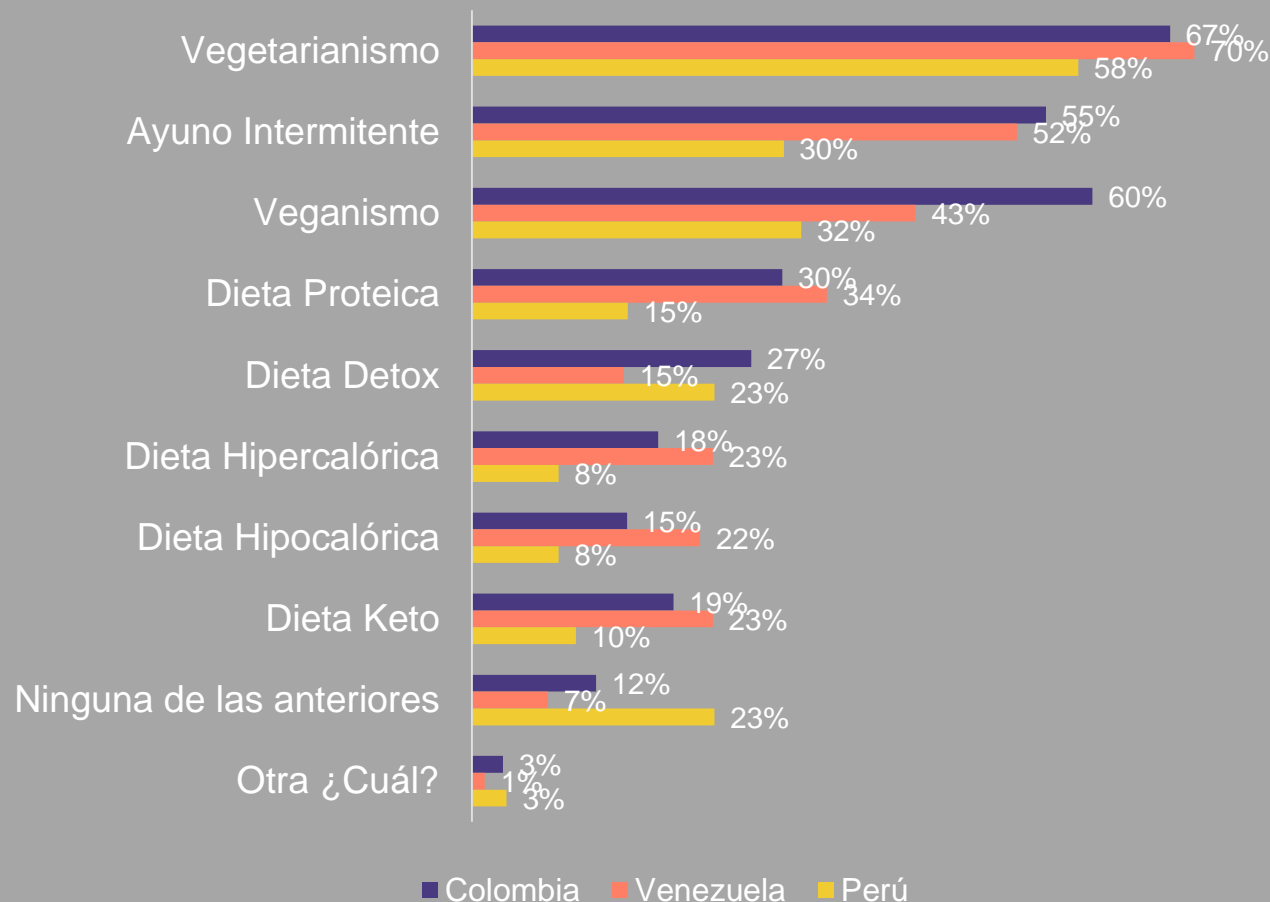




Reporte Actividad “Nuevas tendencias alimenticias” Agosto 2022

Conocimiento de Tendencias alimenticias

¿De las siguientes tendencias, cuáles conocen?



