



¿QUÉ COMEMOS LOS JÓVENES?

Estudio de actitudes y prácticas de consumo alimenticio de la población joven en La Paz y El Alto

Antecedentes

En el Programa de Alimentación Sostenible para todas y todos de Hivos, junto a FIDA y Cosecha Colectiva de Les Ningunes, nos preguntamos cuál es la percepción de los jóvenes de La Paz y El Alto sobre alimentación y cuáles son sus principales prácticas de consumo. Nos pusimos la meta de averiguar qué es lo que comen, porqué y cuánto conocimiento tienen sobre la temática. Sin respuestas a estas preguntas, es difícil realizar acciones efectivas de educación y comunicación para el cambio de hábitos.

Metodología

Con este fin, diseñamos el estudio con tres herramientas:

- 1) Una encuesta que fue realizada en las cabinas del teleférico entre La Paz y El Alto a 1000 jóvenes entre 18 y 35 años. La encuesta contenía 59 preguntas con las cuales se exploraba los hábitos de consumo y los conocimientos sobre alimentación saludable.
- 2) Unas triadas en las cuales se profundizó más en los temas definidos en la encuesta. La investigación cualitativa se llevó a cabo utilizando una técnica que aprovecha la principal herramienta de comunicación de los jóvenes: su smartphone. Se conformó un total de 12 grupos, tres grupos de hombres y otros tres de mujeres en cada una de las ciudades. Los grupos fueron conformados de acuerdo a tres rangos de edad: de 20 a 25 años, de 26 a 30 años y de 31 a 35 años.
- 3) Un taller de profundización y validación de datos con 16 jóvenes de la ciudad de La Paz y El Alto. En el taller se hicieron pequeños grupos para conversar con mayor profundidad sobre la temática alimentaria. Luego se interpretaron los datos obtenidos por medio de las encuestas. El, a través de metodologías dinámicas, nos permitió profundizar y aclarar varias dudas que surgieron después de las encuestas, como ¿qué es “un buen precio”? ¿qué es “sabroso”?.





Diferencias entre la población

La Paz y El Alto

Tanto las encuestas como las triadas y el taller se realizaron con jóvenes de La Paz y El Alto. Después de realizar un test estadístico¹ para analizar las muestras de ambas ciudades, se concluyó que no existen diferencias significativas entre los datos de las dos ciudades, lo que permitió considerar una sola muestra para los análisis. Esto nos lleva a la conclusión de que los patrones sociales y culturales de los jóvenes son muy similares en ambas ciudades, por lo cual los hábitos de consumo están influenciados por las mismas variables y no son significativamente diferentes.

Mujeres y hombres

Si bien no existen diferencias muy grandes entre ambos en cuanto a consumo de alimentos, las diferencias que sí existen son muy notables. Para comenzar, la realización de triadas con los grupos de mujeres fue mucho más fácil de concluir y mucho más participativa. Las mujeres mostraron un claro interés en la temática, mientras que los grupos de los hombres se tuvieron que repetir un par de veces debido al abandono de varios participantes en los grupos, pese a la remuneración económica que se ofrecía por la participación. De la misma manera, en el taller de validación hubo más respuesta de participantes mujeres. Finalmente, en las encuestas se nota un mayor involucramiento, mayor información y mayor interés respecto a la alimentación saludable y sostenible. Uno de los datos que demuestran esta diferencia es que solamente el 9% de los varones considera la salud como un factor importante para elegir la alimentación vs. el 20% de las mujeres.

Durante las diferentes etapas del estudio se identificó que las mujeres aún son las principales encargadas de la alimentación en los hogares. En casi todos los casos se manifiesta que la presencia femenina en la esfera de la cocina es esencial para la reproducción de sabores y prácticas alimentarias. Si bien se ve un incremento en los hombres interesados en la cocina, este avance sigue siendo marginal.

¹ T-student

Hábitos de consumo

Preferencias a la hora de elegir

Una de las principales preguntas es cuáles son los factores que toman en cuenta los jóvenes a la hora de elegir los alimentos. De manera general, el factor fundamental para comprar es el sabor, "que sea rico", indica el 35% de los jóvenes. La costumbre y el precio parecen tener la misma importancia (alrededor del 20%), mientras que la salud solo le importa a un 15%.

Al leer los resultados, nos preguntamos: ¿Qué es algo rico para los jóvenes?

¿Qué significa que sea rico? Al discutirlo con los jóvenes, el análisis general es que lo que se considera "rico" es muy variado, pero depende de las costumbres y de la educación en el hogar. No existe un estándar para la categoría "rico", pero se vincula a la comida casera y también a la comida de moda.

