han sido suficientes para comprender sus realidades sociales, económicas y culturales y de esta manera atender a sus necesidades particulares. En este sentido, surge la siguiente pregunta que orienta el desarrollo de la investigación:

¿Cuáles son las prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá?

### **2.3 Justificación**

Como se ha contextualizado anteriormente, la migración en Colombia se ha caracterizado principalmente por los movimientos internos. Entre diferentes razones, la población busca movilizarse a los centros urbanos en donde se presume existen mejores

condiciones de vida asociadas a mayor oportunidad de estudio, trabajo, seguridad y salud para las personas (ICBF, 1999).

En Bogotá, el 38,1 % de la población censada nació en otro municipio, mientras que el 0,5% nació en otro país; la experiencia migratoria es marcadamente femenina y en edades jóvenes para ambos sexos, lo que cataloga a esta ciudad como un centro de atracción en dicha población por su capacidad para empleo y educación superior (Secretaría de Educación del Distrito, 2009).

Esta población migrante, se ve enfrentada a una serie de cambios en sus prácticas alimentarias ligadas a su actual situación, que involucra modificaciones en los factores social, económico, cultural y emocional que pueden afectar de manera positiva o negativa su estado nutricional. De esta manera, la población migrante es vulnerable a presentar estados de malnutrición por condiciones de deficiencia y/o exceso.

Estudios internacionales realizados en estudiantes universitarios que viven en condición de migración, muestran cambios en los hábitos alimentarios, relacionados con omisión de comidas, menor consumo de frutas y lácteos y mayor consumo de comidas rápidas (Lachat, 2012), (Lefkothea-Stella, 2008), (Papadakia, 2007). Adicionalmente, otros estudios han mencionado la asociación de la migración con sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes y estrés (Rosenthal, 2014), (Gonzalez-Solanellas, 2011)

La seguridad alimentaria y nutricional (SAN) de la población, debe ser entendida de manera multidimensional. En ella influyen una serie de determinantes sociales, económicos, demográficos y culturales; su análisis requiere trascender más allá de los factores individuales que afectan su estado nutricional tanto por déficit como por exceso. De esta manera, conocer los cambios que trae consigo el proceso migratorio debido a las nuevas condiciones psicosociales, económicas y culturales, es indispensable para comprender el comportamiento de los ejes (disponibilidad, acceso, consumo, aprovechamiento biológico e inocuidad) que conforman la SAN.

Los procesos migratorios generan impactos en la salud individual y poblacional. Estos impactos son más visibles cuando se tiene claridad de los factores que influyen en la salud de los migrantes. La salud pública tiene como fundamento proteger a las poblaciones y

comunidades de estados que alteren su salud. Adicionalmente, debe establecer políticas y programas que promuevan las condiciones de vida sana (OIM, NF).

Dentro de los principales objetivos de salud pública que plantea la Organización Mundial de la Salud (OMS) para esta población se encuentran: evitar las desigualdades entre los migrantes en cuanto a la situación sanitaria y el acceso a los servicios de salud, evitar los obstáculos que dificultan el acceso a las intervenciones preventivas, establecer estrategias para reducir el exceso de mortalidad y morbilidad, y por último, minimizar las consecuencias negativas del proceso migratorio (OMS, 2008).

Por otro lado, dentro del proceso educativo, es deber de las instituciones académicas contribuir al bienestar y la formación integral de todos los miembros de la comunidad educativa, a través acciones desarrolladas desde las dependencias encargadas del bienestar universitario. Siendo este último, definido como “el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo de las dimensiones físicas, psico-afectivas, espirituales, culturales y sociales de los estudiantes, docentes y administrativos” (Ministerio de Educación Nacional, 2007).

Bajo este contexto, se busca a través de esta investigación conocer y describir de manera sistemática, las prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios de una institución de educación superior privada, que viven en condición de migración estudiantil interna, con el fin de proveer elementos que permitan implementar estrategias que contribuyan al cuidado de la seguridad alimentaria y nutricional de esta población.

## **2.4 Propósito**

Bajo el contexto de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en población en condiciones de migración, conocer y comprender las voces de los estudiantes a través de esta investigación, permitirá proveer elementos para diseñar e implementar programas específicos a las particularidades de este grupo de población que contribuyan al cuidado y/o mejoramiento su estado nutricional. Adicionalmente, se pretende visibilizar este

problema en las diferentes instituciones de educación superior, tanto privadas como públicas.

## **2.5 Objetivos**

### **2.5.1 Objetivo General**

Describir las prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá, D.C.

### **2.5.2 Objetivos específicos**

Describir las características socio demográficas de un grupo de estudiantes que viven en condición de migración estudiantil interna.

Describir las prácticas alimentarias de los estudiantes que viven en condición de migración estudiantil interna, en relación a los grupos de alimentos que consumen.

Describir las prácticas alimentarias que presentan los estudiantes que viven en condición de migración estudiantil interna, en relación a los tiempos de alimentación.

Describir las prácticas alimentarias de los estudiantes que viven en condición de migración estudiantil interna, en relación a los lugares para el consumo de alimentos.

Describir las percepciones que tienen los estudiantes que viven en condición de migración estudiantil interna en relación a los cambios en sus prácticas alimentarias.

## **2. REVISIÓN DE LA LITERATURA**

En este capítulo, se hace una revisión de la literatura como marco para la comprensión de la migración y su relación con las prácticas alimentarias de los estudiantes que viven en condición de migración interna. Está organizado en cuatro sesiones a saber: determinantes sociales de la salud, alimentación, migración y legislación nacional.

### **2.1 Determinantes sociales de la salud (DSS)**

Los determinantes sociales de la salud, según la OMS “son las circunstancias en las que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud”. Dichas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que dependen a su vez de las políticas adoptadas. Estas circunstancias influyen en el bienestar, la calidad de vida y el desarrollo humano, afectando de esta manera la salud de las personas y la población.

Como se menciona en el Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, diversos modelos muestran los mecanismos por los cuales, los determinantes sociales influyen en el estado de salud. Así dentro de los modelos más influyentes se encuentran los propuestos por: Lalonde (1974), Evans y Stoddart (1990), Dahlgren y Whitehead (1991), Diderichsen (1998), adaptado posteriormente por Diderichsen, Evans y Whitehead (2001), Hertzman (1999), Hertzman, Frank y Evans (1994), Brunner, Marmot y Wilkinson (1999), Najman (2001).

Uno de los modelos más reconocidos, es el propuesto por Dahlgren y Whitehead en 1991. Este modelo explica cómo las desigualdades evitables en salud, son el producto de interrelaciones entre los distintos niveles de condiciones causales, que van desde el individuo hasta las comunidades (Figura 1)

Figura 1. Modelo de Dahlgren y Whitehead de producción de inequidades en salud.



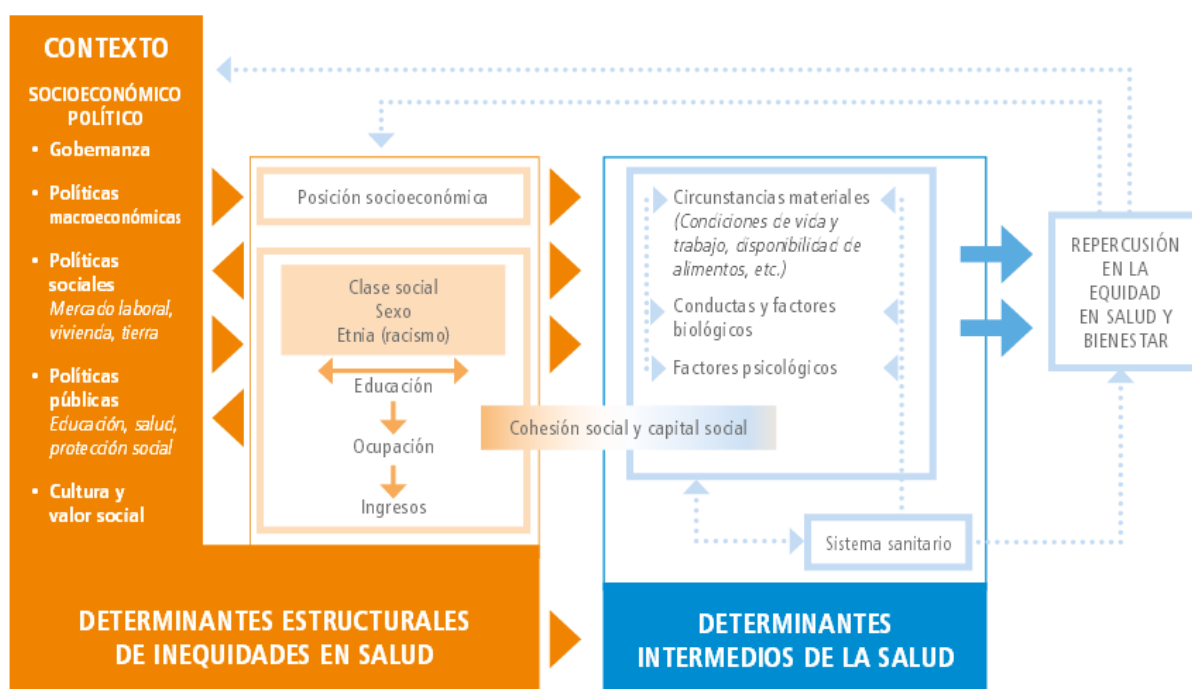
Fuente: <http://cursos.campusvirtualesp.org/mod/resource/view.php?id=2270>

En el centro del diagrama se encuentran las personas, con los factores genéticos que condicionan su estado de salud. En la siguiente capa, se encuentran ubicados los comportamientos personales y los hábitos de vida, los cuales se ven afectados en las personas menos favorecidas y con mayores barreras económicas. También se ven influenciados por las interrelaciones sociales y las presiones de los pares. La siguiente capa está relacionada con las redes sociales y comunitarias; en esta, las personas que se encuentran en el límite inferior de la escala social, cuentan con menos redes y sistemas de apoyo disponibles. Continuando con los niveles, el siguiente está relacionado con las condiciones de vida y de trabajo, el acceso a los alimentos y los servicios esenciales. A este nivel, las condiciones deficientes de vivienda, trabajo y acceso a los servicios, generan inseguridades para quienes se encuentran socialmente menos favorecidos. La capa más externa del diagrama, compone las condiciones económicas, culturales y ambientales prevalentes en la sociedad; las cuales se vinculan con todas las capas anteriores (Vega, Solar & Irwin, NF)

Por otro lado, la OMS a través de la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud, muestra un modelo ampliado que involucra, 1) los mecanismos por los cuales los determinantes sociales generan desigualdades en salud, 2) relación entre los determinantes principales, 3) aporta un marco de los determinantes más importantes de abordar y 4) proyecta los niveles de intervención.

Este modelo muestra la evidencia el contexto sociopolítico que genera desigualdades socioeconómicas que revelan una estratificación en los niveles de ingresos, educación, género, raza o pertenencia a un grupo étnico. Así, los mecanismos de estratificación socioeconómica se describen como determinantes estructurales de la salud, teniendo en cuenta que la exposición y vulnerabilidad a factores que ponen en riesgo la salud, se experimenta de acuerdo a la posición social en la que se encuentran las personas. La posición socioeconómica no influye directamente sobre la salud, lo hace través de determinantes intermedios como la situación laboral y de vivienda, la disponibilidad a los alimentos, las circunstancias psicosociales y el acceso a los servicios sociales, incluyendo los servicios de salud. (Figura 2).

Figura 2. Marco conceptual de los determinantes sociales de la salud.



Fuente: [http://www.who.int/sdhconference/discussion\\_paper/Discussion-Paper-SP.pdf](http://www.who.int/sdhconference/discussion_paper/Discussion-Paper-SP.pdf)

Bajo esta mirada, la disponibilidad de los alimentos se constituye como un determinante intermedio de la salud, que a su vez está influenciado por condiciones de estratificación socioeconómica dadas en un contexto social, económico y político.

## **2.2 Alimentación y nutrición**

La alimentación es un proceso voluntario que involucra aspectos biológicos, psicológicos y socioculturales. Este proceso va más allá de satisfacer la necesidad de un alimento, influye en los patrones de comportamiento social, creencias religiosas, conservación de tradiciones familiares y culturales (ENSIN, 2010). Dentro de los componentes de la alimentación se encuentra la selección de alimentos, que está afectada por factores como la genética, la fisiología, la educación, la economía y las estructuras sociales y culturales (Ramos, 2007). De manera similar, el consumo de alimentos en una población está determinado por la cultura, los hábitos y patrones alimentarios, el nivel educativo, la publicidad y la estructura familiar (ENSIN, 2010).

Por otro lado, la nutrición hace referencia a un proceso involuntario determinado por la alimentación, mediante el cual el organismo absorbe y transforma sus nutrientes en sustancias químicas más simples que se utilizan para la formación de tejidos, regular el metabolismo y aportar la energía necesaria para su óptimo funcionamiento (Ramos, 2007).

En este sentido, una nutrición adecuada depende de una alimentación saludable, siendo ésta aquella que permite mantener un estado de salud óptimo y desarrollar las actividades de la vida cotidiana (ENSIN, 2010).

Según la Organización Mundial de la Salud (2004), una alimentación saludable es aquella que logra un equilibrio energético y un peso normal, limita la ingesta procedente de las grasas, sustituye las grasas saturadas por insaturadas, elimina los ácidos grasos trans, aumenta el consumo de frutas, hortalizas, legumbres y cereales integrales. Adicionalmente, limita la ingesta de azúcares simples y sodio.



Desde la perspectiva de las ciencias sociales, como lo menciona Franco (2010), “la alimentación es un fenómeno social y cultural, en tanto configura un escenario de interacción entre los sujetos, alrededor de circunstancias que entrelazan valoraciones culturales, significaciones subjetivas y relaciones sociales en tiempos y dinámicas particulares”

## **2.3 Determinantes de la alimentación**

Los hábitos alimentarios se estructuran socialmente, al ser influenciados por la familia, el nivel educativo, la cultura, las relaciones interpersonales, la publicidad y los medios de comunicación. Pensar la alimentación más allá de la práctica personal, es decir, de un enfoque colectivo o poblacional de la alimentación, requiere de un análisis desde la dimensión social. (Jiménez-Benítez, 2010).

Los patrones de consumo de alimentos, el consumo de alimentos preferidos y las formas de preparación, están influenciadas por condiciones socio económicas, culturales, demográficas y por la incorporación de nuevos servicios en la alimentación y publicidad (Morón & Shetjman, 1997), (Latham, 2002).

Desde la dimensión social, diversos factores influyen en el comportamiento alimentario, los cuales están relacionados con condiciones socioeconómicas (poder adquisitivo, acceso a los productos, sistema productivo), socio-afectivos (convivencia familiar, amistades, compañeros, redes sociales), socio-laborales (horarios de trabajo, comidas de negocios, congresos, reuniones), psicosociales (necesidades de seguridad, equilibrio y bienestar, necesidades de hospitalidad y de estima social) y condicionantes publicitarios (Jiménez-Benítez, 2010).

### **2.3.1 Factores socio económicos**

Los incrementos en el nivel de renta y en el nivel de vida, las redes internacionales y globales de transporte y conservación de alimentos, el aumento en la sofisticación de la

comida, las estrategias de marketing y publicidad, los procesos de mecanización y automatización y los alimentos de fácil preparación, conservación, empaquetado y transporte, configuran algunos de los factores económicos que han generado modificaciones en los hábitos alimentarios de la población (Jiménez-Benítez, 2010). Estos factores han posibilitado el acceso a una gran variedad de a los alimentos procesados, disponibilidad de estos fuera de casa y a deshoras.

Las condiciones económicas impactan en la medida que al aumentar los ingresos per capital del país, las dietas se modifican en cuanto a su composición energética, se presenta aumento de grasas, disminución de alimentos fuente de carbohidratos complejos y aumento del consumo de alimentos fuente de carbohidratos simples (Morón & Shetjman, 1997).

El consumo de alimentos preparados y fuera del hogar, se ha visto en incremento de las últimas décadas. El sector de alimentos ha desarrollado grandes y pequeñas industrias de alimentos, con facilidad de acceso, horarios de atención y precios más bajos que en restaurantes tradicionales (Morón & Shetjman, 1997).

Adicionalmente a estos factores, existen otros como la educación que también están determinando los patrones de alimentación. Según Karlen (2011), el comienzo de los estudios universitarios en los adolescentes, es una etapa importante que implica mayor responsabilidad en diferentes aspectos de la vida. Durante esta etapa, la selección de alimentos y las prácticas de estilos de vida adquiridos en la niñez suelen modificarse. Estos cambios están relacionados con la baja experiencia para la planificación, compra y preparación de sus alimentos (Karlen & Masino, 2011).

Otra razón que afecta la elección de los alimentos, está relacionada con los procesos migratorios que se dan en estudiantes universitarios, con el consiguiente desarraigo familiar, libertad para el manejo del dinero, mayor acceso a las comidas rápidas y menor disponibilidad de tiempo (Karlen & Masino, 2011).

### **2.3.2 Factores socio culturales**

Los factores socio culturales, también presentan una influencia en los hábitos alimentarios de las personas. Las tradiciones culturales relacionadas con la alimentación, se fundamentan como lo menciona Jiménez- Benítez y colaboradores, en los recursos naturales disponibles, en las formas sociales y religiosas, en las prácticas gastronómicas, en las celebraciones, en la transmisión de procedimientos culinarios a lo largo de las generaciones, en las modas marcadas por el marketing y la publicidad. En este mismo sentido, las condiciones culturales se ven modificadas por los progresos científicos, tecnológicos, educativos, sanitarios y por las nuevas formas de organización social y las diferentes redes sociales (Jiménez-Benítez, 2010).

### **2.4 Conductas, hábitos, prácticas y patrones alimentarios**

Según Osorio (2002), la conducta alimentaria hace referencia al comportamiento normal asociado a los hábitos de alimentación, la selección de alimentos que se consumen, las preparaciones y las cantidades ingeridas de ellos. En el desarrollo de la conducta normal influyen aspectos fisiológicos, socioculturales y familiares. Las prácticas alimentarias se encuentran relacionadas con la frecuencia de consumo de los alimentos, lugar donde se realizan las comidas y los grupos de alimentos (Álvarez, 2002).

Los hábitos alimentarios, se definen como la forma y la frecuencia con la cual un individuo o grupo de personas escoge, consume y utiliza los alimentos disponibles en respuesta a situaciones sociales, culturales y económicas en las que se encuentra una persona (Ministerio de Salud, 2012). Estos están altamente influenciados por las preferencias de la familia o grupo de personas donde nació y/o creció. Sin embargo, las redes sociales juegan también un papel importante en la selección de alimentos para el consumo.

En esta misma dirección el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, menciona la existencia de una serie de factores que intervienen en los hábitos y prácticas alimentarias de la población, como son: el medio geográfico, el tipo de productos según

el clima, la altura sobre el nivel del mar y la calidad de los suelos entre otro. No obstante, los ingresos, la capacidad adquisitiva y los precios en el mercado, determinan también el consumo de los alimentos (Ministerio de Salud, 2012).

De acuerdo a la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (2010), las prácticas alimentarias “son una reconstrucción social, producto del encuentro entre las costumbres y tradiciones ancestrales de alimentación de los individuos y colectivos y las nuevas pautas y costumbres de alimentación que le aporta su entorno presente, este puede ser familiar, laboral o mediático”.

Los patrones alimentarios hacen referencia, al conjunto de productos o alimentos que un individuo, una familia o grupos de familias consumen de manera frecuente, en promedio por lo menos una vez al mes o que dichos productos tengan un arraigo tal en las preferencias alimentarias que puedan ser recordados por lo menos 24 horas después de consumirse (Cohen, 2011).

Un patrón alimentario se caracteriza por la preferencia de ciertos alimentos, que conforman los hábitos en las comidas de una población (Cohen, 2011). Las características de la dieta dependen de múltiples factores que incluyen prácticas agrícolas, industrialización, comercialización y cultura. Sin embargo, esta se puede ver afectada por campañas publicitarias, acceso a mercados internacionales e inestabilidad social (Herran & Bautista, 2005).

Los patrones alimentarios se forman y se aprenden, mediante un proceso que ocurre a edades tempranas de la vida. El desarrollo de la conducta alimentaria no puede ser entendida en forma aislada del entorno sociocultural y económico, ni enfrentarse de la misma forma en todas las sociedades y culturas, debido a que existen grandes particularidades en derivadas de cada uno de estos factores (Gómez, 2008).

## **2.5 La alimentación como objeto de estudio**

Desde las ciencias de la salud, las investigaciones se han enfocado en la perspectiva psicológica, la nutrición humana y clínica. En lo psicológico, los estudios sobre

trastornos de conducta alimentaria como anorexia y bulimia han marcado la tendencia; desde el punto de vista de la nutrición humana, los estudios se han encaminado al análisis del comportamiento alimentario, el equilibrio de calorías y nutrientes, en las diferentes etapas del ciclo vital; y desde la perspectiva clínica, la relación que existe entre el consumo de algunos alimentos y la presencia o no, de enfermedades (Franco S, 2010).

Desde las ciencias sociales, los estudios se han desarrollado a partir de la economía, la sociología y la antropología. La economía, tiene en cuenta relación de los recursos económicos de los hogares con la posibilidad de acceder a la canasta básica de alimentos. También, se ha interesado en el estudio de la alimentación con relación a las condiciones de pobreza que viven los hogares. La antropología hace énfasis en la cultura alimentaria y su relación con las estructuras sociales; la sociología estudia la alimentación como una práctica social cotidiana que permite la conservación humana y la posibilidad de reproducción de las actividades sociales (Franco, 2010).

La sociología de la alimentación, estudia la incidencia de las sociedades modernas, las motivaciones y los factores culturales en las prácticas alimentarias. Así como las diferencias en la ingesta de alimentos entre las clases sociales, grupos poblacionales o familias y grupos en circunstancias específicas (Franco, 2010).

Otro enfoque utilizado para el análisis del proceso alimentario, tiene que ver con la Seguridad Alimentaria que está conformada por cinco componentes: disponibilidad, acceso, consumo, aprovechamiento biológico e inocuidad. Este enfoque ha aportado aspectos fundamentales para concebir el problema alimentario, los cuales esta relacionados con aspectos socioeconómicos y la condición de vulnerabilidad de las familias y las personas (Franco, 2010).