Dentro del conocimiento general de la comunidad, el vegetarianismo es la tendencia que más han escuchado o reconocen. Este conocimiento se genera principalmente por las redes sociales. El estilo de vida saludable está en auge y toma mayor popularidad con los días



“La única que conozco es el vegetarianismo ya que es la más común, de las otras no había oído, lo que conozco de esta es que consiste en no comer nada que provenga de un animal”






Ayuno intermitente: “Esta tengo entendido que puedes comer todo lo que quieras hasta cierta hora luego hasta el día siguiente”








“Las personas vegetarianas son aquellas que no comen ningún tipo de carnes”

Hay otros tipos de alimentación que conocen, basados principalmente de frutas como papaya, piña, banano, manzana, guanábana, pitaya y uvas. Su función principal es ayudar con la pérdida de peso

¿Qué se conoce de cada tendencia?






	Vegetarianismo	Ayuno Intermitente	Veganismo
	<ul style="list-style-type: none"> • Es la dieta “más común” o conocida • Se basa principalmente en la ingesta de verduras y vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay interés de conocer más sobre el tema • Contribuye al metabolismo y pérdida de grasa • Es dejar el consumo de alimentos por varias horas en un día 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas que se privan de consumir productos de origen animal • Es confundida con el vegetarianismo • Consumo principal de vegetales, legumbres y granos o semillas
	<ul style="list-style-type: none"> • Consiste en abstenerse de comer carne animal • No consumen carnes pero si toman lácteos y huevos • Su fuente principal es de alimentos vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a perder peso y grasa visceral, también reduce el estrés oxidativo y la Inflamación del cuerpo • La grasa se convierte en energía • Permanecer por lo menos 10 horas sin ingerir alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • No se consume nada de origen animal como leches, panes, carnes o embutidos • Es considerado el estilo de vida más extremo
	<ul style="list-style-type: none"> • Se basa en no consumir carnes de animales • Basada en consumo de bastantes vegetales • Evitan todo tipo de carne y pescado pero consumen lácteos y huevos • Hábito basado principalmente en el consumo de frutas y verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Consiste en comer solo por unas 8 horas y las otras 16 en ayuno • Se basa en comida ligera en grasa y condimentos • Puede causar efecto rebote y subir de peso 	<ul style="list-style-type: none"> • El veganismo es más estricta que el vegetarianismo • No consumen ningún tipo de carne de animal

¿Qué se conoce de cada tendencia?

	Dieta Proteica	Dieta Detox	Dieta Hipercalórica
	<ul style="list-style-type: none"> Todas las comidas se acompañan de proteína animal Principalmente son alimentos asados Alimentos bajos en sal 	<ul style="list-style-type: none"> Su objetivo es desintoxicar el organismo y disminuir la retención de líquidos Es una dieta que se realiza con licuados de verduras No es una dieta para todas las personas, es “agresiva” 	<ul style="list-style-type: none"> Su objetivo es desintoxicar el organismo y disminuir la retención de líquidos Es una dieta que se realiza con licuados de verduras No es una dieta para todas las personas, es “agresiva”
	<ul style="list-style-type: none"> Consiste en tener un aumento considerable de las proteínas y disminuir los carbohidratos 	<ul style="list-style-type: none"> Batidos de frutas y verduras para limpiar internamente el organismo Su objetivo es generar una limpieza o purificación del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> Consiste en consumir más calorías de las que el cuerpo necesita Alimentos ricos en calorías
	<ul style="list-style-type: none"> Consiste en comer bastante proteína en la dieta Es especial para quienes van al gimnasio o practican deportes 	<ul style="list-style-type: none"> Es cuando consumen alimentos o batidos que te desintoxicaran el organismo Es beneficioso para personas con enfermedades crónicas 	<ul style="list-style-type: none"> Funciona para subir de peso o masa muscular 