Durante las triadas se envió imágenes de comida a las personas participantes. El moderador envió fotos de distintos platos de comida "chatarra", comida "saludable" y opciones mixtas, para que los participantes indicaran si les parecía "deli" o "fea". Casi todos respondieron como "deli" a las opciones de comida rápida/chatarra; no sucedió lo mismo con las fotografías que contenían mayor cantidad de frutas y vegetales, donde las respuestas de algunos participantes fueron "fea" y "no sé".

Los jóvenes también expresaron que identifican que están más dispuestos que generaciones anteriores a probar sabores, platos y dietas nuevas. Esto incluye alimentos tradicionales que se dejaron de comer en su casa, dietas a base de plantas y sabores del mundo.

En cuanto al precio, este sigue siendo un factor muy importante después del sabor.

Sin embargo, aún se prefiere comer las comidas principales en casa, también como un factor de ahorro. La población entrevistada afirma que vela por su economía, pero que prefiere no sacrificar su salud (en cuanto a enfermedades estomacales inmediatas) por un precio barato.

También resulta interesante saber que un 34% de los entrevistados está gastando más para comer mejor. Es decir; otorgan la debida importancia al tipo de alimento que van a comprar y están dispuestos a gastar más con tal de disponer de mejores insumos para la alimentación.

Al profundizar en las conversaciones, encontramos otros factores importantes para las personas a la hora de elegir la comida, entre estos: la fidelización de las caseras (cómo te tratan, cuánto te yapan), la cantidad de comida (que sea llenador), la salubridad de la comida y la variedad de ofertas. Muchos opinan que "es preferible pagar más por algo mejor"; sin embargo, el consumo y la elección de alimentos están ligados fuertemente al poder adquisitivo de las familias.

Consumo de golosinas

Cuando hablamos de golosinas incluimos: meriendas, bocadillos, dulces, helados y entremeses. La pregunta en la investigación se refiere al número de veces que se comen golosinas al día, tanto durante la semana como en el fin de esta. Más del 40% de los jóvenes entrevistados señalan que consumen golosinas entre cuatro y cinco veces al día. Al analizar esto en el taller, encontramos que las golosinas se consumen, principalmente, en horas de estudio y de trabajo. Las más populares son los "tostaditos" (maní, chips de plátano, habas tostadas, etc.) y los chupetes que, por su contenido de azúcar, ayudan en temas energéticos a corto plazo.

Comidas afuera

Existe un incremento de oferta de comida en la calle, así como de personas que consumen estos alimentos. A pesar de que la cena no es considerada la comida principal, es la que más se come fuera de la casa. Un 41% de los entrevistados señala que consumen la cena fuera; esta comida suele ser comida rápida que compran al salir de sus clases o del trabajo, antes de irse a casa. El almuerzo también se consume afuera, esto afirma un 33%; sin embargo, dada la posibilidad, la mayoría prefiere volver a su casa o llevarse sus alimentos. También hay un porcentaje importante (16%) que señala que nunca come fuera de la casa, las principales razones son que tienen a alguien que cocine en casa y que es más económico, rico y saludable. Más del 60% consume alimentos fuera de casa, pero solo en algunas ocasiones; mientras que menos del 20% señala que sí come fuera de casa casi todos los días.



 **35%**
prefiere el sabor

 +  **20%**
elige por costumbre y precio

 **15%**
le importa la salud

LOS JÓVENES COMEN LO QUE SEA RICO

PERO, ¿QUÉ ES "RICO"?

- Depende de las **costumbres**.
- y la **educación** en casa.



Usando WhatsApp los participantes recibieron imágenes de comida (sana, rápida/chatarra y mixta) indicando qué le parecía:



VS



PERO EL PRECIO TAMBIÉN ES IMPORTANTE:

Muchos comen en casa porque implica **un ahorro**

34% 
gasta más en los insumos
para comer mejor.

33% 
almuerza fuera de casa.
Pero la mayoría prefiere ir
a casa a comer.

41% 
Cena fuera de casa. Consume comida
rápida después del trabajo y/o clases.

16%
• Nunca come fuera de casa
• Tienen quien cocine
• Es más económico, rico y saludable

60%
Consumen alimentos fuera
de casa, en algunas ocasiones

20%
Come fuera de casa
casi todos los días

Se elige el lugar
para comer por:

- Las caseras (por la "yapa")
- La cantidad
- La salubridad
- Variedad

40%
consumen golosinas
4-5 veces al día



Lo hacen en sus
horas de estudio
y de trabajo

COMEN:
"tostaditos", maní,
chips de plátano, chupetes,
habas tostadas, etc.

Por la
"energía" que
proporcionan

VA A
QUERER SU
YAPA CASE?

Conocimiento sobre alimentación saludable

Una de las preguntas en las encuestas fue: ¿Has oído hablar sobre alimentación saludable? Las respuestas indican que más del 90% escuchó el término, pero no se puede afirmar que haya una comprensión del concepto.

