

Seguridad alimentaria en hogares vegetarianos

Natalia Moreno García



**SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL EN HOGARES
VEGETARIANOS**

Proyecto de grado para optar por el título de:

Antropóloga

Natalia Moreno García

Asesor:

Andrés Felipe Pérez Sánchez

Antropólogo

Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas
Departamento de Antropología

Medellín

2018

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por brindarme la oportunidad de estudiar, por su apoyo y esfuerzo constantes. A mi padre por apoyarme cuando tomé la decisión de empezar esta carrera, a mi madre y a mis hermanas por preocuparse y acompañarme durante los diferentes momentos de este camino.

Agradezco a la universidad por abrirme las puertas a esta experiencia y a los profesores por todas las enseñanzas. Especialmente a mi asesor, por su paciencia y por confiar en que podía realizar un buen trabajo de grado.

A mis compañeros de estudio por todos los momentos compartidos dentro y fuera de las aulas, gracias por los consejos y horas de estudio. Gracias también a mis compañeros de tenis por compartir conmigo agradables momentos de diversión con este lindo deporte.

Gracias a las personas y familias entrevistadas por su tiempo y sus palabras, sin ustedes no hubiera sido posible este trabajo. Especialmente agradezco a Dore por su constante ánimo y servicio hacia mí.

Finalmente agradezco a todas aquellas personas que estuvieron presentes y aportaron de una u otra manera a la culminación de este proceso, no sólo en el trabajo de grado sino durante los seis años de vida universitaria.

Tabla de contenido

RESUMEN.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
2. OBJETIVOS	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos	11
3. METODOLOGÍA.....	12
Tipo de estudio	12
Población y muestra.....	12
Evaluación de la seguridad alimentaria por hogares.....	12
Evaluación del estado nutricional	13
Indicadores antropométricos	14
Análisis de datos.....	17
Observación participante y registro en diarios de campo	17
4. APUNTES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL	18
Transformaciones del concepto de Seguridad Alimentaria a través del siglo XX.....	18
Componentes de la seguridad alimentaria.....	24
Seguridad alimentaria en los hogares.....	27
Seguridad Alimentaria en el sistema global contemporáneo	28
Seguridad Alimentaria y Estado nutricional.....	32
Situación de Seguridad alimentaria y Estado nutricional en el contexto colombiano.....	36
Seguridad alimentaria y estado nutricional en vegetarianos	42
5. RASTREO HISTÓRICO SOBRE VEGETARIANISMO	48
Vegetarianismo en la cultura e importancia en sistemas religiosos.....	49
Vegetarianismo, naturismo y anarquismo	52
La concepción del vegetarianismo en el mundo contemporáneo.....	55
El vegetarianismo como práctica ideal para sostener la salud	57
6. SER VEGETARIANO, UN ACERCAMIENTO DESDE LA ETNOGRAFÍA.....	60
Los lugares de encuentro.....	60
Las motivaciones	63

Vegetarianismo y religión	64
Filosofía de vida y ética	64
Impacto ambiental y conciencia sobre la alimentación	67
La salud.....	69
Estilo de vida	71
Tipo de dieta.....	73
7. CULTURA ALIMENTARIA EN VEGETARIANOS.....	74
Cocina vegetariana	75
Preparaciones	77
Distribución diaria de los alimentos	78
Alimentos que conforman la dieta.....	80
8. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL EN HOGARES VEGETARIANOS	87
Seguridad alimentaria de los hogares vegetarianos.....	87
Evaluación de la seguridad alimentaria en el hogar	87
Aspectos cualitativos de la seguridad alimentaria en el hogar	92
Estado nutricional de las familias vegetarianas.....	96
Niños y niñas entre los 0 y 5 años.....	96
Niños y adolescentes entre 6 y 18 años.....	100
Personas mayores de 18 años.....	100
9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	102
10. BIBLIOGRAFÍA.....	104
LISTADO DE TABLAS.....	108
LISTADO DE GRÁFICOS	109
LISTADO DE ILUSTRACIONES.....	111
ANEXO.....	112
ENCUESTA PROYECTO SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL EN HOGARES VEGETARIANOS	112

RESUMEN

El vegetarianismo ha tenido diferentes significados para diferentes personas y sociedades a través de los años, de hecho, es un tema que se remonta a épocas y tradiciones muy antiguas. Personajes influyentes como Pitágoras y Buda promovieron esta práctica. En la actualidad el vegetarianismo puede interpretarse de varias maneras, como un tipo de dieta, una filosofía, o un estilo de vida. Los hábitos alimentarios de personas vegetarianas están determinados por razones de diferente índole: religiosas, morales, éticas, de gusto o salud.

En este trabajo se evaluó la seguridad alimentaria y el estado nutricional de quince hogares vegetarianos del área metropolitana de la ciudad de Medellín. Con la investigación se evidenció que, en las últimas décadas el vegetarianismo ha tenido una expansión en la ciudad, lo cual se refleja en el creciente número de restaurantes y tiendas vegetarianas. Sin embargo, algunos indicadores de la seguridad alimentaria como el acceso y la disponibilidad aún pueden presentar barreras. Así mismo, el estado nutricional de los integrantes de los hogares, refleja que un tipo de dieta vegetariana no necesariamente implica situaciones de subnutrición.

Palabras clave: vegetarianismo, cultura alimentaria, seguridad alimentaria, estado nutricional.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo es el resultado de la investigación: “Seguridad alimentaria y estado nutricional en hogares vegetarianos” realizado en la Ciudad de Medellín. En esta investigación se indagaron diversos asuntos alrededor de la cultura alimentaria de los vegetarianos. La cultura alimentaria se refiere a las prácticas y creencias relativas a la alimentación, y que pueden ser aprendidas o heredadas dentro de una cultura o un grupo dentro de esa cultura.

El vegetarianismo es una práctica que aunque milenaria, en el contexto colombiano no es la más conocida ni extendida. En la ciudad de Medellín, esta práctica se ha ido difundiendo a través de los años de la mano de diferentes grupos religiosos como los adventistas, hare krishna y taoístas. También es muy común entre los animalistas y ecologistas.

