

**Reporte Actividad**  
**“Ceno como un rey o como un mendigo”**  
**Septiembre 2022**

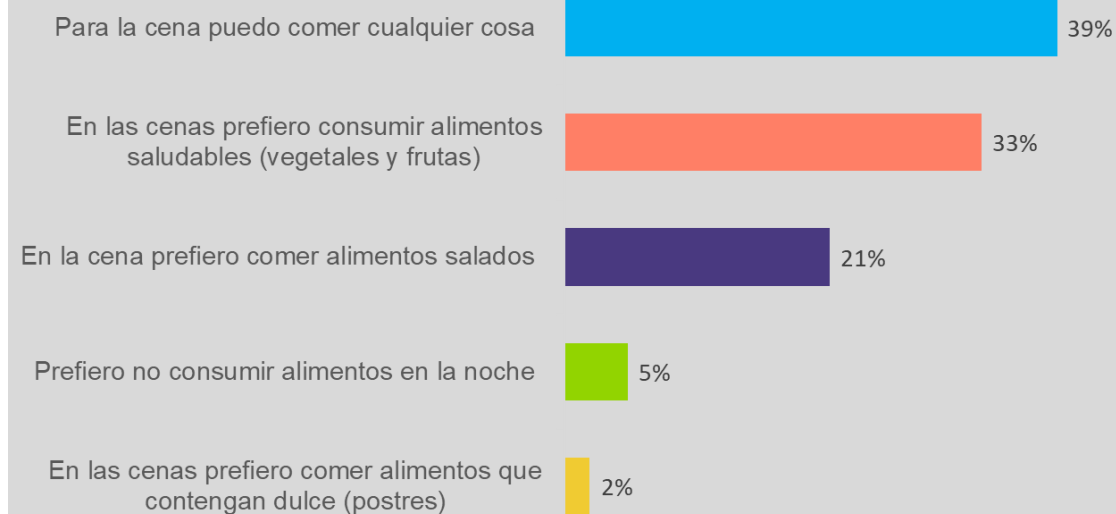
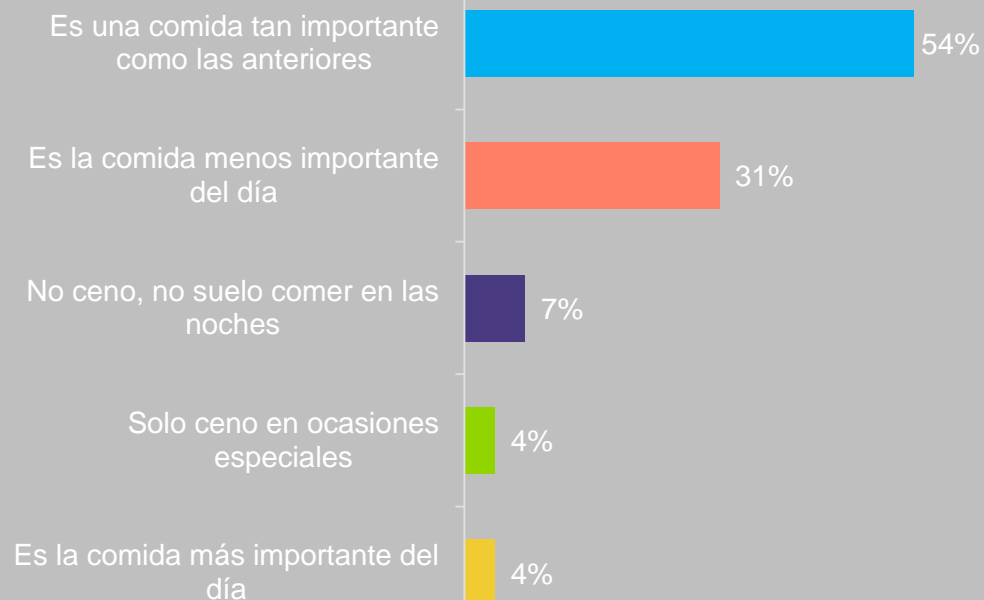
# Importancia de la última comida del día





Conexión  
Latina

Al ser la última comida del día, le da la cuerpo la energía que se requieren para que desarrolle adecuadamente sus funciones durante la noche. Adicionalmente facilita el descanso, ya que un estómago vacío dificulta la conciliación del sueño.

