

¿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, JUAN

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
@LfvargasAlzate

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 Coordinadas 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 Pérez). 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.

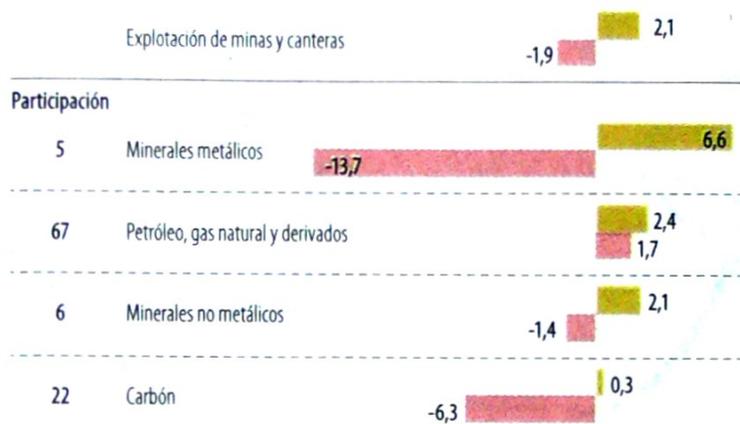
Como conclusión del ejercicio es importante insistir en la participación en estos espacios y actividades, no solo por parte de los estudiantes de los pregrados relacionados con estos temas, sino de personas adscritas a todos los sectores de la sociedad. Sin lugar a dudas resulta de gran utilidad ilustrarse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

EBASTIÁN JOYA Y CINDY BENEDETTI

de 2019 y perspectivas

CRECIMIENTO REAL DEL SECTOR DE MINAS Y CANTERAS

(Variación % real anual) ■ 2018 ■ 2019



Fuente: cálculos Anif con base en Dane / Gráfico: LR-ER

Para 2020 se proyectan inversiones por unos US\$5.000 millones en 2020 para el petróleo y gas, destinados en 80% a producción y 20% a exploración. Si bien la mayor parte de esos recursos irían a la perforación de pozos en desarrollo y exploración en tierra firme, seguirá la apuesta por aumentar el factor de recobro (hoy en 19%) y la exploración off-shore (donde se contaría con un potencial de 12.000 millones de barriles solo en la cuenca del Caribe colombiano).

En cuanto a los riesgos, se mantienen aquellos asociados a la restricción de implementar la perforación de pozos mediante fracking (habiéndose postergado la puesta en marcha de los planes piloto hasta 2021), pues no se estaría aprovechando todo el potencial. Un aspecto a tener en cuenta es que si bien tenemos reservas de petróleo y gas para 7,6 años y 9,8 años, respectivamente, es un período corto y éstas no han aumentado en los últimos años. En el caso del gas, los

proyectos off-shore más promisorios (como Orca-1) sólo empezarán su entrega comercial hacia 2024 y la planta regasificadora de Buenaventura (que entraría a respaldar el sistema de abastecimiento) no cuenta todavía con las condiciones de operatividad y orden público necesarias.

Estos son temas sobre los cuales se debe prestar mucha atención debido a que serán clave para la autosuficiencia energética del país a mediano-largo plazo. Por el lado del carbón, la demanda mundial seguirá estable en los próximos meses, gracias a que el mayor consumo de India y del sureste asiático compensará la caída en Europa y Estados Unidos. Pese a que el precio del mineral se proyecta estable en los próximos años, Colombia tiene el desafío de redireccionar sus exportaciones para lograr no solo un mejor aprovechamiento de los mercados asiáticos, sino para hacer rentable la actividad a largo plazo. En síntesis, los resultados de la actividad de minas y canteras para 2019 son alentadores, considerando que en los años anteriores el crecimiento había sido negativo.

Lea versión completa en web



CONSEJOS PARA LÍDERES

MAURICIO RODRÍGUEZ

@liderazgo

Las personas inteligentes no piensan en sus problemas a menos que sea con un propósito concreto y práctico; de resto, piensan en otras cosas.

