



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Derecho y Ciencias Políticas



Sabores y Territorio

Una experiencia metodológica para dialogar y construir
alrededor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional



Sabores y Territorio

Una experiencia metodológica para dialogar y construir
alrededor de la Seguridad Alimentaria y Nutricional

Semillero de investigación Seguridad Humana desde Abajo



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Derecho y Ciencias Políticas

Nuestro equipo

Semillero de investigación Seguridad Humana desde Abajo
Coordinado por Alexandra Fernández Rojas

Autores:

Isabela Escobar Pérez
Héctor David Pardo
Jefferson González Arias

Corrección de texto:

Margarita Isaza

Coconstructores:

Investigadoras Comunitarias
Demetria Ibargüen Palomeque
Yorlady Benjumea Ocampo

Semilleristas

María Catalina Cuartas Valencia
Sara Camila Navarro Sepúlveda
Juan Fernando Posada Martínez
Susana Vásquez Henao
Luis Emilio León

Diseño y diagramación:

Waira Guerrero Romero

ISBN:

ISBN impreso: 978-628-7706-02-6
ISBNe: 978-628-7706-03-3

Medellín, 2024



Contenido

Agradecimientos	5
Presentación	6
Quiénes, qué, dónde, cómo y por qué	7
Las lideresas	7
La seguridad alimentaria y nutricional, SAN	8
Las lideresas y la SAN en la Comuna 1 Popular	8
La metodología “Desde abajo”	10
Ir de compras	12
En qué consiste	13
Cómo se hizo	13
Resultados	13
Productos	13
Recomendaciones	14
Capas de la cebolla	15
En qué consiste	16
Cómo se hizo	16
Resultados	17
Producto	17
Recomendaciones	17
Estómagos narrados	19
En qué consiste	20
Cómo se hizo	20
Resultados	21
Productos	21
Recomendaciones	21
Estilos de vida saludable	22
En qué consiste	23
Cómo se hizo	23
Resultados	23
Productos	24
Recomendaciones	24

Saberes y sabores	25
En qué consiste	26
Cómo se hizo	26
Resultados	26
Productos	27
Recomendaciones	27
Caminando mi barrio	28
En qué consiste	29
Cómo se hizo	30
Resultados	30
Productos	31
Recomendaciones	31
¿Violencias alimentarias?	32
En qué consiste	33
Cómo se hizo	33
Resultados	33
Productos	34
Recomendaciones	34
Sociodrama	35
En qué consiste	36
Cómo se hizo	36
Resultados	37
Productos	37
Recomendaciones	37
Conclusiones	38
Recomendaciones finales	40
Bibliografía	41



Agradecimientos

Esta cartilla es producto del trabajo mancomunado entre diferentes actores, principalmente los integrantes del semillero de investigación en Seguridad Humana desde Abajo, de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de Antioquia, y las mujeres que hacen parte de Ruta M y de otros colectivos de la zona nororiental de Medellín.

Agradecemos a las y los estudiantes que hicieron parte del semillero y a quienes hoy continúan en él, por haberse atrevido a aprender y desaprender, y por darnos sus ideas, aportes y cuestionamientos, así como sus contribuciones para formular, proyectar, ejecutar y sistematizar la información en distintas fases del proyecto, con lo cual demostraron su apropiación de manera activa. Agradecemos también a las mujeres lideresas y a las investigadoras comunitarias, por su labor, compromiso, disposición, interés y reflexión; por abrirnos sus puertas y apostarle a un diálogo de saberes.

Es importante destacar la labor de acompañamiento y apoyo de los profesores Alexandra Fernández Rojas, Pablo Emilio Angarita Cañas y Juan Pablo Acosta Navas, quienes con sus conocimientos, entrega y sabiduría asesoraron e hicieron parte fundamental de este proceso. Y con ellos, a las y los integrantes del grupo de investigación Conflictos, Violencias y Seguridad Humana y del Observatorio de Seguridad Humana de Medellín, que estuvieron siempre dispuestos a las necesidades del proyecto y a aportar desde sus posibilidades.

Agradecemos también a la Corporación Convivamos, que nos facilitó sus instalaciones para el desarrollo de la investigación; el servicio y la atención de quienes la integran fueron muy valiosas en la generación de un ambiente ameno para el trabajo colaborativo. Igualmente, destacamos el apoyo del Centro de Investigaciones de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas y la Vicerrectoría de Investigación de la Universidad de Antioquia, que nos apoyaron en aspectos administrativos y económicos.





Presentación

Sabores y territorio. Una experiencia metodológica para dialogar y construir alrededor de la seguridad alimentaria y nutricional es uno de los productos derivados del proyecto “Seguridad alimentaria y nutricional (SAN) de la Comuna 1 Popular, un acercamiento desde las mujeres lideresas”, desarrollado entre los años 2017 y 2019, que fue cofinanciado con recursos de la convocatoria “Ideación 2018” de la Vicerrectoría de Investigación y de la convocatoria “Sostenibilidad de semilleros 2019” del Centro de Investigaciones de la Facultad de Derecho y Ciencias Políticas de la Universidad de Antioquia.

El proyecto que dio origen a esta cartilla surgió de la iniciativa de trabajar juntos del semillero de Seguridad Humana desde Abajo y el colectivo de mujeres Ruta M de la Comuna 1 Popular de Medellín, entre quienes se formuló y ejecutó la investigación, y en la que además participaron mujeres de otros colectivos de la zona nororiental de Medellín.

Las mujeres del colectivo Ruta M, desde su papel protagónico en el territorio, manifestaron la necesidad de generar espacios de reflexión y análisis alrededor de la seguridad alimentaria y nutricional —en adelante SAN—, debido a que la Comuna 1 Popular cuenta con uno de los índices más altos de inseguridad alimentaria y nutricional en la ciudad de Medellín, según datos del Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional del municipio de Medellín 2016–2018; hecho que, no obstante, se sumó a las reflexiones que estas mujeres venían desarrollando desde su rol como lideresas comunitarias.

Fue por esta confluencia de factores que se decidió abordar el concepto de la SAN en relación con las múltiples formas de ser mujer, y, en este caso, identificando las barreras económicas, sociales, estructurales y culturales alrededor del hecho alimentario que generan desigualdades respecto del liderazgo ejercido por ellas en la Comuna 1 Popular.

Esta cartilla, además de hacer una devolución a la comunidad de los principales hallazgos y reflexiones derivados de la investigación, busca socializar las herramientas metodológicas utilizadas durante el proceso investigativo, para que en su materialidad pueda servir como insumo a los procesos organizativos comunitarios, a estudiantes en formación, a grupos de investigación o a la ciudadanía en general interesada en indagar sobre el estado de la SAN y el hecho alimentario en un determinado territorio.

Asimismo, buscamos que esta cartilla sea un instrumento pedagógico y didáctico para compartir elementos claves de la investigación y que permita entender en la realidad aspectos alrededor de la SAN de acuerdo con las necesidades específicas que puedan surgir en contextos determinados. Con ello queremos aportar al estudio de la SAN y al involucramiento por parte de los actores que participan de las dinámicas sociales, para el reconocimiento de las causas de inseguridad alimentaria y las posibles soluciones a esta problemática, con lo cual se asume la alimentación como un hecho que es atravesado por factores sociales, económicos, políticos, geográficos y culturales.