Sin embargo, es fundamental que para que estas condiciones se cumplan, la cena sea temprano en la noche y preferiblemente con alimentos ligeros que no caigan pesados al estomago y que eviten el aumento de peso



 *"Mi sistema digestivo trabaja cuando duermo, por eso es necesario que la cena me ayude a que se desarrollen mis funciones corporales de manera correcta"*

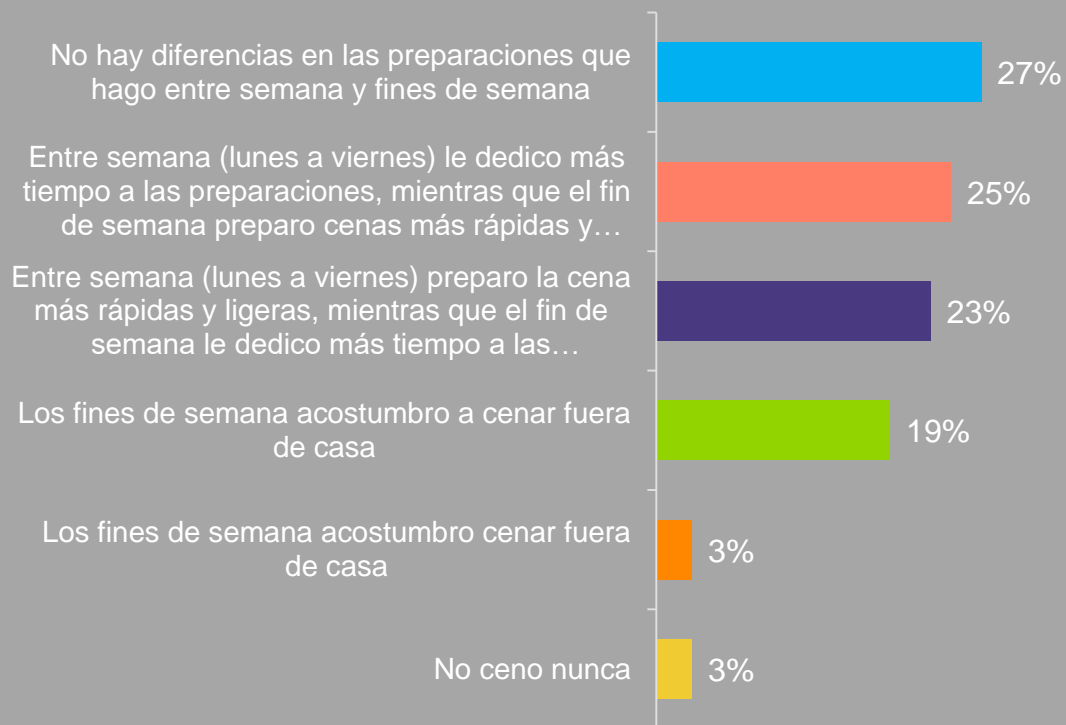
 *"Porque el cuerpo lo necesita, ya que después nos acostamos a dormir y serian muchas horas de ayuno sino comemos"*

 *"Debemos comer algo ligero y saludable, pero no dejar de comer"*

# Mi cena normalmente es...



Conexión  
Latina



Quienes **no preparan diferentes platos**, para ellos el **comer de manera ligera** a la hora de la cena se ha vuelto un **hábito en sus vidas sin importar** el día de la semana en que se encuentre

Aquellos que **prefieren preparaciones más rápidas y ligeras el fin de semana**, lo hacen ya que **priorizan el descanso y la relajación** sobre la realización de preparaciones más elaboradas que les impliquen un mayor tiempo

Los que **dedican más tiempo** a las preparaciones **durante el fin de semana**, son aquellos que son **más afines a la cocina** y **quieren a través de ella consentir y darle gusto a su familia** con platos más elaborados que sean de su preferencia

*“Los fines de semana uso más productos y la decisión de lo que se va hacer se toma en familia”*

*“Preparo más entre semana los fines de semana descanso de la cocina”*

*“Siempre como suave en la noche”*



# Mi cena normalmente es...

Siguiendo lo ligera que debe ser la cena, los alimentos que la componen, son principalmente productos versátiles, prácticos, y rápidos de preparar que pueden combinarse fácilmente, convirtiéndose en opciones ricas y variadas para toda la familia. Las bebidas calientes como el café o el té son una constante en los tres países que acompañan los diferentes platos

	Agua de panela	Café	
	Pony Malta	Jugo natural de frutas	
	Patacón	Huevos	
	Empanadas	Granola con Yogurt	
	Carimañolas	Proteína y verduras	
	Tostadas	sopa	
	Galletas saladas	Gaseosa	
	Arepa con queso	Avena	
	Arepa rellena	Arepa	
	Milo	Pan	
	Sándwich	Jamón	
	Sanguuche	Ensalada	
	Chifa	Queso	
	Chaufa	Té	
	Pollo a la brasa	Atún	
	Mate	Leche /yogurt	
		Aguacate	