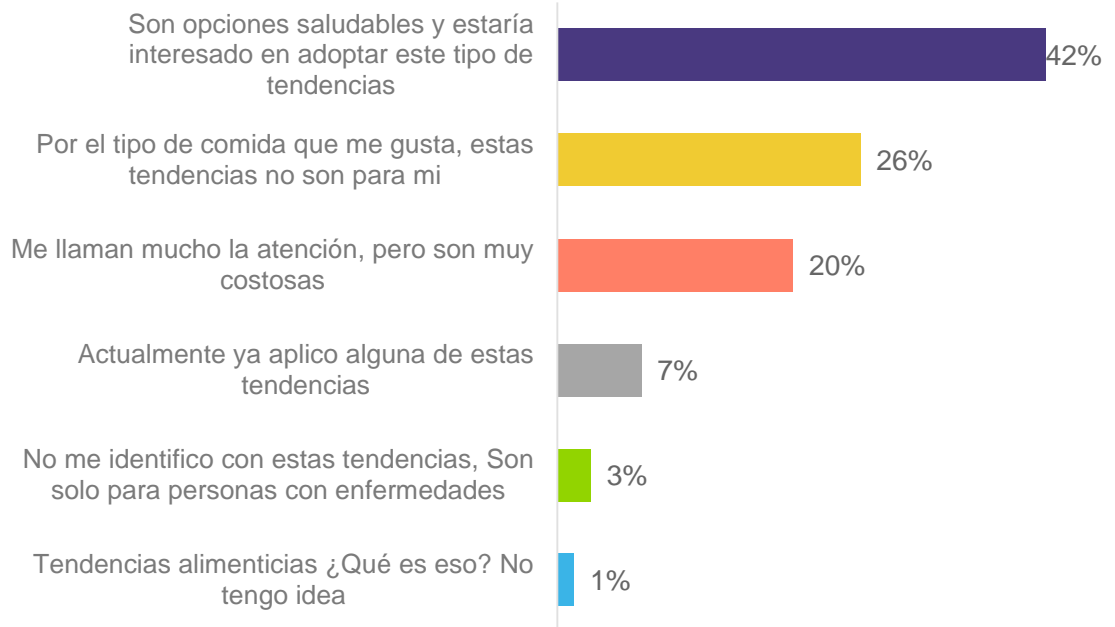
¿Qué se conoce de cada tendencia?

	Dieta Hipocalórica	Dieta Keto	Otras tendencias alimenticia
	<ul style="list-style-type: none"> • Son alimentos con pocas calorías • Consisten en consumir menos calorías de las que se queman, ayuda a la pérdida de peso • Se debe acompañar de actividad física para obtener mejores resultados 	<ul style="list-style-type: none"> • Consumo de alientos ricos en grasa • Las grasas consumidas deben ser de origen animal • Es ideal para personas diagnosticadas con hipotiroidismo • Económicamente, es una dieta costosa 	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminación de harinas y azúcares para remplazar con más frutas alimentos más saludables
	<ul style="list-style-type: none"> • Consiste en el consumo de alimentos bajos en calorías • Se basa en no comer nada de dulce ni nada que contenga azúcar ni carbohidratos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta basada en alimentos saludables y eliminación de carbohidratos 	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta basada estrictamente en la ingesta de frutas 
	<ul style="list-style-type: none"> • Sirve para bajar de peso y se deben evitar el consumo de carbohidratos 	<ul style="list-style-type: none"> • Es cuando se consumen alimentos a ciertas horas específicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Preparar recetas equilibradas que se acomoden a la demanda física de cada persona sin necesidad de hacer parte de una tendencia específica

