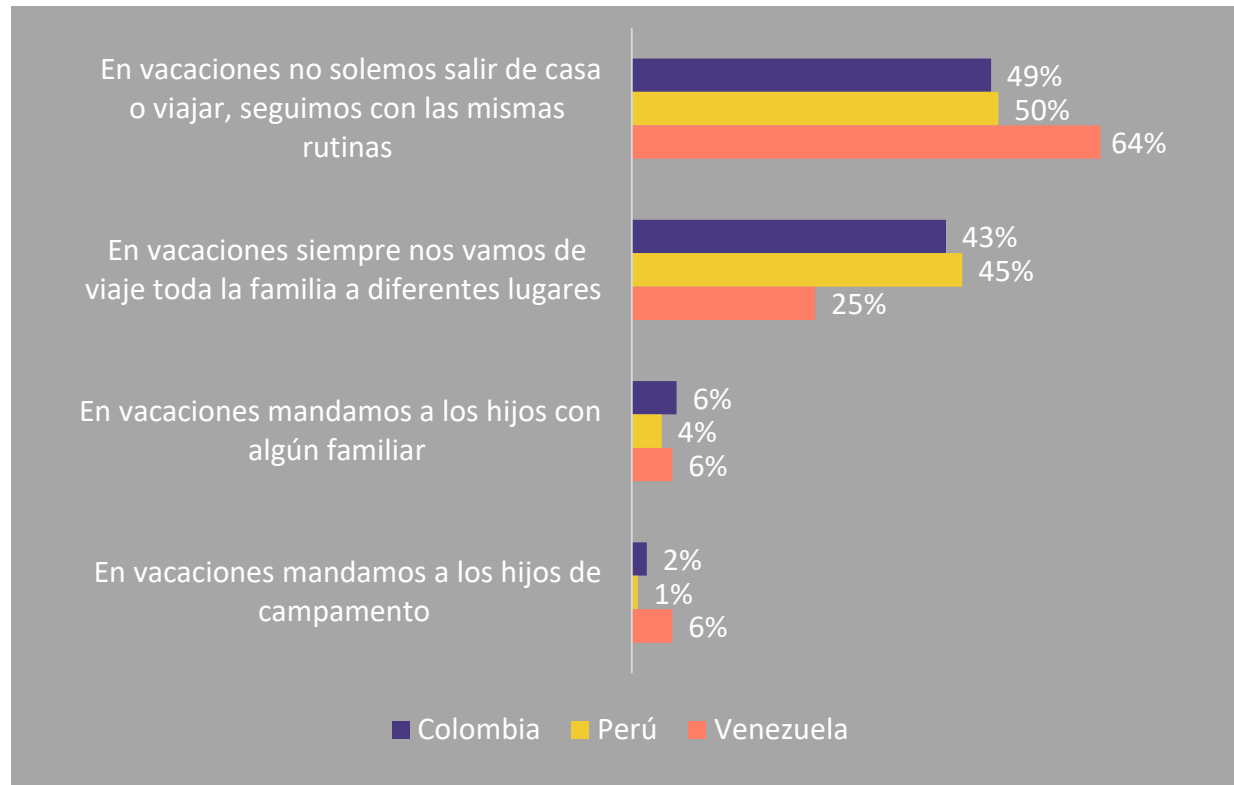




**Reporte Actividad**  
**“Me voy de vacaciones”**  
**Julio 2022**

Actualmente, se evidencia que en vacaciones no suelen salir de casa o viajar, se realizan las mismas rutinas. Una razón para que esto se dé es principalmente por el factor económico. Las familias no pueden salir de casa por los elevados costos de consumo y turismo, este comportamiento es destacado en Venezuela.



*“En vacaciones tratamos de hacer cosas diferentes dentro de la ciudad o en casa viendo películas y demás, ya que en vacaciones todo sube y se pone todo más costoso”*



*“En otros tiempos hemos viajado...pero ahora la situación económica solo nos permite salir de paseo aquí mismo en Lima, pienso llevar a mi hijo al zoológico y al cine y también iremos de visita a casa de mi papá. Y pasaremos tiempo en familia en casa jugando juegos de mesa”*



*“En estos momentos la situación no permite viajar el presupuesto no alcanza y de ir a visitar algún lugar en especial tendrás que sacrificar muchas cosas y no se puede de salir es a la playa de paseo pero viajar no puedo “*

# ¿Cuándo empiezan las vacaciones?

De manera general para los tres países, la temporada de vacaciones son en semana santa, vacaciones de mitad de año, especialmente para quienes están estudiando y a final e inicio de año. Estas épocas se viven en compañía, los planes y la alimentación es completamente familiar.

