

MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES FÍSICOS: PRÁCTICAS Y HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE SIETE FAMILIAS LATINONAMERICANAS:
(COLOMBIANOS, PERUANOS Y MEXICANOS) RESIDENTES EN LA
CIUDAD DE ST. LOUIS, MISSOURI DE LOS ESTADOS UNIDOS DE
AMÉRICA A LA LUZ DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL PARA EL AÑO 2015.

VANESSA FERNANDA SÁNCHEZ DÍAZ

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

Nutricionista Dietista

PAULA NATALIA CAICEDO ORTÍZ. ND.MSc

Directora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD DE CIENCIAS

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Bogotá D.C, Noviembre 2015.

NOTA DE ADVERTENCIA

Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES FÍSICOS: PRÁCTICAS Y HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE SIETE FAMILIAS LATINONAMERICANAS:
(COLOMBIANOS, PERUANOS Y MEXICANOS) RESIDENTES EN LA
CIUDAD DE ST. LOUIS, MISSOURI DE LOS ESTADOS UNIDOS DE
AMÉRICA A LA LUZ DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL PARA EL AÑO 2015.

VANESSA FERNANDA SÁNCHEZ DÍAZ
APROBADO

Concepción Judith Puerta
Bacterióloga
Doctora en Ciencias Biológicas
Decana académica

Martha Constanza Liévano
Nutricionista Dietista. MSc.
Especialista en Epidemiología
Directora de carrera

DEDICATORIA

A Dios por darme la oportunidad de vivir esta bonita experiencia. Por poner en mí camino personas de las que pude aprender y compartir, y en especial por ayudarme a que este trabajo fuera algo diferente como siempre lo soñé.

A mi papá por ser mi ejemplo y enseñarme el valor del estudio, por darme la oportunidad de ser parte de esta carrera y por mostrarme el valor del esfuerzo y la dedicación. A mi mamá por creer en mis capacidades, enseñarme a valorar cada uno de los detalles y retos de la vida. A los dos gracias por ser un apoyo en este proceso.

A mis cuatro hermanos y mi sobrino, porque con la distancia y la cercanía que vivimos, son las personas más importantes en mi vida, ayudándome a querer esforzarme y dar lo mejor de mí para seguir adelante con este proceso. Por qué este trabajo de grado logro ser de gran valor por su apoyo y comprensión.

AGRADECIMIENTOS

A cada una de las mujeres y familias latinas residentes en los Estados Unidos que fueron parte de este trabajo, por su tiempo y su colaboración en este proyecto. Gracias por mostrarme que somos una población maravillosa que puede dejar una gran marca en otro país.

A mi profesora Paula Natalia Caicedo Ortiz, por enseñarme a transformar las cosas y salir de lo común, por ver mi situación como una oportunidad de hacer grandes cosas y no como un obstáculo, y en especial por mostrarme los grandes caminos que puede tener esta carrera. Gracias por tu compromiso, dedicación, paciencia y enseñanzas.

A la Pontificia Universidad Javeriana y a cada una de las profesoras que hicieron parte de este proceso de aprendizaje y a mis compañeros de carrera en los que siempre he encontrado un apoyo mutuo en este proceso.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION.....	7
2. MARCO TEÓRICO.....	8
3. FORMULACION DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	13
4. OBJETIVOS.....	14
4.1 Objetivo general.....	14
4.2 Objetivos específicos.....	14
5. METODOLOGÍA.....	14
5.1 Tipo de estudio.....	14
5.2 Enfoque y método.....	14
5.3 Técnica.....	14
5.4 Participantes.....	15
5.5 Categorías de Análisis.....	15
5.6 Análisis de la información.....	16
6. RESULTADOS.....	17
6.1 Categoría transversal: Latinos.....	17
6.2 Alimentos típicos.....	18
6.3 Alimentación familiar.....	19
6.4 Alimentos disponibles.....	21
6.5 Formas de acceso.....	23
6.6 Hábitos y practicas actuales.....	24
7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	27
8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	30
9. REFERENCIAS.....	31
10. ANEXOS.....	34

TABLAS

Tabla No. 1 Categorías de análisis a partir de los objetivos de estudio	15
Tabla No. 2 Categoría transversal, latinos.....	17
Tabla No. 3 Categoría No. 2 Alimentos típicos.....	18
Tabla No. 4 Categoría No. 3 Alimentación familiar.....	19
Tabla No. 5 Categoría No. 4 Alimentos disponibles.....	21
Tabla No. 6 Categoría No. 5 Formas de acceso.....	23
Tabla No. 7 Categoría No. 6 Hábitos y practicas actuales.....	24

RESUMEN

Se realizó una investigación cualitativa en la ciudad de St. Louis, Missouri en los Estados Unidos, con participantes de siete familias inmigrantes de Latinoamérica para conocer sus hábitos y practicas alimentarias actuales. Estas familias residentes en los Estados Unidos comparten características socio cultural similar. Para esta investigación se caracterizaron las prácticas y hábitos alimentarios de estas familias y se identificó si estos se han perdido, conservado o transformado a la luz de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Componentes como la disponibilidad, el acceso y el consumo son determinantes importantes en los resultados de esta investigación. Se encontró que aunque las familias desean mantener y preservar sus prácticas culturales, los factores mas relevantes frente a la transformación de estos hábitos son las nuevas practicas a las que deben enfrentarse y adaptarse.

ABSTRACT

A qualitative study was conducted in the city of St. Louis, Missouri in the United States, with participants from seven Latin American immigrant families to meet their current dietary habits and practices. These residents of the United States families share similar socio-cultural characteristics. For this research practices and eating habits of these families were characterized and identified if these are lost, maintained or transformed in the light of the Food and Nutrition Security. Components such as the availability, access and consumption are important determinants in the outcome of this investigation. It was found that although the families want to maintain and preserve their cultural practices, the most important factors facing the transformation of these habits are the new practices to which they face and adapt.

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, los países desarrollados, albergan inmigrantes de todas partes del mundo diariamente. Estados Unidos, es el país que más porcentaje de inmigrantes recibe de América Latina (Díaz y Albo, 2014). Sistema Continuo de Reportes sobre Migración Internacional en las Américas (SICREMI, 2012) la población latinoamericana representa más del 10% de las familias en Estados Unidos desde el 2000 hasta el presente año. Adicionalmente, el último censo realizado por la Administración de Economía y Estadísticas del Departamento de Comercio de los EE.UU, anunció que el número total de hispanos o latinos en ese país es de 50,5 millones (Secretaría de Comercio Estados Unidos, 2010).

La situación de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) de los latinoamericanos residentes en los Estados Unidos de América descrita por Feeding América (2014) se puede resumir de la siguiente manera: *“Los hogares latinos tienen más del doble de probabilidad de tener inseguridad alimentaria y nutricional que los hogares no hispanos”* (p.2). En ese sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), refiere que la Seguridad Alimentaria y Nutricional - SAN “(...) se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y

nutritivo para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objetivo de llevar una vida activa y sana (...)” (FAO, 1996, p.4). La definición citada anteriormente afirma que el acceso a los alimentos debe “satisfacer las necesidades alimenticias y las preferencias” de los individuos, por tanto no es suficiente con acceder a los alimentos, este acceso debe garantizar una alimentación segura y nutritiva pero también debe satisfacer los aspectos culturales.

En esta investigación se indagó, si un grupo de familias latinas residentes en la ciudad de St. Louis, estado de Missouri en los Estados Unidos de América han perdido, conservado o transformado sus prácticas y hábitos alimentarios, ya que los aspectos culturales que se encuentran involucrados en la alimentación son determinantes esenciales para un goce efectivo de la SAN. La investigación permitió identificar, conocer y analizar las prácticas y hábitos alimentarios de estas familias en sus países de origen y a su vez su contexto alimentario actual.

En el primer capítulo se encuentra plasmado el marco teórico, en el cual se desarrolló la situación de la población latinoamericana migrante en el país de Estados Unidos de América con sus respectivas cifras, seguido de la situación específica de esta misma población en el estado de Missouri. Adicionalmente se expone la definición de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, sus cinco componentes, los términos hábitos y prácticas alimentarias, para finalizar con la articulación de los mismos en la población latinoamericana residente en los Estados Unidos sustentada por medio de referentes conceptuales.

El segundo capítulo expone la formulación del problema y la justificación del estudio. El objetivo general y los objetivos específicos que se desarrollan en el tercer capítulo, dan paso a la metodología presentada en el capítulo cuarto, en donde se aborda el enfoque de la investigación y se exponen las categorías de análisis elaboradas, seguido del análisis de la información en donde se aplicó la técnica de agrupación y el análisis de discurso.

El quinto capítulo abarca los resultados de esta investigación acompañados del análisis de los mismos, expuestos como respuesta al objetivo general y los dos objetivos específicos de la investigación. El análisis del discurso se articula a medida que se desglosan cada una de las categorías utilizadas para dar respuesta a los objetivos propuestos. El sexto y séptimo capítulo exponen la discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones respectivamente.

2. MARCO TEÓRICO

Los países desarrollados, albergan inmigrantes de todas partes del mundo diariamente. Estados Unidos, es en consecuencia el país que más porcentaje de inmigrantes recibe de América Latina; los hispanos en los Estados Unidos representan gran parte de la dimensión demográfica en esta potencia mundial (Díaz y Albo, 2014). Los latinos o hispanos son una de las más notables sociedades con presencia en este país y representan una estratificación social significativa y gran parte de los ingresos económicos, de esta manera los latinos se caracterizan por popularizar desde restaurantes típicos, hasta los más importantes medios de comunicación del país (Grimson, 2013). En ese mismo

sentido, Criado (2010), afirmó que la edad, es uno de los factores representativos frente al rápido crecimiento de la población hispana en Estados Unidos, el porcentaje más alto de la población latinoamericana en EE. UU en su mayoría no supera los 25 años. Así mismo, los hogares latinos son más grandes, con más hijos y con una tasa de crecimiento mayor que los norteamericanos.

El Gobierno Federal de los Estados Unidos de América define hispano o latino como: "La población mexicana, puertorriqueña, cubana, Sudamérica o Centroamérica o de otra cultura u origen español sin importar la raza". Dentro de los cuatro grupos mencionados anteriormente los dos últimos son clasificados como centroamericanos, los costarricenses, guatemaltecos, hondureños, nicaragüenses, panameños y salvadoreños. Entre los clasificados como sudamericanos se encuentran los argentinos, bolivianos, colombianos, ecuatorianos, paraguayos, peruanos, uruguayos y venezolanos (Censos, 2010).

Según la encuesta mundial "Lo que opina el mundo de la migración", de la firma Gallup y la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), realizada entre el 2012 y el 2014, se evidenció que las percepciones económicas de las personas son el principal factor influyente respecto a la migración, evaluando las condiciones económicas de sus países de origen que son percibidas como "regulares" o "deficientes" (OIM, 2012), sumado a esto, la Organización de los Estados Americanos (OEA), en el segundo Informe del Sistema Continuo de Reportes sobre Migración Internacional en las Américas (SICREMI) del 2012, reportó que la migración internacional en los Estados Unidos de familias latinoamericanas radica en las oportunidades de trabajo a extranjeros, los beneficios económicos a las familias y el apoyo que se le otorga a parte de las familias que permanecen en los países de origen (OEA, 2012).

Es por esto que la población americana en un gran porcentaje representa familias de origen latino, según el SICREMI (2012) esta población representa más del 10% de las familias en Estados Unidos desde el 2000 hasta el presente año. Adicionalmente, el último censo realizado por la Administración de Economía y Estadísticas del Departamento de Comercio de los EE.UU, publicado en el 2012, anunció que el número total de hispanos o latinos en ese país es de 50,5 millones; además revelaron que las personas de origen sudamericano, representan el 4% de la población hispana. De la población sudamericana el 29% son colombianos, el 19% ecuatoriano y 17% peruanos, siendo los mexicanos y cubanos el mayor porcentaje (35%) (Secretaría de Comercio Estados Unidos, 2010) Por otra parte según (Díaz y Albornoz, 2010), la mayoría de latinos se ubican en los estratos más bajos de la sociedad norteamericana, sus patrones de empleo condicionan sus estándares de vida inferiores con respecto a la población estadounidense blanca, sus bajos niveles de escolaridad representando un 28% sumados a una alta tasa de deserción escolar que se encuentra como un obstáculo para el acceso a ocupaciones y estilos de vida favorables. Por otra parte este grupo poblacional se destaca por su vínculo con su país de origen y sus consecuencias en la conservación de sus tradiciones, rasgos culturales, valores, estilos de vida y sentimientos nacionalistas.

Seguido de esto, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA), para el año de 2013, reportó que en Estados Unidos de América un 14.3% de los

hogares presentó algún grado de inseguridad alimentaria reportando “dificultad en algún momento durante el año para proporcionar alimentos suficientes para los miembros del hogar, debido a la falta de recursos” (p.3). Un 5.6% presentaron inseguridad alimentaria muy baja y el restante inseguridad alimentaria baja (USDA, 2013).

El estado de Missouri presentó 16.7% de hogares con inseguridad alimentaria en el periodo 2010 a 2012, posicionándolo como el séptimo estado con mayor inseguridad alimentaria baja y en el segundo lugar como el estado con mayor inseguridad alimentaria muy baja (Missouri Food Bank Association, 2014). La situación de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) de los latinoamericanos residentes en los Estados Unidos de América descrita por Feeding América (2010) se puede resumir así: “Los hogares latinos tienen más del doble de probabilidad de tener inseguridad alimentaria y nutricional que los hogares no hispanos” (p.2). Reportando que uno de cada cuatro hogares latinos presenta inseguridad alimentaria, lo que equivale al 24%, en comparación con uno de cada diez hogares blancos y no hispanos representando un 11%. Por otra parte, uno de cada cuatro niños latinos viven en hogares con inseguridad alimentaria, en contraste con los niños blancos no hispanos donde la proporción es de 1 por cada 7. De los 89 condados de Estados Unidos, la población hispana representa más o menos el 3% de población total, 10 de estos presentan los índices más altos de inseguridad alimentaria en la infancia y tres de estos tienen una población que en la mayoría es hispana (Feeding América, 2010).

En ese sentido, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de Alimentación de 1996, refiere que la Seguridad Alimentaria y Nutricional “(...) se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objetivo de llevar una vida activa y sana” (FAO, 1996, p.4).

De acuerdo con el (INCAP-OPS, 2001, citado en Caicedo, 2013) la seguridad Alimentaria y Nutricional cuenta con cinco componentes definidos a continuación:

- **Disponibilidad de alimentos:** se refiere a la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones.
- **Acceso a los alimentos:** Acceso de las personas a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados y una alimentación balanceada.
- **Consumo:** Se encuentra relacionado con la selección, creencias y actitudes hacia los alimentos y las prácticas alimentarias. Comprende las preferencias de consumo como respuesta a las costumbres y los conocimientos sobre el valor nutricional de los alimentos.
- **Aprovechamiento Biológico:** Se entiende como la capacidad individual de aprovechar los alimentos consumidos a nivel celular, este se encuentra relacionado con el estado de salud personal, la situación nutricional poblacional y el alcance a los servicios de salud y saneamiento básico.

-Inocuidad: Comprende aquellas condiciones y medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento y distribución de los alimentos inocuos y en buen estado que se encuentren aptos para el consumo humano.

La presente investigación se concentró en los tres primeros componentes ya que estos se encontraban íntimamente relacionados con el objetivo general y fueron utilizados como horizonte de análisis de este estudio. La definición citada anteriormente afirma que el acceso a los alimentos debe “satisfacer las necesidades alimenticias y las preferencias” de los individuos, por tanto no es suficiente con acceder a los alimentos, este acceso debe garantizar una alimentación segura y nutritiva pero también debe satisfacer los aspectos culturales.

Continuando con lo anterior, las ciencias sociales han comprendido la alimentación como un proceso y práctica fundamental de la cultura humana, en donde las connotaciones simbólicas y sociales de los alimentos cumplen un papel de igual importancia que las nutricionales. De este modo se reconoce la alimentación como un símbolo donde se expresan y centran identidades, tradiciones, emociones, valores culturales y algunos otros factores que determinan lo que se conoce como hábitos y prácticas alimentarias. (ENSIN, 2010) las prácticas alimentarias son entendidas como “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 (...)” (p.264) Por otra parte los patrones o hábitos de consumo de alimentos se definen conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de personas consume de forma habitual, o bien, que dichos productos estén arraigados en las preferencias individuales, estos son transmitidos por la cultura, de padres e hijos y están influenciados por factores como el lugar de residencia, geografía, clima, disponibilidad, costumbres y creencias. Así mismo estos dependen de la forma de selección, preparación y la manera de consumirlos. (ENSIN, 2010 y Torres, 2007). Una vez definidos los términos de prácticas y hábitos alimentarios, es pertinente abordar algunas investigaciones que se han realizado sobre este tema en la población latina inmigrante residente en los Estados Unidos de América.

La investigación de corte cualitativo, es entendida como la manera en la cual enfocamos los problemas y la forma en que buscamos la respuesta de los mismos. (Taylor y Bogdan, 1992. Citados en Sandoval 2002) Paso seguido este tipo de investigación es reconocido como una familia que tiene algunos elementos en común, pero que simultáneamente muestra numerosas particularidades en su interior, asumiéndose que esta busca abordar enfoques de investigación en el terreno de las ciencias sociales y establece las ópticas que se han desarrollado para analizar y mirar las distintas realidades que componen el orden de la sociedad, así como comprender la formación de caminos para producir conocimiento de esta. (Sandoval, 2002).

Para iniciar, se hace necesario reflexionar sobre la cultura alimentaria norteamericana, la cual se ha caracterizado por la presencia de hábitos alimentarios poco saludables, enmarcados en el alto consumo de "comidas

rápidas" y alimentos como carnes procesadas y bebidas azucaradas. Estas tendencias en los hábitos radican en las prácticas de la industria agrícola y alimentaria, así como la política sanitaria del país (Torres, 2007). Contrariamente, los países de América Latina se caracterizan por tener mayor acceso a alimentos saludables como lo son frutas y verduras, debido a su situación geográfica y la disponibilidad de los mismos, así mismo las costumbres en el consumo son en general, más grupales y familiares. De esta manera la cultura de consumo en países hispano hablantes tienden a ser más saludables (La Vecchia y Serra Majem, 2015).

Siguiendo a Mak, Lumber y Eves (2012), se puede decir que el medio ambiente y la cultura son los factores más predominantes que influyen en la identidad gastronómica, la cual se entiende como la oportunidad que tienen las familias migrantes de reinventar productos y hábitos alimenticios para reconstruir las tradiciones y particularidades gastronómicas locales. Lo anterior, permite afirmar que los alimentos no sólo sirven como sustento biológico, sino también como una manera de relacionarse con otras personas en términos sociales, culturales y políticos (Oosterveer, 2006).

Por otro lado, Terragni, Garnweidner, Pettersen y Mosdol (2014), afirman que en los migrantes se reflejan cambios bruscos de hábitos alimenticios cuando llegan a otro país, especialmente en los primeros meses. Uno de los factores más importantes es la falta de conocimiento y familiaridad con los alimentos disponibles en su nueva residencia, a esto se suma, la falta de confianza con la preparación local de los alimentos y la inseguridad frente a comer alimentos prohibidos por cuestiones sociales, culturales y religiosas. Dicha situación se denomina aculturación dietética la cual es un "proceso que ocurre cuando los miembros de una migración adoptan los patrones de consumo de alimentos y la elección de los mismos en un nuevo entorno" (Satia - Abouta, 2003, p.74), esta situación resulta más compleja para los grupos que migran de los países de bajos ingresos y menor nivel educativo (Donkin y Dowler, 2002).