A pesar de que el vegetarianismo se asocia precipitadamente con un tipo de dieta, existen muchas representaciones alrededor del tema, las cuales lo amplían y enriquecen. Tales representaciones forman todo un abanico que va desde motivaciones de salud, hasta creencias religiosas. En este sentido, puede decirse que no existe sólo un vegetarianismo sino muchas formas de ser vegetariano.

La seguridad alimentaria de los hogares vegetarianos se estudió, al igual que en los hogares omnívoros, a partir de indicadores, y prestando una especial atención a los aspectos económicos del concepto, el acceso y la disponibilidad de los alimentos. Los datos recogidos con la encuesta aplicada, fueron complementados con los testimonios de las personas que día a día enfrentan las dificultades y beneficios de ser vegetariano en la ciudad de Medellín. Así mismo, se tomaron dos medidas antropométricas (peso y talla) a cada integrante de los hogares participantes, con estas medidas se realizó un diagnóstico nutricional, que luego se contrastó con los resultados obtenidos con la encuesta de seguridad alimentaria.

Los primeros apartados de este escrito corresponden al diseño de la investigación, estos son: el planteamiento del problema, los objetivos y la metodología. En los dos siguientes capítulos se hace la exploración bibliográfica y teórica de los conceptos clave del trabajo, los cuales son: vegetarianismo, seguridad alimentaria, y estado nutricional. En los

siguientes tres capítulos se presentan los resultados y análisis de la información recolectada.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación es un hecho complejo, de carácter biológico, social, cultural y en gran medida simbólico que pocas veces tiene que ver únicamente con aspectos nutritivos o económicos. “Tomar conciencia de la extrema complejidad del hecho alimentario nos obliga a tener en cuenta cuestiones muy diversas, de carácter biológico, ecológico, tecnológico, económico, social, político e ideológico” (Contreras Hernández & Gracia Arnáiz, 2005, pág. 33). En cuanto hecho biológico, la alimentación cumple funciones de satisfacción del hambre y cubrimiento de los requerimientos nutricionales, lo cual tiene influencia sobre el correcto funcionamiento del organismo. Asimismo, la alimentación desempeña un papel crucial en la reproducción social puesto que participa de una manera muy activa de los procesos de socialización y formación de la identidad, ejemplo de esto, son las 20 funciones socioculturales de la alimentación que presentan Bass, Wakefield y Kolasa en el libro *Community nutrition and individual food behaviour* (como se cita en Contreras Hernández *et ál*, 2005). Entre las funciones se encuentran: iniciar y mantener relaciones personales y de negocios, expresar individualidad, demostrar la pertenencia a un grupo, significar estatus social, ejercer poder político y económico, entre otras.

De acuerdo con Contreras Hernández *et al* (2005), el patrón y frecuencia alimentarias corresponden en parte a la satisfacción de necesidades del cuerpo o de los deseos y gustos personales, además, esta elección está relacionada en gran medida al tipo de sociedad, y en particular a la *cultura alimentaria*. Por lo anterior, es importante que disciplinas del área socio-humanística en general y la antropología en particular, se interesen por este fenómeno biocultural y así dar una mirada amplia respecto al tema, sobre todo a la hora de aplicar políticas públicas y diseñar estrategias para enfrentar problemáticas de índole alimentaria, especialmente en contextos y poblaciones vulnerables.

Para el municipio de Medellín ha sido formulado el Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2016-2028, cuyas principales líneas de acción son: “el mejoramiento de capacidades institucionales para el abastecimiento de alimentos con enfoque de ciudad región, el desarrollo de un sistema para el abastecimiento de alimentos con énfasis en poblaciones vulnerables, el fortalecimiento de cadenas agropecuarias para los alimentos priorizados en el plan, las huertas familiares para autoconsumo, y el observatorio de

abastecimiento de alimentos de la ciudad-región” (Municipio de Medellín [Medellín], 2015, pág. 78). Este plan tiene como una de sus bases, los lineamientos del documento CONPES 113 de 2008, en el cual se estipula que la seguridad alimentaria y nutricional en Colombia se enmarca en el manejo social del riesgo, y que el evento indeseable sobre el cual la población busca asegurarse es el de *padecer hambre, malnutrición o enfermedades asociadas con la alimentación e inocuidad de los mismos*. “El abordaje de la seguridad alimentaria y nutricional mediante el manejo social del riesgo implica que si bien todas las personas, los hogares y las comunidades están expuestos al riesgo de padecer hambre o malnutrición, las acciones del Estado y la Sociedad deben estar dirigidas principalmente a la población que mayor grado de vulnerabilidad y exposición a amenazas concretas tenga” (Consejo Nacional de Política Económica Social República de Colombia Departamento Nacional de Planeación [Dep. Nal. Planeación], 2008, pág. 9).

En general, los planes de seguridad alimentaria se enfocan en poblaciones vulnerables y el del municipio de Medellín no es la excepción, ya que está orientado, como ya se dijo, por un enfoque de Gestión Social del Riesgo. De acuerdo con este enfoque, la vulnerabilidad se define, en el contexto de la SAN, como la exposición a factores que inciden en que las personas se encuentren en riesgo inminente o potencial de padecer hambre o malnutrición, o en medio de alguna emergencia o situación de calamidad, por lo que no pueden obtener sus alimentos y los de su familia por sus propios medios (Medellín, 2015). La FAO (como se cita en Medellín, 2015, pág. 14) menciona que:

La vulnerabilidad, puede aparecer como una consecuencia de la combinación de determinantes externos e internos, derivados de las condiciones y las tendencias económicas, físicas, políticas y sociales, así como de las relaciones intrafamiliares, las costumbres y las convicciones sociales, lo que puede minar la capacidad de las personas para afrontar todos estos elementos.

