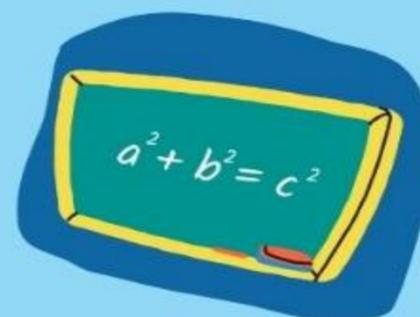


Trabajos presentados en el
**XX Congreso de la Sociedad
Latinoamericana de
Nutrición-SLAN- 2023**



Ponentes

Luz Marina Arboleda Montoya
Sandra Lucía Restrepo Mesa
Teresita Alzate Yepes

Temas

- La alimentación saludable y sostenible. El caso de los estudiantes foráneos de la Universidad de Antioquia
- Efecto de una intervención en el consumo de alimentos de mujeres adolescentes
- Intervenciones del ambiente alimentario familia-escuela-comunidad



Miércoles 13 de diciembre 2023
3 pm Hora Colombia
Virtual





*La alimentación tradicional: perspectiva
vigente para la actuación profesional del
Nutricionista Dietista*

www.slan2023.com
www.slaninternacional.org



Luz Marina Arboleda-Montoya

Universidad de Antioquia Medellín, Colombia

Octubre 24 2023

Objetivos del Simposio

Reflexionar sobre la pertinencia actual de los sistemas alimentarios sostenibles [tradicionales, como opciones saludables y sostenibles] como una manera de fortalecer la actuación y orientación del quehacer del nutricionista dietista para hacerla más pertinente a la sociedad.

Describir algunas experiencias de alimentación tradicional en diferentes escenarios del sistema alimentario destacando su potencial como opción saludable y sustentable.

- Los conceptos
- Los contextos
- Alimentación tradicional en territorios y hogares de universitarios



www.slan2023.com
www.slaninternacional.org



Los referentes conceptuales



Sistemas alimentarios sostenibles

Garantizan la seguridad alimentaria y la nutrición para todas las personas en el momento presente de tal forma que no se pongan en riesgo las bases económicas, sociales y ambientales que permitan proporcionar seguridad alimentaria y la nutrición a las generaciones futuras.



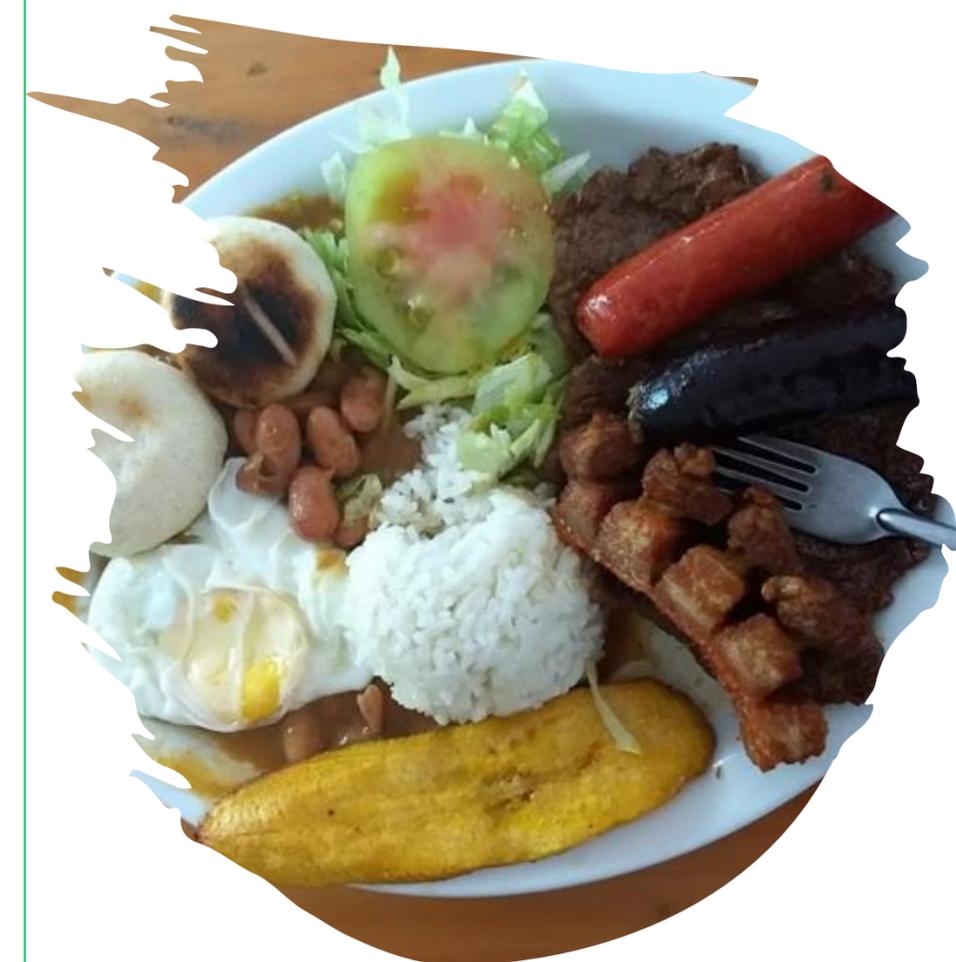
Sistemas alimentarios sostenibles Integran:

Los actores –y las relaciones que se establecen–

**Los recursos, los procesos y las actividades
relacionados con:**

**La producción, la distribución, la preparación y el
consumo de alimentos**

**Los impactos sociales, económicos y ambientales de
esos procesos y actividades.**



Dietas saludables de sistemas alimentarios sostenibles

- *Patrones alimentarios que promueven diversas dimensiones de la salud y el bienestar.*
- *Contribuyen a prevenir los tipos de malnutrición y el medio ambiental.*
- *Son accesibles, asequibles, seguros, equitativos y **culturalmente aceptables.***
- *Combinan todas las dimensiones de la sostenibilidad para evitar consecuencias a futuro.*



Alimentación Tradicional



- **Saberes y prácticas alimentarias** y culinarias de las comunidades.

- **Propia, relevante y significativa** para una localidad, familia o persona.

Meléndez & Cañez, 2009.

- **Sistema complejo** de conocimientos y técnicas culinarias y técnicas de adquisición, transformación y consumo de los alimentos.

- Política de reconocimiento, salvaguarda y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales de Colombia. Mincultura, 2012.

Características de la alimentación tradicional



Resultado de un **proceso histórico y colectivo**. Saber transmitido en el seno de la familia.

Expresa un vínculo con el **entorno productivo y ecológico**. Asociada con la producción tradicional de alimentos.



Función cohesionadora, genera sentimientos de **identidad, pertenencia y continuidad** histórica.

Política de reconocimiento, salvaguarda y promoción de la alimentación y cocinas tradicionales de Colombia, 2012

Características de la alimentación tradicional



Es un ámbito del **saber femenino**

Cada sistema culinario, con sus **recetas, platos y formas de consumo**, remite a un **universo simbólico particular**, con reglas de comportamiento, prescripciones y prohibiciones, rituales y estéticas.

Política de reconocimiento, salvaguarda y promoción de la alimentación y cocinas tradicionales de Colombia, 2012

Alimentación Tradicional

Producto del Mestizaje Alimentario

² **DIVERSIDAD INTEGRACION E INCLUSION**



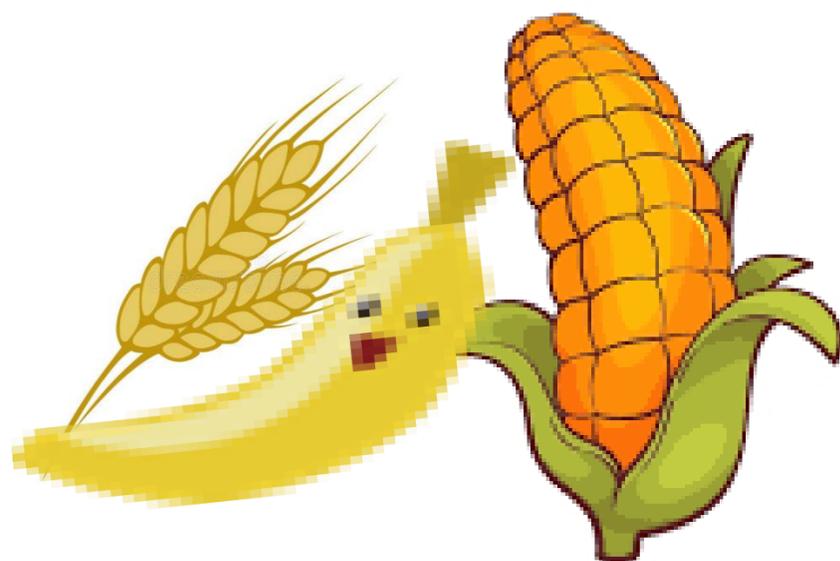
<https://www.calameo.com/read/0011000555926c022e5e5>