Después, se les presentó una serie de alimentos o prácticas de alimentación que exploraban de manera más amplia los principios de la alimentación saludable. Por ejemplo: ¿Se deberían consumir alimentos bajos en grasas?; ¿Los carbohidratos en exceso son buenos para la salud?; ¿Las carnes rojas son fáciles de digerir?, entre otras interrogantes. Las respuestas fueron catalogadas dentro de tres opciones: Sí/No/No sabe.

Más del 80% de los jóvenes entrevistados indica saber cuáles son las prácticas que llevan a una alimentación saludable.

Hábitos y percepciones de la comida saludable

En el taller abordamos con más detalle algunas percepciones sobre comida saludable. Al preguntarles si habían intentado comer más saludable, varios dijeron que sí. Sin embargo, señalan que no es fácil. Lo más difícil es el apoyo de la familia que prefiere seguir tradiciones, otros jóvenes indican que la mayor limitante es no saber cocinar saludable o sin carne y que esta preparación sea agradable para comer; finalmente, manifestaron también un miedo al rechazo social por parte de sus amigos. Aún existe una percepción de debilidad hacia las personas que intentan llevar una vida más saludable. Otros afirmaron que la falta de tiempo y de voluntad personal son los factores limitantes.

En cuanto al término alimentación sostenible, la mayoría de las personas entrevistadas no tiene un conocimiento específico sobre el término. Muchos lo relacionaron con la sostenibilidad en el tiempo; es decir, que sea más llenador por más tiempo o que no sea perecedero. Al explicar el significado de sostenibilidad hubo un ligero interés. Sin embargo, la mayoría de los participantes no adopta prácticas de sostenibilidad o de cuidado del medioambiente en sus hábitos diarios.

Señalan que han podido constatar que cada vez hay más venta de jugos, frutas y ensaladas, pero en determinadas zonas, no en todas partes, y muchas veces el costo es alto y no satisface. Esa es la principal razón por la cual no es su primera opción de comida en la calle. Consideran que, en general, lo sano siempre cuesta más o hay que saber dónde conseguir los alimentos, la oferta es limitada. Las personas participantes del taller también afirman que les gustaría mucho poder comer sano en las calles.

Finalmente, reflexionan que para comer mejor se requiere un entorno favorable, buen precio o buen ingreso, mayor disponibilidad de comida sana a precio accesible, aprender a cocinar, ser más creativos en la cocina, que sea un tema que se ponga de moda, que exista un mayor control de los lugares de comida rápida por parte de las municipalidades, ser persistentes con la familia y los amigos, y que haya más información seria sobre alimentación saludable en los medios de comunicación.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Consume alimentos variados libres de agroquímicos que reducen el impacto negativo en el medio ambiente.

90%
Escuchó el término

80%
Indica saber las prácticas de alimentación sana, pero no lo demuestra en sus hábitos.

PERO NO TOD@S SABEN LO QUE SIGNIFICA EN REALIDAD ¿SERÁ?

LO MÁS DIFÍCIL DE "COMER SANO" ES LA FALTA DE APOYO FAMILIAR.

O NO SABER COCINAR SALUDABLE... O SIN CARNE

OTRAS RAZONES POR LAS QUE SE COMER SANO ES "DIFÍCIL":

- Es caro
- El rechazo de los amig@s
- No es "rico"
- No "llena"
- No hay lugares para comer sano
- Falta de apoyo familiar

SI NO "COMES BIEN" TE VAS A ENFERMAR

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

- No existen diferencias entre consumidores jóvenes de las ciudades de La Paz y El Alto alrededor de sus preferencias de alimentación.
- Existen diferencias marcadas entre hombres y mujeres respecto a la percepción y prácticas de alimentación. Las mujeres están más dispuestas a realizar cambios en sus hábitos alimenticios, cuentan con mayor información sobre alimentación y son las que principalmente se encargan de la alimentación en los hogares.
- Respecto a los criterios a la hora de elegir los alimentos, el elemento más importante se refiere al gusto y, posteriormente, a la asequibilidad y costumbre; y, finalmente, a la salud.
- Una buena parte de los jóvenes conoce o ha escuchado sobre alimentación saludable, pero, aunque existe interés, observan que es difícil aplicarla por diferentes variables.
- Los jóvenes están dejando de consumir muchos alimentos saludables y locales por favorecer la comida procesada y rápida. La mayoría consume carne roja, arroz y fideo casi todos los días, mientras que casi nunca consume frutos secos o granos andinos.
- No existe una comprensión sobre el término de alimentación sostenible, aunque existe un ligero interés en la temática.

