



Facultad de Económicas

# **Influencia de Instagram en los hábitos de alimentación saludable. Caso de estudio: Carlos Ríos**

Autora: Cristina Alvarez Leube

Directora: Isabel Carrero Bosch

## Contenido

I.	Introducción: .....	3
A.	Presentación del tema .....	3
B.	Contextualización .....	3
i.	Alimentación saludable en España .....	3
ii.	Millennials vs generación X: hábitos de consumo .....	5
C.	Justificación y objetivo general del trabajo.....	7
D.	Metodología.....	8
E.	Estructura.....	9
II.	Marco teórico:.....	10
A.	Factores que influyen en la alimentación:.....	10
B.	Instagram.....	13
C.	El papel de los influencers .....	14
III.	Trabajo empírico .....	16
A.	Técnica: Observación participante.....	16
B.	Etnografía.....	16
C.	Carlos Ríos .....	18
i.	Clasificación de alimentos según Carlos Ríos.....	19
D.	Objetivos. ....	21
E.	La muestra.....	22
F.	Trabajo de campo:.....	24
i.	Estructura del experimento.....	24
G.	Resultados: .....	25
i.	Fase 1: Antes de seguir a @carlosriosq. ....	25
ii.	Fase 2 : Influencia de Carlos Ríos en los entrevistados.....	39
H.	Discusión de resultados.....	46
IV.	Conclusiones y recomendaciones .....	50
V.	Bibliografía .....	54

VI.	ANEXO 1 .....	57
VII.	ANEXO 2 .....	103

## **Índice de tablas e ilustraciones**

Ilustración 1: usuarios activos en Instagram mensualmente desde enero 2013 a diciembre 2018 (statista, 2018).....	13
Tabla 1: Clasificación de alimentos según el Realfooding (Ríos, 2019) .....	20
Tabla 2: Muestra del experimento. Fuente: Elaboración propia .....	23

## I. Introducción:

### A. Presentación del tema

Este trabajo pretende analizar la influencia de los influencers en el hábito de consumo de alimentación saludable. En concreto, se va a centrar en el Caso de Carlos Ríos con su cuenta de Instagram @carlosriosq y su movimiento de alimentación saludable: el Realfooding.

Se ha pretendido analizar a diversos sujetos en función de su preocupación por la dieta para comprobar si hay una mayor propensión por parte de los individuos a seguir recomendaciones si previamente tienen una alimentación saludable y se les proponen nuevas maneras de mantenerla.

### B. Contextualización

#### i. **Alimentación saludable en España**

Las tendencias de alimentación en España vienen reflejadas en el informe de consumo redactado por el Ministerio español de Agricultura, Pesca y Alimentación (2019). En él se establecen las tendencias y evoluciones en los hábitos de consumo de bienes y alimentación. A continuación, se mostrarán las tendencias redactadas en dicho informe.

Una de las tendencias observadas es que actualmente se cocina por placer en una proporción mayor, aumentando un 7% con respecto a 2015. Las mujeres tienden a cocinar más que los hombres, 56,5% y 43,5% respectivamente, siendo la diferencia de un 13% entre ambos sexos. Además, se ha demostrado que la convivencia con una pareja incentiva la cocina por placer ya que se hace en compañía, ya que, según el estudio realizado, un 34,4% de personas con pareja cocina por placer frente a un 26,8% que no tiene pareja.

El consumo actualmente es más responsable ya que las generaciones están más concienciadas con los residuos que se generan. Por esta razón, a medida que avanza la edad, se tiende a desperdiciar menos comida, ya sea por la experiencia en compra o por el valor que se le da a la misma. Un 67% de aquellos mayores de 60 años están de acuerdo en que a menos que perjudique la salud, la comida no debe tirarse, frente a un 44% de los

jóvenes entre 18 y 24 años. Este desperdicio alimentario se ve potenciado por la tendencia a comer en restaurantes, que se traduce en una compra excesiva de productos que después no se van a consumir o en un desperdicio de alimentos en los propios restaurantes ya que las porciones suelen ser más grandes de lo normal.

La procedencia de los productos no es muy importante para los consumidores españoles. Tienden a centrarse más en el precio que en la procedencia. Sin embargo, si hay dos productos similares, uno de procedencia nacional y otro extranjero, un 54.7% de consumidores tienden a comprar el nacional siempre y cuando la diferencia de precio no sea excesiva.

La dieta ha ido aumentando su importancia a medida que pasan los años. Las nuevas tendencias de salud, los conceptos de saludable y la necesidad de una vida activa pero sana han propiciado que los españoles se preocupen más por su dieta que hace varios años. A pesar de estas tendencias, las personas tienden a confundir dieta saludable, que implica una ingesta equilibrada y variada de alimentos, con una dieta belleza, la cual introduce suplementos alimentarios, recuento de calorías o prohibiciones de alimentos. Con la nueva tendencia de la dieta belleza, se ha reducido la variedad de alimentos que consumen los españoles, provocando una reducción del 3.4% situándose actualmente en el 62,6%.

La obesidad es un problema actual en la sociedad española desde hace décadas. A pesar de haber tendencias saludables y que las nuevas generaciones estén más concienciadas en la salud, muchas personas padecen esta enfermedad. Según un estudio realizado en España con una muestra de 10000 personas, un 15.7% de mujeres son propensas a mantener la obesidad, mientras que un 13.3% de hombres tienen estas características. En los niños, las cifras son alarmantes, ya que, entre los 2 y 24 años, hay entre un 7.6-15% y 3.9-12% de niños y niñas obesos respectivamente. En los mayores de 60, un 30% de personas son obesas en ambos sexos (Martínez, Moreno, & Martínez-González, 2004).

Según un estudio realizado por MINTEL (2018), las personas son cada vez más conscientes de lo que comen y de los componentes de sus alimentos. Además, la tendencia de vida saludable, demanda productos que no sean perjudiciales, se pide que haya más ingredientes naturales en los alimentos. Actualmente, no sólo se tiene en cuenta la salud

física sino la mental, por lo que se promueven no solo alimentación saludable sino estilos de vida que sean buenos para el cuerpo y la mente.

## **ii. Millennials vs generación X: hábitos de consumo**

El posterior experimento se va a realizar entre dos generaciones distintas: Millennials y Generación X. A continuación, se va a contrastar las conductas y acciones características de estas generaciones.

Se conoce como generación X a aquellos nacidos entre 1961 y 1980. Su vida se caracteriza por ser complicada a la hora de buscar un empleo estable, y buscan la seguridad de mantenerlo a largo plazo. Por esta razón, tienden a trabajar de manera más individualizada, velando por el éxito propio y otorgándole mucha importancia a la vida laboral por encima de la conciliación familiar (Iberdrola, 2018).

Los millennials son la generación de aquellos nacidos entre los 80 y 90. Esta generación se caracteriza por el avance tecnológico y se diferencia de los anteriores por su capacidad de adaptación al cambio constante, el cambio de intereses y su estilo de vida (Rivera Mariscal & Larios Gómez, 2016). Esta generación son los primeros que nacieron con los avances tecnológicos actuales, y son propensos a tener una mayor facilidad para dominar la tecnología y adaptarse a las nuevas tendencias digitales. La generación X se caracteriza por la búsqueda de seguridad, evitando arriesgar si no es necesario, ya que prefieren una mayor estabilidad.

Según el informe de KPMG (2017), la generación millennial se caracteriza por su curiosidad ante lo nuevo, buscando nuevas experiencias y la razón de ser de esas experiencias. Tienden a marcarse objetivos claros y son ambiciosos. Esta generación se caracteriza por su inconformismo, por lo que tienden a querer un cambio laboral cada tres años aproximadamente, para cambiar su rutina y ampliar sus límites.

La generación X fue revolucionaria en cuanto a la integración de la mujer en el mundo laboral. Se normalizó el ingreso de mujeres en universidades y su posterior incorporación a las empresas. En esta generación se comenzaron a ver indiferencias respecto a si el superior era un hombre o una mujer, sirviendo de precedente para la lucha por la igualdad en las siguientes generaciones (Arias, 2017).

Los millennials tienden a cuestionarlo todo, conocer las razones de ser del sistema y retarlo si consideran que no funciona acorde con la época actual. En línea con el inconformismo, los millennials tienden a realizar sus acciones con un propósito concreto. En línea con esta creencia, los millennials buscan empleo en compañías alineadas con sus valores, pudiendo ser capaces de abandonar un puesto de trabajo si la RSC de la compañía en la que trabajan no es considerada adecuada (PwC, 2011)

Los millennials tienen muy en cuenta el aprovechamiento de sus tiempos y sus capacidades. Esta generación valora mucho el balance entre su vida personal y laboral, por lo que se les da una importancia similar a ambos ámbitos (KPMG, 2017).

La generación X ha vivido todos los cambios digitales, por lo que se han tenido que reinventar para poder mantenerse en el mundo laboral. Tienen una gran capacidad de adaptación, pero su aprendizaje es mucho más lento ya que no han nacido con la tecnología (MINTEL, 2018).

Los millennials son nativos digitales, es decir, emplean un mayor tiempo en estos aparatos, sobre todo para redes sociales. Esta tendencia de dedicación de un mayor tiempo a las redes sociales promueve el abandono de otras actividades como la lectura o el ejercicio, cambiando el estilo de vida por completo. (Rivera Mariscal & Larios Gómez, 2016)

En cuanto a la alimentación según un estudio sobre las tendencias alimentarias de los millennials de la doctora Kindra Gordon (2014), los millennials siguen varias tendencias que no son consideradas tan importantes por otras generaciones. Un ejemplo de tendencia son las proteínas, que han adquirido importancia en la alimentación de esta generación. Se considera que esta sustancia es saludable y no se ingiere en las cantidades necesarias. Por eso se consumen batidos de proteínas, ya que se pretende reducir el consumo de carne, pero no la cantidad de proteínas ingeridas. Además, la generación millennial tiende a comer un mayor número de snacks que las demás generaciones, ya que prefieren comer menos cantidad un mayor número de veces.

Otra tendencia es el activismo, se tiende a ingerir productos respetuosos con los derechos del animal con una garantía de ser biológicos o ecológicos debido a la preocupación por el medioambiente de esta generación.

En línea con la tendencia anterior, el vegetarianismo o veganismo ha aumentado su influencia en los millennials ya que se puede sustituir la proteína animal de una manera artificial y se ha innovado en la apariencia de la comida vegetal de tal manera que haya un sustitutivo de la carne para casi cualquier producto que la tenga.

Por último, Gordon defiende que la comida real es una tendencia creciente en la generación millennial. Los consumidores prefieren saber qué es lo que se comen, prefieren procesos de cocinado más lentos, pero naturales y sin aditivos, ya que se le tiene un mayor respeto al cuerpo y un mayor control de las sustancias que se introducen en él.

Los Millennials son la generación que más veces come fuera de su casa al menos 1 vez a la semana, en concreto un 58% afirman que tienen este hábito (nielsen, 2015). Con la aparición de las redes sociales, la tendencia a compartir lo que se come es muy superior a la de otras generaciones. Utilizan #foodporn o #food para publicar su comida, y pretenden generar una reacción en sus seguidores. Sin embargo, las generaciones anteriores tienden a cocinar más, ya que valoran más la comida casera y no tanto la apariencia física de la misma. En contraste con los millennials, sólo un 44% de la generación X afirma comer fuera de casa al menos una vez a la semana, y sólo un 24% de los Baby boomers (nielsen, 2015).

### **C. Justificación y objetivo general del trabajo.**

De los párrafos anteriores se extrae que el creciente uso de las redes sociales entre los millennials y las generaciones venideras proporcionan una plataforma de expansión de conocimiento inmensa en estas nuevas formas de comunicación. Las redes sociales no solo se utilizan para mostrar el día a día de las personas, sino también para establecer retos, expandir noticias o e incluso generar asociaciones de personas con gustos afines, que antes de la existencia de las redes sociales era impensable su creación.

El tiempo que los millennials pasan en sus redes sociales, el contenido al que están expuestos y las personas o cuentas a las que siguen, pueden influir en sus pensamientos, perspectivas sobre ciertos temas y su manera de actuar (Loh, 2011).

Po otro lado, la evolución de la industria alimentaria y la creación de ultraprocesados promueven problemas alimenticios en las personas, provocando obesidad u otras enfermedades causadas por la alimentación (Organización Mundial de la Salud, 2018).



Para poder paliar el daño provocado por estos alimentos de nueva creación, o reducir su consumo de tal manera que no sean nocivos para la salud, se pueden utilizar las redes sociales como medio de divulgación de un estilo de vida más saludable.

Teniendo en cuenta el culto que se le tiene al cuerpo en la generación millennial, y como bien se ha explicado en el contexto de la alimentación saludable mostrados en los párrafos anteriores, hay una confusión entre la dieta saludable y la dieta de belleza. Es decir, se confunde la dieta de base de productos naturales y no procesados, con la introducción de proteínas y suplementos alimentarios externos a los alimentos. Este tipo de dietas también utilizan las redes sociales para divulgarse, por lo que es necesario que las personas aprendan a distinguir si una dieta es saludable, o si por el contrario se trata de una dieta de belleza.

Teniendo en cuenta que los influencers son capaces de cambiar la perspectiva sobre un tema en las personas que les siguen, este estudio pretende comprobar si los pueden ayudar a la promoción de una dieta saludable, basada en alimentos no procesados y si se puede concienciar a los seguidores de los influencers sobre qué es una dieta saludable y maneras de llevarla a cabo. Para comprobar si se puede influir sobre los seguidores de un influencer, se utilizó el caso específico de Carlos Ríos.

#### **D. Metodología**

Para realizar esta investigación, ha sido necesaria una recopilación de datos de fuentes secundarias, sobre las que se ha realizado un trabajo deductivo. Las bases de datos utilizadas han sido Google Scholar y EBSCO Host. Las palabras clave utilizadas para la investigación utilizada en el marco teórico y como base para el desarrollo del experimento son: “influencia de redes sociales en la alimentación saludable”; “Experimento Instagram hábitos alimentarios”; “*Healthy food and Instagram*”; “Carlos Ríos alimentación saludable”

Además de la primera investigación de las fuentes ya existentes, se va a realizar una recolección de fuentes primarias, en las que, mediante una observación y una entrevista personal, se procederá al estudio de la influencia de un influencer en la muestra seleccionada. Para poder estudiar la influencia, se realizará ese procedimiento de observación y entrevista dos veces, una antes de seguir al influencer y otra, tres meses

después para comprobar si se han cambiado los hábitos alimentarios. De esa etnografía se han obtenido los insights necesarios para la evaluación de la influencia de Instagram en la alimentación saludable, en concreto del influencer Carlos Ríos.

## **E. Estructura**

Este trabajo de investigación está estructurado de la siguiente forma. En primer lugar, se presenta el marco teórico de la investigación. En este marco se presentan los factores que influyen en la alimentación de las personas. Posteriormente se analiza el uso de Instagram en los españoles, ya que es un elemento necesario para la elaboración del experimento. El creciente aumento de la cifra de influencers de estilo de vida, ya sea alimentación, salud o deporte genera un impacto en la propagación de un mismo mensaje desde distintas perspectivas: la promoción de un estilo de vida saludable. Aunque se puedan observar tendencias comunes, cada uno de los influencers tienen puntos de vista específicos, ya sea por sus estudios, convicciones o por los productos con los que colaboran.

En este trabajo se ha decidido enfocarse en Carlos Ríos, un nutricionista que promueve un movimiento de comida saludable basado en la comida real: el Realfooding. Una vez expuesto el punto de vista y los criterios del realfooding según Carlos Ríos, se procede a la realización de un experimento cualitativo en el que se evaluará la influencia de la cuenta de @carlosriosq en la muestra.

Por último, se procederá a analizar los resultados obtenidos en el experimento y se procederá a proveer las recomendaciones consideradas necesarias por parte de la autora.

## II. Marco teórico:

### A. Factores que influyen en la alimentación:

La alimentación es un acto voluntario, en el que se puede elegir los alimentos a ingerir, la forma en la que se ingieren y el momento de la ingesta (Dip, 2019). Según Gladys Dip (2019), los hábitos alimentarios están influidos por 5 factores. En primer lugar, (1) la alimentación está influida por las necesidades fisiológicas y nutricionales del ser humano. El ser humano necesita nutrirse para sobrevivir, por lo que es necesaria la ingesta de alimentos. Además, influyen factores personales como el gusto o las preferencias personales, teniendo en cuenta el apetito de la persona. (2) El factor económico también es muy importante, ya que puede determinar la calidad y variedad de alimentos a los que la persona tiene acceso. (3) Los factores físicos como acceso a alimentos, la educación, capacidades personales y tiempo también suponen factores determinantes a la hora de consumir unos alimentos sobre otros. (4) Los factores sociales también ejercen una influencia clave en la ingesta de alimentos, como la cultura, familia o entorno social en el que se encuentre la persona. Por último, (5) el estado de ánimo de la persona influye en su ingesta alimentaria, ya que el apetito también depende del estado de ánimo de la persona.

#### **Factores físicos**

El hambre es una de las necesidades puramente fisiológicas, las cuales se ven saciadas con la ingesta de alimentos por parte de la persona. Los seres humanos necesitan nutrientes para producir energía y promover un buen funcionamiento de su organismo. La saciedad aparece una vez se han ingerido alimentos suficientes para calmar el hambre. Muchas personas no saben cuál es la cantidad de alimentos que deben ingerir para llegar al estado de saciedad, por lo que muchas veces se produce un consumo excesivo de alimentos, por encima de lo necesario para la persona (Dip, 2019).

Un elemento que influye mucho en la preferencia de un alimento sobre otro es la palatabilidad, es decir, el placer que siente el consumidor al ingerir ciertos alimentos (Ríos, 2019). Los alimentos más procesados, a los que se les ha añadido sustancias químicas como saborizantes o colorantes generan reacciones positivas en los sentidos de los consumidores, siendo más atractivos para el consumidos y promoviendo un mayor

consumo de estos alimentos a pesar de no ser tan buenos para el organismo. Los alimentos con un alto nivel de azúcar apelan más a los sentidos del consumidor que aquellos con un menor porcentaje de azúcar (Organización Mundial de la Salud, 2015).

Los aspectos sensoriales están muy influidos por la palatabilidad anteriormente descrita. En el sabor interfieren las sensaciones que perciben los sentidos al ingerir un alimento. Las personas no tienen en cuenta únicamente el sentido del gusto, sino la textura, el aroma y el aspecto del alimento. De manera innata y desde que somos niños, los humanos tendemos a disfrutar los alimentos dulces y rechazar aquellos sabores más amargos (Dip, 2019).

### **Factores económicos.**

Aunque los factores físicos y sensoriales influyan de una manera incipiente en la ingesta de alimentos, la influencia del factor económico es innegable. Se ha demostrado que las personas pertenecientes a un nivel bajo de renta comen una dieta menos equilibrada, pobre en frutas y verduras (Dip, 2019). Aunque el factor económico sea influyente, el hecho de poseer mayor renta no implica una mejor alimentación. Al poseer mayor poder adquisitivo, se tiene acceso a una mayor variedad de alimentos, pero estos no tienen por qué formar parte de una alimentación saludable, sino que pueden ser considerados malos para la salud, pero ofrecidos por una cadena de restaurantes, por ejemplo.

### **Factor educativo:**

La educación que se recibe desde niño es esencial para establecer hábitos cuando se es adulto. Si desde niño se educa en una alimentación saludable, promoviendo hábitos beneficiosos para la salud, como el deporte o la alimentación, hay mayor probabilidad de que esa persona de adulta continúe con esos hábitos e incluso los promueva en su entorno.

Para tener un mensaje coherente y poder educar a la población, es necesario que los diversos canales de comunicación, personales o digitales transmitan un mensaje coherente y apropiado, apoyado y contrastado por profesionales en el ámbito de la nutrición y alimentación.

### **Factores sociales:**

La pertenencia a una determinada clase social es un factor muy influyente en la alimentación que tenga la persona. Por un lado, las clases sociales más bajas tienden a buscar alimentos que les sacie el hambre, sin preocuparse tanto por el valor nutricional de los alimentos que lo ingieren. Sin embargo, las clases sociales altas están cada vez más concienciadas con la alimentación y el origen de los alimentos que ingieren (Organización Mundial de la Salud, 2015). Además, hay una gran influencia de la tendencia del deporte, de la asistencia al gimnasio y el cuidado del cuerpo en todos los ámbitos.

La cultura es un factor imprescindible a la hora de analizar la influencia de la sociedad en la alimentación de los individuos. Por un lado, la cultura propia de un país es determinante en la alimentación y los gustos que la persona pueda tener. Con la globalización, la ingesta de alimentos es más variada ya que las personas tienen a probar alimentos de diversas culturas y países (Dip, 2019). Por otro lado, la pertenencia a una religión u otra, puede ser un factor condicionante a la hora de ingerir ciertos alimentos (Organización Mundial de la Salud, 2018).

El entorno social es un elemento muy importante en cuanto a la influencia social de la alimentación. En los niños, la influencia de la cantina del colegio; en adultos, el restaurante del trabajo; o el hecho de comer fuera de casa, limita la elección de alimentos ya que estos lugares suelen tener opciones limitadas, más o menos variadas, condicionando la ingesta de un tipo de alimento u otro, pero siempre acotadas por la oferta de la que se dispone.

### **Factores psicológicos y emocionales:**

Los alimentos y las emociones tienen una relación recíproca. El estado de ánimo despierta apetito por ciertos alimentos y hay alimentos que generan cierto estado de ánimo (Fundación San Rafael, 2018). Por ejemplo, el mal humor genera apetito por azúcares refinados, mientras que el chocolate negro, libera serotonina, la hormona de la felicidad causando esta emoción en la persona que lo consume.

Según la fundación san Rafael (2018), el estrés es la enfermedad del siglo XXI. La alimentación y el deporte influyen en la forma en la que el estrés se genera o permite controlarlo. Los expertos recomiendan una ingesta de alimentos saludables, dejando a un

lado las harinas blancas y los azúcares añadidos, eliminando los aditivos artificiales que son perjudiciales para el organismo. La vida activa ayuda a combatir el estrés ya que ayuda a liberar endorfinas, reduciendo la propensión a padecer estrés o relajando el organismo cuando se padece.

El alimento reconfortante o *comfort food*, es aquel alimento que causa placer y se come en aquellos momentos en los que el estado de ánimo no es positivo, buscando un paliativo en la comida. Según los expertos, esta comida no tiene por qué ser un alimento ultraprocesado ni insano, sino que depende de la edad y del género de la persona en cuestión ( Wansink, Cheney, & Chan, 2003). Esa *comfort food* puede tomarse en forma de snack procesado, como una chocolatina, o como un plato de comida más tradicional, como un filete, dependiendo de la persona. Según estos expertos, los jóvenes tienden a tomar mayor cantidad de snacks puesto que no han tenido tiempo de refinar su paladar y no han vivido tantas experiencias como las personas de mayor edad. En lo que sí se coincide en todas las edades, es en que la comida reconfortante siempre recuerda a una situación positiva que ha vivido la persona ( Wansink, Cheney, & Chan, 2003).

## B. Instagram

El uso de las redes sociales se ha convertido en parte de la rutina de las nuevas generaciones. Como se observa en el gráfico, Instagram, creada por Kevin Systrom y Mike Krieger ha experimentado un aumento de usuarios desde 90 millones de usuarios en 2013 a más de 100 millones de usuarios en 2019. La aplicación fue adquirida por Facebook en septiembre de 2018.

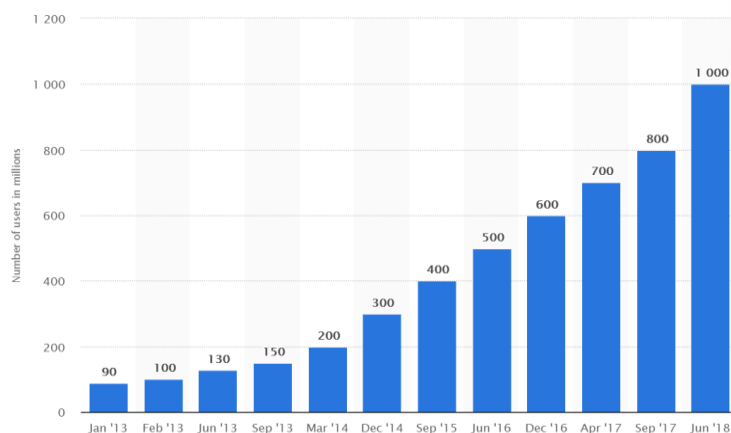


Ilustración 1: usuarios activos en Instagram mensualmente desde enero 2013 a diciembre 2018 (statista, 2018)

La aplicación permite compartir contenido desde el dispositivo móvil de manera permanente en forma de post o con una duración de 24 horas en el formato de story. Recientemente, en el año 2019 se ha añadido la posibilidad de destacar las stories de tal manera que puedan estar accesibles para los seguidores, clasificadas por las características que decida el usuario dueño de la cuenta. Esta red social permite a sus usuarios compartir su día a día, reduciendo las relaciones interpersonales o incluso sustituyéndolas (González García, García Muñiz, & García Sansano, 2015).

Las redes sociales, en especial Instagram, son un medio imprescindible a la hora de realizar el marketing de la comida. El hecho de que los millennials compartan su comida por redes sociales, es un reto para las compañías, ya que su comida debe ser vistosa a la vez que sabrosa. El nuevo concepto de “comida instagrammeable” es vital para esta generación, por lo que los colores de la comida, y su apariencia y presentación es vital para poder agregar contenido sobre comida en esta red social (Green, 2018).

### C. El papel de los influencers

Con la aparición de Instagram, han aparecido nuevas maneras de publicitar os productos, de comunicarse e incluso empleos. Uno de ellos es el de Influencer. Un influencer es: “aquella persona que tiene gran presencia y credibilidad en redes sociales, y que tiene tanta influencia entre sus seguidores y lectores que se convierte en un gran prescriptor” (Villarejo, 2018).

Entre las acciones que hace un influencer, se incluye las de crear contenido sobre su día a día, mostrar eventos a los que asiste, dar su opinión sobre productos que las marcas les envían e incluso hacer publicidad y campañas con marcas con las que colaboran.

Con respecto a la promoción de estilos de vida, más concretamente la promoción de la alimentación saludable, los influencers han sido un elemento crucial.