Práctica de estas tendencias



Seleccione la frase con la que más se identifique

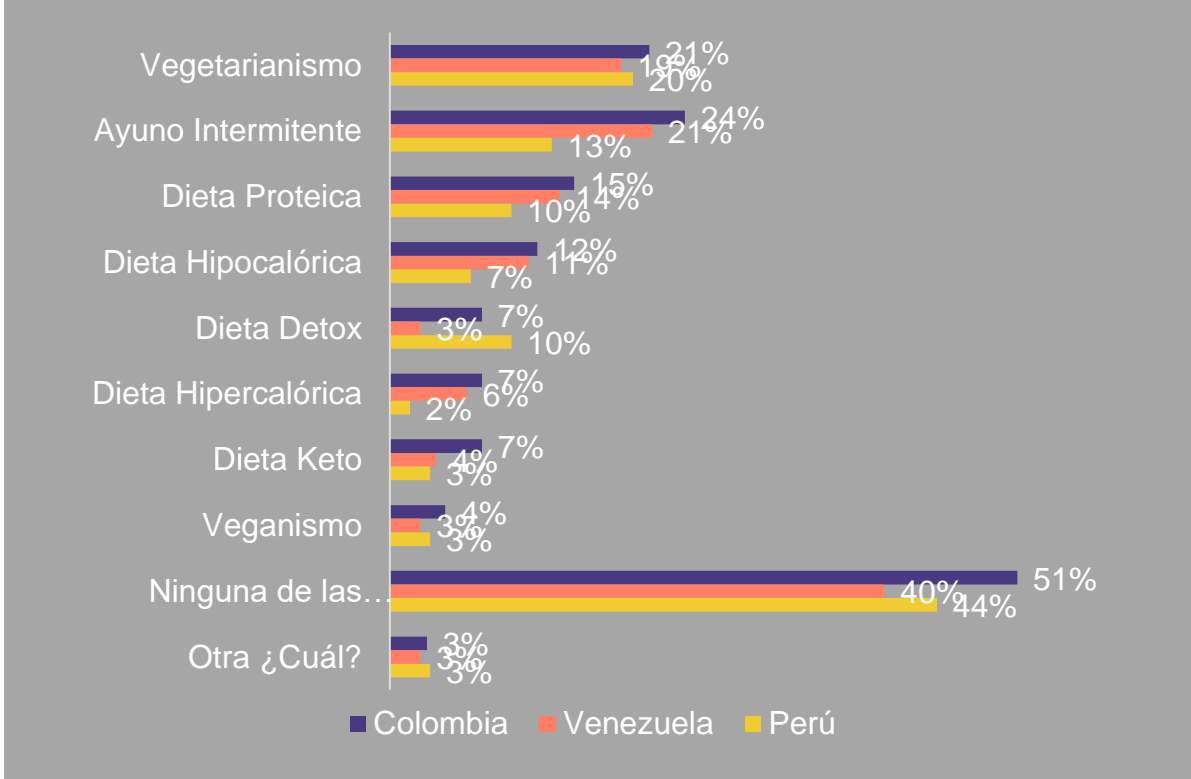


"No he implementado ninguna de esos me gusta comer bien y sabroso y tener todo en mi mesa a la hora de comer no me gusta hacer dieta ni nada"

"El vegetarianismo es fácil para mí porque la carne no es indispensable en mi vida y prefiero respetar la vida de los animales pero me gusta poder comer queso y huevos y lácteos. Es bueno preocuparse por la salud desde la alimentación"

"No he realizado esas dietas, solo he tratado de consumir menos cantidades, eliminando frituras pero por falta de tiempo, sigo comiendo lo mismo de siempre"

¿Cuáles han practicado?



El vegetarianismo y el ayuno intermitente, como tendencias más conocidas, son también las más practicadas. El veganismo pese a que saben de que se trata, es de lo menos practicado.

Barreras para aplicar estas tendencias



Amor por la comida

Amor por la comida y probar cosas diferentes

Costumbre

Se inicia con alguna tendencia pero cuesta mantenerse por falta de costumbre

Innecesario

No encuentra la necesidad porque tiene el peso ideal y goza de salud

Economía

Son estilos de vida costosos

"no he podido practicar ninguna ya que a veces salen más caros de la comida normal"



Creencia

Se alimentan saludable y ya no es necesario adoptar una tendencia alimenticia específica

No es llamativo

No llama la atención seguir alguna tendencia porque las ven como algo complicado y difícil de seguir

Disgusto

No hay gusto por realizar dietas

Desinterés

No les interesa cambiar su estilo de alimentación

"Hay algunas que no conozco, no he practicado ninguna, aunque puede ser por desconocimiento, o también por la economía"



