

A man with a beard and a striped shirt is sitting at a table with food. He has a confused or questioning expression on his face, with his hands outstretched. On the table in front of him are a plate of rice and vegetables, and two burgers on a wooden cutting board. The background is a plain, light-colored wall.

Reporte Actividad
“Rico o saludable, el gran dilema”
Febrero 2022

¿Alimentación Saludable?



Conexión Latina

Alimentarse de una manera saludable representa proveer los nutrientes y vitaminas necesarias para mantener el funcionamiento normal del organismo y minimizar enfermedades relacionadas con la alimentación (obesidad, diabetes, cáncer).

Lo Saludable Contiene	Lo No Saludable es
<ul style="list-style-type: none">• Proteínas• Vitaminas• Antioxidantes• Hidratantes• Casero (hecho en el hogar)	<ul style="list-style-type: none">• Grasas (saturadas)• Azúcar (saturada)• Calorías (saturados)• Sal (saturados)<ul style="list-style-type: none">• Fritos• Procesados

“Sabemos que un alimento es saludable cuando es bajo en grasas trans y no contiene colorantes o sabores artificiales, no es tan procesado..”

Salud, no es solo tener buenos hábitos alimenticios. Se trata de tener un estilo de vida saludable (realizar ejercicio, vivir una vida con menos estrés y buscar el bienestar propio y de los seres queridos)



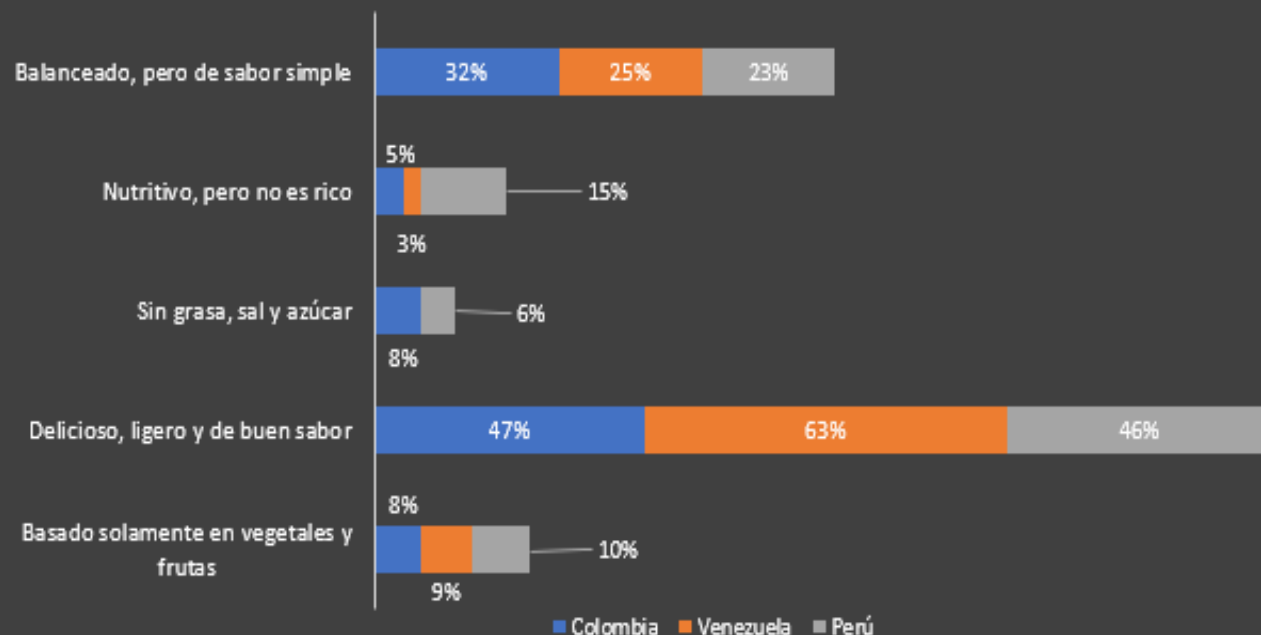
Alimentación saludable es:



*Fotografías de la Comunidad



Cuando me hablan de comida saludable pienso en..