Siguiendo con lo anterior, (Aldrich y Variyam, 2000; Neuhouser, 2004; Edmonds, 2005, Citados en Martínez, 2013), refieren: "Los migrantes latinos adoptan prácticas negativas, consistentes en el consumo de una dieta alta en grasa, bajos en fibra, con menos frutas y verduras frescas, y con el consumo regular de alimentos procesados" (p.1). Con base en lo anterior, al explorar la dieta de familias latinoamericanas antes y después de la migración, se evidenció que la dieta pre-migración era más saludable, adicionalmente, se observó cómo la modernización en la producción y el consumo se ve reflejado en alimentos industrializados y mejorados químicamente que buscan facilitar los estilos de vida de la población norteamericana. Los latinos en su proceso de aculturación han ido integrando este tipo de alimentos procesados a sus "platos étnicos".

En sintonía con el estudio anterior, los hallazgos de Terragni, Garnweidner, Pettersen & Mosdol (2014) muestran que "debido a la experiencia de la migración, los inmigrantes latinos pueden experimentar muchos cambios en el patrón de alimentos, incluyendo extravío de la cocina tradicional y una mayor exposición a alimentos procesados y de alta densidad calórica" (p.6). Las principales causas que determinan dicha situación incluyen el estrés asociado con la migración

causado por factores como pérdida de apoyo social y soledad que llevan a preferir hábitos alimentarios pobres, las barreras lingüísticas a la hora de identificar las características de los alimentos y la incapacidad de comprar alimentos saludables debido a la falta de comunicación, por otra parte el factor socioeconómico influye en el acceso de los alimentos. El estudio aporta una recomendación muy valiosa, sugiere prestar especial atención al país de origen con el fin de no generalizar los resultados, ya que a pesar de las similitudes en los patrones de consumo, estos varían en función del lugar originario.

3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Estados Unidos de América se encuentra entre los cinco países con mayor cantidad de población latina en el mundo. Según los resultados del último censo realizado en el año 2010, la población latinoamericana se encuentra clasificada como el motor de crecimiento de la población norteamericana (Díaz y Albo, 2014). Del total de la población Norteamericana, el 16% de personas son latinas, equivalente a un 43% de crecimiento en comparación con el censo realizado en el año 2000. Estas tendencias de crecimiento siguen aumentando, mientras la totalidad de población Estadounidense se encuentra envejeciendo, la población latina se considera como joven siendo esta la primera población que aporta crecimiento en la fuerza laboral y el nuevo consumo de este país. Más del 60% de la población latina tiene menos de 35 años y el 75% menos de 45 años, (Díaz y Albo, 2014).

La situación de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) de los hispanoamericanos descrita por Feeding América (2010) se puede resumir así: *“Los hogares latinos tienen más del doble de probabilidad de tener inseguridad alimentaria y nutricional que los hogares no hispanos”*, uno de cuatro hogares latinos presenta inseguridad alimentaria, lo que equivale al 24%, en comparación con uno de cada diez hogares blancos y no hispanos representando un 11%.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de Alimentación de 1996, refiere que la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) *“se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objetivo de llevar una vida activa y sana”* (FAO, 1996). La definición citada afirma que no existe SAN si no se satisfacen las necesidades y preferencias, es decir no hay SAN si los individuos, hogares y naciones no acceden física y económicamente a los alimentos que estén acorde con su cultura, no es suficiente con acceder a los alimentos, este acceso debe garantizar una alimentación segura y nutritiva pero también debe satisfacer los aspectos culturales.

Por esta razón nació la necesidad de indagar en primer lugar las prácticas y hábitos alimentarios de los países de origen de las familias latinas residentes en la ciudad de St Louis Missouri en el país de Estados Unidos de América, para luego dar paso al análisis de la situación actual y así poder identificar si las familias han perdido, conservado o transformado las prácticas y hábitos alimentarios con motivo de las condiciones de migración. Lo anterior, teniendo en cuenta que los aspectos culturales que se encuentran involucrados en la alimentación son

determinantes esenciales para un goce efectivo de la SAN. En ese orden de ideas, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Se han perdido, conservado o transformado las prácticas y hábitos alimentarios originarios de las familias latinas residentes en la ciudad de St. Louis, Missouri en los Estados Unidos de América como consecuencia de la migración?

Paso seguido se hace necesario resaltar la importancia de la investigación cualitativa en el área de nutrición y dietética, ya que esta nos permite lograr un acercamiento a la práctica social, es decir logramos un acercamiento individual o personal más que colectivo, puesto que en una investigación cualitativa se logra hacer una descripción detallada de sentimientos, pensamientos y demás factores que enmarcan lo humano que no puede ser reflejado numéricamente. Es decir logramos una percepción del conocimiento emocional y social que a nivel numérico se pierde.

El individuo como conjunto o persona social se encuentra como objetivo en el que hacer del nutricionista dietista, ya que la alimentación es una variable social que se enmarca dentro de las prácticas y hábitos alimentarios de las poblaciones, por lo que no basta con hacer análisis cuantitativos del valor de los alimentos, cálculos dietarios u demás labores con las que cuenta un nutricionista, para lograr un estudio más completo de lo que es la nutrición individual y social debe evaluarse de manera cualitativa resaltando la importancia de esta tanto en la diversidad social como en la de alimentos.

4. OBJETIVOS

4.1 Objetivo General

Caracterizar las prácticas y hábitos alimentarios originarios de un grupo de familias latinas residentes en la ciudad de San Luis, Missouri en los Estados Unidos de América e identificar si estas se han perdido, conservado o transformado a la luz de la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

4.2 Objetivos Específicos:

1. Conocer los hábitos y prácticas alimentarias que realizan las familias Latinas en su país de origen.
2. Analizar el contexto alimentario en el que viven actualmente las familias latinas residentes en la ciudad de St. Louis, Missouri en los Estados Unidos de América desde de los componentes de la SAN: disponibilidad, acceso y consumo.

5. METODOLOGÍA

5.1. Tipo de estudio:

Cualitativo, descriptivo-interpretativo.

5.2. Enfoque y método:

La presente investigación aborda la etnografía. Como enfoque la etnografía es una práctica de conocimiento que tiene como objetivo comprender los fenómenos sociales desde la perspectiva de quienes lo componen (entendidos como “actores”, “agentes” o “sujetos sociales”). En este enfoque se elabora una representación coherente de lo que piensan y dicen los “participantes” es decir se elabora una conclusión interpretativa (Guber, 2001). La propuesta metodológica de la etnografía denominada “trabajo de campo” fue la utilizada en esta investigación en la cual “el etnógrafo registra tanto sus observaciones como sus propias impresiones y sentimientos” (Sandoval, 2002, p.79).

4.3. Técnica:

La técnica propuesta para este proyecto fue la aplicación de entrevistas semiestructuradas caracterizada por la preparación de un cuestionario guía (Anexo 1) donde se formularon preguntas para cada una de las categorías propuestas, esta buscaba asegurar que el investigador abarcara todos los temas, para cada uno de los entrevistados dejando a determinación del entrevistador la forma en que este guion se desarrollará a través de la entrevista (Sandoval, 2002). Se realizó una prueba piloto a dos participantes, buscando observar si el diseño y las preguntas realizadas en el guion eran pertinentes para lograr los objetivos propuestos, estas dos entrevistas no hacen parte del total de las mismas y no se transcribieron. Todas las entrevistas fueron recolectadas por medio de la grabación de voz de los participantes y previamente se realizó y se les entregó un consentimiento informado (Anexo 2).

Para identificar la cantidad de entrevistas realizadas se utilizó el punto de saturación, que se caracteriza por facilitar el tamaño de la muestra cualitativa (Mejía, 2000), es decir que el análisis sucesivo de casos van cubriendo los objetivos de la investigación, por lo que se realizaron un total de siete (7) entrevistas como máximo de muestra.

En articulación, la investigación utilizó las entrevistas semiestructuradas como técnica para entablar una conversación con el grupo de familias latinoamericanas residentes en la ciudad de St Louis Missouri en Estados Unidos y llevar a cabo la implementación de las preguntas formuladas en el guion, dando respuesta a los objetivos propuestos. Sumado a esto las observaciones, comentarios y situaciones vividas en cada una de estas entrevistas fueron recolectados en un diario de campo que tuvo como objetivo aportar al desarrollo del análisis del discurso de los mismos. Este documento hace parte de la reserva del investigador, por tal razón no se transcribe ni anexa en el presente documento.

5.4. Participantes:

En esta investigación se estableció contacto directo con siete (7) familias con parejas y/o hijos latinos residentes en la ciudad de St. Louis Missouri de Estados Unidos de América, con más de cinco (5) años de residencia en este país. De estas familias tres eran de origen colombiano, dos de origen peruano y tres mexicano. Los participantes tenían la característica de vivir en la misma área o

barrio del entrevistador, por lo que se logró la ubicación de dos familias colombianas que fueron entrevistadas y estas por medio de un voz a voz colaboraron con el contacto de las cinco familias restantes que habían tenido algún tipo de contacto o que compartían el mismo contexto o entorno de estas dos familias.

5.5. Categorías de Análisis:

Las categorías de análisis propuestas en la (tabla 1) se definieron a partir de la revisión bibliográfica realizada y se abordaron a partir de los dos objetivos específicos propuestos. Se establecieron seis categorías que permitieron desarrollar los dos objetivos específicos, la categoría denominada latinos se entendió como una categoría transversal.

Tabla 1. Categorías de Análisis a partir de los Objetivos de estudio.

Objetivo específico	Categorías de análisis	
1. Conocer los hábitos y prácticas alimentarias que realizan las familias Latinas en su país de origen.	1.Latinos	2. Alimentos típicos 3. Alimentación familiar.
2. Analizar el contexto alimentario en el que viven actualmente las familias latinas residentes en la ciudad de St. Louis, Missouri en los Estados Unidos de América desde los componentes de la SAN: disponibilidad, acceso y consumo.		4. Alimentos disponibles 5. Formas de acceso 6. Hábitos y prácticas actuales

5.6. Análisis de la Información:

En primera instancia, las entrevistas fueron transcritas en la matriz de sistematización (Anexo 3) a medida que estas se fueron realizando. Esta sistematización logro organizar la información recolectada para cada una de las seis (6) categorías, estas cuentan con cada una de las narrativas de los participantes y se encuentran organizadas por respuestas a las preguntas realizadas. En la medida en que se realizaban las transcripciones se fue construyendo el diario de campo, que se mantiene como un elemento reservado de la investigación. Tanto la matriz de sistematización como el diario de campo cuentan con una codificación de entrevistas (Anexo 4) que busca mantener la privacidad de los participantes.

Continuo a lo anterior, se prosiguió a utilizar la técnica de agrupación citada en Caicedo, 2013 apoyada en Sandoval (1996), la cual describe: “la técnica de agrupación permite identificar convergencias y divergencias entre los datos de cada una de las categorías de análisis, en otras palabras explorar “que se relaciona con qué” (p, 49). Esta técnica consiste en categorizar y ordenar repetidamente por agregación y comparación los eventos, actos y procesos abarcados en las narrativas de los participantes. Para identificar los atributos comunes o narrativas convergentes y los atributos diferentes o narrativas divergentes, se creó una matriz para ubicar los análisis según los atributos descritos anteriormente. (Caicedo, 2013).

En esta matriz se consideraron como situaciones a las categorías (filas) y como atributos a las convergencias y divergencias (columnas). Las narrativas con elementos comunes se consideraron en la columna: convergencias; así las narrativas sin elementos comunes se consideraron en la columna: divergencias, esto para cada una de las seis (6) categorías, con el fin de facilitar y sintetizar el análisis de la información.

Para el marco analítico de la investigación se estableció el análisis del discurso (AD) “el cual estudia procesos psicosociales que se producen en situaciones de interacción cara-a-cara” (Iñiguez y Antaki, 1998, p, 273), el contacto con los participantes por medio de las entrevistas, logro que el lenguaje se convirtiera en un vehículo para expresar y reflejar las ideas y factores que hacen parte del entendimiento de la realidad social. Es decir que el discurso se convierte en una forma de acción, y su análisis es una manera de analizar una acción social. (Santander, 2011).

Siguiendo al autor, en la investigación cualitativa el análisis del discurso se entiende como *el paradigma interpretativo*, es decir que así como la ley del conocimiento de la investigación cuantitativa se describe numéricamente, la ley de la investigación cualitativa se describe en la observación, análisis e interpretación del lenguaje por medio del discurso. Es de importancia aclarar que el análisis del discurso varía según los intereses que se encuentren motivando la investigación, y que la articulación de las narrativas con el diario de campo otorgan los elementos necesarios para desarrollarlo.

Como producto del análisis del discurso de los participantes se definieron los temas del discurso que permitieron resolver la pregunta de investigación: ¿Se han perdido, conservado o transformado las prácticas y hábitos alimentarios originarios de las familias latinas residentes en la ciudad de St. Louis, Missouri en los Estados Unidos de América como consecuencia de la migración? Los tres temas discursivos surgieron por medio de la articulación de las seis categorías planteadas, en donde se analizaron factores comunes una vez se tenían establecidas las convergencias y divergencias de cada una de las categorías. Es decir que la relación entre las matrices creadas para cada una de las categorías arrojó características que contribuyeron a la creación de los tres temas discursivos planteados.

6. RESULTADOS

Como punto de partida se trae a colación el objetivo planteado en la presente investigación que se enfocó en caracterizar las prácticas y hábitos alimentarios originarios de un grupo de familias latinas residentes en la ciudad de San Luis, Missouri en los Estados Unidos de América e identificar si estas se han perdido, conservado o transformado a la luz de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Para esto se exponen los hallazgos del trabajo de campo desarrollado a partir de la metodología expuesta anteriormente, por medio de matrices para cada una de las categorías en las que se encontraran las convergencias y divergencias de cada una.

En primera instancia se aborda la categoría transversal denominada **latinos**, ya que esta agrupa las cinco categorías restantes. Paso seguido se exponen los hallazgos encontrados para el primer objetivo específico: Conocer los hábitos y prácticas alimentarias que realizan las familias Latinas en su país de origen. Este con el apoyo del análisis de las categorías No 2: Alimentos típicos y No 3: Alimentación familiar. Para finalizar la sección de resultados se exponen los hallazgos encontrados para el segundo objetivo específico: Analizar el contexto alimentario en el que viven actualmente las familias latinas residentes en la ciudad de St. Louis, Missouri en los Estados Unidos de América desde los componentes de la SAN: disponibilidad, acceso y consumo. Con el apoyo del análisis de las categorías No 4: Alimentos disponibles, No 5: Formas de acceso y No 6: Hábitos y prácticas actuales.

6.1 Categoría transversal Latinos

La categoría transversal latinos agrupa las primeras narrativas que hacen referencia a características generales de lo que son los latinos residentes en Estados Unidos (**tabla 2.**). De los siete participantes, tres tenían origen colombiano, dos de origen peruano y dos de origen mexicano. Todos los participantes cuentan con más de cinco años de residencia en este país.

Tabla 2. Categoría transversal latinos.

Categoría	Convergencias	Divergencias
Latinos	Consideración del manejo del idioma inglés.	Diferentes razones para migrar.
	No todo el núcleo familiar cercano se encuentra en el país de Estados Unidos.	

Las siguientes narrativas representan, que en su totalidad los entrevistados consideran que manejan el idioma inglés en la actualidad. Lo anterior se puede corroborar con notas del diario de campo del día 10/16/15 donde se pudo observar que en su mayoría los participantes utilizaron palabras en inglés debido a que olvidan las palabras en español o tienden a mezclar los dos idiomas por costumbre.

“Si nos consideramos que hablamos los dos idiomas” (LAREU-PBS, 2015)

“Toda la comida peruana es básicamente acompañada con el “side” de arroz (...) y también hay platos que son típicos “appetizer” como el ceviche que es un tradicional plato “of the world” (LAREU-PBS, 2015).

Por otra parte, la segunda convergencia que el núcleo familiar completo de los participantes no se encuentran acompañándolos en Estados Unidos, muchos de estos cuentan con la mitad, otros cuentan con la posibilidad de ser visitados y otros no han tenido la oportunidad de ver a sus familiares durante su residencia en este país.

“No todo, tengo parte en Colombia y parte acá” (LAREU-CPE, 2015)

“Estamos aquí solos sin familia” (LAREU-PBS, 2015)

“Vienen de visita. Mis papas y hermanos viven en México (...)” (LAREU-MIE, 2015)

Referente a las razones migratorias las siguientes narrativas representan que aunque todos los participantes cuentan con un mínimo de cinco años de residencia, las razones para migrar son diferentes, se observó que una parte de las mujeres entrevistadas migraron por razones laborales de su pareja, otros en búsqueda de un mejor futuro familiar y otros por motivos externos como motivos de terrorismo, mostrando que los latinos han llegado a este país en diferentes condiciones lo que influye en la forma en cómo perciben tanto su país de residencia actual como su país de origen.

“Por trabajo de mi esposo” (LAREU-CBC, 2015)

“(…) El sueño Americano, para mejoras de nuestra familia” (LAREU-PBS, 2015)

“Tuvimos que salir del país por motivos de terrorismo, estábamos amenazados” (LAREU-PEL, 2015)

Hasta este punto de la investigación el desarrollo de la categoría latinos muestra el panorama de algunas características generales de esta población, sin embargo cada uno de los hallazgos de las categorías venideras enmarca pensamientos, hábitos y costumbres que dan cuenta de las particularidades alimentarias de esta población.

6.2 Alimentos típicos

Esta categoría abarco todo lo referente a platos típicos para cada uno de los países de los participantes entrevistados (**Tabla 3.**), lo anterior para conocer cuales alimentos enmarcan su identidad.

Tabla 3. Categoría No 2: Alimentos típicos.

Categoría	Convergencias	Divergencias
-----------	---------------	--------------

Alimentos Típicos	Alimentos usuales que componen un tiempo de comida.	ninguna
	Tipos de alimentos ofrecidos en fechas especiales.	

Las narrativas a presentar muestran cómo aunque los alimentos que componen un tiempo de comida por país son diferentes, en su totalidad todos cuentan con acompañamientos que descritos por los entrevistados son básicamente “almidón” y como estos son básicos en cada uno de los tiempos de comida que realizaban en sus países de origen.

“Lo que consumíamos en mi casa, (...) siempre había harinas, mínimo dos en el plato, papas y arroz e incluso había papa, yuca, arroz” (LAREU-CBC, 2015)

“(...) Generalmente iba una carne o un pescado y harinas arroz, papa, eso básicamente y jugo” (LAREU-CAC, 2015)

“(...) Bueno toda la comida peruana es básicamente acompañada de un “side” de arroz (...) y en general toda la comida peruana tiene mucho almidón, porque el Perú tiene como doscientos tipos de papas, todo se acompaña de arroz y papas” (LAREU-PBS, 2015)

Los alimentos ofrecidos en fechas especiales, se encuentran denominados como típicos para estas fechas. Observándose que los participantes cuentan con el hábito de servir los mismos alimentos en estas fechas, como muestran las siguientes narrativas.