Cohibición

Es visto como una forma de cohibirse de comer las cosas que más les gustan

Familia

Hay niños en casa y prefieren comidas rápidas y poco saludables

Salud

Se asocian a personas que están enfermas o tienen problemas con su peso

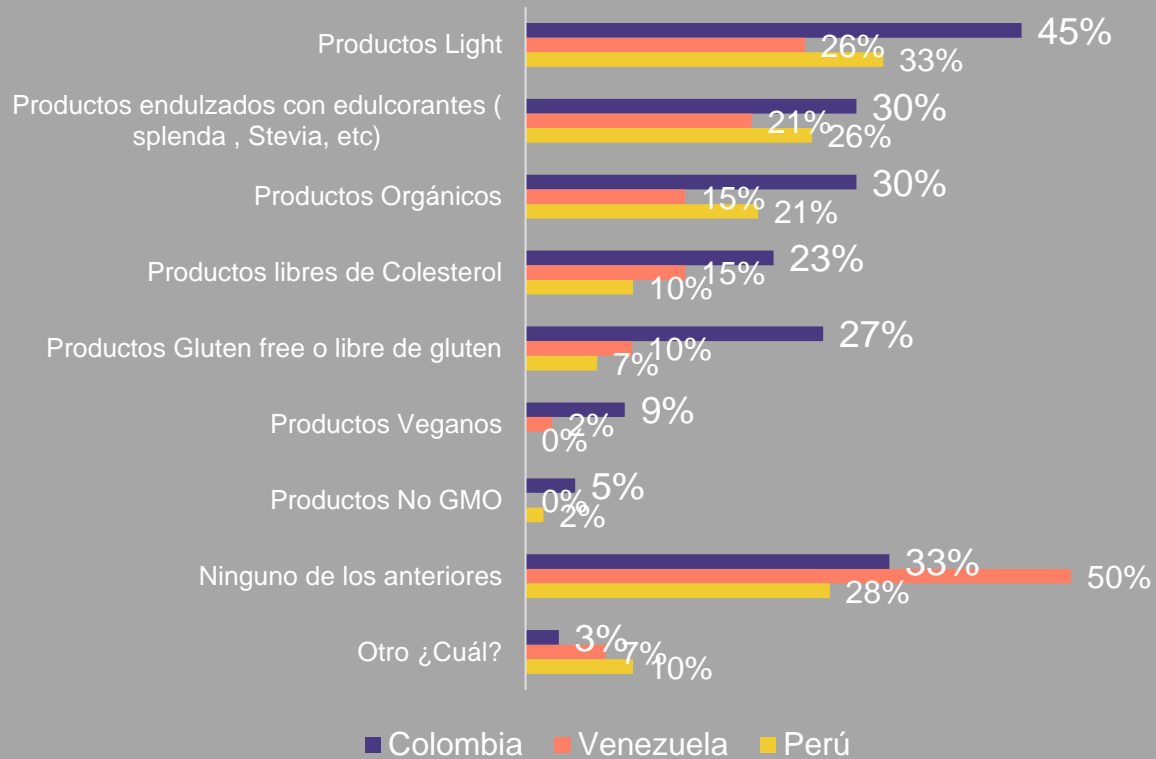
Desconocimiento

No saben cómo hacerlas o en qué consisten

Economía

Son vistas como estilos de vida costosos

¿Cuáles conocen?



Al hablar sobre los tipos de productos relacionados con estas tendencias, vemos que el conocimiento se centra en productos light y endulzantes que reemplazan el azúcar, percibidos como saludables.

Colombia parece estar más apropiado en el conocimiento de este tipo de productos



“La verdad es que no estoy muy pendiente de eso, por eso no me animo a comprarlos, aunque si me gustaría probarlo”



“Para mí es mejor lo natural, bajos en grasa, gluten, azúcar. Los productos light para mí no son muy sanos, contienen aspartame el cual es perjudicial para la salud”



“Las comidas que dicen light o baja en calorías son caras y no tiene mucho resultado, lo importante es comer saludable, mucha verdura, frutas y reducir todo consumo de azúcares y harinas”

Percepción general sobre estos productos



Conexión
Latina

Los costos de los productos son elevados y difíciles de encontrar.
Estos productos cumplen con un objetivo que es contribuir con la salud y calidad de vida de los consumidores

LO BUENO

- Son productos saludables, tienen fibras y más vitaminas
- Son fáciles de encontrar en supermercados o tiendas naturistas
- Eliminar el gluten ayuda con la fácil digestión y alivia el estreñimiento
- Los productos orgánicos ayudan a tener mayor esperanza de vida

“Ventajas que ayudan a mantener el cuerpo en condiciones saludables”

Multinutrientes

Ubicación específica

Salud

Calidad de vida

Productos exclusivos

Desconocimiento

Desabastecimiento

Lugar de compra

Lo artificial

LO MALO

- Algunos productos de estas categorías son exclusivos y eso los hace difíciles de conseguir y a su vez, más costosos
- No son productos muy conocidos por las personas
- Hasta ahora están volviendo los productos veganos al país
- Se consiguen en lugares específicos que no siempre son cerca de la casa
- Los endulzantes artificiales en exceso, son malos para la salud

“Este tipo de productos son costosos y difíciles de conseguir. Se venden en sitios muy exclusivos, con precios altos”

Percepción general sobre estos productos



Conexión
Latina

Los sabores son un elemento importante al momento de escoger un alimento, el cambio en el sabor se convierte en un factor para rechazarlo. Se han convertido en productos fáciles de encontrar, pero no necesariamente económicos.