Para que sus publicaciones tengan efecto sobre sus seguidores, es necesario que los influencers posean un nivel alto de credibilidad con los mismos, es decir, sus seguidores deben percibir a los influencers y sus recomendaciones como un contenido veraz y sin sesgos ni influencias de sus intereses propios (Rebelo, 2017) Además, para generar la credibilidad, es necesario que el influencer tenga un expertise con el tema del que propaga información. En este caso, al tratarse de influencers que promueven la alimentación

saludable, para poder ser creíbles es necesario que tengan algún título universitario relacionado con la alimentación, como nutrición y dietética o endocrinología.

Los influencers de promoción de hábitos saludables tienden a ser nutricionistas, si se dedican a la alimentación, o entrenadores personales, si promueven rutinas deportivas. Por lo general, sus posts son rutinas tanto alimentarias como deportivas que pueden ser utilizados en el día a día de las personas que les siguen. Además, la mayoría tienen un procedimiento común: tienen una página web o un blog en los que proponen planes más específicos y personalizados, a veces por una cuota determinada.

Los influencers no solo promueven un estilo de vida determinado, sino que también pueden ser utilizados como medio promocional, de productos, restaurantes, ropa deportiva, etc. Sus seguidores, requieren transparencia a la hora de presenciar una promoción o colaboración con un producto, ya que el hecho de estar haciendo publicidad sin aviso previo genera muchas críticas y reduce la credibilidad del influencer

Está demostrado que los restaurantes que utilizan influencers como medio promocional, reciben más visitas que cuando no recurren a este método de promoción (Nur.Hanifati, 2015). Si las recomendaciones que propone el influencer en sus posts son fiables y generan un resultado positivo en el seguidor, este probablemente siga la recomendación de restaurantes o productos, ya que ha quedado demostrado que los consejos del influencer funcionan.



### III. Trabajo empírico

#### A. Técnica: Observación participante.

La Observación participante, también conocida por los expertos como etnografía, es una técnica de investigación en la que el investigador forma parte del entorno que se está investigando.

Elegí esta técnica ya que considero crucial la interacción con el individuo en su medio habitual para evitar cualquier tipo de deseabilidad social y así además poder comparar las respuestas obtenidas en la entrevista realizada al individuo con los productos que tiene en su nevera y despensa. Además, el hecho de realizar una observación participante permite obtener insights de varias fuentes, no sólo de la observación, sino también de la entrevista realizada al observado para así tener una información más completa y certera para el posterior análisis.

Para poder mantener un registro de la evolución de la muestra, realicé una observación participante al inicio y al final del experimento, para comprobar si el hecho de seguir a Carlos Ríos les ha hecho cambiar su conducta y sus hábitos alimentarios, o si, por el contrario, su alimentación sigue igual.

Esta técnica, como cualquier otra, tiene sus ventajas e inconvenientes. En este experimento, voy a tratar de reducir los inconvenientes al máximo mediante la mezcla de la observación participante con una observación objetiva, en la que el individuo parte de la muestra no tenga ningún tipo de interacción y por tanto se puedan evitar los sesgos que pudiera tener su palabra. Es una manera de contrastar que lo que me cuenta se corresponde con la realidad que tiene en su casa en el momento actual.

En este trabajo, se utilizó la técnica de observación pura y una observación participante. Con la utilización de estas 2 técnicas, se pretenden reducir los posibles sesgos que pudiesen afectar a la investigación.

#### B. Etnografía

La etnografía es un método de investigación cualitativa en la que el investigador forma parte de la investigación, poniendo en práctica aquello que está investigando (Statistic

solutions, 2018). La etnografía requiere un periodo mayor que el método de investigación tradicional, ya que implica una inmersión completa en el elemento que se está investigando. Esto se debe a que los sujetos se deben acostumbrar al etnógrafo ya que está inmerso en la cultura a estudiar, por lo que debe ser aceptado antes de poder analizar a las personas actuando con total normalidad (Statistic solutions, 2018). Con la ayuda de las tecnologías y la predicción de hábitos, no es necesario pasar un año recogiendo datos, por lo que el tiempo de investigación se ve reducido de manera drástica.

El principal medio de investigación del etnógrafo es la observación participante. Este método se ha realizado sobre todo en el ámbito sanitario, ya que permiten a los profesionales de la salud la experimentar empatía con sus pacientes y trabajadores, mejorando así el modo de trabajar y por supuesto, optimizándolo para así poder ser más eficientes a la hora de tratar al paciente (Watson & Till, 2010).

Como todas las técnicas de observación, la observación participante puede tener tres tipos de sesgo: (1) sesgo debido a la muestra, (2) sesgo del rol del entrevistador (3) sesgo debido al observador (Watson & Till, 2010). El sesgo de la muestra puede ser por el tiempo en el que se realizado o por la falta de representatividad de la población.

En primer lugar, la muestra puede ser seleccionada en unas condiciones que sean ciertas para todos los miembros de la muestra, pero no ser ciertas en el resto de la población (Watson & Till, 2010).

En Segundo lugar, puede existir un condicionamiento del experimentador. Es necesario que se posicione lo más objetivo posible para no condicionar las respuestas de los entrevistados influidos por la deseabilidad social o ser muy agresivo de tal manera que se sientan cohibidos. El entrevistador debe mostrarse de una manera cercana y amigable, sin juzgar en ningún momento las respuestas dadas por el entrevistado. Si se muestra como una persona abierta, y siempre sin condicionar las respuestas, obtendrá una mayor sinceridad por parte del entrevistado, que, al fin y al cabo, es lo que se pretende conseguir con este método (Watson & Till, 2010).

En tercer lugar, siempre hay riesgo de que exista un sesgo del observador, ya que, al tratarse de un método cualitativo, la objetividad se ve amenazada, ya que los resultados dependen de la observación realizada por el investigador. Para poder reducir este sesgo, se utilizan varios métodos para comparar los resultados y así poder contrastar la fiabilidad

de los insights obtenidos. El entrevistador puede tener varios roles dentro de la observación: Observador y observador participante.

En la posición de observador, el investigador únicamente se dedica, como bien indica el nombre, a observar, sin realizar ningún tipo de comentario o interacción con el observado. Pretende obtener información de la realización de una actividad lo más fiel posible, como si no hubiese nadie observando.

El observador participante, que es la posición que nos compete en este experimento, el observador es parte del experimento como conductor de la situación, es decir, su tarea es observar al sujeto, sus reacciones actitudes y respuestas, conduciendo la observación hacia el ámbito que desee obtener los insights, con menor libertad de decisión sobre hacia dónde dirigir la investigación por parte del sujeto.

### C. Carlos Ríos

Carlos Ríos es un nutricionista nacido en 1993 creador del movimiento conocido como “Realfooding”. Se graduó en nutrición y dietética en la universidad Pablo Olavide en Sevilla. Según la página web realfooding, Carlos ríos defiende que: “Mi misión es luchar, a través del conocimiento y conciencia, contra las multinacionales de los productos ultraprocesados y devolver la comida real a la población” (Ríos, Realfooding, 2019).

El término realfooding consiste en comer comida real y evitar los ultraprocesados en la mayor medida posible (Ríos, 2019). A diferencia de muchas dietas, el realfooding pretende cambiar el hábito de alimentación de los consumidores, promoviendo el consumo de productos naturales y poco procesados de manera habitual.

Carlos Ríos publicó en 2019 un libro sobre el realfooding y cómo declararle la guerra a los ultraprocesados: “Come comida real” el cual se convirtió en número 1 en ventas en Amazon España en 2019. En él, narra la historia de cómo surgió el movimiento realfooding y cómo llegar a conseguir ser un realfooder completo.

Carlos Ríos denomina “Matrix” al conjunto de empresas de alimentación que producen los alimentos ultraprocesados, ya que considera que venden una realidad que no es cierta y de la cual los consumidores no son plenamente conscientes. Pretende que los consumidores puedan decidir qué comer y saber la composición completa de sus

alimentos, por lo que pretende concienciar a sus seguidores sobre la importancia de los ingredientes por encima del valor calórico.

La manera más directa que tiene para compartir su movimiento es Instagram. Su cuenta de Instagram @carlosriosq cuenta con 1.4 millones de seguidores, a los cuales les transmite su concepto de una dieta saludable. En esta cuenta pública tanto posts como historias sobre rutinas que se deben seguir para tener una vida saludable o alternativas realfood para los alimentos ultraprocesados. Intenta dar un toque de humor a las publicaciones y comparte los resultados que le envían sus seguidores sobre el cambio que han tenido en su cuerpo a partir de comenzar con una vida de comida real.

Como bien se ha mencionado previamente, Carlos Ríos no pretende eliminar la totalidad del consumo de los ultraprocesados, ya que considera que eso no sería posible porque sería privar a la persona de muchos alimentos que le gustan, como una cerveza de vez en cuando o una comida más copiosa con sus amigos. Por esta razón establece la proporción 90-10 y crea el concepto de “el 10%” en el que la alimentación de una persona debería estar compuesta por el 90% comida real y 10% ultraprocesados (Ríos, 2019).

Para facilitar a sus seguidores la distinción de los alimentos reales y ultraprocesados, en noviembre de 2019: la RealfoodApp. Mediante el escaneo del código de barras de los productos, indica qué tipo de producto es, y en caso de ser ultraprocesado, sugiere un producto real o buen procesado en su lugar.

### **i. Clasificación de alimentos según Carlos Ríos.**

Los nutricionistas deben realizar una calibración nutricional a la hora de elaborar una dieta para sus pacientes. Carlos ríos no defiende la clasificación de los alimentos en función del valor calórico, sino de los valores nutricionales.

Según describe Carlos Ríos en su libro, los alimentos se clasifican en dos categorías distintas: Los alimentos ultraprocesados, considerados malos para la salud; y aquellos alimentos saludables, divididos en buenos procesados y Real food (dando nombre a su movimiento).

Ultraprocesado	Buen Procesado	Real Food
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Refrescos y zumos envasados</li> <li>- Lácteos azucarados</li> <li>- Bollería</li> <li>- Panes refinados</li> <li>- Carnes y pescados procesadas</li> <li>- Productos industriales</li> <li>- Galletas y derivados</li> <li>- Cereales refinados</li> <li>- Snacks</li> <li>- Productos dietéticos</li> <li>- Salsas comerciales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de oliva virgen extra</li> <li>- Leche UHT, yogures y lácteos fermentados</li> <li>- Pan integral 100%</li> <li>- Chocolate &lt;70%</li> <li>- Legumbres cocidas</li> <li>- Pescado enlatado</li> <li>- Bebidas vegetales sin azúcar añadido</li> <li>- Comida real congelada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verduras, hortalizas y frutas</li> <li>- Frutos secos</li> <li>- Legumbres</li> <li>- Carne, pescado y marisco sin procesar</li> <li>- Tubérculos</li> <li>- Cereal 100% integral</li> <li>- Huevos</li> <li>- Leche fresca</li> <li>- Especias</li> <li>- Café e infusiones</li> </ul>

Tabla 1: Clasificación de alimentos según el Realfooding (Ríos, 2019)

El primer grupo de alimentos está compuesto por los ultraprocesados. Carlos Ríos define los ultraprocesados como: “preparaciones industriales comestibles elaborados a partir de sustancias de otros alimentos o sintéticas, con diferentes técnicas de procesamiento y cuyo consumo tiene efectos negativos para la salud” (Ríos, 2019). Estos productos contienen azúcares añadidos, harinas refinadas y aditivos químicos entre otros. Se considera que tiene una alta densidad calórica comparada con el contenido nutritivo de los alimentos. Estos alimentos son los que se deben reducir y deben formar parte del 10% según Carlos Ríos, ya que defiende que estos productos son malos para la salud y genera enfermedades. Hay estudios que demuestran que el consumo de estos alimentos bajos en valor nutricional y ricos en azúcares y conservantes, no producen daño si son consumidos con moderación (Doval, 2013). Estos estudios apoyan la norma del 10% de Carlos Ríos.

En segundo lugar, se encuentran los buenos procesados, los cuales han sido sometidos a un proceso de transformación industrial sin ser perjudicial para las sustancias que componen el alimento, promoviendo una mayor comodidad para su consumo o mejorando la durabilidad del producto. Ejemplo de este tipo de alimentos sería el cacao puro en polvo, aceite de oliva virgen extra, legumbres en bote ya cocidas... etc.

Por último, la tercera categoría de alimentación está formada por la comida real, o “real food”: son aquellos alimentos que han sido mínimamente procesados, manteniendo sus propiedades y características, sin aditivos químicos ni conservantes artificiales. La comida real conserva su matriz alimentaria. Pueden estar cortados o envasados, pero no se le pueden haber retirado componentes o añadido otros ingredientes. Ejemplo de estos alimentos podría ser la fruta envasada, frutos secos, carne sin procesar... etc.

#### D. Objetivos.

Con el creciente uso de las redes sociales, sobre todo de Instagram, se estudió la influencia del instagrammer Carlos Ríos en sus seguidores, y de existir tal influencia, la medida en la que influye.

Teniendo en cuenta la falta de tiempo que caracteriza a la sociedad actual y a la cultura del momento, aquí y ahora, se consideró que la cuenta de Instagram de @carlosriosq serviría como una inspiración o como concienciación sobre los alimentos que ingieren los individuos, pero no supondría un cambio drástico en la muestra elegida, ya que implica un cambio de hábito muy radical.

Los objetivos de este experimento son diversos, y se pueden dividir en tres categorías: vida personal, productos y redes sociales.

En primer lugar, relacionado con la vida personal de la muestra, se evaluó la influencia del estilo de vida de los sujetos en la implementación de una alimentación saludable. Se estimó que, si las personas tienen un estilo de vida más saludable, serían más propensos a realizar cambios en su alimentación. Además, la intención de querer cambiar es decisiva, ya que es muy complicado establecer un cambio en un hábito si la persona no está comprometida ni motivada para realizarlo.

En segundo lugar, respecto a los productos, se pretendió comprobar cómo influye el estilo de vida anteriormente mencionado en la elección de productos en la compra habitual de cada persona. Además, se evaluaron los productos antes y después de seguir al influencer Carlos Ríos, puesto que se esperó observar un cambio en los productos que se compran.

En tercer lugar, relacionado con las redes sociales, con la exposición al contenido específico a diario, se esperaba, al menos, observar la concienciación de los sujetos de la muestra sobre cómo debe ser una alimentación saludable a base de alimentos reales.

El hecho de realizar el experimento con 3 meses de diferencia entre una fase y otra se realizó por tres razones. En primer lugar, para crear una comprensión del término realfood y eliminar cualquier tipo de significado preconcebido como podría pasar con las etiquetas actuales como en los productos eco o bio. En segundo lugar, y de acuerdo con el marco teórico, es necesario este periodo de tiempo para poder generar nuevos hábitos. Por último, se consideró necesario que los miembros de la muestra tuviesen este margen de tiempo para poder comprobar si de verdad se había generado un hábito nuevo o si se trataba de un cambio generado por la curiosidad por la novedad.

### **E. La muestra**

Para poder realizar una muestra representativa del universo, se estableció que los requisitos que debe tener el universo de este experimento son: no seguir a Carlos Ríos, tener Instagram, ser activo en esta red social (revisarla por lo menos 3-4 veces a la semana) y ser responsables de la compra de alimentación en su casa.

La muestra está compuesta por 10 personas comprendidas entre los 18 y 50 años. Para hacerla representativa respecto a la población total, las variables elegidas son: (1) edad, clasificada entre los intervalos (18-25), (25-35) y (35-50); (2) poder adquisitivo, calificado como medio-alto o medio-bajo; (3) su preocupación por su salud en cuanto a vida saludable; (4) tener hijos o no.

En la muestra, se han elegido personas de diferentes generaciones ya que los hábitos alimentarios difieren mucho en función de la generación a la que se pertenece. Además, la utilización de las redes sociales, y en concreto Instagram es distinta en función de la edad que se tenga.

Además, se ha decidido añadir hasta los 50 años ya que son una generación que no ha nacido con Instagram ni lo ha experimentado en su juventud, por lo que es interesante analizar cómo afecta Instagram en sus hábitos alimentarios, e incluso, si tiene algún efecto para cambiarlos.

<b>Edad</b>	<b>Hombre</b>		<b>Mujer</b>	
<b>18-25 años</b>	<b>E1</b>	Clase media-alta; Sin hijos; Preocupado por su salud.	<b>E3</b>	Clase media-alta Sin hijos, Preocupada por su salud.
	<b>E2</b>	Clase Media-baja, sin hijos, No preocupada por su salud.	<b>E4</b>	Clase media-alta; Sin hijos; No preocupada por su salud.
<b>25-35 años</b>	<b>E5</b>	Clase media-alta; sin hijos; Preocupado por su salud;	<b>E7</b>	Clase media-baja; sin hijos; preocupada por su salud.
	<b>E6</b>	Clase media-baja; Sin hijos; No preocupado por su salud	<b>E8</b>	Clase media-alta; Sin hijos; No preocupada por su salud
<b>35-50 años</b>	<b>E9</b>	Clase media-alta; Con hijos; Preocupado por su salud.	<b>E10</b>	Clase media-alta; Con hijos; No preocupada por su salud.

Tabla 2: Muestra del experimento. Fuente: Elaboración propia



## **F. Trabajo de campo:**

### **i. Estructura del experimento.**

El experimento consta de dos fases diferenciadas repetidas con un intervalo de 3 meses. La observación objetiva y la entrevista personal.

A cada sujeto de la muestra se le realizó la misma dinámica de experimento. En primer lugar, se concertó una cita con cada persona en su casa, para evitar así sentimientos de incomodidad y no sacarles de su zona de confort. Esta primera fase fue más complicada con las personas de mayor edad, ya que disponen de menos tiempo libre y un mayor nivel de responsabilidades.

Una vez se concertó la cita con cada uno de los integrantes de la muestra, se procedió a realizar una observación de todos los lugares en los que había comida en la casa: nevera, despensa y laceras. Para poder analizar con posterioridad los productos observados y poder extraer insights a posteriori, se tomaron fotos de todos esos lugares.

Durante el experimento, se realizaron dos observaciones de los productos que los individuos tenían en su nevera y despensa, una previa al estudio y otra previa a la segunda entrevista. La observación se realizaba al entrar en el domicilio para evitar que se cambiasen de lugar los productos o se escondiese alguno tras haber escuchado la temática de la entrevista.

Una vez realizada la observación, se procedió a la realización de una entrevista personal sobre sus hábitos alimentarios y su relación con Instagram y los influencers de promoción de alimentación saludable. La primera entrevista, se encuentra en el Anexo 1. En esta entrevista, de aproximadamente 50 minutos de media con cada entrevistado, se grabó en voz las respuestas de los entrevistados y se transcribió de manera automática cada una de sus respuestas con Microsoft Word. Con esta técnica, la investigadora se aseguró que no se perdía ningún detalle.

Una vez realizada la entrevista y observación, se pidió a los entrevistados que siguiesen la cuenta de @carlosriosq, sin ninguna premisa más que mirar los posts que publica y no silenciar las stories ni bloquearlas. Se pretendió estudiar si este influencer a través de

Instagram era capaz de influir en los hábitos de alimentación de la muestra, investigando si se pueden crear hábitos nuevos por la influencia de esta red social.

La segunda fase se realizó 3 meses después, ya que, aunque haya expertos que defiendan que en 66 días se puede adquirir un hábito, esto depende de cada individuo y la implicación que tenga con el hábito a adquirir. Por esta razón, se decidió mantener el experimento más tiempo, para asegurar una mayor incidencia de @carlosriosq en la muestra.

Tras este periodo de tiempo, se procedió a la repetición de la observación de las neveras, para comprobar si los productos han cambiado con respecto a lo anterior, y si tienen algún punto en común con los productos que Carlos Ríos recomienda en su Instagram. Además, se repitió la entrevista personal de una manera más reducida, para comprobar si habían notado cambios en cuanto a su consumo alimentario o sus actitudes respecto a la comida. La segunda entrevista se puede encontrar en el Anexo 2 de este documento.

Tras la observación, y los resultados obtenidos, se procedió a la realización de una entrevista personal. En ella, se profundizó más en el estilo de vida de la muestra y los comportamientos en redes sociales para comprobar si Carlos Ríos influía en sus hábitos de consumo

Tras realizar ambas entrevistas, se procedió al análisis de todas ellas en busca de los *insights* que son de un gran valor para analizar si @carlosriosq es capaz de influir en los hábitos de consumo de las personas.

## **G. Resultados:**

### **i. Fase 1: Antes de seguir a @carlosriosq.**

#### **a) Primera observación de neveras/dispensas**

Durante la primera observación se detectaron elementos que generan patrones en función de las características del sujeto.

Un aspecto que se repitió en la primera ronda de observaciones fue la aclaración de los entrevistados sobre dos aspectos de su nevera. En primer lugar, por el orden de la nevera, alegando que nunca está así; y, en segundo lugar, aclaraban que normalmente tenían más

productos considerados sanos, como frutas y verduras, y menos productos considerados malos, como galletas o cervezas.

En este experimento, la clasificación de los alimentos como procesados o ultraprocesados, se va a realizar según el criterio de Carlos Ríos, el cual clasifica los alimentos en su aplicación, permitiendo categorizarlos escaneando los productos.

En primer lugar, la **variedad de productos frescos** se ve afectada por el número de personas para los que se cocine. En el caso de los más jóvenes, independientemente de su poder adquisitivo, compran un menor número de productos frescos, lo que reduce su variedad, ya que pretenden evitar que se pongan en mal estado. Las neveras de las personas más jóvenes tienen un menor número de estos productos y tienden a no consumirlos enteros y conservar aquello que no utilicen para una próxima vez. Admiten que muchas veces se les ponen malos esos alimentos debido a falta de planificación de sus comidas.

Las personas que viven con sus parejas o hijos, es decir, que hacen la compra y cocinan para más de una persona, tienen una mayor variedad de productos, tanto frescos como envasados. En primer lugar, se pueden permitir comprar productos frescos más variados, sobre todo frutas y verduras ya que se van a consumir en un menor intervalo de tiempo que si se tratase de una única persona. En segundo lugar, se observa que aquellos con hijos tienden a tener productos ultraprocesados, como galletas o bollería, ya que es un producto muy cómodo para los niños y se puede guardar en cualquier lugar sin

En segundo lugar, la proporción de productos saludables con respecto a los procesados se ve muy marcada por el estilo de vida de los observados. Aquellos que se preocupan por lo que comen tienen una mayor proporción de alimentos saludables, primando frutas, verduras y carnes en sus frigoríficos. Aun así, hay que destacar que tienen productos considerados ultraprocesados, pero en mucha menor medida, dando a entender que consumen esos productos de manera esporádica o en menor medida.

La **rutina marcada por la edad afecta también al estilo de comida que se ingiere**. Las personas más jóvenes tienden a tener una rutina más volátil, por lo que su predicción de horario de comidas es menor. Sin embargo, aquellos incorporados ya al mundo laboral, con una rutina más marcada, tienden a cocinar más. El hecho de cocinar con un plan establecido permite realizar varias raciones de una sola vez y almacenarlas en tupperes,

evitando tener que comer productos ya preparados. Por otro lado, las personas más jóvenes tienen ingredientes más propios de ensaladas o que requieran poco cocinado (plancha u horno). Además, debido a esta rutina inestable, abundan más los alimentos en lata o ya preparados, ya que perecen en un periodo de tiempo más prolongado.

#### **b) Primera entrevista personal**

Los insights encontrados en esta primera entrevista personal se pueden dividir en estas categorías: Concepto de alimentación saludable; hábitos personales; elección de productos y utilización de redes sociales.

#### **Concepto de alimentación saludable: aquella que incluye de todo.**

Según la OMS (2018), la definición de una dieta saludable depende de las características personales del individuo. En rasgos generales, la dieta saludable para los adultos es aquella compuesta por frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos. Además, se establecen proporciones de los nutrientes que necesita un cuerpo promedio en su ingesta calórica: menos de un 10% en azúcares y menos de un 30% en grasas, considerando que las proteínas deben representar un porcentaje mayor en la dieta. También es recomendable el consumo de 5 piezas de fruta y verdura al día.

Aunque cada individuo tiene su propia definición de alimentación saludable, en el experimento se puede observar una definición que se repite en todos los sujetos:

*“una alimentación saludable es aquella que incluye de todo”.*

Se puede destacar que aquellos que realizan deporte y tienen una vida física más activa añaden matices sobre proporcionalidades, como en E6:

*“Tiene que ser proporcionada, (...) un plato debería ser la mitad verdura un tercio proteínas y un tercio hidratos de carbono, a no ser que tengas algún tipo de deficiencia alimentaria o similar, que entonces en función de lo que diga el médico”*

Además, con independencia de cómo sea la alimentación de los individuos, todos consideran que podrían tener una alimentación más saludable de la que tienen actualmente, siempre y cuando suponga un esfuerzo mínimo comparado con el resultado que van a obtener con el cambio.

Se ha descubierto una tendencia a comer mayor cantidad de alimentos entre aquellas personas no preocupadas por su alimentación, ya que comen sin apenas preocuparse de la ingesta calórica diaria o la proporción nutricional de su alimentación. Por otro lado, aquellos individuos preocupados por su alimentación tienden a crear un balance entre las comidas del día para mantener una alimentación sin muchos excesos o a paliar el exceso con la práctica de deporte, como se puede observar en E4:

*“Soy firme creyente de calorías in calorías out, por lo que, si comes en exceso, se quema con deporte”.*

Aun así, todos los individuos con una vida activa defienden que no hay que martirizarse con la comida, es decir, que todos los excesos pueden ser paliados con un balance en los días siguientes, o no tener efecto alguno si se producen de manera aislada.

### **Vida personal:**

a. El tiempo es un elemento escaso que influye en la vida personal.

La vida personal es un factor muy importante en la influencia en una alimentación saludable. Actualmente, el estilo de vida tanto de la generación millennial como X, tienen un elemento en común: **la falta de tiempo**. A pesar de tener escasez de tiempo, éste se invierte en diferentes actividades.

En cuanto a la dedicación de su tiempo a uno mismo, se observa una tendencia en las mujeres a dedicarse un mayor tiempo a sí mismas, ya sea en el cuidado facial, corporal o en la moda que consumen. El sector femenino tiende a consumir productos de cuidado personal en más proporción que los hombres.