Bertrand Russell

Destino de Chile

El próximo 25 de abril los chilenos acudirán a las urnas para determinar si quieren o no que se adopte una nueva constitución. Según distintas encuestas y sondeos los chilenos demandaran una nueva Carta Magna que reemplace las que le dejó la dictadura de Pinochet. En efecto las encuestas muestran casi 70% de la población ven en el cambio constitucional la salida a la crisis que enfrenta el país. Los votantes tendrán que determinar igualmente si quieren una constituyente conformada 50% por constituyentes elegidos por el voto popular y 50% por delegados del congreso, o un cuerpo conformado 100% como resultado del voto. Esta última opción parece ser la voluntad del electorado según las encuestas. Posterior a este plebiscito irán nuevamente a las urnas el 25 de octubre para elegir delegados a esa constitución y ahí empezara un proceso que puede extenderse un año.

Lo primero que salta a la mente en este proceso es la incertidumbre que genera no saber que va a pasar en el curso del año. ¿Cómo quedará conformado este nuevo cuerpo? ¿Qué tan radicales serán los cambios que se introduzcan? ¿Qué papel jugará "la institucionalidad" y que papel fuerzas radicales y populistas en el proceso? Será que la nueva constitución aplacará las aguas turbulentas o generará mayores frustraciones en la medida que una nueva constitución no es fórmula mágica que vaya a resolver los problemas que



CARLOS RONDEROS

Consultor en Comercio y Negocios Internacionales
cronderos@gmail.com

aquejan a la gente. Esa incertidumbre se refleja en la economía ha visto desacelerar su tasa de crecimiento y se espera que esta esté por los alrededores de 1% para este año.

¿Por qué un país que era considerado el "milagro latinoamericano" y el referente de todos de golpe se ve en esta situación? Los indicadores no podrían ser mejores; comparando cifras con aquellas del fin de la dictadura se observa que Chile redujo su pobreza a 8,6%, el ingreso de 10% más pobres creció 436%, el coeficiente de Gini se redujo de 5,5 a 4,5, e igualmente buenos son los indicadores de cobertura de servicios públicos, de acceso a educación primaria y secundaria, mortalidad infantil y expectativa de vida. Con todo ello el debate se ha concentrado en tres puntos básicos: Pensiones; Salud y Educación.

EL DEBATE SE HA CONCENTRADO EN TRES PUNTOS BÁSICOS: PENSIONES; SALUD Y EDUCACIÓN

El sistema de pensiones chileno de aportes a fondos privados fracasó. Se esperaba cuando se instaura el sistema que con un ahorro de 18% la gente podría al final de su vida laboral obtener pensiones equivalentes a 80% de su ingreso, sin embargo la primera generación de pensionados se han encontrado con la sorpresa de una pensión que escasamente llega a 30% de su ingreso. Por el lado de la salud la situación no es mejor. Solo 17% de la población de altos ingresos goza de un servicio (privado) de calidad, mientras que la privatización de la educación ha llevado a que esta sea financiada en 70% por los hogares y agentes diferentes al estado.

Ahora bien la pregunta que cabe formularse es si para resolver estos problemas se requiere de una nueva constitución. Los colombianos nos preguntamos si la Constitución del 91, en un coyuntura aun más difícil que aquella de Chile, nos ha permitido construir una mejor sociedad o por el contrario el exceso de garantismo puede llevar a situaciones fiscales difíciles y a que los derechos ciudadanos opaquen las obligaciones.

Yo confío que el buen comportamiento de Chile durante los últimos 40 años, les de la solidez para salir de esta coyuntura como una sociedad fortalecida con más democracia y que atrás quede el fantasma de a dictadura.

Pesimistas felices



CIRO GÓMEZ ARDILA

Profesor de Inaldea Business School

Hay una noticia contradictoria: según una encuesta, somos el país más feliz del mundo, pero también, en este momento, somos de los más pesimistas. ¿Cómo se puede explicar esto?