En Colombia, las bebidas calientes (café, chocolate o té) con tostadas, arepas o galletas saladas y queso son una cena común



En Venezuela, la arepa en diferentes presentaciones (arepa con queso, con jamón, pepiada) es la principal comida, puede acompañarse, con café, jugo o gaseosa principalmente



En Perú, el pollo a la brasa es una cena tradicional típica bastante común en el país, acompañado de mate, té o gaseosa



*“La cena puede ser unas tajadas con queso o una arepa o pan o galletas con café”*

# Pero, los fines de semana...



Conexión  
Latina



En Colombia y Venezuela la preferencia es hacia las comidas rápidas, ya sea compradas o preparadas en el hogar, tales como hamburguesas, perros caliente y pizzas



En Perú, además del pollo a la brasa y los sanguches que también consumen entre semana, prefieren las frituras (pollo frito y chuletas)



Los fines de semana la cena cambia un poco, ya que las personas suelen ser más flexibles en los alimentos que consumen, donde la prioridad es variar y darse un gusto, por lo que suelen salir a comer fuera del hogar, o realizan preparaciones, que además de ser rápidas y prácticas son las preferidas de la familia aunque no sean la opción más ligera y saludable

*“La cena en los fines de semana a veces es perros calientes o pepitos, mi papá es el que hace esas comidas y es como ver como la hace más entretenimiento, es muy divertido y nos cuenta chistes”*

*“En la cena de la semana es más digamos saludable o casera el fin de semana puede ser una pizza o algo rico hecho en casa los ingredientes pueden ser los mismos harina pastas queso carnes carnes frías”*

*“Por lo general los fines de semana salgo con mis amigos a cenar a algún lado y mayormente es pollo a la brasa o broaster o café con algún sánguche”*

# Mientras ceno yo...



Conexión  
Latina

La cena tiene un **significado emocional notable**, ya que se **convierte en un momento de unión** donde las personas se reúnen alrededor de la mesa con su familia a compartir y conversar sobre las actividades realizadas durante el día.

Además de ser un **momento espiritual** para algunos, pues antes de iniciar **agradecen a Dios** por las bendiciones recibidas

Quienes **viven solos** generalmente utilizan este momento para **revisar sus redes sociales** o **ver alguna película** en su computador o TV

Fotos de la Comunidad



**Hora ideal**  
**Entre 7 y 8 de la noche**

Quando todos los  
integrantes de la familia han  
acabo su día laboral



*“En la noche tipo 7 u 8 ceno con mi familia, hablamos, disfrutamos el instante, nos reímos juntos, tratamos que eso sea una costumbre en la familia ”*



*“El momento de la cena, compartimos momentos inolvidables con la familia, nos contamos las cosas del día”*



*“A la hora de cenar, lo realizo en familia junto a mis padres e hijos si se encuentran en casa, mayormente estamos todos y comemos todos en la mesa, si me encuentro sola, como en mi cuarto viendo tv”*

## ¿Dónde compro?

### COMPRA DE ALIMENTOS



Las compras se realizan principalmente en supermercados medianos y pequeños cerca al hogar:  
Supermercados chinos  
Bodegas del centro de la ciudad



Los hipermercados como el Éxito, Jumbo son los sitios más frecuentados, seguidos por retailers más pequeños como D1, Ara y tiendas de barrio



Las compras se dan en hipermercados como Tottus y Plaza Vea, así como también en el mercado público

### COMIDA PREPARADA

- Chacao búrguer
- Church's Chicken
- Cachapas del Este
- Pollo Arturo
- Carros de comida rápida

- Frisby
- Presto
- Mil Carnes
- Sr Wok
- Crepes & Waffles
- Subway
- KFC
- Dominós
- Sándwich cubano

- Pollerías
- Norkys
- Rudis
- Rustica
- Carros de comida rápida
- Popeyes
- Mac Donalds
- Tao

La compra de alimentos se hace principalmente durante la semana, donde hay más control tanto en los gastos como en los productos consumidos, mientras que el fin de semana, cuando se busca recompensarse y descansar, aumenta la compra de comida preparada en restaurantes cercanos



# Productos y marcas más mencionadas a la hora de preparar la cena

Conexión  
Latina

- Pan integral Aikas
- Harina Kaly
- Atún Don Julián
- Jamón de Pavo Don Ramón
- Salchichas Savia
- Vatel
- Robin Hood
- Mavesa
- Jamón Plumrose
- Doña Emilia
- Mantequilla Deline
- Margarina Nelly
- Huevos El tunal
- Pizza Carmelo
- Café Flor de Patria
- Mortadela Puna del monte
- Polar
- Mayonesa Kraft
- Mortadela El arepero