“ En mi país lo típico! Arroz con pollo, lechona, ensaladas frías con muchas carnes (...)” (LAREU-CBC, 2015)

“Bueno en Perú hay típicos platos populares. (...) siempre se combina arroz, papa y las carnes” (LAREU-PBS, 2015)

“Para navidad en Perú tiene que haber pavo siempre (...) y el paneton infaltable, con un chocolate caliente, esa es la típica cena navideña” (LAREU-PEL, 2015)

Esta categoría de alimentos típicos no presento divergencias en las narraciones, de lo que se puede decir que los participantes contaban con sus hábitos y practicas alimentarias definidos en sus países de origen.

6.3 Alimentación familiar

Esta categoría, tuvo como fin analizar la alimentación familiar en los países de origen de cada uno de los participantes. **(Tabla 4.)**

Tabla 4. Categoría No 3: Alimentación familiar.

Categoría	Convergencias	Divergencias
-----------	---------------	--------------

Alimentación Familiar	Cantidad de tiempos de comidas realizados al día.	Ninguna
	Horarios establecidos para los tiempos de comida y consumo de alimentos en familia.	
	Preparación de los platos típicos en la casa.	
	Mayor consumo de alimentos naturales en la familia.	

La totalidad de participantes tenían determinados los tiempos de comida realizados al día en sus países de origen, todos los entrevistados contaban con tres tiempos principales y con dos o tres tiempos entre comidas, como lo señalan las siguientes narrativas.

“En mi país, desayuno, almuerzo y comida. Los tres golpes” (LAREU-CPE, 2015)

“Allá tres grandes y dos pequeñitos, desayuno, almuerzo y comida” (LAREU-CAC, 2015)

“Tres, dos fuertes que era el desayuno y la comida y la cena (...)” (LAREU-MCA, 2015)

Por otra parte al igual que los tiempos de comidas, las siguientes narrativas representan que los participantes también contaban con horarios establecidos para cada uno en sus países de origen y se observa que estos no contaban con variaciones, independientemente de los horarios laborales Sumado a esto la totalidad de participantes afirmaron realizar mínimo un tiempo de comida en compañía.

“Si claro, establecidos y numéricos, eran cuatro tiempos.” (LAREU-PBS, 2015)

“El desayuno a las siete y media, (...) la comida seria de una y media a dos de la tarde (...) y la cena a las siete” (LAREU-MCA, 2015)

“Solamente la comida en compañía. Los demás tiempos los realizaba en el trabajo.”(LAREU-CBC, 2015)

Las siguientes narrativas representan la preparación y la frecuencia con que los participantes preparaban platos típicos en casa, se observó que en su totalidad la frecuencia de consumo de estos platos era semanal o como mínimo dos veces al mes. Además estas preparaciones se compartían siempre en familia y la mujer siempre se encontraba involucrada en la preparación de los alimentos.

“Sí. (...) los fines de semana cuando íbamos donde mi mama, pero normalmente escogíamos hacer la frijolada, el ajiaco y las sopas entre semana” (LAREU-CPE, 2015)

“Si todo el tiempo. Por lo menos una vez a la semana (...)” (LAREU-CAC, 2015)

“Si, todo el tiempo. Esa es la base de nuestra alimentación, platos típicos. (...) siempre una vez por semana o dos por semana” (LAREU-PEL, 2015)

“La mamá. Es una tradición que las mujeres hagan el trabajo de la casa” (LAREU-PBS, 2015)

Para finalizar la categoría de alimentación familiar, las narrativas siguientes representan la perspectiva que tenían los participantes acerca de su alimentación en sus países de origen, en donde se analiza que en su totalidad todos los participantes percibían su alimentación como natural, y esto debido a factores como la disponibilidad y el acceso de los mismos.

“Totalmente los naturales. (...) los enlatados allá eran caros y era más fácil comprar una libra de frijol” (LAREU-CBC, 2015)

“Los naturales. Lo que se compra en la tienda, se hace el mercado de frutas de verduras y todo eso, muy raro lo que se compra procesado, porque esa es nuestra cultura, la gente prefiere comprar en la tienda o cerca , en lugar de comprar cosas para congelar” (LAREU-CPE,2015)

“Yo creo que era los naturales, en esa época cuando yo estaba allá casi no habían procesados. (...) La gallina la traían de la granja, las consumíamos de las granjas (...) entonces casi no había procesados, nunca comíamos comida de lata, imposible!!” (LAREU-PEL, 2015).

Para la categoría de alimentación familiar se observaron convergencias en la mayoría de aspectos analizados, mostrando que la población latina cuenta con aspectos comunes en su alimentación familiar, sin importar el país de origen.

6.4 Alimentos Disponibles

Desde esta categoría se analizó la alimentación de los participantes en Estados Unidos de América, con el fin de observar la adaptación de los participantes a nuevos entornos. **(Tabla 5.)** Se analizó que priman las divergencias para esta categoría, lo que demuestra que los participantes tienen diferentes perspectivas sobre lo ofrecido en el país actual de residencia.

Tabla 5. Categoría No 4: Alimentos disponibles.

Categoría	Convergencias	Divergencias
Alimentos disponibles	Cambios en la canasta básica actual.	Consideración de la oferta de alimentos en EUA.
		Formas de traer u obtener alimentos típicos del país de origen.
		Existencia de restaurantes típicos en

		donde ofrezcan comida típica del país de origen.
--	--	--------------------------------------------------

Para los participantes la canasta básica actual ha sufrido cambios y adaptaciones frente a la de sus países de origen por factores como la disponibilidad ofrecida, el tiempo con el que se cuenta, las adaptaciones culturales a nuevas tendencias de alimentación y otros factores expresados por los participantes como se representa en las siguientes narrativas.

“Es muy triste porque realmente son enlatados. (...) como no hay tiempo los alimentos frescos se pierden, mientras que los enlatados los mantienen.” (LAREU-CBC, 2015)

“A cambiado un poco, (...) se compran cosas procesadas como para hacerlo rápido como las papas que ya vienen hechas y uno solo les pone agua y sale” (LAREU-CPE,2015)

Las siguientes narrativas ofrecen los diferentes puntos de vista que tienen los participantes acerca de los alimentos que les ofrece Estados Unidos de América, esta fue percibida como amplia, con gran variedad, económica, adaptada a las necesidades personales, procesada , etc. Se analizó que los participantes se encuentran adaptados a la oferta de alimentos ofrecida y que esta adaptación se encuentra articulada a las necesidades individuales de cada uno de ellos y sus familias.

“Pues oferta de alimentos que a mí me gusten no es mucha, pero la oferta de alimentos de acá es muy grande” (LAREU-CPE, 2015)

“Es buena, es distinta a la nuestra pero es muy buena” (LAREU-CAC, 2015)

“La considero fácil!, porque es más fácil cocinar en Estados Unidos también (...) aquí venden mucha comida rápida , venden ya las cosas y tú solo las pones a calentar y te las comes” (LAREU-MIE,2015)

“Lo que nos ofrece es pura comida procesada, mucho menos valor (...)” (LAREU-PEL, 2015)

La adquisición de alimentos típicos varía según la condición y el país de origen de los participantes, algunos cuentan con tiendas típicas de su país, otros no cuentan con la posibilidad de obtener estos alimentos y otros aprovechan ocasiones o formas como traerlos desde su país de origen o pedirlos desde otras ciudades donde la oferta de estos alimentos es más variada. Las siguientes narrativas representan algunos de los puntos expuestos por los participantes a la hora de obtener estos alimentos. Por otra parte algunos participantes buscan la manera de hacer negocio con la preparación de platos típicos de su país, pues afirman que la demanda de estas preparaciones por parte de los latinos residentes en Estados Unidos es amplia como se puede corroborar con notas del diario de campo con fecha 09/28/15.

“Si, cuando alguien de mi familia viene yo aprovecho para que me traigan muchas cosas empezando desde el café (...)” (LAREU-CPE, 2015)

“Pues trato de adaptarme porque yo no cuento con ninguna forma de traer alimentos (...)” (LAREU-CAC, 2015)

“Si, puedo ir aquí a una tienda mexicana, y puedo comprar lo que quiero hacer de comida” (LAREU-MIE, 2015)

Seguido a lo anterior las siguientes narrativas representan las variaciones existentes frente a la disponibilidad de restaurantes donde ofrezcan comida típica de los países de origen. Algunos participantes cuentan con esta disponibilidad, otros no cuentan con esta y otros la perciben como una adaptación de su alimentación.

“Aquí no, no hay ninguno” (LAREU-CBC, 2015)

“Si uno. Hay uno nada más, lo frecuento los dueños son muy amigos de nosotros y vamos” (LAREU-PEL, 2015)

“hay uno, pero no vamos por que es una mixtura peruano americano (...) y segundo el precio es muy alto” (LAREU-PBS, 2015)

Para esta categoría se encontró que priman las divergencias ya que la disponibilidad de alimentos ofrecidos para estos participantes se encuentra relacionado con el país de origen, las tendencias globales de alimentación y las adaptaciones individuales de cada uno de los participantes.

6.5 Formas de acceso

Esta categoría busco observar cómo los entrevistados accedían a los alimentos y se indago acerca de su ocupación actual, la frecuencia con la que se compran los alimentos y la cantidad de dinero invertida en las mismas. **(Tabla 6)**

Tabla 6. Categoría No 5: Formas de acceso.

Categoría	Convergencias	Divergencias
Formas de acceso	Lugares en donde compran los alimentos y persona encargada de las compras.	Frecuencia y dinero invertido en la compra de alimentos.
	Acceso a mayor cantidad de alimentos en comparación con el país de origen.	

Las narrativas presentadas a continuación muestran que los participantes cuentan con sus propios lugares de preferencia, argumentando que encuentran todo lo que necesitan en estos lugares. Se analiza que en su totalidad los lugares en donde compran los alimentos son almacenes de cadena y bodegas mayoristas y solo dos participantes cuentan con la posibilidad de una “tienda” típica de su país, pero los costos ofrecidos hacen que las compras no se hagan con frecuencia en este lugar.

Sumado a esto se observó que la totalidad de mujeres entrevistadas son las encargadas de las compras de alimentos para su hogar.

“Depende de lo que voy a consumir hay unas tiendas preferidas (...) en esas consigo lo que hoy en día consumo que como te digo son solo enlatados no mucha comida natural” (LAREU-CBC, 2015)

“Sobre todo en súper mercados, compramos todo lo que son las cosas grandes (...) las cosas perecederas las compramos en súper mercado pequeño no en la bodega grande” (LAREU-CPE, 2015)

“Si, yo hago las compras de mi hogar” (LAREU-CBC, 2015)

“Si, yo decido más o menos que comprar. (...)” (LAREU-CPE, 2015)

Paso seguido, se observó que los participantes perciben mayor acceso a los alimentos que en sus países de origen, aunque los puntos de vista varían, en su totalidad todos los participantes afirman tener mejor acceso a los alimentos en el país de residencia actual.

“Ósea yo pienso que aquí se accede un poco más, no a la misma calidad de alimentos, pero yo he notado que en Colombia está muy costoso (...)” (LAREU-CPE, 2015)

“Si más, en lo económico por que en México pues uno compraba más lo que era lo básico, por decir como las carnes las podríamos comer , pero no todos los días, lo que era muy raro que comiéramos es los mariscos y pescados , porque eran muy caros para comer algo así. (...)” (LAREU-MIE, 2015)

Para esta categoría se observó que los participantes difieren en la frecuencia e inversión económica de la compra de alimentos como muestran las siguientes narrativas. Se analizó que tanto la frecuencia de compra y el dinero invertido en las mismas se encuentran influenciados por la cantidad de personas que componen el núcleo familiar y por la frecuencia en que se alimentan por fuera del hogar.

“Hoy en día, por lo menos cada dos semanas” (LAREU-CBC, 2015)

“Semanalmente. Lo hacemos dos veces a la semana.” (LAREU-PBS, 2015)

“Muy poco dinero, realmente comemos mucho afuera (...)” (LAREU-CBC, 2015)

“Ahora que estamos solos, gastaremos como mucho 70 dólares a la semana, cuando estaban mis hijos unos 200 dólares semanales” (LAREU-PEL, 2015)

“Invertimos como unos 750 dólares al mes, en ir a comprar comida para hacer yo (...) pero ya en salidas a restaurantes es aparte.” (LAREU-MIE, 2015)

6.6 Hábitos y prácticas Actuales

Esta categoría tenía como fin crear un paralelo entre lo que era la alimentación de los participantes en su país de origen y lo que es ahora. **(Tabla 7)**. Además esta categoría indaga sobre el tiempo utilizado en la preparación de alimentos, si

contaban con compañía a la hora de alimentarse y que tipos de restaurante son los que frecuenta.

Tabla 7. Categoría No 6: Hábitos y practicas actuales.

Categoría	Convergencias	Divergencias
Hábitos y practicas actuales	Tiempos de comida realizados al día.	Consumo individual o familiar de los alimentos.
	Horarios establecidos para los tiempos de comidas.	Tiempo utilizado en la preparación de los alimentos.
	Preparación de platos típicos del país de origen.	
	Mayor consumo de alimentos industrializados actualmente.	
	Perdida de prácticas alimentarias.	

Los tiempos de comida realizados al día de los participantes en su país de residencia actual no se encuentran establecidos y estos varían según la disponibilidad de tiempo y el tipo de carga laboral.

“Se come muy mal, a horas no muy normales, y no hay horarios” (LAREU-CBC, 2015)

“Bueno desayuno y algo a las once o doce (...) y la comida fuerte tipo cinco o cinco y media” (LAREU- CAC, 2015)

Sumado a lo anterior, la pérdida de los tiempos de comida conlleva a la pérdida de los horarios establecidos de los mismos. Como lo expresaron los participantes en las siguientes narrativas.

“No, solo la cena después de las cinco y media (...) quizá porque se ha perdido la costumbre y cada uno está haciendo algo.”(LAREU-CPE, 2015)

“No. No podemos por la vida tan agitada acá, el trabajo, el tiempo (...)” (LAREU-PEL, 2015)

“Básicamente los horarios han cambiado (...) ha variado el horario porque aquí en Estados Unidos la misma exigencia de la recarga laboral te hace cambiar los modos de consumo (...)” (LAREU-PBS, 2015)

En su totalidad todos los participantes afirman poder preparar platos típicos de su país de origen, sin embargo se observó que algunos participantes adaptan las preparaciones a los alimentos con los que cuentan, otros cuenta con los ingredientes pero sienten que no son de la misma calidad, algunos tienen la posibilidad de preparar algunos platos pero no todos y otros cuentan con todos

los ingredientes necesarios pero el precio de estos es elevado, como lo representan las siguientes narrativas.

“Realmente nunca consigues los ingredientes que realmente necesitas. Es como una adaptación (...)” (LAREU-CBC, 2015)

“Si, no típicos exactamente, pero si (...) voy y consigo el chicharrón, pero lo de un ajiaco no hay forma (...)” (LAREU-CPE, 2015)

“Yo siento que no se consiguen los ingredientes como uno quisiera, ósea si se puede pero no hay todo lo que uno está acostumbrado” (LAREU-CAC, 2015)

Las narrativas a continuación mencionadas exponen el paralelo encontrado a la pregunta realizada a los participantes en dos contextos diferentes. Para este caso se observó que los participantes perciben que en su alimentación actual priman los alimentos industrializados a causa de diferentes factores. Sin embargo dos participantes expusieron que en su alimentación priman los alimentos naturales pero que el consumo de los industrializados es diario.

“Industrializados, uff si claro lo que prima en mi casa es el arroz, es lo único que cocino todavía, de resto todo es industrializado, (...)” (LAREU-CBC, 2015)

“Industrializados porque se consiguen más fácil (...) ya viene todo en bolsa” (LAREU-CPE, 2015)

“Yo creo que un poquito más los industrializados, definitivamente aquí uno se acostumbra a que ya no tienes que picar el tomate, vas y compras la lata en donde viene el tomate picado. (...)” (LAREU-CAC, 2015)

Por otra parte los participantes expresaron haber perdido algún tipo de práctica alimentaria de su país de origen. Se observó que para la mayoría de los participantes esta pregunta fue la que llevo más tiempo de respuesta, puesto que era la que más pensaban y muchas veces se confundía la pregunta de qué prácticas alimentarias ha perdido con la pregunta ¿qué extraña de su país?. Las siguientes narrativas expuestas expresan que los participantes son conscientes que han perdido algún tipo de práctica alimentaria.

“Si, se han perdido mucho incluso no solo aquí, si no allá y yo creo que eso hace que cambiemos nuestra alimentación porque cada uno come lo que quiera a la hora que quiera” (LAREU-CBC, 2015)

“Si, he perdido el desayuno más grande, un desayuno mejor, estar con la familia reunida los domingos almorzando, ósea esa clase de cosas típicas (...)” (LAREU-CPE, 2015)

“Si algunas, como por ejemplo a veces los fines de semana hacia más elaborado el desayuno y se sentaba uno a disfrutarlo, aquí uno tiende a irse a un restaurante a desayunar algo grande y no gastar el tiempo preparando (...)” (LAREU-CAC, 2015)

Para finalizar esta categoría de hábitos y prácticas actuales se encontraron divergencias en el consumo individual o familiar de los alimentos y en el tiempo

utilizado para la preparación de los mismos. Esto se articula con algunas de las notas del diario de campo con fecha 09/28/15 en donde se analiza que los entrevistados se adaptan a el pensamiento individualista "Americano", en donde se acostumbran tanto personal y profesionalmente a ser personas independientes, además al manejar horarios distintos entre familias como respuesta a la carga laboral. Sumado a lo anterior el manejo de tiempo y a su vez el poco tiempo con el que se cuenta muestra que algunos participantes adaptan la preparación de sus alimentos a cortos tiempos, otros cuentan con el tiempo de preparar platos mejor elaborados y otros prefieren adaptarse a lo que les ofrece el medio como una "alimentación rápida o fácil". Las siguientes narrativas representan algunas de las divergencias encontradas.

"El desayuno lo hago en familia, el "lunch" sola o con amigas y la cena la hago con la familia" (LAREU-MCA, 2015)

"Familiar, yo trato de que nos sentemos todos en la mesa, para la cena por lo menos los domingos" (LAREU-CPE, 2015)

"Uff súper rápido máximo una hora, en una olla normal (...) en mi país en olla exprés la carne se me demoraba perfectamente cuarenta minutos por que es más dura y las papas son más duras" (LAREU-CBC, 2015)

"Entre media y una hora, en Colombia duraba mucho más tiempo" (LAREU-CAC, 2015)

"Hay alimentos que requieren empezar la sesión la noche anterior (...) será preparando entre media a una hora. (...) máximo una hora y media cuando es un platillo típico" (LAREU-MCA, 2015)

Como resultado del análisis del discurso de los participantes se establecieron los siguientes temas del discurso: 1. Calidad y cantidad de los alimentos disponibles en el país de origen vs los ofrecidos en Estados Unidos. 2. Transformación de las prácticas y hábitos alimentarios y 3. Perdidas de las prácticas y hábitos alimentarios.

7. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Con el fin de dar respuesta a la pregunta de investigación que se encuentra en relación directa con el objetivo general, se parte de los temas del discurso obtenidos del análisis de resultados. Los temas del discurso. A continuación se presentan los tres temas que representan los discursos del grupo de latinos entrevistados:

- 1. Calidad nutricional y cantidad de los alimentos disponibles en el país de origen vs los ofrecidos en Estados Unidos.**
- 2. Transformación de las prácticas y hábitos alimentarios.**
- 3. Pérdida de las prácticas y hábitos alimentarios.**

La calidad nutricional y cantidad de los alimentos disponibles en el país de origen vs los ofrecidos en Estados Unidos, este tema del discurso representa algunos de los hábitos y prácticas alimentarias que los latinos entrevistados buscan conservar de sus países de origen. En este punto entra a colación la

calidad y cantidad de alimentos disponibles y ofrecidos tanto en el país de origen como en el país actual de residencia. Del análisis de la categoría alimentación familiar se logró identificar que los entrevistados percibían un mayor consumo de alimentos naturales en su país, articulado con la categoría hábitos y prácticas alimentarias actuales en donde se identificó la percepción de un mayor consumo de alimentos industrializados.

De acuerdo con Torres (2007) “la cultura alimentaria norteamericana, se ha caracterizado por la presencia de hábitos alimentarios poco saludables, enmarcados en el alto consumo de "comidas rápidas" y alimentos como carnes procesadas y bebidas azucaradas. Estas tendencias en los hábitos radican en las prácticas de la industria agrícola y alimentaria, así como la política sanitaria del país. Contrariamente, los países de América Latina se caracterizan por tener mayor acceso a alimentos saludables como lo son frutas y verduras, debido a su situación geográfica y la disponibilidad de los mismos, así mismo las costumbres en el consumo son en general, más grupales y familiares. De esta manera la cultura de consumo en países hispano hablantes tienden a ser más saludables (La Vecchia y Serra Majem, 2015). En este sentido se entiende que estos cambios en la alimentación de los entrevistados se encuentran relacionado con factores culturales externos y que aunque se busque la conservación de la identidad alimentaria de cada país, el medio asociado a la disponibilidad y oferta de alimentos, limita la conservación de las mismas.

Según Díaz y Albornoz (2010), la mayoría de latinos se ubican en los estratos más bajos de la sociedad norteamericana, sus patrones de empleo condicionan sus estándares de vida, sus bajos niveles de escolaridad representando un 28% sumados a una alta tasa de deserción escolar que se encuentra como un obstáculo para el acceso a ocupaciones y estilos de vida favorables. Sumado a esto el INCAP-OPS, 2001, citado en Caicedo, 2013 define “El acceso a los alimentos como el acceso de las personas a los recursos adecuados (recursos a los que se tiene derecho) para adquirir alimentos apropiados y una alimentación balanceada”. En este punto, los resultados muestran que a pesar de que las familias latinas presentan estas características, tienen un mejor acceso económico a los alimentos en comparación con lo que tenían en sus países de origen, sin embargo, dicho acceso no necesariamente satisface la adquisición de alimentos apropiados y una alimentación balanceada. Paso seguido. En el análisis de las categorías alimentos disponibles y formas de acceso se logró identificar que los latinos tienen diferentes puntos de vista acerca de la oferta de alimentos en Estados Unidos, pero coinciden en tener mayor cantidad de alimentos en comparación con el país de origen. En este sentido se analizó que aunque existe mayor acceso a los alimentos, la calidad nutricional de los mismos no cumple con los estándares de alimentación ofrecidos en su país de origen.

Lo expuesto anteriormente, se relaciona de forma directa con lo propuesto por Aldrich y Variyam, 2000; Neuhouser, 2004; Edmonds, 2005, Citados en Martínez (2013), quienes evidenciaron que la dieta pre-migración era más saludable, sin embargo la modernización en la producción y el consumo se ve reflejado en alimentos industrializados y mejorados químicamente que buscan facilitar los

estilos de vida de la población norteamericana. Los latinos en su proceso de aculturación han ido integrando este tipo de alimentos procesados a sus “platos étnicos”.

El segundo tema del discurso a analizar se basa en las **Transformaciones de las prácticas y hábitos alimentarios** de los latinos entrevistados, para este análisis se utilizaron las categorías alimentos disponibles, formas de acceso y hábitos y prácticas actuales.

En la categoría alimentos disponibles se observó que los latinos entrevistados coinciden en haber sufrido una transformación en su canasta básica actual en comparación con la canasta básica del país de origen, por otra parte existen divergencias frente a la disponibilidad de restaurantes donde se ofrezcan alimentos típicos de su país. Según el INCAP-OPS, 2001, citado en Caicedo, 2013 “La disponibilidad de alimentos se refiere a la existencia de cantidades suficientes de alimentos de calidad adecuada, suministrados a través de la producción del país o de importaciones”, este mismo autor define que “El consumo se encuentra relacionado con la selección, creencias y actitudes hacia los alimentos y las prácticas alimentarias. Comprende las preferencias de consumo como respuesta a las costumbres y los conocimientos sobre el valor nutricional de los alimentos” en este orden de ideas se observa que el componente de disponibilidad se encuentra afectando el componente de consumo, ya que al ser un proceso secuencial si uno de estos componentes no se cumple, limita los componentes siguientes. Por lo que se observa que el consumo del grupo de familias latinas informantes se encuentra limitado al tener cambios en su forma de alimentación y la disponibilidad ofrecida en Estados Unidos.

Las transformaciones alimentarias que ocurren en estas familias se observaron en las convergencias de los lugares en donde se compran los alimentos y la preparación de los platos típicos de los países de origen expuestos en las categorías formas de acceso y hábitos y prácticas actuales respectivamente. Dicho de esta forma, se trae a colación a Mak, Lumber y Eves (2012), quienes afirman que el medio ambiente y la cultura son los factores más predominantes que influyen en la identidad gastronómica, la cual se entiende como la oportunidad que tienen las familias migrantes de reinventar productos y hábitos alimenticios para reconstruir las tradiciones y particularidades gastronómicas locales.

Para finalizar articulando los factores influyentes en donde se refleja que los latinos tuvieron una transformación inicial en su canasta básica asociados a factores de disponibilidad de alimentos, que se pueden relacionar con los restaurantes que ofrecen alimentos típicos y los lugares de compra de los alimentos, los cuales resultan limitados en términos de variedad de alimentos típicos. Todo lo anterior influye directamente en la preparación de los alimentos, lo que conduce a que al interior de las familias se desarrolle una transformación en los patrones de consumo.

Para finalizar se abordó el tema del discurso referente a **las pérdidas de prácticas y hábitos alimentarios**. Estas pérdidas fueron analizadas por medio de las categorías alimentación familiar y hábitos y prácticas actuales. Del análisis de la categoría alimentación familiar se logró analizar que los tiempos de comida y sus respectivos horarios se encontraban definidos y establecidos, articulado con

la otra categoría h en donde se identificó que los entrevistados no contaban con horarios y tiempos establecidos para su alimentación. Sumado a esto se observó que los participantes tenían la percepción de haber perdido algún tipo de hábito o práctica alimentaria, estas pérdidas variaron según la persona entrevistada y el vínculo con su país de origen, el tipo de tradiciones, cultura y el estilo de vida. En este sentido se reconoce la alimentación como un símbolo donde se expresan y centran identidades, tradiciones, emociones, valores culturales y algunos otros factores que determinan lo que se conoce como hábitos y prácticas alimentarias (ENSIN, 2010).

Paso seguido para envolver todos los temas de discurso que se desarrollaron en la presente investigación se trae a colación los hallazgos de Terragni, Garnweidner, Pettersen & Mosdol (2014) “debido a la experiencia de la migración, los inmigrantes latinos pueden experimentar muchos cambios en el patrón de alimentos, incluyendo extravío de la cocina tradicional y una mayor exposición a alimentos procesados y de alta densidad calórica” (p.6). Las principales causas que determinan dicha situación incluyen el estrés asociado con la migración causado por factores como pérdida de apoyo social y soledad que llevan a preferir hábitos alimentarios pobres, por otra parte el factor socioeconómico influye en el acceso de los alimentos”. En general lo anteriormente citado resume y corrobora los hallazgos principales de la presente investigación y caracterizan los factores influyentes en las pérdidas de los hábitos y practicas alimentarias de la población latina entrevistada

8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El grupo de familias informantes se encuentra adaptado al entorno “americano”, ya que estas manejan los dos idiomas, cuentan con trabajos en este país. Muchas de estas familias han vivido gran parte de su vida en Estados Unidos y no cuentan con la posibilidad de viajar con frecuencia a sus países de origen.

Las condiciones de migración a las que se enfrentan el grupo de familias latinoamericanas informantes en Estados Unidos, si afectan las prácticas y hábitos alimentarios en términos de la disponibilidad, acceso y consumo de los alimentos, pues si bien estos componentes son percibidos en mejores condiciones que en los países de origen, es necesario reflexionar sobre la calidad de los alimentos que finalmente ingieren los individuos y cómo esto puede tener efectos sobre el estado de salud y nutrición de las personas, mostrando así una clara relación entre la SAN y la migración. Se puede decir que muchas de las prácticas y hábitos alimentarios del grupo de familias latinas en Estados Unidos, se transforman a través de la reinención de las preparaciones, las cuales tienen como fin lograr un acercamiento al patrón de consumo que se tenía en los países de origen. Lo anterior siempre con el ánimo de mantener la identidad alimentaria.

Adicional a las transformaciones, las prácticas y hábitos alimentarios también sufren un proceso de pérdidas secundarias a la migración, particularmente el estudio mostró que los aspectos más afectados son: consumo de alimentos en familia, tiempos de comida, horarios de alimentación y tiempos de preparación. Esta situación obedece a la adaptación que el grupo de familias deben tener al nuevo contexto, el cual difiere en gran medida de los países de origen.

Se recomienda seguir con investigaciones futuras en este tema, que logren abarcar los componentes de aprovechamiento biológico e inocuidad para lograr un panorama más amplio de la seguridad alimentaria y Nutricional en la población latina americana residente en los Estados Unidos de América.

A su vez se recomienda a los entes gubernamentales o profesionales encargados tener en cuenta los diferentes estudios y datos previamente realizados y recolectados que contribuyan con el goce efectivo de la seguridad alimentaria y nutricional de esta población.

9. REFERENCIAS

Administración de Economía y Estadísticas del Departamento de Comercio de los EE.UU. Washington, DC. U.S. Department of Commerce Economics and Statistics Administration U.S. Census Bureau.

America's Loss Is the World's Gain: America's New Immigrant Entrepreneurs, Part IV. Kauffman Foundation of Entrepreneurship, Kansas City. Puede consultarse en: http://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=1348616.

Caicedo, Paula Natalia. (2013) pretensiones y hechos: una mirada institucional del derecho a la alimentación del pueblo indígena Embera residente en Bogotá. Departamento de salud pública. Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá, Colombia.

CENSO, (2012). Oficina Nacional de Estadística de Estados Unidos. Actualización.

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social, Coneval. Dimensiones en la seguridad alimentaria, México. (2014) Publicación electrónica. Disponible en: http://www.coneval.gob.mx/rw/resource/coneval/info_public/PDF_PUBLICACIONES/Dimensiones_seguridad_alimentaria_FINAL_web.pdf

Díaz, A y Albo, A. (2014). Latinos en los Estados Unidos. Hacia delante o hacia atrás. Latinos en los Estados Unidos: población, identidades y producción literaria. Revista Casa de las Américas No. 277 octubre-diciembre/2014 pp. 66-84.

Documento CONPES social. Política de seguridad alimentaria. Consejo Nacional de Política Económica Social. Departamento Nacional de Planeación. República de Colombia. Versión actualizada: Bogotá DC., 31 de marzo de (2008). Plan Nacional de Alimentación y Nutrición (PNAN) 1996-2005, aprobado mediante el documento Conpes 2847 de 1996.

Encuesta nacional de situación nutricional en Colombia. ENSIN. Encuesta para Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF, Bogotá, (2010). Cap. 5. Págs, 261-264. Recurso electrónico disponible en:<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortallCBF/Bienestar/ENSIN1/ENSIN2010/LibroENSIN2010.pdf>

Garcia, M y Pardo, J. (2008) Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. Ciudad de México, México.

Gerchow, L., Tagliaferro, B., Squires, A., Nicholson, J., Savarimuthu, S. M., Gutnick, D., et al. (2014). Latina food patterns in the united states A qualitative metanalysis. Nursing Research, 63(3), 182-193.

Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: World Health Organization; 2004.

Guber, R. (2001) La etnografía: Método, campo y reflexividad. Bogotá: Ed. Norma.

Hábitos alimentarios de los inmigrantes en Estados Unidos: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación y AC Nielsen, (2004). Disponible en: <http://www.marm.es/es/alimentacion/temas/consumo-y-comercializacion-y-distribucion-alimentaria/estudios-de-comercializacion>

Hoefler, Michael, Nancy Rytina and Bryan C. Baker, (2012). "Estimates of the Unauthorized Immigrant Population Residing in the United States: January 2010," Office of Immigration Statistics, Policy Directorate, U.S. Department of Homeland Security. Tercer Informe del Sistema Continuo de Reportes sobre Migración Internacional en las Américas (SICREMI).

Informe sobre las migraciones en el mundo. (2013). El bienestar de los migrantes y el desarrollo. Organización Internacional para las Migraciones (OIM).

Iñiguez, Lupicini y Antaki, Charles. (1988) Análisis del discurso. Publicación original: Revista Anthropos, Numero 171 (1988) p, 59 a 66.

La Vecchia , C. Serra Majem , L. Evaluation friends in global dietary patterns. The Lancet Global Health, Vol. 3, No. 3, p 114- p 115. Publicado en: Marzo (2015).

Mak, A. H. N., Lumbers, M., & Eves, A. (2012). Globalisation and food consumption in tourism. Annals of Tourism Research, 39(1), 171-196.

Martinez, A. D. (2013). The juxtaposition of comiendo bien and nutrition. Th estate of healty eating for latino inmigrants in san francisco. Food Culture & Society, 18(1), 131-149.

Mejía, J. (2000) El muestreo en la investigación cualitativa, ano IV, número 5. Investigaciones sociales.

Missouri good bank association. An overview of Hunger in Missouri. Julio (2014). Disponible en: revista electrónica feeding missouri. (<http://feedingmissouri.org/wp-content/uploads/MissouriHunger.pdf>).

National Report. Hunger in america (2014). Feeding America Organization. United states. A report on charitable food distribution.

OIT (Organización Internacional del Trabajo) (2005) Panorama laboral 2005, América latina y el Caribe. Lima, oficina Internacional del trabajo.

Orozco, M y Páez, J. (2002) Latin@ Languages and Identities. En Latinos: Remaking America, ed. Marcelo Suárez- Orozco y Mariela M. Páez, 321-38. Berkeley: University of California Press.

Passel, Jeffrey S. and D'Vera Cohn (2009). "A Portrait of Unauthorized Immigrants in the United States". Pew Research Center, Washington, D.C.

Report by the Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress. (2009) Puede consultarse en: www.stiglitz-sen-fitoussi.fr. Mismeasuring our Lives: Why GDP Doesn't Add Up. New Press, Nueva York/Londres.

Sandoval, C. (2002) Programa de especialización en teoría, métodos y técnicas. Investigación Cualitativa. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior, ICFES. Bogotá 2002.

Santander, Pedro. (2011) Por que y como hacer análisis de discurso. Cinta Moebio Cap 41 p. 207 – 224. Escuela de periodismo, Pontificia Universidad Católica del Valparaíso, Chile.

Terragni, L., Garnweidner, L. M., Pettersen, K. S., & Mosdol, A. (2014). Migration as a turning point in food habits: The early phase of dietary acculturation among women from south asian, african, and middle eastern countries living in norway. Ecology of Food and Nutrition, 53(3), 273-291.

The state of food and agriculture. Food and agriculture organization (FAO). United Nations.

Torres, M. (2007) comportamientos y costumbres anglosajonas. Una mirada a la cultura norteamericana. Ed 12, número 2, 2007.

Vazquez, J. (2005) Demographic Aspects of Migration. En Labor Migration Under Capitalism: The Puerto Rican Experience, ed. History Task Force, Centro de Estudios Puertorriqueños, 223- 38. Nueva York: Monthly Review Press.

Villa, M y J. Martínez. (2004) International migration in Latin America and the caribbean; a summary view of trends and patterns, Santiago de chile, CELADE, mimeo.

10. ANEXOS

Anexo N° 1 Guion de entrevistas

CATEGORÍAS	PREGUNTAS
Categoría N.1 (Transversal): Latinos	-¿Cuál es su país de origen? -¿Hace cuánto tiempo llego a Estados Unidos? -¿Cuáles fueron las razones para migrar? -¿Habla usted español e inglés?

	<p>-¿Su núcleo familiar cercano reside en su país de origen o se encuentra con usted en Estado Unidos?</p> <p>¿Con cuantas personas vive actualmente?</p>
<p><u>Objetivo: Conocer los Hábitos y practicas alimentarias que realizan las familias latinas en su país de origen.</u></p>	
Categoría N.2: Alimentos típicos	<p>-¿Cuáles son los platos típicos de su país?</p> <p>-¿Cuáles son los alimentos usuales que componen un plato de algún tiempo de comida?</p> <p>-¿En eventos o fechas especiales que tipo de alimentos son los ofrecidos?</p>
Categoría N.3: Alimentación familiar	<p>-¿Cuantos tiempos de comida realizaba al día?</p> <p>-¿su familia tenía horarios establecidos para cada uno de los tiempos de alimentación?</p> <p>-¿Estos tiempos de comida los realizaba en compañía de su familia o solo?</p> <p>-¿Quién preparaba sus alimentos?</p> <p>-¿En qué lugar de la casa o de su vivienda se consumían los alimentos?</p> <p>¿En su casa se preparan platos típicos? ¿Cuáles y con qué frecuencia?</p> <p>¿En fechas especiales que acostumbraban a comer?</p> <p>Analizando el consumo de alimentos naturales vs industrializados, ¿en su familia cuales eran de mayor consumo? ¿Por qué?</p>
<p><u>Objetivo: Analizar el contexto alimentario en el que viven actualmente las familias latinas residentes en la ciudad de St.Louis, Missouri en los Estados Unidos de América.</u></p>	
Categoría N.4: Alimentos disponibles	<p>¿Cómo considera la oferta de alimentos de USA?</p> <p>-¿Que alimentos componen su canasta básica actualmente?</p> <p>¿Cuenta con alguna forma de traer u obtener alimentos típicos de su país?- ¿Existen restaurantes a los que usted pueda acceder en donde ofrezcan comida típica de su país? ¿Cada cuánto los frecuenta?</p>
Categoría N.5: Formas de acceso	<p>- ¿Cuál es su ocupación actual?</p> <p>- ¿Usted hace las compras de su hogar?</p> <p>-¿Con que frecuencia hace compras de alimentos?</p> <p>-¿Dónde compra los alimentos?</p> <p>-¿Cuántas personas de su hogar trabajan? ¿En promedio cuánto dinero mensual invierten en la compra de los alimentos?</p> <p>-En comparación con su país ¿cree que actualmente su familia puede acceder a más o menos alimentos?</p>
Categoría N.6: Hábitos y practicas actuales	<p>-¿Actualmente su familia cuantos tiempos de comida realiza al día? ¿Tienes horarios establecidos?</p> <p>-¿Los alimentos se consumen de forma individual o familiar?</p>

	<p>-¿Cocina usted los alimentos para su familia? ¿Por qué?</p> <p>-¿Puede preparar platos típicos de su país?</p> <p>-¿Qué prácticas alimentarias de su país conserva? ¿Por qué? ¿Cuáles no y por qué?</p> <p>-¿Cree usted que las prácticas alimentarias de su familia se han perdido?</p> <p>-Actualmente, analizando el consumo de alimentos naturales vs industrializados, ¿en su familia cuales son de mayor consumo? ¿Por qué?</p> <p>¿Qué tipos de restaurantes son los que frecuentemente visita?</p> <p>-¿Cuánto tiempo utiliza para la preparación de los alimentos?</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Anexo N° 2 Consentimiento Informado

Lugar: St Louis, Missouri – Estados Unidos de América año 2015

TÍTULO DEL ESTUDIO: MÁS ALLÁ DE LOS LÍMITES FÍSICOS: PRÁCTICAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE FAMILIAS LATINOAMERICANAS RESIDENTES EN LA CIUDAD DE ST. LOUIS, MISSOURI DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA A LA LUZ DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA EL AÑO 2015.