Quiénes, qué, dónde, cómo y por qué

Las lideresas

Las mujeres participantes en este proceso ejercen liderazgo dentro de su comunidad y realizan su labor desde la identificación de problemáticas, necesidades y la gestión de acciones que contribuyan a su solución. Ellas nos enseñaron la importancia de resignificar los espacios “privados”, como la cocina, y hacer de ellos un escenario de lucha por la recuperación de los significados, al igual que de los saberes, muchas veces olvidados, pero que perviven gracias a la resiliencia y solidaridad de mujeres que comparten una historia de vida. En sus análisis las lideresas elaboran diagnósticos para desplegar acciones y estrategias con el fin de enfrentar el hambre; a su vez, son partícipes de los procesos de transformación en sus comunidades mediante el cuidado, la dignidad y por una justicia social, económica y alimentaria.

Expresamos nuestra profunda admiración a ustedes, quienes, como mujeres y lideresas, desde la condición de doble resistencia, nos enseñaron la importancia de organizarse, de habitar los escenarios de participación política, social y comunitaria, a pesar de la gran brecha de desigualdad estructural de género. Asimismo, nos mostraron el valor de luchar contra las barreras culturales que enfrentan las mujeres y que interfieren en el ejercicio pleno de la ciudadanía, para que puedan tener una participación equitativa en la toma de decisiones.

Reiteramos nuestro agradecimiento por su capacidad organizativa, su acción transformadora, su importante función como multiplicadoras de conocimientos en los territorios, como transmisoras de los saberes comunitarios, populares y ancestrales.



La seguridad alimentaria y nutricional, SAN

La alimentación comprendida como hecho social, en el que influyen factores socioeconómicos y culturales, permite su análisis como un concepto complejo que encarna gran relevancia en el desarrollo y el bienestar de las personas.

Por su parte, el concepto de seguridad alimentaria y nutricional abarca las condiciones propicias para garantizar el derecho humano a la alimentación y el derecho fundamental a no padecer hambre. Lo dicho implica la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, que permita su acceso y consumo oportunos, al igual que dichos alimentos cuenten con calidad e inocuidad para su adecuado aprovechamiento biológico; es decir, que posibiliten a quienes los consumen llevar una vida saludable a través de la utilización activa de todos sus nutrientes, como lo expresa el Conpes Social 113, que estableció la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional en el 2008.

Las lideresas y la SAN en la Comuna 1 Popular

La condición de ser mujer lideresa implica una comprensión diferenciada de la SAN, ya que el rol de liderazgo comunitario se desarrolla en un contexto de orden machista y patriarcal, el cual implica para ellas, entre otras cosas, además de la realización de las labores asociadas al liderazgo comunitario, la atención paralela de labores en el hogar asignadas por su condición de mujer. Es así como la atención de las labores comunitarias implica una destinación significativa de tiempo, que, sumada a las labores del hogar, termina por generar una desatención y un perjuicio a la alimentación de las mujeres lideresas (González et al., 2021).

Todo esto se relaciona con las limitaciones de acceso a los alimentos, las cuales derivan de condiciones económicas y geográficas que se expresan, en el primer caso, en la imposibilidad de acceder a alimentos considerados saludables, por su nivel bajo en grasas y azúcares, entre otros aspectos, pero que tienen un precio de mercado más elevado (González et al., 2021); y en el segundo caso, en las condiciones geográficas de la Comuna 1 Popular, marcadas por la inclinación del suelo, con pendientes superiores al 60 % en algunos lugares y con suelos no aptos para el desarrollo urbano en otros, y por la ocupación informal del espacio (Alcaldía de Medellín, 2014). En cuanto a la disponibilidad de alimentos en el territorio, se presenta poca variedad, lo que implica el desplazamiento a otras comunas o centros de acopio donde haya mayor variedad de alimentos y se pueda acceder a ellos a menores costos.

El consumo de los alimentos está mediado por prácticas culturales (Tajes en Álvarez et. al., 2016, p. 100) que, en el caso de las mujeres lideresas de Ruta M, implica el hecho de ser madres, puesto que en el hogar son ellas quienes usualmente se encargan de mercar, preparar y servir la alimentación (Arboleda, 2014). Así, pues, son precisamente las mujeres-madres quienes más se preocupan por la alimentación del hogar, específicamente la de sus hijos, lo que repercute en muchos casos en que sean ellas las más afectadas con respecto a las limitaciones de acceso y disponibilidad de alimentos, puesto que suelen dar prioridad al consumo

alimentario de sus hijos, por encima de sí mismas, y, debido a ello, recurren a estrategias para mitigar la sensación de hambre, lo que atenta contra su salud e integridad física (Arboleda, 2014).

El liderazgo comunitario repercute en el aprovechamiento biológico y nutricional de los alimentos consumidos por las mujeres; esto se observa en que, en muchas ocasiones, ellas no alcanzan a preparar sus alimentos para cumplir con agendas sociales y tienen que conformarse con la alimentación que proporcionan las diferentes instituciones y organizaciones a las que asisten.

Con respecto a esa alimentación, se destaca que con alta frecuencia es desbalanceada; por lo general, se trata de refrigerios, específicamente bebidas y alimentos procesados y ultra-procesados, con exceso de azúcar, y que no cubren en su totalidad los momentos alimentarios, como lo pueden ser un desayuno o un almuerzo, en los que se incluyen distintos tipos de proteínas, minerales, grasas y carbohidratos.

En cuanto a la calidad e inocuidad de los alimentos, se presenta que la procedencia y distribución de los productos, concretamente desde puntos de abastecimiento de la ciudad al barrio, se surte a través de intermediarios, en una cadena en la que se reconoce que, en ocasiones, los procesos de manipulación no son los óptimos, y se identifica, por ejemplo, la disminución o afectación de la calidad de productos vegetales, lo que se refleja en la pérdida de aportes nutricionales. Este aspecto fue identificado por las mujeres líderes en mapeos realizados en zonas de abastecimiento en las que se venden productos clasificados como de primera, segunda y tercera mano, en referencia a su calidad.

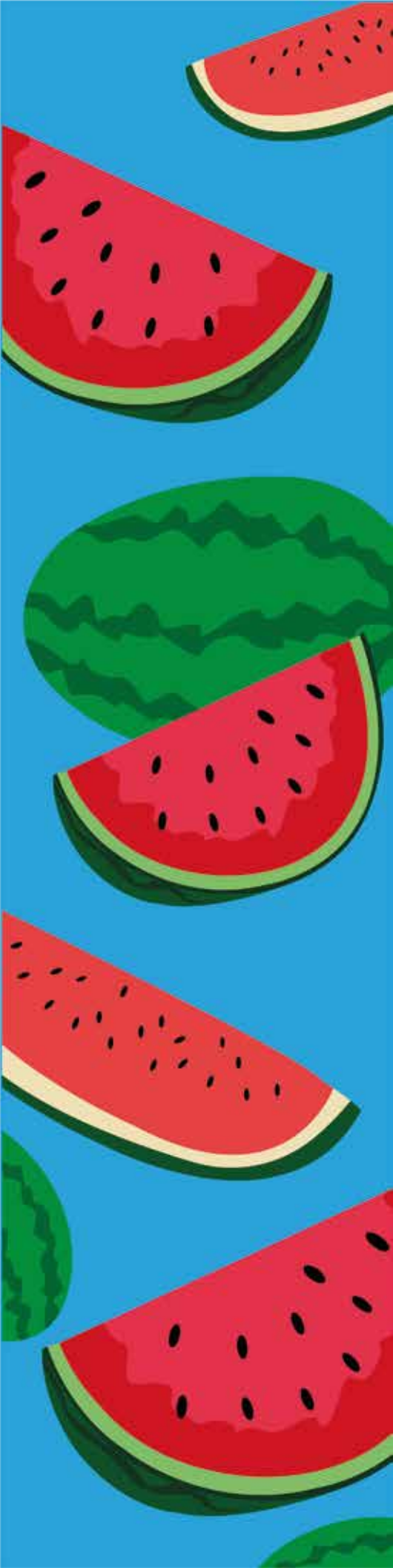


La metodología “Desde abajo”

Esta investigación se realizó a través de una estrategia participativa basada en la metodología “Desde abajo”, en la que se estableció un trabajo conjunto con las mujeres lideresas de la Comuna 1 Popular, para comprender y transformar su realidad en relación con la SAN.