LO BUENO

- Se consiguen en cualquier lugar, incluso en tiendas pequeña de barrio
- Los productos veganos son cada vez más conocidos y fáciles de conseguir
- Permite un buen desempeño en las actividades diarias por la calidad de los alimentos
- Los alimentos light pueden ser los más económicos con respecto a los alimentos veganos

Lugar de compra

Asequibilidad y costo

Popularidad

Economía

Salud

Sabor

Economía

Calidad

LO MALO

- Para personas que no toleran el gluten no es fácil encontrar productos libres e incluso son costosos
- Con la inflación es casi imposible consumir productos distintos a los tradicionales
- Los productos endulzados artificialmente terminan siendo más dulces y empalagosos
- No siempre son productos de buena calidad y además se sienten artificiales

“esos productos ahora son muy fáciles de encontrar, en las grandes superficies tienen su propio stand y también en droguerías como Farmatodo, los precios son altos y hay mucha variedad, muchos importados.”

“estos alimentos, aparte son costosos y no saben igual saben diferente, entonces la verdad tampoco me parecen saludables”

Percepción general sobre estos productos



Conexión
Latina

Adaptarse a nuevas tendencias alimenticias no es un problema, son cambios que traen beneficios para su vida como vitalidad y energía.
En Perú también son vistos como alimentos costosos pero no son difíciles de adquirir

LO BUENO

- Para la “categoría” de productos light encuentran variedad en productos y marcas
- Los productos saludables le dan sensación de vitalidad y energía
- Con respecto a años anteriores, ahora es más fácil saber dónde conseguirlos
- Son productos suaves que no caen pesado al organismo
- No cuesta acostumbrarse a este tipo de productos

“Me hacen sentir con más vitalidad y energía .”

Variedad

Asequibilidad

Energía

Economía

Asequibilidad

Sabor

Salud

Necesidad

Costumbre

LO MALO

- Son productos que se encuentran en grandes superficies y suelen ser lejos de casa
- Precios más elevados con respecto a los alimentos comunes
- Los sabores si cambian cuando son productos saludables o comunes
- La proteína animal es necesaria para mantenerse activos y vitales



*Fotografías de la Comunidad

Productos y marcas utilizadas



Conexión Latina



Endulzante, lácteos y libre de gluten son los productos más utilizados. Los productos dulces son eliminados de las comidas y no siempre son reemplazados por endulzantes naturales

- Harina de trigo libre de gluten marca "la finna"
- Azúcar Montalban 0 calorías
- Stevia
- Leche de almendra Vilay
- Splenda
- Crema de avellana Visciano

"Me he motivado a comprarlos para poder prescindir parcialmente el consumo de azúcar en su totalidad y cambiar mi régimen alimenticio"



Principalmente se destacan marcas de productos percibidos como más saludables, como lácteos, productos orgánicos y aceite vegetales

- Lácteos de marcas Alquería, Colanta o Parmalat, Yox, Latti
- Coca-cola Sin azúcar
- Frutos secos y semillas, marca Nutri-industriales
- Productos Tosh
- Endulzante Splenda
- Soy Plus
- Aceite de palma
- Panela marca EORGANICOS
- Azúcar Incauca

"La verdad aún los consumo por salud y para mantener mi figura"



Aunque en su mayoría los peruanos no practican ninguna tendencia alimenticia, resaltan la importancia de alimentarse de manera balanceada. Hacen especial énfasis en limitar la ingesta de azúcar mostrando preferencia en el uso de endulzantes naturales

- Productos marca Tottus
- Stevia en hoja natural
- Lácteos Gloria | Yogurt light | Yogurt Slim
- Splenda
- Alimentos Laive alicorp
- Pan integral marca Bimbo