Cuando hablo con amigos, veo las noticias, escucho la opinión de la gente en los medios, me sorprende ver que muchos dicen "el mundo está peor que nunca", "cada vez hay más pobres", "los pobres están cada vez más pobres". Y me sorprende, porque cuando se va a los datos, lo que se encuentra es exactamente lo contrario, que estamos muy bien, incluso, mejor que nunca.

Antes de seguir adelante, vale la pena aclarar tres cosas:

Que estemos mejor que nunca no quiere decir que podamos decir que estamos bien.

Aunque estemos mal, es muy importante saber que estamos mejorando, no empeorando.

Que estemos mejorando no quiere decir que no podamos retroceder y empeorar.

Se puede discutir si 2019 fue el año en el que mejor ha estado la humanidad en su historia; hay quien afirma que así es, pero entiendo que son muchos los criterios y quizá no podremos ponernos de acuerdo en ello. Pero lo que sí parece indudable es que, si mi-

ramos con cierta distancia, el mundo, con algunos altibajos, está mucho mejor que hace veinte, cincuenta o cien años.

Aunque parezca raro, el porcentaje de pobres no ha hecho más que disminuir y a un ritmo acelerado. Una rápida búsqueda por cualquier base de datos sobre el tema lo demuestra. La esperanza de vida no hace más que aumentar, al punto de que en ciertos aspectos se ve como problema.

¿Quiere eso decir que estamos "bien"? No necesariamente; quizá solo sea que estamos "menos mal"; pero ese "menos" es muy valioso e importante. Naturalmente, hay todavía muchas personas que viven en condiciones inaceptables y dolorosas; lo diferente es que ahora son proporcionalmente muchas menos.

Si estamos "mal", es muy importante saber si estamos mejorando o empeorando, si vamos por buen o mal camino. Y, nuevamente, los datos, las gráficas, muestran una tendencia hacia la mejoría, con algunos retrocesos, es verdad, cada tanto y en ciertos temas, pero vistos globalmente, vamos por una buena senda. ¿Se puede ir más rápido? Es una buena pregunta, pero que no invalida la dirección que llevamos.

Que vayamos por una buena senda no quiere decir que no podamos errar más adelante el camino. Y ese es un peligro muy real. De hecho, hay varias amenazas y muchos potenciales riesgos. Nada está asegurando, todo el progreso se puede perder en instantes.

¿Ser pesimistas, entonces? Ahí es justamente donde veo un peligro. Si no conocemos lo que tenemos, si no comprendemos lo que está pasando, si no valoramos lo logrado hasta ahora, es más fácil que lo perdamos. A diferencia de otras personas, creo que alarmar sobre lo mal que estamos con el fin de "corregir el rumbo" no es el camino correcto. Las informaciones deben ser verdaderas y analizadas con cuidado y sin intenciones ocultas, por buenas que estas sean.

El desencanto de lo que tenemos y hemos logrado como humanidad nos puede llevar a perderlo con facilidad. Reconocer y agradecer lo que se tiene no quiere decir que nos conformemos. La verdad es que el optimismo no es conformista, no lleva a la desidia ni significa indiferencia; en cambio el pesimismo, sí. Si somos pesimistas, ¿para qué luchar por mejorar? Quien solo ve cómo van mal y mal las cosas y mira el futuro con pesimismo, ¿con qué ánimo va a luchar por cambiar su entorno? Por el contrario, quien cree que hemos logrado mucho y sabe que aún falta bastante, pero que se pueden lograr cosas muy buenas en un futuro no muy lejano, se levanta en la mañana lleno de ánimo, no conforme, sino dispuesto a trabajar.

No alimentemos a nuestra juventud con mensajes dramáticos sobre un mundo que no existe, sino enseñémosle que hay cosas buenas, que estamos luchando por mejorarlas.