Es de notar que en las líneas del plan de seguridad alimentaria del municipio de Medellín se reconocen algunos grupos de población vulnerables como: desplazados por la violencia, afectados por los desastres naturales, grupos étnicos (indígenas, afrocolombianos, raizales, gitanos), niños, mujeres cabeza de hogar, mujeres gestantes y madres en lactancia, grupos de personas y campesinos de más bajos recursos, y población en situación de miseria. Se resalta la ausencia de la comunidad vegetariana entre las líneas del plan, sin embargo, este tipo de población también se debe tener en

cuenta en las estrategias adelantadas para el mejoramiento de la seguridad alimentaria. Actualmente se desconoce el crecimiento de esta población en la ciudad, lo cual se evidencia en la falta de estadísticas que den cuenta de ello, tampoco hay un reconocimiento de las particularidades de este tipo de alimentación, que se encuentran motivadas por factores de -salud, religiosos, éticos, o de sostenibilidad de la producción de alimentos (Sabaté, 2005). Cualquier alteración en estas variables puede influenciar negativamente los procesos alimentarios y llevarlos a estados de vulnerabilidad.

Por lo planteado anteriormente, es necesario indagar más a fondo al interior de la cultura alimentaria de los vegetarianos en la ciudad de Medellín y por tanto, un estudio antropológico enfocado a evaluar la seguridad alimentaria en población vegetariana es pertinente en la medida que busca entender el entramado de relaciones que se tejen alrededor de las motivaciones al para elegir este tipo de dieta. Además, tiene relevancia con respecto a las preocupaciones actuales del Estado frente a la situación de inseguridad alimentaria del municipio, ya que la falta de información tanto cuantitativa como cualitativa con respecto a la población vegetariana podría estar escondiendo una posible situación de inseguridad alimentaria en hogares vegetarianos, y evitando la elaboración de políticas incluyentes para ellos.

2. OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar el estado de la seguridad alimentaria en una muestra de hogares vegetarianos del municipio de Medellín y área Metropolitana.

Objetivos específicos

- Identificar las motivaciones de los miembros de hogares vegetarianos para llevar este tipo de alimentación.
- Describir aspectos sociales, culturales y económicos relacionados con los hábitos alimentarios en hogares vegetarianos.
- Establecer asociaciones de factores socioeconómicos y sociodemográficos con la seguridad alimentaria en el hogar.
- Evaluar el estado nutricional de los integrantes de hogares vegetarianos.

3. METODOLOGÍA

Tipo de estudio

El presente estudio se basó en un muestreo no probabilístico, en el cual se seleccionaron los hogares siguiendo algunos criterios. Primero que el hogar estuviera conformado por un mínimo de dos personas, y segundo, que todos los integrantes de la unidad familiar fueran vegetarianos. Se eligió el hogar como unidad de estudio, ya que éste, es el espacio natural donde se concretan las condiciones para la seguridad alimentaria y nutricional (Álvarez Uribe & Aguirre Acevedo, s.f.). Los tipos de dietas vegetarianas que se encontraron fueron: vegana, lacto-ovo-vegetariana y semi-vegetariana. El estudio fue de carácter transversal y por lo tanto se aplicaron los métodos una única vez.

Población y muestra

En un principio el trabajo estaba pensado para realizarse en treinta y cinco hogares vegetarianos del área metropolitana del Valle de Aburrá. Sin embargo, por cuestiones de tiempo para localizar dicha cantidad de hogares que cumplieran con los requisitos para participar en el estudio, se tuvo que reducir la muestra a quince hogares. La selección de las familias se dio, por un lado, a partir de la observación participante, luego a partir del efecto bola de nieve, y por último a través de un formulario de google.

Evaluación de la seguridad alimentaria por hogares

La evaluación de la seguridad alimentaria se realizó a partir de una encuesta dirigida a la persona encargada de hacer las compras de alimentos o la encargada de la cocina en el hogar. La encuesta abarcó los siguientes aspectos: datos sociodemográficos del hogar, formulario sobre prácticas de alimentación, y formulario de seguridad alimentaria en el hogar. Esta encuesta se basó en los formularios aplicados en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional 2010.

Para la ENSIN 2010, se construyó una escala de medición de la seguridad alimentaria en el hogar, a partir de la combinación de, en primer lugar, la Escala Latinoamericana y Caribeña para la Medición de la Seguridad Alimentaria (ELCSA) y en segundo lugar, la Escala de Seguridad Alimentaria en el Hogar validada para Colombia y utilizada en la ENSIN 2005 (Fonseca *et ál.* 2011). La interpretación de los resultados de este estudio se realizó a partir de la clasificación presentada en la siguiente tabla, la cual muestra los puntos de corte empleados en la ENSIN 2010:

Tipo de hogar	Clasificación			
	Seguro	Inseguridad leve	Inseguridad moderada	Inseguridad severa
ENSIN 2005 – ENSIN 2010				
Hogares integrados por personas adultas	0	1 a 7	8 a 14	≥ 15
Hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años	0	1 a 12	13 a 24	≥ 25
ELCSA – ENSIN 2010				
Hogares integrados por personas adultas	0	1 a 4	5 a 7	≥ 8
Hogares integrados por personas adultas y menores de 18 años	0	1 a 6	7 a 11	≥ 12

Evaluación del estado nutricional

La evaluación del estado nutricional se hizo mediante la toma de dos medidas antropométricas, peso (kg) y estatura (cm), ya que éstas son las más comúnmente utilizadas en estudios poblacionales debido a su facilidad y simplicidad en la recolección. Así mismo, debido a que con éstas “se pueden generar indicadores para el cuidado de la salud, si se comparan con un valor de referencia, estableciendo puntos de corte

apropiados” (Fonseca *et ál.* 2011, pág. 75). A partir de estas medidas, se generaron indicadores antropométricos específicos para cada grupo etario de la muestra.