Originarios, españoles y africanos esclavizados

Dado en los diversos territorios de acuerdo a la topografía
Montañas, ríos, sabanas,
climas diversos
y con los pobladores

Mestizaje Alimentario



Comunidades indígenas:

Maíz, papa, yuca, oca, ulluco, arracacha, achiote, zapallo, cacao, aguacate, uchuva, curuba, chontaduro y piña.

Africanos:

Plátano, ñame, coco.

Europeos:

Trigo, res, cerdo, mantecas.

¿Por qué se ha volcado la mirada a lo tradicional?

Por la importancia que se le está dando a la **sostenibilidad y cambio climática**.
La alimentación como atractivo **turístico**.

Homogenización de la alimentación.

Aumento en la oferta de alimentos procesados y **ultraprocesados**.

El aumento de la prevalencia de **sobrepeso y obesidad**.

Se tiene la idea que es **saludable**.





Comidas Tradicionales

www.slan2023.com
www.slaninternacional.org



Coinciden con **el gusto** de las comunidades.

Bueno para pensar, bueno para recordar,
bueno para comer. Levi-Strauss

Incluyen una **diversidad** de grupos de alimentos y de nutrientes en una sola comida.

- Fácil acceso
- Versátiles. Innovación...
- **Se reutilizan las sobras**, como práctica alimentaria de los hogares. Por la apropiación.
- Disminución de desperdicios de alimentos.



www.slan2023.com
www.slaninternacional.org



Los referentes contextuales



Población de Colombia según pertenencia étnica

Indígena

3,43% (1,735,682)



Sin pertenencia étnica

85,94% (43,871,938)



Romⁿ

0,01% (510.498)



Afrocolombiano

10,62% (5,421,456)