- **Investigadores:** Vanessa Fernanda Sanchez Díaz- Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Ciencias, Carrera Nutrición y Dietética. Bogotá-Colombia.

Por medio de este documento, se le invita a hacer parte de este estudio de investigación. Antes de empezar a diligenciar el documento usted debió recibir una explicación clara de la metodología del estudio por parte del entrevistador, sin embargo asegúrese que todas sus inquietudes sean resueltas previamente y que usted acepta las condiciones que este estudio le ofrece.

Impacto Esperado: Por medio del siguiente estudio se espera dar a conocer a la población latina residente en la ciudad de St. Louis Missouri de los Estados Unidos de América el por qué se ha generado la posible pérdida de sus hábitos y prácticas alimentarias y esto a su vez cómo se refleja en la situación actual de SAN en sus hogares, desde los componentes de disponibilidad, acceso y consumo.

Al ser una participación voluntaria, usted se encuentra en el derecho de responder las preguntas que considere pertinentes y en el momento de sentir inconformidad con el proceso o alguna pregunta puede hacérselo saber al investigador. Por ende se entiende que este estudio no le traerá ningún beneficio económico y que antemano se agradece su colaboración.

Procedimiento: Al aceptar ser parte de este estudio se le realizaran una serie de preguntas por parte del entrevistador, que serán grabadas por medio de un aparato electrónico y posteriormente serán transcritas. Esta entrevista le tomara aproximadamente 30 minutos de su tiempo.

Privacidad y Confidencialidad: La información obtenida por medio de este estudio solo tiene fines académicos y no será utilizada con otros fines apartes de los del presente estudio. La información obtenida durante este estudio será confidencial.

Yo _____, acepto las condiciones descritas en este documento, y acepto mi participación voluntaria. Reconozco que mi entrevista será grabada y que la información que yo provea será confidencial y que será utilizada solo para el objetivo de este estudio, esta información no podrá ser utilizada para otros fines sin mi consentimiento. Además entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Firma del Participante

Fecha

- **Información del Entrevistador:** Vanessa Fernanda Sanchez Díaz-Estudiente Nutrición y Dietética- Dirección: 1306 Fawnvalley Drive, Des Peres. Missouri. Zip Code: 63131. Número Telefónico: 3145203864.

Anexo N° 3 Matriz de entrevistas

Categoría N. 1 Transversal : Latinos
¿Cuál es su país de origen?
"Colombia" (LAREU-CBC, 2015)
" Soy Colombiana" (LAREU-CPE,2015)
" Colombia" (LAREU-CAC,2015)
" Perú" (LAREU-PBS,2015)
" Perú" (LAREU-PEL,2015)
" México" (LAREU-MIE,2015)
" México" (LAREU-MCA,2015)
¿ Hace cuanto tiempo llego a Estados Unidos?
"Vivo en la ciudad de St. Louis Missouri hace 16 años " (LAREU-CBC, 2015)
" Mas o menos seis años pero e vivido por fuera del país mas o menos doce años" (LAREU-CPE,2015)
" Hace cinco años" (LAREU-CAC,2015)
" Llegamos hace 16 años , Yo llegue en el 2000 y mi esposa en el 2001" (LAREU-PBS,2015)
" Desde 1993 estoy acá" (LAREU-PEL,2015)
" 14 o 15 años" (LAREU-MIE,2015)
" Hace 17 años " (LAREU-MCA,2015)
¿ Cuales fueron las razones para migrar ?
"Por trabajo de mi esposo" (LAREU-CBC, 2015)
" Por mi esposo , que es americano" (LAREU-CPE,2015)
" Por que mi pareja esta aquí en este país " (LAREU-CAC,2015)
" Señor:- Bueno ella lo va a contar , Señora: -" el sueño Americano (riendo)" para mejoras de nuestra familia" (LAREU-PBS,2015)

" Tuvimos que salir del país por motivos de terrorismo , estábamos amenazados" (LAREU-PEL,2015)
" Mi esposo esta trabajando aquí, me moví para acá con el " (LAREU-MIE,2015)
"La compañía por la cual mi esposo trabaja fue el que lo invito a venir " (LAREU-MCA,2015)
¿Habla usted español e ingles?
" Inicialmente No, hoy día si " (LAREU-CBC, 2015)
" Si ahora si , pero cuando llegue no hablaba mucho" (LAREU-CPE,2015)
" No completamente ingles, me falta todavía estudiar un poco para ser completamente bilingüe" (LAREU-CAC,2015)
" Señor:- Si nos consideramos que hablamos los dos Idiomas" (LAREU-PBS,2015)
"Si , tratando de aprender mejor el ingles, sobre todo escribirlo" (LAREU-PEL,2015)
" Si , Bueno mas español que ingles (riendo) " (LAREU-MIE,2015)
"Puedo considerar que el ingles me defiende" (LAREU-MCA,2015)
¿ Su núcleo familiar cercano reside en su país de origen o se encuentra con usted en estados Unidos ?
" Viven aquí , mi hija y mi ex esposo . Por que ya soy separada.. Ellos viven acá en la ciudad de St. Louis" (LAREU-CBC, 2015)
" No todo , tengo parte en Colombia y parte acá" (LAREU-CPE,2015)
" No todos viven en Colombia" (LAREU-CAC,2015)
" Señora:-No , señor: No, estamos aquí solos sin familia , en St. Louis hace doce años que hemos llegado , e igual sin familia " (LAREU-PBS,2015)
" Mi esposo, el único" (LAREU-PEL,2015)
" No. Vienen de visita , mis papas, mis hermanos ...ellos viven en México. Mi familia , mis hijos y mi esposo aquí" (LAREU-MIE,2015)
" Pues mis hijos , si acá estamos todos , pero en realidad solo somos mi esposo y mis hijos, no tengo hermanos , padre , nada" (LAREU-MCA,2015)
¿Con cuantas personas vive actualmente?
"Con mi hija" (LAREU-CBC, 2015)
" Con cuatro personas, una de mis hijas mayores, mi hijo mayor y mi hija menor que es del segundo matrimonio" (LAREU-CPE,2015)
" Con mi esposo y mi hija de tres años" (LAREU-CAC,2015)
" Señor: - somos cuatro , somos yo, mi esposa y mis dos hijas " (LAREU-PBS,2015)
" solo con mi esposo mis hijos ya se fueron, bueno una esta en la universidad, y el otro vive en Roma un poco lejos (riendo) " (LAREU-PEL,2015)
" Mi esposo , mis tres hijos y yo , somos como cinco personas" (LAREU-MIE,2015)
" Vivo con mi esposo y mis tres hijos" (LAREU-MCA,2015)

Categoría N.2 : Alimentos Típicos
¿Cuáles son los platos típicos de su país ?
" Depende de la región , pero básicamente sancocho , ajiaco y puchero , esa clase de cosas" (LAREU-CPE,2015)

" Bandeja paisa, sancocho , ajiaco, arroz con pollo , sudado " (LAREU-CAC,2015)
" Señora: Un lomo saltado , un arroz con pollo, una papa seca , ceviche . Señor: -Bueno toda la comida Peruana es básicamente acompañada con el "side" de arroz y se le acompaña con pescados o con carnes o pollos , ya sean guisados , ya sea cocidos.. y también hay platos que son típicos "appetizer" que no son cocidos como el ceviche que es un tradicional plato "of the world" y en general toda la comida peruana tiene mucho almidón , por que el Perú tiene como 200 tipos de papas , entonces todos vienen acompañados con arroz y papas " (LAREU-PBS,2015)
" El arroz con pollo , el ceviche ,el lomo saltado , causa rellena , mucha papa siempre con el lomo saltado se usa comer papas fritas, pues siempre hacemos papas le echamos una crema igual al que le echamos a la huancaína enzima , muchas comidas de nosotros tienen mucha papa . (LAREU-PEL,2015)
" Son muchos , el mole , los tamales, las tortas , los tacos , enchiladas, carnitas, sopes, gorditas muchos mucho !! , carne asada" (LAREU-MIE,2015)
" Bueno de mi estado son los tacos de carne asada, la carne seca que le llamamos carne machada , que es carne secada al sol , que mas los tamales , tamales de maíz y tamales de carne , e el pozole , menudo blanco , el menudo en realidad no es comida no lo considero tan nutritivo en realidad lo usamos cuando la gente esta tomando y se desvela , que se hace con la pancita de la vaca es pancita en caldo " (LAREU-MCA,2015)
¿Cuáles son los alimentos usuales que componen un plato de algún tiempo de comida ?
" Los que consumíamos en mi casa, los platos eran lo normal , eran granos como lenteja, frijol , alverja .. Siempre había una porción de carne, pollo o pescado . Siempre habían harinas mínimo dos en el plato .. Papas o arroz e incluso había papa, yuca y arroz , pero realmente la ensalada era muy chiquita , muy pequeñita! , allá las ensaladas son muy pequeñitas y el jugo eso era algo que si se consumía mucho allá , acá no ! " (LAREU-CBC, 2015)
" Básicamente como el plátano , la papa , la yuca , la carne" (LAREU-CPE,2015)
" Digamos el almuerzo , generalmente iba una carne o un pescado , iba a veces un vegetal y harina arroz , papa , eso básicamente y jugo " (LAREU-CAC,2015)
" Señora:- En la mañana un café con leche puede ser , con pan , un pan con algo incluido, pan con "palta" , pan con mantequilla , pan con queso , pero siempre el pan . Señor: - Generalmente en Estados Unidos no es lo mismo ósea, no es pan! , pero en Perú todo se acompaña así como el arroz y la papa , en el desayuno existe el pan y es un pan típico tradicional , entonces ese pan como dice ella puede acompañarse con cualquier , sea mantequilla sea un jamón . Señora:- con embutidos también!! " (LAREU-PBS,2015)
" En Perú, en el desayuno siempre comías huevos , huevos fritos con pan , pan francés y se usan mucho las aceitunas, se variaba no , aceituna con pan o la mantequilla con pan , con el pan calentito , por que allá se come calentito, recién salidito del horno , entonces es riquísimo comérselo con la mantequilla, e jugo de frutas siempre , bien importante en la mañana jugo de papaya y también cuando uno estaba a dieta era papaya cortada y jugo de papaya y mas papaya , por que la papaya es muy barata y es riquísima y te llena " (LAREU-PEL,2015)
" Huevo, papas, tomate , maíz, tortilla , frijoles , leche , pan muy poco , el desayuno es mas tortillas, papas , mole , huevo " (LAREU-MIE,2015)
" Bueno para mi el desayuno , me gusta casi siempre que allá huevo, tortilla, café , pan tostado , alguna frutica al lado , un desayuno fuerte por ejemplo frijoles , bastante en realidad sería frijoles, huevo , pan tostado, tortilla , café (riendo) un desayuno bien fuerte" (LAREU-MCA,2015)
¿En eventos o fechas especiales que tipo de alimentos son los ofrecidos?
" En mi país lo típico ! Arroz con pollo , Lechona ,.. Ensaladas frías con muchas carnes, jamón , "tuna", pollo! "(LAREU-CBC, 2015)
" Pues ya al final las cosas se volvieron muy la comida francesa y la cosa , pero antes era el arrocito con pollo (riendo)" (LAREU-CPE,2015)
" Bueno ay si ya vienen platos especiales con pasta o un ajiaco muy grande o algo así , lechona, tamales , pues por ejemplo en mi casa eso es lo que se ve (riendo)" (LAREU-CAC,2015)

"Señor: - Bueno, este en Perú hay típicos platos populares para eventos , fiestas , etc., entre ellas siempre esta el arroz , siempre esta lo que es una mezcla de pollo con papas que se llama la " Carapulcra " , y puede también estar el arroz con pollo , y los regulares " appetizer" desde una papa con una salsa que es " papa a la huancaína " o maíz con una salsa, pero regular siempre se combina arroz, papa y las carnes" (LAREU-PBS,2015)
" para navidad por ejemplo, navidad pavo en Perú tiene que a ver pavo siempre, el pavo que se hace con una ensalada siempre también toda la familia que hace una ensalada, con papa y manzana y apio en cuadrillos y le echamos mayonesa y es bien rica , y puré de camote para la navidad, también hacemos un arroz árabe le llamamos que es un arroz oscuro , también muy rico .. ay y el paneton infaltable , bueno con un chocolate caliente , esa es la típica cena de navidad, navideña." (LAREU-PEL,2015)
"Tamales , mole, tacos, carne asada" (LAREU-MIE,2015)
" Pues para navidad sería en mi estado pues por que soy de mexicana pero varia el estado , en navidad sería el " Turkey" el pavo con ensalada , el relleno se sirve por separado con carne molida con aceitunas, jamón y esas cosas. Para año nuevo sería ya un cerdo , una pierna de cerdo al horno , tamales , ay gente que en el sur de México utiliza pescado para el año nuevo" (LAREU-MCA,2015)

Categoría N.3 : Alimentación familiar
¿ Cuantos tiempos de comida realizaba al día ?
" Allá no desayunaba mucho casi no e tenido el habito del desayuno honestamente !! , pero el fin de semana si era mi desayuno completo , mi almuerzo , mi comida . Habían las tres comidas normales ." (LAREU-CBC, 2015)
" En mi país , desayuno, almuerzo y comida. Los tres golpes (riendo) " (LAREU-CPE,2015)
" Allá tres grandes y dos pequeñitos , desayuno , almuerzo y comida" (LAREU-CAC,2015)
" Señora :- Allá en lima , primero el desayuno , después al medio día el almuerzo que era el plato principal , después a las cuatro de la tarde esta el "lonche" que es generalmente con pan y café , y después a las siete de la noche nuevamente se repetía menos por porción pero lo mismo que se había comido en el almuerzo . Señor: la cena ósea que habían como cuatro tiempos , el desayuno , el almuerzo , el lonche y la cena " (LAREU-PBS,2015)
" Tres. A veces cuatro en Perú se come todo el tiempo , por que es el desayuno , el almuerzo que es como a la una de la tarde , de hay venia el loche que consistía en un tecito , algo ligero con un pan , con jamón o un pedacito de dulce y en la noche había cena todavía! , si generalmente eran cuatro pero muchas veces el lonche no se tomaba por que uno estaba estudiando y ya de frente uno llegaba a cenar , pero generalmente eran tres y de cuando en cuando cuatro." (LAREU-PEL,2015)
" En México son tres , el almuerzo , la comida y la cena " (LAREU-MIE,2015)
" Tres , dos fuertes que era el desayuno y al medio día la comida y la cena era algo ligero una quesadilla, un san duche , el frijol" (LAREU-MCA,2015)
¿ Su familia tenia horarios establecidos para cada uno de los tiempos de alimentación ?
" Normalmente si , por mis trabajos estaba desayunando como a las siete de la mañana , cuando lo hacia. El almuerzo como a las dos y media de la tarde, pero comida entre ocho y nueve de la noche " (LAREU-CBC, 2015)
" Cuando yo crecí , si era exactamente y gran parte con mi familia , con mi núcleo familiar algunas veces sobre todo los fines de semana seguíamos el hecho de sentarnos todos en la mesa a ciertas horas , durante la semana con el trabajo y eso no realmente " (LAREU-CPE,2015)
" Si el desayuno básicamente era cuando cada uno iba saliendo , el almuerzo si a una hora exacta y la comida también una hora exacta" (LAREU-CAC,2015)
" Señor:- Establecidos y numéricos , eran cuatro tiempos . Señora: - En la mañana a las siete antes de salir a trabajar , al medio día , a las cuatro de la tarde y a las siete de la noche " (LAREU-PBS,2015)
"Si claro si , por que antes , yo cuando estaba en Perú estaba soltera entonces era antes de ir a la escuela el desayuno de todas maneras , a la casa llegábamos a almorzar siempre y ay hacer tareas y teníamos una

empleada, yo no se como será en Colombia! la empleada a las cinco te traía tu leche o un jugo con un sandwich y seguías haciendo tareas y en la noche te llamaban para cenar" (LAREU-PEL,2015)
" El almuerzo era entre las 8 o 9 de la mañana , la comida de 2 a 3 de la tarde y la cena de 7 a 8 de la noche" (LAREU-MIE,2015)
" Si el desayuno a las 7 y 30 , para salir a las 8 u 8 y 30 de la casa , la comida seria de 1 y 30 a dos de la tarde para regresara trabajar al rato a las 3 y la cena a las 7" (LAREU-MCA,2015)
¿ Estos tiempos de comida los realizaba en compañía de su familia o solo ?
" Solamente la comida , los demás los realizaba en el trabajo " (LAREU-CBC, 2015)
"Durante la semana solo como que cada uno , los niños en el colegio , mi esposo en el trabajo y yo en el trabajo, pero los fines de semana si compartíamos" (LAREU-CPE,2015)
" Generalmente sola , y muchas veces almorzaba por fuera por que estaba trabajando por que estaba en la oficina , pero generalmente sola " (LAREU-CAC,2015)
"Señor: Bueno por cuestiones laborales al inicio cuando uno esta en la escuela hasta que uno consigue su trabajo pues ya cambian los horarios, uno se adapta a los horarios de trabajo , hay una variedad. Pero cuando estabas en casa, eras un estudiante te regías al horario de la familia." (LAREU-PBS,2015)
" En familia , siempre en familia" (LAREU-PEL,2015)
" Con mi familia" (LAREU-MIE,2015)
" En compañía" (LAREU-MCA,2015)
¿ Quien preparaba sus alimentos?
" En mi casa mi mama y a veces yo "(LAREU-CBC, 2015)
" Los fines de semana yo , y durante la semana la persona que nos ayudaba a cuidar los niños en casa , sobre todo la cena" (LAREU-CPE,2015)
" Los de la oficina la persona que trabajaba para la oficina y los de afuera ósea desayuno , almuerzo y comida yo " (LAREU-CAC,2015)
" Señora: - La mama . Señor: Si , es una tradición que las mujeres hacen el trabajo de casa (riendo)" (LAREU-PBS,2015)
" Las empleadas que teníamos" (LAREU-PEL,2015)
"Mi mama" (LAREU-MIE,2015)
" En mi caso yo por que era la mama , en caso de que yo era la hija y estaba soltera mi madre , en caso de que la mama de la casa esta trabajando pues una empleado , en mi caso lo hacia yo " (LAREU-MCA,2015)
¿ En que lugar de la casa o su vivienda se consumían los alimentos ?
" En el comedor, siempre en el comedor" (LAREU-CBC, 2015)
" En la mesa" (LAREU-CPE,2015)
" Comedor" (LAREU-CAC,2015)
" Señor : - hay dos generalmente , entre lo que viene siendo el " living" el comedor , o en la cocina propiamente hay una mesa extra , entonces habían dos sitios , o era en la cocina o era en el "dinning room" en el comedor , Señora: - En el comedor cuando estábamos todos juntos, usualmente y ya en la cocina cuando uno se preparaba algo a la carrerita por decirlo ." (LAREU-PBS,2015)
" Nosotros en la cocina , cuando venia visita era en el comedor de visitas , pero generalmente en la cocina" (LAREU-PEL,2015)
" En el comedor o en la cocina " (LAREU-MIE,2015)
" En la mesa o en el comedor" (LAREU-MCA,2015)