Indicadores antropométricos

Los indicadores antropométricos que se generaron fueron: peso para la edad, estatura para la edad y peso para la estatura en menores de 5 años, IMC y talla para la edad en niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años, y el IMC para mayores de 18 años. Estos indicadores ayudaron a conocer la condición nutricional de las personas medidas, y de esta manera se identificó la población en riesgo de malnutrición ya sea por desnutrición o sobrepeso.

Los indicadores antropométricos se expresaron en términos de puntuaciones z o puntuaciones de desviaciones estándar. Las puntuaciones z se compararon con los valores de referencia adoptados para Colombia por medio de la resolución 2465 de 2016. Según esta resolución,

Se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para realizar la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años, conforme con los patrones de crecimiento publicados en los años 2006 y 2007 por la Organización Mundial de la Salud – OMS; así como los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para efectuar la clasificación antropométrica del estado nutricional de adultos de 18 a 64 años y gestantes adultas, contenidos en el anexo técnico que forma parte de la misma (Resolución N° 2465, 2016).

Los puntos de corte para la evaluación del estado nutricional en los menores de 5 años de acuerdo la resolución 2465 de 2016, son:

Indicador	Clasificación antropométrica	Punto de corte (Desviación Estándar DE)
Peso para la edad (P/E)	No Aplica (Verificar con IMC/E)	$> +1$
	Peso Adecuado para la Edad	≥ -1 a $\leq +1$
	Riesgo de Desnutrición Global	≥ -2 a < -1
	Desnutrición Global	< -2
Talla para la edad (T/E)	Talla Adecuada para la Edad	≥ -1
	Riesgo de Talla Baja	≥ -2 a < -1
	Talla Baja para la Edad o Retraso en Talla	< -2
Peso para la talla (P/T)	Obesidad	$> +3$
	Sobrepeso	$> +2$ a $\leq +3$
	Riesgo de Sobrepeso	$> +1$ a $\leq +2$
	Peso Adecuado para la Talla	≥ -1 a $\leq +1$
	Riesgo de Desnutrición Aguda	≥ -2 a < -1
	Desnutrición Aguda Moderada	< -2 a ≥ -3
	Desnutrición Aguda Severa	< -3

Para la población entre 5 y 17 años, de acuerdo con la resolución 2465 de 2016, los puntos de corte son:

Indicador	Clasificación antropométrica	Punto de corte (Desviación Estándar DE)
Talla para la edad (T/E)	Talla Adecuada para la Edad	≥ -1
	Riesgo de Retraso en Talla	≥ -2 a < -1
	Talla Baja para la Edad o Retraso en Talla	< -2
IMC para la edad (IMC/E)	Obesidad	$> +2$
	Sobrepeso	$> +1$ a $\leq +2$
	IMC Adecuado para la Edad	≥ -1 a $\leq +1$
	Riesgo de Delgadez	≥ -2 a < -1
	Delgadez	< -2

Los puntos de corte para los adultos entre 18 y 64 años, descritos en la resolución 2465 de 2016 son los siguientes:

Clasificación antropométrica	Punto de corte IMC (Kg/m ²)
Delgadez	$< 18,5$
Normal	$\geq 18,5$ a < 25
Sobrepeso	≥ 25 a < 30
Obesidad	≥ 30

Para los adultos entre 18 y 64 años, se generó con la resolución 2465 una sub clasificación de la obesidad, la cual se presenta a continuación:

Obesidad	≥ 30
Obesidad grado I	30 a 34,9
Obesidad grado II	35,0 a 39,9
Obesidad grado III	≥ 40,0

Análisis de datos

Para el estudio de los indicadores nutricionales básicos se utilizaron los programas WHO Anthro versión 3.2.2 y WHO AnthroPlus versión 1.0.4. El primero para los menores de 5 años, y el segundo para los niños niñas y adolescentes entre 6 y 18 años. El uso de estos programas permitió convertir los valores antropométricos a puntajes Z para su comparación con las tablas poblacionales adoptadas para Colombia mediante la resolución 2465 de 2016. El IMC de los adultos entre 18 y 64 años, se calculó de manera manual con la siguiente fórmula: $IMC = \frac{kg}{m^2}$. En donde, Kg representa el peso en kilogramos, y m^2 la talla, en metros, al cuadrado.

Observación participante y registro en diarios de campo

Además de las encuestas, se realizó observación participante y registro en diario de campo de las visitas realizadas a los hogares y lugares de reunión seleccionados. Es necesario complementar la información recolectada en las encuestas puesto que algunas situaciones o costumbres relevantes pueden ser ocultadas u olvidadas a la hora de responder, y que pueden visibilizarse a la hora de una interacción más informal. De acuerdo con Taylor y Bogdan, la observación participante se refiere a una forma de investigación en la que se da una interacción social entre el investigador y “los

informantes” en el entorno de los segundos, en la cual se recolectan datos de un modo “sistemático” y “no intrusivo” (Taylor & Bogdan, 1987).

4. APUNTES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL

Transformaciones del concepto de Seguridad Alimentaria a través del siglo XX

En la *Declaración universal de derechos humanos de 1948* (como se cita en (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2001), se proclamó que "toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación". Así mismo, en el *Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales en 1996* (Como se cita en FAO, 2001) se hizo hincapié en el “derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso la alimentación” y se puntualizó "el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre". A pesar de que la alimentación es considerada un derecho humano fundamental, se ha visto vulnerada a través de la historia por diferentes circunstancias, por ejemplo crisis alimentarias, económicas, hambrunas a nivel global y guerras.

Estas situaciones han puesto en evidencia la importancia de la participación de los Estados en la protección de los derechos concernientes a la alimentación y el hambre. En este sentido, la seguridad alimentaria (SA) se ha consolidado de una manera extensa como una metodología de trabajo seguida por muchos países del mundo, para enfrentar los problemas relacionados con el hambre de sus poblaciones. El concepto de SA se ha ido modificando a partir de las situaciones y contextos mundiales, regionales, nacionales, etc.

