

## ¿Qué es el Cambio Alimentario?



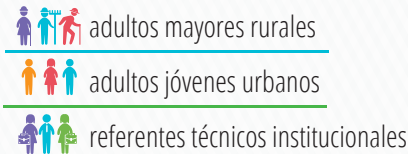
La población colombiana a través del tiempo ha generado cambios en su alimentación vinculados a contextos ambientales, políticos y económicos. Las personas conservan diversas prácticas tradicionales y surgen nuevos comportamientos alimentarios influenciados por los medios de comunicación, las tecnologías y la industria de alimentos.

## Metodología

Se realizó un estudio cualitativo con



con más de  
**400**  
personas



abarcando las diferentes  
regiones del país



dándole voz a los  
actores a través de sus

percepciones



Los resultados explican cómo se expresan y relacionan los cambios alimentarios en el marco de los determinantes sociales



determinantes sociales de la  
situación nutricional en Colombia.

## ¿Para qué sirven estos datos?

- Complementan
- Ayudan a comprender
- Contextualizan

- La situación nutricional
- Los datos estadísticos

Encuesta Nacional  
de la Situación Nutricional  
DE **ENSIN**  
— 2015

## ANTES

## AHORA



Temporadas de lluvia y de sol estables, se sabía cuándo cultivar o cosechar.



- Agua limpia en abundancia
- Mayor variedad de peces, animales de caza y alimentos producidos en las parcelas.



Zonas rurales se dedicaban a cultivar alimentos para el autoconsumo o la venta.



Baja inclusión laboral de la mujer.



Mayor cantidad de jóvenes en el campo para trabajar.



Mayor número de hijos en los hogares.



- Inundaciones y sequías extremas
- Aumento de los precios de los alimentos
- Desastres naturales frecuentes



**Contaminación, sequías, erosión por:**

- minería, petróleo, tala de árboles, urbanización y monocultivos, que afectan los ecosistemas.



**Tierras rurales pierden su vocación agropecuaria:**

- Son urbanizadas o usadas en minería, turismo, o como fincas de recreo.



Mayor participación de la mujer en el mercado laboral.



Envejecimiento de la población del campo y éxodo de jóvenes rurales.



Disminución del número de hijos.



Ayudas o subsidios del estado en especie (mercados, semillas, animales) o asistencia técnica rural.



Varios municipios producían grandes cantidades de alimentos con identidad como despensas regionales o nacionales.



- Más enfocada en subsidios en dinero, creando dependencia.
- El dinero no se gasta en alimentos sino en otros bienes y servicios.



- Municipios han dejado de ser despensas.
- Cambios constantes en los precios de los alimentos.



- Espacio de las cocinas amplio, favorecía preparación de alimentos más elaborados.
- Las comidas en familia eran frecuentes



- Se cocinaba para familias más grandes.
- Mayor valoración de alimentos "caseros" y "naturales".



- Cocinas más pequeñas limitan la preparación de recetas elaboradas.
- Familias más pequeñas que se reúnen menos a la hora de comer.



- Aumento del consumo de alimentos industrializados y de comidas fuera de casa.
- Disminución del tiempo destinado a cocinar en zonas urbanas.