## RUTINAS



- ✓ Los alimentos en las vacaciones varían un poco más al igual que las horas, generalmente se despiertan más tarde de lo habitual
- ✓ Se realizan actividades fuera de casa como picnic o parrilladas
- ✓ La cantidad de preparación de los alimentos aumenta porque está toda la familia
- ✓ No hay restricciones a la hora de comer



\*Fotografías de la Comunidad



*"las vacaciones que hacemos vamos para la playa ríos planeamos un fin de semana vamos en familia compartimos un día de playa se hace una parrilladas"*



*"soy de Perú y las vacaciones recién comienzan y lo k acostumbramos hacer es dejar que nuestra hija se levante tarde desayunamos a las 11"*



*"En Venezuela la temporada de vacaciones es en agosto, nos gusta ir a la playa o a la montaña. De preferencia vamos a Merida donde hacemos varias paradas y estaciones. Con respecto a la rutina alimentaria claro que cambia, por lo general comemos en la calle y pues los menú varían. Hacia la montaña se preparan variedad de peces y son deliciosos, nos gusta probarlos todos siempre y cuando el presupuesto nos lo permita"*

# ¿Qué hacen en vacaciones?

Aunque la situación económica y otros factores como la pandemia y la temporada alta hacen que decidan quedarse en casa, algunos de los planes más comunes son ir a la playa, hacer caminatas o actividades ecológicas e incluso, turismo interno. De igual modo las vacaciones se disfrutan en cualquier lugar




*“las vacaciones más larga son desde el mes de julio hasta septiembre, acostumbramos a ir a la playa, casa de campo de un familiar y compartir en la misma ciudad con más libertad y poco trabajo”*



*“Las temporadas de vacaciones para mi familia son en semana santa, mitad de año y navidad, en semana santa es una semana para meditar y a mitad de año ir de viaje a pueblos o ciudades con la familia”*



*“mi hijo empieza sus vacaciones de 2 semanas por fiestas patrias. Acostumbramos dormir un poco más tarde, también tenemos planeado ir 28 y 29 a casa de mi papá, salir de peso, ir al zoológico y también ir al cine”*



- ✓ Actividades en familia como preparación de postres
- ✓ Limpieza profunda de la casa
- ✓ Juegos de mesa
- ✓ Ir al circo
- ✓ Picnic
- ✓ Zoológico
- ✓ Plan en casa como ver películas
- ✓ Playa
- ✓ Compartir con las mascotas
- ✓ Visitar a familiares
- ✓ Turismo ecológico

*“En vacaciones nos levantamos tarde, se está más relajado y se disfruta más la compañía de la familia”*



Ya me vi en mis próximas vacaciones en la playa.



# Alimentación durante la temporada



Siguiendo con la flexibilidad que trae consigo la época de vacaciones, los alimentos y preparaciones también se ven involucradas. Los horarios habituales de la toma de alimentos cambia porque los días inician más tarde, al igual que el menú, hay mayor consumo de bebidas refrescantes y dulces



*“En Colombia por lo general las vacaciones donde uno viaja lejos de casa es en diciembre, por la época y así poder vernos con nuestras familias que poco vemos, la idea es juntarnos todos y gozar al máximo, se hacen sancochos de gallina criolla, asados; en vacaciones cambia la alimentación, no estamos tan pendientes de la dieta, hacemos deportes juntos y no falta la ida al río o la playa”*

No importa si estoy en vacaciones o no la dieta que llevamos en casa siempre es la misma



En vacaciones nos damos más permisos de comer cosas ricas que no necesariamente son saludables



*“Bueno aquí en Perú vacaciones son en semana santa normalmente si varía la alimentación porque la gente sale más que todo a comer mariscos o comer fuera de casa por la temporada también del verano”*

En vacaciones somos más juiciosos y tenemos una dieta mucho más sana



*“Las vacaciones escolares en Venezuela es en Agosto, dependiendo de la actividad se viaja mayormente a las playas, o se hacen visitas a familiares y al río, con respecto a los alimentos que consumimos depende del viaje, si es playa un buen pescado frito con ensalada, tajadas de plátano y arepa, en el río sancocho de costillas de res o una buena parrilla de carne y pollo”*

✓ Buscan hacer y comer cosas diferentes. Se hacen preparaciones poco usuales como yogurt casero y postres o se consume afuera de casa.