La metodología “Desde abajo” reconoce a las comunidades en sus contextos como actores productores de saberes, quienes, a partir de procesos reflexivos, contribuyen a la creación de estrategias y soluciones a las problemáticas sociales desde la base, es decir, desde ellos mismos, que son quienes habitan, conocen y comprenden sus territorios. Este enfoque relacional fomenta el diálogo de saberes entre las personas de las comunidades, la academia y la institucionalidad público-privada. Se trata de una alternativa a las formas tradicionales de investigación, ya que se basa en la generación colectiva de conocimiento, a través de un proceso de coinvestigación, corresponsabilidad y coproducción de conocimiento.

Esta perspectiva epistemológica permite abordar el estudio de la SAN como dimensión de la seguridad humana, desde los saberes de las comunidades como sujetos activos en la transformación de sus realidades, quienes participan del diagnóstico, análisis y comprensión de los factores que les generan inseguridad, así como en la búsqueda de soluciones y alternativas. Partiendo de la consigna de hacer de la cocina, la mesa, la tienda, la plaza de mercado, espacios de discusión política, en donde pensar en la alimentación signifique pensar en el ejercicio de los derechos fundamentales y la satisfacción de necesidades básicas, fue posible profundizar en las narrativas, sentirse y realidades del territorio, sentar bases cualitativas para la comprensión de la problemática de inseguridad alimentaria en lugares como la Comuna 1 y, finalmente, aportar a la discusión teórica y práctica de la SAN.



A continuación, se presentan ocho técnicas de recolección de información que, en el marco del proyecto, se conocieron como interacciones comunitarias a partir de lo desarrollado principalmente por el Observatorio de Seguridad Humana de Medellín, con respecto a las actividades de campo en las investigaciones. Estas ocho técnicas se titulan: “Ir de compras”, “Capas de la cebolla”, “Estómagos narrados”, “Estilos de vida saludable”, “Saberes y sabores”, “Caminando mi barrio”, “¿Violencias alimentarias?” y “Sociodrama”.

De cada una de ellas contamos en qué consiste, cómo se hizo, cuáles fueron los resultados y productos derivados de la actividad, y cuáles recomendaciones surgieron para tener en cuenta en el momento de su realización. Esperamos que estas técnicas sean un referente y puedan brindar diversas herramientas para contribuir propositivamente a futuros ejercicios investigativos alrededor de la SAN.



Ir de compras



En qué consiste

Esta actividad se realizó bajo la dinámica de juego de roles: los semilleristas hacíamos de vendedores y las lideresas, de compradoras. Así podíamos acercarnos a su realidad social, lo cual era la intención principal de nuestra investigación. Durante el proceso, los roles podían cambiar según la necesidad: los investigadores podían pasar a ser investigados u objetos de indagación. Nos propusimos que la actividad fuera lo más lúdica posible, para que así el juego diera cuenta de los fenómenos de interés, sin generar presión ni tratar de forzar las respuestas.

Cómo se hizo

Primero, se seleccionaron cinco lugares donde las mujeres participantes obtenían y compraban sus alimentos, previamente identificados en su discurso: la tienda del barrio, el minimercado, el almacén de cadena, la plaza de mercado y la huerta. Posteriormente, se simuló cada uno de los sitios para que las mujeres se desplazaran simbólicamente hasta ellos a comprar sus alimentos. Cada vendedor llevaba un registro de las compras que ellas hacían, el tipo y la cantidad del producto, y, a su vez, las mujeres elaboraban su lista de mercado según la regularidad de las compras.

Resultados

La actividad permitió conocer la frecuencia de compra, las cantidades, la variedad y el número de personas. De esta forma, indagamos acerca de asuntos sensibles que corresponden a la vida privada de cada lideresa, de forma respetuosa y desde el juego mismo, sin necesidad de llegar a encuestas estructuradas que ya en su formato pueden pasar por alto las opiniones de cada una con respecto a dónde se compra, dónde es más económico, dónde hay más variedad, entre otros aspectos que cobran relevancia para ellas y para la investigación.

Productos

Se construyeron diferentes listas de mercado, las cuales ofrecían tanto información cuantitativa valiosa de las personas participantes en cuanto al tema alimentario, como datos cualitativos referentes a gustos, necesidades, preferencias y posibilidades.

Este tipo de productos facilitan la sistematización de los hechos específicos para su posterior análisis, y así expresan las capacidades económicas de las personas participantes, sus gustos y necesidades.

Recomendaciones

Elaborar tablas en las que se incorpore toda la información, incluyendo precios para realizar comparaciones.

Ser conscientes de la delicadeza del ejercicio, ya que puede ser sensible de acuerdo con el contexto y las necesidades de las personas participantes. Al terminar el juego de roles, recomendamos complementar con una breve socialización en la que se pregunte por las impresiones, los aprendizajes y las dudas.





Capas de la Cebolla

En qué consiste

Esta técnica hace una analogía con las capas que tiene una cebolla; el recurso busca identificar una necesidad, capacidad o problemática en algún territorio.

Se dibuja en una hoja una cebolla con sus capas, partida a la mitad, y en cada capa se anotan las categorías: personal, barrial, comunal y ciudad, de adentro hacia afuera. Se preparan las preguntas sobre el tema a investigar. Por cada una de las capas, la persona participante debe ir dando sus respuestas.

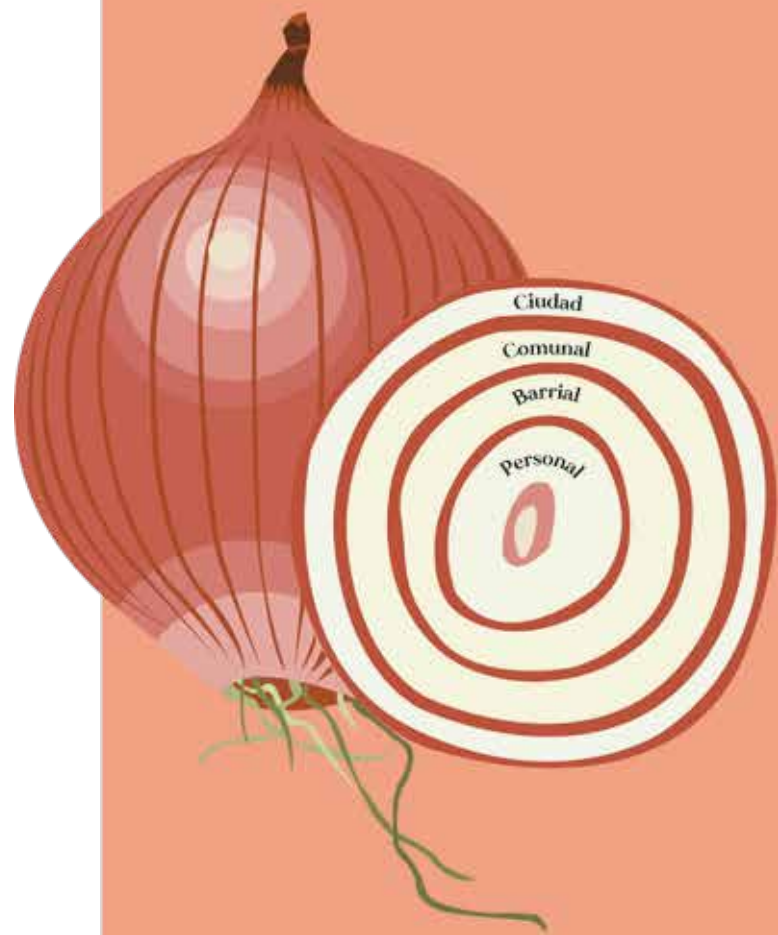
Cómo se hizo

Lo primero fue ubicar en un lugar visible el dibujo de la cebolla con sus capas.