## **2.6 Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)**

De acuerdo al documento Conpes social 113 que establece la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), la seguridad alimentaria y nutricional se

define como la “disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa”.

Este concepto, nace del derecho de toda persona a no sufrir hambre, planteado en los diferentes tratados internacionales que el país acogió y de la evolución histórica de la temática. Se fundamenta en la construcción conjunta con diferentes agentes y actores de orden nacional y territorial, basado en una perspectiva multidimensional (Conpes 113).

La seguridad alimentaria y nutricional está relacionada con una serie de determinantes sociales, económicos, demográficos y culturales, que deben ser analizados desde el ámbito mundial, nacional, local, familiar, hasta llegar al nivel individual (OSAN, 2014). De esta manera, existen determinantes estructurales e intermedios.

Dentro de los determinantes estructurales se incluye la posición socioeconómica, la estructura y clase social y las relaciones de género y etnia. Estos determinantes a su vez, están influenciados por el contexto sociopolítico. Por otro lado, en los determinantes intermedios se encuentran las condiciones de vida, los comportamientos, los factores biológicos, los factores psicosociales y el sistema de salud (OSAN, 2014).

En este sentido, la SAN está compuesta de dos dimensiones específicamente: dimensión de medios económicos y dimensión de calidad de vida y fines de bienestar (OSAN, 2011). (Tabla 1)

La dimensión de medios económicos, hace referencia a la posibilidad que tienen las personas de adquirir los alimentos suficientes, inocuos y de calidad para el consumo, a través del uso de diferentes canales legales de acceso. De esta manera, esta dimensión se puede ver afectada cuando existe escasez de la oferta de alimentos, cambios en los activos fijos, discapacidad y cuando ocurre un cambio en el poder adquisitivo (Conpes 113).

La dimensión de calidad de vida, se refiere a los factores que inciden en la calidad de vida como son las conductas de las personas, familias o comunidades, los servicios

públicos como la educación, la salud y saneamiento básico. Así, en esta dimensión intervienen el capital humano y el capital social.

Tabla 1. Determinantes sociales de la seguridad alimentaria y nutricional.

Determinantes Estructurales		Determinantes intermedios		Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)
Dimensión de medios económicos	Disponibilidad	Dimensión de calidad de vida	Consumo	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estructura productiva .</li> <li>Sistemas de comercialización internos y externos</li> <li>Factores productivos,</li> <li>Condiciones eco sistémicas</li> <li>Políticas de producción y comercio</li> <li>Tensiones sociopolíticas</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cultura,</li> <li>Patrones y los hábitos alimentarios</li> <li>Educación alimentaria y</li> <li>Nutricional</li> <li>Información comercial y nutricional,</li> <li>Nivel educativo, Publicidad,</li> <li>Tamaño y composición de la familia</li> </ul>	
	Acceso		Aprovechamiento biológico	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nivel de ingresos</li> <li>condición de</li> <li>Vulnerabilidad</li> <li>Condiciones socio-geográficas</li> <li>Distribución de ingresos y activos</li> <li>Precios de los alimentos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Medio ambiente,</li> <li>Estado de salud de las personas</li> <li>Entornos y estilos de vida,</li> <li>Situación nutricional de la población</li> <li>Disponibilidad</li> <li>Calidad y el acceso a los servicios de salud, Agua potable, saneamiento básico y fuentes de energía.</li> </ul>	
	Calidad e Inocuidad			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Normatividad</li> <li>Inspección, vigilancia y control</li> </ul>		

Fuente: Elaboración propia con base al documento Conpes 113

## 2.7 Migraciones

La migración es un proceso de interés multidisciplinario que se encuentra asociado al movimiento de personas o grupos de personas en el tiempo y el espacio geográfico. Como lo menciona Rodríguez (2004), las migraciones pueden ser exploradas desde distintos ámbitos disciplinares a saber la sociología, la antropología, la geografía, la economía, la ciencia política entre otras. La demografía busca analizar los cambios en las estructuras poblacionales, haciendo énfasis en las diferencias por género y grupos etarios; desde la economía, se analizan los aportes y/o la relación costo beneficio que tiene el acto de migrar; en el caso de la sociología, la migración se estudia como una situación que mejora las condiciones de vida; la antropología se basa en el análisis de

las redes de apoyo y la vida en comunidad; para las ciencias políticas la migración es entendida como un proceso determinado por la acción o inacción pública y desde la geografía, el interés se concentra en la dimensión territorial del desplazamiento migratorio (Castro, 2012).

Desde finales del siglo XX, diversas teorías han enriquecido la explicación de la fisonomía de las migraciones y la trascendencia social y política que este fenómeno genera. Algunas de estas teorías, corresponden a la neoclásica, teoría de la nueva economía, teoría del sistema mundial y teoría de los mercados duales (Arango, 2003). Dichas teorías dan explicación a las migraciones especialmente las internacionales, desde una óptica económica (Camacho, 2010). No obstante, algunas teorías brindan elementos valiosos que pueden ser utilizados para el análisis y la intervención en población con experiencia migratoria interna. La teoría transnacional, como lo menciona Camacho (2010), se encarga de analizar la forma en que las personas en condición de migración, crean, fortalecen y renuevan vínculos sociales, económicos, políticos y culturales con sus lugares de origen; en parte por las innovaciones y avances tecnológicos, que permiten que los migrantes se mantengan entre el aquí y el allá. (Camacho, 2010).

La Organización Internacional sobre Migración (OIM), define la migración como “un movimiento de población hacia el territorio de otro Estado o dentro del mismo, que abarca todo movimiento de personas sea cual fuere su tamaño, su composición o sus causas”

Una de las áreas de gran interés en el estudio de las migraciones según Herrera (2006), tiene que ver con la creación de tipologías que permitan realizar una clasificación de los migrantes. Una manera simplificada de clasificar las migraciones, es desde el punto de vista de las causas y la movilidad espacial o geográfica. (Figura 3)



Figura 3. Tipologías de la migración



Fuente: Elaboración propia con base a Herrera Carassou (2006).

### 2.7.1 Migración Interna

La migración interna (nacional), es definida por la OIM como el “movimiento de personas de una región a otra en un mismo país con el propósito de establecer una nueva residencia. Esta migración puede ser temporal o permanente. Los migrantes internos se desplazan en el país pero permanecen en él. Por ejemplo, los movimientos rurales hacia zonas urbanas”.

La migración estudiantil interna, es un proceso que se presenta con el único fin de acceder a la educación. Una de las principales razones, se debe a la búsqueda de mejores condiciones académicas y por tanto, de un nivel superior del que se puede acceder en su ciudad de origen. Existe el imaginario, que las ciudades más desarrolladas del país, cuentan con mejores instituciones académicas para la formación superior. Es así, que tanto estas como la ciudad capital, se convierten en los mejores atractivos para migrar, conocer nuevas culturas a la vez que se desarrolla un plan de estudios deseado (DANE, 2003).

González (2008) plantea para el desarrollo de una investigación en estudiantes marroquíes, tres etapas del proceso migratorio: la etapa pre-migratoria, que se refiere a la toma de la decisión por parte de la persona interesada para desarrollar sus estudios en otra ciudad. La etapa migratoria: incluye las experiencias interculturales de los interesados en la ciudad de destino y la etapa post- migratoria, que se refiere al proyecto del futuro de los estudiantes una vez terminado sus estudios.

No obstante, la decisión de migrar desde una mirada que trasciende la necesidad económica, política y social como lo menciona Cubillos (2008), está relacionada con todo lo que se deja atrás, con las personas que quedan en la ciudad origen y con las responsabilidades que se adquieren al asumir un nuevo destino, distinto al propio. Así, la migración trae consigo la posibilidad de conocer nuevos escenarios, personas, formas de vida, pero a su vez la confrontación cultural, la ausencia de los seres más queridos, una autonomía e independencia, a la cual no se estaba acostumbrado.

### **2.7.2 Migración y salud**

Como lo menciona la Organización Internacional para la Migraciones, los patrones migratorios generan impactos en la salud individual y en la salud pública, los cuales son reconocidos cuando se entiende que en la salud de los migrantes influyen factores psicológicos y sociales. La capacidad de los migrantes de integrarse a una sociedad destino, se debe al bienestar mental, físico, cultural y social combinado. De esta manera, la ausencia de enfermedad física en sí misma, no es suficiente para generar una integración óptima en la sociedad huésped (OIM, NF).

Es importante recordar, que entre los diversos problemas que están relacionados con el acto de migrar, un gran número de enfermedades se presentan en esta población y requieren una atención particular. Debido a razones sociales y biológicas, como el estrés crónico, una baja adaptación alimentaria y por otros cambios drásticos en sus condiciones de vida, los migrantes son más vulnerables que las poblaciones nativas a presentar enfermedades como diabetes tipo II y enfermedades cardiovasculares como hipertensión y los ataques cardíacos (Carballo, 2007).

De acuerdo a la 61ª Asamblea Mundial de la Salud, el proceso migratorio puede generar consecuencias sanitarias negativas para los migrantes, sobre todo en aquellos grupos vulnerables como los afectados por la trata de personas y tráfico lícito de migrantes. Los movimientos de población hacen que las personas que experimentan la migración, sean más vulnerables a riesgos sanitarios y estén expuestos a posibles peligros y al estrés asociado con los desplazamientos, la inserción en nuevos entornos y la reinserción en entornos anteriores (OMS, 2008).

## **2.1 Marco legislativo**

### **2.1.1 Plan decenal de salud pública 2012-2020**

El Plan Decenal de Salud Pública (PDSP) 2012-2021, es una apuesta política por la equidad en salud, entendida como la “ausencia de diferencias en salud entre grupos sociales consideradas innecesarias, evitables e injustas” (Whitehead, 1991). En este sentido, la equidad en salud se logra, cuando todas las personas obtienen un óptimo estado de salud independiente de las condiciones sociales, culturales y económicas (Ministerio de Salud y Protección Social)

El PDSP 2012-2012, busca reducir la inequidad de salud a través del cumplimiento de los siguientes objetivos planteados:

- a) Avanzar hacia la garantía del goce efectivo del derecho a la salud.
- b) Mejorar las condiciones de vida que modifican la situación de salud y disminuyen la carga de enfermedad existente.
- c) Mantener cero tolerancia frente a la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad evitable.

El principal desafío del PDSP 2012-2021, es lograr que el concepto de salud sea entendido como el producto de la interacción armónica de las condiciones biológicas,

mentales, sociales y culturales del individuo, en su el entorno y la sociedad (Ministerio de Salud y Protección Social)

El PDSP 2012-2021, presenta los lineamientos de trabajo para dar respuesta a los retos que actualmente presenta la salud pública y consolidar las capacidades técnicas en los ámbitos nacional y territorial para la planeación, ejecución, seguimiento y evaluación de las intervenciones, de acuerdo a los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Adicionalmente, traza las estrategias de intervención colectiva e individual, que involucran tanto al sector salud como a otros sectores (Ministerio de Salud y Protección Social).

El PDSP 2012-2021, cuenta con ocho dimensiones prioritarias y dos dimensiones transversales. Dentro de las prioritarias se encuentran: salud ambiental, convivencia social y salud mental, seguridad alimentaria y nutricional, sexualidad y derechos sexuales y reproductivos, vida saludable y enfermedades transmisibles, salud pública en emergencias y desastres, vida saludable y enfermedades no transmisibles, y salud y ámbito laboral. En las transversales, se encuentra la dimensión de gestión diferencial de las poblaciones vulnerables y el fortalecimiento de la autoridad sanitaria para la gestión de la salud (Ministerio de Salud y Protección Social).

A través de la dimensión de la seguridad alimentaria y nutricional, se busca garantizar el derecho a la alimentación sana y con equidad en las diferentes etapas del ciclo de vida, por medio de la disminución y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión transectorial de la SAN con perspectiva territorial (Ministerio de Salud y Protección Social).

El objetivo de la dimensión consiste en “propender por la SAN de la población colombiana a través de la implementación, seguimiento y evaluación de acciones transectoriales, con el fin de asegurar la salud de las personas y el derecho de los consumidores”. Se busca cumplir este objetivo abarcando los cinco ejes de la SAN: Disponibilidad y acceso a los alimentos, consumo y aprovechamiento biológico y calidad e inocuidad de los alimentos (Ministerio de Salud y Protección Social).

## **2.1.2 Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). Documento Conpes Social 113.**

La política es el producto de un proceso participativo y de concertación entre entidades a nivel nacional, departamental y municipal, con organizaciones de la sociedad civil, organismos internacionales, universidades y gremios, constituyéndola de esta manera en una política de estado (Documento Conpes Social 113).

Esta política está dirigida a toda la población colombiana y requiere de la realización de acciones que contribuyan a la disminución de las desigualdades sociales y económicas, relacionadas con la inseguridad alimentaria y nutricional en los diferentes grupos poblacionales (Documento Conpes Social 113).

Tienen como principios orientadores, el derecho a la salud, la equidad social, la perspectiva de género, la sostenibilidad, la corresponsabilidad, el respeto a la identidad y la diversidad cultural. Estos principios están dirigidos a la creación de acuerdos entre el Estado, la sociedad y la familia, motivando a la acción de los diferentes sectores públicos y privados para garantizar la seguridad alimentaria y nutricional de la población (Documento Conpes Social 113).

Para afrontar la problemática de la seguridad alimentaria y nutricional, la política plantea estrategias enfocadas a la intervención en todos los niveles de la SAN, desde la producción hasta el aprovechamiento biológico. De esta manera, las estrategias conducen a:

- Desarrollo institucional
- Planes territoriales de SAN
- Alianzas estratégicas
- Participación comunitaria y ciudadana.
- Información, educación y comunicación.

- Seguimiento y evaluación.

Adicionalmente, la política cuenta con nueve líneas de acción que se interrelacionan y complementan entre sí, para dar respuesta a la SAN:

- Estabilidad en el suministro y desarrollo del mercado agroalimentario.
- Impulso a las formas asociativas y empresariales para la generación de empleo e ingresos que contribuyan a la disponibilidad y acceso a los alimentos.
- Mejoramiento de la capacidad para acceder a los factores productivos a la población vulnerable.
- Garantía de acceso a los alimentos.
- Promoción y protección de la salud y la nutrición, y fomento de estilos de vida saludable.
- Mejoramiento de los servicios públicos, saneamiento ambiental y entornos saludables.
- Aseguramiento de la calidad e inocuidad de los alimentos.
- Desarrollo científico y tecnológico de los 5 ejes de la SAN.
- Desarrollo de las capacidades, potencialidades y competencias humanas.

El Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012 - 2019, surge como estrategia para dar cumplimiento a la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) establecida en el documento Conpes Social 113.

El PNSAN hace referencia al conjunto de objetivos, metas, estrategias y acciones planteadas por el Estado Colombiano, con el fin de contribuir al mejoramiento de la situación alimentaria y nutricional de toda la población colombiana, en especial de la más pobre y vulnerable. En este sentido, el PNSAN es un instrumento para el

cumplimiento de los objetivos de la política y una guía para la construcción e implementación de los planes territoriales (PNSAN 2012-2021)

El PNSAN cuenta con tres líneas de acción enfocadas en la dimensión de los medios económicos, la dimensión de calidad de vida y del bienestar, y la línea de acción transversal. (Tabla 2).

Tabla 2. Líneas de acción PNSAN 2012-2019

Dimensión de medios económicos	Dimensión de calidad de vida	Líneas transversales	Líneas de Acción PNSAN 2012 - 2019
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Contar con una adecuada oferta de alimentos prioritarios establecidos.</li> <li>2. Garantizar el acceso al grupo de alimentos prioritarios de Colombia.</li> <li>3. Desarrollar programas de generación de ingresos que favorezcan la SAN.</li> <li>4. Fortalecer e incentivar las prácticas de producción para el autoconsumo.</li> <li>5. Evaluar u mejorar los programas de promoción social relacionados con la SAN.</li> <li>6. Garantizar el acceso a los alimentos en casos de eventos indeseables (desastre natural, social o económico).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Diseñar estrategias de educación nutricional.</li> <li>2. Prevenir y reducir la desnutrición y las deficiencias de micronutrientes.</li> <li>3. Mejorar la práctica de la lactancia materna.</li> <li>4. Fomentar los estilos de vida saludable.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mejorar la calidad e inocuidad en los alimentos y el agua.</li> <li>2. Lograr una acción articulada intra e intersectorial en torno a la SAN, con la participación de todos los actores que en ella intervienen.</li> <li>3. Implementar un Plan Sectorial Ambiental orientado al uso sostenible de las especies silvestres de la diversidad biológica colombiana, con fines de seguridad alimentaria.</li> </ol>	

Fuente: Elaboración propia con base al PNSAN 2012-2019.

### 3. METODOLOGÍA

#### 3.1 Diseño de estudio

Para dar respuesta a la pregunta que se planeó en esta investigación, se aplicó un diseño cualitativo. Con esta metodología se busca comprender, como lo menciona Cuesta-Benjumea (1996), el complejo mundo “de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven”. En este sentido, el objetivo fundamental del investigador es interpretar y construir, de manera rigurosa y académica (Coffey & Atkinson, 2003), los significados subjetivos que las personas atribuyen a su experiencia (Cuesta-Benjumea; 1996).

La investigación cualitativa en salud, contribuye al estudio de los determinantes de la salud y la enfermedad, a la detección de necesidades, el diseño e implementación de programas y la evaluación de intervenciones en salud. También permite comprender de manera integral la vivencia de la salud por los individuos y las sociedades, desde una concepción cultural y simbólica (Conde, 1995).

A través de esta investigación, se buscó indagar de manera sistemática las prácticas alimentarias en un grupo de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna, por medio del conocimiento de su realidad alimentaria, basada en los comportamientos, conocimientos y actitudes que guían alimentación en un contexto específico (Bonilla & Rodríguez , 1997).

Siguiendo con lo planteado por Bonilla & Rodríguez (1997), este método de investigación se retroalimenta constantemente a través de la experiencia y conocimiento que se obtiene a lo largo del estudio de la situación de interés. De esta manera, los estudios cualitativos se desarrollan en tres momentos principalmente (Bonilla & Rodríguez , 1997):

- Definición de la situación: en esta etapa se realizó la búsqueda del estado actual del tema de interés.



- Trabajo de campo: hace referencia a las actividades necesarias para obtener la información (datos) de los participantes del estudio.
- Identificación de patrones: en esta etapa se desarrolla la organización, el análisis y la interpretación de los datos.

### **3.2 Participantes**

Para esta investigación, se contó con la participación voluntaria de 16 estudiantes de las carreras de administración de empresas, biología, bacteriología, ciencia política, diseño industrial, ecología, ingeniería electrónica, ingeniería industrial, nutrición y dietética, odontología y pedagogía infantil, que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá. Son procedentes de los departamentos de Antioquia, Arauca, Casanare, Cauca, Cesar, Cundinamarca, Huila, Magdalena, Meta, Nariño, Norte de Santander, Quindío y Santander.

La invitación a los participantes se realizó por medio de la técnica bola de nieve, que consiste en reunir tantos estudiantes como sea necesario para obtener información que responda a las preguntas de investigación. Esta técnica se basa en localizar a informantes que recomienden a otras personas que puedan ser posibles participantes. Es una técnica práctica y eficiente, debido a que la presentación que hace el participante ya incluido en el estudio, genera una relación de confianza con los nuevos participantes (Salamanca, 2007). El muestreo se realizó hasta saturar la información, es decir, hasta cuando más de la mitad de las respuestas se empiezan repetir (Troncoso, 2009).

### **3.3 Herramientas para la recolección**

*“La pertinencia y la sensibilidad del dato cualitativo para captar las propiedades no cuantificables de un problema social depende del montaje y la preparación cuidadosa, detallada y organizada del trabajo de campo, así como de los instrumentos para observar la compleja realidad social y delinear los parámetros que explican un determinado comportamiento y situación” (Bonilla & Rodríguez, 1997).*

Para la recolección de los datos, se utilizó en todos los participantes la entrevista individual, diario de campo y observación participante.

La entrevista individual, es instrumento que permite recolectar de manera abierta y personal información necesaria para analizar y comprender el problema desde el punto de vista y la interpretación de los sujetos estudiados, sin imponer categorías preconcebidas (Bonilla & Rodríguez, 1997).

Según Bonilla & Rodríguez (1997), la entrevista es una herramienta que permite recoger con detalle las experiencias que tiene una persona con respecto a un tema o una situación particular, por medio de una conversación o un intercambio verbal cara a cara. Para este estudio, se buscó recopilar las ideas, percepciones y experiencias que tienen los estudiantes con relación a sus prácticas alimentarias durante su proceso de migración estudiantil interna.

La modalidad utilizada fue la entrevista estructurada con guía, en la cual, se definió previamente un conjunto de temáticas que fueron abordadas con los participantes (Anexo A). Las preguntas se formularon de acuerdo a la interacción que se tuvo con el estudiante, cuidando de incluir todos tópicos en las conversaciones con todos los participantes.

Para garantizar el adecuado desarrollo de la entrevista, se tuvo en cuenta las tres condiciones que proponen Cannell & Kahn (1968), citados por Bonilla & Rodríguez (1997): motivación para participar en la entrevista, conocimientos del rol que deber tomar y la accesibilidad a la información requerida.

En este sentido, se realizó a cada participante una contextualización detallada del estudio donde se presentaban los objetivos, la metodología y los propósitos que se esperaban alcanzar con el desarrollo de la investigación; garantizando en todo momento la confidencialidad de la información recolectada. Posteriormente, se realizó una explicación del papel del participante y la importancia de su contribución para el logro de los objetivos propuestos en la investigación. Adicionalmente, se realizó una breve exposición de los temas que serían tratados durante la entrevista, de manera que el participante previamente tuviera claridad de la información requerida.

Otra herramienta utilizada para la recolección de los datos, fue el diario de campo. Este instrumento, fue utilizado a lo largo de toda la investigación para el registro ordenado y sistemático de notas relevantes. Sin embargo, su mayor uso se presentó durante el periodo de realización de las entrevistas. En este, una vez finalizada cada entrevista, se realizó un registro detallado de los hechos más notables de la conversación, así como las dificultades y reflexiones que se presentaron por parte del entrevistador.

De manera complementaria, se solicitó a los participantes la posibilidad de compartir un momento de alimentación, con el fin de acceder a los conocimientos que tenían con relación a sus prácticas alimentarias, a partir del registro de sus acciones en un ambiente cotidiano. Adicionalmente, se contó con fotografías de diferentes momentos de alimentación, tanto de las ciudades de origen como de la actualidad, de algunos participantes (Anexo H).