Las mujeres, a medida que su poder adquisitivo es mayor, tienden a comprar productos de belleza de mayor calidad, para un mejor cuidado de la piel. Aun así, tienden a tener rutinas de cuidado corporal o facial. Además, tienden a renovar sus prendas de ropa con mayor frecuencia que los hombres, para dar una imagen más actualizada. Como se puede observar en E10:

*“sí que me gusta cuidarme en general en temas de belleza, y sí que es verdad que invierto en productos cosméticos y suelo tener una rutina facial pero tampoco muy exagerado”.*

Se ha observado una tendencia, tanto en hombres como en mujeres, a **cuidarse más en el momento de incorporarse al mundo laboral**, ya que la imagen actualmente es necesaria para poder optar a ciertos puestos laborales. El cambio más drástico se nota en los hombres, ya que tienden a cuidarse menos en cuanto a su apariencia física aparte de hacer deporte, teniendo en cuenta únicamente su apariencia física muscular, sin tener tan en cuenta el cuidado capilar o de la imagen.

Los hombres de edad más avanzada se cuidan, pero sin utilizar productos tan específicos, ya que, debido a la generación a la que perteneces no está tan normalizado el uso de cosméticos para hombres y se centran más en ir aseados y presentables socialmente para mantener un estatus. Como se puede observar en E6, los hombres tienden a cuidarse por mantener una imagen:

*“He empezado a cuidarme tanto físicamente como mental por imagen personal porque, aunque sea triste actualmente la proyección personal (...) es muy importante por lo tanto me gusta cuidar mi imagen para poder demostrar lo que valgo sin que el físico pueda hacer una barrera para para contratarme o darme credibilidad”.*

b. Las reuniones de amigos suelen ser alrededor de una mesa, la comida suele estar presente.

En cuanto al ocio de las personas, se han encontrado dos actividades repetidas de manera general con independencia de la edad, el poder económico o el género: realización de deporte y reuniones con familia o amigos.

En España, hay una tendencia a tener una **vida de ocio en torno a la comida**, ya sea en un restaurante o en los bares con las tapas. El hecho de que en los bares sea frecuente la provisión de una tapa por cada consumición, promueve el consumo de comida cada vez que se pide una consumición en un bar.

Entre las propuestas de ocio que los entrevistados realizan en sus fines de semana o en sus ratos libres, en la mayoría está presente el consumo de comida en compañía de otros, ya sea en un restaurante o en un bar. Los entrevistados tienden a tomarse la tapa que acompaña a su cerveza, la cual suele ser un producto frito o con salsas altamente calóricas.

Un estudio elaborado por la nutricionista Sandra Sánchez, revela que el 94% de los platos servidos en los más de 200 restaurantes analizados en España contienen más de 600

calorías (Sánchez, 2019). Por norma general, independientemente de la edad o el género, las personas **tienden a cuidarse menos en aspectos alimentarios a la hora de comer fuera**, ya que, aunque los restaurantes suelen tener raciones más grandes o insanas, no se preocupan tanto por su consumo en restaurantes, sino más en disfrutar.

Aquellos que están más preocupados por su alimentación, tienden a hacer un balance previo o posterior de la comida copiosa para que no genere un impacto muy destacable en su alimentación.

Las personas con un mayor poder adquisitivo tienden a salir más a comer o cenar de restaurante, primando las comidas extranjeras, ya que son comidas que no pueden realizar en su casa. Normalmente, el hecho de tener un mayor poder adquisitivo implica ir a restaurantes de mayor calidad, evitando las cadenas de comida rápida. Como se puede observar en E6:

*“cuando es una cena suelo ir a muchos sitios (...) ahora con la edad sí que es cierto que por ejemplo evito las comidas de cadena rápida (...) al poder permitirme algo un poco más saludable”.*

c. El deporte está más asociado a una vida saludable que la alimentación.

El deporte no siempre está ligado a una alimentación saludable. Los hombres jóvenes (menores de 35) tienden a practicar más deporte que las mujeres en este mismo rango de edad. Esto se debe a los diferentes hobbies y hábitos que se han ido adquiriendo durante la infancia. Además, los hombres tienden a socializar más con sus amigos mediante la práctica de deporte, mientras que, según el experimento aquí realizado, las mujeres tienden a socializar más en restaurantes o eventos.

Aun así, los hombres y mujeres que realizan deporte están de acuerdo en que la razón es mantener un cuerpo saludable, ya que es necesaria la práctica de deporte para el futuro.

Aquellas personas que pretenden adelgazar están de acuerdo en que el deporte no es suficiente, sino que la alimentación es una pieza fundamental en el proceso. En E6 se puede observar esta tendencia.

*“Yo los practico tanto por mantenerme fit y estar saludable tanto de manera física como para relajarme mentalmente (...) Si lo hiciese por adelgazar, tendría que cambiar*

*mi alimentación ya que mi cuerpo está acostumbrado a hacer ejercicio en la cantidad que lo hago”.*

Aquellas personas mayores de 35 años, con hijos, reclaman que no realizan tanto deporte como les gustaría por diversas razones. Primero, por la falta de tiempo, ya que, entre su empleo y sus hijos, el tiempo que les queda libre, prefieren dedicarlo a descansar y a disfrutar de su familia. Como solución, realizan más deporte los fines de semana realizando actividades en familia, como senderismo o pasear. En segundo lugar, la mayoría de las personas no se sienten cómodas en el gimnasio, ya que es una moda que ha surgido con posterioridad a su juventud y no están acostumbrados a ello, por lo que prefieren realizar deporte al aire libre y el más practicado es pasear. Esta rutina se puede ver reflejada en E9:

*“Voy a pasear a mi perro con mi mujer todos los días media hora larga. También vamos a la montaña con mis hijos los fines de semana, pero entre semana no me da tiempo a hacer más que andar a buen ritmo y andar siempre que puedo”.*

d. El disfrute con la cocina influye en cómo se come.

A medida que avanza el tiempo de estar independizado, hay una tendencia mayor a incluir las tareas del hogar en la rutina, es decir, se van estableciendo nuevos hábitos y costumbres en el nuevo hogar, como cocinar e ir al supermercado.

Cocinar es una actividad necesaria a la hora de consumir comida real. El hecho de comer alimentos más o menos elaborados, depende no sólo de la edad y la rutina que se tenga, sino también del disfrute que se tenga de la actividad de cocinar.

Independientemente del segmento de la muestra en el que nos encontremos, las personas que disfrutan cocinando, tienden a pasar más tiempo en la cocina y a crear platos más elaborados, mientras que aquellos a los que no les gusta cocinar, tienden a tomar alimentos básicos o preparados de una manera poco elaborada que requiera poco tiempo.

Se observa una tendencia general a **cocinar cuando hay más de un comensal**, es decir, se tiende a cocinar más para un grupo de personas que para una única persona, ya que la comida la degustan en compañía. Un 40% de los millennials afirman que cocinar les estresa, en comparación con el 30% de la generación X (Ferrel, 2016). En el estudio



realizado, se ha podido comprobar esta tendencia, ya que los millennials entrevistados carecen de actividad culinaria, mientras que aquellos pertenecientes a la generación X defienden que, aunque no siempre disfruten, no odian cocinar, ni mucho menos les estresa. Como por ejemplo en E5:

*“Nos gusta cocinar en grupo y no nos importa dedicar un poco más de tiempo para hacer una comida un poco más elaborada. Diría que cuando tengo tiempo cocino”*

Aunque en el sector más joven se cocine poco, se perciben dos tendencias en función de la preocupación por la alimentación de las personas. En primer lugar, aquellos concienciados con lo que comen, tienden a tomar más ensaladas o productos a la plancha, que requieren un tiempo muy corto de cocinado. Por otro lado, aquellos que no están tan concienciados con lo que ingieren, tienden a consumir productos precocinados, los cuales únicamente necesitan calentarse y servirse.

Las personas que llevan más tiempo independizadas, edad media en la muestra, tienden a incluir el supermercado y la cocina como una actividad en su rutina. Se observa una tendencia a cocinar más elaborado cuando se trata de cocinar para un grupo, mientras que, si es para una única persona, abundan los productos a la plancha o que requieran un menor tiempo de cocinado.

Por último, el sector de 35-50 cocinan, ya que, al tener hijos, tienden a cocinar para varios días. Al tener que cocinar para más de una persona, cocinan guisos y alimentos con salsa que solo requieran ser calentados la próxima vez que vayan a ser consumidos. Por esta razón, cocinan más casero, ya que es más económico y consideran que es más sano para sus hijos.

e. Cuanto menor es el espacio de almacenamiento, más visitas al supermercado se realizan.

Prácticamente todas las personas están de acuerdo en que han elegido su supermercado por conveniencia. Debido a la falta de tiempo anteriormente mencionada, prácticamente todos los miembros de la muestra van al supermercado más cercano. La única excepción es aquella población con algún tipo de alergia, en el caso de este experimento, al gluten, que deciden ir a Mercadona porque tiene un abanico de productos sin gluten más amplio y a mejor precio que los demás.

Se ha detectado una tendencia a ir un mayor número de veces al supermercado cuando se es más joven, ya que no se tiene la capacidad previsora que se adquiere con la experiencia. Además, los más jóvenes tienden a vivir con un mayor número de compañeros de piso en casa comparado con los demás sectores. En esta situación, la nevera se comparte entre el número de personas que vivan en la casa. Todos los jóvenes con compañeros de piso comparten la nevera por estantes, limitando el espacio de almacenaje de cada persona. Esta situación se repite con el congelador y con la lacena. Por tanto, las personas más jóvenes que comparten piso con compañeros y realizan la compra de manera individual, tienden a ir más veces a la compra por semana.

Las personas que comparten piso con un menor número de personas o realizan una compra común, realizan la compra de productos frescos menos veces, ya que disponen del espacio completo del frigorífico y no se deben preocupar por no ocupar el espacio que no les corresponde. Esta situación se da en los hogares habitados por familias o parejas, los cuales realizan una compra común para todos los inquilinos de esa casa.

## **Productos**

Los productos que consumen los miembros de la muestra varían mucho en función de la edad y del poder adquisitivo, además de la concienciación con respecto a lo que se ingiere.

### a. Los consumidores compran por apariencia física más que por componentes.

En primer lugar, se ha observado como tendencia común a todos los segmentos el comprar determinados productos por su apariencia física, es decir, si un producto es atractivo, tiene una mayor tendencia a ser consumido, independientemente de lo saludable que pueda llegar a ser ese producto. El hecho de tener **un producto bien presentado da una sensación de mejor calidad** que su homólogo con una peor apariencia física, por lo que los consumidores tenderán a comprar el mejor presentado. En E3 se demuestra este insight:

*“En fruta y verdura no me fijo si es tanto de marca, por ejemplo, el plátano me da igual que sea banana o plátano (...) el que más amarillo esté es el que compro”.*

Los productos que más se compran en el supermercado son los **frescos**. Esto se debe a que no se suelen congelar y perecen más rápido que los demás.

b. Se busca una relación calidad-precio.

Cuando se ha preguntado a los entrevistados por qué consumen un producto antes que otro, la respuesta generalizada ha sido porque reciben una mayor calidad a un precio razonable.

Todos están de acuerdo en que si van a comprar un **producto de marca** es por un **aumento de calidad** blanca superior al aumento de precio que supone el cambio con respecto al producto de marca blanca.

Los más jóvenes, tienden a comprar productos de marca blanca, con excepción de ciertos productos muy marcados, debido a que son los que siempre han tomado en su casa y no han conseguido encontrar un sustituto de marca blanca que cause la misma sensación que ese producto de marca. Como se puede observar en E1:

*“Normalmente compro lo más barato, si la marca blanca es más barata, pues marca blanca, menos con los quesitos. Esos tienen que ser de la marca el Caserío, porque son los que me daba mi abuela. Yo puedo comer otros quesitos, pero no los disfruto tanto. O sea, aunque costasen 5€ seguiría comprándolos porque son los que más me gustan”.*

Además, este segmento no se preocupa por la procedencia de los alimentos frescos (frutas y verduras), sino que se fijan sobre todo en el precio, comprando generalmente aquellos que son más baratos, siempre y cuando mantengan un aspecto aceptable.

Aquellas personas que se preocupan por lo que comen, con un poder adquisitivo limitado, y entre 18-35 años, tienden a sustituir aquellos productos que se les desajustan del presupuesto por su precio, por aquellos procesados ligeramente y congelados, como, por ejemplo, frutos del bosque congelados. Además, tienden a utilizar esta opción para evitar que los productos se les pongan malos y tener acceso a vegetales ya cortados y listos para cocinar sin necesidad de comprarlos frescos. E7 nos muestra este hecho:

*“Además como compro solo para mí, compro mucha verdura y fruta congelada, porque si no se me pone mala cada muy poco tiempo. Además, así puedo no planificarme.  
Compro preparados de verdura congelado y no se me pone malo”.*

Aquellas personas con un poder adquisitivo mayor tienden a consumir productos de marca, ya que la perciben como mayor calidad. En caso de consumir un producto de

marca blanca, debe ser de un supermercado de confianza, del cual confíen en su origen y la calidad de los productos. Como se puede comprobar en E5:

*“En general compro cosas de marca. Cosas muy básicas no creo que merezca la pena ahorrarse unos céntimos en una marca blanca que tenga peor calidad”.*

c. Se buscan productos versátiles.

El sector de las mujeres en todas las franjas de edad, y los hombres con hijos (35-50), ambos grupos preocupados por lo que comen, buscan que sus productos sean versátiles como un determinante a la hora de decidirse por un producto u otro. Cuantas más recetas se puedan realizar con ese producto, menos riesgo de que ese producto expire hay. Se busca este tipo de versatilidad sobre todo con las verduras. Por ejemplo, se busca que las verduras puedan servir para realizar purés, salsas e incluso comerse a la plancha, para poder comprar un pack de ese tipo de alimento, el cual es más económico, pero evitar así comer siempre lo mismo o que se ponga malo al no poder aprovecharse tanto como se desearía. Esta tendencia se puede observar en la entrevista de E4:

*“A la hora de elegir un producto, suelo pensar en varias cosas: de qué maneras lo puedo consumir, cuantas más combinaciones pueda hacer más me gusta el producto, el precio, lo saludable que sea el alimento y la calidad del producto”.*

d. Cuando se consulta el etiquetado, se busca la mayor durabilidad y menor aporte calórico del producto.

Existe una consulta generalizada que realizan sobre todo los más jóvenes, y es la **fecha de caducidad**. Aquellos productos que proporcionan un mayor margen de consumo van a tender a comprarse más, ya que no se tiene la presión detener que ingerirlo cuanto antes.

Otro elemento que comprueban es la **cantidad de producto** que viene en el paquete. Esto se realiza por dos motivos: en primer lugar, si la compra es para una única persona, comprueban que tiene una cantidad apropiada y que no se les va a poner malo por falta de tiempo para ingerirlo. Aquellos que cocinan para un grupo de personas, contemplan justo lo contrario, es decir, buscan una mayor cantidad en un paquete, ya que así pueden realizar un mayor número de recetas para su familia con un mismo paquete. Se puede observar en E9:

*“A la hora de mirar una etiqueta, miro país de procedencia, caducidad y cantidad, ya que así puedo utilizar el producto para varias recetas sin que se ponga malo”*

Aquellas personas que no se preocupan por lo que comen, no miran las etiquetas de la comida por norma general. Aun así y por estar informados, a veces comprueban las **calorías** que contiene cada producto, pero el exceso de calorías no implica un impedimento a la hora de comprar un producto.

Aquellos que sí se preocupan por lo que comen, tienden a mirar las etiquetas. Aquí se han encontrado dos tendencias. Aquellos que no hacen deporte regularmente, se preocupan por las calorías para conseguir mantener un balance de las calorías que comen con las que queman. Aquellos que sí practican deporte con regularidad, se concentran más en la composición de los alimentos. Es decir, no solo comprueban las calorías, sino que además comprueban las **proporciones de azúcares y grasas**, sobre todo. Esta comprobación se realiza para mantener las proporciones de nutrientes necesarias para la recuperación del cuerpo tras el ejercicio.

*“En las etiquetas suelo mirar los ingredientes, es decir, que tengan poco azúcar o pocas cosas químicas. (...) Luego la tabla de nutrición también la miro, pero no por el tema de las calorías sino por las grasas saturadas y de los azúcares añadidos”.*

e. Perciben el Realfooding como una etiqueta más, como bio o eco.

En cuanto a Carlos Ríos, ninguno de la muestra le conocía, ya que es requisito para poder formar parte de esta muestra. Aun así, se preguntó a los entrevistados qué perciben con el término realfooding. Todos coinciden en que podría ser equivalente a los productos Bio o Eco, como una distinción de producto.

En todos los segmentos se percibe como un término sano, pero que **causa cierto rechazo** ya que no hay un concepto claro de lo que es un alimento real. Aquellos con una menor capacidad económica lo perciben como una manera de aumentar el precio, por lo que añadir este término en la comida, les causaba rechazo ya que lo perciben como un producto más caro. En E1, ante la pregunta de: a qué le suena el término realfood, se contestó:

*“me suena a comida cara, eso es más caro fijo”.*

Además, se percibe como **un producto de dieta**, asemejándolo a todos los productos light o bajos en calorías. Como se ha podido comprobar, estos alimentos light, son ultraprocesados debido a los químicos que incluyen y al proceso de elaboración que tienen. Por tanto, los entrevistados no tienen muy claro el concepto de comida real, ya que no han recibido ningún tipo de información al respecto previamente.

f. Limitar los productos ultraprocesados no es la solución, depende de cada consumidor.

Todos los miembros de la muestra están de acuerdo en que limitar los ultraprocesados no es la solución, ya que cada uno es libre de decidir aquello que ingiere. Defienden que, si han superado los test de sanidad, no pueden ser limitados. En E10 se puede observar que no se apoya la limitación de los productos.

*“siempre es mejor para la salud comer alimentos frescos, pero tampoco consideraría que los alimentos ultra procesados todos son negativos para la salud puesto (...) esos productos han pasado por unos controles alimenticios y sanitarios”*

Estos productos por lo general son más baratos que los productos sin procesar, por lo que defienden que, aunque sea posible reducir su consumo, tiene que surgir de la voluntad de la persona, y nunca por una limitación de una entidad o el gobierno. Esto se debe a que comer más sano implica un desembolso mayor de dinero, y por lo tanto no está al alcance de todos.

## **Instagram**

Instagram es una red social que cuenta con más de 1000 millones de usuarios. En relación con el experimento que aquí se realiza, las personas de la muestra lo utilizan en su mayoría para ver lo que hacen sus amigos y mantenerse al día con la vida de sus amigos y conocidos.

a. Utilizan Instagram como inspiración y para estar en contacto con sus conocidos.

Además, todos los segmentos siguen diversas cuentas en busca de inspiración. Dependiendo de la edad y sexo del segmento de la muestra, se tiende a seguir a unas cuentas u otras.

Las mujeres más jóvenes (18-25) tienden a seguir a influencers en busca **de inspiración o tendencias**. Los sectores más seguidos son los de la moda y las rutinas de ejercicio. Con la moda tan cambiante que hay actualmente, las mujeres sobre todo quieren estar a la última. Una manera muy eficiente de mantenerse actualizado en cuanto a tendencia es a través de los influencers. Los influencers de moda sirven de inspiración a miles de personas, influyendo incluso en las nuevas tendencias de moda que puedan surgir en las siguientes temporadas.

Los influencers que publican **rutinas deportivas** también son un sector que destacar entre los más seguidos de Instagram. Debido a la similitud corporal con los influencers, las mujeres tienden a seguir cuentas de mujeres, mientras que los hombres buscan cuentas de varones. En E3 se puede observar por qué la entrevistada sigue a este tipo de influencers:

*“La sigo porque es una mujer real, que enseña su día a día y como incluye el ejercicio todos los días en su vida de una u otra manera.”*

Dentro del sector de mujeres jóvenes que se preocupan por lo que comen, tienden a seguir a influencers que publican rutinas deportivas y alimentarias para mantenerse en forma. Esto se debe a que se ha creado una tendencia de rutinas más cortas y en casa, por lo que facilita el hecho de tener inspiración para los ejercicios a realizar.

Los hombres entre 18-35 años que se preocupan por lo que comen, tienden a seguir a hombres que promueven sus rutinas de gimnasio. Estas cuentas poseen ejercicios de rutinas específicas, las cuales los hombres mezclan para realizar sus entrenamientos en el gimnasio. Los hombres son más propensos a realizar los ejercicios en este establecimiento, ya que tienen una mayor tendencia a realizar ejercicio en público.

Además, hay una mayor tendencia a seguir a deportistas entre los hombres. La mayoría de los hombres sigue a deportistas de aquel deporte que practica o del cual es fan. Por ejemplo, en E1 se puede observar, que como el deporte que más le gusta y practica es el surf, tiende a seguir a surfistas famosos. Esto sucede porque ven un referente en estos deportistas, y no sólo quieren seguir su vida deportiva, sino su día a día.

b. Les gusta mirar contenido, pero en general, no ponen en práctica aquello que ven.

A pesar de que la mayoría de las personas que viven emancipadas siguen al menos a una cuenta de recetas, siendo Tasty la que se repite en todos los casos. Los entrevistados defienden que no ponen en práctica las recetas que ven en redes sociales. Una de las quejas que tienen todos los miembros de la muestra que siguen a cuentas de recetas es la **dificultad de acceso de los ingredientes**. Además, defienden que, si compran ciertos productos para poder realizar las recetas, sólo son útiles para esas en específico, por lo que no es rentable comprarlos. Además, las recetas parecen muy sencillas, pero en el fondo son mucho más complicadas cuando las intentan poner en práctica. Si esta dificultad se suma a la falta de tiempo mencionada anteriormente, hay una tendencia a no poner en práctica aquello que se perciba como complicado o laborioso, aunque tenga muy buena pinta. Se puede observar en E:

*“Pocas veces lo pongo en práctica. Me ayudan a coger ideas para cosas que yo hago, pero en general no hago muchas porque piden ingredientes muy raros y específicos”.*

c. Comparten con sus más allegados, pero no en redes sociales muy concurridas.

El sector de los más jóvenes, tienden a compartir sus creaciones en redes sociales, sobre todo a sus padres vía WhatsApp. Si además el plato tiene buena pinta, las mujeres entre 18-25 tienden a subir stories a Instagram para enseñar a sus seguidores la nueva receta que han realizado, y si no es laboriosa, tienden a compartirla paso a paso con sus amigos para que se ponga en práctica.

Aquellos mayores de 35, independientemente de su género, tienden a compartir sus recetas con las personas más cercanas. Si se sienten muy orgullosos, la comparten vía WhatsApp, en cambio, si lo que les convence es el sabor, tienden a compartirla en las reuniones con sus amigos de manera presencial.

ii. **Fase 2 : Influencia de Carlos Ríos en los entrevistados**

Tras la realización del experimento en una primera instancia, se procedió a la realización de una segunda entrevista personal y una observación de la nevera y despensas de los entrevistados para comprobar si había surgido algún cambio o alguna tendencia nueva, o



si, por el contrario, Instagram no tiene efecto alguno en lo que a influenciar a personas se trata.

**a) Segunda observación de neveras/despensas:**

Carlos Ríos recomienda muchos productos Realfood alternativos a los ultraprocesados. Por esta razón, en la segunda observación se procedió observar si estas recomendaciones han surtido efecto en la alimentación de los sujetos.

Tras esta segunda observación, se pueden observar 2 tendencias claras: en primer lugar, aquellos no concienciados con la comida saludable han continuado manteniendo sus hábitos alimentarios sin cambio alguno en la compra de sus productos; en segundo lugar, en aquellos que sí están concienciados con su alimentación, se puede observar una tendencia al cambio no sólo en los productos que compran, sino también en la manera de elaborarlos.

Dentro del sector más joven, se observaron cambios en función de la edad. Los más jóvenes (18-25) sufrieron cambios en su compra de bienes de consumo. A pesar de defender que no les gusta cocinar por pereza y falta de tiempo, tienden a tener un mayor número de tupper, con comida casera, añadiendo además un mayor número de productos frescos y saludables que en la observación anterior. Además, se detectó una mayor cantidad de frutas y verduras de temporada. También se observaron productos recomendados por Carlos Ríos en aquellas personas que le siguen más de cerca, como los edammames o los frutos secos.

En segundo lugar, aquellos observados de una edad comprendida entre 25-35 años tendieron más a cambiar los productos que compran. Como se ha podido observar, este rango de edad compra más productos frescos, reduciendo aún más los productos procesados. Aun así, sustituyeron productos ultraprocesados por buenos procesados, como, por ejemplo, el atún al natural en lugar de en aceite de girasol. Además, hay una mayor presencia de productos frescos y buenos procesados en contraste con la observación previa.

Las personas de mayor edad, independientemente de lo que se preocupen por su alimentación, incluyeron pequeños cambios en sus productos, pero sin cambiar el grueso de su compra. Sí se ha visto una reducción en los snacks no saludables y un aumento en

la cantidad de frutas de temporada. Se entiende que es un proceso más complicado, ya que no se realiza la compra para uno mismo, sino que condiciona el consumo de los demás miembros de su familia.

### **b) Segunda entrevista personal.**

Al conocerse ya el enfoque del experimento, se ha pretendido explorar en la influencia o no influencia de Carlos Ríos en los hábitos alimentarios de los entrevistados. La segunda entrevista personal se ha enfocado en la interacción con Carlos Ríos y cómo han notado que este influencer ha cambiado o no su perspectiva con respecto a los ultraprocesados.

### **Vida personal**

#### **a. La voluntad de cambio influye en la transformación de los hábitos.**

Uno de los grandes detonantes de la influencia de Carlos Ríos descubierto en este experimento, es la voluntad de cambio que tenga la persona.

Los más jóvenes que sí se preocupan por lo que comen, independientemente de su sexo, estaban más dispuestos que aquellos no preocupados por su alimentación, y como se comprobará posteriormente, han cambiado su alimentación y su consumo gracias a esta red social.

Sin embargo, aquellos entre 25-35 años, estaban más dispuestos a cambiar su alimentación ya que consideran que con la integración a la vida laboral se habían dejado de cuidar todo lo que deberían (aquellos no preocupados por su alimentación), mientras que aquellos que sí estaban preocupados, estaban dispuestos a asumir el reto de intentar mejorar.

Las personas de 35-50 años estaban menos dispuestas a cambiar su alimentación porque consideran que para cambiar ellos, deberían cambiar los hábitos de toda su familia, y actualmente están contentos con la alimentación que llevan, por lo que se muestran más reacios a cambiar sus hábitos alimenticios.

b. Es necesaria una motivación y salud mental para poder afrontar nuevos retos.

Otro elemento que se ha descubierto que influye en el cambio de estilo de vida es la motivación y el estado de ánimo que se tenga durante una etapa. No es lo mismo afrontar el reto cuando la situación personal es de estrés y agobio, a si es estable y relajada y se pueden introducir cambios sin que afecte a la vida personal en gran medida.