¿ En su casa se preparaban platos típicos ? ¿Cuáles y con que frecuencia?
" Bueno en navidades.. O a veces si , se hacían artos ajiacos, sancochos " (LAREU-CBC, 2015)
" Si, el ajiaco mucho, cuando íbamos a la casa a visitar a mi madre todos , hacíamos sancocho entre todos .. Los fines de semana cuando íbamos donde mi mama, pero normalmente escogíamos hacer la frijolada y el ajiaco y las sopas entre semana" (LAREU-CPE,2015)
" Si todo el tiempo .. Por lo menos una vez a la semana , una vez había ajiaco , otra frijoles , como bandeja paisa o sancocho , o una mojarra frita " (LAREU-CAC,2015)
" Señor :- Muy a menudo si , en mi casa , pues yo vengo de una familia que es descendiente de la costa , en la capital de Lima y por otra parte mi papa era de la región Andina y de la selva entonces había una mixtura no! De comidas cada uno cocinaba lo suyo entonces aprendí a comer de todas las regiones . Señora : Yo soy de Lima , platos típicos Limeños .. Lomo saltado, carapulca . Señor:- El lomo saltado es una carne un "Steak" en base a una , a la "wok" ósea es una carne a la sartén , pero es una mezcla entre la cultura peruana y la cultura asiática por que hay ingredientes asiáticos, chinos , entonces de esa mixtura se hacia el lomo salteado acompañado con arroz y bueno hay muchos platos. Hoy en día en Lima existe un boom gastronómico que llega a todas partes del mundo , tanto restaurantes en Europa , como Estados Unidos " (LAREU-PBS,2015)
" Si , todo el tiempo , esa es la base de nuestra alimentación platos típicos, arroz con pollo siempre una vez a la semana o dos semanas siempre es arroz con pollo , bueno no era todo tampoco de Perú , por ejemplo espaguetis , teníamos con salsa roja le llamábamos nosotros espagueti a la boloñesa que no es peruano es italiano , eso es muy común en Perú se usa mucho el italiano , muchos frijoles , diferentes tipos de beans de frijoles podíamos comer frijoles , lentejas otra semana , garbanzos otra semana , la alimentación era muy buena muy buena bien balanceada" (LAREU-PEL,2015)
" Si , tamales , mole , tacos, bueno de donde soy yo es México pero soy de monterrey y allá el plato típico es el cabrito , las carnes asadas y los tacos. Quizás a lo mejor quizás dos o tres veces a mes o en ocasión especial como un cumpleaños , un festejo o algo" (LAREU-MIE,2015)
"Si , pues en realidad un patillo típico serian las tostadas , yo creo que una vez al mes por que nos gustan mucho, Me gustan mucho!!" (LAREU-MCA,2015)
¿ En fechas especiales que acostumbraban a comer ?
" En navidad el perril de cerdo con los acompañamientos , pero si había una reunión en familia se hacia una frijolada" (LAREU-CPE,2015)
" Como te digo pues tamales , lechona, envueltos (riendo)" (LAREU-CAC,2015)
" En navidad, pero también en cumpleaños siempre era una comida especial. A mi mama le gustaba mucho la comida internacional ella iba a cursos , entonces cuando era un cumpleaños ella asia pues un pollo a la pimienta que es riquísimo , que no se de donde es , que es de otro país , pero era su comida especial o un asado de carne con puré de papa , siempre con papa , los pasteles siempre para el cumpleaños un pastel no para cantar, pero siempre cuando había , si como carnes como asados , cosas que me imagino que rindieran mas que alcance para todos (riendo) se hacia mucho puré de papa y se sirve el asado con el puré de papa y el arroz . que el arroz es infaltable , todos los días en Perú , el único día que no se hace arroz es el que se hace espagueti . Nada mas después todo el tiempo tiene que haber arroz . para fiesta para eventos para lo que sea arroz!" (LAREU-PEL,2015)
Analizando el consumo de alimentos naturales vs industrializados , ¿ en su familia cuales eran de mayor consumo ?¿por que?
" Totalmente los naturales, por que hasta donde tengo entendido , yo no se pero comparando aquí , en esa época recuerdo que por ejemplo adquirí una lata de frijol era muy cara , los enlatados allá eran caros y era mas fácil comprar una libra de frijol con la que podías alimentar seis o siete personas bien , mas no una lata que era mucho mas cara y se alimentaban solo dos que es el caso opuesto de aquí , aquí es el contrario aquí son muy baratas las latas , de hecho yo recuerdo que las secciones de los almacenes de comidas los enlatados apenas ocupaban un están pequeño , eso era todo y todavía es así , y yo e ido y e visto , y hoy en día lo comparo , pero aquí no , aquí los estas de latas es totalmente todo , aquí es solo enlatados." (LAREU-CBC, 2015)
" Los naturales , los que se compran en la tienda , se hace el mercado de frutas de verduras y todo eso , muy raro lo que se comprara procesado , muy raro .. Por que esa es nuestra cultura que la gente prefiere comprar en la tienda o cerca , en lugar de comprar cosas para congelar , allá yo pienso que todos tenemos como neveras muy pequeñas y no se congela mucho." (LAREU-CPE,2015)

<p>" Natural , por que todo es como la costumbre uno esta acostumbrado y es lo que estas acostumbrado a hacer vas y compras los tomates y las cebollas y lo haces todo " (LAREU-CAC,2015)</p>
<p>" Señora: - Los naturales . Señor:- Bueno en Perú existe desde la base de que un comprador desde un consumidor encuentra , ya te hablo hace 15 años , tenia dos opciones comía típico de los Estados Unidos , a unas tiendas enormes donde ya la comía esta procesada , recién salía en el Perú esa modalidad , bueno no tanto pero salía ! y lo otro era pues los típicos mercados , los "Marquet" entonces hay comprabas directamente sin conservantes , etc. y tu escogías no!! , entonces habían esas dos posibilidades , pero eso era hace 15 años, yo no e vuelto al Perú hace 15 años no se si será lo mismo y me imagino que en Perú hay la opción de que uno puede comprar productos naturales que no es igual que en Estados Unidos " (LAREU-PBS,2015)</p>
<p>" Yo creo que era los naturales , no en esa época cuando yo estaba allá casi no había procesados , no ósea lo único el jamón pero los " colcaps" que le llamamos acá, para el desayuno esas cosas eran procesadas, pero la gallina la traían de la granja , las consumíamos de las granjas , las frutas generalmente las traían de algún .. como se llama pues no se llaman granjas se llama como " farms-" ... entonces casi no había procesados nunca comíamos comida de lata , imposible!! eso no era comida no ! yo e venido acá a conocer la comida procesada." (LAREU-PEL,2015)</p>
<p>" Los refrescos , no pues casi era todo natural , eran las verduras eran las frutas , las carnes , nunca vi que mi mama comprara cosas enlatadas, solamente a o mejor algunas vegetales , elotes, chicharos en lata , pero siempre era natural .. Por que siempre yo acompañaba a mi mama a ir a comprar los mercados , los mercados son como cuando vas a donde cosechan las cosas y toda la gente pone lo que cosecho y lo vende, tomate, chile , la cebolla , la verdura todo ,y ya pues si como procesado el pan , los refrescos que yo recuerde eso nada mas ".. era mas natural que enlatado" (LAREU-MIE,2015)</p>
<p>"Natural , por que mi estomago estaba acostumbrado a que todo fuera natural me cuesta mucho ir a comprar una comida rápida , aquí en este país puedo tener una semana muy difícil de trabajo entonces me es fácil salir corriendo y buscar algo rápido , pero en la noche cuando estoy acostada o al otro día siento que me hace falta el arroz la zanahoria de hecho cuando siento que mi cerebro me esta diciendo hay no me diste la ensalada , yo me levanto y me como un pedacito de zanahoria (riendo) es como que no me siento cómoda." (LAREU-MCA,2015)</p>

<p>Categoría N. 4: Alimentos Disponibles</p>
<p>¿ Como considera la oferta de alimentos en USA?</p>
<p>" si hay variedad y bastante por que aquí puedes adquirir comida de muchos países , de hecho existen muchas tiendas donde hay comidas de muchos países en la misma tienda , hay mucha variedad y a precios razonables y/o accequibles" (LAREU-CBC, 2015)</p>
<p>" Pues oferta de alimentos que a mi me gusten no es mucha , pero la oferta de alimentos de ellos acá es muy grande" (LAREU-CPE,2015)</p>
<p>"es buena , es distinta a la nuestra pero es muy buena " (LAREU-CAC,2015)</p>
<p>" Señora:- Bueno al principio fue un poco chocante comprar por que estaba con la idea de los soles en Perú y los dólares aquí , que pensaba que era muy caro , aquí todo! , pero después cuando empezamos a tener ingresos , veíamos que los ingresos se compensaban con lo que gastábamos , hay sitios donde compras un poco mas cómodo , que en otros sitios en donde vas y consigues cosas mas caras , pero tratamos de compensar una cosa con otra vamos a comprar las verduras a un sitio , compramos carne en otro sitio , de acuerdo con los gasto que hacemos mensuales o semanales. Señor: No al nivel que quisiéramos solo serán pues tres o cuatro cosas.. Señora:- cosas enlatadas que ha veces conseguimos . Señor:- Ni la cantidad , ni el producto fresco , lo que quería agregar es que si ago. un balance de la comida de lo que era antes en mi país después de 15 a 16 años de vivir aquí , es que después de adaptarte a la comida , al sistema americano , a la comida procesada etc., después de 15 años te das cuenta que nosotros cuando ya hemos echo un stop a la comida tradicional americana y optamos por balancear la comida apartar de que nosotros hacemos comidas peruanas en nuestro diaria, la selección de alimentos hoy en día son orgánicos , por que después de tanto tiempo de vivir aquí haces un balance y dices pues este país tiene tantos ingredientes manufacturados , procesados y la alta tasa de cáncer de productos cancerígenos que tare sustancias por el uso de estas , entonces pues nosotros optamos uno por tener que comprar productos comunes como el pan como el huevo , cosas regulares , diarias básicas en tiendas donde se consiguen o consumen estos productos que se llaman como orgánicos , pero en general esto esta ocurriendo hace ya desde hace dos años , pero antes éramos comprando lo que haya y lo mas barato , pero ya esta vez hacemos una selección , ahora en cuanto a el menú nosotros de alguna manera , pues nuestro menú ya esta un poco mixtado la cultura peruana con la cultura americana y todo lo que ofrezca la cultura americana , asiático etc. , hasta el mexicano a veces , a</p>

<p>veces haciendo comida mexicana siendo nosotros peruanos no , pero si ya lo tenemos de que los productos , el 50% de los productos que tenemos en la refrié son orgánicos " (LAREU-PBS,2015)</p>
<p>" Lo que nos ofrece es pura comida procesada, muchísima comida procesada, mucho menos valor, mas barata , mucho mas barata que si tu vas al mercado a comprar cosas sanas , a mis hijos yo les cocinaba siempre como a mi me han cocinado en Perú siempre y la comida procesada o rápida es rica , a mi me gusta (riendo), pero me gordo horrible , entonces siempre trato de balancear" (LAREU- PEL,2015)</p>
<p>" Los considero fácil , por que es mas fácil cocinar en estados unidos también , por que México era de preparar todo , preparar salsa, preparar el maíz , preparar las tortillas , ir a comprar la verdura, la fruta , todo , aquí en estados unidos venden mucha comida rápida , venden ya las cosas y tu no mas pones a calentarlas y te la comes (riendo)" (LAREU-MIE,2015)</p>
<p>"Mira lo que estados unidos me da d todo por que yo puedo elegir si vivo muy ajetreado la gente tiene la opción de salir corriendo y comprar cualquier tontería barata, mala y procesada enlatada a veces yo veo en el supermercado la gente compra es puro enlatado en el caso mío como trabajo dentro de la casa es muy fácil para mi comprar todo cocinarlo dentro de la casa yo no consumo frijoles enlatados prefiero cocinar muchos frijoles y luego congelarlos y estar sacando me gusta la ensalada y también estados unidos te da una gran variedad de opción de alimentos que tu no conoces como orgánicos la oportunidad de cocinar excelentes comidas sanas y rápidas pero hay ya depende de la mentalidad de cada persona del bolsillo de la economía por que también entre mas orgánico pues es mas costoso." (LAREU-MCA,2015)</p>
<p>¿ Que alimentos componen su canasta básica actualmente ?</p>
<p>" Es muy triste por que realmente son enlatados , consumo mucha lata , de hecho ya no pico el tomate normal , si no lo compro en lata , pasta por que es muy practico , por que también consigo las salsas listas en frascos , entonces solo cocino la pasta y mezclo y además las verduras y eso es un poco mas claro , una verdura aquí fresca es mas cara que comprarla en lata , y como no hay tiempo ya uno vive un poco mas ocupado entonces los alimentos frescos se pierden , mientras que en lata los mantienes , o congelados también " (LAREU-CBC, 2015)</p>
<p>" A cambiado un poco , están los cereales para el desayuno , ya no se compra por ejemplo la harina para hacer las arepas y esas cosas , se compra mas como el cereal , la leche .. Yo sigo con la costumbre de las frutas entonces yo compro naranjas, bananos y manzanas pero como que nunca tenemos acceso a una papaya o una piña no mucho , y ya para lo de mas espaguetis , se compran cosas si procesadas como para hacerlo rápido como las papas que ya vienen echas que uno les pone el agua y sale , yo trato de hacer muchos frijoles por que eso si es mas fácil de conseguir los granos no de la misma calidad pero se consiguen los granos" (LAREU-CPE,2015)</p>
<p>" Bueno , por ejemplo ya no hay ajiaco, ya no hay sancocho y todo eso , ya hay mas una carne y verduras , ya hay mas hojuelitas con leche (riendo), ya no tanto chocolate con huevos , ya no hay los tres alimentos al día como antes , ahora hay algo de desayuno , algo de picar al almuerzo y la comida fuerte es en la noche como a las cinco y media, entonces si es distinto " (LAREU-CAC,2015)</p>
<p>" Señor: - No compramos carne , evitamos las carnes , evitamos las leches por que todo lo que viene de estos productos están considerados ya de alto riesgo y que hay en nuestra refrié lo básico desde desayuno panes , huevos muchos productos ósea muchas verduras muchas veggies y bueno yo compro el salmón , ahora evito comprar tilapia por que la tilapia , por que todos los productos como el pollo , la tilapia , las carnes o salmones que hayan sido crecidos en granja tienen añadido productos cancerígenos , entonces queremos evitar eso , entonces yo compro productos en tiendas orgánicas y compro productos como el salmón de Dinamarca o solo atlántica salmones que no en sido criados en granjas pero si esa es la idea " (LAREU-PBS,2015)</p>
<p>" Ensalada que ya la venden picada en "sams" una bolsa grande de lechugas oscuras "romañi" , " iceberletucce" todo mezclado, lechugas mezcladas, pollo . Como siempre estamos mi esposo y yo nada mas hacemos pollo y hacemos un poco de carne todo el fin de semana , cocinamos carnes a la parrilla , como puede ser de pollo o de res y también comemos salmón y la ensalada, bueno mi esposo siempre tiene que tener arroz, yo ya no como arroz , frutas tiene que haber plátanos de todas maneras! , manzanas, naranjas. bueno nos cocinamos en el momento ósea ya tenemos nuestras carnes preparadas y solo hacemos las ensaladas o el arroz y a veces también hacemos lentejas nos gusta mucho y los garbanzos .. si todo eso lo consigo , bueno que sean buenas o no , ósea estas naturales , que sean sin germicidas bueno eso si no por que ya me cansé de comprar este .. comida orgánica , no ya me cansé en un momento lo hacia y es mucho mas caro , pero trato de comprar , lo que tiene cascara delgadita como la manzana orgánica, los duraznos orgánicos , los plátanos no por que los pelo y creo que no se ! yo digo mi lógica no se , entonces mi esposo y yo comemos sano si .. por mi salud. bueno es por épocas también digamos ahora que estudio salgo corriendo y estoy cansada y no cocino entonces , pues no comemos mucha porquería (riendo) pero trae un pollo por decirte de " snacks" que ya esta cocinado entonces lo lleva a la casa y obviamente preparamos la ensalada</p>

y el arroz , los acompañantes. pero no somos de comprar comida chatarra , pollos fritos no!. " (LAREU-PEL,2015)

" Lo que comemos al día es dos veces al día , el desayuno , nadie toma desayuno en la casa, nos levantamos todos salen a la escuela a trabajar y ya , en la hora de la comida es a las tres de la tarde cuando llegan mis hijos de la escuela, es comida sopa , frijoles , carnes , un poquito a veces comida procesada por que mi niña no le gusta la comida que yo ago. , casera! entonces pero mi esposo y mis dos hijos mayores si , ellos si comen mucha comida ,que echa en casa ósea de prepararlo todo, pues yo pienso un poquito que es la tercera parte natural y la cuarta parte es procesada.. en mi nevera son frutas , son verduras , son yogurt , gelatinas , leche , jugos, en mi alacena tengo chips , galletas , comidas esta como las maruchas , comida fácil , que uso cuando no quieren comer comida de la que ago. yo , entonces ellos comen" (LAREU-MIE,2015)

"Bueno voy a empezar por el desayuno, los huevos, la leche, tortillas, pan frutas como plátano, manzanas, uvas, piñas algunos cereales, para la comida en la noche seria pescado, yo creo que el pescado es una vez cada 15 días, pollo res también puerco de vez en cuando, pastas, frijoles, arroz algunas leguminosas como lechuga la lechuga de varios tipos, pimentones rojos, verdes amarillos varios pimientos o chiles mexicanos. tomate. cebolla, papa zanahoria y todo eso lo que consumimos siempre" (LAREU-MCA,2015)

¿ Cuenta con alguna forma de traer u obtener alimentos típicos de su país ?

