

#### Entrevista 4.

Kelly Firacative

Estudiante de diseño industrial

22 años

- Entrevistador: ¿Te sientes atraída por el medio ambiente y consideras que este tema es importante?
- Kelly: Sí, siento que es algo en lo que deberíamos enfocarnos más, porque cualquier cosa que pasa, afecta directamente nuestro entorno. Incluso siento que debe pensarse en todas las profesiones, desde lo cotidiano, en sí, desde todos los aspectos.
- Entrevistador: Teniendo en cuenta que mencionás que es un tema de todo el mundo, ¿Crees que desde la parte de la alimentación, se puede contribuir al cuidado del medio ambiente?
- Kelly: Claro, porque desde ahí, se puede pensar dónde provienen los alimentos, el manejo que se le da a los diferentes recursos, el aprovechamiento de los desechos y el manejo que se le da a estos, los empaques que se utilizan, porque es algo que nos afecta mucho, y desde ahí se pueden hacer muchas cosas que todavía no se tienen en cuenta.
- Entrevistador: ¿Para ti que es lo más importante en una comida?
- Kelly: Para mi lo más importante serían las verduras, y de hecho ahora que esta en auge como todo lo fitness y he hecho algunas dietas relacionadas al tema, lo más importante son los vegetales y la proteína, eso sí todo con un balance.
- Entrevistador: Ahora que mencionas lo fitness, ¿cómo son las dietas o la alimentación que llevas teniendo en cuenta eso?
- Kelly: Bueno pues el mes pasado, estuve en un plan de alimentación, en el que se incluían o se enfocaba mayormente en las verduras y en las proteínas que se pueden obtener de ellas, que incluso una de las cosas que me llamó la atención es que muchas deben ser crudas, esto acompañado también de algún tipo de carne y arroz integral.
- Entrevistador: ¿Eso quiere decir que en este momento, tu dieta está basada principalmente en vegetales?
- Kelly: Sí principalmente vegetales, consumo algún tipo de ensalada en todas las comidas del día, y me gusta mucho y pues incluso en la preparación es mucho más rápida y sencilla que otras cosas, y pues esto me ayuda cuando no tengo tanto tiempo.

- Entrevistador: ¿Y cada cuánto estás consumiendo algún tipo de carne a la semana?
- Kelly: Diría que unas 3 veces a la semana, y más que todo pollo.
- Entrevistador: ¿Estarías dispuesta a modificar tu alimentación o reducir tu consumo de carne en beneficio del medio ambiente?, ¿Qué piensas acerca de esto?
- Kelly: Sí, siento que lo que está afectando al medio ambiente, es el consumo de carne, y siento que estaría dispuesta hacerlo, pero teniendo como más conocimiento que me puedan dar más alternativas de preparación, de sabores, de recetas, y pues teniendo en cuenta que no estaría dispuesta a eliminarlo del todo, pero sí a reducirlo.
- Entrevistador: Te voy a mostrar un par de imágenes, de métodos acerca del manejo de los recursos relacionado a la alimentación y me dices que piensas de esto. La primera son lo que se conoce como malezas, que nacen en los cultivos o jardines y le quitan los nutrientes a las plantas, de manera que se eliminan, pero que muchas de estas son comestibles. Y la otra son insectos.
- Kelly: Me parece bien interesante, porque precisamente se pueden aprovechar las malezas y así no desecharlas, por el lado de los insectos, siento que no es fácil la aceptación de esto, pero con recetas, información de sus beneficios, siento que sería algo muy bueno, de hecho recuerdo unas galletas que llevan chapulines, y que estos aportan propiedades interesantes tanto en su sabor, como en propiedades nutritivas.
- Entrevistador: ¿Te gusta cocinar?, ¿Cuántas veces o qué tan frecuente lo haces?
- Kelly: Sí me gusta, no lo hago todos los días pero sí muy seguido, y me gusta cómo tomarse el tiempo de preparar los alimentos, buscar recetas nuevas, como estar aprendiendo de eso para lo que te decía de mis ensaladas y como los alimentos que me gustan.
- Entrevistador: ¿Compartes con tu familia en torno a los alimentos?, ¿Cada cuánto lo hacen?, ¿Cómo son esos momentos y quien se encarga de la preparación de los alimentos?
- Kelly: En mi casa entre semana, tenemos como horarios diferentes, entonces más que todo pasa en la noche. Ya los fines de semana sí tenemos más tiempo y podemos preparar algo de almuerzo con más familiares, y pues es muy bueno porque es el espacio para hablar, incluso mi papá siempre ha sido como muy enfático en que cuando estamos comiendo, no hay nada de celulares o cosas que de pronto nos distraigan, para que podamos como pasar un tiempo de calidad en familia.

- Entrevistador: Cuando se dan esos momentos, ¿Quién cocina, o lo hacen entre todos?
- Kelly: Depende de la preparación, pero me gusta hacerlo a mi, pero pues ellos también me ayudan con muchas cosas.
- Entrevistador: Gracias por tu tiempo y por responder a mis preguntas.