### **3.4 Recolección de información**

Un aspecto de gran importancia en el diseño de la investigación, hace referencia a la planeación ordenada y sistemática de todas las acciones que conforman la recolección de los datos. La flexibilidad inherente al diseño de investigación cualitativa, requiere de una programación y preparación previa, de forma que haya un adecuado manejo del tiempo y de los recursos para el estudio, evitando en este sentido la improvisación (Bonilla & Rodriguez, 1997).

Para la recolección de los datos en esta investigación se contó con los siguientes momentos:

Se realizó un contacto inicial con los estudiantes, donde se realizaba una contextualización detallada del estudio.

Una vez los estudiantes manifestaban su interés de participar en el estudio, se estableció una cita con cada uno, con el fin de socializar y explicar de manera pormenorizada las fases de la investigación y los aspectos éticos.

Para realizar la recolección de los datos de manera organizada y con los tiempos necesarios, se realizó una agenda con los datos del participante, la fecha, la hora y el lugar para el encuentro, de acuerdo a la disponibilidad que manifestaba.

Con el fin de garantizar la confidencialidad y la tranquilidad de los participantes, las entrevistas se realizaron en lugares cómodos y reconocidos por los estudiantes, como las salas de la biblioteca y/o algunas aulas de las facultades correspondientes.

En total se realizaron 16 entrevistas con una duración entre 30 y 50 minutos. Todas fueron grabadas con una grabadora digital (IC Recorder Sony) y transcritas bajo un protocolo previamente establecido.

### **3.5 Categorización y codificación**

Dando continuidad a la metodología propuesta por Bonilla & Rodríguez (1997), encontrar el sentido a los datos cualitativos, requiere de una inmersión detallada y profunda de la información. Inicia con el fraccionamiento del universo de análisis en subconjuntos de datos ordenados por temas, para luego reconstruir de manera inductiva las categorías y tendencias que expresan una visión integral de la situación estudiada. Para esta investigación, se hizo uso de matrices de categorización y codificación, en las cuales se realizó la organización de la información, teniendo en cuenta los temas y las categorías de análisis derivadas de la guía de entrevista (Anexos C, D, E).

La categorización deductiva refleja el marco de referencia cultural del grupo de personas estudiadas y constituye un fundamento de la investigación con técnicas cualitativas. En el análisis de investigaciones cualitativas, es conveniente partir de unas categorías tentativas basadas en el marco teórico, la pregunta de investigación, supuestos, áreas problemas o los temas claves de este estudio (Bonilla & Rodríguez, 1997). Para este estudio, las categorías deductivas corresponden a los grupos de alimentos consumidos, los tiempos de comida, lugares para el consumo de alimentos y cambios percibidos en las prácticas alimentarias.

Por otro lado, en la categorización inductiva, es decir, aquellas categorías que emergen totalmente de los datos a través del análisis de los patrones y las recurrencias presentes en la información (Bonilla & Rodríguez , 1997), para esta investigación surgieron dos categorías asociadas a las practicas alimentarias: ingesta de bebidas alcohólicas y la percepción de la salud con relación a la alimentación

## **2.1 Plan de análisis**

La organización de los datos se realizó de forma lógica, la cual permitió tener el control de la información, efectuar seguimiento a los vacíos que se presentaron y generar estrategias para complementar y dar validez a los datos (Bonilla & Rodríguez , 1997).

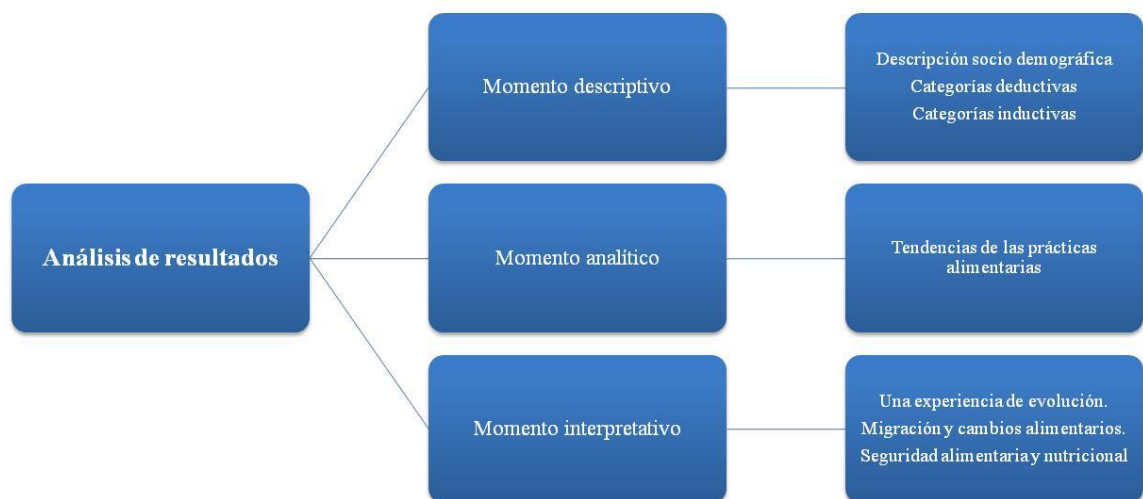
El proceso de organización, finalizó con la conversión de la información en material escrito, a través de la transcripción detallada de las entrevistas, la descripción de las observaciones y las notas del trabajo de campo (Bonilla & Rodríguez , 1997). Los datos fueron organizados en matrices que permitieron el manejo y la revisión permanente, evitando de esta forma la pérdida de datos. Las matrices fueron elaboradas teniendo en cuenta las categorías iniciales de análisis.

En esta etapa de codificación y categorización, se buscó disminuir el volumen de los datos ordenándolos en patrones de respuesta. El reconocimiento de la información escrita y el fraccionamiento en subconjuntos en esta etapa, fue de vital importancia para el análisis de los datos.

La investigación cualitativa según Coffey & Atkinson (2003), cuenta con diferentes métodos, prácticas y posibilidades para el análisis de los datos recolectados. Para este caso, el análisis de los datos se realiza en tres momentos: descriptivo, analítico e interpretativo. En el momento descriptivo, se realiza la presentación de los datos, es decir, se cuenta que está sucediendo con relación a la situación del estudio. En el momento analítico, se muestra los datos más allá de la narración descriptiva a través de la relación entre categorías; y en el interpretativo, el investigador construye su propia interpretación de los datos, en busca de la explicación y la comprensión de la situación en estudio.

Para esta investigación, en el momento analítico se realizó la presentación de los datos socio-demográficos y las categorías de análisis. En el momento analítico, se presentan las tendencias en las prácticas alimentarias de los estudiantes y para finalizar, en el momento interpretativo se muestra la influencia del proceso migratorio en la seguridad alimentaria y nutricional de esta población. (Figura 4).

Figura 4. Momentos de análisis de los datos cualitativos



Fuente: elaboración propia con base a Coffey & Atkinson (2003)

La validez de los datos cualitativos es otra de las etapas de gran importancia en este tipo de estudios, debido a que busca la coherencia lógica interna de los resultados y la ausencia de contradicciones con los resultados de otras investigaciones. El proceso de validación es un elemento esencial tanto en la recolección de la información como en la organización y análisis de datos. (Bonilla & Rodríguez , 1997).

Este proceso requiere de algunas estrategias para la adecuada presentación de los resultados finales (Bonilla & Rodríguez , 1997):

- Examinar cuidadosamente las manifestaciones que muestran situaciones atípicas que pueden surgir de la selección de informantes, eventos o procesos no representativos de la situación de interés.
- Revisar los efectos que produce la presencia del investigador en la población que participa en la investigación, a través de la socialización clara de los intereses del estudio y el uso de técnicas participativas.
- Realizar una evaluación de la consistencia de los hallazgos, por medio de un proceso de triangulación. Uno de los métodos de esta herramienta consiste en contrastar la información obtenida de distintos informantes.
- Sostener la calidad de la información, buscando que los informantes estén comprometidos con el estudio y las condiciones para la recolección de los datos sean las más apropiadas.
- Revisar el significado de los casos que no se ajustan con la línea analítica o interpretativa.
- Comprobar la pertinencia de la información recogida en los momentos de la investigación.
- Buscar explicaciones y temas alternativos a los procedidos del análisis inicial.
- Identificar datos que contradigan una conclusión y refute lo dado por cierto.
- Evaluar por resultados de la investigación por parte de las personas involucradas en la investigación.

## **2.2 Consideraciones éticas**

Para el desarrollo de esta investigación, se explicó claramente a cada uno de los posibles informantes, el contenido y la naturaleza del estudio. A cada participante previamente se le brindó explicación de los siguientes puntos (Ulin, Robinson, & Tolley, 2006):

- Posibles riesgos y beneficios.
- Participación voluntaria.
- Garantías de confidencialidad.
- Propósito de la investigación.
- Forma de escoger los participantes.
- Procedimiento de recolección de datos.
- A quien hay que dirigirse en caso de presentar inquietudes.

Adicionalmente se tomaron como base, los aspectos éticos constituidos en la resolución 008430 de 1993 del Ministerio de Salud, donde se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. A través del consentimiento informado (Anexo B), se buscó garantizar que los estudiantes que autorizaron su participación en la investigación, tuvieran un completo conocimiento de la naturaleza de los procedimientos, los beneficios y riesgos que pueden ser generados. Dicho consentimiento contó con las características instauradas en la resolución.



### **3. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

De acuerdo a lo mencionado por Coffey & Atkinson (2003), la investigación cualitativa cuenta con diferentes métodos, prácticas y posibilidades para el análisis de los datos recolectados, siendo el común denominador en todos los enfoques, la preocupación por la transformación e interpretación de los datos de manera rigurosa y académica, de forma que permitan conocer las complejidades de los mundos que se busca comprender. Para este caso, los resultados que se presentan a continuación se basan en tres momentos de análisis: descriptivo, analítico e interpretativo.

En el primer momento, se muestra de manera descriptiva las características socio-demográficas de los participantes y la situación actual de la alimentación teniendo en cuenta las categorías de análisis (grupos de alimentos, tiempos de comida y lugares para el consumo). En el momento analítico, se presentan las relaciones entre las categorías de análisis por medio de las principales tendencias en las prácticas alimentarias de los participantes: consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados, alimentación en restaurantes en busca de alimentos caseros y preparando alimentos en casa. Y en el último momento de análisis, el interpretativo, se ilustra cómo las prácticas alimentarias de estudiantes en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá, se ven determinadas por las condiciones sociales, ambientales, culturales y económicas en las que viven actualmente, afectando de esta manera la seguridad alimentaria y nutricional.

#### **3.1 Momento descriptivo**

##### **3.1.1 Participantes**

Para el desarrollo de esta investigación se contó con la participación voluntaria de dieciséis estudiantes de pregrado con edades entre 18 y 27 años, que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá. Dentro de este grupo, doce son

mujeres y cuatro hombres; estudiantes de semestres entre II y X, de doce carreras de pregrado de una universidad privada de Bogotá.

Los participantes son procedentes de los departamentos de: Antioquia, Arauca, Cauca, Casanare, Cesar, Cundinamarca, Huila, Magdalena, Meta, Nariño, Norte de Santander, Quindío y Santander (Anexo F). El tiempo de permanencia en Bogotá de los entrevistados, se encuentra en un rango de año y medio a ocho años. En la tabla 3, se presentan los datos socio-demográficos de los participantes de acuerdo al orden en que fueron entrevistados.

Orden de entrevista	Seudónimo	Edad (años)	Genero	Lugar de procedencia	Departamento	Carrera	Semestre	Tiempo de permanencia en Bogotá (años)
1	Kimi	20	F	Barrancabermeja	Santander	Biología	VI	3
2	Lau	18	F	Ipiales	Nariño	Nutrición y dietética	III	1,5
3	Amalia	19	F	Yopal	Casanare	Ecología	VI	3
4	Tata	24	F	Medellín	Antioquia	Ciencia Política	X	5
5	Beto	23	M	Pasto	Nariño	Odontología	VIII	6
6	Sebastián	23	M	Tame	Arauca	Ingeniería Electrónica	IX	7
7	Isa	23	F	Popayán	Cauca	Nutrición y dietética	VII	4
8	Meli	18	F	Valledupar	Cesar	Administración de empresas	II	2
9	Santi	24	M	Armenia	Quindío	Ingeniería Industrial	X	6
10	Magda	22	F	Santa Marta	Magdalena	Diseño industrial	X	5
11	Cris	22	F	La Vega	Cundinamarca	Bacteriología	IX	5
12	Pio	20	F	Pasto	Nariño	Comunicación Social	VI	2,5
13	Dani	18	F	Pitalito	Huila	Pedagogía Infantil	IV	3
14	Erik	21	F	Villavicencio	Meta	Ingeniería Industrial	VI	3
15	Liz	19	F	Yopal	Casanare	Administración de empresas	III	3
16	Frederick	27	M	Cúcuta	Norte de Santander	Biología	NR	8

Tabla 3. Datos socio demográficos de los participantes

En relación a cómo llegaron a vivir a la Ciudad de Bogotá, los participantes se pueden organizar en cuatro grupos: 1) los que llegaron a vivir solos, 2) los que llegaron a vivir con algún familiar 3) los que llegaron a vivir con amigos y 4) los que llegaron a vivir en residencias estudiantiles.

Dentro del grupo de participantes, cuatro al momento de vivir el proceso migratorio llegaron a vivir solos en la ciudad de Bogotá, es decir no contaban con redes de apoyo, en su nueva forma de vida. Es el caso de Tata, Meli, Santi y Pio, estudiantes de Ciencia Política, Administración de Empresas, Ingeniería Industrial y Comunicación Social respectivamente.

**Tata** es procedente de la ciudad de Medellín (Antioquia), tiene 24 años de edad y es estudiante de último semestre de Ciencia Política. Vivía en compañía de sus padres y su hermana. Una vez terminada su formación académica de secundaria, ingresó a la Universidad de Antioquia donde estudió dos años la misma carrera. Decide estudiar en una universidad de Bogotá, dadas las condiciones difíciles para el desarrollo de su carrera en la ciudad de Medellín, vive hace cinco años en Bogotá. Viaja con sus padres un mes antes de iniciar clases, con el fin de ubicar el lugar de residencia: “Cuando yo me vine, mi papá pues vino y me acompañó a buscar el apartamento y tal... Pero ya en enero, o sea eso fue en diciembre. Y ya en Enero yo me vine sola”. Un mes después viaja sola a la ciudad de Bogotá, donde llega a vivir sola en un apartamento arrendado. Pasado cierto tiempo, su madre y su hermana la visitan durante una semana, para conocer las condiciones en las que Tata estaba viviendo.

Al momento de la entrevista, Tata se vio muy dispuesta a participar en el estudio, aunque fue una amiga suya quien realizó el contacto inicial, llega muy puntal al lugar y la hora establecida para la cita. Menciona que una prueba de lo que consumen los estudiantes se puede ver en los puntos de la basura de los edificios residenciales que están alrededor de la universidad.

**Meli** es procedente de la ciudad de Valledupar (Cesar), tiene 18 años de edad y es estudiante de segundo semestre de Administración de Empresas. Vivía en compañía de

sus padres y sus hermanas. Después de culminar sus estudios de secundaria Meli, se dedica a realizar algunos viajes a nivel nacional e internacional. Un año después se dirige a Bogotá para iniciar sus estudios profesionales, iniciando la carrera de Psicología; tres semestres después decide cambiar de carrera e iniciar sus estudios de administración. Al momento de iniciar su proceso migratorio a la ciudad de Bogotá, viaja en compañía de sus padres, quienes estuvieron con ella durante una semana para ubicarla en un apartamento y desde hace dos años siempre ha vivido sola.

El día de la entrevista, Meli llegaba de un parcial que mencionó estaba muy complejo y largo. Sin embargo, estuvo muy atenta y mostró gran interés por el tema. Considera que vivir en Bogotá le ha generado muchos cambios en la alimentación que le preocupan. Razón por la cual, tomó la decisión de cambiar sus hábitos alimentarios. Manifestó al inicio de la entrevista, sentirse muy feliz debido a que durante el último viaje que realizó a Valledupar, su familia la felicitó por su apariencia personal. Muestra muy orgullosa una fotografía de la celebración de su cumpleaños en Valledupar. Comenta que su madre la motiva a alimentarse bien “ni en exceso, ni en deficiencia”. También, aprovecha para mostrar en una fotografía suya, de un antes y un después, donde considera que se ven los efectos de su alimentación en varios momentos de su trayectoria en la universidad. Siempre mostró tranquilidad en la entrevista y nunca mencionó afán para terminar.

**Santi** es procedente de la ciudad de Armenia, tiene 24 años de edad y es estudiante de último semestre de Ingeniería Industrial, realiza doble programa con la carrera de Diseño Industrial. En su ciudad de origen vivía con sus padres y su hermano. Vive desde hace 6 años en Bogotá, el primer año fue dedicado a la prestación del servicio militar, del cual considera que fue un tiempo difícil: “Si, el primer año fue el más difícil de todos” y posteriormente ingresa a la universidad. Desde entonces ha vivido solo en un apartamento arrendado cerca de la universidad.

Santi asiste muy puntual a la entrevista. Es un estudiante muy activo, hace parte de grupos universitarios, le gusta participar en las diferentes actividades que ofrece el medio universitario y es un apasionado por la escalada en montaña. Se mostró motivado por la investigación, razón por la cual, al finalizar la entrevista empezó a contactar amigos que también son de otras regiones.

**Pio** es procedente de la ciudad de Pasto (Nariño), tienen 20 años de edad y es estudiante de sexto semestre de comunicación social. Durante su estancia en la ciudad de origen, vivió con su madre y su padrastro. Vive hace dos años y medio en Bogotá. Una vez llega a esta ciudad en compañía de su madre, es instalada en un apartamento familiar, donde vive con una persona conocida de la familia. Sin embargo, considera que vive sola: “ella vive sola y ella es un poco como...no habla con nadie, prácticamente vivo sola”.

Al momento de contactar a Pio, se ve una persona alegre y dispuesta a participar en el estudio. Menciona que siempre ha practicado en algún deporte y por esta razón, hace parte de la selección de baloncesto de la universidad. Comenta que una de sus amigas es de Santa Marta, con quien en ocasiones salen a comer.

Otro grupo de participantes, comparten la característica de llegar a vivir con un familiar. Kimi, Amalia, Beto, Sebastián, Magda, Cris, Frederick y Dani, al momento de ubicarse en la ciudad de Bogotá, no llegaron a vivir solos. Contaron con el apoyo de familiares como hermanos y tíos. Actualmente, algunos de ellos continúan viviendo con la familia, otros tomaron la decisión de vivir solos o compartir la vivienda con amigos.

**Kimi** es procedente de la ciudad de Barrancabermeja, tiene 20 años de edad y es estudiante de sexto semestre de la carrera de Biología. Vivía en compañía de sus padres, hermanos y abuela durante cierto tiempo. Una vez terminada su formación secundaria, viaja a la ciudad de Bogotá y llega a vivir con uno de sus hermanos y una amiga: “Con mi hermano a veces peleamos pero nos reconciliamos rápido y con mi amiga, pues nos

hablamos pero hay veces que si la convivencia es un poquito pesada”. Desde entonces vive hace 3 años en Bogotá.

Kimi llegó muy puntual, tranquila y dispuesta a participar en la entrevista. Durante el transcurso de la conversación, Kimi se esfuerza por explicar muy bien cada respuesta dando suficientes argumentos. Menciona que tiene amigos y compañeros de estudio, de otras regiones del país y que incluso por periodos de tiempo ha compartido el apartamento con algunos de ellos. Ofrece hablar con una amiga para que también participe en el estudio.

**Amalia** es procedente de la ciudad de Yopal (Casanare), tiene 19 años de edad y es estudiante de sexto semestre de la carrera de Ecología. Vivía con sus padres y un hermano. Culminó su educación secundaria y al siguiente año decide, continuar su formación profesional en Bogotá. Vive desde hace tres años en esta ciudad. Viaja con su madre, quien la acompaña durante una semana: “me trajo como para comprarme las cosas y como para acomodarme acá, pero fue una semana y ya el resto fue solamente yo acá, no hubo nadie más acompañándome”. Amalia llega a vivir en casa de unos primos, donde dura solo cuatro meses, debido a la distancia que había de este lugar a la universidad. Por esta razón, decide junto con un amigo de la misma ciudad de origen, buscar una vivienda más cercana a la institución educativa.

Amalia se mostró desde el inicio muy dispuesta a participar en el estudio. Mencionó otros casos de amigas que vivían una situación similar en relación a la alimentación. Se reúnen en el apartamento de una amiga que es de Medellín y que también vive cerca de la universidad; allí compartir algunos alimentos que son enviados de sus lugares de origen.

**Beto** es procedente de la ciudad de Pasto (Nariño), tiene 23 años de edad y es estudiante de octavo semestre de odontología. Vivía con sus padres y una hermana. Un semestre después de terminar el bachillerato, viaja a estudiar a Bogotá, donde llega a vivir con su

hermano mayor quien lleva varios años instalado en esta ciudad: “él ya lleva más de 10 años viviendo acá”. Beto vive en Bogotá desde hace 6 años.

Beto se mostró muy interesado desde el primer momento que se le contextualizó sobre la investigación. Considera que su alimentación cambio mucho desde su traslado a la ciudad de Bogotá. Es una persona que se preocupa mucho por su alimentación, le gusta cocinar y aprender a preparar nuevos platos. Menciona que su familia lo apoya para mantener buenos hábitos alimentarios. Es cuidadoso de su composición corporal y le gusta hacer actividad física como nadar, correr y escalar. Piensa que los hábitos alimentarios de los estudiantes cambian de acuerdo a las dinámicas de cada carrera y los lugares de procedencia.

**Sebastián** es procedente del municipio de Tame (Arauca), tiene 23 años de edad y es estudiante de noveno semestre de Ingeniería Electrónica. En Tame vivía en compañía de sus padres. Viaja a Bogotá en compañía de su madre y llega a vivir en casa de una tía: “mi mamá me trajo y ella pues estuvo, no se apenas unos días tampoco fue mucho tiempo, pero yo me instale en la casa de una tía, entonces yo dure viviendo con mi tía un año y medio”. Sebastián vive hace siete años en Bogotá.