"En alguna oportunidad he consumido algún producto light como las bebidas gaseosas, o algún yogurt, o galleta pero ya no lo hago porque siento que el sabor no es igual. Lo que hago es consumir menos cantidad de esos alimentos"



Perfil de las personas que practican estas tendencias en la alimentación

Hombres y mujeres jóvenes mayores de edad que se preocupan por su salud y apariencia física. Tienen un interés por el cuidado del medio ambiente y los animales

Personalidad

Personas seguras y vanidosas que se preocupan por verse y sentirse bien

Hablan mucho sobre alimentación

Son personas pacíficas y tranquilas

Escuchan y prestan atención a las recomendaciones

Bajo conocimiento, muchos estereotipos

Es poco lo que se conoce de los beneficios y/o consecuencias de cada una de estas tendencias, por lo que se cree que quienes consumen estos alimentos han tenido o padecen alguna enfermedad. Estas especulaciones limitan la intención de consumo, mostrándolas como lejanas. Aún hay un camino de construcción desde el conocimiento.

Gustos

Personas preocupadas por el medio ambiente

Son personas deportistas

Amantes de los animales

Son personas que consumen mucha agua y batidos naturales

Aspecto físico

Personas delgadas pero que les faltan nutrientes

Duermen bien y gozan de buena salud

Se visten sencillo y son impecables

Personas atléticas que hacen ejercicio y van al gimnasio

Son personas jóvenes que desde los 15 años se interesan por su alimentación

Personas con antecedentes médicos o enfermedades



*Fotografías de la Comunidad

Vistas como tendencias que limitan alimentos, las creencias parten de no ser ciertamente saludables, y que pueden generar efectos secundarios negativos. Por otro lado, debido a la percepción de precio, se identifica con una población con mejor poder adquisitivo

Las personas que practican el veganismo, dieta keto y el ayuno intermitente, se les ve delgados y aparentemente bien de salud

Se tiende a caer en el fanatismo y “todos los extremos son malos”

Quienes siguen estos estilos alimenticios son personas con comodidades económicas

El ayuno intermitente genera gastritis

Las personas que siguen estilos de alimentación fuera de las convencionales, pasan hambre

Estos alimentos generan dependencia y luego es difícil cambiarlos o dejarlos

Solo es publicidad e impulso al consumismo

Son estilos de alimentación difíciles de implementar por temas culturales

“somos un país rico en lo que se refiere a gastronomía razón por la cuál considero que es difícil que mi país se acostumbre a no comer comidas condimentadas hay algunos restaurantes veganos pero no habitual ver en centros comerciales quizás por nuestras raíces culturales”



Estas tendencias no se ven como de uso en el largo plazo, entre otras razones por el costo, sin embargo, hay más sensibilidad en acercarse a alimentaciones saludables, por lo que trabajar desde la variedad de preparaciones mostrando la utilidad de los productos y los beneficios que puede traer a la salud muestra a los consumidores, versatilidad y facilidad de preparación, puede acercar a esta categoría de productos.

“Existe la creencia de quién hacen dieta no supe a su organismo los nutrientes necesarios”

Hablemos sobre qué es importante en los empaques de sus alimentos

Los empaques deben ser biodegradables y resistentes para que soporten cambios de temperatura sin afectar la calidad del alimento. Es importante que los empaques contengan información nutricional básica en porcentajes, fecha de vencimiento y control de calidad, esto les genera seguridad en el producto.



- Fecha de vencimiento
- Que sea biodegradable
- En los valores nutricionales e ingredientes
- Calidad del empaque, que esté sellado
- Empaques que se puedan reutilizar después
- Información sobre los beneficios que ofrece



- Fecha de vencimiento
- Que sea biodegradable
- Información sobre los beneficios para la salud
- Bolsa con cierre hermético y seguro
- No es tan importante la información del empaque pero si que sea reutilizable
- Que contenga los % de cada elemento que compone el producto



- Fecha de vencimiento
- Que sea biodegradable
- En los valores nutricionales e ingredientes
- Que sea llamativo por sus colores e información fácil de entender
- Un empaque resistente que soporte cambios de temperatura
- Gustan materiales como cartón o metal pero que no oxiden



*Fotografías de la Comunidad