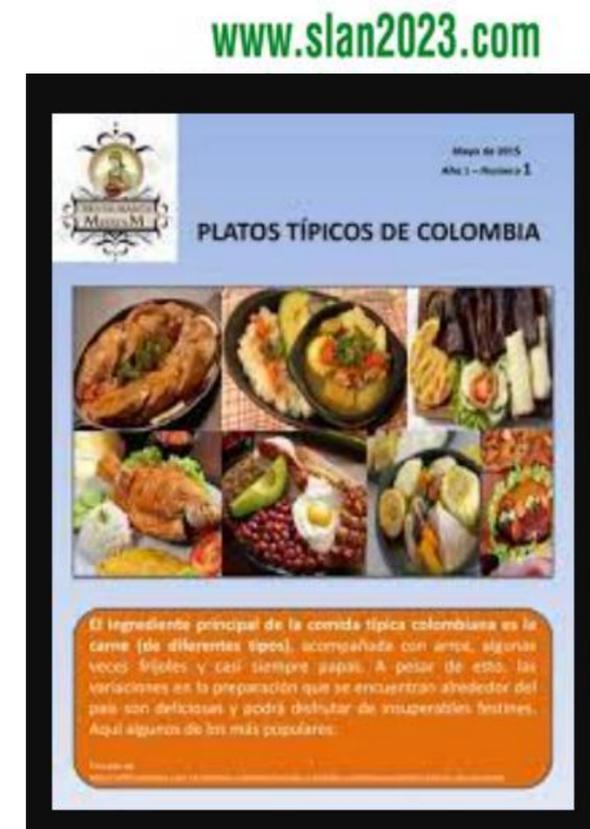
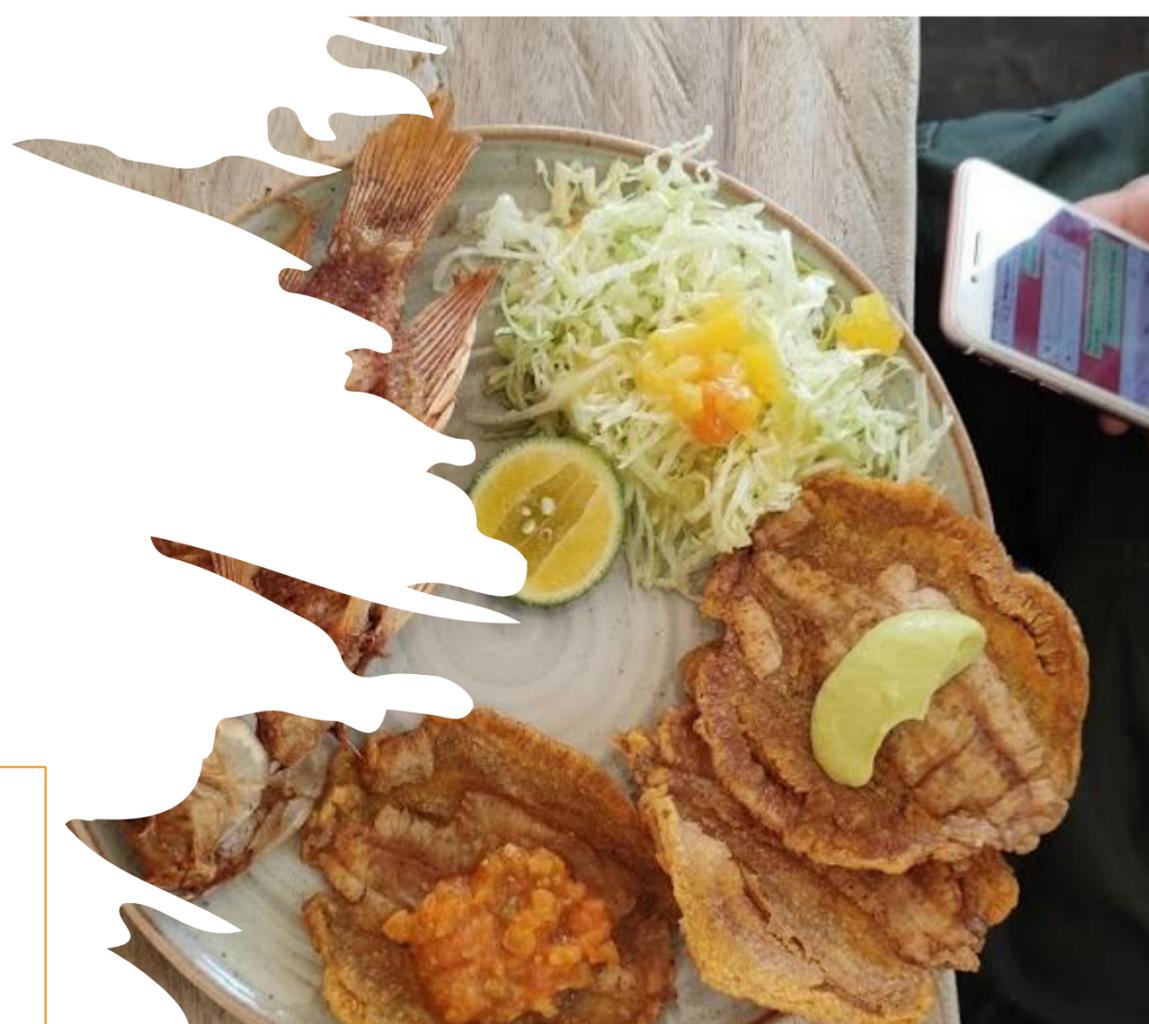


ZONAS CULTURALES DE COLOMBIA



Alimentos cárnicos situados

- Cuy en Nariño
- Chicharrón en Antioquia
- Chivo en la Guajira (Friche)
- Cabra en Santander
- Chigüiro en los llanos Orientales



Platos tradicionales más consumidos

Bandeja paisa



Sancocho



Platos tradicionales más consumidos

Lechona



Ajíaco



Platos tradicionales más consumidos

Tamales



Empanadas



<https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/cuales-son-los-platos-tipicos-que-mas-consumen-en-colombia-632270>



www.slan2023.com
www.slaninternacional.org



Mote de Ñame

Platos tradicionales más consumidos

<https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/cuales-son-los-platos-tipicos-que-mas-consumen-en-colombia-632270>