" Ay una tienda donde lo ago. , pero lo que conseguimos típico no es fresco por que son cosas congeladas , que me imagino que deben tener mucho preservativo , que tampoco es saludable , son típicas pero son procesadas ya , tampoco es muy sano" (LAREU-CBC, 2015)

" Si , cuando alguien de mi familia viene yo aprovecho para que me traigan muchas cosas empezando desde el café, por que me gusta el autentico de nosotros el colombiano , que no es tan fuerte como el que venden aquí con nombre de colombiano pero mas fuerte" (LAREU-CPE,2015)

" Pues trata uno de adaptarse a lo que encuentra en el mercado , por que yo no cuento con ninguna forma de traer , si no que trata uno es como de con lo que hay tratar de hacer algo parecido " (LAREU-CAC,2015)

" Señor : - No" (LAREU-PBS,2015)

"si , aquí lo trae un supermercado que se llama global Marquet, y este nos trae la papa seca que le llamamos , que es una papa seca , y con esta hacemos una comida típica del Perú que se llama , ay como se llama ya me olvide .." carapulgra" , entonces cogemos trigo peruano , los ajís que son las especias peruanas , traen aceitunas que nos gustan mucho , si contamos con un mercado que se llama global" (LAREU-PEL,2015)

" Si , puedo ir aquí a una tienda mexicana , y puedo comprar lo que quiero hacer de comida" (LAREU-MIE,2015)

"si por que , por la ventaja de que mexica es un estado fronterizo la facilidad de que allá tiendas con esos alimentos es mas fácil es como obviamente mas fácil traer los alimentos , la distribución de productos mexicanos en chicago es enorme entonces queda mas fácil desde chicago surtir acá" (LAREU-MCA,2015)

¿Existen restaurantes a los que usted puede acceder en donde ofrezcan comida típica de su país ?¿ Cada cuanto los frecuenta?

" Aquí no , no hay ninguno " (LAREU-CBC, 2015)

" En esta área no mucho , no hay restaurantes Colombianos , pero si uno vive en Miami por ejemplo si se consigue , pero aquí consigues mas que todo comida autentica mexicana" (LAREU-CPE,2015)

" Por lo menos en esta zona del país no hay , no que yo conozca" (LAREU-CAC,2015)

" Señor: - No, Bueno hay uno , pero no vamos uno por que hay una mixtura de peruano americano y luego por que esta en un lugar donde no me gusta ir que es le "Down Town" el centro de St. Louis por cuestiones cómodas nunca voy al centro y segundo el precio es muy alto (riendo)" (LAREU-PBS,2015)
" Uno sí , hay uno nada mas .. Si lo frecuento los dueños son muy amigos de nosotros y vamos , bueno frecuentar podemos decir una vez al mes , si voy una vez al mes con amigos , pero no sé que me vaya cada rato no! Por que es un restaurant caro , entonces vamos una vez al mes , y como somos dos ! , cuando estaban mis hijos en ocasiones especiales íbamos los cuatro , ahora vamos con amigos peruanos . entonces digamos que una vez al mes." (LAREU-PEL,2015)
" Si , quizás a lo mejor unas , serán unas dos veces al mes" (LAREU-MIE,2015)
"sí, pero si hay variación que no es exactamente se usan las mismas cosas como la tortilla pero a la final terminan con un poquito de saborcito gringo (risas) ósea acá todo le ponen crema hay algo que sigue siendo diferente.... Yo creo que yo puedo ser mas como niño mexicana en casa trato de ir a lo mismo pero si es verano si como cada fin de semana" (LAREU-MCA,2015)

Categoría N.5: Formas de Acceso
¿Cual es su actual ocupación ?
" Soy barista en un "coffee shop" (LAREU-CBC, 2015)
" Yo enseño español, soy profesora y también tengo un trabajo parte-time en un almacén poniendo las mercancías " (LAREU-CPE,2015)
" Actualmente soy ama de casa, madre de una niña de tres años y eso me ocupa todo el tiempo (riendo)" (LAREU-CAC,2015)
" Señor :- Bueno yo soy profesor y trabajo en una escuela hace cinco años y enseño latín y soy bibliotecario escolar y bueno mi esposa (dice el nombre) es voluntaria en una escuela de español , en una escuela de mis hijas , católica y tiene trabajos extra de servicio de limpieza y tenemos un pequeño negocio de tamales , mi esposa (dice el nombre) es la que prepara los tamales y hacemos muchas cositas pequeñas" (LAREU-PBS,2015)
" Yo tengo un pequeño negocio soy independiente .. Tengo un pequeño negocio de servicios , tengo gente que contrato y van a hacer limpieza de casas de oficinas, no es muy grande es pequeño , bien pequeño" (LAREU-PEL,2015)
" En la casa y también trabajo , mm trabajo en una bodega" (LAREU- MIE,2015)
"Cosmetóloga" (LAREU-MCA,2015)
¿ Usted hace las compras de su hogar ?
" Si yo hago las compras de mi hogar" (LAREU-CBC, 2015)
" si , yo decido mas o menos que comprar , pero también se compran muchas de las cosas que mi esposo esta acostumbrado a comer " (LAREU-CPE,2015)
" Si " (LAREU-CAC,2015)
" Señor: Si , los dos lo hacemos" (LAREU-PBS,2015)
" Los dos" (LAREU-PEL,2015)
"Si" (LAREU-MIE,2015)
"Yo" (LAREU-MCA,2015)
¿ Con que frecuencia hace compras de alimentos?
" Hoy día por lo menos cada dos semanas" (LAREU-CBC, 2015)
" Cada ocho días, semanalmente" (LAREU-CAC,2015)
" Señor : - Semanalmente lo hacemos dos veces. A la semana" (LAREU-PBS,2015)

" Semanal pero en pocas cantidades, lo único que se compra en bolsa grande es la lechuga y lo que dure, el arroz que dura también ! Cosas así pero si no tratamos de comprar fresco ." (LAREU-PEL,2015)
" Cada semana, cada siete días" (LAREU-MIE,2015)
"Cada dos semanas" (LAREU-MCA,2015)
¿ Donde compra los alimentos?
" Depende de lo que voy a consumir ay unas tiempos preferidas que se llaman "Dierbergs" y voy allá y hay otras que se llaman "shnucks" , que son las dos tiendas que siempre frecuento .. En estas consigo lo que hoy en día consumo que como te digo son solo enlatados no mucha comida natural " (LAREU-CBC, 2015)
" Sobre todo en súper mercados , compramos todo lo que es las bosas grandes de arroz , las cosas grandes de pasta , pero en otro mercado compramos lo que es la fruta , las verduras , leche cosas mas pequeñas , que son como mas perecederas , esas las compramos en el súper mercado pequeño no en la bodega grande " (LAREU-CPE,2015)
" Señor: -En tiendas como orgánicas , como puede ser en todas las tiendas por que hoy en día en Estados Unidos todas las tiendas tienen una sección de orgánicos " Organic Products" entonces compramos hay , pero en tiendas no compramos en Wal-Mart , no compramos en Sam's , tenemos un negocio pero no compramos para nosotros . compramos en "Hold food" o cualquier tienda donde diga "organic product." (LAREU-PBS,2015)
" En diferentes tiendas casi siempre voy a las que puedo encontrar todo como el Wal-Mart y el shop and save , pero voy dos o tres veces al mes a la tienda mexicana para comprar , lo que necesito " (LAREU-MIE,2015)
"yo tengo como un lugar en especial pero lo que tengo mas cerca tengo 3 lugares que son : Snuchks, Wal-Mart que es donde también se venden alimentos y últimamente estoy comprando alldys no de México , de ves en cuando debo visitar una tienda mexicana" (LAREU-MCA,2015)
¿ Cuantas personas de su hogar trabajan?
" Mi hija y yo , las dos trabajamos" (LAREU-CBC, 2015)
" Básicamente mi esposo y yo tengo un parte-time" (LAREU-CPE,2015)
" Una persona, mi esposo" (LAREU-CAC,2015)
" Los dos" (LAREU- PEL,2015)
" Trabajamos tres" (LAREU-MIE,2015)
¿ En promedio cuanto dinero mensual invierten en la compra de los alimentos?
" Muy poco , por que es que realmente también comemos .. Esa es otra , comemos mucho afuera por que como existe lo que llaman " Happy hours" o como muchos bonos u ofertas que pagas uno y tienes el 20% de descuento o cosas así, entonces como que uno quiere aprovechar eso. Y también porque yo no se.. como que realmente no consigues mucho colombiano para preparar entonces eso también te cansa y no dan ganas de preparar en la casa." (LAREU-CBC, 2015)
" Como ochocientos o novecientos dólares mensualmente " (LAREU-CPE,2015)
" yo creo que eso son como casi unos mil dólares mensuales " (LAREU-CAC,2015)
" Señor: - Buena pregunta hemos echo alguna vez un presupuesto y eso bordeaba entre 500 dólares mensual , que podrían estar divididos en semanas " (LAREU-PBS,2015)
" Ahora que estamos solos, digamos gastaremos pues como mucho gastaremos 70 dólares a la semana , ahora cuando estábamos con mis hijos podía gastarme 200 dólares semanales fácil." (LAREU-PEL,2015)
" En la alimentación invertimos , me imagino que como unos 750 al mes , en ir a comprar comida para hacer yo , ósea en ir a la tienda y comprar la verdura y comprar las carnes y comprar todo lo que voy a hacer , pero ya en salidas que por ejemplo ir a restaurantes o comprar comida ya echa ya es parte." (LAREU,MIE,2015)
"Ah, pues como yo siempre compro cada semana pero un día es la compra fuerte es samas, yo creo que mensual se compra allá unos 500 dólares" (LAREU,MCA,2015)

En comparación con su país ¿ cree que actualmente su familia puede acceder a mas o menos alimentos ?
" Si es mas fácil aquí , ósea el problema no es por dinero o por lo menos no el mío realmente!! , es mas que todo por lo que llamamos prácticos por que tu por ejemplo cocinar lo que es un frijol en una olla exprés que se cocina lento para que ? , si ya lo tengo una lata que solo abro y la sirvo cierto? entonces eso es lo que llamo ser prácticos. ((LAREU-CBC, 2015)
" Ósea yo pienso que aquí se accede un poco mas , no a la misma calidad de alimentos , pero yo e notado que en Colombia esta muy costoso , entonces uno invierte mas comprando todos los días que la carne y de mas , en cambio aquí se compra la carne y se congela por mucho tiempo" (LAREU-CPE,2015)
" Creo que es como relativo , por que creo que en ambos se tiene acceso a los alimentos , lo que pasa es que aquí es diferente , pero creo que en ambos se tiene buen acceso a los alimentos , si yo creo que acá es mas caro" ((LAREU-CAC,2015)
" Señor : Aquí hay mas diversidad , a excepción de los productos peruanos que no los hay , pero aquí aprendimos a comer platos que no hay en el Perú entonces una cosa compensa con la otra . Pero en cuestiones de precios no por que el Perú sigue siendo un país económicamente , no superior como los Estados Unidos entonces la moneda americana tiende a estar por encima del sol del Perú " (LAREU-PBS,2015)
" Con Perú , alimentos yo podía acceder en Perú también si ! , económicamente si , aquí puedo acceder a otras cosas diferentes que no podía acceder en Perú ,acá cada uno tiene un carro nuevo, en Perú no teníamos carro , pero yo no podía tener una casa en Perú pero aquí si puedo tener una casa , pero en lo que es alimentación y en comida si, siempre era lo principal la prioridad siempre." (LAREU-PEL,2015)
" Si , mas en lo económico por que en México pues uno compraba mas lo que era básico , por decir como las carnes las podíamos comer , pero no todos los días , en lo que era muy raro que comiéramos eran los pescados , los mariscos, por que eran muy caros entonces para comer algo así , algún pavo , carnes o algo así era en una celebración en un cumpleaños .. aquí si puedo comer mariscos tres o cuatro veces a la semana , como mas frecuentemente , la fruta la puedo comprar mas frecuentemente , todo . " (LAREU-MIE,2015)
"Yo creo que en este país se puede acceder a mas y conocer otro tipos d alimentos es n grande la variedad de lechugas tan grande la variedad a lo que yo le llamo calabaza pues allá también las puedo ver pero acá hay otros que allá no las había visto, hojas verdes que no se como se cocinan, entonces la gran variedad de alimentos aquí es enorme" (LAREU-MCA,2015)

Categoría N.6 : Hábitos y practicas actuales
¿ Actualmente su familia cuantos tiempos de comida realiza al día ?
" Se come muy mal, a horas no muy normales, y no hay horarios" (LAREU-CBC, 2015)
" No mucho , los fines de semana algunas veces no todas" (LAREU-CPE,2015)
" Bueno desayuno y algo por hay a las once o doce y media que no es un almuerzo (riendo) , es algo para picar como un sanduche, un atún , una tortica y ya y a la comida si una comida fuerte tipo cinco o cinco y media " (LAREU-CAC,2015)
" Señora: - Tratamos. Señor: - A bueno por ejemplo yo solo tengo tres , el desayuno, hasta un pequeño sanduche tipo americano a las doce y de hay a las cinco de la tarde que es el almuerzo y de hay hasta las siete de la noche que es otro sanduche , pero básicamente variado ." (LAREU-PBS,2015)
" Mm No , no ahorita que estoy estudiando yo no , con mi esposo generalmente el llega ahorita como a las ocho , entonces me espera y comemos juntos , cenamos juntos, pero el desayuno no , por que el sale muy temprano el sale d ella casa a las 6 y 30 d ella mañana , entonces yo a esa hora no voy a tomar desayuno , pero si me levanto y lo acompaño , pero el tampoco toma , toma una taza de café , y se lleva un sanduche pero después el almuerzo llevando su lonchera y yo almuerzo una ensalada y me salgo otra vez para venir a estudiar pero no , en la cena nada mas compartimos , pero cuando vienen los chicos , generalmente la cena nos sentamos los cuatro." (LAREU-PEL,2015)
" Si , son dos tiempos de comida, el lonche es a las tres de la tarde y la cena es a las siete de la noche " (LAREU-MIE,2015)

"Tres, desayuno , el lunch y la cena" (LAREU-MCA,2015)
¿ Tienen horarios establecidos?
" A veces yo no desayuno , o mi desayuno realmente es un café negro o un expreso con un " mini scone" y el almuerzo a veces es como a las diez y media u once de la mañana pero es comida de restaurante , que todas son comidas congeladas, aquí nadie cocina fresco... y esto pasa por tiempo , en el trabajo no tengo manera de buscar mejor comida y los restaurantes tampoco te ofrecen comida natural , si tu tienes acceso a entrar a entrar a las cocinas todas las comidas , todo esta en lata solo que ya no son las latas pequeñas que compras en el súper mercado si no que son latas grandes industriales, pero todo son latas , ellos no cocinan nada fresco " (LAREU-CBC, 2015)
" No , solo la cena después de las cinco y media o a veces a las seis depende .. Quizá por que se a perdido la costumbre y cada uno esta haciendo algo que cortando el pasto que no se que , y también por ejemplo depende de la estación hacemos todo en el beba y el bbq esta listo como a las seis o seis y media y todavía hay mucho sol entonces no parece que fuese tarde" (LAREU-CPE,2015)
" Si, no para el desayuno por que mi esposo sale primero , luego estoy yo con la niña , pero si estamos todos juntos todos nos sentamos a comer y tenemos un cierto horario" (LAREU-CAC,2015)
"Señor:- No básicamente los horarios han cambiado , pero también la cantidad a cambiado por que si bien es cierto el almuerzo a cambiado desde las dos de la tarde que eran Perú hasta las cinco de la tarde , bueno el hecho es que en Perú nosotros hemos cambiado la cantidad por la calidad y segundo también a variado el horario por que aquí en estados unidos la misma exigencia de la recarga laboral te hace cambiar los modos de consumo .. pero lo mas importante es que hoy en día después de tantos años somos mas conscientes de lo que comemos , por que creo que mi familia en Perú actualmente no es consiente de lo que come , solo abren la boca y comen (riendo) . Señora: - No pero la comida en Perú es mas natural, no se compara acá , aquí hay que tener cuidado con lo que comes" (LAREU-PBS,2015)
" No , no podemos .. Por la vida tan agitada acá , el trabajo el tiempo, bueno y por que yo me acuerdo que cuando yo estaba joven yo me acuerdo que siempre estábamos en familia yo no se por que ! Y allá también todo el mundo trabaja , bueno mi mama no trabajaba, pero mi papa trabajaba y yo me acuerdo que siempre comíamos todos juntos , pero acá con el tiempo no se puede, nosotros no , ahora no " (LAREU-PEL,2015)
" Si, tenemos horarios para eso lo que nos brincamos es el desayuno , si en la casa no hay nadie para el desayuno, todos nos vamos " (LAREU-MIE,2015)
"Para el lunch no tengo horario definido es entre las 12 y la 1:30 en el momentico que puedo en ese lapso" (LAREU-MCA,2015)
¿Los alimentos se consumen de forma individual o familiar?
" Bueno tratamos de hacerlo en familia cuando se puede, pero es muy difícil por que nuestra dieta colombiana por ejemplo es de mucha harina , entonces cuando yo cocino colombiano , comida de mi país , entonces mi hija ya no quiere tanta harina, ella ya critica eso " (LAREU-CBC, 2015)
" Familiar , yo trato de que nos sentemos todos en la mesa, para la cena por lo menos el domingo " (LAREU-CPE,2015)
" Por lo menos el de la tarde si , y los fines de semana todos son familiares" (LAREU-CAC,2015)
" Si sola " (LAREU-PEL,2015)
" Con mi familia , y el desayuno sola , bueno el desayuno no lo tomo , a lo mejor un yogurt un cereal y ya " (LAREU-MIE,2015)
" El desayuno lo hago en la familia, el lunch lo hago o algunas veces con alguna amiga y la cena lo hago con la familia" (LAREU-MCA,2015)
¿ Cocina usted los alimentos para su familia?
" Si yo siempre soy la que cocino" (LAREU-CBC, 2015)
" Si, siempre ago. cosas que a ellos les gustan y cuando tengo acceso a cosas Colombianas las preparo" (LAREU-CPE,2015)
"Señor:- Actualmente si , los dos cocinamos y hacemos cincuenta porciento comida peruana que lo hace (Nombre de la esposa) y yo que no hago nada de comida peruana pero combinamos el uno con el otro ." (LAREU-PBS,2015)