Sebastián asiste puntualmente a la entrevista. Menciona que se encuentra muy preocupado por la situación de su trabajo de grado, debido a que ha tenido inconvenientes con sus docentes. Por esta razón, tomó la decisión de conversar con él sobre el tema, antes de iniciar la entrevista. Pasados algunos minutos, Sebastián empieza a hablar sobre su alimentación. Cuenta que actualmente su alimentación ha mejorado gracias al apoyo de su novia, quien estudia Nutrición y Dietética en la misma universidad. Ella se preocupa por promover mejores hábitos alimentarios preparando los alimentos en casa. Sebastián manifiesta que ha almorzado en todos los restaurantes alrededor de la universidad y considera que los alimentos que se venden en estos lugares son muy grasos. Menciona que actualmente se siente satisfecho en el restaurante que almuerza, donde le ofrecen un “menú universitario”.



**Magda** es procedente de la ciudad de Santa Marta (Magdalena), tiene 22 años de edad y es estudiante de último semestre de la carrera de Diseño Industrial. Allí vivía con sus padres y dos hermanos. Una vez terminada su educación secundaria, viaja sola a la ciudad de Bogotá donde llega a vivir inicialmente en la casa de un tío. Un tiempo después, busca vivir más cerca de la universidad, razón por la cual se muda dos veces más: “En una casa súper lejos, de ahí me he mudado dos veces y ahora estoy viviendo en un apartamento, pero es como tipo residencia acá cerca”. Vive en la capital desde hace 5 años.

Magda se muestra alegre y dispuesta para la entrevista. Menciona que su madre es nutricionista y por esta razón, siempre está muy pendiente de sus hábitos alimentarios: “no sé si te he contado, pero mi mamá también es nutricionista, entonces ella no nos dejaba ir al colegio, si no había desayuno grande”.

**Cris** es procedente del municipio de La Vega (Cundinamarca), tiene 22 años y es estudiante de noveno semestre de la carrera de Bacteriología. Cris termina su educación secundaria y un semestre después, viaja a Bogotá para iniciar sus estudios profesionales. En La Vega, vivía en compañía de sus padres y desde hace 5 años reside en Bogotá con uno de sus hermanos.

Cris menciona que su padre siempre está muy pendiente de su alimentación. Él viaja todas las semanas desde La Vega y les prepara los alimentos para la semana. Cris se siente muy satisfecha con el apoyo de su padre y adicionalmente, considera que su padre cocina delicioso: “es que mi papá cocina muy rico, en verdad me gusta todo”

**Frederick** es procedente de la ciudad de Cúcuta (Norte de Santander), tiene 27 años de edad y es estudiante de la carrera de Biología. Antes de viajar a Bogotá, vivía en compañía de su madre, sus tías y su hermana. Frederick vive desde hace 8 años en Bogotá, sin embargo, se dedicó durante dos a tres años a trabajar y viajar antes de

ingresar a la universidad: “la verdad me vine con la loca idea”. A los veintidós años, decide empezar a estudiar. Llega a vivir durante seis meses en casa de una tía.

Frederick fue contactado por otro de los participantes y sin tener claridad de lo que su amigo le pedía, llega de manera puntual a la entrevista. Inicialmente sus respuestas eran muy cortas y concretas. Sin embargo, en el transcurso de la entrevista, se muestra abierto para contar su situación con relación a la alimentación y otros hábitos, que considera no son saludables: “el pequeño problema que tengo ahorita es el licor, que ya lo estoy manejando, después de tanto tiempo”

**Dani** es procedente del municipio de Pitalito (Huila), tiene 18 años de edad y es estudiante de cuarto semestre de la carrera de Pedagogía Infantil. En Pitalito vivía en compañía de su madre y su hermano. Termina sus estudios y durante un año viaja en varias ocasiones a Bogotá en compañía de su hermano, con el fin de conocer la ciudad e ir aprendiendo a desenvolverse en ella. Un año después llega a vivir en casa de un tío para iniciar sus estudios en universidad.

Dani se presenta el día de la entrevista con su mejor amiga y con gran disposición para participar en el estudio. Considera que su amiga está muy pendiente de su alimentación, le recuerda los horarios y la importancia de alimentarse bien: “ella es como la que siempre me insiste, vamos a almorzar, vamos a comer algo”. Dani menciona que se reúne con sus amigas a estudiar y también a preparar alimentos como lasaña. Se mostró muy dispuesta a contar su experiencia y a compartir un día de su alimentación.

Un grupo de participantes, comparten la característica de llegar a compartir su vivienda con amigos, es el caso de Lau, Erik y Liz.

**Lau** es procedente del municipio de Ipiales (Nariño), tiene 18 años de edad y es estudiante de tercer semestre de Nutrición y Dietética. Vivía con su padre y su hermano.

Termina su educación secundaria y viaja a Bogotá en compañía de su padre, quien la acompaña durante una semana: “Estuve con mi papá acá, estuvo una semana ubicándome, pues buscando donde iba a vivir”. Inicialmente, llega a vivir con tres amigas. Sin embargo, un tiempo después decide cambiar de vivienda, debido a la llegada de la pareja de una de las amigas al apartamento.

Lau se percibe un poco tímida durante la entrevista. Sus respuestas fueron cortas y puntuales. A lo largo de la conversación, Lau manifiesta en repetidas ocasiones que su adaptación en Bogotá ha sido muy dura en especial por la ausencia de su familia: “el cambio de ciudad, ya no estar con mi familia, eso me descontroló emocionalmente”.

**Erick** es procedente de la ciudad de Villavicencio (Meta), tiene 21 años de edad y está cursando sexto semestre de la carrera de Ingeniería Industrial. Erick, es hija única y vivía en compañía de sus padres. Termina su educación secundaria y viaja a Bogotá hace tres años. Llega a vivir en un apartamento compartido con dos amigas, sus padres la acompañan durante dos días y se regresan a Villavicencio: “Con mis papás pero eso fue como dos días, el fin de semana y ya se fueron”.

Erick decide participar en el estudio, el día que acompaña a su amiga a realizar la entrevista del estudio. Se presenta y menciona que le gustaría participar, debido a que sus hábitos alimentarios han cambiado mucho desde que llegó a Bogotá: “Dios mío en el primer semestre me subí 10 kilos”.

**Liz** es procedente del municipio de Yopal (Casanare), tiene 19 años de edad y es estudiante de tercer semestre de Administración de empresas. Es hija única y vivía en compañía de sus padres. Vive hace tres años en Bogotá. Inicia la carrera de Ingeniería Industrial, pero posteriormente decide cambiarse a Administración de Empresas. Llega a Bogotá en compañía de sus padres, quienes se quedan un día para instalarla: “Un día,

vinieron me dejaron, toma tus cobijas y nos vamos”. Siempre ha compartido la vivienda con amigas.

Liz y Erick son amigas desde que iniciaron la carrera de Ingeniería Industrial en la misma universidad. Liz considera que comparten muchas cosas en común, la cultura de la región y el hecho de ser hijas únicas. Durante la entrevista, Liz se muestra muy interesada en contar su experiencia y manifiesta que desea mejorar sus hábitos alimentarios y realizar actividad física.

La última participante del estudio, en su proceso migratorio a diferencia de los anteriores entrevistados, no llega a vivir sola, con familiares o amigos, Isa llega a vivir en una residencia estudiantil.

**Isa** es procedente de la ciudad de Popayán (Cauca), tiene 23 años de edad y es estudiante de séptimo semestre de la carrera de Nutrición y Dietética. Vivía en Popayán con su madre, su padrastro y sus dos hermanos. Isa vive desde hace cuatro años en Bogotá. Inicialmente llegaría a vivir en casa de un tío, sin embargo su primer semestre vivió en una residencia estudiantil: “mi mamá tuvo que buscar donde dejarme, entonces llegué a una casa de cupos”. Allí vivió durante seis meses y luego compartió vivienda con una amiga. Luego de un año decide compartir la vivienda con su pareja.

Isa se muestra muy dispuesta a participar en el estudio y manifiesta que le gustaría trabajar en salud pública. Durante la entrevista cuenta, que su llegada a Bogotá fue muy difícil, al punto que pensó en regresar a Popayán: “entré en crisis nerviosa, en crisis existencial y dije que ya no quería estudiar acá”. Menciona que su alimentación cambió desde que conoció a su novio, con él se incrementó el consumo de comida rápidas.

### **3.1.2 Categorías deductivas**

#### **3.1.2.1 Prácticas alimentarias en los lugares de origen.**

Los hábitos alimentarios según las Guías Alimentarias para la Población Colombiana (2004), son definidas como “la forma y frecuencia con la cual un individuo o grupo de personas, escoge, consume y utiliza los alimentos disponibles, en respuesta a situaciones sociales, culturales y económicas por las cuales se atraviesa o en las que vive”. En este sentido, la familia, las condiciones socio-económicas y la cultura juegan un papel muy importante en la formación de los hábitos alimentarios de un individuo (ICBF, 2004).

Posteriormente a la indagación sobre los datos socio-demográficos de los participantes, se inició la conversación entorno a las prácticas alimentarias que desarrollaban los estudiantes en sus lugares de origen, antes de realizar el proceso migratorio hacia Bogotá. En este momento se realizaron preguntas sobre aspectos relacionados con los alimentos preferidos, los tiempos de comida que realizaban al día y los lugares donde los consumían. Durante la entrevista, este momento se caracterizó por la presencia de sentimientos y emociones que se daban al momento de recordar no solo las prácticas alimentarias, sino todo lo que rodea el acto de la alimentación, como es compartir en familia, comer en casa y sentirse amado a través de los alimentos.

La alimentación de los participantes en sus lugares de origen, se enmarcaba en los hábitos alimentarios de sus familias. Para algunos la alimentación se caracterizaba por ser balanceada, con horarios establecidos y gran disponibilidad de alimentos, mientras que para otros era poco variada, con alta presencia de alimentos ricos en carbohidratos y grasas y alimentos preparados fuera de casa.

Se consideraba la alimentación balanceada cuando incluía alimentos reguladores y alimentos fuente de proteínas y carbohidratos, en horarios establecidos: “si era como la

comida balanceada, no faltaba la ensalada...era con todo, la proteína, el carbohidrato, pero era como en horarios establecidos” (Lau), “mi alimentación en Pitalito fue pues considero que buena, porque tenía mis horarios”.

Una alimentación balanceada, también estaba relacionada con la calidad de los alimentos: “mi mamá si es de cosas de primera calidad, la mejor carne, el mejor jamón, el mejor todo y le prepara las comidas súper balanceadas a mi papá” (Beto) y la disponibilidad de alimentos como frutas y verduras en el hogar: “siempre hemos consumido frutas, mi mamá ha tenido su nevera llena de frutas, entonces eso si siempre, nunca ha faltado pues en la casa las frutas” (Isa).

Por otro lado, una práctica que caracterizaba los hábitos alimentarios de las familias de estos participantes, consistía en la importancia de los tiempos de alimentación en especial el desayuno: “una cosa que si me acuerdo siempre es que comía mucho, desayuno, almuerzo y comida súper bien” (Amalia), “siempre desayunaba, no me dejaban salir de la casa sin desayunar, almorzaba en el colegio y después, comía en la casa” (Santi), “ella no nos dejaba ir al colegio si no había desayuno grande, jugo y café con leche, sagrado” (Magda). Adicionalmente, en los hábitos alimentarios se consideraba el consumo poco frecuente de comidas rápidas: “por lo general no era como comida chatarra ni nada así porque mis papas son súper saludables” (Tata).

Otros participantes consideraban que los hábitos alimentarios de sus familias estaban conformados por una alimentación poco variada y con alto aporte de alimentos ricos en grasa y carbohidratos: “no era una comida variada, no tenía verduras y ese tipo de cosas, entonces siempre era más fritos, huevo frito, tajadas” (Kimi), “pasaba muy seguido, que después de haber comido donde mi abuela por ejemplo eso cafecito y pan, de pronto en la casa llegábamos a comer más pan” (Sebastián). Adicionalmente, la mayoría de la veces los alimentos no eran preparados en casa: “casi siempre para el almuerzo si hemos sido un poco más facilistas, si...normalmente o compramos carne asada o por ejemplo se compraba pollo asado, casi todo ya era comprado” (Sebastián).

A nivel individual, un hábito alimentario que caracterizaba la alimentación de los participantes, hacía referencia a los alimentos que se consumían en el colegio. Así, para algunos era el momento para consumir alimentos procesados como bebidas azucaradas y golosinas: “Si, me gustaba comer muchas golosinas, salía al descanso y comía empanada y coca cola” (Liz).

El momento de la alimentación, en varios de los casos se realizaba en familia o con alguno de los integrantes de esta, con uno de los padres o un hermano: “generalmente siempre comemos juntos, nunca comemos solos” (Cris), “con mi papá a lo último si cuando íbamos a almorzar donde la señora, pues nos citábamos y llegábamos los dos allá entonces comíamos los dos juntos” (Kimi). La alimentación se concebía como una oportunidad para encontrarse o compartir con la familia, es decir estar en compañía: “pero el almuerzo igual porque estaba ahí mi papá y siempre comía con él, o sea estaba acompañada” (Lau), “el desayuno era en la casa con mi papá, mi mamá y mi hermano cuando estaba, los tres en la mesa” (Cris).

Los diferentes momentos que conforman la alimentación, estaban a cargo de la mamá. Era ella quien principalmente compraba los alimentos y los preparaba, estaba pendiente de los alimentos faltantes o los alimentos que los hijos deseaban consumir. En algunos casos se contaba con personal de servicio, sin embargo, también era la madre quien organizaba y dirigía que alimentos se preparaban y se ofrecían a la familia. La madre no era la única persona encargada de la preparación de los alimentos, algunos participantes recuerdan que sus padres les preparaban algunas comidas y que las abuelas, estaban a cargo de la alimentación cuando los padres estaba trabajando: “Por la mañana mi mamá, en la tarde hay una señora que la preparaba y la noche pues de lo que quedaba o mi papá también como que hacía cosas” (Amalia), “mi mamá hacía en la casa pero en general yo dure comiendo muchos años comiendo donde mi abuela” (Sebastián).

Dentro de las prácticas alimentarias en los lugares de origen, también se preguntó por los alimentos preferidos y la alimentación en los días de fin de semana. Los alimentos preparados en casa, los platos típicos y los alimentos frescos son los alimentos que más les gustaba consumir antes de vivir en Bogotá.

Los alimentos preparados en casa por la madre, son los más mencionados como preferidos: “La lasaña de mi mamá y la mamona” (Erick), “arroz con pollo que lo hace mi mamá también” (Beto), “los granos que hace mi mamá, los de ella como las lentejas, el garbanzo, claro que me gustaba mucho la carne desmechada y la carne con frijol y arroz” (Amalia), “Los pasteles, el masato, la avena, la carne que siempre preparaba mi mamá que era como estilo churrasco” (Frederick). En los alimentos preferidos también se encontraban algunos típicos de las regiones: “arroz con coco, me gustaba mucho” (Meli), “Frijoles con arroz y eso puede ser de mis cosas más favoritas” (Tata), “el sancocho llevaba papa, yuca, plátano depende si es de gallina o si no de cerdo o de res, bueno todos los sancochos habidos y por haber” (Sebastián), “Las achiras, las que son de maíz” (Dani), un plato que me gusta mucho que son las tortilla de papa, como arepitas de papa, con carne frita y lechuga” (Lau).

La alimentación de los fines de semana, para algunos era recordada por ser en familia, con alimentos preparados en casa o alimentos típicos de la región en restaurantes:

“la comida ya era más familiar”, “era un poco más casero o salíamos ya que queremos sancocho y ese tipo de cosas, entonces salíamos a comer por fuera pero era más en familia” (Kimi), “el domingo que era típico almuerzo de familia y el plato típico de allá que es el mote, los pasteles y la gaseosa” (Frederick), “A veces íbamos a comer pollo o cuando salíamos de Pasto, había sancocho de gallina...o picadura” (Pio), “y de almuerzo, eso si nos reuníamos todos, y salíamos de pronto a comer a asaderos o si no, mi papá lo hacía. Él hacía algo así como especial, como sopas” (Amalia). “El domingo a veces salíamos a comer por fuera a algún restaurante o desayunábamos como en un restaurante como típico, comida como típica” (Santi).



También, se consideraba la alimentación de fines de semana como abundante y fuera de los horarios: “como chorizos, agua de panela, tamal...si eran desayunos grandes o almorzábamos también grande, a veces” (Santi), “el fin de semana como que se corría el horario porque no había que madrugar” (Liz).

### **3.1.2.2 Alimentación en la ciudad destino – Bogotá.**

#### **3.1.2.2.1 Grupos de alimentos**

Dentro de los grupos de alimentos que se mencionan de manera reiterada por los participantes en las entrevistas, se encuentran las comidas rápidas, las bebidas gaseosas y refrescos, los alimentos de paquete, los dulces y las golosinas. De una forma menos frecuente, se mencionan las frutas y las verduras.

Para muchos de los participantes las comidas rápidas y los alimentos procesados listos para el consumo, se convierten en la principal opción para la alimentación. En algunos casos la facilidad para conseguirlos: “me sorprendió mucho cuando llegue a Bogotá porque uno en cada esquina encuentra como los puestos de comida rápida y es muy barato” (Lau) y la autonomía para decir qué alimentos consumir son algunas razones que favorecieron el aumento del consumo de estos alimentos: “entonces yo al salir de la casa como esa libertad de poder comer lo que yo quisiera” (Meli). Sin embargo, este tipo de alimentos también es reportado como una opción para momentos de bajos recursos económicos: “a veces cuando digamos me quedaba sin plata, ¡Ramen<sup>2</sup>!...si una vez me paso, que estuve como toda una semana comiendo de esas pastas de setecientos pesos y uno queda comido” (Santi), “pedíamos una gaseosa y la pizza de tres mil dividida en dos, cuando teníamos mucha hambre y nos comíamos eso y ya, eso era todo lo del día porque no había plata” (Liz)

---

<sup>2</sup> Ramen: es una pasta (fideos) versión japonesa que se prepara en 3 minutos. Se caracteriza por ser muy económica.

El consumo constante de bebidas gaseosas y refrescos, también se encuentra presente en los hábitos alimentarios de los participantes. Estas bebidas junto con los alimentos de paquete, son consideradas de fácil acceso. Adicionalmente, acompañan el consumo de las comidas rápidas: “eran siempre en la noche, digamos todas las noches un perro o un pedazo de pizza o no, siempre era perro o pizza y gaseosas” (Isa), “como igual están las maquinas ahí entonces uno saca fácilmente una gaseosa con un paquete de papas” (Sebastián).

Por otro lado, el consumo de bebidas naturales de fruta se vio reemplazado por la ingesta de bebidas azucaradas y procesadas: “ya no hacemos jugo natural, pero compramos como jugos del Valle” (Magda), en algunos casos por considerar que el costo de las frutas es más elevado que en sus lugares de origen: “si deje de consumir son jugo de naranja. Todos los días tomaba jugo de naranja siempre, pero aquí es súper costosas esas naranjas” (Santi)

Las golosinas, dulces, galguerías y postres, conforman otro grupo de alimentos incluido regularmente en la alimentación de los participantes: “podía cenar un paquete de todito, una bolsita de marmelos, coca cola, galletas oreo y esa era mi cena” (Meli). La facilidad para conseguirlos, la falta de tiempo y la carga académica, son algunas razones con las que justificaban su consumo: “en cambio acá puedo llegar muerta del hambre a mi casa, pero claro entonces si lo único preparado que hay es brownies y papitas, pues me empacho de brownies y papitas” (Tata), “uno prefiere no comer con tal de estudiar, igual en ese tiempo como cargo mucho chocolate, pero así de almuerzos casi no” (Erick).

De manera positiva se ve el consumo aumentado de algunas frutas o verduras, por parte de algunos participantes que normalmente no consumían estos alimentos en sus lugares de origen: “eso sí recuerdo muy bien, porque doña Yaneth cocinaba mucha verdura calabaza, digamos que ahí fue donde más verduras comí” (Isa), “ese tipo de cosas casi

no comía en Santa Marta eso como crema de ahuyama” (Magda), “aprendí a comer verduras” (Isa)

Por otro lado, se encuentran los alimentos que se consumen con menor regularidad. Dentro de estos, se encuentran los que han sido rechazados por los participantes, los que están asociados a baja inocuidad, alimentos típicos de la región y los que se asocian a mayor costo.

Para el caso de los alimentos rechazados, las verduras son el principal grupo nombrado, práctica alimentaria que para algunos participantes existe desde antes de vivir su proceso migratorio: “yo nunca he comido verduras, ni allá ni acá” (Beto), “Las verduras, si al caso paso la lechuga y el tomate, pero ya. Del resto no me gustan no las paso para nada” (Liz).

El consumo de alimentos proteicos como carnes de res, cerdo y pescado, también se ha visto reducido, debido a la inseguridad que les generan los procesos de manipulación: “no me gusta comer casi pescados, soy como full insegura, creo que va a estar como dañado, que me va hacer daño, porque uno está acostumbrado allá que más o menos lo sacan y te lo sirven” (Magda), “carne y pollo, porque carne de cerdo no le tengo tanta confianza acá” (Beto), “carne casi no consumía porque me daba miedo comprar en restaurante, porque uno no sabe qué va a comer” (Amalia).

Otros alimentos que se mencionan, que se han disminuido, son algunos típicos de las regiones de origen como es el caso del corozo y las carantantas<sup>3</sup>: “mi jugo favorito yo no consigo la fruta acá, que es el corozo” (Magda), “acá no hay, no hay

---

<sup>3</sup> Carantantas: Es un alimento típico del departamento del Cauca, es un producto elaborado de forma artesanal a base de maíz. Es el pegado que queda en una paila después de hacer una masa con la que hacen tortilla. Las carantantas son usadas para preparar sopas o consumir como pasabocas.

carantanta...Allá siempre la hacen o las tortillas también, en mi casa siempre hacen sopa de tortillas y de carantantas” (Isa).

Dentro de los alimentos que consumen actualmente los participantes, también se encuentran aquellos que son enviados desde sus lugares de origen como alimentos típicos de la región y alimentos preparados en casa listos para el consumo. Sin embargo, también reciben carnes, lácteos y frutas, por considerar que su consumo en Bogotá es más bajo.