Aunque la alimentación saludable puede influir de manera positiva en las situaciones psicológicas más complicadas, el hecho de vivir una situación estresante promueve que las personas resten importancia a su alimentación, ya que el estrés afecta tanto al apetito como a las ganas de realizar actividades culinarias. Para poder realizar un cambio considerable, **es necesario estar estable mentalmente**, ya que, de no estarlo, el hábito será más complicado de adquirir. Esta situación se puede observar en E2, con una situación personal complicada:

*“Si hubiese sido en otro momento de mi vida quizás sí, pero ahora mismo cuando estoy estresado y tengo ansiedad lo que hago es comer, así que el realfood para mí en esta etapa de mi vida es un anglicismo más. Si fuese otro momento seguramente tendría más en cuenta sus consejos y recomendaciones sobre todo para cenas saludables”.*

## **Productos**

a. Los ultraprocesados deberían ser más caros, pero no prohibidos.

Se ha observado una tendencia general en todos los entrevistados: a pesar de haber estado expuestos a los contenidos de Carlos Ríos sobre los perjuicios de los ultraprocesados, consideran que no deben limitarse mediante medios legales o institucionales, cada uno es responsable de lo que ingiere y no se pueden limitar las libertades. Aun así, hay una indignación generalizada respecto a los precios de los productos. Tras seguir la cuenta de Carlos Ríos, se han comenzado a fijar más detenidamente en los productos que compran, causando una indignación con que el precio de los ultraprocesados es más accesible que los productos saludables. Por lo tanto, hay una propuesta que se ha repetido en muchas entrevistas de imponer una **tasa extra a los productos ultraprocesados**, como si de tabaco se tratase, para promover la reducción de su consumo. Con esta medida, consideran que al haber una mayor demanda de los productos considerados saludables bajarían su precio, siendo más asequibles para todos los sectores socioeconómicos,

promoviendo la accesibilidad de la comida saludable para todos los públicos. Como se puede observar en E4:

*“No sé si deberían limitarse, sino que deberían ponerseles más precio. Hay que hacer doble esfuerzo, gastando más y buscar que sea buen procesado”.*

Otra recomendación que se realiza a parte del impacto económico en los productos ultraprocesados, es la **información mediante la educación**. No se puede intentar promover un cambio sin informar a la población, por lo que se propone que se enseñen las bases de una buena alimentación desde niños y no solo a los responsables de la compra del hogar, ya que, si se concientia a los niños, estos pueden influenciar a sus padres. Además, se cree que, si se reduce la demanda de productos ultraprocesados, no va a ser necesaria su limitación, ya que los propios consumidores van a demandar productos más saludables, promoviendo un cambio en la oferta de productos que las empresas proporcionan. Se considera que el **cambio debe surgir desde los consumidores a las organizaciones**, y una vez se haya iniciado el proceso de concienciación de qué productos no son perjudiciales para la salud, el estado y las instituciones deben ayudar a ejercer presión y así poder promover la vida saludable.

b. Existe una mayor concienciación cuando se va a comprar un producto

Carlos Ríos no ha introducido unos cambios muy radicales en los entrevistados, ya que **ninguno se considera realfooder**. Se entiende que es un cambio muy drástico la reducción de los ultraprocesados al 10% de la ingesta total de productos. Lo que sí han admitido aquellos que han notado ciertos cambios en su conducta alimentaria, es la **concienciación** de los sujetos que compran. No han dejado de comprar productos ultraprocesados, pero sí saben identificar aquellos productos que no son tan buenos para el cuerpo, e intentan compra el producto alternativo. Los entrevistados, admiten que no sabían que muchos productos eran ultraprocesados, ya que no se paraban a mirar los ingredientes de la comida. Como se puede observar en E7:

*“Ya no compro pavo, porque he visto que tiene un 50% de pavo y me quede flipando. Porque eso implica que la otra mitad son cosas que añaden”.*

Como ya se ha comentado, independientemente de la edad, sexo y tipo de alimentación que sigan, los entrevistados se fijan en los productos que compran, siendo conscientes si se trata de un producto ultraprocesado o si, por el contrario, es un producto saludable.

Dentro de esta tendencia, hay dos tipos de respuesta. Aquellos que tienen menos preocupación por lo que comen, (E1, E4, E6, E8, E9), son conscientes de que lo que comen no es saludable, pero no cambian los productos que consumen si va a implicar un esfuerzo extra, ya sea en precio o un cambio muy evidente de sabor.

Por otro lado, aquellos preocupados por lo que comen, (E2, E3, E5, E7, E10), han intentado sustituir ciertos productos ultraprocesados por las recomendaciones que Carlos Ríos propone en su cuenta, haciendo un esfuerzo extra que eso implica. Por ejemplo, han intentado cocinar más comida casera en lugar de recurrir a los platos ya preparados, puesto que es más saludable. Con esta tendencia, congelan sus creaciones culinarias y así pueden disponer de raciones para más veces. Además, tratan de sustituir los productos ultraprocesados por su homólogo menos procesado, de tal manera que reduzcan el impacto negativo del producto en su cuerpo. Estos cambios, admiten que son mínimos, pero también reconocen que es un paso por el que empezar a cambiar sus hábitos y llegar a tener una alimentación más saludable, pero sin llegar a obsesionarse por ella, es decir, creen que pueden seguir cambiando, pero sin llegar a la radicalización alimentaria. E7 nos comenta su cambio en la alimentación:

*“Compro más productos naturales que antes, sí que es cierto que siempre y cuando no me supongan un precio muy alto, porque si no se me va de presupuesto. Además, he cambiado yo creo que por la facilidad de comer cosas a la plancha”.*

## **Instagram**

- a. La actividad de Carlos Ríos como individuo, puede afectar en el compromiso con el realfood de manera positiva y negativa.

El hecho de que el Realfooding tenga una cara reconocible, a la cual se le atribuye el movimiento, puede generar rechazo o aceptación de esta tendencia por la persona que lo transmite. Además, dependerá de la credibilidad que el transmisor tenga (Loh, 2011). En este caso, la figura de Carlos Ríos ha generado diferentes sensaciones y una división entre aquellos que le siguen.

Por un lado, se encuentran *los heavy users*, que son aquellos que utilizan esta red social de una manera habitual, y en este caso, contemplan el contenido de Carlos Ríos de una manera más intensiva que los demás usuarios. Además, pueden interactuar de una manera

activa, comentando en los posts, compartiendo historias e incluso, mencionando la cuenta en su propia cuenta personal. Estos heavy users tienden a seguir más cuentas relacionadas con el concepto específico, en este caso la comida real.

Por otro lado, el término *soft user*, se refiere a aquellos que interactúan de forma pasiva, leyendo el contenido y prestándole atención, pero sin ningún tipo de interacción directa.

El hecho de seguir a @carlosriosq de una manera más activa, interactuando con sus publicaciones, ha demostrado que aumenta la influencia en los miembros de la muestra de este experimento.

A aquellos entre 18-35 años, tanto hombre como mujeres, el hecho de que suba su contenido de manera habitual con infografías, recetas y consejos, les ha causado cierta curiosidad para leer los posts completos. La referenciación de cada infografía le da credibilidad, por lo que no se le trata de incompetente. Además, reconocen que les gusta participar en las encuestas que hace en sus historias y todo aquello que suponga un reto con curiosidades, desmontando los mitos de la alimentación.

Por otro lado, este mismo sector de la muestra, reconoce que les resulta fastidioso el hecho de que suba tantos stories de su vida personal, ya que no sólo promueve el realfood, sino que además publica historias de su día a día. Estas personas prefieren un contenido más específico, ya que el Realfood les interesa, pero les resulta cansado tener que ver esas stories que consideran que nada tiene que ver. Este sentimiento de pesadez también se encuentra entre las mujeres de edades comprendidas entre 25-35. En E4 se puede contemplar este hecho.

*“De Carlos Ríos me gusta leer sus posts, no cumplo con sus planes de 21 días, pero sí me gusta ver sus infografías e informarme. Es un poco pesado por stories, pero sí miro sus posts”.*

El sector masculino de 25-35, tienden a sentirse identificados con Carlos Ríos. El hecho de que sea un hombre de una edad similar a ellos promueve que se puedan dar por aludidos por el sentido del humor y las situaciones que publica. Por esta razón, los hombres en esta franja de edad se han sentido más identificados con la persona y han tomado como ejemplo a Carlos Ríos. Consecuentemente, los hombres en esta franja de

edad son los que más cambios han notado con respecto a su influencia de este nutricionista.

b. Aquellos comprometidos con la causa, han tenido una experiencia más inmersiva.

Aquellos que han asegurado tener un uso intensivo de Instagram y el seguimiento activo de @carlosriosq han admitido que han comenzado a seguir otras cuentas del nutricionista, como @academia.realfooding o @realfooding. En estas cuentas se promueve el mismo mensaje del realfood, con un concepto más técnico y con una concepción más científica dejando a un lado el humor que caracteriza a @carlosriosq.

Además de seguir estas nuevas cuentas de Instagram de Carlos Ríos, las mujeres que afirman estar concienciadas con el realfood han seguido a otros influencers que promueven la comida real como principal elemento de su cuenta, como @amaya\_fitness, en la que integra el concepto de comida real mezclándola con una rutina deportiva para estar saludable.

Además, los *Heavy users* de Instagram se han descargado la aplicación para analizar los alimentos que compran: la RealfoodApp. En este caso, se la han descargado aquellos que han afirmado estar completamente de acuerdo con el Realfooding, E3 y E5, concienciados con aquello que ingieren y dispuestos a transformar su dieta. Esta aplicación les parece muy útil ya que tienen acceso a un escáner automático de productos y a numerosas recetas realfood con las cuales pueden comenzar a experimentar. El problema de esta aplicación surge en el momento en el que los usuarios se sienten cohibidos al utilizarla, ya que da la sensación de que están fotografiando los productos, acto prohibido en los supermercados. Por esa razón, a pesar de comenzar a utilizarla, ambos usuarios redujeron el uso de la misma a la mera inspiración de recetas. Esto se puede comprobar en E3:

*“me la descargué (la aplicación), pero al utilizarla en Mercadona me empezaron a mirar fatal en el super porque me dijeron que no podía hacer fotos, y dejé de usarla”.*

## **H. Discusión de resultados**

El cambio de los hábitos alimentarios se ha visto influido por la diferencia generacional. Aunque la muestra del experimento esté dividida por generaciones, se han encontrado elementos comunes en ambas. En primer lugar, tanto millennials como generación X

consideran que actualmente hay una mayor conciencia por los alimentos que se comen, ya sea por sus componentes animales como por la divulgación de diferentes tipos de alimentaciones en redes sociales. Si bien, ambas generaciones consideran la alimentación saludable como aquella que incluye de todo, aportando la energía necesaria y los nutrientes en sus proporciones adecuadas, la variedad de productos y el tipo de comida que se ingiere es muy distinta en función de la generación de la que se trate, ya que han tenido experiencias distintas.

Se ha demostrado lo establecido por el informe de definición generacional de KPMG (2017), que la generación millennial busca nuevas experiencias y valoran mucho su tiempo, sobre todo el balance de vida laboral y social. Este hecho se ha visto demostrado en su tendencia a frecuentar restaurantes de diversa índole, de mayor o menor calidad dependiendo del poder adquisitivo, pero siempre buscando comida que no sea la típica que se puede comer en casa. Si se añade que los restaurantes suelen servir raciones más grandes de lo normal con la tendencia a darse un capricho cada vez que comen fuera, implica una dificultad añadida al cambio de hábitos alimentarios. Además, los millennials buscan el aprovechamiento máximo de su tiempo, por lo que cocinan platos más elaborados cuando pueden estar con sus seres queridos cocinándolos o degustándolos posteriormente, mientras que realizan comidas muy básicas y poco variadas cuando cocinan en su día a día. Tras seguir a Carlos Ríos, la tendencia de comer productos listos para comer ha bajado, pero la falta de variedad y la simpleza de los platos se mantiene a no ser que la persona tuviese como uno de sus hobbies el cocinar.

La generación millennial es la que más cambios ha detectado en su alimentación respecto al Realfooding. Esto se debe a dos aspectos: en primer lugar, a su alto nivel de exposición al contenido; y en segundo, al sentimiento de referencia con Carlos Ríos.

Los millennials, debido a su uso extensivo de redes sociales, están expuestos a la información de @carlosriosq publicada todos los días, por lo que todos han recibido la influencia de una u otra manera. A pesar de que los cambios hayan sido notados en unos sectores de la muestra más que en otros, todos los miembros de la muestra en esta franja de edad admiten estar más concienciados, puesto que, a pesar de no preocuparse por su salud, o no ser un realfooder de manera voluntaria, la exposición a ese tipo de información a diario influye al menos en la distinción de productos e identificación de ultraprocesados. El hecho de que sea un contenido visual didáctico y contrastado aporta cierta credibilidad,



por lo que, aunque no se quiera poner en práctica, es un conocimiento dotado de cierta objetividad, por lo que se tiene en cuenta a la hora de elegir productos, aunque sea de manera inconsciente. .

En concreto, Carlos Ríos ha tenido mayor influencia en aquellos hombres entre 25-35 años ya que se sienten identificados con el influencer. Al tratarse de una persona con la que se pueden comparar, con un título universitario que acredita su profesionalidad y con una vida similar a la suya, este sector ha sido más propenso a cambiar sus hábitos ya que siguen el ejemplo de Carlos.

La generación X ha demostrado que no necesitan cambiar si ya están conformes con su estado actual (Arias, 2017). La muestra perteneciente a esta generación apenas ha mostrado cambios en su alimentación, puesto que consideraban que comían de una manera aceptable antes de seguir a Carlos Ríos. Por esa razón se mostraron más reacios a cambiar sus hábitos, incluyendo pequeños cambios en productos que no son cruciales en su alimentación o cambiando productos por sus alternativas saludables si no influía en el resultado final. Además, el hecho de no haber nacido con los avances tecnológicos de las redes sociales propicia que no las revisen tanto como los pertenecientes a la generación millennial, por lo que estuvieron menos tiempo expuestos al contenido del influencer al dedicar menos tiempo al día en revisar su Instagram. El hecho de tener una rutina asentada y una familia a la que alimentar, promueve que se cocine más a menudo. Por esta razón, apenas se han mostrado cambios en sus hábitos puesto que el cambio de sus hábitos alimentarios implica cambiar los de toda la familia, y quedó demostrado que eso no es tarea fácil puesto que se tiene en cuenta la opinión de toda la familia a la hora de cocinar o comprar productos.

Partiendo de la base de que la alimentación es una acción necesaria en cuanto a las necesidades fisiológicas, pero voluntaria en cuanto a los alimentos que cada uno ingiere, se ha llegado a la conclusión de que Instagram sí puede influir en los hábitos alimentarios de las personas.

Teniendo en cuenta los factores físicos que influyen en la alimentación, los sentidos tienen un papel muy importante a la hora de decidir qué alimento se va a ingerir, ya que como se ha demostrado con el estudio, las personas se fijan mucho en la apariencia de los

alimentos a la hora de comprarlos sobre otros, por lo que muchas veces la apariencia influye más que los propios componentes del producto.

Respecto a los factores económicos que influyen en la alimentación, se ha demostrado que un desencadenante de la compra del producto muy potente, sobre todo entre los más jóvenes es el precio, siendo la calidad-precio entre los de una edad más avanzada. El hecho de que los ultraprocesados listos para comer tengan, por norma general, un precio inferior que el conjunto de alimentos saludables necesarios para realizar una receta implica una mayor tendencia de los jóvenes a comprar estos productos, ya que valoran más la rapidez que la calidad del producto. Esta tendencia se ha mostrado en el estudio generacional realizado por KPMG (2017) en el que los millennials buscan resultados instantáneos en todos los aspectos de su vida. Si bien, es cierto que tras este experimento tanto jóvenes como mayores fueron más conscientes de los productos que son nocivos para la salud, por lo que aquellos que estaban más concienciados con lo que ingerían, buscaban la alternativa saludable al precio más razonable.

Respecto a los factores sociales, el estilo de vida es lo más influyente en los sujetos del experimento. Aquellos que por lo general muestran una preocupación por su alimentación, han demostrado tener unos hábitos deportivos determinados y una mayor preocupación por su salud e imagen. Es, precisamente en las personas que se definían con un estilo de vida más activo en aquellas personas en las que Carlos Ríos ha tenido un mayor poder de influencia, no tanto en la variedad de comida sino en la concienciación de los productos que compran. Las mujeres más jóvenes tienen como preocupación más destacada su apariencia física.

El factor que se ha demostrado que más influye en la transición a una alimentación saludable es el psicológico y emocional. Independientemente de su género o edad, todos aquellos sujetos que se mostraron positivos respecto al cambio propuesto, se marcaron un reto de, al menos, intentar seguir el realfooding y cambiar pequeños aspectos de su alimentación. Son precisamente estos sujetos los que han tenido una mayor influencia en sus hábitos alimenticios, demostrando que el Realfooding les ha concienciado en lo que ingieren. Por otro lado, aquellos que se mostraron más reacios al cambio o consideraron el Realfooding como insustancial, apenas mostraron cambios en su alimentación más que la diferenciación de los ultraprocesados de los productos buenos para la salud.

## IV. Conclusiones y recomendaciones

La finalidad de este experimento ha sido comprobar si era posible la adquisición de hábitos de alimentación saludable a través de Instagram. Se escogió la cuenta de @carlosriosq fue su enfoque humorístico, claro y ameno de unos hábitos saludables acordes con lo que recomiendan los expertos de salud.

Instagram es una de las redes sociales con más usuarios en España, contando con usuarios de todas las franjas de edad, por lo que se consideró el entorno perfecto para desarrollar este experimento. El hecho de escoger una muestra con una diferencia generacional pretendió comprobar si las diferencias entre la generación X y los millennials eran muy notorias, o si, por el contrario, apenas se encontraban diferencias.

Este experimento se desarrolló con personas con dos tipos de estilo de vida: uno sedentario y con hábitos poco saludables tanto en la alimentación como en su día a día, y otro más saludable, con personas que cuidaban sus ingestas y realizaban deporte frecuentemente. Esto se realizó para comprobar si la preexistencia de un estilo de vida saludable otorgaba facilidad en la adquisición de hábitos alimenticios saludables con respecto a unos estilos de vida menos sanos. Se descubrió que el estilo de vida ayudaba a tener una predisposición más abierta al cambio de hábitos. Por lo tanto, se consideró que más que el estilo de vida, para poder adquirir hábitos saludables era necesario tener una predisposición positiva a adquirir unos hábitos diferentes a los existentes.

Esta predisposición positiva depende directamente de la estabilidad emocional de las personas. Se comprobó que las personas que tenían una vida con menos estrés, más estable y con menos incertidumbre, notaron más cambios, puesto que esas preocupaciones no estuvieron presentes en su vida y pudieron centrarse en la adquisición de nuevos hábitos.

Otro elemento clave para la adquisición de unos hábitos alimentarios saludables es la transición lenta a estos nuevos hábitos. Si la adquisición de hábitos se realiza de manera brusca, es mucho más difícil interiorizar los nuevos hábitos por lo que están evocados al fracaso. Además, si en lugar de sentirlo como algo beneficioso y un nuevo estilo de vida, se entiende como una dieta estricta, es muy complicado convertir la conducta en un hábito. Por lo tanto, se concluyó que la proporción 90-10 de Carlos Ríos era muy

prohibitiva, puesto que limitaba la comida ultraprocesada de una manera muy radical en lugar de hacer una transición más escalonada.

Se ha demostrado que la edad es un elemento clave para la adquisición de nuevos hábitos alimentarios. En primer lugar, aquellos individuos entre 18-35 años dedicaron más tiempo a Instagram que los de 35-50. Este hecho propicia un mayor exposición al contenido del Realfooding, por lo que aumentó la interiorización de los hábitos aceptados por el realfooding.

Aquellas personas entre 18-25 años, independientemente de su género, notaron unos cambios menores que el siguiente sector de edad, debido a su falta de experiencia en estar independizados, la falta de rutina del hogar y la necesidad de experimentar cuál es el método de actuación que mejor les funcionaba en casa. Debido a su falta de experiencia en la cocina, recurrían más a los platos preparados y a los restaurantes, ya que estaban en periodo de adaptación a la independencia de la casa de sus padres.

Aquellas personas entre 25-35 años tenían interiorizada esa experiencia de la que los más jóvenes carecían, por lo que podían comenzar a incluir pequeños cambios en su comida. Este hecho sumado a la necesidad de mejorar su imagen física por la incorporación al mundo laboral, crearon el escenario perfecto para introducir los hábitos de alimentación saludables.

Los más mayores (35-50 años), apenas notaron cambios debido a la falta de utilización de Instagram, ya que apenas lo consultan, por lo que estuvieron menos expuestos al contenido y no interiorizaron el movimiento realfooder. Además, en línea con la experiencia mencionada en los demás rangos de edad, resultó mucho más complicado intentar cambiar los hábitos de las personas más mayores ya que los llevan poniendo en práctica mucho tiempo y no consideran que sean malos, por lo que no vieron la necesidad de cambiarlos de una manera drástica.

La profesión de influencer, nacida con el auge de las redes sociales, juega un papel muy importante en la sociedad, ya que utilizan las redes sociales como medio para transmitir su estilo de vida y un mensaje concreto. Los individuos tienden a seguir a influencers o cuentas acordes con sus ideales y estilos de vida, ya que lo utilizan de inspiración o como modelo de vida.

Además, la credibilidad es un elemento muy importante en el momento de transmitir un mensaje en la salud, ya que se pueden promover muchos mensajes incorrectos. El hecho de que se utilicen medios oficiales o estudios contrastados, aportan una mayor credibilidad al influencer, promoviendo que sus seguidores sigan esos hábitos saludables. Si se dota al influencer de esa confianza en su mensaje, la circulación del mismo es más fácil, por tanto, ese hábito se expandiría con mayor rapidez.

Respecto a las limitaciones de este experimento, se consideraron aquellas referentes a la muestra como las más importantes. En primer lugar, los individuos entrevistados y que han formado parte de este experimento pertenecían a una clase con un nivel de estudios superiores, es decir, han recibido la educación completa hasta formarse en la universidad. Esto se debe a que los individuos fueron seleccionados por cercanía al entrevistador, debido a las limitaciones de tiempo y recursos.

En segundo lugar, se encontraron complicaciones para encontrar personas mayores de 35 años con Instagram, ya que en estas generaciones utilizan Facebook o LinkedIn, por lo que, para futuros experimentos, se propone valorar una red social para cada generación, Instagram para millennials y Facebook para la generación X.

Por otro lado, otra limitación importante es el poder adquisitivo de los individuos. A pesar de tener individuos considerados como clase media-baja, se considera que tienen un poder adquisitivo suficiente como para poder permitirse un ligero aumento en su cesta de la compra. Para paliar estas limitaciones, se recomienda para futuros experimentos la búsqueda de una muestra más amplia, con un mayor número de individuos presentes en el sector de edad correspondiente. Con esta ampliación de la muestra, se podrá estudiar cómo afecta el poder adquisitivo en los cambios de hábitos alimentarios, y si es posible realizar este cambio a la comida saludable, normalmente más cara en comparación con los productos ultraprocesados.

Debido a la semejanza con el perfil del influencer, aquellos varones jóvenes entre 25-35 años han experimentado mayores cambios. Para futuras investigaciones, se propone buscar un movimiento de alimentación saludable común representado por influencers de varios perfiles. Por tanto, en lugar de analizar la influencia en los hábitos de alimentación saludable a través de una única cuenta, @carlosriosq en este caso, se propone buscar un movimiento de promoción de alimentación saludable concreto, con varios perfiles de

influencers, para notar cambios más drásticos. Esto se debe a que cada miembro de la muestra se sentiría identificado con el influencer más afín a él, buscando la referencia en ellos y promoviendo una interiorización del movimiento más intensa.

En conclusión, se considera que las redes sociales son un medio muy útil para la promoción de hábitos de alimentación saludable siempre y cuando el usuario esté abierto a realizar cambios y tenga una disposición a adquirir nuevo hábitos alimentarios. Además, ese mensaje debe ser contrastado con fuentes de confianza y transmitirse de una manera sólida y constante. De no darse esas condiciones, a pesar de tener un estilo de vida saludable en otros aspectos, se podrían notar cambios en los hábitos por la exposición al contenido, pero no se interiorizarían nuevos hábitos de una manera efectiva.