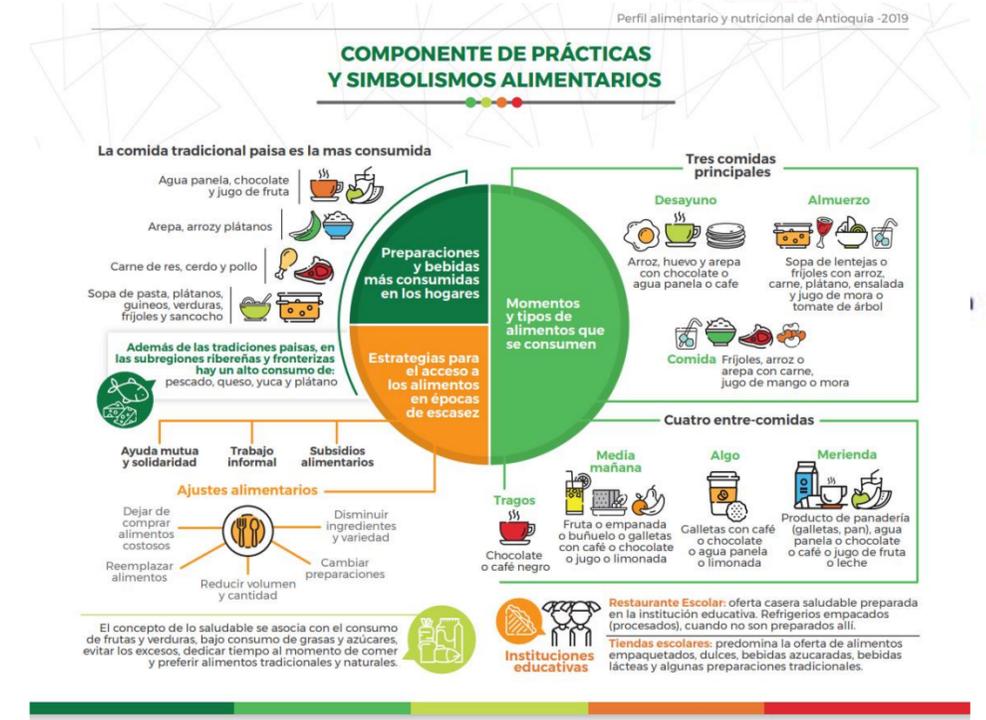


Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia
Food preferences in the homes of Medellin city, Colombia

Luz Marina Arboleda Montoya
Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
E-mail: luzmar.arboleda@gmail.com

Paula Andrea Villa Alcaraz
Colegiatura Colombiana Institución Universitaria, Medellín, Colombia.
E-mail: paula.villa@colegiatura.edu.co

Resumen
Las preferencias y rechazos de alimentos se constituyen en factores que determinan la elección, las prácticas de consumo, de comercialización, y fundamentalmente el estado de nutrición y salud de los habitantes de la ciudad. Este artículo se propone aportar al interpretar las tendencias de consumo y preferencias alimentarias en los hogares de Mede-



Estudios relacionados con la comida tradicional

Saberes y preparaciones de alimentos de los territorios de origen de estudiantes de la Universidad de Antioquia-Colombia

Editora:
Luz Marina Arboleda Montoya

- Estudiantes de otras regiones de Colombia en la Universidad de Antioquia. (Diversa)
- Deben adaptarse a los nuevos contextos, alimentos, preparaciones y sentidos dados a la alimentación (Ruiz, 2010).
- Algunos estudiantes se percibían con bajo peso y habían pensado en retirarse de la universidad por la dificultad para sobrellevar su alimentación (Alzate, 2013).



Objetivo

- Interpretar las prácticas y cambios alimentarios de estudiantes migrantes, procedentes de otras regiones del país, matriculados en la Universidad de Antioquia.