El envío de alimentos típicos, además de ser considerado como una manera para mantener las costumbres o motivar una alimentación adecuada, también es visto como una forma para conservar la relación con la familia: “al comienzo solo nos mandaban como queso, suero, pero yo no como suero siempre lo regalo, bollos<sup>4</sup> y siempre como que uno mantiene la relación con la casa” (Magda), “cuando mis papas vienen, si me traen como hayacas, rosquitas, como antojitos” (Erick), “entonces a veces también nos meten cosas de dulces que uno aquí no consigue (risas) y el corozo, el suero y eso que siempre ha sido como constante” (Magda).

En busca de favorecer una mejor alimentación en los participantes, las familias les envían alimentos preparados en casa listos para el consumo. De esta manera, los entrevistados cuentan en algunos momentos con alimentos propios de los hábitos alimentarios antes de vivir en Bogotá, sin tener que realizar una mayor preparación: “mi mamá me enviaba de dicho ahora, pero no tanto, pero me enviaba comida ya prepara, congelada como lentejas, carne congelada hasta patacones congelados y todo eso, yo lo iba como calentando y preparaba arroz y hacía un pedazo de carne y ya” (Santi). Los alimentos eran enviados de forma que solo debía calentarse para su consumo: “me mandaban carne, me mandaban pollito guisado, todo eso, mi mamá lo metía al horno, lo

---

<sup>4</sup> Bollo: es un alimento de origen indígena, preparado a base de maíz, plátano o yuca que se envuelve en hojas de mazorca.

ponía en el sartén y ya” (Meli). Con los alimentos enviados, se buscaba complementar las comidas de los participantes: “Si, carnes de hamburguesas, lasañas ya listas, carne como para mezclar con arroz, gulash” (Santi), “entonces a mí me mandan frijoles, lentejas y sopitas” (Tata), “entonces como sabe que nos sirven poquita carne, entonces por eso nos mandan carne, nos dice: frítense un pedazo de carne allá y complementan” (Magda)

Otros alimentos enviados son aquellos que se consideran más económicos en los lugares de origen como es el caso de las carnes, lácteos y frutas: “me compran una caja entera, la de cuarenta y ocho atunes, pues me encanta el atún y allá una lata vale mil quinientos pesos, entonces es muy barato. Me traigo una caja grande de atunes, traigo tarrito rojo, que también, es que allá todo es a la mitad” (Beto), “y de tierra fría llegan moras, zanahorias bueno como lo de la tierra fría y leche de la finca” (Tata).

#### **3.1.2.2.2 Tiempos de comida y horarios de alimentación.**

Con relación a esta práctica, se considera que los horarios de alimentación son muy diferentes a los acostumbrados en sus lugares de origen. Esta situación interfiere en la realización de todos los tiempos de comida. Para algunos las nuevas rutinas diarias, dadas principalmente por las actividades académicas, generan cambios en las horas dispuestas para la alimentación: “los horarios de todos los días son muy diferentes”, “por las clases, a veces que un trabajo, uno se ocupa en otras cosas, entonces se me pasaba la hora del almuerzo” (Lau), “almorcé en el quiosco de ingeniería porque salí de parcial, entonces almorcé tarde, como a las tres” (Cris), “se me corren los tiempos, es decir, el desayuno puede estar en cualquier hora y el almuerzo estar a las cuatro de la tarde y la cena a las once de la noche” (Sebastián).

Otra razón que se considera, que generó cambios en los horarios de alimentación, hace referencia a la distancia entre los lugares de residencia y la universidad, algunos estudiantes llegaron a vivir con familiares, que no vivían cerca de la universidad: “en

verdad se vieron súper cambiados, porque es que mi tío vive como arriba de Suba, entonces no me daban chance como en los huecos de ir y volver para almorzar, entonces me tocaba esperar como mucho tiempo para llegar como aun medio almuerzo decente” (Magda).

Estos cambios en los horarios de alimentación, también se vieron reflejados en la omisión de algunos tiempos de comida. Para algunos estudiantes, lograr organizar los horarios es una tarea difícil que se traduce en ocasiones en una sola comida al día: “Cambiaron totalmente, no desayunaba. Desayunaba, almorzaba y cenaba en una sola comida” (Liz), “Mi desayuno, es mi desayuno-almuerzo y entonces desayuno a las once de la mañana, pero ya no almuerzo, sino almuerzo ya a la comida a las seis” (Erick).

### **3.1.2.2.3 Lugares para el consumo de alimentos**

Dentro de las prácticas alimentarias de los participantes, se identificó que el consumo usual de alimentos se daba principalmente fuera de casa. Los restaurantes cerca de la universidad o al hogar y las cafeterías dentro de la universidad, son los lugares elegidos por los entrevistados para el consumo de las comidas principales como desayuno, almuerzo y comida. También los locales o puntos de venta de comidas rápidas, son muy visitados por este grupo de estudiantes: “en el desayuno pues yo a veces como acá, o sea me como algo acá en la universidad como tal. En el almuerzo lo hago en el restaurante del frente, en la cena lo que coma cerca de mi casa. Entonces no es un lugar en que se acumule todo, sino que para cada hora hay un sitio diferente” (Sebastián). Aquellos estudiantes que llegaron a vivir con algún familiar o con amigos, en ocasiones consumían los alimentos en sus residencias. En días de fin de semana, algunos participantes buscaban a sus familiares que se encontraban radicados en Bogotá y realizaban algunos tiempos de comida en sus casas: “los domingos por lo general almorzamos donde una tía, que también es costeña, entonces allá si, mejor dicho venimos súper taqueados” (Magda), “tengo también un tío entonces como que me invitan ahí, también como que goleo almuerzo” (Tata).

En contraste, a pesar que la alimentación se lleva a cabo usualmente en restaurantes, cafeterías y puntos de venta de alimentos, los participantes consideran que uno de los lugares preferidos para alimentarse es la casa: “prefiero más en mi casa y además como que ya uno mismo va a la plaza y escoge sus propios alimentos” (Frederick).

### **3.1.3 Categorías inductivas**

#### **3.1.3.1 Percepción de la relación de la alimentación con la salud.**

Una categoría de análisis que emerge de las entrevistas, consiste en la percepción que tienen los participantes de la relación de su alimentación con su estado de salud. Las nuevas prácticas alimentarias son vistas como las desencadenantes de algunas alteraciones. Para esta categoría no se consideraron preguntas en la entrevista. Sin embargo, este tema estuvo presente en la conversación con varios entrevistados.

Dentro de los principales cambios en el estado de salud que se asociaron a la alimentación están: el aumento o pérdida de peso, alteraciones en la piel, alteraciones gastrointestinales, dolor en las articulaciones, fatiga, mareos y anemia.

Para algunos participantes, los cambios en la alimentación al momento de llegar a Bogotá, fueron la causa del aumento de peso: “cambió mucho mi alimentación y me subí mucho de peso” (Lau). La libertad para decidir qué comer y el consumo habitual de alimentos en restaurantes asociado a mayor ingesta de alimentos fuente de carbohidratos, constituyen algunas de las razones: “entonces yo al salir de la casa, como esa libertad de poder comer lo que yo quisiera, ahí fue que yo empecé a engordarme” (Meli), “no alcanzaba a volver a la casa para comer, para almorzar entonces me quedaba acá y almorzaba en los restaurantes, me metí una engordada de miedo, subí como 6 kilos” (Pio).

El aumento de peso en los participantes que cambiaron su composición corporal, llegó a ser hasta de 10 kilogramos: “en el primer semestre me subí 10 kilos” (Erick). Los principales cambios en el peso se presentaron en los primeros semestres y fueron percibidos por los participantes, en el momento que volvieron en vacaciones a sus lugares de origen y sus familiares manifestaron el cambio que notaban: “eso fue en seis meses que me engordé mucho” (Amalia), “cuando llegue a mi casa en semana de receso, todo el mundo estaba admirado de verme porque estaba muy gorda” (Lau), “yo no lo había visto como algo tan grave, pues yo estaba feliz comiendo mis perros y mis pizzas” (Isa).

Los cambios en la composición corporal como aumento o disminución de peso y el aumento de grasa corporal, no fueron los únicos cambios percibidos. El consumo de alimentos fuera de casa también fue asociado con alteraciones en la piel, molestias gastrointestinales y fatiga: “alcance un peso que en mi vida había tenido y que ya me estaba afectando en mi día a día, ya empecé a sentir molestias en las piernas, fatiga por cualquier cosa” (Sebastián), “me salían resto de barros por la grasa de la comida de acá de abajo del túnel”, “yo nunca había tenido barriga y eso una panza que me salió pero horrible y lleno de barros, me sentía cansado y me sentía como aburrido” (Beto).

El dejar de comer en algunos restaurantes, era visto positivamente en el mejoramiento de ciertas condiciones asociadas a la alimentación: “desde que deje de comer allá, también noté un cambio por ejemplo en la piel, pues porque deje de tener tanto acné como lo tenía en esa época y no sé, molestias estomacales todo eso que uno en sí, uno no las asocia, uno solo vive, entonces uno siente el malestar y ya...pero yo deje de comer allá y si hubo un cambio” (Sebastián).

El control por parte de la familia del consumo de alimentos fuente de carbohidratos simples, era una práctica que presentaban algunos participantes antes de vivir en Bogotá. Práctica que fue transformada por la autonomía para decidir qué alimentos consumir, causando de esta manera, problemas asociados con el metabolismo de los



carbohidratos: “estoy comiendo mucho dulce, me estoy pasando porque me empezaba a doler la cabeza y mareos, sueño” (Meli), “a veces llego a clase y estoy así que me desmayo” (Erick), “me dio un mareo fatal” (Tata).

Los cambios no se presentaron exclusivamente por el consumo excesivo de algunos alimentos, también se dieron por el aporte deficiente de micronutrientes. Es el caso de una participante, que mencionó presentar anemia asociada a deficiente consumo de alimentos fuentes de hierro: “tuve una época que tuve un bajonazo de anemia terrible porque me dio por no comer carne”, “era más barato el mercado, pero si me dio muy duro y luego tuve que ir al médico y el médico me dijo “¡como se le ocurre!”, entonces me devolvió la carne” (Pio).

### **3.1.3.2 Ingesta de bebidas alcohólicas**

Otra categoría que emerge de las entrevistas, es el consumo de bebidas alcohólicas. Esta categoría se manifiesta en las tres últimas entrevistas realizadas. La ingesta de bebidas alcohólicas se presentó en dos participantes que mencionan que en sus lugares de origen esta práctica era controlada por los padres y en un tercer participante, que recuerda que en su lugar de origen la ingesta de este tipo de bebidas era bastante usual: “de hecho nunca había tomado, pues salía y una cerveza máximo” (Erick), “Yo me acuerdo que el primer semestre salíamos a la una de clase y nos quedábamos como hasta las ocho en el Oxxo a tomar” (Liz), “en mi ciudad se toma demasiado y el parche con el que yo andaba también era muy alcohólico y durábamos dos o tres días y bueno” (Frederick).

Esta categoría fue mencionada, cuando se indagaba sobre la alimentación actual. La compra de estas bebidas generaba problemas en cuanto a lo económico. La distribución de los recursos se debía hacer entre la alimentación, el transporte y los materiales académicos. Sin embargo, con la compra de bebidas alcohólicas, los recursos destinados para la compra de alimentos, eran los más afectados.

### 3.2 Momento analítico – Tendencias en las prácticas alimentarias de estudiantes en condición de migración estudiantil interna.

Las principales tendencias que se identifican en las prácticas alimentarias actuales, de los participantes al relacionar las categorías de análisis son: consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados, la alimentación en restaurantes en busca de alimentos caseros y la preparación de alimentos en casa.

Se identificó que estas tendencias no se presentan siempre en un orden específico y lineal, donde la finalización de una da inicio a la siguiente; por el contrario, se pueden presentar en diferentes secuencias. Estas tendencias surgen en diferentes momentos de la estadía en la ciudad destino, como resultado de los cambios drásticos en las condiciones psicosociales, culturales y económicas. En este sentido, para algunos las prácticas alimentarias se dan alrededor de la preparación de los alimentos en casa, para otros la libertad y autonomía que les da el proceso migratorio, se convirtió en un desencadenante del consumo excesivo de ciertos alimentos y en otros, la alimentación giraba en torno a la búsqueda de alimentos caseros similares a los consumidos en los lugares de origen. (Figura 5)

Figura 5. Tendencias en las prácticas alimentarias



Fuente: elaboración propia.

### **3.2.1 Primera tendencia: consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados: “Como en un año, no volví a comer comida bien” (Liz).**

La alimentación en esta tendencia, se caracteriza por una mayor ingesta de algunos alimentos que en los lugares de origen, se consumían sólo de manera esporádica y en momentos especiales: “uno estaba mentalizado que era como algo más especial, más de algún momento en particular. En cambio acá pues ya que uno encuentra en todos lados comidas rápidas, pues yo empecé a comer también así” (Sebastián). Las comidas rápidas, los alimentos de paquete, las golosinas y dulces y las bebidas azucaradas, constituyen los principales alimentos en esta tendencia.

La libertad para elegir qué alimentos consumir, junto con la autonomía para el manejo de los recursos económicos, son algunas razones expresadas para el consumo de estos alimentos: “entonces yo al salir de la casa, como esa libertad de poder comer lo que yo quisiera, ahí fue que yo empecé a engordarme un poquito” (Meli), “Uno siempre va a tener el dinero ahí, en cambio en Ipiales si me daban dinero, era como lo justo” (Lau). La facilidad para conseguir los puntos de venta de comidas rápidas, es otra razón mencionada que favoreció la ingesta de estos alimentos: “a mí me sorprendió mucho cuando llegue a Bogotá, porque uno en cada esquina encuentra como los puestos de comida rápida y es muy barato. Porque allá en Ipiales, no es que uno encuentre como con tanta facilidad en cada esquina el puesto” (Lau), “es fácil porque a veces los llevan a la casa o está cerca, ahí a la esquina, a la vuelta, no son tan costosos” (Isa). Adicionalmente, a la facilidad para conseguirlos a cualquier hora del día, el costo de los alimentos también era un atractivo para su consumo: “los nachos de la 45 bueno son buenísimos. La media bandeja de nachos es enorme y es baratísima, vale como cuatro mil algo” (Tata), “empezábamos a comer mucho el perro de tres mil, ¡mucho! pero

exagerado” (Erick), “vamos y nos comemos dos hamburguesas de pequeños precios” (Beto).

De esta manera, el bajo costo, la facilidad para conseguir y la libertad para elegir, fueron algunos motivos mencionadas por los participantes para un consumo con mayor periodicidad de este tipo de alimentos. Sin embargo, para algunos participantes los horarios académicos, igualmente impulsaban el consumo de estos alimentos: “cuando estamos en cierto momento de la carrera, por ejemplo en diseño, nosotros junto con un amigo por ejemplo, salíamos a las once, doce de la noche y lo único que uno encontraba era perros calientes y hubo una época en la que nosotros muy seguido, pues con un amigo, comíamos perro caliente y hamburguesa” (Sebastián)

Buscar alimentos de bajo costo, era una solución en temporadas de pocos recursos económicos: “pedíamos una gaseosa y la pizza de tres mil dividida en dos cuando teníamos mucha hambre y nos comíamos eso y ya, eso era todo lo del día porque no había plata” (Liz). El consumo de alimentos procesados se convirtió en la comida usual para algunos: “cuando digamos me quedaba sin plata, ¡Ramen!...si, una vez me paso, que estuve como toda una semana comiendo de esas pastas de setecientos pesos y uno queda comido” (Santi).

El consumo de estos alimentos, también fue asociado con las relaciones interpersonales. Así, el comer con amigos, compañeros de estudio o la pareja, fomentaba la elección de este grupo de alimentos en algunos participantes: “cuando llegué a vivir con mis amigos y con Juan, principalmente con Juan, empecé a comer comidas rápidas, porque ellos conocían muchos sitios de comidas rápidas”, “luego que me hice novia de Juan, siempre comíamos juntos y eran comidas rápidas” (Isa), “tu le dices a alguien vamos a comer carne y te hacen caras: ¿es en serio?. Entonces es cómo vamos a comer pizza o vamos a comer pasta o lasaña o comida rápida” (Pio), “con las niñas con las que vivía antes, en

la noche que pedían pizza, hamburguesas todo eso y yo me comía sin ningún problema” (Lau).

El consumo de comidas rápidas, no era específico de algún tiempo de comida. Estos alimentos podían ser consumidos al desayuno, almuerzo o comida: “ella nos daba de desayuno perro caliente, o sea era un pan, una salchicha y hasta dejaba salsas a disponibilidad” (Sebastián), “íbamos a almorzar con las amigas entonces era sanduche o que hamburguesa, que pizza” (Meli), “lo que yo hacía era que iba y me compraba un pedazo de pizza y esa era mi cena” (Isa).

Los largos periodos de consumo de estos alimentos también caracterizan esta tendencia, para algunos participantes era la alimentación a lo largo de un semestre e incluso hasta un año: “Aquí era perro, pizza, hamburguesa, salchi papa, chatarra. Como en un año no volví a comer comida bien” (Liz), “hubo un cierto tiempo en el que comimos comida rápida, o sea alrededor de casi un año que seguimos comiendo comida rápida” (Sebastián), “hamburguesas... cogí un semestre de ir yo creo que dos o tres veces a la semana a McDonald’s.” (Beto).

Adicionalmente al consumo de comidas rápidas, otros alimentos preferidos por algunos participantes en esta tendencia son los alimentos de paquete, los dulces y golosinas y las bebidas gaseosas. Las bebidas naturales de fruta fueron reemplazadas por jugos procesados: “ya no hacemos jugo natural, pero compramos como jugos del Valle” (Magda). La ingesta de estas bebidas se convirtió en un hábito usual dentro de la alimentación de los participantes: “el semestre pasado yo almorzaba con una litro de coca cola y un paquetico de galletas de leche” (Meli), “yo te puedo asegurar que tomaba coca cola, de esa de 600 ml por lo menos una diaria, todos los días, o sea durante todo ese semestre” (Sebastián), “voy a la tienda y compro dulce, como pan con coca cola, con pony” (Magda).

Los alimentos de paquete de igual forma, constituyen una opción en la alimentación de los entrevistados en esta tendencia. Estos alimentos junto con las bebidas gaseosas y algunas golosinas, podrían conformar una comida: “por ejemplo podía cenar un paquete de todito, una bolsita de marmelos, coca cola, galletas oreo y esa era mi cena” (Meli). La ingesta de alimentos de paquete y comidas rápidas, era mencionada para momentos académicos, por ejemplo cuando realizaban laboratorios, prácticas de clínica y en periodo de parciales: “a esas horas se hace muy propicio comer por ejemplo paquetes, como igual están las maquinas ahí entonces uno saca fácilmente una gaseosa con un paquete de papas o de galletas o de lo que sea” (Sebastián), “digamos teníamos hueco de doce a una, entonces bajábamos a las doce corriendo una pizza y entrábamos a la otra vez a clínica” (Beto), “vos podrías verificar empíricamente eso en la basura de los edificios de por ahí, la cantidad de cajas de pizzas que salen en finales no es normal, vos puedes verificar eso ahí” (Tata). El consumo de alimentos prioritarios fue reemplazado por este tipo de productos: “no comía ni pollo, ni carne, nada comía era puro paquete” (Meli).

El consumo de dulces y golosinas, no escapa de esta tendencia. Estos alimentos son una opción en casa, cuando no se cuenta con alimentos preparados: “acá puedo llegar muerta del hambre a mi casa, pero claro entonces si lo único preparado que hay es brownies y papitas, pues me empacho de brownies y papitas” (Tata), “En la tienda pedía helado, paquetes, gaseosa, todo eso” (Meli).

De manera general, el consumo de estos alimentos se realizaba principalmente fuera de casa en puntos de venta y en casa con la compra de alimentos a domicilio: “la mayoría de veces pues como que almuerzo, en la calle o es comida pedida” (Tata), “le cogí como fastidio a cocinar en mi casa entonces como que yo prefería mil veces comer a fuera en la calle que en mi casa y en cambio en Valledupar no pasa eso” (Meli), “pido algo de comer y ahí si pido lo que caiga” (Liz), “si estoy en la casa, pido un domicilio una pizza, me encanta la pizza” (Santi).

En este sentido, las principales características de esta tendencia en cuanto a los alimentos consumidos, los tiempos de comida y los lugares para la alimentación, se relacionan con el consumo de comidas rápidas, alimentos de paquete, golosinas y bebidas gaseosas, consumo de alimentos fuera de casa y los alimentos comprados a domicilio. Adicionalmente, se puede identificar que existe omisión de tiempos de comida y el reemplazo de alimentos esenciales en una alimentación balanceada por alimentos procesados.

### **3.2.2 Segunda tendencia: alimentación en restaurantes, en busca de alimentos caseros: “después de primer semestre yo me acuerdo mucho que buscaba comida casera” (Erick).**

Esta tendencia surge en varios casos, posterior al consumo abundante de comidas rápidas, alimentos de paquete, golosinas y bebidas gaseosas; alimentos que eran comprados en puntos de venta o pedidos a domicilio. Los participantes manifiestan la necesidad de realizar una alimentación “casera”, alimentos con sazón de hogar y comidas elaboradas, a diferencia de la tendencia mencionada anteriormente: “Yo llegaba a la casa medio pálida y era como: quiero arrozcito, carne...quería comer de verdad” (Meli)



Figura 6. Erick – Alimentación en restaurante.

La alimentación en restaurantes, cafeterías de la universidad y en casa de familiares, es la principal característica de esta tendencia: “prefiero en la casa, pero por tiempo o sea porque no alcanzo a preparar mi almuerzo, entonces almuerzo aquí en la universidad casi siempre” (Lau), “los domingos por lo general almorzamos donde una tía, que también es costeña, entonces allá si, mejor dicho venimos súper taqueados, como porque el sazón costeño un poco más pues cerca de lo que podemos comer y también almuerzo de ensalada, arroz, carne y pues un banano también o unas tajadas o papa” (Magda), “tenía mi novio y me invitaba mucho a comer a la casa de él y a mí me encantaba, y yo era como: ¡comida casera al fin! (Erick).

En este momento, la alimentación es pensada desde la incorporación de alimentos tradicionales y con mejor sabor: “como ya ahorita empecé a comer bien y todo eso, entonces a veces almuerzo lo del día, a veces almuerzo pechuga con ensalada” (Meli), “a la hora del almuerzo me gusta mucho, porque ahí en el restaurante uno, la señora es muy amable y dos, porque la comida después de tantos años de estar aquí comiendo por ahí y por allá, me ha parecido muy rica” (Sebastián).