## V. Bibliografía

- Wansink, B., Cheney, M., & Chan, N. (2003). Exploring comfort food preferences across age and gender. *Physiology & Behavior* 79, 743-797.
- Arias, S. B. (2017). *La Generación X ó Generación “sándwich” Inicio » Con qué mentalidad crecieron los miembros de esta generacion?* Obtenido de Psicología práctica: <http://www.psicologicamentehablando.com/la-generacion-x-o-generacion-sandwich/>
- Barreiro, B. (2019). Buceando en las tendencias alimentarias de los españoles. *Ministerio de agricultura, pesca y alimentación*. Obtenido de Ministerio de agricultura, pesca y alimentación.
- Dip, G. (2019). *La alimentación: factores determinantes en su elección*. Obtenido de Facultad de Ciencias Agrarias - UNCuyo: <http://experticia.fca.uncu.edu.ar/numeros-anteriores/n-1-2014/122-la-alimentacion-factores-determinantes-en-su-eleccion>
- Doval, H. C. (2013). Introducción al nuevo sistema mundial de alimentación. *Revista Argentina de Cardiología*, 280-288.
- Ferrel, C. (2016). *Por qué los millennials están tan obsesionados con las fotos de comida*. Obtenido de KANTAR España insights: <https://es.kantar.com/empresas/consumo/2016/julio-2016-qu%C3%A9-significa-la-comida-para-los-millennial-y-por-qu%C3%A9/>
- Fundación San Rafael. (2018). *Cómo combatir el estrés, la enfermedad del siglo XXI*. Obtenido de <http://fundacionsanrafael.org/combater-estres-enfermedad-siglo-xxi/>
- González García, E., García Muñiz, A., & García Sansano, J. e. (2015). INTERNET Y REDES SOCIALES: ¿CAMINAMOS HACIA UNA NUEVA COMUNICACIÓN? . *Universidad Rey Juan Carlos* .
- Gordon, K. (2014). *Marketing To Millennials*. Obtenido de Angus journal: <http://www.angusjournal.com/ArticlePDF/Mkting2Millenials-07.14.pdf>

- Green, E. (2018). *Social media and “Instagrammable” food: Millennial influencers – a virtual reality?* . Obtenido de Food ingredients: <https://www.foodingredientsfirst.com/news/social-media-instagrammable-food-millennial-influencers-a-virtual-reality.html>
- Iberdrola. (2018). *From the baby boomer to the post-millennial generations: 50 years of change*. Obtenido de <https://www.iberdrola.com/talent/generation-x-y-z>
- KPMG. (2017). *Meet the millennials*. Madrid: KPMG.
- Loh, A. (2011). *A Study on Influence of Trust, Social identity, Perceived Risk and EWOM on Consumer Decision-Making Process in the context of Social Network Sites*.
- Martínez, J. A., Moreno, B., & Martínez-González, M. A. (2004). Prevalence of obesity in Spain. *obesity reviews*.
- MINTEL. (2018). *consumer trends 2030*.
- nielsen. (2015). *ESTILOS DE VIDA Generacionales: Cómo vivimos, comemos, jugamos, trabajamos y ahorramos para nuestro futuro*.
- Nur.Hanifati, A. (2015). The Impact of Food Blogger toward choosing a restaurant. *International Journal of Humanities and Management Sciences (IJHMS)*.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Nota informativa sobre la ingesta de azúcares recomendada por la OMS para adultos y niños*. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Alimentación sana*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- PwC. (2011). *Millennials at work: reshaping the place* . PwC.
- Rebelo, M. (2017). *HOW INFLUENCERS` CREDIBILITY ON INSTAGRAM IS PERCEIVED BY CONSUMERS AND ITS IMPACT ON PURCHASE INTENTION*. Obtenido de [https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/23360/1/TESE\\_FINAL%20PDFA.pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/23360/1/TESE_FINAL%20PDFA.pdf)



- Ríos, C. (2019). *Come comida real*. madrid: paidós divulgación.
- Ríos, C. (2019). *Realfooding*. Obtenido de <https://realfooding.com/equipo/carlos-rios/>
- Rivera Mariscal, M., & Larios Gómez, E. (2016). LA DES-HUMANIZACIÓN DE LA GENERACIÓN MILLENNIAL POR LA INFLUENCIA DE LA TECNOLOGÍA. *Jóvenes en la ciencia*.
- Sánchez, S. (2019). Así deben ser las raciones de los platos que tomamos en los restaurantes. *Alimente*.
- statista. (2018). *Number of monthly active Instagram users from January 2013 to June 2018*. Obtenido de <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>
- Statistic solutions. (2018). *What is Ethnography?* Obtenido de <https://www.statisticssolutions.com/what-is-ethnography/>
- Villarejo, A. (2018). *40defiebre*. Obtenido de <https://www.40defiebre.com/influencers-importantes-estrategia-social-media>
- Watson, A., & Till, K. E. (2010). The SAGE Handbook of Qualitative Geography. En D. DeLyser, S. Herbert, S. Aitken, M. Crang, & L. McDowell. SAGE.

## VI. ANEXO 1

### Primera entrevista personal

#### 1. Fase de aproximación:

Buenas tardes, y muchas gracias por recibirme en tu casa para ayudarme con mi TFG.

Antes de nada, me gustaría pedirte tu consentimiento para poder grabar esta conversación, ya que así sería más fácil para mí poder analizar los datos posteriormente y así recojo hasta el último detalle.

A continuación, te voy a contar el fin del experimento que estoy llevando a cabo y del cual estás siendo parte:

Con el creciente uso de las redes sociales, creo que es muy importante analizar su influencia. Por eso, mi TFG se trata de un experimento en el que se está midiendo la influencia de las redes sociales en los hábitos alimenticios de los usuarios, en este caso de Instagram. Me gustaría conocerte un poco más, por lo que te agradecería si pudieses contestarme a esto:

### **ESTILO DE VIDA**

- Vives solo/a?
  - ¿Desde hace cuánto?
  - ¿Es la primera vez que vives solo?
  - ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres?
- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?
  - Activo
  - Sedentario
  - Estresante
  - Relajado....
- ¿Te gusta cuidarte?
  - Belleza
  - Deporte

- Comida
- Ropa...
- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?
- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?
- ¿Utilizas las **RRSS**?
- Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad?
- ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?
  - Humor
  - Seguir la vida de influencers
  - Buscar inspiración
  - Etc.

Bueno, ya que sabes cuál es el fin del experimento, me gustaría ahondar un poco más en este tema contigo y hacerte unas preguntas. Quiero que sepas que no se va a juzgar nada de lo que digas, y me gustaría reflejar la realidad para poder hacer un estudio lo más objetivo posible.

Fase de centraje.

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra?
  - ¿Cada cuanto la haces?
  - ¿Qué es lo que más sueles comprar?
  - ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?
  - Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)
  - ¿Qué tipo de productos nunca compras?
  - ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?
  - ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?
  - ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?
    - Tiempo
    - Comodidad

- Otro...
- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?
- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?

**ELEMENTOS PARA OBSERVAR.**

- a. Qué concepto de alimentación saludable tiene comparado con la teoría.
- b. Qué es lo que más le interesa respecto a la alimentación (variedad, vegetales, kcal, procesados...)
- c. Comprobar si la respuesta que me está dando corresponde con los productos que tiene en su casa o, al contrario, que está siendo objeto de deseabilidad social porque teme ser juzgado.
- d. ¿Compra productos frescos o envasados?
- e. ¿Se preocupa por su alimentación?

**RRSS**

Dentro de utilizar Instagram, hay mucha gente que lo utiliza para seguir consejos tanto de alimentación como para la vida más fit. te considerarías de ese tipo de persona que busca inspiración en ese tipo de cuentas?

No sé si conocerás la existencia de “influencers” que promueven estilos de vida alternativos, ‘pudiendo ser más o menos saludables, utilizando suplementos alimenticios, promoviendo dietas distintas a las más comunes, como veganismo y vegetarianismo y ofrecen recetas en sus RRSS para así hacer más fácil que sus seguidores puedan poner en práctica este tipo de dieta.

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?
- ¿Sólo posts o también te gusta ver las stories?
- ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?
- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?
- ¿Crees que son útiles esas cuentas? ¿por qué?
- ¿Al poner en práctica esas propuestas, tiendes a compartirlas con tus amigos?

**ELEMENTOS PARA OBSERVAR:**

- a. Actualmente está dispuesto a seguir la influencia de los instagrammers.
- b. Aunque siga a este tipo de influencers, tiende a hacer EWOM
- c. Cuál es el tipo de influencer que le gusta
- d. Comprobar si sigue las stories, y por tanto un contenido menos relacionado con la seriedad de un post, más informal.

Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?
- , ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías?
- ¿Estarías dispuesto a intentarlo?

**ELEMENTOS PARA OBSERVAR.**

- a. Si coinciden las respuestas en ambas fases.
  - i. ¿cocina mucho o come mucho fuera?
  - ii. ¿Hay alguna carencia o exceso de alimentos?
  - iii. ¿Come muchos ultraprocesados?
- b. Si tiene disposición a mejorar sus hábitos alimenticios (compararlo con 3 meses después, a ver si se cumple)

- Conoces al influencer @carlosriosq?
  - o Si le conoce, que me cuente lo que sabe.
  - o Si no le conoce, es un influencer que está creando un movimiento llamado realfooding, que es muy trendy ahora en las RRSS.
- ¿Sabes lo que es el realfooding?
  - o Si lo sabe, escucharle, apuntarlo y completar la definición si faltase algo.
    - ¿Cómo lo conoce?
  - o Si no lo sabe, el realfooding consiste en controlar el consumo de alimentos procesados, hasta su eliminación casi por completo con el paso del tiempo.

El realfooding defiende que no todos los procesados son malos, sino que únicamente los ultraprocesados. Estos son los que además de los ingredientes naturales, tienen aditivos

artificiales como azúcares o saborizantes. Existen buenos procesados, que son aquellos que se les ha modificado la forma, cocinado de alguna manera, pero sin aditivos o incluso congelado. De tal manera que mantienen la esencia del producto y, sobre todo la calidad.

Ahora que ya sabes qué es, me gustaría pedirte que empezases a seguir a @carlosriosq en Instagram, y que le echases un vistazo a sus posts y stories, al menos 2 o 3 veces por semana.

Como sabes, me gustaría poder tener una segunda y última toma de contacto contigo en unos 3 meses para que me cuentes como vas y si ha cambiado algo en todo lo que hemos hablado.

Muchas gracias por responderme estas preguntas y por ayudarme con el trabajo, de verdad ha sido de mucha ayuda poder contar contigo para este proyecto.

### **Respuestas primera entrevista personal.**

#### **1. E1**

##### ESTILO DE VIDA

- Vives solo/a?

vivo con compañeros de piso sin mis padres, estoy emancipado. Mis padres me pasen un poco de dinero, pero el 95 por ciento lo he ahorrado yo.

- ¿Desde hace cuánto?

dos meses y es la 1ª vez que vive solo falta espérate que toda callada a ya que tal y mucha libertad y mucha autonomía y hacer las cosas cuando quiera qué quieres que pagarlo cuando está más fácil es que no me fío mucho de esto y hoy escribiendo no sí no sí bueno pero la vida lavadora porque no lo tenía aquí no tarde vale expone por eso no usaste en mi vida eh bueno

- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?

Activa no estoy mucho por casa y deporte hago bastante y dentro de la Uni ir a clase o sea la uni qué haces historia turno de mañana según tengo un mix, ya que hay días que tengo por la mañana y en la tarde. Por ser de movilidad, pero si suelo comer en casa. Los lunes suelo comer de tupper porque no me da tiempo a ir a casa y luego hacer rugby.

- ¿Y por qué no comes en la cafetería? Porque es muy caro, sabes a 5 pavos el menú. Los tupperes son gratis. Entonces eso la uni estoy por eso dependía del turro que tenga luego Rugby, natación en La Almudena y correr así también.
- ¿Te gusta cuidarte?
- **el pelo** nulo lo único así que me echo es colonia. Para el pelo un champú de Mercadona para rubios porque era más barato. Champú me echo uno así un poquitín más especial que empezó a comprar mi mamá cuando era pequeño, pero ya está
- **cuerpo** porque hago deporte porque inhibe un poco la cabeza, no se me relaja mucho, descargo mucho haciendo deporte me lo paso bien me encanta. Lo hago por estar sano, no por estar fuerte. O sea, quiero mejorar algunas cosas, pero no lo hago por estar fit ni nada de eso. O sea, es porque es saludable, sano y así, me siento mejor conmigo mismo.
- **Comida:** nefasta, lo 1º que pillo por ejemplo pues cuanto menos cocine mejor plano solo quedan muchos ya que tiendes a comprar mucha cosa precocinada cocinadas o crudas en plan ensalada no me gusta nada, pero sí vs uno porque no se cocinar dos porque, me tengo que poner y 3 porque me da pereza ponerme. pero es por falta de tiempo? si falta tiempo, sí ya no tengo tiempo para ponerme a hacer aquí en 2 horas unas lentejas, entonces las compré de bote y así yo las caliento y listo. y en el tupper te llevas comida precocinada? normalmente sino rollo arroz de este congelado 3 delicias sí eh yo qué sé pasta cosa así con la pasta cocinada pero no sea sencillita saber.
- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas? sí mucho y comes mucho fuera? No que va, no me da la pasta. O sea, si tuviera dinero sí que me iría por ahí a comer, pero vamos, no me da ¿Y cómo cuantas veces sales a comer a la semana? Si la uni cuenta, 2-3. En la uni 1 o 2, y una a cenar fuera. Me da un poco igual me da un poco igual, o sea voy a la mayoría de los sitios de comida rápida rollo Burger, McDonald o si tienen descuentos de familia numerosa o estudiante también.
- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?  
Mi plan estrella del viernes, me levanto pronto para ir a correr me voy a correr luego a estudiar, porque no tengo clase. y luego pues comer en casa, echar la tarde

con los compañeros en el piso O quedando con alguien y luego a la noche de fiesta.

Una peli con palomitas o irme a nadar con arcos. lo que sea eh bueno pero aquí cuando vemos pelis solemos beber más que otra cosa: estos, sidra yo agua, porque no me va mucho la sidra. el sábado el mismo que un viernes, pero, los sábados si puedo intento hacer a la tarde también deporte.

- ¿Utilizas las RRSS?

Sí, la verdad que bastante. Sobre todo, Instagram y Twitter. Y lo que más me gusta son las cuentas de surfistas y de cosas graciosas rollo memes.

- ¿Y qué suelen publicar los influencers a los que sigues?

La verdad que hacen muchas campañas de productos y así, o se pubs en la playa o así... no sé y luego Michael Phelps también sube muchas cosas de productos y así...

Fase de centraje.

**Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra?

en Carrefour porque está al lado de casa. El precio es carísimo, pero es que me pillan cerca. Si tuviera un Mercadona al lado iría, pero no puedo.

- ¿Y por qué Mercadona?

Porque es más barato y en mi casa en vitoria se compra mucho en Mercadona.

- ¿cada cuánto haces la compra?

hacerla semanal en un día y comprar para 5 días por lo menos 4, También suelo ir cada 2-3 días a comprar fruta porque como mucha y me gusta mucho, y entonces pues se me pone mala si la compro para la semana.

- ¿Y qué es lo que más sueles comprar?

Carne siempre como por ejemplo pechugas de pollo, ternera, cerdo... también tengo que tener siempre huevos. y en temas de desayuno y así rollo galletas cereales, y muchos zumos, porque es lo que desayuno siempre.

- ¿Y por qué eliges un producto sobre otro? Por ejemplo, yo con el Chocoflakes me los compro de marca porque no hay ninguno marca blanca que me guste. o me compro el zumo de naranja antes que zumo de mango, aunque esté rebajado, porque me gusta el de naranja.



- Y a la hora de elegir un producto, ¿qué es lo que más te interesa? yo por ejemplo a la hora de comprar fruta suelo mirar la que esta temporada porque suele ser más barata. También miro además de ser más barata que me venga a la mayor cantidad posible y en el menor precio la menor cantidad sea mayor cantidad perdón la mayor cantidad posible en el menor precio del que sean nacionales o fuera no hay agua ósea si me vas y me viene. Si es más barato viniendo de fuera y me viene más, me cojo eso. En carne por ejemplo también miro que sea mayor cantidad más barata, porque congelo y listo. la fruta por ejemplo por eso es sólo ir normalmente más pues eso dos veces cada dos días ósea comprarla porque se me pone pocha. Compro mucho, pero como mucho, entonces no me da tiempo a que se me ponga pocha.
- y cuando compras un producto ¿miras a ver qué lleva o miras calorías?  
no, que va, no sé ni cómo funciona eso. Yo me como algo si me gusta y si no pues no me lo como.
- y qué tipo de productos nunca compras?  
Pues todos los que no me gusten, por ejemplo, chorizo, guisantes, garbanzos... no sé, no me gustan. Igual que las latas, que no me gustan su sabor y además no me dan confianza.
- ¿compras cosas de marca blanca?  
Normalmente compro lo más barato, si la marca blanca es más barata, pues marca blanca, menos con los quesitos. Esos tienen que ser de la marca el caserío, porque son los que me daba mi abuela. Y puedo comer otros quesitos, pero no los disfruto tanto. O sea, aunque costasen 5€ seguiría comprándolos porque son los que más me gustan. También me pasa con la Coca cola, por ejemplo, esa sí que la compro de marca porque me sabe mejor, no sé, y no hay mucha diferencia con la de marca blanca en precio, entonces si tomo coca cola. Y el Colacao también me gusta marca Colacao, aunque en mi casa son de Nesquik, a mí siempre me ha gustado más el Colacao, supongo que por rebeldía.
- ¿Sabes lo que es un producto procesado?  
NO
- ¿Consideras que los procesados son malos?  
Supongo que sí para la salud, o sea me imagino. Pero porque cada vez que meten más la mano supongo que serán, pero es que recién sacados de donde salgan.

normalmente cuanto menos través una cosa más dañinos va a ser, pero yo creo que como están ahora el tema sanidad y así, yo solo tendré que fiarme. Por ejemplo, yo las lentejas podría comprarlas cocidas en un bote y luego echarle las cosas, pero entre que no tengo tiempo, me sale más caro comprar las cosas por separado y además me sale lentejas para un regimiento, me sale mucho mejor y más comodo el comprar una lata para 1 o 2 veces y listo.

- ¿qué consideras que es una alimentación saludable?

que tenga de todo, completa, con verdura fruta pescado carne, legumbre, pasta, un poco de todo.

- ¿consideras que la tuya es saludable?

No sé, yo creo que la mía no es saludable porque no como verduras, por ejemplo,

- ¿pero no comes ningún tipo de verdura?

A ver la que me viene con el arroz 3 delicias, o si a alguno de mis compis les da por cocinar pues me las como. Yo suelo comer fruta, por ejemplo, pero como la verdura no me gusta entera, y no tengo tiempo para hacer salsas y pures, pues no la como y listo. O sea, yo como mucha carne, pescado y así, los haces a la plancha y listo, pero porque no lleva casi tiempo y es mucho más fácil hacerlo.

## **RRSS**

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?

Conozco algunos de oídas, sobre todo de cómo te enseñan a ser vegano y así, pero no sigo a ninguno la verdad. Por ejemplo, mi compi de piso sigue a Melo o a varias cuentas que le enseñan recetas de cómo ser vegana porque está empezando y así.

- ¿qué ves más, posts o historias?

Pues las historias las paso a no ser que sean cuentas que me interesan o que sean de mis amigos más cercanos, pero me suelo fijar más en los posts, hasta me leo las descripciones y todo. Incluso, cuando veo que me carga el Instagram y no me salen publicaciones que había visto que estaban antes de cargar, busco a esa persona, miro lo que ha publicado, le doy a like y me leo lo que pone.

A mí por ejemplo me gusta mucho Aritz Aramburu, que es un surfista y le sigo mucho. Suele poner cosas de sorteos y así y sí que participo. Y muchas veces ha hecho retos y así, y no los comparto en Instagram, pero sí que se lo digo a mi círculo más cercano.

Yo creo que los influencers están floreciendo ahora. O sea, no van a vivir de dar recetas, pero si hay una marca que les patrocina y así, pues pueden hacer que sus seguidores más fieles cambien de productos o se aficionen por esa marca, como por ejemplo los cereales Lion.

## Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?

Sí me preocupa, pero me da mucha pereza ponerme a cocinar, y además no me da tiempo. Entonces me preocupa, pero no podría cambiarla ahora mismo. O sea, yo sé que, si de verdad quisiera, podría ponerme a aprender a cocinar y así, porque cuando de verdad quieres algo, pues sacas tiempo, pero es que creo que no me aporta nada dedicar más tiempo a cocinar. O sea, también no me pongo porque considero que mi alimentación no es tan mala, o sea verdura no como, pero fruta como mogollón y carne y zumos y legumbres. O sea, si estuviera peor, sí que pondría más cartas en el asunto normalmente no da tiempo me voy a hacer pasta el viernes me hago una lasaña de estar congeladas como solemos estar todo porque podemos estar todos llevan un día así que podemos hacer una tortilla patata entre todo eso o algo así, pero que te condiciona a la hora de comer. O sea, podría mejorarlo metiendo verdura cocinada de alguna manera en el primer plato, en vez de tanto arroz y pasta, pero es que tendría que ser cosas que puedan ir en un tupper.

- ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿Estarías dispuesto a intentarlo?

Si claro, por qué no, pero no creo que funcione.

- ¿A qué te suena el término realfooding?

me suena a comida cara, la etiqueta es más caro fijo.

## 2. E2

### ESTILO DE VIDA

- Vives solo/a?  
No, comparto un piso con 1 personas
- ¿Desde hace cuánto?  
Desde el 2016
- ¿Es la primera vez que vives solo?  
No, he vivido solo desde el 2015, desde que me fui de mi ciudad. He vivido solo también en el extranjero.
- ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres?  
Me ayudan mis padres económicamente
- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?  
Bastante estresante con la uni y trabajo
- ¿Te gusta cuidarte?  
Sí, sobre todo en cuerpo y comida.
- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?  
Sí, aproximadamente un 40% de mis ingresos los dedico a comer fuera. Me gusta probar todo tipo de restaurantes evitando de ser posible los de comida rápida.
- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?  
Cenar rico, copear con amigos y dormir
- ¿Utilizas las **RRSS**?  
Sí pero exclusivamente para estar informado de la actualidad (noticias y eventos).  
No subo fotos ni comento posts.
- Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad?  
Sí
- ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?
- Ninguno de los anteriores. Principalmente sigo cuentas de restaurantes y recetas.

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra? ¿Cada cuanto la haces?  
Hago una compra grande mensual y después los productos frescos los compro semanalmente
- ¿Qué es lo que más sueles comprar?

Frutas, verduras, yogures

- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?

Precio y calidad

- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)

No, no consulto el etiquetado.

- ¿qué tipo de productos nunca compras?

Productos ultraprocesados o con exceso de grasa (bollos, pizzas...)

- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?

Depende del producto. Generalmente compro productos de marca blanca por una correcta relación calidad precio. Sin embargo, algunos productos como el detergente de lavadora o productos de higiene si los compro de marca.

- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?

Considero un producto procesado todo aquel que haya sufrido varias modificaciones desde su origen. No considero que se debería limitar su consumo, pero si considero que no son buenos para la salud.

- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?

No, no compro platos procesados porque no sé cómo están elaborados. Prefiero cocinarlos yo.

- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?

Que se coma de todo, dando especial importancia a las frutas y verduras.

- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable? Sí

## **RRSS**

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?

No

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?

Sí. Teniendo más presupuesto disponible para comprar algunos productos y más tiempo para prepararlos

- ¿Estarías dispuesto a intentarlo?

Sí, pero la vida no me deja, estoy ocupadísimo, a ver que sale

- Conoces al influencer @carlosriosq? ¿a qué te suena realfooding?

No. Me suena a algo healthy, rollo bio o eco.

### 3. E3

- Vives solo/a? ¿Desde hace cuánto? ¿Es la primera vez que vives solo? ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres?

Sola sin compañeros de piso ni nada, dos años. Antes viví unos meses en Uruguay, pero ahí vivía con otras 12 personas, pero estaba independizado en ese sentido sabes. Además, me ayudan mis padres, porque yo tengo el sueldo de prácticas, que no me da para nada la verdad.

- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?

Ahora mi vida es más sedentaria y tranquila, porque estoy en mis vacaciones, en estos 3 meses y entonces le estoy dando clases de inglés, a veces voy al gimnasio y hago muchos planes sociales, muchos viajes.

Bueno pues la cosa es que hace unos meses mi vida era estresada porque estudiaba, estaba con los TFGs y hacía prácticas a la vez y vivía sola entonces era ama de casa también y ahora estoy de vacaciones, entonces es mucho más tranquila y relajada.

- ¿Te gusta cuidarte?

En el tema belleza en tema ropa el tema es el 100 por 100, me cuido muchísimo toda la piel de la cara, que mi madre me regaña porque me cuido mucho la cara y poco el cuerpo, aunque cada vez el cuerpo más miro un montón un proceso de geles limpiadores, lifting de estos. Eso me cuida muchísimo porque también me maquillo todos los días entonces me quiero cuidar más la piel y de ropa y todo eso Por ser más consciente he sido sedentaria toda mi vida en el colegio mi asignatura que más odiaba era educación física. Hay que partir de ese hecho, yo de baloncesto nada de eso y luego además adelgacé muchísimo, con lo cual, no me no veía la necesidad de hacer deporte para verme físicamente mejor porque ya estaba delgadita. Hace un año y medio o así, sí que empecé a ver que es más importante cuidarte de hacer deporte por tu corazón, para bombearle y porque el cuerpo lo necesita, pero no soy constante. Soy de las que se apunta al gimnasio, pero no soy constante voy como muchísimo dos días a la semana y 45 minutos vamos lo que dura una clase. Se qué podría hacer muchísimo más, pero es que hay veces que me levanto y me da una pereza que me muero.

el tema comida lo que pasa es que a mí me gusta mucho comer, entonces se tengo mis días de comer fuera. Eso también afecta, por ejemplo, normalmente entre

semana cómo con mi abuela, pues como mejor. Los fines como mal, pero por las noches, sobre todo, sabes, como que no como muy bien cuando estoy sola y sobre todo las noches y los fines.

- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?

Cuando voy fuera disfruto por así decirlo, prefiero cenar una hamburguesa que me apetece mucho esa esa noche, y luego al día siguiente pues ya comer más Light. No me privo de nada.

Cuando voy fuera suelo ir me gusta mucho es que, de todo, la verdad no te puedo comer sushi me gusta pues eso hamburguesas del tipo goiko y McDonald's, pero cuando voy con mis padres en un restaurante y pide un cordero o algo así sabéis, pero no me mido no saber cómo lo que me apetece también es que no estoy obesa.

- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?

Pues salir a cenar fuera a picar algo, de bravas me encantan con una cerveza. Soy mucho de cerveza, eso me encanta, picotear algo. Mi plan estrella la cerveza tapas y picotear eso. El tema de salir por la noche y tal, a ver es que no soy muy de discotecas, Pero si salgo, bebo cerveza por norma general, o coctails, de estos afrutados. Me gusta la cerveza y el vino, pero lo tomo solo cuando es como más celebración, con una comida acompañándolo, pero porque es una celebración entonces.

- ¿Utilizas las RRSS? Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad? ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?

Sí muchísimo. Instagram por excelencia, cuando me aburro de Instagram, me voy a Facebook. Lo uso sobre todo para ver contenido. Porque no me gusta estar demostrando que me lo estoy pasando bien. Pero cotillear y mirar información y todo eso informarme también a través de Instagram muchísimo.

Cuando ha pasado algo Twitter, o sea, por ejemplo, un programa de televisión o ha habido un atentado o algo así Twitter. Instagram es más buscar y cotillear más como inspiración ocio vale

Fase de centraje.

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra? ¿Cada cuanto la haces? ¿Qué es lo que más sueles comprar?

En el Carrefour de al lado de mi casa, porque de los supermercados que están en la de mi casa, para mí es el que más variedad tiene y tengo la tarjeta joven de unos 30 años y me hacen descuento.

Pues la compra voy a hacerla como 2-3 veces por semana, cuando necesito algo, me acerco y lo compro. Me he dado cuenta de que al final acabo tirando más comida porque pasa el tiempo y se me pone mala.

Pues mira todo lo que se me acaba, fruta, leche, desayunos, pan con mermelada, verdura y todo eso. No suelo comprar mucho porque mi madre me congela purés de verduras y de calabacín, y mi abuela que me hace también el resto de las verduras.