- En Perú hay una mayor tendencia a pensar que la comida saludable no es rica.
- En Venezuela la comida saludable se asocia con ser liviana y de buen sabor.
- En Colombia y Perú existe una mayor tendencia a considerar que la comida saludable es baja en sal, azúcares y grasas.
- En Colombia la comida saludable tiene una mayor asociación a tener un sabor simple.



Es encontrar el balance perfecto a través de alimentos ricos en nutrientes, bajos en grasas, azúcares y sales, y combinarlo con productos de la preferencia de su paladar (harinas, proteína, carbohidratos).

¿Cómo logran el balance entre Saludable y Rico?

Super-Alimentos

Denominados así por su alto contenido proteínico y vitamínico (Verduras, Frutas, Lácteos, Frutos Secos, Granos).

Alimentos Indulgentes

Alimentos propios dentro de su gastronomía que no necesariamente son “saludables” pero aportan nutrientes y son del gusto de su paladar (carnes, harinas, carbohidratos, salsas)

Sazón/Balance

Encontrar la armonía entre lo rico (indulgencia, experiencia, disfrute) y lo saludable (cuidado propio y de los demás). Es el proceso donde se agregan salsas, especias o guisos a la mezcla de los alimentos para asegurar el sabor deseado (orégano, sal, paprika, ajo, cebolla, ají).

“Para lograr una comida rica y saludable debemos tener las especias que nos gustan. Me gusta utilizar el ajo y verduras con esto logro hacer algo rico y saludable”

La construcción de un plato saludable no se hace desde la disminución o ausencia de algún alimentos en particular, sino desde la inclusión de productos saludables como verduras, frutas y agua



*Fotografía de la comunidad

La principal preocupación que tienen frente a la búsqueda de opciones más saludables es el **alto costo**, el cuál perciben superior frente al promedio, seguido del temor de no poder encontrar la misma practicidad y sabor que encuentran en sus preparaciones actuales.

Perú



Colombia



Venezuela



Transversal

- No encontrar opciones no procesadas ni altas en grasas y azúcar a un precio asequible
- No encontrar sustitutos a la comida rápida que sean igual de prácticos pero que sean saludables
- Falta de tiempo para pensar en recetas balanceadas y para prepararlas
- No encontrar productos saludables y ricas listas para el consumo
- Los gustos de los niños no les permite preparar platos que incluyan verduras
- Ser capaces de hacer un cambio en sus hábitos alimenticios, aguantar el antojo, tener control. (ansiedad)

Particular

- Los alimentos saludables (verduras y frutas) no se conservan por mucho tiempo



- Situación económica del país (bajos ingresos, precios volátiles) comer saludable se asocia a comer más caro.



“Lo difícil es cuando no estás acostumbrado a comer saludable y de un momento a otro tienes que hacerlo, es difícil dejar tantas cosas que habías comido y te gustaban 🤔 🤔 ”

“Buenas noches la dificultad que se me presenta esta en la parte económica para compra algunos alimentos necesario para realizar una buena comida”

Para los consumidores las exigencias principales ante las marcas es encontrar precios asequibles en productos de origen natural, sin muchos procesos químicos, que aporten nutrientes al cuerpo, manteniendo la practicidad en la preparación, pero además ofrezcan sabores ricos.

Perú



Colombia



Venezuela



- Presentaciones pequeñas y asequibles “al alcance de todos”. Promesa de buen sabor (no todo lo saludable es rico)
- Componentes naturales u orgánicos con menos procesos (sin colorantes, conservantes, ni sabores artificiales).
- Empaques prácticos para llevar con ellos (portátiles)
- Destacar los beneficios principales del producto y cómo estos contribuyen a la buena salud.
- Empaques amigables con el medio ambiente
- Tips de preparación en la etiqueta
- Presentaciones personales y familiares
- Variedad y mix de frutos secos en empaque personal

Transversal

Particular

- Octógonos o advertencia en alimentos que no son saludables.
- Empaque colores tierra que se asocien con naturalidad y lo orgánico



- Productos habituales como frituras, que sean más saludables.



- Preferencia por empaques pequeños (lo asocian con menor desembolso económico)



“A mi particularmente me gustaría que los productos sean más naturales,, que no tengan colorantes, qué le hagan bien a mi cuerpo para poder incluirlas”




“Con una tabla nutricional importante, hay productos que dicen ser saludables pero contienen mucha azúcar”

Productos Saludables Destacados

Son aquellos productos que no son ultra procesados (conservantes y aditivos artificiales), bajos en azúcar y grasas, que refuercen el funcionamiento correcto del cuerpo humano.