La comida elaborada y “tradicional”, conforman los alimentos de esta tendencia, la búsqueda de estos alimentos reemplaza el consumo de comidas rápidas: “Yo llegaba a la casa medio pálida y era como: quiero arrocito, carne...quería comer de verdad” (Meli), “voy a un restaurante que se llama pollitos y ahí venden como comida tradicional, entonces digamos arroz con pollo, ajiaco, carne” (Dani), “hay unos platos que vienen la pechuga a la plancha, la carne a la plancha o pescado con ensalada” (Lau).

En esta tendencia, las características de las prácticas alimentarias se enfocan en la búsqueda de alimentos elaborados y comida con sabor “casero”. Razón la cual, se procura realizar la alimentación en restaurantes y en ocasiones, en casa de familiares.



### 3.2.3 Tercera tendencia: Preparando alimentos en casa: “mi mamá me enseñó a cocinar y todo, entonces ya me queda con algo de sabor de mi casa, entonces prefiero comer en mi casa” (Beto)

Una alimentación resultado de la compra y preparación de alimentos en casa por parte de los participantes, es la base de esta tendencia. En esta, las reflexiones en torno a la salud y la economía y las redes de apoyo, juegan un papel importante en el cambio de hábitos alimentarios: “ahora por cuestiones de salud y por mi carrera, si me parece muy importante y estoy intentando de cambiar como esa forma de alimentarme” (Lau), “por economía, como por salud, si porque uno se siente ya como más confiado” (Frederick), “mi mejor amiga de Yopal de toda la vida, ella cocina delicioso, esa mujer hace sudados, hace ensaladas, hace cosas muy ricas y me enseñó a cocinar” (Liz).

En esta tendencia, para los entrevistados es fundamental el apoyo de familiares y amigos; contar con el acompañamiento y la orientación de personas para la compra y preparación de alimentos, además de promover una alimentación variada con alimentos de todos los grupos, genera lazos con la familia y los amigos: “tenemos un club de provincianas, nos juntamos por ejemplo los domingos que es un día como súper desprogramado pa uno que no tiene la familia acá y vamos a la plaza. Entonces por ejemplo desayunamos en la plaza y es súper rico pues porque son como huevitos y como con esas cosas así y arepa y juguito y después vamos y compramos frutas” (Tata), “Me pongo el alta voz o el manos



libres o hacemos libre llamada y mientras ella cocina allá el almuerzo, yo cocino acá el mío y me enseña a cocinar” (Beto). Figura 7. Tata y Amalia – Club de provincianas.

La compra de los alimentos y la conservación de estos en casa, también caracterizan esta tendencia: “ahora hace un añito y medio estoy haciendo más mercado que antes” (Beto), “prefiero más en mi casa y además como que ya uno mismo va a la plaza y escoge sus propios alimentos” (Frederick), “suelo tener buenos desayunos y buenas comidas, entonces suelo tener como cereal, huevos, para hacer sándwich, leche, café” (Santi), “indispensable en mi casa ahorita arroz, porque con arroz se puede hacer de todo. Entonces a veces preparo carne y ensalada con arroz, o pollo o atún” (Pio). Contar con alimentos en el hogar, previene la omisión de tiempos comida o la inclusión de alimentos de calle.

Diferentes preparaciones caracterizan las comidas en esta tendencia. Aunque se consideran como preparaciones “prácticas”, muchas de ellas requieren de diferentes procesos de elaboración. Algunas preparaciones incluyen leguminosas, carnes, verduras y cereales: “Lo que más me gusta es el arroz, depende arroz con pollo, o arroz con verduras, le mezclo de todo. Entonces preparaba eso con papa frita, también papa, la papa salada, el jugo pues cuando había frutas” (Erick), “llegaba a hacer el almuerzo, era como pasta con champiñones y verduras, o si no era arvejas, arroz con lentejas o arroz con frijoles y verduras, me gusta mucho la zanahoria” (Amalia), “digamos lo que más preparo es pechuga, ya después lo varío que papa, que plátano, que hoy me antoje de arroz, que me antoje de yuca” (Kimi).

Llevar alimentos preparados de la casa a la universidad, es otra particularidad en esta tendencia que evita el consumo de alimentos procesados en la calle: “me traía todo, el almuerzo y todo lo que me iba a comer durante el día” (Amalia), “entonces yo hago mi almuerzo, trato de organizar mi horario para que me queden horas para ir a mi casa a hacer almuerzo o si no alcanzo lo traigo, entonces como que ha ido mejorando” (Pio).

Por otro lado, para algunos participantes, la preparación de los alimentos en casa también estaba relacionada con el manejo de los recursos económicos. Esta práctica era utilizada en los momentos cuando no se contaba con dinero suficiente para comer fuera de casa, pero también se utilizaba como símbolo de mejor manejo económico: “en el momento que veo que se me está acabando la plata o que no tengo plata, busco hacer las cosas yo, que sea más económico” (Isa), “ahora pues ya estoy como más en la situación de ahorrar más, ya voy a la plaza de mercado y cocino en mi casa” (Frederick).

El manejo adecuado de los recursos, la organización del tiempo para las diferentes actividades y las habilidades para la preparación de alimentos, son los pilares para promover una alimentación balanceada en esta tendencia.

Teniendo en cuenta, las tendencias que enmarcan las prácticas alimentarias de los participantes, la experiencia alimentaria ha sido valorada de diferentes maneras. Apreciaciones como difícil, dura, drástica, mala, diversa, fluctuante, evolución, aprendizaje, etapas y transformación radical, son algunas de las palabras utilizadas para explicar, lo que cada uno de los participantes ha vivido con relación a sus prácticas alimentarias desde el momento de llegada a la ciudad de Bogotá.

La experiencia de las prácticas alimentarias ha sido relacionada con la falta de algunos alimentos, la ausencia de seres queridos, la inclusión de nuevos alimentos, la presencia de condiciones que afectan la salud, la organización de las actividades diarias, el manejo del tiempo y los recursos económicos: “ha sido una experiencia de evolución, porque así como uno llega a comer comida chatarra y no preocuparse por su estado físico y por su salud y eso, y ahora que ya uno ve la cosa diferente, que ya uno lleva bastante tiempo acá y viendo también la rutina constante de acá, porque es diferente la rutina de la capital a la de una ciudad pequeña y que ahora uno ya se preocupa, ya uno se alimenta bien yendo a la plaza, comprando frutas” (...) Frederick.

### **3.3 Momento interpretativo - Discusión de los resultados**

Como se mencionó previamente, en este momento de análisis se ilustra cómo las prácticas alimentarias de estudiantes en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá, se ven determinadas por las condiciones sociales, ambientales, culturales y económicas en las que viven actualmente. Para su mayor comprensión, este apartado está organizado en tres secciones así: la primera, “Una experiencia de evolución”, muestra de manera sintetizada las prácticas alimentarias de los participantes con relación a los grupos de alimentos, tiempos de comida y lugares para el consumo de los mismos. En la segunda sección, migración y prácticas alimentarias, se presentan en el contexto de la literatura, algunas características de la alimentación de población en condición de migración. En la tercera y última sección, se expone la migración y su relación con la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

#### **3.3.1 “Una experiencia de evolución”**

Las prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá, se caracterizan por tres tendencias principalmente: el consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados, la alimentación en restaurantes y la preparación de alimentos en casa. En estas tendencias se observa una relación entre los alimentos consumidos, los tiempos de comida y los lugares para la alimentación.

El tiempo de permanencia en la ciudad destino, las condiciones económicas, la carga académica, traducida en manejo del tiempo y las percepciones sobre la salud, influyen en el desarrollo de estas tendencias. No existe un orden específico o lineal entre ellas, se pueden presentar en diferentes secuencias y periodos de tiempo. Así, los participantes pueden presentar estas tendencias a lo largo de la carrera, de un semestre, una semana e incluso en un día.

El proceso migratorio en este grupo de participantes, se relacionó con cambios en los hábitos alimentarios, dados por las nuevas condiciones psicosociales, económicas y culturales en el lugar destino, en este caso la ciudad de Bogotá. Así, la responsabilidad individual de la alimentación (selección, compra, conservación y preparación de alimentos), la realización de comidas fuera de casa, el cambio de alimentos típicos por alimentos procesados, la omisión de tiempos de comida, la ausencia de alimentos tradicionales y el consumo usual de comidas rápidas y alimentos procesados, constituyen los principales cambios a nivel alimentario en este grupo de estudiantes: “hubo un tiempo que como no comía nada, si no todo en la calle, comida rápida. Obviamente ni plátano, ni yuca, ni arroz, ni nada de eso si no era pura comida rápida” (Meli). Para pocos casos, los cambios en la alimentación también significaron la incorporación de alimentos que normalmente no consumían en sus lugares de origen, como son las frutas y las verduras.

Los estudiantes se ven enfrentados a una forma de vida diferente. La libertad para la toma de decisiones, las nuevas rutinas cotidianas, la organización del tiempo, la autonomía para el manejo de los recursos económicos, el estado emocional y los conocimientos para llevar a cabo el proceso de alimentación, son algunas características que se asocian a las nuevas prácticas alimentarias de los participantes.

### **3.3.2 Migración y prácticas alimentarias**

La migración entendida como el movimiento de una persona o grupo de personas de una unidad geográfica hacia otra (OIM), independientemente que sea forzada o voluntaria, es considerada como un proceso complejo debido a que implica desarraigarse, dejar familiares y amigos, cambiar las costumbres y los valores sociales (Carballo, 2007). De igual manera como lo menciona Romero, citado por Duque-Paramo (2008), la migración genera transformaciones que se expresan en los cambios en las prácticas alimentarias y nutricionales. Algunos de los cambios más drásticos,

tienen que ver con el cambio de una alimentación baja en grasas y sodio, por alimentos procesados y con alto contenido de sal, azúcares y grasas (Rosenthal, 2014), y bajo consumo de frutas y verduras. Dichas prácticas alimentarias, están relacionadas con una alimentación usual fuera de casa en este grupo de población (Lefkothea, 2008). Adicionalmente, Rosenthal (2014), documenta que tanto las personas que se encuentran en migración interna como internacional, presentan cambios en los estilos de vida, donde también se incluye la disminución la actividad física y el aumento del tiempo en actividades sentado como ver televisión.

En este sentido, las prácticas alimentarias de los estudiantes en condición de migración interna se ven afectadas a nivel del consumo de alimentos, los tiempos de comida y los lugares para su consumo. Según Peña y colaboradores (2009), los hábitos alimentarios de estudiantes foráneos, tienden a ser inapropiados favoreciendo los problemas de malnutrición (Peña, 2009). El proceso migratorio trae cambios en el contexto de los jóvenes, llevándolos a enfrentar condiciones de vida diferentes a las que presentaban en su cotidianidad familiar y social en su lugar de origen (Rufatt, 2011).

Así mismo, diversos autores destacan la población universitaria como vulnerable desde el punto de vista nutricional, debido a las características de su alimentación. Algunas particulares que se pueden identificar, están asociadas con la omisión de tiempos de alimentación, comidas a deshoras, abundante consumo de comidas rápidas (Arroyo, 2006), alimentos procesados y mayor consumo de alimentos fuera de casa (Tovar-Vargas, 2005).

El consumo de comidas rápidas, adicionalmente propicia nuevos hábitos debido a parte de incorporar nuevos productos y preparaciones alimentarias, modifica los lugares para el consumo de alimentos, los horarios y los contextos para el consumo de los mismos. De esta manera, la alimentación se desplaza del hogar al estudio, al trabajo o a los lugares de recreación (Uribe, 2006).

En este sentido, se puede observar que las prácticas alimentarias comprenden interacciones complejas de orden bioquímico, psicológico, social y cultural. La biología indica la necesidad de alimentarse, pero la manera y el tipo de alimentos que se consumen está determinado por la cultura, las condiciones económicas y sociales (Uribe, 2006). De esta manera, los problemas asociados a la alimentación están fuertemente influenciados por lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural (ICBF, 2004).

### **3.3.3 Migración y Seguridad Alimentaria y Nutricional**

La seguridad alimentaria y nutricional definida como “la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa” (Documento Conpes 113), se ve afectada en este grupo de estudiantes que viven en condición de migración estudiantil interna, específicamente en los ejes de la disponibilidad, el acceso y el consumo de alimentos.

La disponibilidad de alimentos, está determinada por la estructura productiva, los sistemas de comercialización internos y externos, los factores productivos, las condiciones eco sistémicas, las políticas de producción y comercio (Documento Conpes 113). Este eje de la seguridad alimentaria y nutricional, se ve alterado teniendo en cuenta que la producción difiere de una región a otra, generando en algunos casos la baja disponibilidad de alimentos propios de un territorio como frutas y pescados. Adicionalmente, los procesos de globalización y el desarrollo tecnológico, influyen en los cambios alimentarios, provocando transformaciones de las costumbres alimentarias en los jóvenes y adolescentes, con introducción de alimentos procesados como son las comidas rápidas (Uribe, 2006)

El acceso a los alimentos, está determinado por el nivel de ingresos, la condición de vulnerabilidad, las condiciones socio-geográficas, la distribución de ingresos y los precios de los alimentos (Documento Conpes 113). En el caso de los participantes, dentro del manejo de los recursos económicos se presentan dificultades, relacionadas con la falta de conocimientos y habilidades para la distribución del dinero en las diferentes obligaciones (alimentación, transporte, vivienda, gastos académicos). En las ciudades de origen, las responsabilidades económicas estaban a cargo de los padres. En la actualidad, los participantes cuentan con autonomía para distribuir el dinero que es enviado. Estas dificultades para el manejo de los recursos, se presentan en los primeros momentos de la estadía en la ciudad destino a causa del gasto anticipado, en comidas, bebidas y actividades de ocio.

El costo de los alimentos, también considerados como determinante del acceso; se ve afectado debido a la diferencia de costos en el lugar de origen y la ciudad destino. Sin embargo, el costo de los alimentos no en todos los casos genera un bajo consumo de estos, por el contrario en algunos participantes el costo favoreció el consumo de alimentos de calle. Adicionalmente, los participantes refieren sentirse más expuestos a los lugares de venta de comidas rápidas por su fácil acceso: “a mí me sorprendió mucho, o sea cuando llegue a Bogotá porque uno en cada esquina encuentra como los puestos de comida rápida” (Lau)

De esta manera, las condiciones económicas se convierten en un transformador del comportamiento alimentario, debido a que favorecen o limitan la compra de determinados alimentos (Uribe, 2006).

Por otro lado, el consumo de alimentos está determinado por la cultura, los patrones y hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial, el nivel educativo, la publicidad y la composición familiar (Documento Conpes 113). En el grupo de participantes, uno de los cambios que se identificó con el proceso migratorio, es la modificación del consumo de alimentos en familia por una



alimentación con amigos, compañeros o en casos considerados por ellos menos favorables, la alimentación sin compañía (Uribe, 2006). Otros problemas a los que se ven enfrentados los entrevistados, consisten en la falta de conocimientos y habilidades relacionadas con la alimentación y la nutrición. Más allá de querer o no consumir ciertos alimentos, los participantes del estudio, presentan dificultades para la selección, la compra, la preparación y la conservación de los alimentos.

Adicionalmente, el consumo de los alimentos se ve afectado por los nuevos horarios y la lógica del manejo del tiempo. Las nuevas rutinas cotidianas a las que se ven enfrentados los estudiantes, juegan un papel muy importante en la organización de tiempo. Las jornadas de clase y de preparación académica no presencial, las actividades del hogar y los desplazamientos desde el sitio de residencia a la universidad, son algunas de las actividades que conforman las rutinas diarias de los estudiantes. En algunos casos, los tiempos de alimentación son utilizados para responder a los deberes académicos.

Cambiar de entorno, adaptarse a una nueva cultura, cambiar las prácticas alimentarias y disminuir la actividad física en los lugares destino, está asociado con estrés, hipertensión, obesidad y diabetes (Rosenthal, 2014). Estudios realizados en estudiantes universitarios en condición de migración y locales, se encontró problemas de sobrepeso y obesidad en los estudiantes foráneos. El porcentaje de grasa de estos estudiantes, puede estar asociado a las prácticas alimentarias y la frecuencia de actividad física (Peña, 2009). Según Brown, desde el punto de vista antropológico, la obesidad ha sido asociada de manera positiva con los procesos de modernización y el nivel socioeconómico de las personas (Brown, 2000).

Los determinantes de la seguridad alimentaria y nutricional, se ven afectados por las nuevas condiciones psicosociales, ambientales, culturales y económicas que presentan las personas que experimentan un proceso de migración. Esta situación se puede ver

reflejada en el estado nutricional con problemáticas de malnutrición tanto por déficit como por exceso.

Bajo este panorama, conocer la situación alimentaria y nutricional de los estudiantes que proceden de otras ciudades del país, con un enfoque de determinantes sociales permitirá proponer estrategias a nivel de investigación, educación e implementación, que contribuyan al cuidado nutricional de los estudiantes respondiendo a sus particularidades desde lo cultural, económico y social.

#### 4. CONCLUSIONES

Dentro de las prácticas alimentarias que presentan actualmente los participantes en la ciudad destino, se pueden identificar tres tendencias principalmente: consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados, alimentación en restaurantes y preparación de alimentos en casa.

Con relación a la categoría de análisis propuestas inicialmente en el estudio, se encontró con relación a los grupos de alimentos, que se presenta un consumo usual de comidas rápidas, alimentos de paquete, golosinas y bebidas gaseosas. Adicionalmente, presenta bajo consumo de frutas y verduras.

En las categorías tiempos de comida y lugares para el consumo de alimentos, se encontró que los estudiantes entrevistados presentan omisión de tiempo de comida, alimentación a deshoras y un mayor consumo de alimentos fuera de casa o pedidos a domicilio.

La experiencia alimentaria en este grupo de estudiantes, es considerada como un proceso difícil con cambios drásticos, que se da en diferentes etapas y momentos del proceso migratorio con consecuencias para la salud.

Las prácticas alimentarias en este grupo de población, están relacionadas con las nuevas condiciones sociales, económicas y culturales que trae consigo el proceso migratorio, generando de esta manera cambios en sus hábitos alimentarios.

Los participantes presentan dificultades para el manejo del tiempo, los recursos económicos y las nuevas responsabilidades a las que se ven enfrentados, incluyendo la selección, la compra, la preparación y la conservación de los alimentos.

Los ejes de disponibilidad, acceso y consumo de la seguridad alimentaria y nutricional, se ven afectados por las nuevas condiciones psicosociales, ambientales, culturales y económicas que enfrentan los participantes.

## **5. RECOMENDACIONES**

Partiendo de la literatura sobre migración y alimentación, el marco legislativo para la Seguridad Alimentaria y Nutricional y los resultados de esta investigación, se plantean algunas recomendaciones enfocadas en investigación, educación e implementación de estrategias que contribuyan a la SAN de esta población:

Diseñar un plan de investigación que contribuya a la obtención de evidencia científica sobre las diferentes problemáticas que enfrenta este grupo de población y de esta manera, hacer visible al interior de las instituciones educativas, las particularidades y necesidades de estos jóvenes.

Diseñar e implementar estrategias de educación alimentaria y nutricional, encaminadas al mejoramiento de los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los estudiantes en condición de migración interna.

Implementar espacios de educación nutricional a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación.

Implementar estrategias que involucren redes de apoyo con la universidad, la familia, los compañeros y amigos, para el mejoramiento de las prácticas alimentarias.

Estudiar la viabilidad de brindar desde la Universidad, un apoyo alimentario a los estudiantes en condición de migración interna, que presente dificultades económicas para llevar a cabo una adecuada alimentación.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

Ángel, Luis. 1999. "Hábitos y actitudes alimentarias en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia". *Acta Medica Colombiana*; 24: 202-208.

Alves, Hayda. 2007. "Food behavior in student residence halls: a setting for health promotion". *Rev Saúde Pública* ;41(2).

Alonso, Luz. 2008. "Comportamientos de riesgo para la salud en estudiantes colombianos recién ingresados a una universidad privada en Barranquilla". *Salud Uninorte. Barranquilla. 24, (2): 235-247*

Álvarez, Martha. 2002. "Prácticas alimentarias en las familias del área rural de Medellín- Colombia". *Archivos Latino Americanos de Nutrición. Vol. 52, No 1.*

Arango, Joaquín. 2003. "La explicación teórica de la migraciones: luz y sombra". *Migracion y Desarrollo, No 1.*

Arroyo, Izaga. 2006. "Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios". *Nutrición hospitalaria, 21(6):673-679.*

Boek, Stacey. 2012. "Gender and Race are Significant Determinants of Students' Food Choices on a College Campus". *Journal of Nutrition Education and Behavior. Volume 44, Number 4.*

Bonilla, E., & Rodriguez, P. (1997). "Más allá del dilema de los métodos". Santafé de Bogotá: Editorial Norma.

Brown, Peter. 2000. "An anthropological perspective on obesity". Department of Anthropology Emory University. Atlanta, Georgia 30322.

Burriell, Faustino. 2013. "Hábitos alimentarios y educación nutricional en una población universitaria".

Camacho, Camilo. 2010. "Aproximaciones a la transnacionalidad y el codesarrollo en las migraciones internacionales". *Ciencia Política No 10.*

Campo B, M. 2011. "Hábitos alimentarios de la población adolescente autóctona e inmigrante en España". Santander: Universidad de Cantabria.

Carballo, Manuel. 2007. "Los desafíos de la migración y la salud". Comisión Internacional para la Migración y la Salud. Reportaje especial. *Nutr Hosp*;28(2):438-446.