En los años treinta del siglo pasado el concepto de seguridad alimentaria, aunque no se había consolidado, se asociaba a la autarquía, es decir, al autoabastecimiento alimentario a nivel nacional, acompañado de un bajo porcentaje de importaciones en la misma materia. Lo anterior se dio especialmente en algunas potencias fascistas debido a la

preocupación ante la posibilidad de un conflicto bélico. La política de autarquía alimentaria podría tener sentido solo en algunos casos especiales, por ejemplo en países desafiados por guerras y bloqueos, en un panorama de intensas fluctuaciones del mercado internacional, o en un contexto donde prevaleciesen las economías cerradas (Maletta & Gómez, 2004). “En general, las políticas de autarquía no dieron buenos resultados. En el caso del régimen Nazi en Alemania se produjo en verdad una crisis alimentaria y nutricional cuando esa política fue aplicada antes de la Segunda Guerra Mundial” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 8).

Durante los primeros años de la guerra fría, se mantuvo la idea de la autarquía o autosuficiencia alimentaria en los países de la Comunidad Europea y fue entonces, en las décadas del cincuenta y sesenta, que surgió el concepto moderno de seguridad alimentaria (Maletta & Gómez, 2004). “Un país, según este enfoque, tiene seguridad alimentaria cuando puede producir todos los alimentos (o al menos los alimentos básicos) que requiere su población, sin tener que recurrir a la importación” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 9). En su primera definición, la seguridad alimentaria hacía referencia a la disponibilidad de alimentos a nivel nacional, es decir, se tomaba como un problema de abastecimiento, al cual se hacía seguimiento por medio de las hojas de balance de alimentos, esta metodología “proporciona una imagen amplia de la estructura del suministro de alimentos de un país durante un período de referencia e informa sobre la disponibilidad per cápita día de energía y nutrientes” (Fonseca et ál., 2011, pág. 347).

Según Maletta y Gómez (2004), este concepto primario de seguridad alimentaria, cuenta con varias limitaciones:

- Las posibles fluctuaciones en la producción agrícola, ya que ésta depende en gran medida de las condiciones climáticas, y en este tema, “el mercado mundial puede ofrecer una forma de suavizar la fluctuaciones internas, ya que un déficit inesperado de producción en el país puede compensarse con un incremento de las importaciones” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 11).
- Los altos costos al tesoro público debido a la necesidad de almacenar grandes cantidades de alimentos para hacer frente a posibles emergencias, sean climáticas o de relaciones internacionales.
- Sólo considera la seguridad alimentaria del país en su conjunto mas no la de las familias e individuos, es decir, se concentra en que haya disponibilidad de

alimentos a nivel nacional, pero no contempla la posibilidad de que la población no pueda acceder a ellos.

- Deja de lado aspectos que fueron ampliamente discutidos en las décadas siguientes como la calidad, variedad y utilización biológica de los alimentos, y las situaciones transitorias y permanentes de inseguridad alimentaria.

La tendencia hacia mercados nacionales muy herméticos se mantuvo hasta los inicios de la década del setenta. En ese momento la economía mundial empezó a dar un giro, comenzó una liberación del comercio exterior, de los flujos financieros internacionales, se dieron préstamos a nivel internacional de capitales privados, los países en vía de desarrollo incrementaron su endeudamiento exterior, surgió entonces una visión más mercantil/comercial de los alimentos, y fue en este contexto que se empezó a reevaluar el concepto de seguridad alimentaria asociado con el autoabastecimiento (Maletta & Gómez, 2004).

La década del setenta también se vio marcada por otro suceso relevante, una crisis alimentaria mundial en 1973. De acuerdo con Maletta & Gómez (2004, pág. 12), los tres fenómenos que causaron la crisis fueron:

1. Una fuerte caída de la producción agrícola en la Unión Soviética, lo cual generó un aumento sin precedentes en la demanda de alimentos en el mercado mundial.
2. Un fuerte aumento del precio del petróleo aplicado por la OPEP en 1973, que incrementó el costo de producción y transporte de productos agrícolas por su impacto en el precio de los combustibles, los pesticidas y los fertilizantes.
3. Un cambio en la política comercial de los Estados Unidos, que desde 1945 hasta los primeros años setenta había mantenido enormes stocks de alimentos en manos del Estado para destinarlos a ayuda alimentaria en situaciones de emergencia; a partir de los primeros años setenta Estados Unidos redujo sus stocks, y priorizó las exportaciones comerciales y el uso de los alimentos como una herramienta de su política exterior respecto a la Unión Soviética.

La crisis del 73 tuvo el mayor número de afectados en los países africanos. Esta situación llevó a que en 1974 se organizara la Conferencia Alimentaria Mundial y se empezara a pensar en las necesidades básicas del ser humano, entre las cuales se encuentra la alimentación, y las razones por las que tales necesidades se encontraban insatisfechas. También surgieron preocupaciones acerca de la desigualdad de oportunidades y de niveles de vida en los países en desarrollo, relacionada con la distribución de la riqueza y de los ingresos (Maletta & Gómez, 2004).

Fue entonces que la seguridad alimentaria empezó a relacionarse con temas de pobreza y desigualdad. En este asunto fueron importantes algunas publicaciones que trataban de explicar dichos temas, por ejemplo, el libro *Redistribution with Growth*, de Hollys Cheney y otros, en 1974 (Maletta & Gómez, 2004). “El concepto de “necesidades básicas” fue adoptado por la misma época como base de la medición de la pobreza” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 13)

La atención estaba entonces en la demanda de alimentos y no solamente en la oferta, “... había que considerar las insuficiencias de demanda (provenientes de las carencias de recursos económicos) como una causa de inseguridad alimentaria” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 13). “Poco a poco el concepto se fue alejando de la noción de autosuficiencia para darle un papel más importante al comercio internacional”. (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 12).