Recomendaciones

- Es importante seguir entendiendo el comportamiento y las actitudes de los jóvenes respecto a la alimentación. Sería interesante profundizar los resultados en otras ciudades para tener una visión nacional.
- Es posible sensibilizar a la juventud, de manera efectiva, para que sus hábitos se modifiquen.
- Se debe promover un cambio paulatino en la percepción de lo que se considera rico y saludable. Pero también desde muy joven trabajar el tema rico desde la casa
- Se debe promover una acción sistémica para fomentar una alimentación más saludable, con identidad boliviana.
- La población joven tiene mucha información en general, pero la mayoría no está vinculada al contexto nacional. Se deben crear contenidos, campañas y compartir información con la cual los jóvenes puedan identificarse.
- Si hay más conocimiento de una oferta de alimentos saludables que sean accesibles, los jóvenes están más dispuestos a consumirla. Se deben realizar mayores esfuerzos para promover y visibilizar estos espacios.
- En palabras de los jóvenes del taller: “Hay que poner de moda lo saludable, tiene que ser algo más cool”.

LOS JÓVENES DE LA PAZ Y EL ALTO TIENEN LAS MISMAS PREFERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

Son las mujeres las más dispuestas a realizar cambios

Para elegir alimentos es importante:

- **QUE SEA "LLENADOR"**
- **LA LIMPIEZA**
- **LA CERCANÍA**
- **EL TRATO**

LA "YAPA"

MIENTRAS SEA DELI, YO COMO CUALQUIER COSA

¡OBVIO QUE ME ALCANCE LA PLATA!

¡Y SEA LLENADOR!

SERÍA MÁS FÁCIL, SI COMER SANO FUERA "COOL"

COMER SANO ES TAMBIÉN RICO Y NO TAN CARO

SOLO HAY QUE SABER DÓNDE IR A BUSCAR

Los jóvenes, prefieren la comida rápida antes que los alimentos locales (frutos secos y granos andinos).

PERO

Los jóvenes pueden modificar sus hábitos.

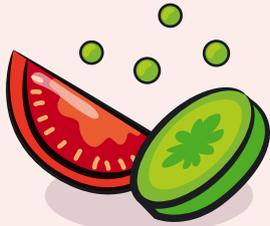
POR ESO HAY QUE VISIBILIZAR LOS ESPACIOS DE OFERTA SALUDABLE.

Poco a poco, cambiando lo que perciben como rico y saludable.

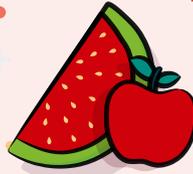
DURANTE LA CUARENTENA A CAUSA DEL COVID-19

Se hizo una encuesta a jóvenes de 15 a 35 años en La Paz y El Alto para saber cómo cambiaron sus hábitos.

ESTAS FUERON LAS RESPUESTAS:



70%
de las personas
comieron más verduras



62%
comieron más
frutas



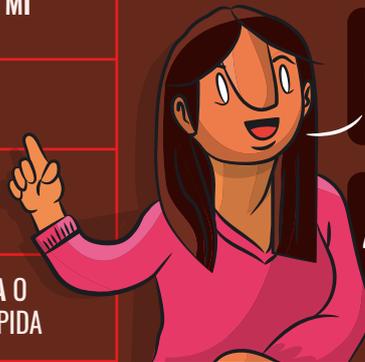
66%
comieron menos
snacks y golosinas

DURANTE LA PANDEMIA...

- 1 COMÍ MEJOR PORQUE TUVIERON QUE COMER SIEMPRE EN CASA
- 2 COMÍ MEJOR PARA CUIDAR MI SALUD Y FORTALECER MI SISTEMA INMUNE
- 3 APRENDÍ A COCINAR MÁS COSAS
- 4 COMÍ MÁS VARIEDAD QUE ANTES
- 5 EXTRAÑÉ A MI CASERA O CASERO DE COMIDA RÁPIDA

¿QUÉ HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN QUE CULTIVASTE DURANTE LA PANDEMIA QUISIERAS CONSERVAR O DEJAR?

- COMER EN CASA Y CON LA FAMILIA
- COMER MÁS SALUDABLE
- MANTENER UN HORARIO DE ALIMENTACIÓN



A VECES DA FLOJERA COCINAR TODO EL TIEMPO

PERO ES AGRADABLE COMER LO QUE HICISTE

ME DIÓ MUCHO GUSTO QUE MI PAPÁ SE INTERESARA POR LA COCINA



TENIENDO MENOS DINERO QUE DE ANTES ES MAS DIFICIL PODER CUIDAR NUESTRA ALIMENTACION

ME GUSTARÍA TENER ACCESO A FRUTOS SECOS EN MI ZONA (NUECES, ALMENDRAS, ETC)



Y QUE HAYA MÁS DELIVERY SALUDABLE Y ACCESIBLE EN PRECIOS PARA COMPETIR CON LA COMIDA CHATARRA QUE ES BARATA Y POCO SALUDABLE.