- ¿qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?

Coca Cola antes que Pepsi porque me gusta más la Coca Cola, porque la prefiero muchísimo. Y luego, yo creo un poco, no sé si sean prejuicios o ideas que tenemos en la cabeza, prefiero el yogur Danone que yogur Carrefour porque así lo he pensado toda mi vida: que es mejor el Danone. Por ejemplo, los panes del desayuno estos que son de masa madre y no sé qué, hay que unir a muchas kilocalorías, entonces, por ejemplo, prefiero comprar Filadelfia light, porque para mí sabe igual, pero tiene menos calorías. Luego a la fecha caducidad para mí es fundamental, es lo que más miro cuando compro, incluso hasta el aspecto que veo y una bolsa de lechuga me da más confianza que otra. Yo como mucho por vista, si por ejemplo a la hora de elegir manzanas, imagínate que tienes manzanas a granel que tú coges o una bolsa manzanas, me cojo dos porque si cojo 5 va a haber 3 que voy a tirar. es que ya lo estoy comprobando que a veces es verdad que a veces quiero comprar más para ahorrar, pero al final en vivo sola no pasa todo el tiempo en casa y acabo tirando y me da una rabia que no puedo, entonces compro dos y no cojo la bolsa de plástico con el ticket de la manzana porque no quiero gastar bolsas de plástico que solo estudiamos en el otro

- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo))

El aceite de Palma no lo compro, sea cualquier producto que tenga aceite de Palma no lo compro. Bueno, no en todo, quiero decir, si me apetecen unos gusanitos, me da igual que tenga, si yo tengo ese antojo, pues me da igual que tenga aceite de Palma, pero en general es guarrería. En general los productos que quiero que sean



buenos para mí bienestar para una comida o una cena saludable sí que miro, por ejemplo, antes la nocilla lleva aceite de palma, pero ya no y ahora te lo avisan. Si hay dos productos, uno al lado de otro, y uno me pone que lleva oliva virgen o así, lo voy a coger antes, porque las cosas malas te suelen decir que no lo llevan. El marketing conmigo funciona, soy mucho de sodio o el pavo light pues, aunque por ejemplo si estás entre las fresas y la piña vale por ejemplo kiwis de España o kiwis de Colombia no tengo ni idea el más barato.

- ¿Qué tipo de productos nunca compras?

Nunca bollería industrial, porque bueno no me gusta. Tampoco me gusta el sabor de la Magdalena, no me sabe bien. Prefiero comer peor de otras cosas que me sepan mejor, ¿sabes? Que a mí la bollería es que no me sabe ni bien. Por ejemplo, hay gente que no compra salchichas porque dice que están hechas de cualquier cosa. Por ejemplo, las salchichas sí que me las tomo. Por ejemplo, el aguacate y todo eso a mí me dijeron que el guacamole tiene un 95% de aguacate y no sé qué, ese sí que me fijo, pero porque a saber que le echan.

Yo percibo lo industrial por la apariencia. O sea, no miro los ingredientes. Por ejemplo, una lasaña puede tener muchas cosas malas, pero si tiene buena pinta me la voy a comer igual, ¿sabes?

Luego también compro mucho por mis antojos. Si me apetece un Panini, me lo voy a comprar, porque, aunque sepa que es malo, me apetece mucho.

- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?

Todo lo que es fruta y verdura no me fijo, bueno, a ver, es que eso no sé si es tanto de marca por ejemplo el plátano todo igual que sea banana o plátano menos que sea plátano de Canarias me da igual, el que más amarillo este. Eso es muy de vista. Por ejemplo, el jamón York sólo lo compro Campofrío, no sé por qué, pero solo me fío de esa marca.

- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?

Creo que es todo aquello que ha pasado por procesos y que no es exactamente tal cual vino al mundo. Y supongo que los ultraprocesados son los que han pasado por muchísimas fábricas y que tienen químicos en vez de cosas naturales.

No considero que todos sean malos. Por ejemplo, en las latas de conserva es

necesario que tengan esas cosas para que duren en el tiempo, y la verdad que muy bien porque me encantan las lentejas del litoral me tiene que durar en el tiempo. Hay algunos que depende de tu situación, también te digo que nos estamos poniendo un poco locos. Tampoco pasa nada porque tomemos un panini. Todos los días un panini pues está mal, pero un día no pasa nada. La lechuga pues es verdad no había caído, yo me compro las bolsas de lechuga y no es que sea malo, pero es verdad que sí porque no me compro cogollo. Yo creo que para algunas cosas están mal y está mal para comer siempre ultraprocesados. No puedes alimentarte a base de ultraprocesados, pero eso está bien para sacarte de un apuro

- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?

Compro platos reparados pero congelados, porque así me duran mucho en el tiempo y me sacan de muchos apuros la verdad. Los compro porque me parece que de sabor no está mal, y porque no me da tiempo ni ganas de cocinar, así que me ayudan bastante. Además, me dura mucho y es muy práctico porque también vivo sola, y me da mucha pereza ponerme sola a hacer croquetas para mí.

- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?

Yo creo que hay que comer de todo plan todas sus proteínas y vitaminas y todo eso, pero saludable. Comer de todo, pero eso sano, o sea, te puedes permitir un día como un McDonald's. Pero, por ejemplo, yo cuando era peque mi madre tenía un menú en casa me gustaba porque me gusta mucho saber qué voy a comer entonces los lunes eran lentejas y sardinillas de 2º; los martes será puré de verdura y un filete de carne; los miércoles era crema de calabacín y pollo; los jueves será sopa de garbanzos y pescado al horno; y los viernes será pasta; y luego ya el sábado como el caso de la abuela. Pero creo que eso para mí es una comida saludable, comer de todo todos los días. yo no tomaba huevo antes porque mi hermano es alérgico, pero ahora que ya no está en casa, sí lo tomo.

- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?

Ahora que vivo sola, creo que mi alimentación es menos saludable que cuando vivía con mis padres. Yo creo que es por pereza de cocinar, que no me gusta nada. Le sigo pidiendo a mi madre que me haga los purés y los congelo. Por ejemplo, me he comprado menestra que está congelada que dicen que sana porque todos

los nutrientes están congelados entonces me la hago a la sartén y me tomo una menestra. Pero sé que no es tan saludable como debería.

## RRSS

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?

Si @Amaya\_fitness, es una chica que hace recetas ya existentes en versión saludable. Por ejemplo, enseña a hacer las patatas gajo que de verdad sepan. No he hecho nunca pero sí que me gusta mucho ella como lo explica y siempre con gracia de que le diera las patatas gajo del McDonald's. realmente no te está prohibiendo de comerte una hamburguesa, pero te explica cómo hacerla saludable sabes. Que, si es cierto que no lo pongo en práctica, pero me daba esperanzas de que puede comer rico y sano sin privarme de nada.

- ¿Sólo posts o también te gusta ver las stories? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?

En Instagram veo los dos por lo general, a no ser que sea gente muy pesada que la silencio en stories y veo solo los posts.

Todas las influencers de moda música y me gustan Pereira Maríafrubies también. Veo mucho más las stories por eso de que las pueden destacar o pueden no hacerlo, entonces hay incertidumbre de si estará o no destacada y no quiero perdermelo.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

No pongo en práctica los hábitos saludables. Por ejemplo, la moda sí la pongo en práctica porque es mi hobby. O sea, realmente para mí la moda y la belleza es un hobby a mí me gusta muchísimo me encanta informarme esos temas me encanta saber. A mí no me gusta cocinar, entonces yo creo que realmente a mí no me va a gustar la cocina. Sí que es verdad que cada vez creo que estamos más concienciados de comer más saludable, lo pondría en práctica, pero como no me gusta, por eso.

Para que me gustase la cocina, o me pusiese a cocinar, en mí personalmente empezar a engordar. Si veo que estoy engordando que no soy como antes que

puedo comer lo que quiera entre comillas y estar más o menos como a mí me gusta voy a seguir más o menos igual.

O sea, yo he hecho dos veces berenjenas rellenas y nunca han sido para mí, siempre porque venía alguien a comer a casa. Es que creo que te los curras más cuando viene alguien y lo mejor sí que puedo poner en práctica.

- ¿Crees que son útiles esas cuentas? ¿por qué?

No creo que son útiles. En mi caso creo que son útiles para demostrarme es muy importante comer bien, por ejemplo, a mí que me gusta mucho el tema belleza y todo eso sí que aplico también el comer saludable por mi cara porque sé que tiene otro aspecto, por ejemplo. Dicen que el chocolate no da granos y no se quede donde cada persona, pero sí que es verdad que si comes mal eso afecta tu cara y a mí me salen más granitos.

Por ejemplo, el deporte lo tengo más interiorizado, porque yo hace 2 años hacía día 0 deporte y ahora cada vez hago más pues eso, eso para el corazón.

Pero es que como lo que dicen lo cambian cada mes, porque cada mes hay algo que es malísimo, y que te da cáncer si lo comes, pero claro, al mes siguiente es buenísimo. Entonces pues no me fío.

- ¿Al poner en práctica esas propuestas, tiendes a compartirlas con tus amigos?

Pues depende. Si estoy orgullosa de lo que he hecho y como cocinar no me gusta, pues sí que lo comparto. Y las curiosidades que descubro, sí que lo comparto con mi círculo más cercano, porque creo que es curioso. Pero eso no lo comparto en redes sociales.

## Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación? ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías?

Pues para empezar cambiando la pereza. Soy muy muy perezosa y cojo las 4 cosas que tengo más fáciles. Obvio que se podría mejorar muchísimo. Para empezar hasta prohibiéndome comer fuera tanto. Considero que siempre todo lo que hagas

en casa es mejor que fuera en términos generales, por ejemplo, en casa las patatas fritas cuando las hago en mi casa la pongo papel de cocina para que chupe el aceite. En un restaurante siempre comes más cantidad. A lo mejor no es tanto la calidad sino la cantidad. En casa como muchísimo menos que en un restaurante, pero tampoco sé muy bien la explicación. Pero sí que me vuelvo a casa en blanco lleno siguen ahí como diciendo bueno esta noche más light sabes.

- ¿Estarías dispuesto a intentarlo?

Sí siempre y cuando sea fácil. O sea, no me voy a poner a hacer unas lentejas porque de verdad que odio cocinar. Siempre que sea algo sencillo eso no me importa. Por ejemplo, miro que más que rápido fácil, porque ahora mismo no tengo tiempo. Además, que no tenga que comprar 70 ingredientes que además lo parto por la mitad porque si no es mucho y tengo que dejarlo en la nevera.

- Conoces al influencer @carlosriosq? ¿Sabes lo que es el realfooding?

sé que habla muchísimo de ultraprocesados y de procesados, Ah y que tiene una aplicación para saber en el supermercado que es procesado y que no.

Realfooding me suena a comida real o sea rápida comida pero saludable comida más saludable. Por ejemplo, ahora en un producto pusiese real Food depende del producto me lo creería o no.

#### **4. E4**

##### **ESTILO DE VIDA**

- ¿Vives solo/a? ¿Desde hace cuánto? ¿Es la primera vez que vives solo? ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres?

Vivo sola desde septiembre 2018. Ya viví sola un año en 2016, pero por el intercambio de un semestre durante el año siguiente volví a casa de mis padres durante un semestre. Mi padre me ayuda con todos los gastos de la casa, alimentación y ocio.

- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?

Activo, me gusta estar haciendo cosas siempre, y mejor si es acompañada.

- ¿Te gusta cuidarte?

Llevaba desde mayo de 2019 sin hacer deporte en serio, pero me encanta hacer deporte y comer bien. No dedico mucho tiempo ni dinero a la ropa, pero si a productos de belleza tanto para la cara como para el pelo (cremas, serums etc.)

- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?

Me gusta mucho comer fuera, pero no voy todo lo que me gustaría porque prefiero ahorrar ese dinero para viajar, y comer fuera durante esos viajes. Por ello, no tengo restaurantes favoritos, aunque como cuando salgo a comer voy con mis padres solemos ir a Salas (Alpedrete), La Rueda (El Escorial)

- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?

Ir al gym, organizar lo que tengo que hacer para la semana que viene durante el finde y salir a tomar algo con amigos.

- ¿Utilizas las RRSS?

Si, estoy registrada en IG, Facebook, WhatsApp, LinkedIn, Peoople y 21 buttoms

- Tú eres usuario habitual de Instagram. ¿verdad?

Si, lo utilizo a diario a menos que esté de vacaciones

- ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?

Por entretenimiento principalmente. Además, me gusta ver qué hacen mis amigos internacionales y buscar inspiración cuando lo necesito (sobre qué ponerme o sitios a los que ir a cenar, tomar algo, salir de fiesta etc.)

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra? ¿Cada cuanto la haces? ¿Qué es lo que más sueles comprar?

- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?

Suelo comprar en Mercadona. Procuo hacer la compra cada semana ya que al ser una sola persona comiendo así me aseguro de que no se ponen malos los alimentos. Tengo una serie de alimentos básicos que compro siempre como: leche sin lactosa, café, té, pavo en lonchas, puré, lentejas o garbanzos hervidos, pimientos, calabacín.

A la hora de elegir un producto, suelo pensar en varias cosas: de qué maneras lo puedo consumir (cuantas más combinaciones pueda hacer más me gusta el producto), el precio, lo saludable que sea el alimento y la calidad del producto.

Siempre consulto el etiquetado de los productos procesados para elegir el que considere más apropiado para mí.

- ¿Qué tipo de productos nunca compras?  
Nunca compro zumos, refrescos y pescado.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
Depende de producto, hay cosas que me gustan más de marca (el Suchard, por ejemplo) y productos que me gustan más de marca blanca (el hummus de hacendado)
- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?  
Sí. Considero que no son tan saludables como los productos naturales y por ello la gente debería limitar el consumo de estos. Es decir, procurar consumir mayoritariamente productos naturales y que los procesados constituyan una mínima parte de su dieta.
- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?  
Sí, principalmente purés y algún tipo de lasaña. La razón principal es el tiempo. La lasaña la compro cuando sé que voy a salir para tener algo más consistente que comer al día siguiente y no tener la necesidad de comer comida basura.
- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?  
Acorde con la actividad física y tipo de vida que lleve la persona. Dependiendo de estas características, cada persona necesita más alimentos de un tipo y menos de otro. Soy firme creyente de calorías in calorías out.
- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?  
Sí, es cierto que debería incluir mayor variedad de alimentos en mi alimentación, pero puedo afirmar que tengo una alimentación saludable.

## **RRSS**

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?  
Sigo desde hacer tiempo a Dana. Es una madre australiana que tiene un programa de ejercicios. Lo que hizo que empezase a seguirla es que sus ejercicios son “low impact” y tiene muchos programas enfocados en el suelo pélvico.
- ¿Sólo posts o también te gusta ver las stories?  
Ambos, me gustan sus posts, pero también los stories para motivarme.
- ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?  
Que es una mujer real, que enseña su día a día y como incluye el ejercicio todos los días en su vida de una u otra manera.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?  
Si, suelo incluir algunos de sus ejercicios en mis rutinas.
- ¿Crees que son útiles esas cuentas? ¿por qué?  
Si, porque te dan la opción de aprender cosas de las que antes desconocía su existencia, en mi caso ejercicios para fortalecer el suelo pélvico,
- ¿Al poner en práctica esas propuestas, tiendes a compartirlas con tus amigos?  
Si, ya que me parecen muy útiles.

## Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?  
No soy 100% constante en llevar una alimentación saludable, pero cuando estoy centrada en ello me comprometo totalmente. Cuando no lo estoy, suelo intentar equilibrar mi alimentación.
- Teniendo en cuenta el menú que me acabas de contar, ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías?  
Si, podría incluir mayor variedad de platos y alimentos. Con alimentos me refiero principalmente a pescados.
- ¿Estarías dispuesto a intentarlo?  
No incluiría pescado ya que no me gusta nada. Sin embargo, sí estaría dispuesta a incluir mayor variedad de platos, pero el problema es que nunca se me ocurre qué cocinar y luego me da pereza si lleva mucho tiempo.
- Conoces al influencer @carlosriosq?  
No ni idea

## 5. E5

### ESTILO DE VIDA

- Vives solo/a? ¿Desde hace cuánto? Vivo emancipado desde hace 2 años y medio,
- ¿Es la primera vez que vives solo? No, antes vivía en Valladolid, y ahora me he mudado otra vez a Madrid
- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?  
Mi estilo de vida es activo en cuanto a que hago deporte regularmente y me gusta hacer cosas variadas y diferentes, pero relajado porque no tengo mucho estrés



laboral ahora mismo. En general vivo una vida tranquila, aunque ahora estar en Madrid me da un poco más de estrés.

- ¿Te gusta cuidarte?

Si, a nivel alimentación me gusta cuidarme, y hacer deporte, aunque lo hago por hobby. He hecho deporte desde pequeño, y entonces estoy acostumbrado a hacer deporte.

En cuanto a belleza, creo que me cuido, pero nada fuera de lo normal.

- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?

Prefiero salir a comer fuera porque lo veo como algo social. Generalmente pido poca comida a domicilio, prefiero comer fuera. Los restaurantes a los que suelo ir son a comida extranjera. Sobre todo, mexicano, italiano y asiático. Cuando salgo, como menos comida española que de otros tipos, porque creo que la tengo más vista supongo. Si voy a un restaurante español es para comer cosas que no tengo a mi disposición, por ejemplo, voy a casa de mi madre a que me haga un cocido. Suelo ir a restaurantes porque me dan algo distinto a lo que me hago en casa.

- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?

Ir a un restaurante a cenar, e ir a tomar unas cervezas o salir por ahí.

- ¿Utilizas las RRSS? ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?

Lo sigo principalmente por temas de viajes y de música. Me gusta seguir cuentas de artistas e inspiraciones de viajes. Por supuesto a mis amigos les sigo, para ver sus vidas.

También sigo restaurantes, porque me gusta conocer comida que no estoy acostumbrado a comer, va en línea con descubrir cosas nuevas.

## **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra? ¿Cada cuanto la haces?

La hago en los super que están cercanos, suelo ir al Ahorramás, porque tiene una muy buena calidad precio. Más o menos semanal

- ¿Qué es lo que más sueles comprar?

Por compartir piso, compro cosas ligeramente distintas a cuando iba yo solo. Lo que más compro son verduras y fruta porque lo usamos para cocinar. Nos gusta cocinar en grupo y no nos importa dedicar un poco más de tiempo para hacer una comida un poco más elaborada. Diría que cuando tengo tiempo cocino.

- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Lo más importante es el aspecto. Probablemente un pimiento que este más verde que otro pues me lo compraré porque tiene mejor pinta. También voy por el tacto. También miro que sean productos naturales. Por ejemplo, los huevos intentamos que sean ecológicos. Intentamos hacer comercio ecológico, aunque no somos muy estrictos con ello. No nos vamos a cambiar de super a por ello.
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)  
Suelo mirar sobre todo la fecha de caducidad y la cantidad. El contenido nutricional lo miro si es algo que es menos sano. A la hora de comprar algo más procesado, los comparo para ver cual comprar. Lo miro, y como me cuido de otras maneras, con deporte y así, no me privo de comer las cosas. Aunque lo miro, no dejo de consumir.
- ¿Qué tipo de productos nunca compras?  
Intento evitar al máximo los congelados. Tengo una pizza como emergencia. Me parece que los congelados son de peor calidad. Las muy preparadas no me las compro. Por ejemplo, fruta congelada si compro porque me sirve para los batidos. Sobre todo, no consumo los fritos.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
En general compro cosas de marca. Cosas muy básicas no creo que merezca la pena ahorrarse unos céntimos en una marca blanca que tenga peor calidad. Compro cosas de marca en cosas que compro normalmente, y en productos de salir del paso sí que me dan más igual.
- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?  
Un producto procesado creo que ha tenido que pasar una serie de y transformaciones, entiendo para que dure más tiempo, que tenga un sabor distinto....  
Considero que son malos depende del producto y de cómo esté procesado. No creo que necesariamente sean malos. No todos los productos procesados son malos. Creo que puede ser negativo, pero no siempre.
- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?  
No suelo, o sea tengo 1 pizza congelada, pero por si acaso estamos desabastecidos en casa.

- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?  
Aquella que incluye fruta, legumbres, verduras... Es oportuno tener una ingesta de productos proteicos una o 2 veces al día y carbohidratos cuando voy a hacer deporte.
- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?  
Sí, o por lo menor intento tenerla siempre.

## RRSS

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?  
Sigo cuentas de cocina y viajes. No tanto de estilo de vida sino de recetas más o menos saludable. No sigo a la persona, pero sobre todo las de comida. Son cuentas que me gustan las elaboraciones. No son demasiado sanas, pero son muy vistosas. Pocas veces lo pongo en práctica. Me ayudan a coger ideas para cosas que yo hago, pero en general no hago muchas porque piden ingredientes muy raros y específicos. No creo que la gente las ponga en práctica, pero bueno, yo creo que solo por pasar el tiempo, me gusta ver como se elaboran.
- ¿Al poner en práctica esas propuestas, tiendes a compartirlas con tus amigos?  
Sí, cuando hago una receta elaborada, la comparto con mis amigos, pero no en redes. Un plato de un restaurante tampoco. Entiendo que hay muchos restaurantes que ponen la comida vistosa para Instagram, pero no me gusta subir fotos de mi comida.

## Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?  
Considero que me preocupa, pero sin obsesionarme.
- ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías?  
Sí claro, siempre se puede mejorar. Supongo que tomando más verdura y menos carne.

## 6. E6

### ESTILO DE VIDA

- Vives solo/a? ¿Desde hace cuánto? ¿Es la primera vez que vives solo? ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres?

Vivo con mi pareja desde hace dos años mis padres no me ayudan con la economía ya que llevo trabajando desde que terminé la carrera a los 24 años.

- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?

El trabajo es bastante estresante ya que estoy en consultoría de innovación y la verdad es que vamos por épocas, pero ahora mismo estamos bastante estresados ya que los plazos y tenemos muchos proyectos los plazos son cortos etc.

Y en cuanto a estilo de vida en mi tiempo personal practico rugby también practico escalada que me aficionado recientemente y practico varios deportes sobre todo en la naturaleza o cosas de equipo y luego además soy monitor de tiempo libre de una congregación del colegio donde estudié que se llama grupos de amistad en el que nos reunimos todos los viernes y estamos con los niños un par de horas. O sea que en el fondo no soy nada sedentario tanto mi vida laboral como en mi vida personal dado que me gusta mucho el deporte

Y los practico tanto por mantenerme fit y estar saludable de manera física como para relajarme mentalmente ya que hacer deporte me tranquiliza mucho porque me ayuda a liberar energía y a evadirme un poco del estrés del trabajo. Si lo hiciese por adelgazar, tendría que cambiar mi alimentación ya que mi cuerpo está acostumbrado a hacer ejercicio y la verdad, estoy bien como estoy.

- ¿Te gusta cuidarte?

No considero que me cuide mucho ya que no me hecho cremas ni productos específicos para ciertas partes del cuerpo, pero considero que no voy desaliñado tampoco, ya que, por ejemplo, para trabajar tengo que ir en traje, tengo que ir presentable, o sea, no voy dejado, pero sí que voy me considero dentro de la media. Antes era mucho más dejado y me ponía lo que fuese o me echaba lo que fue en el pelo o comía lo que fuese, pero ahora a medida que me iba haciendo mayor con el trabajo y con todo sí que es cierto que me cuido más ya que tengo que mantener una imagen en la empresa y también porque valoro mucho más lo que cómo y tengo mayor poder adquisitivo que antes claramente.

También empezado a cuidarme tanto físicamente como mental por imagen personal porque, aunque sea triste, actualmente la proyección personal y la imagen que tú aportas a los a las personas que trabajan contigo que te van a contratar, es muy importante. Por lo tanto, me gusta cuidarme imagen para poder demostrar lo que valgo sin que el físico puede hacer una barrera para para contratarme o darle credibilidad.

Y con la comida también sí que es cierto que no cuento calorías y no me preocupo mucho por lo que como pero sí que intento comer de todo entonces sí me voy de viaje y he tenido una época de comer peor sí que intento que la siguiente época sea de comer más saludable para purificar un poco el cuerpo y que no me sienta mal el hecho de haberme cuidado menos durante un periodo de tiempo.

- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?

La verdad es que sí que me gusta ir a comer fuera a cenar o incluso a tomarme algo y suelo ir a restaurantes tradicionales la verdad porque me gusta el hecho de que me den una tapa con una cerveza o comida típica española no sé.

Pero también me gusta variar entonces cuando es una cena, cena, solo era mexicano sushi chino italiano también y normalmente también muchas veces hamburguesa pero ahora con la edad sí que es cierto que por ejemplo evitó las comidas de cadena rápida el tetra ya que tengo un poco más de poder adquisitivo como para poder permitirme algo un poco más saludable

- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?

Pues los viernes soy bastante sedentario ya que estoy demolido después de trabajar pero te voy a contar un plan del sábado por la mañana tengo rugby y juegos el partido rugby después me voy a tomar unas cervezas o algo con los del equipo luego pues la ducha pertinente YY me voy a hacer un plan de día con mi chica o nos vamos al cine o lo que sea y luego por la noche suelo salir a cenar tomar algo y salir o solo cenar y tomar algo pero nunca salgo sin haber tomado algo previo o sea muchas veces escena copas y salir o sólo cena y copas.

- ¿Utilizas las RRSS? Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad? ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?

Sí que lo utilizo sobre todo Instagram Facebook y LinkedIn pero para o sea increíble utiliza para el entorno laboral y luego Facebook para saber lo que hacen mis amigos e Instagram sobre todo para buscar inspiración ella sea de fotografía que me gusta

mucho la fotografía de estilo de vida de ver lo que hacen mis amigos porque sí que es cierto que muchas veces no les ves todo lo que deberías entonces gracias a Instagram pues puedes ponerte un poco al día con su con su vida

Fase de centraje.

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra?

La compra la hago en el Ahorramás cuando es en casa y si es para comprarme comida para trabajar en el Mercadona de al lado donde trabajo que tengo un Mercadona enfrente y además ahora que han puesto lo de comida preparada y tal me viene de lujo.

- ¿Cada cuanto la haces?

Normalmente hacemos la compra o los sábados o los domingos, pero se nos suele olvidar hacerla los sábados antes lo hacemos en el en el súper sol ya que normalmente nos gusta ir al mercado, pero siempre se nos olvida y por falta de tiempo no podemos ir en entre semana entonces pues toca ir al supermercado a no ser que un día tengamos algo más de tiempo y podamos acercarnos al mercado convencional

- ¿Qué es lo que más sueles comprar?

