

¿También estás ayunando?

En los últimos años, hemos visto un interés creciente de los ciudadanos en todo el mundo por hacer mejores elecciones a la hora de decidir lo que comen. Hace unos cinco años comenzó a crecer significativamente la conversación en redes sociales sobre el vegetarianismo, y poco después surgirían algunas expresiones que se han hecho comunes como 'pescatarian' (evitar



JUAN ISAZA
Estratega de comunicación
@juanisaza

toda la carne excepto pescados y mariscos) o, más tarde, el nombre que terminamos por darle a todos aquellos que optaban por evitar la carne aunque hicieran frecuentes excepciones: 'flexitarians'. Uno de cada cuatro millennials en el mundo pertenecen a alguna de estas denominaciones. Algunos lo hacen por salud, otros por conciencia ambiental y otros por moda, pero lo cierto es que cuestionar el consumo de carne ha dominado por años la conversación sobre los alimentos.

Todo parece indicar, sin embargo, que hay un nuevo concepto que está compitiendo en popularidad en cuanto a dietas se refiere. Se trata de la costumbre milenaria de ayunar que, desde un famoso libro publicado en el Reino Unido en 2012 (*The Fast Diet*), ha ido ganando fuerza hasta hacerse una tendencia dominante. Según *Google*, de todas las búsquedas relacionadas con alimentación en 2019, el tema de restringir el consumo de alimentos durante algunas horas al día o días en la semana, fue la más popular.

¿Qué hace que en un momento en el que tenemos acceso a todo tipo de alimentos, sabores y preparaciones estemos optando por dejar de comer? ¿Es un tema de salud o de apariencia?

EL AYUNO ES QUIZÁS EL PRIMER TIPO DE DIETA CUYO LIDERAZGO PODRÍA SER MASCULINO

Seguramente es una mezcla de ambas. Pero hay un elemento curioso: El ayuno es quizás el primer tipo de dieta cuyo liderazgo podría ser masculino. Según un estudio de *CivicScience* en Estados Unidos, 30% de los hombres de 25 a 34 años afirman que han probado ayunar y les gusta. En el caso de las mujeres, en ese mismo grupo de edad, la respuesta es de solo 19%.

La forma más común de ayuno para muchos significa eliminar la comida de la noche. Algunos afirman que les permite dormir mejor y, además, tener una mayor claridad mental al día siguiente. Un estudio publicado hace tres años en el Reino Unido, sugería que ciertos tipos de ayuno podían favorecer la memoria y las habilidades de aprendizaje.

El tema de fondo que resulta más interesante es que como sociedad estamos dejando de ver la alimentación como algo que impacta lo físico y ahora lo vemos también como un factor clave de la salud mental. Crece la conversación sobre las enfermedades mentales, el alzhéimer o el desempeño mismo del cerebro y su conexión con la forma como nos alimentamos. Llevamos años hablando del concepto de bienestar siempre asociado a la salud corporal. El movimiento por ayunar parece llegar con una nueva dimensión: lograr que nuestro cuerpo y nuestra mente funcionen mejor. Muchas marcas, no solo en la categoría de alimentos, podrían comenzar a explorar las oportunidades que nacen de un consumidor que altera sus horarios de comida de manera voluntaria para sentirse mejor.

COMENTARIO ECONÓMICO DEL DÍA DE ANIF |

MAURICIO SANTA MARÍA S., CARLOS FELIPE PRADA, J.

Sector Minero-Energético: balance

Recientemente, el *Dane* reveló que el PIB de Colombia tuvo un crecimiento real de 3,3% en 2019 (en 2018 había sido 2,5%), por encima de las expectativas del mercado y de algunos analistas (ver Informe Semanal No. 1498 de febrero de 2020). Por su parte, la actividad de minas-canteneras tuvo un crecimiento de 2,1%. Este resultado positivo se registró después de haber tenido un decrecimiento anual promedio de -2,8% en el quinquenio 2014-2018, como consecuencia de las afectaciones derivadas del fin del auge minero-energético. Prospectivamente, esta actividad deberá enfrentar restricciones legales, ambientales y la elevada volatilidad de los mercados internacionales.

Al analizar los resultados de la actividad de explotación de minas y canteras en sus correspondientes sub-actividades se observó que el subsector de minerales metálicos (cuya participación dentro de la actividad minero-energética es de 5%) registró el mayor crecimiento con 6,6%. En el año anterior había sido del -13,7% (ver gráfico adjunto). Este buen desempeño estuvo principalmente jalonado

por expansiones en la producción de oro (10%). La principal sub-actividad petróleo, gas natural y derivados (67% en la actividad minero-energética) creció a 2,4% en 2019 frente a 1,7% de 2018, principalmente por dos factores: (i) la mayor producción de crudo, expandiéndose un 2,4% (886 kbpd en 2019 vs. 865 kbpd en 2018); y (ii) el aumento de 9,5% en la producción de gas natural (1.068 mpcd en 2019 vs. 975 mpcd en 2018).

Infortunadamente, la compleja situación en el frente externo (guerra comercial entre Estados Unidos-China y los temores por una desaceleración generalizada de la economía mundial) no acompañó este buen desempeño de la producción, lo cual se tradujo en caídas significativas en los precios internacionales de ambos commodities. Así, el precio del petróleo retrocedió -9,9% anual (promediando US\$64/barril-Brent en 2019 vs. US\$71 en 2018) y el gas natural cayó un -18,7% (promediando US\$2,6/millón de BTU en 2019 vs. US\$3,2 en 2018).