Posteriormente, se fueron leyendo preguntas: ¿Cómo conciben la seguridad alimentaria? ¿Cuáles son los principales problemas para acceder a los alimentos? ¿Qué estrategias se pueden realizar ante esos problemas?

Las lideresas iban contestando cada pregunta desde los diferentes niveles propuestos: lo personal, lo barrial, lo comunal y en términos de ciudad.

En cada círculo, ellas iban anotando palabras claves de sus respuestas. Se les animó a que de forma individual trataran de situarse en cada círculo y explicaran sus motivaciones para poder conocer su problemática y valorar cada ámbito, así como poder conocer cuáles eran las circunstancias que hacían valorar positiva o negativamente la SAN. Todas expresaron sus opiniones con respecto al porqué de las dificultades y alcances para la SAN en cada capa o nivel.



Resultados

Este ejercicio permitió conocer de forma holística la realidad del fenómeno u objeto de interés, y, a la vez, permitió que las participantes reflexionaran y analizaran sus experiencias, tomando conciencia de los diversos y complejos factores que las componen; en otras palabras, fue posible dimensionar la cuestión con relación a la SAN en sus vidas.

En cuanto al análisis, la actividad facilitó la identificación de los niveles donde se concentran las dificultades y las capacidades para la garantía de la SAN. Fue en este aspecto en el que se centró el trabajo investigativo, y, gracias a ello, se pudieron realizar conexiones entre causas y factores.

Productos

El primer producto de la actividad es el dibujo de la cebolla, en el cual las participantes ubicaron palabras claves de las respuestas a las preguntas en cada uno de los niveles. El segundo correspondió a los relatos de lo narrado por cada participante, en los que manifestaron la razón o motivación de sus apreciaciones en cuanto a lo personal, lo barrial, lo comunal y a nivel de ciudad; es decir, hubo un análisis desde las personas.

Recomendaciones

Se recomienda explicar la analogía de la cebolla con el ejercicio y su importancia. Acompañar el ejercicio con una serie de preguntas orientadas a ampliar las respuestas de quienes participan.

Además, se recomienda realizarlo en las fases iniciales de la investigación, cuando se esté conociendo al grupo poblacional y su territorio. Así mismo es significativo que el grupo investigador esté previamente contextualizado y familiarizado con las dinámicas en torno al tema en la población localizada.



Estómagos Narrados



En qué consiste

Es una técnica cualitativa interactiva que permite conocer a la otra persona desde su alimentación y reconocer en cada participante qué consume, por qué y cómo.

Se produce también un intercambio de gustos que lleva a identificar puntos de encuentro vinculados con lo cultural, con las prácticas y costumbres alimentarias, pero también a inquietarse por lo que implica consumir ciertos alimentos. El ejercicio posibilita conversar, y desde allí aparecerá información de contexto personal que es clave para la investigación.

Cómo se hizo

La actividad consta de tres momentos:

- I. Las participantes se organizan aleatoriamente en parejas.
- II. Una vez en parejas, cada participante dibuja la silueta de su compañera, quien describirá los alimentos que tiene en el estómago. La persona que está dibujando pintará dentro de la silueta cada alimento que su acompañante dice consumir. Ambas personas deben hacer el ejercicio.

Para tener en cuenta varios grupos de alimentos en el ejercicio, se propone partir de las siguientes premisas o instrucciones: dibujar, en primer lugar, los alimentos favoritos; posteriormente, los alimentos que les disgustan; luego, los que permiten recordar momentos especiales; seguido a ello, los que consumen con frecuencia, y, finalmente, los alimentos que no pueden faltar y aquellos que se han dejado de consumir.



III. Socialización. Cada persona presenta el estómago de su pareja, teniendo en cuenta los detalles y asuntos relevantes. La persona que modera hace preguntas, tales como: ¿Qué piensan del estómago propio y ajeno? ¿Qué les dicen los alimentos de la pareja y de sí? ¿Cómo está nuestro estómago de acuerdo con lo que cada quien considera saludable? ¿Por qué se come lo que se come?

Resultados

Las personas participantes recuerdan la razón de consumir de manera recurrente ciertos alimentos, cuáles han dejado de ser parte de su dieta y por qué han cambiado. Todo ello da cuenta de distanciamientos y encuentros en las dietas, y las personas identifican otras culturas y costumbres de las regiones colombianas.

En el ejercicio, las personas hacen alusión a su salud y su relación con lo que comen y no comen. A su vez, empiezan a dimensionar la diversidad de factores que estructuran su alimentación; por ejemplo, que cuando se sientan a comer, no solo comen un plato, también una tradición, las costumbres, las historias, unas condiciones económicas y políticas.

Productos

Las siluetas pintadas de los estómagos narrados con los alimentos descritos y dibujados en su interior son un primer insumo, que permitirá hacer un listado de alimentos y reconocer las razones de su consumo o no consumo. Además, los relatos de las personas participantes serán el insumo principal para sistematizar la información.

Recomendaciones

Contar con colores, lápices y marcadores. Si alguna de las personas participantes no es hábil con el dibujo, puede escribir el nombre del alimento; lo importante es que quede consignado. También se recomienda que las preguntas dinamizadoras sean abiertas y con un lenguaje familiar y dirigido a los intereses de la investigación, sin necesidad de forzarlas.





Estilos de **Vida** saludable

En qué consiste

El propósito de este ejercicio fue analizar las prácticas alimentarias, los aspectos culturales, hábitos y tradiciones de las lideresas, y su incidencia en materia nutricional. Cocinar juntos fue la excusa perfecta para indagar sobre las percepciones personales de cada lideresa, sobre el concepto de “vida saludable”, a qué actividades se asocia y cómo se ve reflejada en la alimentación.

Cómo se hizo

La actividad fue coordinada por un profesional de la Escuela de Nutrición y Dietética. En un primer momento, se hizo un conversatorio a partir de tres preguntas: ¿Qué es estar saludable? ¿Qué es tener una vida saludable? ¿Qué se está consumiendo y cuánto se está gastando energéticamente? Estas preguntas tenían como objetivo indagar por la conceptualización previa y por las nociones que se tienen desde las distintas experiencias de vida en relación con las prácticas alimentarias. Hablamos con el grupo acerca del concepto de nutrición, entendido como el aprovechamiento biológico de lo que se consume, la diferencia entre la “comida rápida” y la “comida saludable” y propusimos la reflexión en cuanto a la variación entre estos tipos de comida, teniendo en cuenta que en su preparación pueden usarse los mismos ingredientes. Se incluyeron también otros cuestionamientos acerca de la forma en que la alimentación incide en la salud.