Lo que más suelo comprar es verdura carne pescado fruta y normalmente los productos frescos es lo que más compro ya que se ponen malos y sí que es cierto que la carne el pescado lo congelamos entonces podemos comprar packs más grandes y así poder congelarlo y no sale más barato a la larga

- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?

Pues a la hora de buscar un producto lo que busco es lo 1º que me guste sí que es cierto que a la hora de elegir un producto sobre otro busco que sea más saludable dentro de la variedad de productos, pero sin que se me vaya la cabeza ya que no voy a comer algo que no me gusta por el hecho que sea más saludable que otra cosa que sí que me gusta

Y luego por ejemplo a la hora de comprar carne prefiero comprarla sin procesar es decir pagar la pieza de carne que te piquen a comprar las hamburguesas ya hechas ya que no veo que es lo que lleva exactamente y por mucho que ponga qué es carne no sabes la parte de la carne que es entonces los productos que puedo y es posible

pues intento comprarlos tal cual y que los preparen delante de mí para ver yo cómo los hacen

- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)

Ahora debe mirar las etiquetas sí que las miro, pero sí que solo mirar los ingredientes es decir que tengan poco azúcar o pocas cosas químicas así de los nombres que no conozco pues supongo que son cosas químicas entonces que tenga lo mejor posible y luego la tabla de nutrición también la miro, pero no por el tema de las calorías sino por el tema de las grasas saturadas y de los azúcares añadidos para muscular en el gimnasio.

- ¿Qué tipo de productos nunca compras?

Los productos que suelo comprar pocos son los que tienen mucho azúcar como como el propio azúcar la bollería industrial todo lo que sea así muy industrializado prefiero irme por ejemplo a Cantabria y comprar sobaos, como mucho más de vez en cuando que ir al supermercado y comprar los ya que llevan muchísimo más compuesto químico y conservantes

- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?

hay productos que yo pruebo y pruebo tanto los de marca como los de marca blanca y compro el que más me gusta o sea por ejemplo sido yogures me gusta más el de marca Danone y comprar el de marca Danone sobre la marca blanca, pero si lo que me gusta más es la marca blanca pues compraré la marca blanca.

Recibo con mayor calidad por ejemplo si la leche que me gusta y que es de mayor calidad es la de marca hacendado pues comprarle la leche marca hacendado en lugar de asturiana, por ejemplo, pero normalmente sí que es cierto que la marca está asociada a una mayor calidad que la marca blanca

- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?

Para mí algo procesado es cuando ha intervenido el hombre, pero no mucho ósea está aparecido como te lo encontrarías, pero no se le han añadido químicos y cosas de esas.

Creo que los procesados son malos o sea los que se les haya añaden químicos son malos, pero no creo que se debería limitar creo que depende de cada persona y de la educación que reciba el hecho de comer unos determinados productos u otros o sea no creo que debía ser intervenir el Gobierno para limitar ciertos productos

Por ejemplo, yo considero que no se deben comer todos los días pero que de vez en cuando no es malo comerlos.

- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?

Sí, pero para tener en la despensa por si acaso un día no pudiésemos cocinar sea por lo general no compro productos preparados para comérmelos a diario, pero sí que tenemos siempre una pizza o una lasaña congeladas por si acaso por si se nos ha ido la cabeza un día y no tenemos nada para cenar para comer entonces ahí sí que tiraríamos eso, pero normalmente preferimos cocinar y hacerlo nosotros antes que comprar nada preparado

Y yo a la hora de trabajar sí que es cierto que hay veces que compro los platos preparados del Mercadona, pero ojo los platos que veo que parecen saludables o me voy al buffet de ensaladas y me preparo una ensalada ya no me suelo tomar una lasaña una pisa un tal porque me parece que ese exceso de comida y luego yo a la hora de comer sí como mucho después no rindo para trabajar

- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?

Tiene que ser proporcionada o sea es decir por ejemplo tiene que tener de todo, pero en un plato tiene que haber muchas más verduras que hidratos de carbono y muchas más verduras que proteína ósea sería imagínate un plato pues que sea la mitad verdura un tercio proteínas y un tercio hidratos de carbono a no ser que tengas algún tipo de deficiencia alimentaria o lo que sea que entonces ya pues en función de lo que diga el médico

- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?

Pues yo creo que como de todo sí que es cierto que podría comer más verduras que carne porque soy bastante carnívoro, pero si considero varió mucho. Tomo mucha carne pescado y distintos tipos de carne pues eso porque considero que el cuerpo es lo único que aguanta toda la vida entonces hay que cuidarlo, sobre todo con ejercicio.

## **RRSS**

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo? ¿Sólo posts o también te gusta ver las stories? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta? ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

Sí, a Matdeavela. Le conocí en YouTube y después empecé a seguirle por Instagram que sube vídeos así como retos mensuales pero no sólo de comida ni deporte sino de todo tipo o sea por ejemplo estar un mes mirando un poco el móvil o lo que sea



y la verdad es que no sigo 100 por ciento de lo que dice pero sí que le utilizó como inspiración sobre todo en eso de ponerse objetivos mensuales o semanales en función del objetivo que sea la verdad que me parece una iniciativa muy buena y veo todo el contenido que sube tanto posts como Story también le sigo en YouTube y me parece muy interesante lo que hace

- ¿Crees que son útiles esas cuentas? ¿por qué?

A mí me parece bien que la gente de su opinión en las redes sociales, pero me parece que los seguidores suelen estar muy ciegos y no contrastar las opiniones con otra gente entonces no se dan cuenta que únicamente lo que están dando son sus opiniones y hay gente que sí que lo toma como si fuesen expertos del tema y en eso sí que considero que habría que tener cuidado

- ¿Al poner en práctica esas propuestas, tiendes a compartirlas con tus amigos?

Y sí que la pongo en la comparto con mis amigos, pero ya sea por WhatsApp o cuando nos tomamos algo así que les digo o Ah pues me he propuesto no sé qué o estoy haciendo no sé cuántos, pero en Instagram por ejemplo no comparto nada ni en redes sociales como tal ya que considero que la gente no tiene por qué saber lo que hago yo con mi vida privada

#### Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?

Creo que me preocupa lo justito, tirando a poco. Es cierto que trato de comer saludable, pero si un día me voy a comer un chuletón me lo como no me preocupa que tenga más calorías de las que necesito ese día o que no voy a hacer ejercicio para quemarlas que por lo general me cuido, pero no me obsesiono con la comida

Considero que mientras no tengas como hábito por ejemplo desayunar tostadas con mantequilla comerte una fabada asturiana y cenar una pizza no pasa nada porque pasé un día si tus hábitos son saludables por un día que tengas un deslizó una comida menos saludable no pasará nada la larga en tu cuerpo

Me prometí que no comería más de máquinas, pero porque considero que en la jornada laboral tienes derecho a parar a comer YA desinhibir tu cabeza un rato porque estuve durante un tiempo en mi trabajo anterior trabajando sin descanso comida mientras trabajaba por el estrés y eso mi cuerpo lo notaba y me notaba

mucho más débil mucho más cansado y mi cuerpo lo notaba entonces pues ahora procuro para comer y disfrutar de un rato con mis compañeros.

- ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías? ¿Estarías dispuesto a intentarlo?

O sea, yo considero que siempre se puede mejorar yo metería más variedad de verduras menos carne o sea aumentando la proporción de verdura carne y reduciendo un poco los hidratos, pero considero que como bastante bien a lo mejor sí que podría dedicar un poco más de tiempo a la cocina YA los tupperes en lugar de ir al Mercadona en el trabajo

- Conoces al influencer @carlosriosq? ¿Sabes lo que es el realfooding?

Ni idea de quién es. Supongo que lo otro es algo de las modas de comida que están ahora, ¿no?

## **7. E7**

### **ESTILO DE VIDA**

- Vives solo/a?

Vivo en un piso compartido con otras personas y vivo sola desde septiembre del año pasado. Es la primera vez que salgo de casa a vivir sola, emancipada. Me ayudan mis padres porque sigo estudiando.

- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?

Tengo un estilo de vida activo, porque tengo un estilo de vida más relajado por estar en Bilbao, pero no me paro quieta.

- ¿Te gusta cuidarte?

De deporte, no hago mucho, pero salgo a correr alguna vez por semana y voy andando a todos los sitios. Tengo un reto de ir andando siempre que puedo.

De comida, al ser celiaca, hay muchas cosas que no es por cuidarme, sino que no puedo tomarlas. Por ejemplo, no puedo tomar empanados, mi comida en muchos restaurantes es una ensalada porque no hay más opción sin gluten. Considero que el hecho de tener menos opciones por la celiaquía en este caso me beneficia porque me reduce las opciones de productos con mucha grasa o azúcares porque suelen llevar gluten.

- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?

La verdad es que antes iba muchísimo con mi novio por lo menos una noche fuera, aunque ahora estamos reduciendo por ahorrar, sobre todo nos gustan o de hamburguesas o cosas así...

Como voy a comer mal ese día, intento cuidarme la semana para contrarrestar.

- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?

Irme a tomar algo con mis amigos y salir.

- ¿Utilizas las **RRSS**? Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad?

Sí, incluso te diría que demasiado. Me lo he intentado quitar y no hay manera.

- ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?

Lo uso mucho para cotillear a mis amigos. También lo uso mucho de inspiración de recetas y así. Aunque luego no les hago ni caso, pero me encanta verlo.

También me gusta ver decoraciones de casas y tal, pero me pasa como con las recetas, me encanta verlo, pero luego me da pereza ponerme a pensarlo.

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra?

Compro en Mercadona porque tiene muchos productos sin gluten y es el que más me gusta, porque son baratos y además están ricos. Me pilla un poco lejos, pero me sale rentable el viaje.

- ¿Cada cuanto la haces? ¿Qué es lo que más sueles comprar?

Compro 1 o 2 veces a la semana. En la fruta intento variar de semana en semana.

Con la verdura soy bastante limitada, ya que compro siempre la misma porque tengo unas recetas limitadas y compro aquello que me sirve para las recetas.

Además, como compro solo para mí, compro mucha verdura y fruta congelada, porque si no se me pone mala cada muy poco tiempo. Además, así puedo no planificarme. Compro preparados de verdura congelado y no se me pone malo.

A la hora de comprar productos, me da igual que sea bio eco... Con la fruta y verdura si intento que sea con el menor plástico posible, pero como me tengo que pagar yo la mayoría de las cosas, voy a lo más barato dentro de una calidad aceptable.

Todo lo fresco, frutas y verduras, sobre todo. No me pueden faltar latas de conservas, porque así sé que pase lo que pase voy a tener cosas de comer.

- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?

Necesito que ponga sin gluten, eso es lo que más busco.

- ¿Qué tipo de productos nunca compras?

No me gusta lo dulce, entonces no compro mucho dulce porque lo dulce está mal conseguido sin gluten.

- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?

Porque además de ser más barato, me indica si tiene gluten o no, entonces a mí me ahorra mucho.

- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?

Si, creo que es todo aquello en lo que el hombre ha intervenido. Creo que no se deberían limitar como tal, sino que deberían regularse. A lo mejor deberían bajarse los precios de los productos más saludables y menos procesados, para que aquellos que tienen una economía un poco más complicada, puedan comprarlos sin necesidad de que suponga un gasto mucho mayor el hecho de comer sano.

- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?

Intento que no, la verdad porque no me gustan.

- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?

Tiene que ser variada y que las cosas que son perjudiciales se reduzca el consumo. No solo a nivel de comida, sino de alcohol e incluso trabajo.

También creo que el deporte es más necesario. A mí por ejemplo cuando hago deporte me apetece comer sano.

- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?

## **RRSS**

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?

Sigo paginas para coger ideas de recetas. Porque muchas veces no se bien que hacer. Piden unas cosas rarísimas asique me lo invento un poco.

Creo que las cuentas de recetas si son útiles, pero para dar ideas. Veo que ellos experimentan y yo me animo a experimentar. Me dan ideas de cosas creativas.

Suelo compartir con mis amigos, sobre todo con aquellos que estamos sin padres y nos sirve para coger ideas y variar más cosas. Pero no lo subo a Instagram

Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?
- ¿Estarías dispuesto a intentarlo?
- Conoces al influencer @carlosriosq? ¿Sabes lo que es el realfooding?  
No tengo ni idea, me suena a algo estilo healthy que está de moda ahora.

## 8. E8

### ESTILO DE VIDA

- Vives solo/a? Sí
- ¿Desde hace cuánto? 3 años
- ¿Es la primera vez que vives solo? Sí
- ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres? Estoy emancipada
- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?  
Te diría que sedentario y estresante, porque trabajo en oficina y viajo mucho.
- ¿Te gusta cuidarte?  
Lo justo. Me echo mis cremas y tal, pero no es nada excesivo.
- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?  
No suelo comer fuera.
- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?  
Salir a tomar cervezas por la tarde-noche
- ¿Utilizas las RRSS?  
Sí, Facebook, Instagram y LinkedIn
- Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad? Sí
- ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?  
Seguir la vida de influencers, buscar inspiración y, sobre todo, seguir vida de amigos y publicar mis viajes.

### Alimentación.

- ¿Dónde haces la compra? En Carrefour
- ¿Cada cuanto la haces? 2 veces por semana
- ¿Qué es lo que más sueles comprar? Huevos y verdura, ensaladas preparadas
- ¿qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Que se haya producido en España
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo) Consulto solo el origen.
- ¿qué tipo de productos nunca compras? Chía, aguacates, papaya
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué? Me es indiferente. Depende del sabor del producto

- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?  
No se debería limitar su consumo, no son malos si se consumen responsablemente. Debería reducirse el aporte graso en los alimentos preparados.
- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?  
Sí, porque ahorro tiempo y son mucho más cómodos
- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?  
Variedad de alimentos, evitar grandes cantidades, evitar alcohol y bebidas azucaradas.
- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?  
Sí

## RRSS

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?  
Solamente sigo a deportistas olímpicos.
- ¿Sólo posts o también te gusta ver las stories?
- Veo ambos
- ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?  
Ver las barbaridades que consiguen hacer
- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?  
No
- ¿Crees que son útiles esas cuentas? ¿por qué?  
Sí, promueven un estilo de vida saludable
- ¿Al poner en práctica esas propuestas, tiendes a compartirlas con tus amigos?  
Sí, las comparto por WhatsApp.

## Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?  
No demasiado.
- ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías?  
Sí, podría no comer ensalada preparada y hacerla en casa. También podría evitar quedar a tomar algo entre semana.
- ¿Estarías dispuesto a intentarlo?  
Sí claro.
- ¿Conoces al influencer @carlosriosq?  
He escuchado que tiene acuerdos con Mercadona y que la gente le sigue bastante en Instagram, pero no sé mucho más.
- ¿Sabes lo que es el realfooding?  
No, intuyo que significa comer más sano, menos alimentos preparados.

## 9. E9

- Vives solo/a? ¿Desde hace cuánto? ¿Es la primera vez que vives solo? ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres?  
Vivo con mi familia, que son mi mujer y mis 4 hijos. Ah, y mi perra.
- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?  
Pues yo diría que es estresante, pero siempre tengo algún momento para relajarme.
- ¿Te gusta cuidarte?  
Lo justo la verdad. En cuanto a belleza, voy siempre aseado y bien presentado, pero no utilizo productos y cremas específicos. En el deporte, Voy a pasear a mi perro con mi mujer todos los días media hora larga. También vamos a la montaña con mis hijos los fines de semana, pero entre semana no me da tiempo a hacer más que andar a buen ritmo y andar siempre que puedo.
- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?  
No suelo salir a comer fuera. Habitualmente voy a sitios con tapas, para socializar, y sobre todo en vacaciones, restaurantes de cocina casera de calidad. principalmente en Galicia y fuera de Madrid
- ¿Utilizas las RRSS?  
Sí, WhatsApp e Instagram cuando me lo hizo mi hija.
- Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad?  
Antes no, pero desde el verano sí, bastante.
- ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?  
Pues sobre todo lo uso para ver paisajes, fotos bonitas de sitios, y National Geographic, tienen cosas muy chulas, deberías seguirles.

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra?  
Mercadona o supermercado de pueblo pequeño
- ¿Cada cuanto la haces? Dos veces por semana
- ¿Qué es lo que más sueles comprar? Todo. Somos seis personas en casa y hay que comprar cosas que les guste a todos. Te sorprendería la de cosas que compra una familia numerosa.

- ¿qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Calidad y buen precio. También priorizo las compras a productos españoles sobre los importados.
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)  
A la hora de mirar una etiqueta, miro país de procedencia, caducidad y cantidad, ya que así puedo utilizar el producto para varias recetas sin que se ponga malo.
- ¿qué tipo de productos nunca compras?  
Verdura y fruta no fresca
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
Ambas. Depende de la marca blanca que sea. Prefiero marca blanca si es un comercio de confianza. Mercadona. Si no tengo marca blanca de confianza una marca de buena reputación de calidad
- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?  
no son malos si sólo representan un porcentaje de la alimentación de una persona, que debería ser preferentemente de productos frescos,
- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué? No, cocinamos nosotros siempre.
- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?  
Considero que tiene que ser una alimentación variada y natural.
- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?
- Sí, ya que como variado y casero
- ¿Sigues a algún influencer de este estilo?  
No, solo paisajes y viajes.
- ¿Sólo posts o también te gusta ver las stories?  
Me encanta verlo todo, sobre todo si me enseña algo. Estamos en continuo aprendizaje.
- ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?  
Aprender cosas.
- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?  
No suelo seguir cuentas de retos, pero si suelo contar las curiosidades que aprendo.
- ¿Crees que son útiles esas cuentas? ¿por qué?  
Pues la verdad no sé.
- ¿Al poner en práctica esas propuestas, tiendes a compartirlas con tus amigos?



Lo que aprendo sí, no hago retos la verdad. Y siempre con mi familia y amigos.

Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?

Si, me preocupa mucho. Mas a medida que me hago mayor en edad. Mis hijos me ayudan a concretar. Ellos están muy concienciados

- ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías?

Actualmente y debido a ser familia numerosa, la alimentación es saludable. Puede mejorarse aumentando la cantidad de pescado que comemos, disminuyendo la ingesta de pan y, en cuanto a la frescura de los alimentos, poniendo un huerto en la terraza.

- ¿Conoces al influencer @carlosriosq?

- No ni idea.

- ¿Sabes lo que es el realfooding?

- Supongo que algo de lo que está de moda ahora, ¿no? Tipo comida super sana y así.

## **10.E10**

### **ESTILO DE VIDA**

- Vives solo/a? ¿Desde hace cuánto? ¿Es la primera vez que vives solo? ¿Estás emancipado o te ayudan tus padres?

Vivo con mi familia vivo con mi marido y con mis dos hijos y bueno entonces entiendo que estáis emancipados que vivís independientemente de vuestros padres y todo si estoy emancipada desde hace ya tiempo estoy pues estoy viviendo con mi familia con mis dos hijos y mi P nuestro propio apartamento

- ¿Cómo definirías tu estilo de vida?

pues lo definiría como sedentario porque tampoco somos una familia que haga muchísimo deporte. Tampoco tenemos trabajos que requieran de ejercicio físico, sino que son más bien trabajo de oficina porque soy médico de familia y mi trabajo principalmente consiste en pasar consulta. Aunque bueno sí que es verdad que a veces hacemos domicilio yo sí consideraría eso como un ejercicio físico.

- ¿Te gusta cuidarte?

En cuanto a belleza, consideraría que soy una persona que sí que me gusta cuidarme en general en temas de belleza y sí que es verdad que invierto en productos cosméticos y suelo tener una rutina facial etcétera, pero tampoco muy exagerado

En cuanto al deporte se podría considerar que mi trabajo e implica una mayor actividad que la mayoría de los trabajos de oficina

En la salud te cuidas intento comer bastante sano y siempre la verdad es que tiendo a comer bastante frutas y verduras y reducir los alimentos cárnicos, aunque también es verdad que no hago una dieta extrema porque bueno pues también me gusta mucho el dulce. Yo no me privo de comer dulce o alimentos con azúcar etcétera. Tampoco llevo una dieta estricta n

- ¿Te gusta salir a comer fuera? ¿Cuáles son los restaurantes a los que más vas?

La verdad es que sí pero tampoco frecuento los mucho. A veces salgo con mi familia con mis hijos y mi marido, pero no es habitual. Solemos ir a restaurantes de nivel medio sobre todo vamos mucho al japonés y recientemente estamos yendo mucho a comer comida vietnamita. La verdad es que nos gusta mucho probar comidas diferentes y pues siempre que podemos o vamos a un restaurante intentamos probar algo nuevo ya que intentamos ir a un restaurante con comida que no podamos hacer nosotros en casa.

- ¿Cuál sería tu plan estrella de viernes?

Mi plan estrella de viernes sería volver a trabajar pronto, ir de compras, poder comer con mi familia y quizás poder también estar tomarme unas cañas con mis amigos y pues quizás ver una peli. El fin de semana, suelo dormir hasta las 9, voy al mercado y luego pues muchas veces tengo que hacer algún trabajo de charlas etcétera. Más tarde en la noche sí que es salir a pasear si compras. vamos al mercado de maravillas que es un mercado tradicional que estaba por la zona donde vivimos y bueno pues vamos a ese mercado a comprar alimentos frescos sobre todo pues frutas verduras pescado y carne también. Principalmente porque creemos que en función calidad precio es mucho mejor que los supermercados y

luego ya para alimentos que serían procesados pues depende. Yo también al mercado pues está más lejos, no podemos ir todos los días. Pero sí es fin de semana, siempre vamos y luego pues para alimentos procesados depende pues solemos ir a 3 supermercados: El Corte Inglés, día y Froiz, que es el que más habituamos porque lo tenemos en frente de casa y es un Froiz exprés y pues al final por lo que te pilla a mano pues es lo que más más eso El Corte Inglés

- ¿Utilizas las RRSS?

Tengo Instagram y tengo Facebook mayoritariamente me gusta el ver cuentas relacionadas con moda y bueno también la mayoría de las fotos que publico son de viajes que hago con mi familia, y sobre todo hago paisajes subo fotos de paisajes.

- Tú eres usuario habitual de Instagram, ¿verdad? ¿Cuál es el fin para el que utilizas Instagram?

Pues un poco por ver las fotos que suben en mis amigos y los familiares y amigos que son pues un contenido muy similar al mío y eso lo utilizan mayoritariamente para ver cuentas de moda y cosmética.

### **Alimentación.**

- ¿Dónde haces la compra? ¿Cada cuanto la haces?

Pues hacemos una compra más grande los fines de semana aprovechando que vamos al mercado, sobre todo compramos la mayoría de los alimentos frescos. Luego pues dependiendo de la semana vamos completando, comprando alimentos más específicos y más del momento, por ejemplo, en Froiz y en El Corte Inglés, en función del supermercado que nos pille más a mano. Así que pues sería una vez obligatoriamente y los fines de semana y luego pues a lo mejor una o dos veces más entre semana para hacer compras de menor tamaño

- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?

Como yo soy médico e tiendo a mirar mucho los ingredientes y mirar que no los alimentos no lleven el grasas saturadas especialmente los productos procesados y bueno en cuanto a los alimentos frescos pues no entiendo a buscar que sean de buena calidad obviamente pues no soy una súper experta pero bueno pues con el

bagaje que tengo comprando y los años de experiencia pues ya he aprendido a poder ver cuando las frutas las verduras la carne son o no de buena calidad y pues sería básicamente en lo que me fijo un poco e en la imagen del producto y por ejemplo a la hora de comprar cosas frescas o si tiendes a comprar cosas de temporada o todo igual ibas en función de lo que te apetece em sí que es verdad que tienda a comprar cosas de temporada sobre todo en frutas y verduras no frutas más que verduras eh porque bueno pues al final la calidad del producto es superior y bueno pues también hay veces que incluso nos gusta variar y puedes variar con la temporada así como que nos apetece no pues sí ya llevamos una temporada comiendo fresas bastante pues nos apetece pues cuando llega la temporada de otro producto pues solemos ir a comprarlo aprovechando que el precio es más bajo y la calidad es mejor y pues no se también como por ejemplo las alcachofas que por ejemplo es un producto que nos gusta muchísimo pero se nota cuando está en temporada uno por la calidad del producto y el precio y por ejemplo me has dicho que miras el etiquetado y las grasas saturadas

- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)

la verdad es que no me fijo. En lo que me fijo mayoritariamente es en que no tenga grasas saturadas, porque yo, como médico y entiendo que las grasas saturadas pues son muy perjudiciales para la salud y tampoco me complico. Obviamente pues si estoy comprando un producto dulce pues obviamente no voy a buscar que tenga baja cantidad de azúcar, tampoco es una cosa extrema. Intento sobre todo pues con las grasas saturadas, que sean productos que contengan mejor aceite de oliva, pero tampoco nada exagerado.

No me fijo en productos bio o productos orgánicos porque luego al final, tampoco sé mucho el impacto que puede causar o el beneficio que pueda tener esos productos. Si bien muchos de ellos luego son publicidad engañosa y al final, no tienen un impacto positivo o al menos esa es mi percepción

- ¿Qué tipo de productos nunca compras?

Pues la verdad es que no hay ningún producto así en específico que no como. Ahora mismo no se me ocurre. Tampoco es que tengamos unos determinados productos que no comamos. Por ejemplo, los huevos tendemos a comprar los ecológicos, pero tampoco diría que si no son ecológicos no los compramos, o sea, no hay un producto en específico que diga esto no lo compramos.

- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?

Depende, en sí que yo creo que tendremos a comprar más productos con marca, salvo bueno sobre todo aquellos que desconocemos la marca. En los que sabemos que nos gusta en concreto ese producto, como, por ejemplo, los mejillones siempre los compramos Calvo, porque, aunque sea más caro, al haber probado varios tipos de mejillones, la verdad es que nos gustan mucho más que los de la marca blanca. Pero en otro tipo de productos la verdad es que variamos bastante así que diría que compramos más marca que marca blanca, pero alguna vez también hemos probado la marca blanca

- ¿Sabes lo que es un producto procesado? ¿Consideras que son malos o que se debería limitar su consumo?