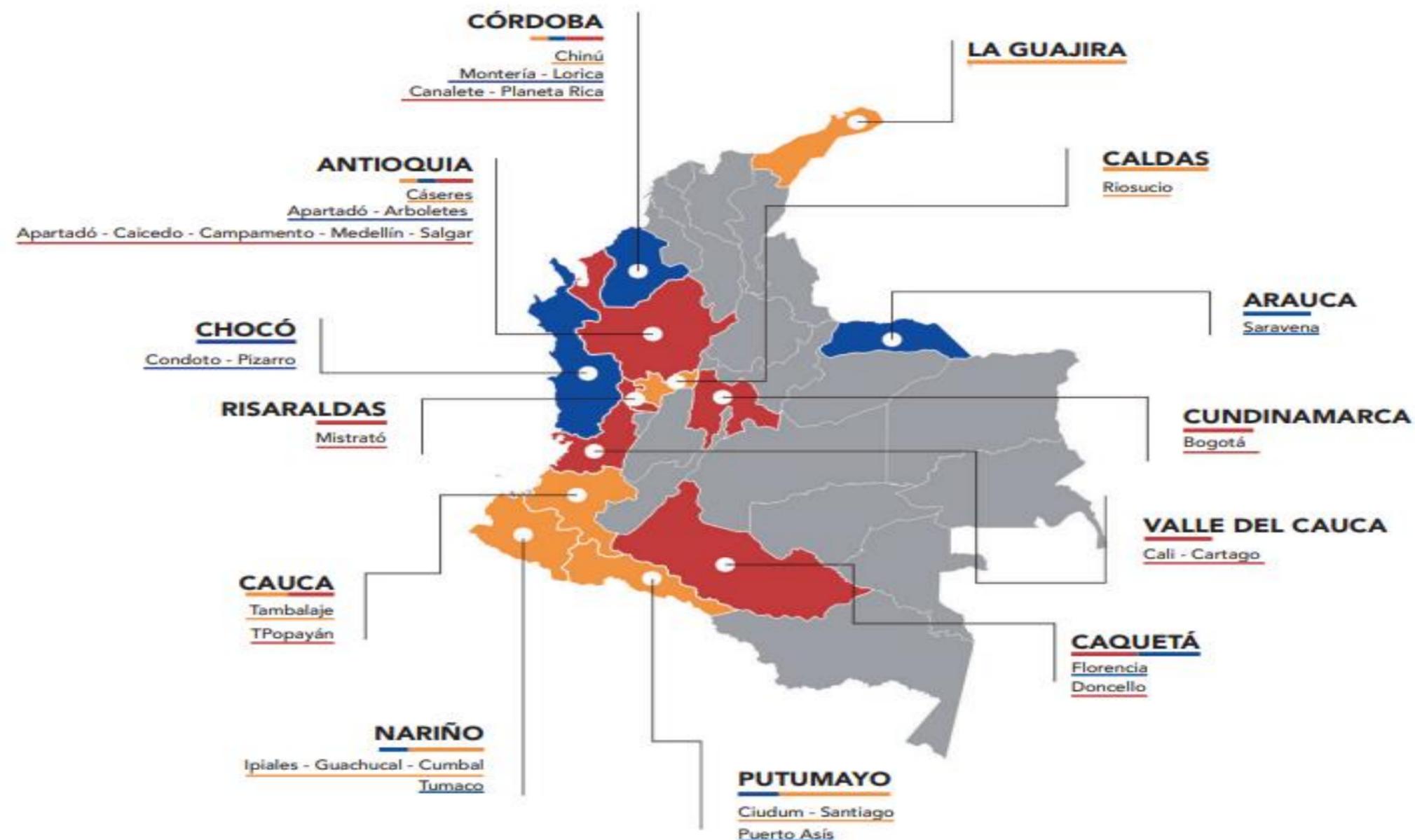
Metodología

Enfoque cualitativo

Método etnográfico

Técnicas:

Observaciones y entrevistas



ORIGEN DE LOS ESTUDIANTES

<u>ESTUDIANTES INDÍGENAS</u>
<u>ESTUDIANTES AFRO</u>
<u>ESTUDIANTES SIN PERTENENCIA ÉTNICA</u>

Imagen 1. Territorios de procedencia de los estudiantes participantes

Elaborado por: Juan Francisco Agudelo Duque

Lo que extrañan

- Sus alimentos, los que sienten como propios, los de sus territorios.
- La comida preparada por sus mamás y abuelas.
- Compartir la comida con sus familiares.

Se identifican unos alimentos y preparaciones que son transversales a todas las localidades y etnias:

- -La arepa
- -Las sopas y motes
- -Algunos platos centrales



Estrategias

Alimentos que extrañan de sus territorios



- ✿ Se reúnen con compañeros para elaborar preparaciones que los identifique.
- ✿ Reciben alimentos propios de sus territorios que sus familiares les mandan.
- ✿ Identifican dónde obtener esos alimentos propios en la ciudad.
- ✿ En vacaciones aprovechan a comer los alimentos que extrañan y cuando regresan, llegan provisionados.