Después de la conversación, inició la preparación de una receta de “falsos camarones con guacamole”. Para ello, se utilizaron los siguientes ingredientes: carne —como sustituto de los camarones, de allí el nombre de la receta— aguacates, cebolla, tomate, cilantro, ajo, limón y mayonesa casera a base de huevo y aceite vegetal. Se mezcló una taza de carne por dos de agua caliente y se dejó reposar hasta hidratar lo suficiente. Se trituraron los aguacates, se picó finamente la cebolla, el cilantro y el ajo, se partió en cuadritos el tomate. Posteriormente, se mezclaron los aguacates triturados con los vegetales, el limón y la mayonesa casera. Al final, se sirvieron los falsos camarones, acompañados del guacamole.

Durante la preparación de la receta, se resaltó la importancia de la limpieza y desinfección de los ingredientes, teniendo en cuenta las buenas prácticas de higiene y asepsia. Así, pusimos en práctica en la cocina todo lo aprendido durante la interacción.

Resultados

A partir de las respuestas, logramos realizar una especie de ejercicio de autoconciencia en los hábitos alimentarios y cómo estos influyen en la salud. Autoconciencia reflejada en una “cultura del autocuidado”, término acuñado por las mismas lideresas y que tiene que ver con la educación alimentaria asociada a la adopción consciente de hábitos y estilos de vida saludable en torno a la alimentación, que se relaciona directamente con el beneficio de sus hogares y sus comunidades, pues las mujeres desde su liderazgo ejercen como multiplicadoras de saberes e identifican la necesidad de transformar ciertos hábitos alimentarios, sin que esto signifique romper con la cultura del territorio.

Productos

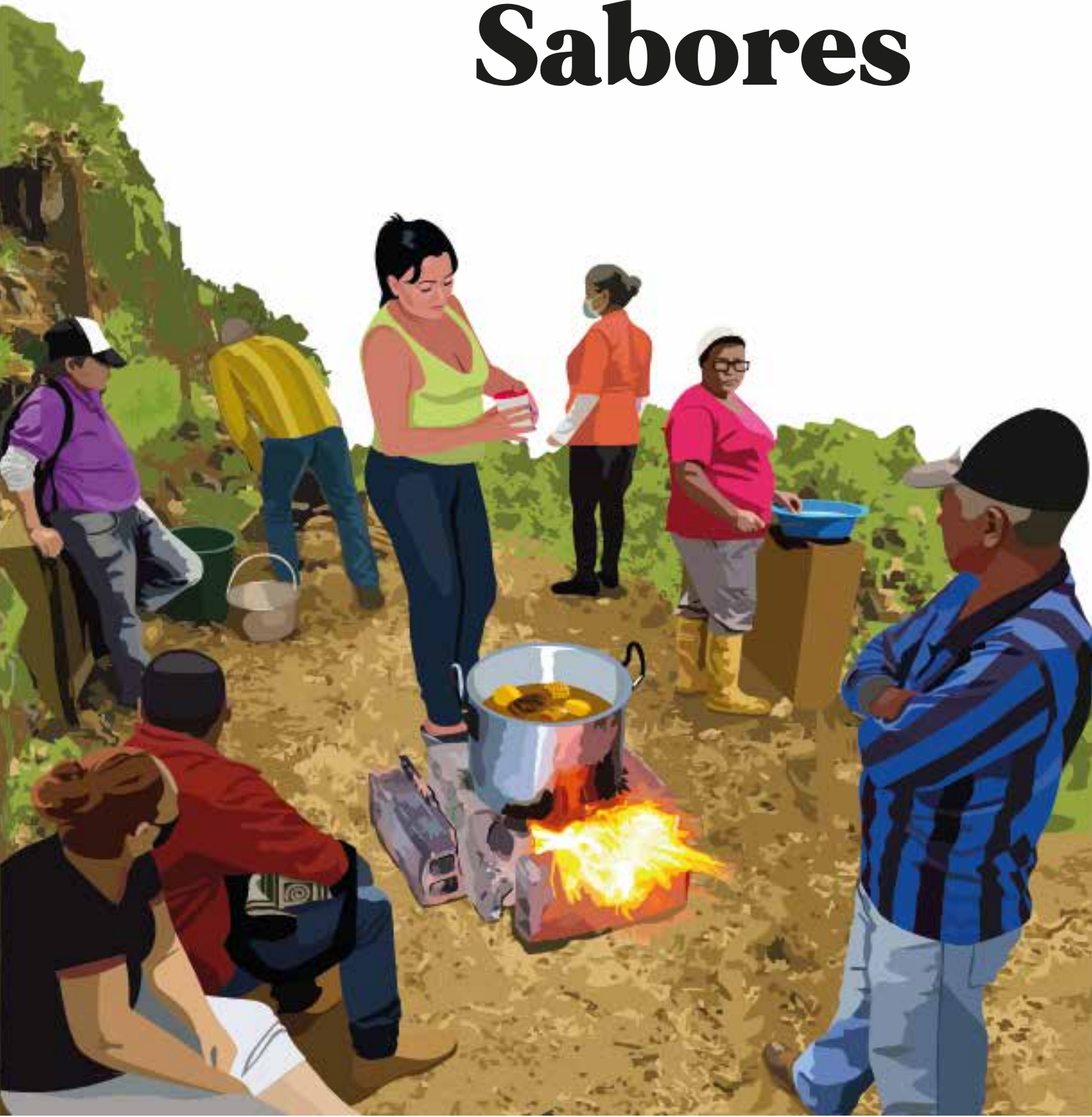
De este ejercicio se desprende una relatoría que da cuenta de lo expuesto por las personas participantes en la conversación. Además, queda un registro fotográfico y audiovisual de la actividad culinaria.

Recomendaciones

Recomendamos que la actividad sea liderada en lo posible por una persona que tenga formación en el área de la salud.



Saberes y Sabores



En qué consiste

Esta interacción consistió en preparar el alimento y, de manera simultánea, generar un diálogo alrededor de los modos o costumbres de preparación. La actividad tuvo como pretexto la preparación de empanadas para hacer de la cocina un espacio de reunión, donde se conversó sobre la alimentación como hecho social, constructor de subjetividades, significados y símbolos.

Este ejercicio contribuye a uno de los objetivos de la investigación, que se refiere a las prácticas alimentarias en su eje de consumo. Narrar qué se come, por qué se come y cómo se prepara, permite conocer la relación que existe entre la alimentación y las vivencias personales.

Cómo se hizo

Las lideresas e integrantes del semillero se dividieron en subgrupos para apoyar la preparación de las empanadas. Para estas, se utilizaron los siguientes ingredientes: harina de maíz, arroz previamente cocido, tomate, cebolla de rama, carne molida, sal, color y aceite. La masa se elaboró con la harina de maíz, que se mezcló con agua, un poco de sal y color, hasta obtener una masa suave. Para el guiso, se picaron finamente el tomate y la cebolla, se sofrieron en un poco de aceite y luego se mezclaron con el arroz y la carne molida.

Para armar las empanadas, se hicieron pequeñas bolitas de masa, que se pusieron entre dos pedazos de plástico y se aplanaron hasta formar un círculo delgado. Luego, se retiró una de las tapas de plástico y se agregó el guiso en el centro del círculo. Después, se cerró la masa y se pusieron a freír las empanadas en aceite.