- Castro, Edison. 2012. "Patrones de migración interna en Colombia". Facultad de ciencias contables, económicas y administrativas. Universidad de Manizales.
- Cohen, C. 2011. "Patrón alimentario de un grupo de 22 familias desplazadas y no desplazadas de la comuna cinco del Distrito turístico, cultura e histórico de Santa Marta". Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá.
- Conde, Fernando. 1995. "La investigación cualitativa en salud pública". Revista Española de Salud Pública, 69:145-149.
- Cubillos, Andrés. 2008. "La doble mirada de la migración en Colombia: de la migración forzosa a la teoría neoclásica de la migración". Revista Amerika. Vol. 1 No 2.
- Cuesta-Benjumea, Carmen. 1997. "Características de la investigación cualitativa y su relación con la enfermería". Investigación y educación en enfermería, XV (2).
- DANE, D. A. 2003. "Evidencia reciente del comportamiento de la migración interna en Colombia". Bogotá: Dirección de metodología y producción estadística.
- Duque-Paramo, Maria. 2008. "Niñas y niños Colombianos en los Estados Unidos, agencias, identidades y cambios culturales alrededor de la comida". Revista Colombiana de Antropología. Vol. 44 (2), p.p. 281 a 308
- Duran, Samuel. 2009. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu. Revista Chilena de Nutrición. Vol. 36, N°3.
- Fandiño, Andres. 2007. "Factores asociados con los trastornos de la conducta alimentaria enestudiantes universitarios en Cali, Colombia". Colombia Médica. Vol. 38 N° 4.
- Fernández, R. C. 2010. "Estilos de vida de los estudiantes de una universidad privada que se encuentra viviendo migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá". Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá.
- Franco, S. 2010. "Aportes de la sociología al estudio de la alimentación Familiar". Revista Luna Azul, No 31.
- Garcia, E. J., Sanchez, C., & Tibaquira, I. 2010. "Experiencias de salud en estudiantes migrantes internacionales en una universidad privada de Bogotá". Bogotá.
- Gobierno de Colombia. 2012. "Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-2019".

- Gómez, L. 2008. "Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación". Sociedad Colombiana de Pediatría, 38-50.
- Gonzalez, B. 2008. "Un proceso migratorio (pre-migración, migración y pos migración) estudiantil: jóvenes marroquíes en la Universidad de Nueva Granada". Revista electrónica de investigación educativa, 10 (2).
- Gonzalez-Solanellas, M., & Perez-Portabella, A. 2011. "Estudio de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria". Nutrición Hospitalaria, 26, 337-334.
- Hernandez-Escobar, Jaqueline. 2010. "Frecuencia de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares en población universitaria joven". Rev. Salud Pública. 12 (5): 852-864.
- Herrán, O., & Bautista, L. 2005. "Calidad de la dieta de la población adulta de Bucaramanga y su patrón alimentario". Colombia Medica., 36(2), 94-102.
- Herrera Carassou, R. 2006. "La perspectiva teórica en el estudio de las migraciones". México. Editorial Siglo XXI.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 1999. "Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años". Ministerio de salud.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 2010. "Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN". Obtenido de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/NormatividadGestion/ENSIN1/ENSIN2010>.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 2004. "Caracterización de la Población. Guías Alimentarias para la Población Colombiana mayor de dos años".
- Izaga, M. 2006. "Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios". Nutr Hosp; 21(6):673-679.
- Jiménez - Benítez. 2010. "Análisis de determinantes sociales de la desnutrición en Latinoamérica". Nutr Hosp ;(Supl. 3)25:18-25
- Karlen, G., & Masino, V. 2011. "Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal". DIAETA, 23-30.
- Kin-Kit, Li. "An Examination of Sex Differences in Relation to the Eating Habits and Nutrient Intakes of University Students". Journal of Nutrition Education and Behavior. Volume 44, Number 3.



Lachat, C. 2012. "Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence". *Obesity reviews* 13, 329–346.

Latham, M. 2002. "Factores sociales y culturales en la nutrición. Nutrición humana en un mundo en desarrollo". Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Colección FAO: Alimentación y nutrición N°29. pp. 35-43

Lefkothea-Stella, Kremmydaa. 2008. "Differentiating between the effect of rapid dietary acculturation and the effect of living away from home for the first time, on the diets of Greek students studying in Glasgow". *Appetite* 50, pp 455–463.

Lema Soto, Luisa. 2009. "Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida". *Pensamiento psicológico*. Vol. 5. No 12, pp. 71-88.

Ministerio de Educación Nacional. 2007. "Glosario de educación superior".

Ministerio de Salud y Protección Social. 2014. "Situación nutricional en Colombia y algunos de sus determinantes". *Boletín* No 001.

Ministerio de Salud y Protección Social. Plan Decenal de Salud Pública Colombia 2012-2021.

Ministerio de Protección Social. 2007. "Encuesta Nacional de Salud ENS". Obtenido de <http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/ENCUESTA%20NACIONAL.pdf>.

Ministerio de Salud. 2012. "Guías alimentarias para la población Colombiana mayor de dos años". Bogotá.

Morón, C., & Shetjman, A. 1997. "Evolución del consumo de alimentos en América Latina". Documentos de la FAO.

Organización Mundial de la Salud. 2008. "Salud de los Migrantes". 61ª Asamblea Mundial de la Salud.

Organización Internacional para las Migraciones. "Migración y Salud". Sesión 2.7. Fundamentos de gestión de la migración.

OIM, O. I. (23 de Mayo de 2012). [www.oim.org.co](http://www.oim.org.co). Obtenido de <http://www.oim.org.co/Sobremigración/GeneralidadesdeLaMigración/Conceptosgeneral/es/tabid/104/language/es-ES/Default.aspx>

OIM. 2006. "Glosario sobre migración". *Derecho Internacional sobre Migración*. No 7.

- Osorio, Jessica. 2013. “Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones”. *Revista chilena de nutrición*, 29(3), 280-285.
- Papadakia, Angeliki. 2007. “Eating habits of University students living at, or away from home in Greece”. *Appetite*; 49, 169–176
- Peña Kamul, Lizzie. 2009. “Efectos atribuibles a la procedencia de estudiantes universitarios sobre su estado nutricional: foráneos y locales”. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. 29 (2):40-45.
- Ramos C, L. 2007. “Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición”. Granada: Universidad de Granada.
- República de Colombia. 2008. Departamento Nacional de Planeación. “Documento Conpes Social 113. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional”. Bogotá D.C.
- República de Colombia. 2009. Departamento Nacional de Planeación. “Documento Conpes 3603. Política Integral Migratoria”. Bogotá D.C.
- Restrepo, O. 2004. “Creatividad y resonancia: claves metodológicas para generar valores y estilos de vida saludables en jóvenes”. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Rodriguez, J. 2009. “Migración interna y desarrollo en América Latina entre 1980 y 2005”. Santiago de Chile: CEPAL.
- Rodriguez, J. 2004. “Migración interna en América Latina y el Caribe: estudio regional del periodo 1980 – 2000”. Centro Latinoamericano y Caribeño de demografía – CELADE.
- Rosenthal, Talma. 2014. “The effect of migration on hypertension and other cardiovascular risk factors: A review”. En: *Journal of the American Society of Hypertension* 8 (3) p.p. 171–191.
- Rufatt, Monica. 2011. “Calidad de vida en migrantes universitarios asentados en la región metropolitana de Santiago de Chile”. En: *Hologramática Facultad de Ciencias Sociales*. Número 14, Vol. 1 pp. 37-41.
- Salamanca, Ana. 2007. “El Muestreo en la investigación cualitativa”. *Nure Investigación*, No 27.
- Tovar-Vargas, Luisa. 2005. “Descripción de hábitos y comportamientos alimentarios de los estudiantes de la facultad de ciencias de la Pontificia Universidad

Javeriana”.Universitas Scientiarum. Revista de la Facultad de Ciencias. Vol. 13 N° 1, 55-63.

Troncoso, Claudia. 2009. “Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios”. Revista Chilena de Nutrición. Vol. 36, N°4.

Ulin, P. R., Robinson, E. T., & Tolley, E. E. (2006). “Investigación aplicada en salud pública: métodos cualitativos”. Washington: Organización Panamericana de la Salud.

Uribe Merino, José Fernando. 2006. “Las prácticas alimentarias relacionadas con la búsqueda del ideal corporal. El caso de la ciudad de Medellín, Colombia”. En: Boletín de Antropología Universidad de Antioquia, Vol. 20 No 37, p.p. 227-250.

Vargas-Zarate, Melier. 2010. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios”. Revista de Salud Pública. 12 (1): 116-125.

## 7. ANEXOS

### 7.1 Anexo A: Entrevista

Entrevista No: \_\_\_\_\_

#### Entrevista sobre prácticas alimentarias de estudiantes universitarios de pregrado en condición de migración estudiantil interna.

Este estudio busca conocer las prácticas alimentarias de estudiantes de pregrado que vienen de otra ciudad a estudiar a Bogotá. Por tanto, me gustaría que conversáramos a cerca de su alimentación desde el momento que se trasladó a Bogotá con el fin de realizar sus estudios de pregrado. La información recolectada en este momento será confidencial y usada exclusivamente con fines de investigación por parte de la autora.

Fecha de aplicación: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Hora de inicio: \_\_\_\_\_ Hora de finalización: \_\_\_\_\_

#### Datos del informante:

1. ¿Le gustaría usar un seudónimo para el estudio, cuál?  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuántos años tiene? \_\_\_\_\_
3. ¿Cuál es su género? \_\_\_\_\_
4. ¿Es beneficiario de algún programa de apoyo por parte de la universidad, cuál? \_\_\_\_\_
5. ¿Qué carrera estudia? \_\_\_\_\_
6. ¿Cuántas veces se ha matriculado en la universidad: \_\_\_\_\_
7. ¿Está realizando doble programa? ¿Cuál? \_\_\_\_\_
8. ¿Dónde nació?  
Municipio \_\_\_\_\_ Departamento \_\_\_\_\_

9. ¿Cuánto tiempo vivió allá? \_\_\_\_\_

10. ¿Con quién vivía allá? \_\_\_\_\_

11. ¿Hace cuánto tiempo vive en Bogotá? \_\_\_\_\_

12. Actualmente vive en:

a. Apartamento propio.

b. Vivienda Familiar

c. Cupo/residencia estudiantil

d. Apartamento arriendo.

e. Otro, cual: \_\_\_\_\_

13. ¿Con quién vive actualmente? (Solo (a), amigos, familiares, cupos o residencias universitarias, pareja, etc) \_\_\_\_\_

14. ¿Cuándo viajó a estudiar a la ciudad de Bogotá, lo hizo con algún familiar o amigo?, como es su relación con esa persona? \_\_\_\_\_

**Ahora me gustaría que habláramos a cerca de su alimentación antes de venir a estudiar a Bogotá:**

1. ¿Cómo era su alimentación antes de venir a estudiar a Bogotá? (colegio, en casa, familiares, restaurante, en compañía de quien?)

\_\_\_\_\_

2. ¿Quién compraba los alimentos, quien los preparaba, donde comía usted normalmente?

\_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles eran sus alimentos preferidos?

\_\_\_\_\_

4. ¿Cómo era en un día normal su alimentación? Hablemos por ejemplo, desde la primer comida del día, los horarios, los lugares, los alimentos, las preparaciones y con quien comía.

Tiempos de comida/horarios	Alimentos	Preparaciones	Lugares	Compañía


5. Cuénteme como era su alimentación los fines de semana. Donde se realizaba, que se comía, con quien...

---



---

6. ¿Qué extraña de su alimentación en \_\_\_\_\_?

---



---

**Ahora hablemos sobre qué pasó con su alimentación desde el momento que llegó a Bogotá:**

1. Primero que todo cuénteme acerca de cómo es su vida aquí en Bogotá.

---



---

2. ¿Se presentaron cambios en su alimentación, cuáles?

---



---

3. Esos cambios influyen en su alimentación, es decir, generan menor o mayor consumo de alimentos, omisión de algún alimento o mayor consumo de alimentos específicos?

---



---

4. ¿Cuáles son las razones principales que generaron esos cambios?

---



---

5. ¿Prepara en algún momento sus alimentos?, ¿Qué alimentos prepara? ¿Por qué le gusta preparar esos alimentos?

---



---

6. ¿Quién está a cargo de comprar los alimentos, prepararlos y conservarlos?

---

---

7. ¿Cuáles son los alimentos que consume actualmente con mayor frecuencia?  
¿Por qué?

---

---

8. ¿Cuáles son sus alimentos o platos preferidos actualmente?

---

---

9. ¿Desde que vive en Bogotá, ha incluido nuevos alimentos o ha dejado consumir algunos que usted normalmente consumiera? ¿Cuáles y por qué?

---

---

10. ¿Hay algún o algunos alimentos que no le guste consumir? ¿Cuáles?

---

---

11. ¿Dónde consume generalmente sus alimentos, en casa, en restaurantes, en cafeterías de la universidad, etc.?

---

---

12. ¿Cuál es el su lugar preferido para alimentarse? Porque razón?

---

---

13. Cuénteme en un día normal como es su alimentación desde que se levanta, cuantas veces come, donde, qué alimentos, con quien, las preparaciones....

<b>Tiempo de comida/hora</b>	<b>Alimento (preparación)</b>	<b>Lugar</b>	<b>Compañía</b>	<b>Observaciones</b>

14. ¿Su alimentación de fin de semana es similar que entre semana o presenta cambios? ¿Cuáles? ¿Por qué? ¿Dónde la realiza?

---

---

15. ¿Quiénes son las personas que actualmente están más involucradas en su alimentación?

---

---

16. Para terminar, ¿Cómo podría explicar su experiencia alimentaria desde que vive en Bogotá?

---

---

17. ¿Hay algo que usted me quiera contar y que yo no le haya preguntado?

---

---

**¡Muchas gracias por su colaboración, la información suministrada será de gran ayuda para el estudio! Recuerde que cualquier inquietud que tenga sobre la investigación puede comunicarse con Maritsabel Ruiz al correo electrónico [maritsabelruiz@gmail.com](mailto:maritsabelruiz@gmail.com).**



## 7.2 Anexo B: Consentimiento informado



**Pontificia Universidad Javeriana**  
**Facultad de Ciencias Económicas y Administrativas**  
**Maestría en Salud Pública**

### **Consentimiento informado**

---

La información que se presenta a continuación tiene como finalidad ayudarle a decidir si usted quiere participar en un estudio de investigación de riesgo mínimo. Por favor léalo cuidadosamente. Si no entiende algo, o si tiene alguna duda, pregúntele a la persona encargada del estudio.

#### **Título de la investigación:**

Prácticas alimentarias en un grupo de estudiantes universitarios de pregrado que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá 2013.

#### **Persona a cargo del estudio:**

Maritsabel Ruiz Molina

#### **Dónde se va a desarrollar el estudio:**

Pontificia Universidad Javeriana sede Bogotá.

#### **Información General del Estudio de Investigación**

Con este estudio se busca conocer las prácticas alimentarias de un grupo de estudiantes universitarios que viven en condición de migración estudiantil interna en la ciudad de Bogotá, con el fin de diseñar e implementar estrategias en el ámbito universitario que contribuyan al mejoramiento de la alimentación de los estudiantes.

## **Plan del Estudio**

Para el desarrollo de este estudio se realizarán las siguientes actividades:

Entrevistas individuales: se realizará a todos los estudiantes que de manera voluntaria decidieron participar en el estudio. La entrevista tendrá una duración aproximada de una hora, en la cual se incluyen preguntas sobre: datos socio demográficos, características de su alimentación antes de venir a Bogotá y cómo es actualmente. Las entrevistas se realizarán en un lugar cómodo para el informante y alejado de la interacción con otras personas. Estas entrevistas serán grabadas y adicionalmente, la investigadora registrará las respuestas en el formato de entrevista.

Observación participante: con previa autorización (invitación) del estudiante, se busca acceder por medio de la observación, a algunas acciones de la vida cotidiana del participante relacionadas con su alimentación. La información será captada a través de registros en diarios de campo y la toma de fotografías.

## **Beneficios de Participar en este Estudio:**

- Teniendo en cuenta la información encontrada a través de la entrevista, se brindará orientación nutricional según las necesidades.
- Se brindará orientación sobre los programas que tiene la universidad para el acompañamiento y orientación a estudiantes que lo requieran.
- El estudiante tendrá la oportunidad de compartir su experiencia alimentaria en su nuevo lugar de residencia.
- Recibirá un informe con los resultados de la investigación.

## **Riesgos de Participar en este Estudio de Investigación:**

No se conoce de ningún riesgo físico por la participación en este tipo de estudio. Sin embargo, es posible que usted pueda experimentar emociones y sentimientos

relacionados con recuerdos de su lugar de origen y su familia, al recordar sus prácticas alimentarias antes de viajar a Bogotá.

### **Confidencialidad y Privacidad de los Archivos y Anonimato:**

Para manejar la confidencialidad y privacidad de su información se tendrá en cuenta:

- Uso de un seudónimo, que usted escogerá. Nunca se incluirá su nombre.
- La información será organizada y analizada exclusivamente por la investigadora.
- Los archivos estarán ubicados en un computador personal con clave para el acceso.
- Los informes producto de esta investigación, solo serán revisados por la directora del estudio, el comité académico de la facultad de Ciencias Económicas y Administrativas de la PUJ y la investigadora.
- Los resultados de este estudio pueden ser publicados. Nunca incluirá el nombre de los participantes, ni alguna otra forma de identificación.

### **Participación Voluntaria:**

La decisión de participar en esta investigación es completamente voluntaria. Usted es libre de participar en este estudio así como de retirarse en cualquier momento. Si decide no participar o decide retirarse en cualquier momento antes de terminar la investigación, no tendrá ningún castigo, ni tampoco perderán los beneficios que ya haya obtenido.

### **Preguntas y Contactos:**

Si tiene alguna pregunta acerca de esta investigación, puede comunicarse con Maritsabel Ruiz Molina al teléfono 3208320 extensión 4768 o con la profesora María Claudia Duque al teléfono 3208320 extensión 2655, directora del estudio.

***Consentimiento***

De manera libre doy mi consentimiento para participar en este estudio. Entiendo que esta es una investigación. He recibido copia de esta forma de consentimiento informado.

**Declaración del Investigador** De manera cuidadosa he explicado al participante la naturaleza del protocolo arriba enunciado. Certifico que, basado en lo mejor de mi conocimiento, los participantes que leen este consentimiento informado entienden la naturaleza, los requisitos, los riesgos y los beneficios involucrados por participar en este estudio.

---

Firma	Nombre	Fecha
-------	--------	-------

---

Firma	Nombre	Fecha
-------	--------	-------

***Consentimiento para tomar fotografías a los participantes***

Estoy de acuerdo en que me tomen fotografías como parte de la investigación titulada “Prácticas alimentarias en un grupo de estudiantes universitarios de pregrado en condición de migración interna en la ciudad de Bogotá 2013”.

Entiendo que la investigadora me tomará fotos con el fin de ver y analizar mis prácticas alimentarias. He sido informado de que las fotografías pueden ser presentadas en el informe de la investigación, en otros documentos académicos

como artículos y libros y también pueden ser presentadas a otros profesionales en clases y reuniones de investigación.

---

Firma	Nombre	Fecha
-------	--------	-------

---

Firma	Nombre	Fecha
-------	--------	-------

### 7.3 Anexo C: Matriz de categorización: Primera tendencia: el consumo abundante de comidas rápidas y alimentos procesados

<b>Categoría: Tiempos de comida y horarios de alimentación</b>			
<b>Código</b>	<b>Entrevista</b>	<b>Texto</b>	<b>Comentario</b>
Todo el día sin comer	No 4 Tata	(...) “yo podía pasar todo el día sin comer nada, tomando agua o tinto o así, pero claro a las cuatro y media, cinco de la tarde ya estaba muerta del hambre, iba y me comía una pizza o iba y me comía unas papitas con malteada”	Omisión de tiempos de comida
Una sola comida	No 15 Liz	(...) “desayunaba, almorzaba y cenaba en una sola comida”	
No desayuno	No 14 Erick	(...) “los fines de semana no desayuno y de almuerzo domicilio”	También lugar
No almorzaba	No 7 Isa	(...) “antes si me pasaba de que si tenía clase no almorzaba sino que me comía algo rápido y ya”	
Sin desayuno	No 15 Liz	(...) “venía acá y venía sin desayuno a clase de 7, desayunaba prácticamente cuando almorzaba once o doce de la tarde. Y llegaba allá y comía galguerías, paquetes”	Alimentos
No desayunábamos	No 15 Liz	(...) “y entonces cuando teníamos mucha hambre que no desayunábamos íbamos allá abajito del túnel que esta el perro de 3500, pedíamos una gaseosa y la pizza de 3000 divida en dos, cuando teníamos mucha hambre y nos comíamos eso y ya eso era todo lo del día porque no había plata”	También lugar // Alimentos
No almorzar	No 8 Meli	(...) “allá por ejemplo hay un horario, nos sentábamos todos a tal hora, cambio acá pues a	

		veces tenía clases, tenía huecos que no me coincidían con los horarios entonces me tocaba no almorzar si no comer algo rápido”	
<b>Categoría: Lugares para la alimentación</b>			
Domicilio	No 5 Beto	(...) “era una porquería, pedir un pollo de donde sea y comérselo a media noche y dormir”	Era una porquería
Domicilio	No 15 Liz	(...) “pido algo de comer y ahí si pido lo que caiga” (...)	
Universidad //cafeterías	No 10 Magda	(...) “en las cafeterías también siempre, yo creo que...un rollo de jamón y queso con milo frio, o sea si yo me como algo, también algo comer con algo de tomar, o un jugo hit con no sé, cualquier cosa2	También alimentos
Universidad	No 7 Isa	(...) “yo desayunaba aquí en la universidad algo, no almorzaba sino que comía un sándwich de pollo o algo así y en la noche llegaba y comía una arepa o algo muy fácil de hacer”	
En la calle	No 8 Meli	(...) “le cogí como fastidio a cocinar en mi casa entonces como que yo prefería mil veces comer a fuera en la calle que en mi casa y en cambio en Valledupar no pasa eso” (...)	Percepción de fastidio
Afuera	No 8 Meli	(...) “sentarme en mi apartamento a comer sola, no prefiero comer afuera”	Soledad
En la calle	No 4 Tata	(...) “la mayoría de veces pues como que almuerzo en la calle o es comida pedida”	Alimentación fuera de casa
Puesto de comida	No 10 Magda	(...) “hay mucho restaurante mexicano en plaza 45,	También alimentos