✓ Hay aumento de consumo de carbohidratos y dulces  
✓ Aumento de consumo de alimentos refrescantes como helados o alimentos rápidos de preparar como los congelados



# ¿Qué se consume en vacaciones?



La alimentación cambia, hay más tiempo para preparar postres, jalea de mango o yogurt casero.

En otros casos, generalmente toda la familia esta de vacaciones entonces no se cocina y se consume fuera de casa. Comen majarete, bebidas refrescantes por temporada de verano, choripán o comidas rápidas.



- ✓ Comida congelada o fácil de preparar
  - ✓ Natilla y buñuelo
- ✓ Comidas rápidas como hamburguesas o perros calientes



- ✓ Pescado
- ✓ Cuando el paseo es por los Andes se comen diferentes tipos de arepas
- ✓ Cuando el viaje es en casa preparan maíz de cotufa



- ✓ Consumo de mariscos por la temporada de semana santa
- ✓ Helado porque las vacaciones coinciden con el verano
- ✓ Emolientes calientes para la noche
  - ✓ Parrillada, pollo a la brasa, picarones, anticuchos y mazamorra morada



*“La alimentación cambia, ya no cocinamos tanto y nos ayudamos de la comida que ya viene lista para calentar y consumir”*



# Alimentos listos o congelados



Las vacaciones son sinónimo de descanso. Es por esto que, las comidas congeladas o listas y su practicidad son una manera de optimizar el tiempo en la cocina. Pese a esto, hay quienes consideran que sería una buena alternativa comenzar a utilizarlas más, incluso, en los días normales de rutina diaria.

### Alimentos congelados y listos que más consumen



Pastas Congeladas  
Pizzas  
Sopas listas  
Lasaña  
Guisados

Pastichos  
Tequeños

Vegetales listos  
Frijoles en lata  
Nuggets  
Empanadas  
Costillas ahumadas  
Milanesas de pollo  
Papas congeladas  
Carnes frías



Cuando se piensa en comida congelada se hace referencia al uso de microondas, pese a esto, no es algo que esté siempre disponible, si se está de vacaciones fuera de casa y es allí donde se dificulta el consumo de este tipo de comida



\*Fotografías de la Comunidad

*“cuando pienso en vacaciones pienso en relajo total, y cocinar a veces toma mucho tiempo, por lo que si opto por las comidas congeladas/preparadas que solo es calentar y consumir.”*

*“Quisiera que las pizzas congeladas tuvieran una mejor calidad y mejor sabor, así también como más variedad ingredientes”*

# ¿Y los niños?



Generalmente la época de vacaciones se comparte en familia. Papá y mamá están presentes, son quienes principalmente se encargan de la alimentación de los menores, también las abuelas ocupan un rol importante de cuidado cuando los padres no pueden estar con ellos. No siempre las vacaciones de los hijos coincide con la de los padres, pese a esto los campamentos exclusivos para niños y niñas no son comunes en estos tres países.



En vacaciones los niños y niñas comen más de lo habitual



Piensen en preparaciones que no cambien su sabor una vez se enfrían



En vacaciones se compran golosinas



Prueban comida nueva

Ofrecen variedad de panes, galletas, gelatina con fruta y crema de leche.



Preparación de desayunos diferentes y divertidos



En clima cálido suelen tomar mayor cantidad de bebidas como limonadas, jugos, agua saborizadas. Se consume mayor cantidad de snacks para ver películas como papitas, palomitas de maíz, maní, salchichas al desayuno y pancakes.