La arepa

- Es un alimento básico elaborado usualmente con masa de maíz; se cuece en parrillas, lajas, tiestos, hornos o se frita. Se puede comer sola o rellena.
- Es un legado de las poblaciones indígenas .



La Arepa

El consumo de arepas entre estudiantes es generalizado y está positivamente afianzado en su memoria, sin importar su pertenencia étnica.



Siempre nosotros procuramos [cocinar] juntos, ayer por ejemplo hicimos arepitas de yuca con queso... Entonces en vez de estar afuera, nos metemos todos adentro en la cocina con la mecherita, todavía tenemos mechera porque no hay luz
(Entrevista 27, 2021)

La Arepa



- En la comunidad indígena Emberá, las arepas se hacen con **maíz y fríjol**. Es una tradición que tienen desde épocas prehispánicas.

Los estudiantes **afro** hablan del consumo de arepa de maíz blanco en forma de tela como acompañamiento de otras comidas. No hacen particular mención sobre su preparación en los hogares, pero sí **su consumo habitual**. La práctica de consumo más habitual es combinar estas arepas con queso costeño rallado, huevos revueltos, carne, chorizo.

La Arepa

- Los estudiantes sin pertenencia étnica evocan la preparación y consumo de arepas, sobre todo de la **arepa de maíz blanco en forma de tela**.
- La arepa es ideal para **acompañar el desayuno, los frijoles en el almuerzo, el chocolate o café a la hora del “algo”** (en la tarde) y hasta en la merienda. El huevo fue el acompañamiento más común entre estudiantes.



Las sopas



Los estudiantes, aprecian y le dan más valor a las sopas cuando abandonan por algún motivo sus hogares.

Extrañan dichas preparaciones y añoran sus sabores, en especial, las preparadas por sus mamás y abuelas:

“A mí casi no me han gustado las sopas y el caldo, entonces ya después de llegar a Medellín, yo siempre le digo “mami, sírvame la sopa”, ya me acostumbré que va la sopa, aunque sea en una cantidad pequeña. Yo creo que es como por el hecho de extrañarla”. (Entrevista 35, 2021)

Las sopas



- Ingredientes de las sopas están:
- Las leguminosas, como fríjoles, lentejas.
- Los tubérculos, como la papa y la yuca, y los plátanos, especialmente los guineos y el plátano hartón.
- El Chocó y Urabá, **el plátano** es un producto que se consume no solo en las sopas a la hora del almuerzo, sino a cualquier hora y momentos de comida.
- Las verduras las cuales se complementan con cereales y tubérculos(zanahoria, habichuela...acelgas).



Sopa de plátano

Sopa de acelga y zanahoria

Mote de queso





El sabor es una característica central cuando se hace referencia a la alimentación y a lo que se extraña. Los estudiantes sin pertenencia étnica extrañan los sabores de sus madres y abuelas; los afro, las especias de sus platos y los estudiantes de comunidades indígenas, la ritualidad, espiritualidad y el sabor de sus alimentos.

- *“Extraño casi la mayoría de los alimentos porque el sabor es muy diferente al de acá del territorio, yo siempre le encuentro un sabor diferente”. (Entrevista 19, 2021)*

Las carnes y platos centrales

- Las carnes de res, ternera, cerdo, chigüiro, conejo, cabro, cuy, son ingredientes centrales e indispensables para el almuerzo y las preparaciones festivas.



Las carnes y platos centrales

- Las comunidades indígenas, siguen consumiendo alimentos ancestrales a base de **carne de monte, roedores,** y sus cultivos de autoconsumo de **maíz, frijol y yuca.**
- **El cuy** es consumido solamente en el sur del país.
- Las comunidades Wayuú consumen **el chivo.**
- Representa la **conexión** de la mujer Wayuú con la naturaleza.
- Es un **símbolo de prestigio,** por eso se comparte con la familia y la comunidad.