		deli nachos o quesadillas...”	
Puestos de comidas//	No 4 Tata	(...) “ve fresca yo pido un Subway, y mi mamá es “¿cómo?”... y yo: es lo más normal del mundo mamá, y además porque tengo uno como a cinco cuadras de mi casa”	A cinco cuadras de la casa
Puestos de comida	No 4 Tata	(...) “los nachos de la 45, bueno son buenísimos, la media bandeja de nachos y es enorme y es baratísima vale como cuatro mil algo”	Alimentos considerados baratos // también alimentos
Puestos de comida	No 15 Liz	(...) “y entonces cuando teníamos mucha hambre que no desayunábamos íbamos allá abajito del túnel que esta el perro de 3500, pedíamos una gaseosa y la pizza de 3000 divida en dos, cuando teníamos mucha hambre y nos comíamos eso y ya eso era todo lo del día porque no había plata”	También lugar // Alimentos
<b>Categoría: Grupos de alimentos</b>			
Bebidas gaseosas	No 8 Meli	(...) “el semestre pasado yo almorzaba con una litro de coca cola y un paquetico de galletas de leche, si ni siquiera era por la coca cola” (...)	Almorzaba con coca cola
	No 6 Sebastián	(...) “yo te puedo asegurar que tomaba coca cola, de esa de 600 ml por lo menos una diaria, todos los días, o sea durante todo ese semestre” (...)	Tomaba coca cola todos los días
	No 6 Sebastián	(...) “yo iba para clase y me compraba mi coca cola y fue de verdad un tiempo, por lo menos de uno o dos semestres seguidos tomando coca cola” (...)	
	No 10 Magda	(...) “voy a la tienda y compro dulce, como pan con	Alimentos procesados



		coca cola, con pony” (...)	
Gaseosas //paquetes	No 6 Sebastián	“a esas horas a uno le toca comer lo que haya y aunque a mí no me gusta mucho la comida de paquete, a esas horas se hace muy propicio comer por ejemplo paquetes, como igual están las maquinas ahí entonces uno saca fácilmente una gaseosa con un paquete de papas o de galletas o de lo que sea, para poder amagar ahí un poquito”	
Gaseosas//golosinas//paquetes	No 8 Meli	“en la tienda pedía helado, paquetes, gaseosa, todo eso”	Alimentos procesados
Gaseosas //comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “lo más, de lo más marcado en mi cambio fue la comida rápida y las gaseosas” (...)	Lo más marcado
Paquetes	No 8 Meli	(...) “no comía ni pollo, ni carne, nada comía era puro paquete”	Esta también me sirve para la segunda tendencia
Paquetes//gaseosas//golosinas	No 8 Meli	(...) “por ejemplo podía cenar un paquete de todito, una bolsita de masmelos, coca cola (risas), galletas oreo y esa era mi cena por ejemplo”	Alimentos procesados
Paquetes //comidas rápidas	No 2 Lau	(...) “incluí en mi alimentación como todo ese tipo de comida rápida toda la semana, productos de paquete, todo eso”	Mayor consumo de alimentos de calle
Golosinas	No 4 Tata	(...) “entonces como que yo le decía que quería y en cinco minutos ya lo tenía, yo estaba fresca, me sentaba y comía. En cambio acá puedo llegar muerta del hambre a mi casa, pero claro entonces si lo único preparado que hay es brownies y papitas,	Alimentos procesados se consume alimentos procesados en casa

		pues me empacho de brownies y papitas”		
Comidas rápidas	No 15 Liz	(...) “y entonces cuando teníamos mucha hambre que no desayunábamos íbamos allá abajito del túnel que esta el perro de 3500, pedíamos una gaseosa y la pizza de 3000 divida en dos, cuando teníamos mucha hambre y nos comíamos eso y ya eso era todo lo del día porque no había plata”	También lugar //	Alimentos
Comidas rápidas	No 4 Tata	(...) “allá mi comida principal era principalmente pues ensalada y alguna proteína, pues como carne o pescado o alguna cosa así y ya como que era eso, ah bueno y por ejemplo jugo o más fruta o alguna cosa así, en cambio acá es una pizza o es una cosa así, como grasosa, harinosa”	Cambio de alimentos preparados en casa por alimentos como comidas rápidas	
Comidas rápidas	No 15 Liz	(...) “de pronto eso el fin de semana. Aquí era perro, pizza, hamburguesa, salchi papa, chatarra. Como en un año no volví a comer comida bien”	No volví a comer comida bien	
Comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “uno estaba mentalizado que era como algo más especial, más de algún momento en particular. En cambio acá pues ya que uno encuentra en todos lados comidas rápidas, pues yo empecé a comer también así”	Empecé a comer así	
Comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “cuando estamos en cierto momento de la carrera, por ejemplo en diseño, nosotros junto con un amigo, por ejemplo salíamos a las onces, doce de la noche y lo único que uno encontraba era perros calientes y hubo una época en la que nosotros muy	Alimentación en horas de la noche	

		seguido, pues con un amigo, comíamos perro caliente y hamburguesa”	
Comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “siempre que salía del gimnasio me iba a comer hamburguesa, o sea es curioso, pero yo salía del gimnasio a comer hamburguesa y no me comía una, me comía dos”	No me comía una, me comía dos
Comidas rápidas	No 8 Meli	(...) “yo en mi casa almorzaba un plato de arroz, ensalada, acá me comí, no se una hamburguesa, postre y azúcar y azúcar”	Azúcar, azúcar
Comidas rápidas	No 5 Beto	(...) “digamos teníamos hueco de doce a una, entonces bajábamos a las doce corriendo: un pizza y entrábamos a la otra vez a clínica”	Horarios académicos interferían con los horarios de las comidas
Comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “uno tiene muy poco tiempo, porque digamos de una a dos para almorzar, pues igual mientras le sirven a uno el almuerzo, entonces lo que uno hace es buscar una pizza algo rápido” (...)	Existe la percepción que hay poco tiempo
Comidas rápidas	No 2 Lau	(...) “con las niñas con las que vivía antes, en la noche que pedían pizza, hamburguesas todo eso y yo me comía sin ningún problema” (...)	Yo comía sin ningún problema
Comidas rápidas	No 5 Beto	(...) “hamburguesas, huy cogí un semestre de ir yo creo que dos o tres veces a la semana a Mc Donald’s.”	Tres veces a la semana
Comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “ella nos daba de <u>desayuno</u> perro caliente, o sea era un pan, una salchicha y hasta dejaba salsas a disponibilidad”	
Comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “hubo un cierto tiempo en el que comimos	

		comida rápida, o sea alrededor de casi un año que seguimos comiendo comida rápida”(...)	
Comidas rápidas	No 7 Isa	(...) “las cenas no me las daba tampoco, entonces lo que yo hacía era que iba y me compraba un pedazo de pizza y esa era mi <u>cena</u> ”	La alimentación en los cupos no cubría la cena, entonces comía en la calle
Comidas rápidas	No 8 Meli	(...) “muchas veces almorcé sanduche redondo de acá de la universidad y un té” (...)	
Comidas rápidas	No 8 Meli	(...) “íbamos a almorzar con las amigas entonces era sandwichero o que hamburguesa, que pizza”	
Comida rápida	No 8 Meli	(...) “hubo un tiempo que como no comía nada si no todo en la calle, comida rápida obviamente ni plátano, ni yuca, ni arroz, ni nada de eso si no era pura comida rápida”	Los alimentos esenciales fueron reemplazados por comidas rápidas
Comidas rápidas	No 12 Pio	(...) “cuando salía con mis compañeras, era como no, vamos a comer pizza” (...)	
Comidas rápidas	No 15 Liz	(...) “el primero fue así comida chatarra”	
Comidas rápidas	No 14 Erick	(...) “terrible yo solo comía, de desayuno, yo creo que ni desayuno comía, sino que llegaba era almuerzo un perro otro perro así, terrible” (...)	
Comidas rápidas	No 14 Erick	(...) “acá pura comida chatarra”	
Comidas rápidas	No 14 Erick	(...) “empezábamos a comer mucho el perro de 3000, mucho pero exagerado ese perro de 3000 pero dios mío, eso más que todo el primer semestre” (...)	
Comidas rápidas	No 16 Frederick	(...) “al principio era como bueno, comamos comida chatarra, comamos comida chatarra y comamos comida chatarra” (...)	

Comidas rápidas	No 16 Frederick	(...) “empecé a comer comida chatarra” (...)	
Comidas rápidas	No 16 Frederick	(...) “aumento más la comida chatarra”	
Comidas rápidas	No 10 Magda	(...) “comida rápida (risas), si por lo general un perro caliente, hamburguesa, el hace arepas, entonces arepa, empanadas”	
Comidas rápidas	No 12 Pio	“la pizza, yo no era consumidora compulsiva de pizza, ni siquiera cuando salía, porque cuando salía era “si vas a comer un helado o si vamos a comer carne” o algo así, mientras llegué acá y tu le dices a alguien vamos a comer carne y te hacen caras, “¿es en serio?”, entonces es cómo vamos a comer pizza o vamos a comer pasta o lasaña o comida rápida, eso cambio”	
Comidas rápidas	No 2 Lau	(...) “y llegaba la tarde y lo que encontraba cerca o más rápido era como un perro, una pizza, una hamburguesa”	
Comidas rápidas	No 4 Tata	(...) “Subway, pero puede ser pizza, puede ser nachos”	Domicilios
Comidas rápidas	No 7 Isa	(...) “cuando llegué a vivir con mis amigos y con Juan, principalmente con Juan, empecé a comer comidas rápidas, porque ellos conocían muchos sitios de comidas rápidas”	
Comidas rápidas	No 7 isa	(...) “luego que me hice novia de Juan, siempre comíamos juntos y eran comidas rápidas y además	

		que yo me adapte a las porciones de él y él pues comía muchísimo, entonces yo empecé a comer más, más de lo normal, entonces claro comía muchas comidas rápidas”	
Comidas rápidas	No 7 Isa	“eran siempre en la noche, digamos todas las noches un perro o un pedazo de pizza o no, siempre era perro o pizza y gaseosas”	Alto consumo de comidas rápidas en compañía de su novio
Comidas rápidas	No 5 Beto	(...) “por la <u>noche</u> comemos costillas o alitas, pizza y ya, hamburguesas muy de vez en cuando”	
Comidas rápidas	No 6 Sebastián	(...) “los fines de semana comía pollo a la broaster que estaba ahí cerca o comía tamal que también estaba cerca, pero todo era ahí”	
Comidas rápidas	No 15 Liz	(...) “el <u>almuerzo</u> de fin de semana lo más chatarra posible”	
Comidas rápidas	No 14 Erick	“casi siempre hamburguesa, que es como lo más fácil que se consigue, con papas y gaseosa”	
Comidas rápidas	No 16 Frederick	“los fines de semana nada, comida chatarra” (...)	
Alimentos procesados // comidas rápidas	No 9 Santi	(...) “a veces cuando digamos me quedaba sin plata, ¡Ramen!...si una vez me paso, que estuve como toda una semana comiendo de esas pastas de 700 pesos y uno queda comido (risas)”	Alimentos procesados Pastas Ramen toda la semana
Comida china	No 7 Isa	“si tenemos plata usualmente pedimos arroz chino, porque me encanta el arroz chino y el arroz chino dura muchos días, o sea alcanza digamos para el	Si tenemos plata

		almuerzo y para la cena” (...)	
--	--	--------------------------------	--

#### 7.4 Anexo D: Matriz de categorización: Segunda tendencia: alimentación en restaurantes

Código	Entrevista	Texto	Comentario
Buscaba comida casera	No 14 Erik	(...) “Después de primer semestre yo me acuerdo mucho que buscaba comida casera” (...)	Segundo momento///Buscaba Alimentos caseros
Empecé a comer bien	No 8 Meli	(...) “como ya ahorita empecé a comer bien y todo eso, entonces a veces almuerzo lo del día, a veces almuerzo pechuga con ensaladas solamente”	
Quería comer de verdad	No 8 Meli	“Yo llegaba a la casa medio pálida y era como: quiero arrozito, carne, quiero...quería comer de verdad”	Deseo de comer alimentos elaborados
Restaurante	No 3 Amalia	(...) “hay un restaurante que se llama Felipan y es donde más voy a comer” (...)	
Restaurante	No 4 Tata	(...) “En la calle, pues como en un restaurante”	El lugar donde prefiere alimentarse
Restaurante	No 6 Sebastián	(...) “a la hora del almuerzo me gusta mucho, porque ahí en el restaurante uno, la señora es muy amable y dos, porque la comida después de tantos años de estar aquí comiendo por ahí y por allá, me ha parecido muy rica” (...)	
Restaurante	No 15 Liz	“Yo preferiría comer en restaurante por aquello de la facilidad” (...)	
Restaurante	No 3 Amalia	(...) “almuerzo principal es en restaurantes ahora, porque esporádicamente puedo hacer entonces	

		almuerzo en mi casa o donde mis amigas”	
Restaurante	No 4 Tata	(...) “Por lo general vamos a lugarcitos vegetarianos cerca acá a la universidad”	
Restaurante	No 4 Tata	(...) “El almuerzo por lo general es por fuera o sea es en algún restaurante”	
Restaurante	No 6 Sebastián	(...) “en el desayuno pues yo a veces como acá, o sea me como algo acá en la universidad como tal, en el almuerzo lo hago en el restaurante del frente, en la cena lo que coma cerca de mi casa, entonces no es un lugar en que se acumule todo, sino que para cada hora hay un sitio diferente”.	
Restaurante	No 7 Isa	(...) “siempre almuerzo es en restaurantes por fuera.”	
En casa de familiares	No 10 Magda	(...) “yo sería feliz comiendo todos los días en la casa de mi tía (risas)”	Se buscan alimentos caseros, familiares
En casa de familiares	No 10 Magda	(...) “en una casa familiar, igual como lo mismo que mi casa que se sientan todos a comer al mismo tiempo, digamos por ejemplo con mi hermano cada vez que podemos tratamos de almorzar juntos, comer juntos, desayunar juntos, él me prepara a mí o yo le preparo a él. Pero siempre como tratando de mantener esa unión”	Se considera importante comer en familia y mantener la unión
En casa de familiares	No 10 Magda	(...) “los domingos por lo general almorzamos donde una tía, que también es costeña, entonces allá si, mejor dicho venimos súper taqueados, como porque el sazón costeño un poco más pues cerca de lo que podemos comer y también almuerzo de ensalada,	Súper taqueados



		arroz, carne y pues un banano también o unas tajadas o papa”	
En la universidad	No 5 Beto	“En la central como de vez en cuando, pero es que acá es repoquito, es rico pero es muy poquito”	
En la universidad	No 2 Lau	(...) “hay unos platos que vienen la pechuga a la plancha, la carne a la plancha o pescado con ensalada.	
En casa	No 2 Lau	(...) “pollo a la plancha, o atún en ensalada, pollo acompañado de arroz o plátano cocinado, una ensalada, un jugo natural”	Los alimentos que prepara en casa tienden a ser más balanceados
Alimentación en casa	No 9 Santi	(...) “una comida normalmente de los fines de semana es por fuera”	
Alimentación en casa	No 9 Santi	“Como muchas tortillas, las envuelvo con lo que sea, con pollo, con jamón y queso, con queso crema, mucho queso crema, muchísimo queso crema, como demasiado queso crema (risas)	
Alimentación fuera de casa	No 13 Dani	“Voy a crepes o me compro una hamburguesa del Corral o de Burguer King o voy a un restaurante que se llama pollitos y ahí venden como comida tradicional, entonces digamos arroz con pollo, ajiaco, carne”	
Alimentación fuera de casa	No 7 Isa	(...) “domingo si a veces vamos a comer pescado”	
Alimentación fuera de casa	No 2 Lau	“prefiero en la casa, pero por tiempo o sea porque no alcanzo a preparar mi almuerzo, entonces almuerzo aquí en la universidad casi siempre”	Se percibe el tiempo como un factor para alimentarse fuera de casa

### 7.5 Anexo E: Matriz de categorización: Tercera tendencia: preparando alimentos en casa

Código	Entrevista	Texto	Comentario
Reflexiones en torno a salud	No 2 Lau	(...) “no lo creía importante, pero ahora por cuestiones de salud y por mi carrera, si me parece muy importante y estoy intentando de cambiar como esa forma de alimentarme”	Se considera importante cambiar la forma de comer por la salud
Reflexiones en torno a salud// Factor económico	No 16 Frederick	“Si claro, por economía, como por salud, si porque uno se siente ya como más confiado” (...)	
Redes de apoyo	No 4 Tata	(...) “tenemos un club de provincianas” (...) “nos juntamos por ejemplo los domingos que es un día como súper desprogramado pa uno que no tiene la familia acá y vamos a la plaza. Entonces por ejemplo desayunamos en la plaza y es súper rico pues porque son como huevitos y como con esas cosas así y arepa y juguito y después vamos y compramos fruta”	Estrategias con las amigas relacionadas con la alimentación
Redes de apoyo	No 5 Beto	(...) “mi mamá me enseñó a cocinar y todo, entonces ya me queda con algo de sabor de mi casa, entonces prefiero comer en mi casa”	
Redes de apoyo	No 5 Beto	(...) “Me pongo el alta voz o el manos libres o hacemos libre llamada, y mientras ella cocina allá el	

		almuerzo, yo cocino acá el mío y me enseña a cocinar”	
Redes de apoyo	No 15 Liz	(...) “mi mejor amiga de Yopal de toda la vida y ella cocina delicioso, esa mujer hace sudados, hace ensaladas, hace cosas muy ricas y me enseñó a cocinar” (...)	
Compra de alimentos	No 3 Amalia	(...) “una cosa que empecé fue a ir a Paloquemado, entonces los sábados o los domingos era el plan por la mañana y era desayunar allá o huevo con arepa y jugo y comprar las frutas”	Se buscan estrategias para mejorar los hábitos alimentarios
Compra de alimentos	No 16 Frederick	(...) “prefiero más en mi casa y además como que ya uno mismo va a la plaza y escoge sus propios alimentos”	
Compra de alimentos	No 5 Beto	(...) “ahora hace un añito y medio estoy haciendo más mercado que antes”	
Preparaciones prácticas	No 3 Amalia	(...) “cosas muy prácticas como para salir rápido, y a veces traía el almuerzo que era como arroz con pollo, o lentejas con arroz y una ensalada de tomate”	Ella misma preparaba los alimentos
Preparación de alimentos	No 3 Amalia	(...) “la alimentación era por cuenta mía, o sea cada uno preparaba sus cosas, cada uno lavaba sus cosas en la cocina, muy independiente”	
Preparación de alimentos	No 5 Beto	(...) “no sabía cocinar muy bien y comía solo pasta y atún o arroz y carne frita”	Poca variedad de alimentos
Preparación de alimentos	No 5 Beto	(...) “Siempre he comido por fuera o por las noches cocinaba o no sabía cocinar muy bien y comía solo pasta y atún o arroz y carne frita” (...)	Tercer momento/// alimentos preparados en casa

Preparación de alimentos	No 3 Amalia	(...) “cuando vivía allá donde mis primos, yo era la que cocinaba, yo era la que tenía que hacer mi almuerzo y mi desayuno, era como muy independiente”	Ella era persona encargada de preparar sus alimentos
Preparación de alimentos	No 10 Magda	(...) “acá en la pensión nos dan almuerzo y para el desayuno y la comida, mi hermano iba a hacer un mercado y cocinábamos” (...)	
Preparación de alimentos	No 3 Amalia	(...) “tenía que levantarme súper temprano, dejaba el almuerzo hecho por la noche”	
Preparación de alimentos	No 3 Amalia	(...) “en la hora del almuerzo entonces, llegaba a hacer el almuerzo, era como pasta con champiñones y verduras, he o si no era arvejas, arroz con lentejas o arroz con frijoles, y verduras me gusta mucho la zanahoria”	Preparaba alimentos en la casa
Preparación de alimentos	No 3 Amalia	(...) “entonces de almuerzo podemos hacer como wok de verduras con arroz y o si no, frijol con arroz y tomate, plátano”	
Preparación de alimentos	No 8 Meli	(...) “hacia carne, no pollo así asado y patacones fritos o tajadas fritas, casi siempre eran cosas fritas, o papas cocidas, arroz no hacia porque no sabía bien hacerlo”	
Preparación de alimentos	No 16 Frederick	(...) “Lo que más me gusta es el arroz, depende arroz con pollo, o arroz con verduras, le mezclo de todo. Entonces preparaba eso con papa frita, también papa, la papa salada, el jugo pues cuando había frutas o si no pues gaseosa o limonada”	

Preparación de alimentos	No 1 Kimi	(...) “de todas las formas, pues compro pechuga y entonces lo que más preparo es pechuga asada”	Los alimentos preferidos actualmente parecen estar relacionados con la facilidad de preparación.
Preparación de alimentos	No 1 Kimi	(...) “digamos lo que más preparo es pechuga, ya después lo varío que papa, que plátano, que hoy me antoje de arroz, que me antoje de yuca”	
Preparación de alimentos	No 5 Beto	(...) “dejo cocinando o me levanto temprano y desayuno en la casa o voy a almorzar a la casa, por las noches siempre en la casa”	Últimos semestres
Preparación de alimentos	No 7 Isa	(...) ” a veces hago yo arroz con pollo o pasta o sudado”	Alimentación a domicilio o preparada en casa
Preparación de alimentos	No 12 Pio	(...) “entonces a veces hago pasta o a veces hago un pedazo grande de carne con ensalada y jugo y ya”	
Conservar alimentos en casa	No 9 Santi	(...) “suelo tener buenos desayunos y buenas comidas, entonces suelo tener como cereal, huevos, para hacer sándwich, leche, café, tomo mucho café por la mañana y por la noche, y al medio día (risas). Por la mañana suelo tomar más café con leche”	
Llevar los alimentos a la universidad	No 12 Pio	(...) “entonces yo hago mi almuerzo, trato de organizar mi horario para que me queden horas para ir a mi casa a hacer almuerzo o si no alcanzo lo traigo, entonces como que ha ido mejorando”	
Llevar los alimentos a la	No 3 Amalia	(...) “me traía todo el almuerzo y todo lo que me iba a comer durante el día” (...)	Cargaba los alimentos de la casa

universidad			
Factor económico	No 7 Isa	(...) “optamos por cocinar porque es más económico”	No se mantienen alimentos en el hogar
Factor económico	No 7 Isa	(...) “en el momento que veo que se me está acabando la plata o que no tengo plata, busco hacer las cosas yo, que sea más económico” (...)	
Factor económico	No 16 Frederick	“ahora pues ya estoy como más en la situación de ahorrar más ya voy a la plaza de mercado y cocino en mi casa”	

## 7.6 Anexo F: Mapa lugares de procedencia participantes



● Departamentos de procedencia de los participantes

**7.7 Anexo H: Fotografías momentos de alimentación.**



Fotografía: Tata – Alimentación fin de semana en su lugar de origen



Fotografía: Sebastián – Alimentos preferidos





Fotografía: Lau – Recuerdos de Ipiales.



Fotografía: Amalia y Tata – Alimentos preparados en casa