Mientras se preparaban, la conversación giró en torno a una serie de preguntas, mediante las cuales logramos indagar acerca de las costumbres alimentarias de las lideresas; por ejemplo: ¿Qué comen por lo general, por fuera de los tres platos principales? ¿Cuáles son sus prácticas alimentarias? ¿Qué alimentos incluyen en los platos principales del día? ¿Cuáles alimentos se ajustan más a su ritmo de vida? ¿Qué platos quisieran cocinar, pero no lo pueden hacer por diferentes impedimentos? ¿Cuáles serían esos impedimentos?...

Resultados

Esta interacción permitió profundizar en la experiencia individual de cada una de las mujeres, los saberes heredados y sus historias alrededor de la alimentación. Pretendíamos averiguar por las prácticas alimentarias, el acceso a los alimentos y el aprovechamiento biológico obtenido de ellos.

Este ejercicio nos permitió dialogar sobre la manera como nos relacionamos con la comida, e identificar los conocimientos que se tienen en cuanto a la elaboración de los alimentos y el porqué de su consumo. A partir de los sabores fue posible reconocer un saber, y cómo la experiencia y lo vivido también tienen un sabor.

Productos

Del ejercicio se desprenden relatorías de las conversaciones sostenidas mientras se realizaban las empanadas. Además, hubo un registro fotográfico de la actividad culinaria.

Recomendaciones

Se recomienda que antes de la reunión se pregunte a las personas participantes por el plato que se desea preparar y los ingredientes que consideran debería contener. Así mismo, es necesario alistar, con antelación, los implementos para la elaboración de los alimentos y definir un lugar que permita no solo cocinar, sino también conversar.



Caminando mi barrio



En qué consiste

Esta técnica evidencia las rutas de abastecimiento de las mujeres lideresas de la Comuna 1, a través de la construcción de sus propios mapas, en los que se logra representar los lugares de consumo, compra, escasez, zonas de monopolio, zonas de comercialización de alimentos y zonas de libre comercio.

Con el ejercicio también se pretendió generar una reflexión en torno a preguntas como: ¿Cuáles son los parámetros que se tienen en cuenta al momento de abastecerse de comida?, ¿a qué factores responde la selección de la comida y el lugar de venta?, y ¿cuáles son las dificultades que se tienen a la hora de acceder a las compras de alimentos (asuntos físicos, seguridad, variabilidad, caducidad, procedencia, consumo responsable, protección de los alimentos, compra directa o a través de intermediarios, etc.)?

Esta reflexión y conversación se propuso construir conocimiento desde la diversidad, estimulando el razonamiento, la capacidad crítica de análisis, el trabajo colectivo y la argumentación.



Mapa Comuna 1
"Popular" Medellín

Cómo se hizo

Se inició con una introducción sobre la importancia del mapa en el reconocimiento del territorio y como un mecanismo de fortalecimiento, el cual puede ser de gran utilidad en la gestión público/privada en el rol de liderazgo de las participantes. Luego se realizó un recorrido por el territorio y posteriormente se construyó la cartografía, que incluyó preguntas como: ¿Cuáles son los lugares de compra y cuáles son sus características? ¿Qué alimentos se compran y qué dificultades hay para acceder a ellos? ¿Cuáles son las zonas donde se presenta más escasez en el suministro de alimentos y cuáles son las causas de ello?... A medida que se va desarrollando el diálogo, se trazan los mapas con la ubicación descrita por las personas participantes, desde la experiencia particular.

Adicional a esto, se van tomando los puntos en común que resalten de las conversaciones y estos serán depositados en el mapa. Una vez cada persona tiene su cartografía, se pasa a la socialización, haciendo énfasis en las categorías a resaltar: lugares de consumo y de compra, sitios de vulnerabilidad, lugares de escasez y de abundancia, etc.

Resultados

Con este ejercicio se evidenció que los recorridos de compra son cortos y cercanos a la casa, y su elección depende de las facilidades de cercanía, confianza y calidad de los alimentos. Los puntos de compra son diversos según el alimento que se desee obtener. Pero además, el gusto y la costumbre también interfieren en la elección, así como el conocimiento y seguridad de la higiene y procedencia del alimento.

Son múltiples los puntos de compra y consumo; aun así, la tienda de barrio es la más frecuentada. La preocupación por los integrantes de la familia, sus gustos y necesidades, es transversal en lo que se compra o no. El rol materno y su sentido de protección interfiere en las decisiones alimentarias. La influencia de la presencia institucional, al igual que la de actores no institucionales que ejercen control territorial, es más notoria en unos barrios, lo que determina también los costos y la variedad de los alimentos disponibles.



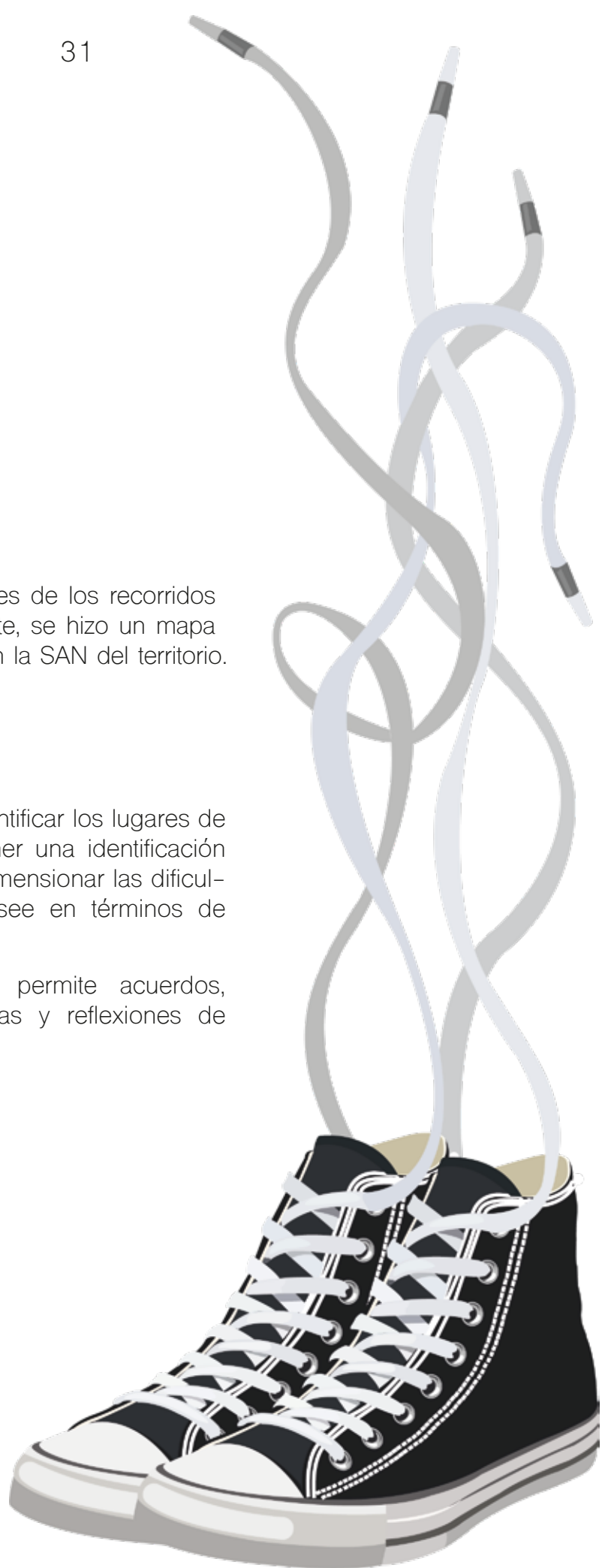
Productos

Se realizaron varios mapas individuales de los recorridos para el abastecimiento. Adicionalmente, se hizo un mapa colectivo de incidencia institucional en la SAN del territorio.