A partir de la Cumbre Mundial del año 1974, las evaluaciones en seguridad alimentaria pusieron en duda el hecho de que la disponibilidad per cápita de alimentos fuera la única condición para lograr la seguridad alimentaria en las familias e individuos, así se empezó a tener en cuenta también un componente de acceso a los alimentos por parte de la familia, ya que “para obtener los alimentos necesarios se requiere la presencia de condiciones como empleo, ingresos dignos, conocimientos sobre alimentación y nutrición, entre muchos más” (Fonseca et ál., 2011, pág. 347).

En la década de los ochenta, los temas de pobreza y desigualdad como principales causas de inseguridad alimentaria se profundizó. Se planteó la importancia de factores socioeconómicos, particularmente de los ingresos de los hogares, para alcanzar la seguridad alimentaria. Por el lado de los desarrollos intelectuales, en 1981 se publicó el libro *Poverty and Famines* en el que Amartya Sen, su autor, demostró que las hambrunas se dan esencialmente por falta de acceso a los alimentos por parte de la población, más

que por la escasez de éstos. En 1989 se publicó *Hunger and Public Action*, en el que Amartya Sen y Jean Drèze desarrollaron el concepto de vulnerabilidad e introdujeron el tema de las políticas públicas en pro de la prevención de los derechos sobre alimentación especialmente de los grupos más vulnerables de la población (Maletta & Gómez, 2004).

En el plano internacional, en muchos países de latinoamérica se iniciaron procesos de ajuste estructural y reforma económica apuntando a una mayor liberación comercial y financiera, ésto luego de la crisis de la deuda externa desatada por el *default* mexicano de 1982. Este ajuste afectó de manera desfavorable la distribución del ingreso, lo que incrementó en gran medida la pobreza y la vulnerabilidad de la población, así como la preocupación por estos asuntos (Maletta & Gómez, 2004).

En los años noventa, con hambrunas como la que ocurrió en Etiopía en 1992-93, se reafirmó que la seguridad alimentaria obedece más a una falta de acceso que a una falta de oferta de alimentos (Maletta & Gómez, 2004). “Las principales hambrunas de la década del noventa estaban más relacionadas con la guerra y el colapso del Estado que con el fracaso de las cosechas o la escasez física de alimentos” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 14).

La FAO empezó a hablar de los diferentes niveles en que se podía dar el acceso a los alimentos, reconoció los niveles mundial, regional, nacional, en comunidades, en hogares, y a nivel individual, y de allí surgió la necesidad de “vigilar la modalidad y el volumen del acceso de los hogares a los alimentos” (L. Dehollain, 1995, pág. 1). También en el primer lustro de la década de los noventa se incorporó el aporte biológico al concepto de seguridad alimentaria, transformándolo en seguridad alimentaria y nutricional (SAN), ya que se aceptó que la desnutrición no sólo obedecía al bajo consumo de alimentos sino también a las condiciones generales de salud y condiciones sanitarias, que se reflejan en el *aprovechamiento biológico* de los alimentos (Maletta & Gómez, 2004).

En la década de los noventa, se introdujo al concepto de seguridad alimentaria un aspecto subjetivo, es decir, la autopercepción por parte de los hogares de su situación alimentaria junto con las estrategias utilizadas para prevenir o enfrentar emergencias alimentarias (Maletta & Gómez, 2004). Lo anterior se refiere a los modos de subsistencia, que junto a los conceptos de vulnerabilidad y riesgo, ampliaron las implicaciones de la seguridad alimentaria.

La FAO desarrolló un concepto más amplio de seguridad alimentaria donde la disponibilidad, el acceso y la utilización biológica de los alimentos son los elementos fundamentales, y donde se incorporaron además, si bien no en plenitud ni con una posición central, los conceptos de vulnerabilidad, riesgo y modos de subsistencia (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 14).

En 1996 se realizó en Roma la Cumbre Mundial sobre Alimentación, allí se abarcaron temas de actualidad como por ejemplo los organismos genéticamente modificados, las consideraciones ambientales, la liberación del comercio agrícola internacional y su relación con la seguridad alimentaria. Se evidenciaron diferentes matices y tendencias en los debates, sin embargo “la declaración final resultó en una postura intermedia y equilibrada, donde se eliminó el énfasis en la autosuficiencia alimentaria” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 15).

En esta cumbre la seguridad alimentaria quedó definida así: “que los alimentos estén disponibles en todo momento, que todas las personas tengan acceso a ellos, que esos alimentos sean nutricionalmente adecuados en lo que respecta a su cantidad, calidad y variedad, y que sean culturalmente aceptables para la población” (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO], 1996, s.p.). Por lo anterior,

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO] , 2016, pág. 9).

Así quedaron consolidados los aspectos nutricionales y de salud al concepto de seguridad alimentaria, además se incluyeron otros determinantes sociales y culturales de la alimentación y temas relacionados con la inocuidad de los alimentos. La definición de seguridad alimentaria acordada en la Cumbre Alimentaria Mundial de 1996 es la utilizada más frecuentemente en el plano internacional y refleja los diferentes aspectos que en la actualidad se intenta abarcar con el término (Maletta & Gómez, 2004).

Las implicaciones de la seguridad alimentaria van desde lo económico hasta lo social y político, pasando por temas de producción, uso de suelos y recursos naturales. Es decir,

para que exista una verdadera seguridad alimentaria se deben garantizar varios factores, tanto a nivel nacional y regional como familiar e individual. Aquí se describirán algunos de ellos.

Componentes de la seguridad alimentaria

La seguridad alimentaria se estudia a partir de componentes, en diferentes fuentes bibliográficas se aceptan entre tres y cuatro de ellos. Disponibilidad, acceso, estabilidad, aprovechamiento biológico e inocuidad. De acuerdo con Goïta (2000), los componentes o dimensiones responsables de la seguridad alimentaria pueden verse afectados por diferentes factores: naturales, humanos (o antrópicos), y económico políticos. Entre los naturales se encuentran los efectos del clima como las sequías, inundaciones, y desertización, también las epidemias humanas o animales, y los ataques de parásitos a las plantas. En lo referente a los factores humanos se encuentran los conflictos y guerras, la deforestación y los incendios. Entre los económico-políticos están la pobreza, las exclusiones, la ignorancia y las políticas (Goïta, 2000).