La sub-actividad de extracción de minerales no metálicos tuvo un incremento de 2,1% en

2019 comparado con -1,4% en 2018. Este resultado se explica principalmente por el repunte del sector de obras civiles (con crecimiento de 10,7% en 2019 comparado con el 0,4% en 2018), lo que impulsó la demanda por cemento, grava y otros agregados de la construcción. En cuanto a la sub-actividad de carbón (con un peso de 22% en la actividad de minas y canteras) creció apenas un 0,3% en 2019 (comparado con el -6,3% en 2018). Esto es consistente con los volúmenes de producción reportados por el *Dane* (72,4 millones de toneladas en 2019 vs. 72,2 millones en 2018, con base en los cinco mayores productores del mineral). La producción de carbón se habría reducido como consecuencia de: (i) las escasas lluvias en las minas del norte del país (restringiendo las operaciones por alta concentración de material particulado en el ambiente); (ii) los fallos judiciales a favor de las comunidades indígenas-locales (limitando parcialmente la operación minera); y (iii) los menores precios internacionales del mineral (promediando US\$77,9/tonelada métrica en 2019 vs. US\$107 en 2018).

Sobre Venezuela



LUIS FERNANDO VARGAS-ALZATE
Prof. Asociado
U. Eafit
@LFPVargasAlzate

El pasado viernes se produjo una sinergia entre profesores de la Facultad de Gobierno y Relaciones Internacionales de la *Universidad Externado de Colombia* y algunos miembros de la *Red Colombiana de Relaciones Internacionales*, principal asociación que alberga a los internacionalistas y estudiosos de lo global en el país. La excusa para reunirse y deliberar desde diferentes perspectivas y metodologías fue el vecino país. "Venezuela: más allá de sus fronteras" fue el título que se asignó al encuentro y éste se convirtió en una oportunidad para reflexionar, desde la óptica de los expertos, sobre una diversidad de asuntos que tienen que ver con las relaciones internacionales de Venezuela.

El evento, que facilitó la realización de un podcast para el programa *Coordenadas Mundiales*, comenzó con la respectiva contextualización histórica, política y social, por parte de los investigadores asistentes (*Johanna Mogrovejo, Maria Teresa Aya y Jean-Marie Chenou*, con la moderación de *César Páez*). A pesar de parecer un lugar común, es preciso insistir en el vaivén existente en las relaciones bilaterales entre Colombia y Venezuela. No obstante la hermandad, el diálogo entre estos dos gobiernos es de altos y bajos. Desde que nacieron ambas repúblicas, hasta hoy, esos ciclos son la constante. Ahora, y desde 2008, la relación pasa

por un mal momento. Pero es seguro que a futuro llegarán nuevos buenos tiempos.

En la conversación se planteó la necesidad de analizar la frontera desde las realidades existentes sobre el terreno. El concepto de frontera, que las clasifica entre abiertas y cerradas, naturales y artificiales, o vivas y muertas, facilitó durante un buen tiempo su comprensión, de acuerdo con su dinamismo y actividad. Sin embargo, hoy la frontera se concibe como un lugar de convergencia y no de separación. En tal dirección, los académicos precisaron la necesidad de estudiar el comportamiento de los actores que hoy convergen en la zona.

El diálogo giró hacia el análisis de actores clave, tanto del sector privado como de los diferentes entes gubernamentales. Sin embargo, hubo consenso en que las acciones gubernamentales, a nivel nacional, regional y local, lucen pálidas e insuficientes en comparación con las actividades del sector privado, educativo y otras facciones de la sociedad a las que realmente importa la eliminación de las diferencias en la zona. Incluso, se resaltó el papel de la iglesia católica en estas dinámicas.

En la conversación se ejemplificó el diálogo entre las universidades. La relación e interacción entre los académicos de la zona de frontera ha mantenido el factor cola-

borativo. Sin duda es algo no menor, dado que esta masa crítica, que ha hecho ingentes esfuerzos por aportar en la solución de las dificultades, mantiene intacta su posición de trabajo en favor de las convergencias fronterizas antes que en el fortalecimiento de las divergencias.

Otro aspecto tuvo que ver con la posición de Colombia (tanto su población como sus instituciones) frente a la oleada migratoria de ciudadanos venezolanos a su territorio. Se destaca que, a pesar de los efectos adversos generados por la llegada de esta importante cantidad de personas, la reacción en general ha estado orientada hacia la cooperación. A pesar de algunos brotes xenófobos, es real que los organismos del Estado han hecho todo lo correspondiente para controlar dichas renuencias. La posición de las instituciones en Colombia ha sido muy positiva.

Como conclusión del ejercicio es importante insistir en la participación en estos espacios y actividades, no solo por parte de los estudiantes de los pregrados relacionados con estos temas, sino de personas adscritas a todos los sectores de la sociedad. Sin lugar a dudas resulta de gran utilidad ilustrarse frente a estas dinámicas y así dejar de participar en conversaciones triviales que, en su mayoría, terminan alimentando debates banales en las redes sociales.