- Ajinomén
- Frescampo
- Salchicha Zenú
- Leche y yogurt Alpina
- Doña arepa
- Milo
- Huevos Santa Clara
- Mayonesa Fruco
- Jugos del Valle
- Café Aroma
- Jamón Pietran
- Queso Colanta
- Doña Leche
- Atún Van Camps
- Arroz Diana
- Galletas Noel
- Café Águila Roja
- Nestlé
- Chocolate Corona



- Bells
- Mantequilla sello de Oro
- Mayonesa Walibi
- Avena Manti
- Café Alto mayor
- Ajinomén
- Leche Gloria
- San Jorge
- Macarrones Kraft
- Sello de Oro
- La campiña
- Santa Anita
- Cereal Ángel
- Fideos Santa Anita
- 3 ositos
- Inca Kola
- Pollos Avinco
- Mate Valle



Marcas utilizadas en los 3 países





# Alimentos que no deben consumirse en la noche



Los alimentos que no deben consumirse de noche, son aquellos que pueden:

## Afectar la salud



Tales como comida rápida, muy grasosa o con muchas salsas que al no quemarse por la noche se acumulan en el organismo, siendo las causantes de diversas enfermedades.

Aunque desde lo racional, esto es claro para las personas, en la cotidianidad esta regla se rompe con frecuencia al ser la mayoría de estos alimentos, productos indulgentes que refuerzan su necesidad de autocomplacerse

## Generar aumento de peso



Como los carbohidratos y los postres que por su alto contenido de almidón y azúcar, junto con la falta de actividad nocturna, pueden ser difíciles de metabolizar, produciendo aumento de peso

*“Los alimentos que nos deberíamos consumir son las comidas con alto contenido de grasa, son más difíciles de digerir y afectan el organismo”*

## Provocar malestares nocturnos



Alimentos como los granos y la carne que son de difícil digestión y por ende pueden generar gases, pesadez y llenura, así como dificultad para conciliar el sueño

*“Las comidas rápidas no se deben de consumir en las noches porque tienen un menor tiempo en digestión, elegir bien lo que se come por la noche puede influir en la calidad del sueño e incluso, provocar reflujo y otras molestias digestivas”*

*“No se debe comer mucha comida chatarras o sea fritura, es mala para la salud trae enfermedades”*

# Recetas para la cena ideal



Conexión  
Latina

La cena ideal es aquella que utiliza los productos que se tienen a la mano en el hogar, logrando una preparación rápida y sencilla pero con mucho sabor

## PATACONES

### INGREDIENTES

Plátano verde	Sal
Aceite	Agua
Ajo	Queso mozzarella o costeño

### PREPARACIÓN

Pelamos los plátanos y se parte en trocitos los freímos un poco lo sacamos y aplastamos con molde o con un plato los introducimos en agua con sal y ajo los escurrimos y volvemos a freírlos bien. Le agregamos quesito rallado encima o en torrejitas como queramos y a disfrutarlos.

## CACHAPA

### INGREDIENTES

Harina de Choclo	Sal
Leche	Mantequilla
Azúcar	Queso

### PREPARACIÓN

Se licua la harina con la leche y el azúcar y un poco de sal. Luego esa mezcla se poner asar con un poco de mantequilla y queso

## TOMATES AL HORNO

### INGREDIENTES

Tomate  
Cebolla  
Pan

### PREPARACIÓN

Se corta una rebanada gruesa de pan, se pone encima una rodaja de tomate, queso mozzarella y cebolla y una nueces o almendras horno por 20 min

### La cena, un momento lleno de emociones

La cena es un momento importante del día, porque es allí donde se reúne toda la familia ha compartir y conversar acerca de lo sucedido durante el día, convirtiéndose en un espacio de unión familiar. Pero además de eso, la cena de los fines de semana es una oportunidad para que las personas se premien con aquello que más les gusta comer y puedan consentir a sus familia, con sus preparaciones preferidas

### La cena, un momento lleno de emociones

La cena es un momento importante del día, porque es allí donde se reúne toda la familia ha compartir y conversar acerca de lo sucedido durante el día, convirtiéndose en un espacio de unión familiar. Pero además de eso, la cena de los fines de semana es una oportunidad para que las personas se premien con aquello que más les gusta comer y puedan consentir a sus familia, con sus preparaciones preferidas

## La cena ideal: versátil y rápida

La cena ideal es una preparación que pueda realizarse con ingredientes que se tienen comúnmente en el hogar, de elaboración rápida y sencilla que permita obtener como resultado un sabor agradable para toda la familia. Lo ideal es que no incluya alimentos muy grasosos o harinas refinadas, sin embargo, esto se puede variar durante los fines de semana, donde se flexibiliza el consumo