Recomendaciones

Realizar el recorrido con el fin de identificar los lugares de compra. Para ello es importante tener una identificación previa del territorio, y esto permite dimensionar las dificultades y posibilidades que este posee en términos de garantizar la SAN.

La creación del mapa colectivo permite acuerdos, consensos, descubrimientos, certezas y reflexiones de distintos puntos de vista.





En qué consiste

Esta interacción fue llevada a cabo a través de la técnica de grupo focal, método utilizado en esta investigación para indagar sobre las percepciones, actitudes y experiencias de las lideresas participantes en cuanto a la manifestación de distintos tipos de violencia alrededor del hecho alimentario.

Cómo se hizo

El grupo focal fue una herramienta valiosa para este momento de la investigación; al adentrarnos en un tema tan sensible como las violencias que circundan las prácticas alimentarias, y que tienden a ser naturalizadas, la conversación permitió conocer los distintos puntos de vista estimulados por la interacción de distintas percepciones.

Recogiendo elementos de las interacciones previas, el equipo investigador desarrolló un formato de entrevista semiestructurada para dinamizar la conversación. Comenzamos con una corta introducción en la que teorizamos sobre el concepto de “violencia” y los distintos tipos de violencias que existen, respondiendo así a preguntas como ¿qué es la violencia? y ¿qué concibo como violencia? Luego, anotamos las palabras claves para la construcción del concepto de “violencias alimentarias”.

Tras conceptualizar los distintos tipos de violencias: estructural, física, cultural, psicológica, económica, política, entre otras, que fueron clasificadas como violencia “visible” y violencia “invisible”, se hizo un ejercicio de identificación de cómo se manifiestan dichas violencias en el hecho alimentario.

Resultados

A lo largo de la investigación, hubo una toma de conciencia sobre el papel que ejercen ciertos patrones de comportamiento alrededor de la alimentación que reproducen las dinámicas del sistema patriarcal. En esta interacción en particular, se destacaron las reflexiones sobre el papel primordial que en la sociedad cumple la mujer en la compra, elaboración y consumo de alimentos en los hogares, y sobre cómo las mujeres lideresas conjugan sus responsabilidades respecto a las tareas domésticas con el ejercicio de su liderazgo comunitario, asunto que genera una barrera cultural que impide el ejercicio pleno de su ciudadanía, desde una participación equitativa en la toma de decisiones en espacios públicos y políticos.

Tal forma de violencia patriarcal identificada se suma a otros tipos de violencia estructural presentes, como el desempleo, la pobreza y la escasa disponibilidad de alimentos en la zona, la Comuna 1, lo que incide en el acceso a los alimentos y la calidad de la alimentación, e incluso limita la posibilidad de seguir dietas recomendadas por razones de salud.

Productos

Esta actividad generó como productos un formato de entrevista semiestructurada, las memorias escritas de esta interacción y el registro fotográfico.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta que el tema alimentario puede ser sensible para muchas personas, y más cuando este esconde problemáticas como las violencias, es un acierto apostar por técnicas que no sean meramente extractivistas, sino que posibiliten un ejercicio de confianza entre investigadores y participantes. Además, se recomienda el uso del formato de entrevista grupal que permite la confluencia de variedad de perspectivas y percepciones.



Sociodrama



En qué consiste

El sociodrama es un método de intervención en las relaciones sociales en el que el protagonista es el grupo.

La formación del grupo corresponde a los roles sociales existentes. Se relaciona este trabajo con las ideologías colectivas y con las interrelaciones grupales.

La dramatización de un contexto en particular, además de ahondar en una realidad, exponiendo sus implicaciones, busca solucionar situaciones conflictivas entre grupos de distinta índole. El sociodrama posibilita la toma de conciencia sobre el problema a abordar.

Cómo se hizo

Se formó un grupo por cada eje de la SAN. Después de leer unos insumos conceptuales, cada grupo debía dramatizar una escena de la vida cotidiana con relación al eje asignado y teniendo en cuenta el acumulado de anécdotas, conversaciones y reflexiones de las sesiones anteriores.

Algunos grupos presentaron escenas referentes a la cultura alimentaria; otros, a los problemas de soberanía alimentaria, y otros, a los costos. Cabe aclarar que varios de los estudiantes del semillero de investigación participamos tanto en la creación como en la actuación.

Por último, después de que cada grupo presentara su dramatización, se realizó una socialización en la que las personas asistentes conversaron sobre las escenas presentadas.



Resultados

El sociodrama se realizó cuando el proceso con las lideresas participantes ya tenía una madurez y unos hallazgos importantes; esto permitió aprovechar mejor las experiencias y reflexiones que ya se venían planteando desde el principio, pero que, con las actividades antes realizadas, se nutrieron con más respuestas, otras dudas y miradas, por lo que había ya más conciencia de la problemática que se abordaba.

Durante la socialización de la actividad surgieron consensos en cuanto a qué observaban que afectaba positiva o negativamente su seguridad alimentaria y nutricional, además de volver a dimensionar todo lo que esta compone. Un elemento a resaltar fueron las propuestas que surgieron al calor de la conversación, principalmente alrededor de las huertas comunitarias, como un primer paso para llevar los aprendizajes al resto del territorio.

Productos

Como productos del sociodrama se elaboraron cinco escenas de microteatro que evidencian varias de las realidades de las mujeres lideresas alrededor de la alimentación, cuestionando las prácticas, las condiciones y dimensiones de la SAN, tanto a niveles personal, familiar y barrial, como a niveles comunitario y de ciudad, e incluso nacional. Además, queda la transcripción de cada una de las escenas y una relatoría del conversatorio realizado.

Recomendaciones

En la dramatización es interesante hacer el juego de roles, donde las personas participantes tomen los papeles de personajes opuestos o diferentes a los que normalmente les corresponden; por ejemplo, una lideresa personificando a un campesino, o una ama de casa haciendo el rol de un funcionario, para generar otras reflexiones y comprensiones. Puede sugerirse que no haya muchas condiciones en la parte creativa, que sea algo orgánico y espontáneo, desde el juego.

En la socialización, es importante tener preparado un guion de preguntas, desde las apreciaciones del ejercicio, las impresiones causadas, los acuerdos y desacuerdos, las similitudes y diferencias, entre otros aspectos que complementan y dinamizan la actividad.



Conclusiones

Las diferentes técnicas interactivas antes expuestas nos permitieron acercarnos a los campos político, social, cultural, nutricional y económico, de la seguridad alimentaria y nutricional en la Comuna 1, lo que llevó a acceder a nivel de escala, tanto en lo personal como en lo colectivo, y desde lo micro hasta lo macro.

Las interacciones fueron de gran utilidad, porque permitieron un desenvolvimiento familiar y cercano con quienes realizaban los ejercicios investigativos, en los que la lúdica, conocer al otro, establecer reglas de juego, y demás, estimularon la participación y el reconocimiento de problemáticas que se comparten y de soluciones que se consensuan.

Respecto a los principales hallazgos de la investigación, exponemos que el estado de la SAN en la Comuna 1 se encuentra con grandes retos a niveles institucional, comunitario, familiar y personal.