*“Cosas prácticas, bollitos de pollo, cachapa de maíz, arepa frita. Ya que si estos alimentos se llegan a enfriar el sabor no es desagradable”*

*“Ciertamente las vacaciones de los niños no coinciden con la de los adultos pero los fines de semana en época de vacaciones si pueden variar. Intentamos hacer actividades más dirigidas al interés de los pequeños y ser un tanto más complacientes con ellos en todos los sentidos, incluyendo la comida”*



## ¿Y los niños?

Pese a que se busca que los niños mantengan sus rutinas en esta temporada, también se declaran cambios de hábitos como la hora de levantarse, rutinas diferentes, actividades extras, ó como cuando se sale de viaje, lo que impacta los hábitos alimenticios desde los horarios hasta la cantidad de porciones.

### IMPACTO



En vacaciones puede cambiar el horario y más cuando se viaja en familia y la abuela o una tía cocinan



Duermen más en vacaciones. Se acuestan y se levantan tarde

Hay más gastos al interior del hogar porque compran comida diferente, realizan actividades nuevas



*“En mi caso tengo dos nietos pero ellos son de edades de 3 y 1 año ellos no salen de vacaciones porque no están estudiando tratamos aquí en casa de alegrarles los días no todo el tiempo lo sacamos por el tema covid pero a acostumbramos a llevarlos a lugares abiertos y la alimentación son las misma siempre tratamos de darles otras cosas a medidas de nuestras posibilidades”*



*“En vacaciones se viaja todos juntos con los niños y algunos familiares encuentra la alimentación siempre hay una persona adulta en casa que se encarga de cocinar que seas la abuelita a la tía entonces cambia el horario en la cual ellos, Pero toda la rutina sigue normal”*



*“En mi caso no hay niños en casa, pero mis familiares que si tienen niños los ponen en vacaciones útiles, esto se da en las vacaciones de termino del año escolar que va desde enero hasta marzo, esas vacaciones útiles son clases de natación por ejemplo o algún otro deporte, también hay talleres de danza, de ciencia o clases de nivelación”*



\*Fotografías de la Comunidad

# ¿Qué cambia?



Los horarios para levantarse se corren y a su vez la hora de alimentarse. Hay flexibilidad en horas y comidas. Para el caso de hogares con menores de edad que están estudiando, hay prioridad en el descanso y duermen lo suficiente.

### RUTINA

Cuando las vacaciones son fuera de casa, los horarios se ajustan a las políticas del hotel



Si las vacaciones son fuera de casa, el desayuno es más temprano para salir temprano a conocer



### PRIORIDADES

En vacaciones es importante permitir a los niños y niñas descansar, sin importar si los horarios de alimentación varían




Hay casos en donde no se prepara desayuno porque se despiertan en horas de almuerzo



### COMIDAS

Desayunos creativos o diferentes

Comida típica de los lugares donde vacacionan

Comida rápida,  practicidad

Se hacen más pedidos a domicilio



*“cuando estamos de viaje si varia porque va de acuerdo al itinerario de los tours que tomemos en cuestión de alimentación se trata de buscar algo que los pequeños puedan comer y a la vez que coman las típicas comidas del lugar”*