" Si " (LAREU-MIE,2015)
"Si" (LAREU-MCA,2015)
¿Puede preparar platos típicos de su país ?
" Si , pero realmente nunca consigues los ingredientes que realmente necesitas, no! .. Es como una adaptación pero que en el fin de la receta pruebas y no . Por que si quieres hacer un ajiaco lo haces pero con los paquetes que compras que dicen " Ajiaco" , por que aquí no consigues ni las guascas , ni la papa criolla , ni consigues muchas cosas , las arracachas nada , es un típico pero a la vez es un procesado por que aquí ya viene procesada " (LAREU-CBC, 2015)
" Si , no típicos exactamente , pero si sobretodo lo que mas es la frijolada entonces voy y consigo el chicharrón , pero un ajiaco no hay forma por que faltan ingredientes , se puede hacer un sancocho pero con todo congelado que venden , como en ciertos supermercados que se consigue la yuca congelada , algunas veces se consigue el plátano verde " (LAREU-CPE,2015)
" Yo siento que no se consiguen los ingredientes como uno quisiera, ósea si se puede pero no hay todo lo que uno esta acostumbrado" (LAREU-CAC,2015)
" Si , encuentro todo y a veces cuando voy a chicago , traigo cosas que no encuentro acá, ya en todas partes ay de todo, de repente no con el mismo sabor , siempre diferente , pero se encuentra todo , se come rico ! " (LAREU-PEL,2015)
"Si , los tamales, el cabrito, las carnes asadas el mole, es muy pocas las comidas en que no puedo hacer aquí , y todo lo consigo en la tienda mexicana.. No de la misma calidad pero es igual (riendo)" (LAREU-MIE,2015)
"Si, yo creo que casi todos los días igual puedo variar pero casi siempre es algo que es mexicano" (LAREU-MCA,2015)
¿ Que practicas alimentarias de su país conserva ?¿Por que? ¿ Cuales no y por que ?
" Compartir , tratamos de compartir , a menos la comida o compartir algo , por ejemplo una comida diaria o celebraciones especiales , tratamos de comer lo mejor posible en familia .. De pronto lo que mas conservo de mi país es compartir una tacita de café , es lo único que siento que realmente conservamos , por que a veces yo cocino es solo para mi , por que mi hija ya no come igual por que ella fue criada aquí , entonces ella se hace una ensalada , otra cosa es que difícilmente nos sentamos en el comedor , esa es otra los hábitos no se mantienen o tu comes en la cocina , por que aquí siempre va a ver un espacio en la cocina o comes en la sala viendo la televisión, pero en la mesa solo te sientas cuando tienes invitados y eso es un mal habito por que no estas comiendo bien , cuando estas viendo la televisión te paras a ser cosas y después el plato esta frio y ya no quieres comer mas " (LAREU-CBC, 2015)
" Yo pienso que muchas , por ejemplo hacer el arroz todos los días , hay personas aquí que no consumen arroz , las ensaladas , los frijoles , cuando tengo oportunidad arepas , y siempre tengo chocolate cuando es invierno , chocolate del de nosotros con la olleta y el molinillo (riendo) " (LAREU-CPE,2015)
" Las arepas por que se consigue todo ,ajiacos , bandejas paisas , pero eso es un lujo por lo menos para mi que no soy tan practica cocinando ..siempre sentarnos a la mesa y hablar mientras comemos y luego arreglar entre todos la cocina y luego ir todos juntos a ver televisión o hablar o hacer algo eso sigue igual " (LAREU-CAC,2015)

" Señora:- Si , por que en las mañanas desayunamos juntos , después cada uno , mi esposo va a trabajar , mis hijas van a la escuela , las recojo y cuando regresamos , cenamos un almuerzo cena por que es a la cinco de la tarde lo hacemos juntos , y ya en la tarde a las siete de la noche ya pues cada uno se elige su snack o una merienda. Señor: Es muy difícil en estados unidos dependiendo la cultura , pero cuando yo vine a este país por ejemplo, voy a darte mi ejemplo vi una cultura de individualismo , entonces cada uno se individualiza en su espacio , puedes estar en tu casa pero por ejemplo mi hija es independiente en su cuarto , esta hay . y por ejemplo mi primera experiencia en esto del individualismo de consumo de comida , que cuando llegue a los estados unidos llegue a nueva york a los dos días de haber llegado a este país , vi algo que me choco cuando entre a las torres que hoy ya no existen , vi como la gente que salía del tren , yo estaba con ellos desde el tren hasta la calle en el Wall Trade Center lo que era antes había que subir unas escaleras hasta la salida y era una escalera pues que tomaba mucho tiempo el recorrido, que hacia la gente y me llamaba mucho la atención abajo tomaba su típico " coffee and bagels", café con bagels , agarraban un periódico y agarraban su celular y hasta que llegaban hasta arriba , en ese laxo de la escalinata eléctrica ese era su desayuno, y hay lo comían , entonces hay me di cuenta que mucha gente hoy en día por ejemplo toma su café aparece con su café en la mano , bueno me imagino que en el Perú ya esta la cultura de Starbucks pero me di cuenta que hace un café afuera !! ósea yo aprendí a tomar el desayuno en mi casa con el café bien sentado, pero me di cuenta que hoy en día pues la gente pierde eso no! desde el punto de vista de la distribución de el tiempo , entonces yo soy consiente que también a pesar de que ago. que todos se sienten en la mesa cuando preparo algo , por que yo preparo el desayuno en casa todos los años , ago. que todo el mundo se siente conmigo, pero también soy consiente de que a veces el tiempo , las cuestiones laborales hacen que ocurra lo otro también." (LAREU-PBS,2015)

" Las navidades , los eventos , las fechas por ejemplo en navidad siempre seguimos consumiendo el pavo , las mismas costumbres de alimentación de Perú ahorita aquí, pero después no realmente , es que no se puede , cuando los chicos estaban aquí , si hacíamos el desayuno juntos , así no estuviera mi esposo, los tres tomábamos desayuno antes de que se vayan , pero ahora que no están realmente no podemos , no podemos los fines de semana si estamos juntos siempre vamos a comer juntos pero , es difícil seguir con lo mismo de Perú no se puede , solamente en fechas especiales , un cumpleaños que todos tenemos que estar juntos y almorzar juntos y cenar juntos , pero navidad de todas maneras juntos , es lo que se puede decir que se puede conservar." (LAREU-PEL,2015)

" Es comer todos juntos , es comer en el comedor no comemos en otra parte que ni la sala no! No! No! El que come en el cuarto es por que esta enfermo y no puede levantarse , todos nos sentamos en el comedor y todos cenamos , conservo muchas tradiciones , los domingos familiares, las navidades siempre hacemos las posadas , en los cumpleaños de cualquiera de nosotros es igual especial , en donde tenemos que estar todos , para nosotros es mas importante la navidad estar juntos , el año nuevo ya los mayores se van con sus amigos y así , pero en la navidad es de estar juntos ." (LAREU-MIE,2015)

"El uso de la tortilla, una comida rápida agarrar la tortilla y convertirla en taco, si en la noche me gusta que estemos todos hay veces que no coincidimos pero como que no nos hemos visto tenemos que hacer como esperar al ultimo sentarnos todos juntos" (LAREU-MCA,2015)

¿ Cree usted que las practicas alimentarias de su familia se han perdido?

" Si , se han perdido mucho incluso no solo aquí , si no allá y yo creo que eso hace que cambiemos nuestra alimentación por que cada uno come lo que quiere a la hora que quiere " (LAREU-CBC, 2015)

" E perdido el desayuno mas grande , un desayuno mejor , estar con la familia reunida los domingos almorzando , ósea esa clase de cosas típicas y el hecho de todos los días el desayuno , almuerzo y comida" (LAREU-CPE,2015)

" Si algunas, como por ejemplo a veces los fines de semana de pronto uno en Colombia hacia mas o elaboraba mas el desayuno y se sentaba uno a disfrutarlo , aquí uno tiende a irse a un restaurante a desayunar algo grande y no gastar el tiempo preparando, si también se ha perdido la practica de las onces de las medias nueves, si esas cosas se han perdido ya uno no hace esas cosas que en Colombia siempre estaba haciendo" (LAREU-CAC,2015)

" Señor: No por que somos consientes que hemos venido a Estados Unidos entonces pues nos regimos a pesar de que venimos de una cultura diferente , nos regimos en base a una cultura de aquí , sobre eso criamos a nuestras hijas tanto alimentariamente como lo demás , tanto académico , educacional , integral , y como esa educación integral esta estructurado el tener que adaptarnos a este país, pero como te digo buscando calidad de vida." (LAREU-PBS,2015)

"La familia , la familia , la familia! , la comida no la extraño por que acá puedes comer bien rico , pero la familia , sobre todo en fechas especiales , los cumpleaños no es lo mismo , cuando estamos los cuatro o los dos nada mas , si fuera el cumpleaños de alguno viene la familia de el o la mía que se yo , pero la familia es lo que mas se perdió , el tiempo familiar." (LAREU-PEL,2015)

"Pues , no tanto yo pero si mis hijos , que e como jugar en la calle , tener mas actividad como ir a jugar , visitar a la prima , a la sobrina , aquí no hacemos mucha actividad... frente a la alimentación si por que aquí tengo que ir a comprar un día a la semana todo , y en México no , en México compraba todos los días por que las tiendas están en las esquinas , entonces me faltaba un tomate y iba y compraba el tomate , me faltaba algo y iba y lo compraba , pero aquí no , aquí me toca todo lo que voy a necesitar en la semana." (LAREU-MIE,2015)

" Salir caminado y decir que con alguna vecina allí puedas pues tu sabes como son nuestros países que dentro de nuestros vecindarios de que alguien venda comida afuera de la casa ósea que vendan comida casera afuera de la casa y que tu puedas ir caminando sin necesidad de agarrar el carro si no como es hay mismo en tu vecindario puedes ir a comer algo típico por hay , tostadas algunos panes algo fácil algo que aquí no existe, eso me gustaba mucho y es algo que acá no lo tengo" (LAREU-MCA,2015)

Actualmente, analizando el consumo de alimentos naturales vs industrializados, ¿ En su familia cuales son de mayor consumo?¿ por que ?

" Industrializados , si claro lo que prima en mi casa es el arroz , es lo único que yo cocino todavía como lo hacia en mi país , de resto todo es industrializado , mucha lata y verdura congelada .. Por la falta de tiempo , y también de conseguirlas hay muchas cosas que tu no consigues aquí también." (LAREU-CBC, 2015)

" Industrializados por que se consiguen mas fácil, por que es mas fácil por que ya venden todo en bolsas , inclusive a veces se compra todo para hacer la ensalada y es no mas abrir la bolsa , ni siquiera se lava y se hecha todo y sale " (LAREU-CPE,2015)

" Yo creo que esta un poquito mas los industrializados , por que definitivamente aquí uno se acostumbra a que ya no tienes que picar el tomate , si no que ya vas y compras la lata en donde viene el tomate picado , que sale mas barato que comprar el tomate , a veces no tienes que hacer el guiso que es mucho mas rico , que vas y lo compras y sale mucho mas rápido y sale a veces mas barato también .. si es mas tiempo , entonces puedes disfrutar de otras cosas , es mas fácil si tu compras una comida de microondas , la sacas y te la comes , aunque yo procuro o lo evito por que sigo con la idea de cocinar , pero si pasa" (LAREU-CAC,2015)

" Señora: - Para nosotros nuestra familia , lo que hemos cambiado solamente productos orgánicos. Señor:- Desde cambiarnos a los productos orgánicos, creemos que nuestro sistema se mantiene por que hace unos años en Perú yo era el doble de peso , ósea lo que ocurre el problema en Estados Unidos el sobre peso , la mala alimentación , los malos hábitos de consumo , la vida propia por que solo te dedicas a trabajar , el estrés te genera sobrepeso etc.. entonces eso en términos de consumo orgánico varia y para mejor no! por que a nosotros nos aliviado antes no tomábamos agua, cosas de ese tipo pero pensamos que ahora nos sentimos mas saludables, pero mas consientes , mentalmente nos hace mucho mejor " (LAREU-PBS,2015)

" Bueno de naturales digamos que en mi casa siempre va a ver lechuga , y de los procesados que siempre va a ver en mi casa los ham que le llaman acá , es lo que siempre va a ver en mi casa, no se toman sodas se toma agua o jugos de piña naturales eso es lo que yo todavía conservo los jugos naturales , siempre va a ver en mi casa un jugo de piña o si consigo papaya , papaya . pero procesados no nos gusta , es que casi todo es procesado acá , el jamón siempre va a ver en mi casa .. no usamos enlatados , no nos podemos acostumbrar a los enlatados , por que yo hago mis lentejas que podría tenerlas en lata y hago mis garbanzos , inclusive hago mis frijoles por que tengo mi olla presión que se hacen en media hora , pero no necesito . cuando yo como de lata pareciera que me estoy envenenando no me gusta , nunca nos a gustado comer de lata , lo único hace procesado digamos es el jamón para el sanduche , es lo único procesado , bueno la mantequilla que siempre va a ver , no ni los jugos compro , siempre en mi casa todas las mañanas yo hago mi jugo de piña o en las noches pero siempre tenemos jugo de piña . pero como bien ha, como rico como mucha papa ! por eso es que estoy gorda , no como arroz pero como otras cosas, me encanta el pollo , que en cantidad engorda, me encanta el pan y eso engorda .. No , bueno el baguete a veces compramos pero se madura rápido entonces tenemos el pan de molde que es horrible . me encanta el pan me encanta la mantequilla y eso e solo que engorda , los dulces hago flan , hago tortas y todas esas cosas me engordan , pero yo las hago no somos de ese compramos un kekito o algo de dulce , pero yo también hago bastante ,arroz con leche que es facilísimo ,y ya esas cosas." (LAREU-PEL,2015)

" En mi familia lo natural , yo me imagino que comemos un 70 porciento lo natural y lo otro lo procesado , bueno a veces comemos una vez cada quince días , a veces compramos pizzas , hamburguesas a veces pasamos 3 meses que no compramos, mas es mi niña chiquita y mi hijo que tiene 15 años son los que comen mas" (LAREU-MIE,2015)

"Naturales yo cocino casi todos los días arroz frijol descongelo el pollo para hacer la comida lo único que no hago son las tortillas son compradas pero la mayoría todo es echo en casa" (LAREU-MCA,2015)

¿ Que tipos de restaurantes son los que frecuentemente visita?

<p>" Inicialmente , eso es otra cuando tu llegas juegas con el precio , y aquí hay un problema grande que son los bufets cuando tu llegas y te dicen que puedes comer de todo por diez dólares , entonces tu empiezas a comer de todo y así estás llena comes y comes por que sientes que le estas sacando provecho a esos diez dólares , tienes que sacar como sea el provecho (risa) y no te das cuenta que comes y comes y son comidas pésimas , realmente son comidas malas , entonces yo inicialmente iba al buffet y al chino y después me subí muchísimo de peso y después baje y empecé a visitar muchos mexicanos y hoy en día de pronto voy a mediterráneo" (LAREU-CBC, 2015)</p>
<p>" Mas que todo Mexicanos" (LAREU-CPE,2015)</p>
<p>" Los Mexicanos (riendo) por que tienen algo parecido a lo nuestro por que tienen los frijoles , tienen el arroz , tienen picantico , eso y ya obviamente los Americanos también por que la hamburguesa te saca del apuro, entonces uno ya se va acomodando a eso" (LAREU-CAC,2015)</p>
<p>" Señor: bueno en principio no por que como tenemos este concepto de orgánicos , pues no ofrecen hoy en día como quisiéramos , preferimos hacer nuestra propia comida , pero si vamos a comer siempre vamos a red copa, o a st Louis Company , por que st Louis Company tiene una política del casi del ochenta por ciento de sus ingredientes son naturales , no preservantes no nada... Señora:- Nos ofrecen , hay ensaladas , hay sopa hay cremas. Señor: es una cuestión americano o asiático , hoy día fuimos a red hot y almorzamos allá yo siempre pido una sopa asiática con pollo , ramed . señora:- y yo pido una sopa de queso con brócoli y nuestras hijas su macarrón and chesse , señor:- Y su mango smothiee entonces como ves no tiene nada de peruano pero somos mas consientes de que cuando comemos hay estamos mas seguros que ir a comer a Mc Donals o cualquier lugar que después de dos horas ya tenemos esa pesadez, hemos comido hace tres cuatro horas y no sentimos , sentimos mas hambre (riendo) , pero no sentimos esa pesadez , pero hace muchos años comprábamos lo que viene a ser el popeyes "Popeye" ,KFC , Mc Donals comida rápida pero esto fue antes del cambio , ya no es mas ya no me apetece para nada, es mas a si tengamos mucha hambre ya no nos apetece para nada o entrar a un restaurante de ese tipo , creo que ya es la cultura ." (LAREU-PBS,2015)</p>
<p>" La verdad que no salimos casi a restaurants , no salgo mucho a restaurants, el " Mango" que es peruano , pero no tengo otro , lo que nos gusta es el aire libre , si vamos a salir algún lado nos vamos a un viñedo , pero no para salir a tomar el vino , si no por que es fuera de la ciudad y es un paisaje , pero la comida es malísima. peor no tengo un restaurant que yo diga esta comida me encanta ! no tenemos , por que comemos los dos siempre en la casa , a comer no pero salimos a las movies , de repente no gastamos mucho en cenar afuera pero si hacemos otras cosas , como ir a las movies que también es un gasto , tratamos de no gastar en una cosa para poder gastar en otra mejor" (LAREU,PEL,2015)</p>
<p>"Pues a mi me gusta frecuentar de todo , italiano , mexicano , de todo me gusta visitar la comida de todos los países .. Quizás a lo mejor cuatro veces al mes , casi cada fin de semana , vamos sea un sábado o un domingo vamos y probamos un restaurant , probamos otro o así" (LAREU-MIE,2015)</p>
<p>"vario entre mexicanos, sándwiches" (LAREU-MCA,2015)</p>
<p>¿ Cuanto tiempo utiliza para la preparación de los alimentos?</p>
<p>" Uff súper rápido máximo máximo una hora .. Mira que esto es una buena pregunta por que en mi país es raro por que por ejemplo la carne que yo compro acá la cocino y me cocina súper rápido en una olla normal , mientras que en Colombia la cocinaba en una olla express, me tocaba pitarla por que era muy dura , eso es algo que yo siempre e notado o el arroz rápido y en mi país se me demora perfectamente 4o minutos por que es mas duro y las papas son mas duras y además todo es como mas, y algo que aquí si cambio totalmente mi vida de alimentación fue el aceite , por que yo desde que llegue aquí llevo años , podría decir que diez años solo consumiendo aceite de oliva por que aquí el precio es muy bueno , pero en Colombia no en Colombia es carísimo un aceite de oliva puede costarte el doble de lo que compras un aceite regular." (LAREU-CBC, 2015)</p>
<p>" Trato de no usar mucho tiempo, pero cuando hago algo especial puede que le dedique dos o tres horas " (LAREU-CPE,2015)</p>
<p>" Entre media y una hora, en Colombia duraba mucho mas tiempo" (LAREU-CAC,2015)</p>
<p>" Para hacer la comida mas o menos una hora se que tengo que empezar a hacer de comer a la una de la tarde mas tardar a las 2 de la tarde para que este listo a las tres de la tarde , para mis hijos..... En mi país quizás a lo mejor igual , se tarda igual para cocer las papas , para hacer la salsa para hacer todo , por que trato de hacerlo todo yo , las salsas , los guisos , partir las verduras , el tener todo yo , si tengo que tener tiempo para hacerlo ." (LAREU-MIE,2015)</p>

"Hay alimentos que requieren como yo estoy ocupada que empezar la sesión en la noche anterior y por la mañana apongo a cocinar la carne al medio día ya esta cocida y le echo los vegetales para hacer una sopa, entonces será preparando que media hora a una hora, y uso una olla lenta que no es tanto el trabajo cuando esta picando máximo una hora ay media como por ejemplo lo que es un platillo típico como las tostadas eso sería mientras pico el tomate el rábano si me lleva tiempo peor es algo que no hago todos los días" (LAREU-MCA,2015)

Anexo N° 4 Codificación de entrevistas

No de Entrevista	País de Origen	Ocupación	Código
1	Colombia	Barista de un "Coffee Shop"	(LAREU-CBC, 2015)
2	Colombia	Profesora de Español	(LAREU-CPE,2015)
3	Colombia	Ama de Casa	(LAREU-CAC,2015)
4	Perú	Bibliotecólogos	(LAREU-PBS,2015)
5	Perú	Empresa de Limpieza	(LAREU-PEL,2015)
6	México	Independiente	(LAREU-MIE,2015)
7	México	Cosmetóloga	(LAREU-MCA,2015)