La disponibilidad se refiere a la cantidad de alimentos existentes en un período y lugar determinados, los cuales pueden ser proporcionados por producción interna, reservas, importaciones comerciales y no comerciales como las ayudas alimentarias (FAO, 2016; Amarilla Mateu & García Perea, 2011; Goïta, 2000). “La disponibilidad puede constatarse a nivel de las familias o bien a nivel del conjunto de la población de una zona, un país, una región” (Goïta, 2000, pág. 26). El componente de la disponibilidad puede verse afectado por un factor muy importante, la dependencia económica y alimentaria especialmente en países subdesarrollados.

“La dependencia significa que una parte del mundo es explotada de sus recursos naturales y su fuerza de trabajo; las ganancias no se quedan en el país dependiente, sino que son exportadas hacia el extranjero” (Jönsson, 2011, pág. 233). Esta dependencia se puede dar también a través de empresas multinacionales, cuyo origen se encuentra en países dominantes, por lo que tienen ventaja en cuanto a acceso a capital y tecnología “porque todavía existen estas asimetrías económicas entre los Estados-naciones” (Jönsson, 2011, pág. 233)

Tanto la dependencia como las asimetrías económicas se reavivan continuamente, hoy en día se habla de dependencia alimentaria creciente debida a los aumentos intensivos en la producción agrícola de combustibles y las importaciones tanto de alimentos básicos como de insumos agrícolas en los países subdesarrollados (Jönsson, 2011).

Cuando los países dependientes incrementan la producción para obtener agro combustibles, tienen cada vez menos oportunidad de producir alimentos, necesarios para la supervivencia del pueblo, y tienen que importar cada vez más alimentos básicos, como maíz, frijol, arroz y trigo, porque las tierras de cultivo se ocupan para combustibles (Jönsson, 2011, pág. 233).

Esta problemática se relaciona al mismo tiempo con el componente de la estabilidad, ya que la éste se refiere a la sostenibilidad tanto de la disponibilidad de alimentos como del acceso a ellos (Goïta, 2000), “sin importar si se producen crisis repentinas (por ejemplo, de índole económica o climática) o acontecimientos de carácter cíclico (escasez estacional de alimentos)” (FAO, 2016, pág. 9). La situación de dependencia alimentaria otorga el control de la producción de alimentos al país dominante o desarrollado, ya que allí se encuentra el capital, pero no sólo la producción sino también el consumo, es decir, de qué se alimentan los países dependientes (Jönsson, 2011). “Esta dependencia alimentaria sustenta el “atraso” en los países subdesarrollados y facilita el desarrollo económico en los dominantes, porque forma parte de la acumulación de su capital” (Jönsson, 2011, pág.235).

El acceso puede entenderse como la capacidad de las familias para adquirir los alimentos (FAO, 2016; Amarilla Mateu & García Perea, 2011; Goïta, 2000). Esa capacidad muchas veces se traduce en poder adquisitivo dentro de un sistema de comercialización y distribución, “que no siempre resulta accesible a los pobres” (Goïta, 2000, pág. 26). En este aspecto, las poblaciones enfrentan problemas de pobreza y desigualdad, y algunos factores de riesgo como la composición del hogar.

“La pobreza se relaciona íntimamente con la subalimentación, lo que a su vez se correlaciona con un deficiente estado de Salud y sus correspondientes índices elevados de mortalidad y morbilidad” (Amarilla Mateu & García Perea, 2011, pág. 10). Actualmente muchos estudios de epidemiología han encontrado una relación muy cercana entre los

hábitos alimentarios y la salud, llama la atención un fenómeno relativamente reciente, las llamadas enfermedades degenerativas como el cáncer, enfermedades cardiovasculares, obesidad, entre otras, que son la principal causa de muerte en los países desarrollados (Amarilla Mateu & García Perea, 2011). Al contrario de las enfermedades degenerativas, “la geografía del hambre coincide especialmente con la geografía del llamado tercer mundo. Mientras que en el primer mundo, los hábitos alimentarios se caracterizan por un consumo excesivo de alimentos ricos en proteínas y grasas de origen animal” (Amarilla Mateu & García Perea, 2011, pág. 10).

Lo anterior puede tener repercusiones sobre el componente del aprovechamiento biológico, ya que este depende entre otros, del estado de salud y del tipo de dieta. El Aprovechamiento biológico se refiere a la capacidad de cada organismo, de asimilar los alimentos consumidos y transformarlos en nutrientes que satisfagan todas las necesidades fisiológicas. Está condicionado por el tipo de dieta, el saneamiento del medio (como la potabilidad del agua y la existencia de condiciones que contaminen los alimentos), el estado de la salud y la asistencia médica (FAO, 2016; Amarilla Mateu & García Perea, 2011).

Dentro de la inocuidad son relevantes los temas de higiene y potabilidad del agua, pero la inocuidad también se refiere a que los alimentos no provengan de cultivos transgénicos, esto es un tema que preocupa en diferente medida a los países. En Colombia, temas de potabilidad del agua son muy importantes, mientras que en otros países desarrollados, la preocupación va más hacia temas de transgénicos. Los países que se encuentran en una transición tienen casos particulares, ya que se encuentran poblaciones muy pobres que no tienen acceso a acueductos ni planes de saneamiento a la vez que hay otras poblaciones que sí lo tienen y que pueden acceder a alimentos de mayor precio. La importancia que se da a una u otra dimensión varía dependiendo del área geográfica y de la población de referencia. En los países europeos, actualmente tienen especial relevancia los temas de calidad e inocuidad de los alimentos, mientras que en otras regiones y países con menor desarrollo, se da una mayor preocupación por la disponibilidad, el acceso y la estabilidad (Amarilla Mateu & García Perea, 2011).