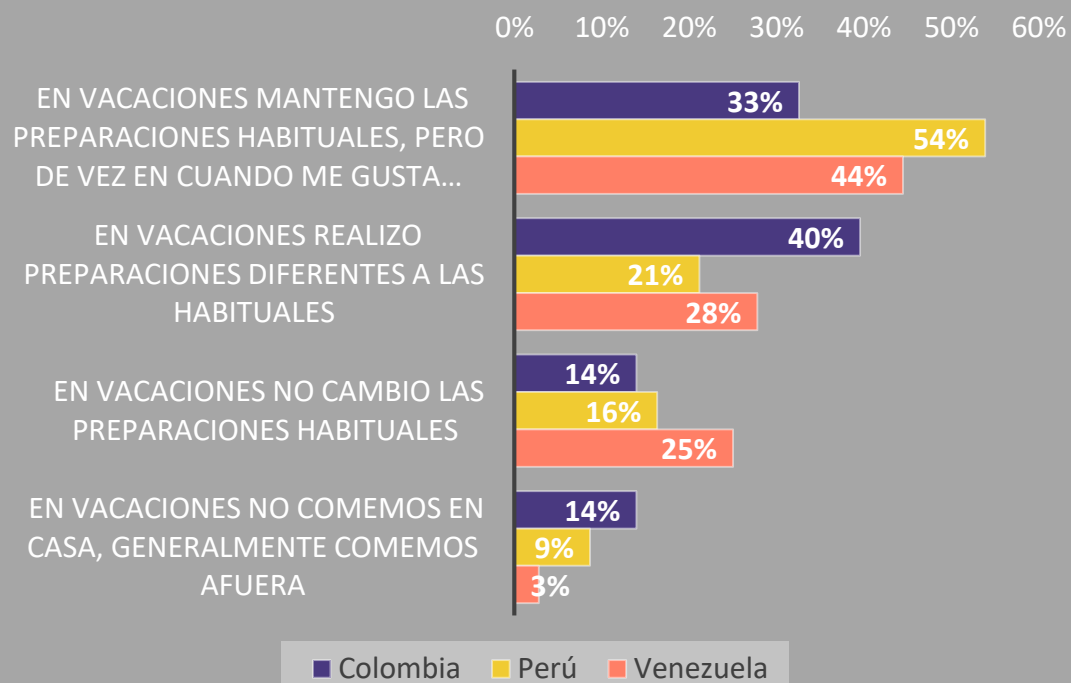
**LLUVIA DE SNACKS**



\*Fotografías de la Comunidad

# Preparaciones de alimentos en el hogar

## ¿Son preparaciones diferentes a las que hacen habitualmente?



En definitiva, las vacaciones se viven en compañía, es la oportunidad perfecta para sorprender a los seres queridos con preparaciones nuevas y diferentes. En los casos de Perú y Venezuela, en vacaciones mantienen las preparaciones habituales, con poca innovación. En el caso de Colombia, es más común que en vacaciones se realicen preparaciones diferentes a las habituales, principalmente para los fines de semana



"Se hacen diferentes postres desde tortas hasta pizza, hamburguesa perros"

"Si sobre todo fines de semana se suele hacer platos diferentes con especialidades como costillas BBQ, rollos de atún, lasagna, hamburguesas"

"preparo comidas diferentes en casa como parrilla, hamburguesas, empanadas, sopas dulces etc. Por ejemplo hoy domingo disfrutamos en familia con un Mondongo con las cervecitas en casa"

## Marcas de alimentos y bebidas presentes

Las vacaciones son percibidas como un momento de relajación, no hay mayor preocupación por los alimentos o su calidad. Se busca la practicidad o el consumo fácil y rápido. En cuanto a las marcas, esta varía según el precio, no siempre se utilizan las mismas. Hay gusto por probar cosas nuevas, tanto productos como marcas desconocidas

Las categorías de alimentos más consumidas durante las vacaciones son:

- ✓ Refrescos o gaseosas
- ✓ Comidas rápidas o fáciles de preparar como masas listas
- ✓ Postres
- ✓ Canchitas o palomitas de maíz
- ✓ Papa de paquete
- ✓ Yogures o bebidas lácteas
- ✓ Esparcibles o untables



- Arroz Supremo
- Aceite Oleocali
- Mantequilla Don Olio
- Huevos Quiques
- Leche El Recreo
- Nescafé
- Queso Latti
- Mortadela Zenú
- Azúcar Manuelita
- Granos Frescocampo
- Galletas Festival, Oreo, Saltin
- Yogures Yogo Yogo, Alpina
- Papas Margarita, Super Ricas



- Galletas Oreo
- Cotufas
- Galletas Club Social
- Harina Pan
- Diablitos
- Pasta O Espaguetis Ronco
- Malta Maltin Polar
- Atún Margarita
- Hojuelas De Papá Para Puré
- Chucherías Snack Papitas
- Tostones
- Yuquitas
- Cereales Maizoritos O Frut Loops Kellogg's



- Ponqué De Cambur
- Bebidas Lácteas Toddy
- Merengada De Tris Tras
- Chapitas Con Harina Para Cachapas P.A.N
- Holsun
- Bimbo
- Kellogs
- Abecitos
- Tortillas
- Galletas Saltin
- Tic Toc
- Compotas Heinz
- Maíz De Cotufas



*“Me gusta variar entre marcas que no he probado, siempre es bueno ampliar”*