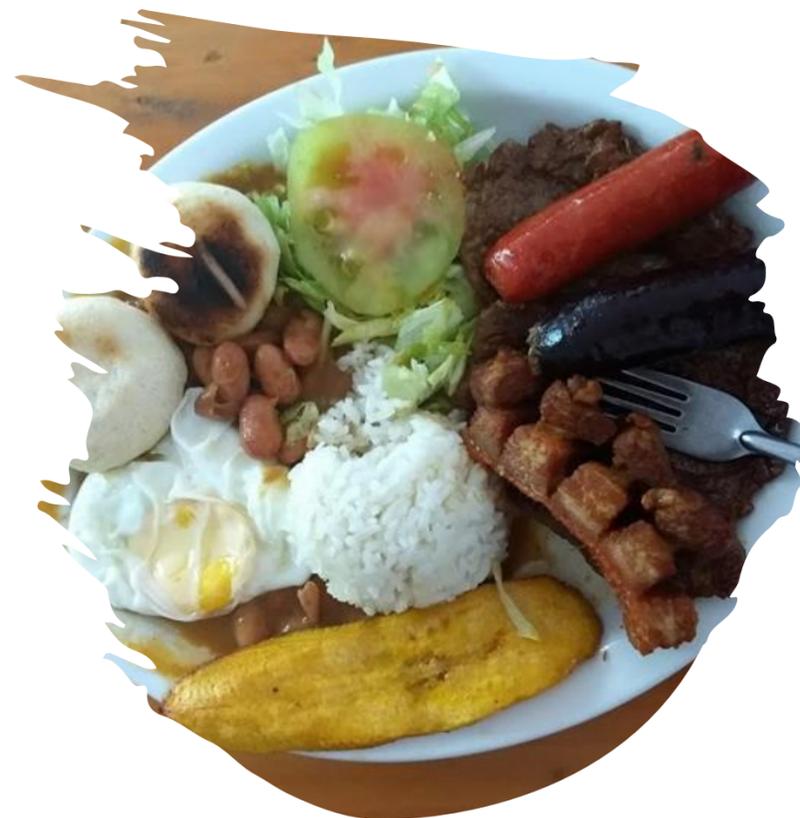
Las carnes y platos centrales

- Las familias afrodescendientes, por su cercanía a los ríos y mares, han construido una **relación especial con el pescado** y demás alimentos de mar.
- Los estudiantes sin procedencia étnica, más cercanos a las tradiciones de montaña de campesinos colonizadores, tienen por hábito la preparación y consumo de **carne de res, cerdo, pollo.**



Los platos centrales

- El arroz, el plátano, la yuca y la papa son complementos que no pueden faltar en los platos principales de las familias de estos estudiantes.



Nutricional Dieta Adecuada



Completa, equilibrada, suficiente y variada.

Sistemas alimentarios sostenibles y dietas saludables.

Observación General 12 de la Comisión de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (ONU, 1999).

ADECUADA Y SOSTENIBLE

- **Suficiente** en cantidad y calidad nutricional,
- **Inocua**
- **culturalmente aceptada.** ONU, 1999

**Mirada amplia
e integral**

Comidas tradicionales y alimentación saludable

Integración de los aspectos nutricionales y los socioculturales.

Ampliar la vision de lo que se concidera alimentación adecuada... no solo identificarse desde aspectos nutricionales.

Los contextos en los que se da la alimentación, la importancia de lo propio, y revaloración de las comidas tradicionales como una instancia de lo saludable.



Alimentación Tradicional



Permite la convergencia de aspectos dietéticos y nutricionales, con elementos sociales y culturales, lo que enriquece y da identidad a una persona, familia y comunidad.

- Troncoso-Pantoja, 2019.



Conclusiones

La alimentación tradicional aún está muy incorporada en los sujetos y comunidades, porque les brinda identidad y seguridad; es elaborada en los hogares con alimentos del territorio y propios, es consumida y compartida con la familia.

Por lo anterior es importante tenerla presente en las diversas intervenciones alimentarias y nutricionales porque las facilita.

Conclusiones

- La alimentación es una actividad importante y compleja para los estudiantes migrantes en su nuevo sitio de residencia, porque les implica además de comprar los alimentos, también prepararlos, y estas son actividades a las que no estaban acostumbrados.



Conclusiones



- Las preparaciones que extraña el grupo estudiado están cargadas de significados, presentes en la memoria individual y colectiva. Estas evocan lo familiar y comunitario, el diálogo abierto, la cooperación, la fortaleza del grupo, el trabajo colectivo, además, los sabores, olores y colores de sus territorios—, así como las manos de quienes las preparan.



www.slan2023.com
www.slaninternacional.org



¡Gracias!
marina.arboleda@udea.edu.co