De manera transversal las verduras y las frutas encabezan la lista de alimentos saludables, sin embargo hay productos emergentes que por región que se asocian con salud.

Los frutos secos aparecen como tendencia emergente especialmente en Perú y Colombia. Al ser un alimento que consideran práctico para el consumo (conveniencia y portabilidad), ser rico en proteínas para complementar su nutrición, y convertirse en un snack saludable entre comidas.

 Colombia	 Venezuela	 Perú
<ul style="list-style-type: none"> • Frutos secos (maní, almendras, pistachos) • Quinoa, Chía • Aloe vera • Yogurt Griego • Frutas • Vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado • Granos (frijol, lenteja, garbanzos) • Carne • Avena • Cereales • Frutas • Vegetales 	<ul style="list-style-type: none"> • Afrecho • Algarroba • Pescados (salmón, atún) • Mariscos • Stevia • Granolas • Frutos Secos • Frutas • Vegetales

“Productos como la avena, el afrecho, las tortillas integrales, los yogurt son alimentos que se consiguen en los mercados y que aportan a la alimentación balanceada y la hacen más fácil”

“En mi caso considero que la Stevia es un producto muy beneficioso para evitar el azúcar”

“Son saludables los alimenticios que aportan fibras, proteínas vegetales y animal, también los cereales”

Componentes de un producto saludable

Origen natural/orgánico	Provee nutrientes suficientes para el funcionamiento del organismo
No es ultra procesado (sin químicos, conservantes ni aditivos)	No tiene consecuencias negativas en el cuerpo (enfermedades asociadas)



No hay un conocimiento profundo por las nuevas tendencias de alimentación saludable como Gluten Free o GMO. Sin embargo, el término Light es el más reconocido y es asociado a productos bajos en azúcar y grasa.

¿A qué asocian los siguientes términos?

Gluten Free

Sin gluten se asocia directamente con las harinas, consideran que son alimentos especiales para personas con restricciones médicas.

GMO

No hay un conocimiento amplio de esta sigla. No está presente en su cotidianidad ni se relaciona con algún producto o marca específica.

Light

Bajo en azúcar y en grasas (no me va a engordar), ligero con el sistema digestivo.

Balancedo

Combinar alimentos ricos en proteínas como la carne de res, pollo o pescado con productos altos en vitaminas (vegetales y frutas)

Saludable

Productos bajos en azúcar y grasa, con menos procesos industrializados (sabores artificiales y conservantes), ricos en nutrientes que ayudan al organismo a estar en plenitud.

Los nutrientes es uno de los componentes principales de los alimentos saludables. Además de ser un driver de elección a la hora de escoger los alimentos.

La salud como uno de los pilares para tener bienestar, que se puede encontrar a través de alimentos orgánicos y naturales como las frutas y la verduras

El exceso de grasa y azúcar como principales enemigos de la salud alimenticia. No se busca eliminar por completo el consumo pero si se desea encontrar productos bajos en azúcares y grasas

Frente a las marcas “saludables”



Conexión
Latina



Me habla con palabras saludables

La comunicación de las marcas saludables debe estar basada en palabras que recalquen:

- **Nutrición** (proteínas, vitaminas, fibra)
- **Origen natural** sin tantos procesos industriales (sin azúcar añadida, baja en calorías, baja en grasas)
- Invitar a vivir una **vida plena y saludable** (bienestar)

Marcas que se asocian con salud

- Lácteos Gloria, Laive (Lácteos), Unión (Pan, Snacks saludables) (Perú)
- Tosh (Barras y Galletas), Taeq (Granolas y Galletas), Pietran (Jamonés), All Bran (Cereales) (Colombia)
- Quaker (Avenas y galletas), Nestlé (Cerelac), Migurt (Venezuela)

No creo en marcas “Saludables”

- Hay una tendencia a desconfiar de la veracidad en la promesa de “saludable” que proponen las marcas. Inclusive se pueden asociar con estrategias de venta.
- El reto para las marcas está en demostrar y convencer a los consumidores de que a pesar de que un producto tenga procesos industrializados puede ser saludable o menos nocivo para la salud.