Es un producto que no es fresco y qué pues ha pasado por un proceso de transformación de embalaje, por un a un proceso de conservación, entonces hace que al final hace que el producto no sea fresco

obviamente siempre es mejor para la salud comer alimentos frescos, pero tampoco consideraría que los alimentos ultraprocesados sean todos son negativos para la salud, puesto que al final esos productos han pasado por unos controles alimenticios y sanitarios. Por lo tanto, obviamente los frescos son mejores pero que si vas a padecer una enfermedad a largo plazo por comer fresas congeladas por ejemplo o un batido de fresa pues la respuesta es no. Obviamente hacer una dieta al 100 por 100 de alimentos ultra procesados no eso no es saludable, pero sobre todo dependería del tipo de alimento y de los ingredientes que tuviera. Por ejemplo, si es una magdalena que tiene alto contenido en azúcar, pues hacer un abuso de este producto en concreto sí que sería perjudicial para la salud, pero puede que haya ultra procesados, por ejemplo, no sea un batido de fresa que no tenga altos contenidos en azúcar que sea otro procesado porque tiene algún conservante pero que se conservante no sea perjudicial para la salud vale

- ¿Compras platos preparados? ¿Por qué?

La verdad es que no, yo los he probado alguna vez etcétera, pero no es algo habitual, ni para llevar al trabajo ni nada. Yo en concreto como en casa porque bueno pues te entro pronto por la mañana a las 8 y terminé llego a casa como sobre las 4 después y suelo hacerme la comida. Por lo tanto, no me llevo comida

al trabajo, pero mis hijos sí y bueno mi marido. A veces viene a comer a casa, pero mis hijos sí nunca se llevan platos hechos.

- ¿cómo consideras tú que tiene que ser una alimentación saludable?

Una dieta saludable sería una combinación de alimentos que te aporten las necesidades que necesitas del día a día y que tengas una combinación un balance y una dieta equilibrada, es decir, que tengas que una proporción de frutas y verduras alta, que también tengas una proporción de alimentos con base de trigo pan etcétera, que comas carne, que comas pescado, lácteos... todo eso en su proporción y en su medida y en función de la actividad diaria que realizan después ingiriendo las calorías necesarias

- (una vez definido) crees que tú tienes una alimentación saludable?

La verdad es que en no. O sea, no considero que tenga una vida una dieta de muy poco saludable pero tampoco podría mejorarse porque muchas veces como poco o hago comidas muy ligeras, por ejemplo, una ensalada y luego pues cuando llegue a la media tarde, como a mí me gusta mucho el dulce, a lo mejor como chocolate etcétera. No debería de comer tanto dulce y podría hacer comidas más fuertes para que no me entrase tanta hambre.

## **RRSS**

- ¿Sigues a algún influencer de este estilo? ¿Sólo posts o también te gusta ver las stories?

En el ámbito de la alimentación o en el ámbito de su estilo de vida pues sí que sigue alguna influencer de moda, pero tampoco es mi core. La verdad es que sigo mayoritariamente a amigos, pero sí que tengo alguna influencia, pues alguna página de las que me gustan, por ejemplo: una que se llama belleza en vena, sigo alguna por página pues como yo soy de Bilbao, sigo también de viajes por ejemplo Bilbao hits para para ver en flash restaurantes que hay por mi ciudad natal y Yosemite conservación pues cosas de viajes de naturaleza. Ah, y también sigo a Maribel Verdú.

- ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta? ¿Crees que son útiles esas cuentas? ¿por qué?

Por ejemplo, si hay muchas cuentas de viajes y de gastronomía que la verdad que son muy útiles pues porque por ejemplo de Bilbao, pues yo soy de allí, pero obviamente la ciudad ha cambiado mucho desde que yo ahora vivo en Madrid y pues me gusta estar actualizada, y pues con eso puedo ver los restaurantes en nuevos sitios para salir en nuevas actividades que se pueden realizar en la ciudad. Así pues, cuando voy pues estoy al día y bueno también me gusta mucho pues de paisajes y viajes. No sé si serán útiles o no, pero la verdad es que me gusta mucho verlas y en concreto a las páginas de belleza que sigo cojo muchas ideas para productos nuevos etcétera. Por ejemplo, alguna página de recetas o de algo así pues la verdad es que no porque no me gusta nada cocinar entonces pues no sigo ninguna chica. A mí me cocina mi marido y obviamente yo me hago comida básica pues un filete, ensaladas, pero no soy una persona a la que le guste cocinar en el sentido de: voy a buscar una nueva receta, voy a ver esto no sé qué. Simplemente, si tengo que comer pues me hago un filete, cosas básicas.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

Pues retos no pero sí que alguna vez pues yo qué sé, algún producto que han utilizado pues de belleza pues sí que lo he probado pero ningún momento he hecho algún reto etcétera

#### Recentraje

- Teniendo en cuenta qué es la alimentación saludable, ¿consideras que te preocupa tu alimentación?

Lo justo. O sea, obviamente estoy preocupada, pero no me martirizo por tomarme un chocolate o un dulce.

- ¿Crees que podrías mejorar tu alimentación de alguna forma? ¿cómo lo harías?

Sí claro, repartiendo mejor las comidas a lo largo del día y controlándome en los desayunos.

- ¿Estarías dispuesto a intentarlo? Sí

## VII. ANEXO 2

### **Alimentación:**

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super?
- ¿Cada cuanto la haces?
- ¿Qué es lo que más sueles comprar?
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?

### **RRSS:**

Sigues a Carlos Ríos, a raíz de esto,

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?
- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?
- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?
- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?
- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?
- ¿Hay productos que ya no consumes?
- ¿Hay productos que has empezado a consumir?
- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué

¡Muchas gracias por tu colaboración!



## 1. E1

### Alimentación:

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super? No, sigue siendo el Carrefour.
- ¿Cada cuanto la haces? Cada 3 días.
- ¿Qué es lo que más sueles comprar? Fruta, carne y pescado.
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
El precio
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo) sigo sin hacerlo.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué? No, porque no me siento mal por comprarlos.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué? Lo más barato (menos los quesitos y chocoflakes)
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados? No lo sé, creo que no, porque tienen sanidad y tal. Creo que sí se les podría poner más precio, para que no se compren tanto

### RRSS:

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?  
NO, a ninguna
- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq? No, pero he visto la canción y es temazo
- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?  
No, no he cambiado nada
- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer? En absoluto. Bueno el otro día hice el yogur ese con chocolatillo encima y no me gustó nada de nada.
- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo? nada
- ¿Hay productos que ya no consumes? no
- ¿Hay productos que has empezado a consumir? tampoco
- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué  
En nada, la verdad que el pavo bastante pesado por stories, y me gustaría dejar de seguirle ya.

## 2. E2

### **Alimentación:**

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super? No, sigo realizando la compra en el mismo supermercado. Valoro más la conveniencia.
- ¿Cada cuanto la haces? Una compra grande al mes (Mercadona) para comprar principalmente pollo/pescado y congelar para todo el mes. Después hago la compra de productos frescos de manera semanal y en función de las necesidades.
- ¿Qué es lo que más sueles comprar? – Leche, zumo, huevos, fruta, verdura
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Precio y calidad, por ese orden
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo) – No y qué más da todo viene de Marruecos.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué? – la verdad que no.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué? – El único producto de marca que compro regularmente y siempre la misma marca es el detergente de ropa Ariel (tradición familiar y que mi cuñada es KAM de Ariel en P&G entonces se pica si compro otro). También Fairy como lavavajillas. El resto de los productos los suelo comprar de marca blanca (Hacendado/Alipende) siempre y cuando la calidad/precio sea la adecuada. Opto por las marcas blancas principalmente por el precio
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados? – No. No estoy a favor de limitar el consumo ni libertades de las personas, eso es totalitarismo. Aunque en contra de mis ideales, no estaría en contra (abstención) de impuestos sobre productos ultraprocesados (como si del tabaco se tratase) que ayuden a reducir el consumo de estos. Si me suben de precio los bollos que me bajen el precio de la fruta.

### **RRSS:**

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood? – Sí, Academia Real Food.
- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq? - No
- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?  
No

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer? – No. La verdad que el tío es un fantasma. Te intentan meter rutinas saludables en tu día a día absurdas. ¿¿Bailar 10 minutos por la mañana?? ¿¿O sea, hello?? Estas que me pongo a bailar 10 minutos por la mañana cuando a veces no me da tiempo ni a hacerme el café.
- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo? – Sí. Ahora me pienso dos veces antes de comprar algo que es ultraprocesado. Intento buscar un producto sustituto para engañar mi gusa. Que me apetece un bizcocho de chocolate de crema pues me compro una manzana y le pongo miel y canela.
- ¿Hay productos que ya no consumes? – no he dejado de consumir nada, sí es cierto que los he reducido aquellos que son peores para la salud, pero sigo comiendo de todo.
- ¿Hay productos que has empezado a consumir? –No, me alimento igual, lo que si he hecho ha sido reducir algunos como el chocolate.
- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué.

No, a grandes rasgos el tío no me ha influido para nada. Si hubiese sido en otro momento de mi vida quizás sí pero ahora mismo cuando estoy estresado y tengo ansiedad lo que hago es comer así que el realfood para mí en esta etapa de mi vida es un anglicismo más. Si fuese otro momento seguramente tendría más en cuenta sus consejos y recomendaciones sobre todo para cenas saludables.

De todas formas, creo que por el mero hecho de seguirlo en IG y estar expuesto a las publicaciones y stories, subconscientemente el realfood es algo que se te queda ahí. Es como una valla publicitaria o un anuncio pegadizo.

### 3. E3

#### Alimentación:

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super? Voy a Mercadona y hago la compra aprox una vez por semana
- ¿Qué es lo que más sueles comprar? Verduras y frutos secos, y legumbres.
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Pienso en si me lo voy a comer o no, y si es natural o no.
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)  
Sí, sobre todo para comparar productos entre sí. Miro las kcal.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?  
Ahora compro menos ultraprocesados. De vez en cuando compro algo dulce, pero muy de vez en cuando.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
Las cosas que me dan más igual, las compro de marca blanca.
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?  
Sí se deberían limitar de manera personal, pero creo que no estamos muy bien informados y habría que educar a la población.

#### RRSS:

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?  
Sí, a @realfooding
- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?  
Sí, me la descargué, pero al utilizarla en Mercadona me empezaron a mirar fatal en el super porque me dijeron que no podía hacer fotos, y deje de usarla.
- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?  
La verdad que no
- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?  
Lo tengo en cuenta, pero no lo sigo a rajatabla.
- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?  
Es verdad que ahora soy consciente de los ultraprocesados, intento controlar más lo que como.
- ¿Hay productos que ya no consumes? Los dulces y galletas

- ¿Hay productos que has empezado a consumir? Ahora mismo no se me viene ninguno a la mente
- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué  
Me ha influido en como ver los alimentos. Soy capaz de distinguir los alimentos reales y los procesados, pero no es muy radical. Creo que, por verle todos los días, al final se te mete en la cabeza.

#### 4. E4

##### Alimentación:

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super? ¿Cada cuanto la haces?  
La hago cada 2 días, ya que como me he mudado, mi nevera es más pequeña y no me cabe casi nada.
- ¿Qué es lo que más sueles comprar?  
Pues productos frescos y cosas para cocinar mucho y congelar, porque si tengo espacio en el congelador.
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo).  
Sí, para mirar las calorías. Me interesan mucho más eso que los componentes, ya que mi vida no me permite hacer mucho deporte para quemarlas
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?  
Sí, no sé si por obligación, pero como he pasado a ser independiente económicamente, compro únicamente aquello que me voy a comer: comida, cena y desayuno, por lo que he dejado de comprar snacks y cosas de esas.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
Pues compro marca de supermercado, porque es más barato, y como me he independizado económicamente, pues la mayoría es marca blanca. Eso sí, sigo consumiendo los yogures que me gustan de marca danone.
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?  
Si, creo que sí, con Carlos ríos he aprendido que hay bueno y mal procesado, entonces considero que los malos deberían eliminarse. Porque en el super cuando volvía de inglés, me fije. Tenía hambre y me fijé porque me compré frutos secos, y era más caro los frutos secos que unas patatas. No sé si deberían limitarse, sino

que deberían ponerseles más precio. Hay que hacer doble esfuerzo, gastando más y buscar que sea buen procesado.

### **RRSS:**

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?  
No, sólo esa.

- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?

Me descargue la app, pero como me miraban mal en el super pues deje de utilizarla.

- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?

No, intento comer sano, pero sin obsesionarme.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

De Carlos Ríos me gusta leer sus posts, no cumplo con sus planes de 21 días, pero sí me gusta ver sus infografías e informarme. Es un poco pesado por stories, pero sí miro sus posts. Y sí que noto que me influye a la hora de comprar ya que ahora compro más verdura, por ejemplo.

- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?

Sí, compro menos productos procesados. Suelo hacer 3 comidas y mantener la línea. Tomo más ensaladas en vez de cosas procesadas.

- ¿Hay productos que ya no consumes?

- ¿Hay productos que has empezado a consumir?

El Salmon al horno, ahora quiero tomar pescado al horno. Ahora me cocino yo pures, y yo me hiervo yo verduras o compro cremas hechas que los ingredientes solo tienen verduras y sal y esas cosas.

- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué

Sí, me gusta leer sus posts de curiosidades.

A la hora de ir al super y de comer, tengo más presente que los productos que compro sean más sanos, pero no dejo de consumir todos los ultraprocesado. Lo tengo presente pero no estoy metida a full.

## 5. E5

### Alimentación:

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu súper?  
No he cambiado mi súper, pero intento ir más a otros o me he dado cuenta de que quizás no tienen tanta comida “real” en mi súper.
- ¿Cada cuanto la haces? Normalmente 1 o 2 veces a la semana.
- ¿Qué es lo que más sueles comprar?  
Fruta, verdura, carne (pollo o ternera en general), pasta y algo de pescado
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Que tenga el aporte calórico que busco, que no tenga muchas grasas, que sea natural y tampoco tenga mucho azúcar.
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)  
Intento buscar que sea orgánico y/o ecológico y sí, suelo mirar el etiquetado para comprobar el aporte calórico y los nutrientes.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?  
Estoy dejando de comprar sobre todo los muy azucarados o los que tienen muchos conservantes.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
Me es indiferente, creo que si el producto merece la pena a mi parecer me da igual que sea marca blanca.
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?  
Creo que se tendría que limitar, es decir, no abusar de los mismos. Sin embargo, creo que es más importante que se aporte más información acerca de estos alimentos y de las posibles consecuencias de su consumo.

### RRSS:

Sigues a Carlos Ríos, a raíz de esto,

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?  
Sigo a Carlos Ríos y a la cuenta de Realfooding.
- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?

Sí, he visto videos por internet en su canal de YouTube y he buscado más referencias a realfooding por internet. En cuanto a la app he estado pensando en descargarla en alguna ocasión, pero no lo he hecho porque un amigo mío se la

descargó y no le dejaron usarla en el super, entonces no sirve de nada.

- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?

Creo que no he seguido a ninguno más.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer? No, porque no sigo a ninguno más.
- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?

Sí, diría que intento no abusar de ultraprocesados y ahora me fijo más en los conservantes de los productos y en otras cosas como la cantidad de azúcar.

- ¿Hay productos que ya no consumes?

Creo que no, pero si hay productos que estoy consumiendo bastante menos.

- ¿Hay productos que has empezado a consumir?

Sí, sobre todo algunos productos que eran similares a cosas que ya tomaba. Por ejemplo, he descubierto que hay frutos secos o quesos u otros productos que son mejores (más sanos) que los yo que ya comía y los he empezado a comprar.

- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué

Yo diría que sí, y creo que es porque se trata de una persona cercana que habla de cosas que tienen bastante sentido común y lo que defiende es la comida real. Es decir, no busca comida para adelgazar o para estar más en forma o para construir más músculo, por así decirlo.

Creo que me ha influido para bien ya que ahora intento comprar productos que se parecerían más a productos tradicionales y no a ultraprocesados o procesados malos. No quiere decir esto que haya dejado de comprar comida procesada, pero ahora cuando la compro suelo prestar más atención al contenido y a qué lleva lo que estoy comiendo.



## 6. E6

### Alimentación:

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super?  
No, la sigo haciendo en el mismo sitio
- ¿Cada cuánto la haces?  
Una vez a la semana, como mucho 2
- ¿Qué es lo que más sueles comprar?  
Producto fresco: Fruta, verdura y carne (en ese orden)
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Que sea saludable
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)  
Si, casi siempre, un 80% de las veces calorías y macros.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?  
Creo que ninguno en concreto
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
No suelo tener preferencias por marcas.
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?  
No, considero que el producto debería estar disponible, pero debería legislarse sobre la forma de publicitarlos, y debería ser obligatorio indicar en el envase los riesgos que conllevan un consumo continuado de ese tipo de productos

### RRSS:

Sigues a Carlos Ríos, a raíz de esto,

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?  
No
- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq? No
- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?  
No
- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?  
He intentado tener más en cuenta sus recomendaciones, pero tampoco ha supuesto un cambio relevante
- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?  
Bastante poco

- ¿Hay productos que ya no consumes?  
Los mismos que antes
- ¿Hay productos que has empezado a consumir?  
He intentado ampliar la variedad de verduras
- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué  
No en especial, probablemente porque ya seguía unos hábitos de consumos bastante cercanos a los que él recomienda

## **7. E7**

### **Alimentación:**

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super?  
Me he mudado, sigo yendo a Mercadona por tema de las cosas sin gluten. Los productos frescos que voy más todos los días, los compro en cualquier otro super.
- ¿Cada cuanto la haces?  
Pues depende de mí día a día, pero entre 1 semana y 15 días.
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Pues la verdad he empezado a mirar que sean productos sobre todo naturales, con poco procesado. Me ha dado por mirar etiquetas, grasas y así y procuro seguir comiendo natural, y la verdad es que me siento mucho mejor. Lo más importante es que sean naturales sin que sea carísimo.
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)  
Ahora ya no compro galletas ni salsas, no solía tomarlas antes, pero ya no las tomo, me fijo un poco más yo creo.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?  
Ya no compro pavo, porque he visto que tiene un 50% de pavo y me quede flipando. Porque eso implica que la otra mitad son cosas que añaden.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
La verdad que normalmente hacendado porque tiene cosas glutenfree y a muy buen precio
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?  
Yo creo que limitar no tiene sentido si no hay una educación por detrás. Creo que debe haber una educación de base que se explique bien desde pequeños a todos para que se conciencien, para que sean ellos los que pidan los productos

saludables. No creo que deba surgir de las instituciones sino de los consumidores. Es como con los productos sostenibles, que como ahora es trendy, pues las empresas procuran que sus productos sean sostenibles. Creo que deberían cambiar el etiquetado para concienciar a la población. Eso reducirá el consumo sin necesidad de prohibir.

### **RRSS:**

Sigues a Carlos Ríos, a raíz de esto,

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?

Maestros realfood por las ideas de recetas. Una amiga mía ha empezado a trabajar en cosas de nutrición y se llama eresloquenocomes y lo sigo en Instagram también.

- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?

La verdad que no.

- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?

La verdad que no. Me gustan sobre todo las ideas. Cuando cuenta su vida me da un - poco de pereza porque es muy pesado, pero las recetas molan.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

Siempre lo adapto a mí y mis necesidades, no soy estricta, pero intento tener actividad física y una buena alimentación.

- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?

Compro más productos naturales que antes, sí que es cierto que siempre y cuando no me supongan un precio muy alto, porque si no se me va de presupuesto. Además, he cambiado yo creo que por la facilidad de comer cosas a la plancha. No cocino mucho, pero como mucha verdura.

- ¿Hay productos que has empezado a consumir?

Los edamames los he empezado a consumir la verdad.

- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué

Sin duda ha influido, pero creo que esa parte de influencia es porque yo estoy un poco más concienciada con lo que como. A lo mejor me ha ayudado a enfocarlo. Me gusta que me haya influido porque me siento mejor y creo que me ha venido bien, yo creo que seguiré, pero siempre sin obsesionarme, claro.

## 8. E8

### Alimentación:

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super?

No, sigo comprando en el mismo.

- ¿Cada cuanto la haces?

1 o 2 veces por semana, en función de lo que vaya consumiendo.

- ¿Qué es lo que más sueles comprar?

- Productos frescos, frutas y verduras, sobre todo.

- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?

La relación calidad-precio, sobre todo. También miro que me guste el producto.

- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)

Sigo mirando sobre todo la procedencia, porque soy agrónoma y me gusta apoyar el comercio local.

- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?

No se me ocurre ninguno ahora mismo.

- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?

Marca blanca por precio, sobre todo. No creo que haya una diferencia tan grande de calidad y si la hay de precio.

- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?

Pienso que sería una irresponsabilidad ya que el sistema no está pensado para abastecer a toda la sociedad de productos realfood de esos. Me parece que, si se baja el precio de los productos saludables con subvenciones del estado, o bajando tarifas de intermediarios, se podría hacer una transición hacia la comida saludable.

### RRSS:

Sigues a Carlos Ríos, a raíz de esto,

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?
- La verdad que no, me parece un poco pesado este señor.
- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?

NO, ninguna

- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?

No, sigo solo a deportistas, restaurantes y mis amigos.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

No.

- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?

La verdad que no, sigo comiendo igual.

- ¿Hay productos que ya no consumes?

Creo que sigo comiendo igual.

- ¿Hay productos que has empezado a consumir?

Por pensar que es realfood no, sí he empezado a tomar chips de frutas de estas, que me encantan.

- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué

Considero que no me ha influido, pero yo creo que porque su persona me causa rechazo. Además, propone unos cambios muy radicales. El porcentaje 90-10 me parece muy complicado. Además, te enseña fotos todo el rato de comparación de seguidores, que su cuenta parece un anuncio de la teletienda. No creo que le siga cuando termine esto, porque no es un perfil que me guste ver su contenido.

## 9. E9

### Alimentación:

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super?  
No, sigo comprando en Mercadona y el super del pueblo al que vamos los fines de semana.
- ¿Cada cuanto la haces?  
Dos veces por semana seguro. Pero siempre vamos a por algo que se nos olvida, o alguno de mis hijos trae cosas cuando compran el pan.
- ¿Qué es lo que más sueles comprar?  
Fruta, verdura y productos frescos, porque es lo que más comemos en casa y lo más complicado de conservar.
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Una buena calidad un precio razonable. Si es un buen producto, no me importa pagarlo.
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo).  
La verdad que no mucho. Compro lo que creo que es adecuado para mi familia.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?  
He cambiado el chocolate, por ejemplo. Nunca me había parado a pensar que el chocolate negro tuviese como principal ingrediente el azúcar en determinadas marcas. Entonces sí compro el que recomienda este señor, porque además está bueno y es más barato.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
Compro el producto que más nos guste, independientemente de la marca. Además, busco que tenga buena relación calidad-precio
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?

No, porque hay muchas familias que solo pueden permitirse ese tipo de productos, que son más baratos por norma general. Es cierto que, si se abaratase la comida saludable, sí se podría plantear alguna regulación. Yo opino que limitarlos ahora sería una catástrofe para aquellos con una economía más limitada.

### **RRSS:**

Sigues a Carlos Ríos, a raíz de esto,

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?

No, solo la principal.

- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?

Referencias como tal no, pero sí veo que hay mucha gente que le sigue y sabe lo que hace.

- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?

No, a ninguno.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

No diría ponerlo en práctica, sino que si me parece interesante y estoy de acuerdo con lo que dice, me parece razonable hacer un cambio.

- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?

En algún cambio de productos, pero en general sigue igual.

- ¿Hay productos que ya no consumes?

no, creo que sigo manteniendo más o menos los productos.

- ¿Hay productos que has empezado a consumir?

Por Carlos Ríos, yo considero que no mucho.

- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué

Considero que podría haber influido mucho más si mi familia y yo estuviésemos en la misma página. Como mis hijos influyen en cierta manera en lo que compro y lo que dejo de comprar, si ellos hubiesen estado igual de expuestos como yo, probablemente hubiera notado un cambio. Como solo yo estaba expuesto a esto, mis hijos seguían queriendo la comida que les gusta, y claro, no somos muy de bollos en general, pero de vez en cuando alguno cae.

## **10.E10**

### **Alimentación:**

- ¿Dónde haces la compra, has cambiado tu super?  
No, sigo haciendo la compra en mi supermercado habitual
- ¿Cada cuanto la haces?  
Una vez por semana
- ¿Qué es lo que más sueles comprar?  
Frutas, verduras, carne y leche
- ¿Qué es lo más importante para ti a la hora de elegir un producto de alimentación?  
Que tengo una composición de ingredientes saludables y no contenga ingredientes como grasas hidrogenadas.
- Consulta de etiquetado (nutricional/otros (orgánico, comercio justo)  
Solo en los huevos, suelo comprar huevos ecológicos.
- ¿has dejado de comprar algún producto? ¿por qué?  
He dejado de comprar ciertos productos procesados debido a su composición, por ejemplo, ciertas galletas por contener grasas hidrogenadas.
- ¿Compras cosas de marca o prefieres marca blanca? ¿por qué?  
Depende del producto hay ciertas marcas que me gustan y que prefiero comprar en lugar de marcas blanca. No obstante, si no tengo preferencia alguna por una marca específica no me importa compra marca blanca.
- ¿Piensas que se debería limitar el consumo de los ultraprocesados?  
Quizás, más que los ultras procesados los productos con ingredientes nocivos para la salud o la cantidad de azúcar en ciertos productos.



**RRSS:**

Sigues a Carlos Ríos, a raíz de esto,

- ¿Sigues alguna de las otras cuentas de Carlos Ríos que promueven el Realfood?

No, solo sigo la cuenta principal.

- ¿Te has descargado la app o visto alguna otra referencia del realfood a parte de @carlosriosq?

No

- ¿Has empezado a seguir a algún otro influencer que promueva un estilo de vida determinado? ¿A cuál, que promueve? ¿Qué es lo que más te gusta de su cuenta?

No, sigo a los mismos.

- ¿Pones en práctica lo que propone ese influencer?

No, la verdad es que me parece un poco pesado y tiendo a no leerle

- Respecto a tu alimentación, ¿Consideras que la has cambiado en algo?

No, sigo comiendo igual de bien o mal, como consideres.

- ¿Hay productos que ya no consumes?

No se me vienen ninguno a la mente, así que yo creo que no

- ¿Hay productos que has empezado a consumir?

No, sigo comprando lo mismo, y si he cambiado productos, es por temporada, no por salud.

- Por último: Consideras que @carlosriosq ha influido en algo desde que empezaste a seguirle? Tanto si es que si como si no, explicar por qué

No, porque mi alimentación no esta tan mal, y si quiero cambiar yo, tendría que cambiar toda mi familia, lo cual es inviable