En cuanto a lo institucional, existe una demanda de acompañamiento y continuidad de las estrategias que se han implementado o se han intentado implementar, como las huertas caseras, los comedores comunitarios y los comedores escolares; además de que está pendiente la implementación de una estrategia integral que garantice la SAN de manera diferenciada.

A nivel comunitario, tenemos una cultura alimentaria que, por razones tanto culturales como económicas y topográficas, se vuelve más limitada y homogénea en una población diversa y con diferentes requerimientos nutricionales. Esto se observa en suma a dinámicas que van desde un control territorial, un exceso de intermediarios en el acceso a los alimentos, hasta carencias económicas para la compra de los mismos y desinformación frente a su conservación y consumo.

En el ámbito familiar y personal, se está en un constante juego entre el tener suficiente dinero para comprar los alimentos, que exista la disponibilidad de los mismos, que la oferta pueda ser variada y en dependencia a su costo o precio en el mercado.

Resaltamos, además, el rol de las mujeres en la consecución de la SAN, no solo por un rol históricamente relegado como quienes deben encargarse de la alimentación de las familias, sino también porque son ellas quienes se preocupan y actúan desde su liderazgo, para trabajar por el bien de las comunidades y los territorios, puesto que tienen conocimientos culinarios y nutricionales, lo mismo que comunitarios y económicos.

Recomendaciones finales

Derivado del ejercicio investigativo se realizaron recomendaciones, planteadas principalmente a tres actores: la institucionalidad, la academia y la comunidad.

A la institucionalidad, se le invita a realizar acompañamientos integrales que lleven a buen término los proyectos en SAN que se planteen en los territorios, partiendo de las condiciones, necesidades y capacidades de la población. Además, se les recomienda tener especial atención con las mujeres cabeza de familia.

A la academia, se le reitera la importancia de construir con, desde y para el beneficio de quien se está investigando, minimizando la instrumentalización de las comunidades, colectivos o individuos, y aumentando su involucramiento en los procesos e indagaciones.

Finalmente, para la comunidad, en este caso al colectivo de mujeres, recordar lo relevante que es la reflexión, el autoanálisis, la lectura de contexto y el sentido crítico para tener una noción de la realidad a transformar, visibilizar las capacidades de cada una en materia alimentaria, sus aportes, ideas, sueños y expectativas, y no menos importante, sus conocimientos. También, se les motiva a apropiarse de las iniciativas que emergen en el territorio, con las que puedan hacer un análisis de fortalezas, debilidades y posibilidades de réplica, puesto que ello les permitiría lograr mayor conocimiento de sus realidades y con ello proveer información y argumentos más sólidos para los espacios de negociación con la institucionalidad, los procesos académicos y las acciones comunitarias.



Bibliografía

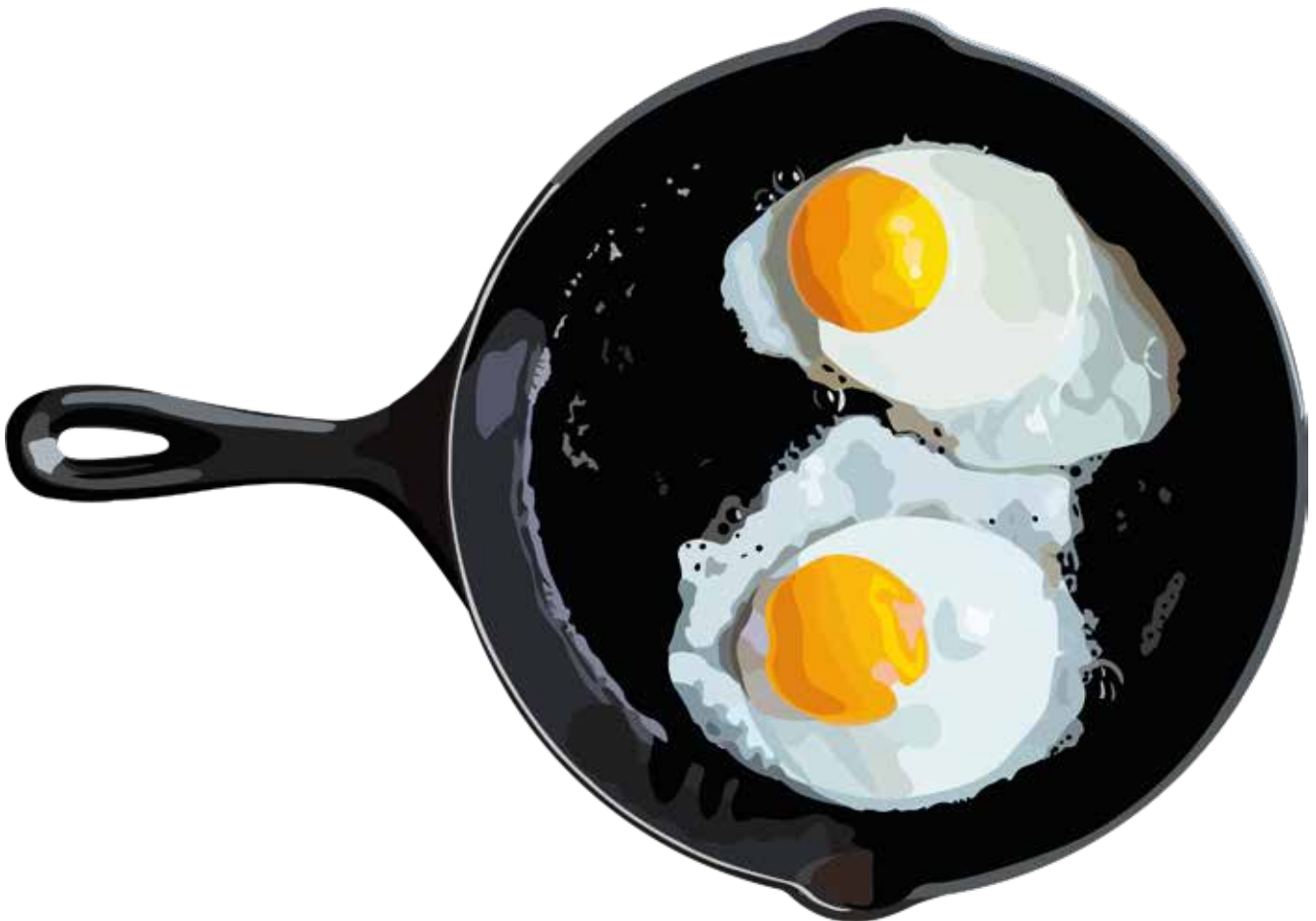
Arboleda-Montoya, L. M. (2014). Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 32(3), 282–289.

Alcaldía de Medellín. (2014). Plan de Desarrollo Local Comuna 1 Popular.

Álvarez Torres, J. H., et al. (2016). Sazón y formación: prácticas alimenticias e identidad cultural en las familias afrodescendientes de la comuna ocho de Medellín. *El Ágora U.S.B.*, 16(1), 97–106.

Departamento Nacional de Planeación. (2008). Documento Conpes Social 113. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y nutricional (PSAN).

González, J. et al. (2021). Seguridad Alimentaria y Nutricional. Una aproximación a la experiencia metodológica con lideresas de la Comuna 1 de Medellín. *Diálogos de Derecho y Política*, (28), 140–158.





**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Derecho y Ciencias Políticas



Seguridad Humana

desde Abajo
Semillero de investigación