Seguridad alimentaria en los hogares

A nivel familiar es importante mencionar que el *hogar* es el espacio natural donde se concretan las condiciones para la seguridad alimentaria y nutricional (Álvarez Uribe & Aguirre Acevedo, s.f.). La seguridad alimentaria en hogares (SAH) se define como “acceso seguro y permanente de hogares a alimentos suficientes en cantidad y calidad para una vida sana y activa” (L. Dehollain, 1995). *Hogar* se entiende como,

El grupo de personas que comparten una vivienda y que en forma habitual consumen la misma alimentación, además al interior de este se presentan situaciones diferenciales para los distintos miembros con respecto a la edad, el sexo, los patrones culturales, o los roles económico y de autoridad que se ejercen (Álvarez Uribe & Aguirre Acevedo, s.f.).

Un aspecto importante de la seguridad alimentaria en los hogares es: aunque el hogar como unidad tenga acceso a los alimentos, esto no garantiza que todos los miembros tengan un estado nutricional óptimo, esto se puede dar sea por condiciones deficientes de salud de algún individuo o por una distribución inequitativa de los alimentos dentro del hogar, “por ejemplo en ciertas culturas se da más alimento a los niños que a las niñas” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 6). Varios son los aspectos que se han relacionado con la seguridad alimentaria y nutricional en los hogares. De acuerdo con Dehollain (1995) los factores que determinan la seguridad alimentaria en los hogares pueden ser exógenos o endógenos.

Los factores endógenos más estrechamente relacionados con la seguridad/inseguridad alimentaria son el ingreso familiar, el tamaño, la composición y el tipo de hogar (hombre jefe o mujer jefe), y el nivel educacional de la mujer, además de su condición de trabajo. También es importante tener en cuenta la estabilidad del ingreso y el “control” sobre este (Dehollain 1995). Los exógenos se refieren al complejo contexto social y generan influencia sobre variables endógenas condicionando el nivel de SAH. De acuerdo con Álvarez & Aguirre (s.f.) por lo menos cinco aspectos están relacionados entre el grado de seguridad alimentaria y nutricional en los hogares y su bienestar nutricional: la disponibilidad de alimentos en el mercado local, la capacidad de los hogares para adquirir los alimentos, la cultura alimentaria, las condiciones sanitarias, el estado nutricional y de salud de los individuos y los conocimientos sobre alimentación y nutrición.

Múltiples investigaciones reportan que el acceso a una dieta adecuada depende principalmente de la seguridad, el empleo y el ingreso; no obstante, algunas características presentes en el hogar se asocian a la inseguridad alimentaria como: el lugar de residencia, el estrato socio-económico, el nivel educacional y ocupacional de los padres, el sexo del jefe del hogar, el número de integrantes del mismo, la tenencia de la vivienda, las inadecuadas condiciones sanitarias de la vivienda y el hacinamiento, entre otras (Fonseca et ál., 2011, pág. 343).

Seguridad Alimentaria en el sistema global contemporáneo

Actualmente la seguridad alimentaria se relaciona con temas de interés mundial como la producción agrícola y el cambio climático. A principios del siglo XXI, la FAO elaboró un estudio multidisciplinario denominado *Agricultura mundial: hacia los años 2015-2030*, en el cual se hicieron algunas predicciones sobre el estado de la seguridad alimentaria y la agricultura para el 2015 y 2030, bajo un contexto de aumento demográfico y la preocupación subsiguiente por producir más alimentos con los recursos naturales existentes (Cruz Zamorano, 2003 & Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO], 2002). En el 2016 la FAO realizó un informe del panorama actualizado en estas mismas cuestiones, allí se enfatizaron las influencias del cambio climático en los temas del agro y sus repercusiones sobre las diferentes poblaciones alrededor del planeta.

En el informe de principios del siglo XXI, *Agricultura mundial: hacia los años 2015-2030*, se indicaba que la situación de seguridad alimentaria y nutricional en el mundo arrojaba una cruda realidad, más de 800 millones de personas padeciendo de desnutrición crónica, “el 17 por ciento de la población de países en desarrollo, y hasta un 34 por ciento de la población del África subsahariana, e incluso más en determinados países individuales” (FAO, 2002, pág. iii). Apuntaba, que las mejoras en seguridad alimentaria y nutrición para el 2015 serían desiguales entre países, algunos con progresos significativos mientras que otros presentarían retrocesos. Además, subrayó que “el objetivo de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de reducir a la mitad el número de personas desnutridas para esa fecha, es altamente improbable que se alcance, e incluso puede que no se alcance en 2030” (FAO, 2002, pág. iii).

En este estudio se reconoció el papel crucial de la agricultura en la escena mundial, “especialmente cuando la mayoría de la población depende de este sector en lo que se refiere a empleo e ingresos” (FAO, 2002, pág. 4). Una de las conclusiones de este estudio fue que “el desarrollo local de la producción de alimentos en los países con bajos ingresos per cápita y en los que el empleo y los ingresos dependen en gran medida de la agricultura es el principal factor determinante del éxito o fracaso en la mejora de la seguridad alimentaria” (FAO, 2002, pág. iii).

En el último informe de 2016 de la FAO, *El estado mundial de la agricultura y la alimentación*, se hace énfasis en los efectos del cambio climático en la agricultura y las implicaciones correspondientes para la seguridad alimentaria. En este informe se afirma que el cambio climático está afectando de manera profunda los sectores de la agricultura en muchas regiones del mundo, no sólo estas afectaciones irán en aumento en los años venideros, sino que las consecuencias serán probablemente negativas y difíciles de predecir con precisión (FAO, 2002). “Muchos sistemas agrícolas son cada vez menos productivos y algunas especies de plantas y animales están desapareciendo. Estos cambios perjudicarán directamente a la producción agrícola, lo que tendrá repercusiones económicas y sociales y, por último, consecuencias para la seguridad alimentaria” (FAO, 2016, pág. 24).

Según este informe, las consecuencias varían de una región a otra. Para Latinoamérica y el Caribe se espera el siguiente panorama en lo que respecta a los cultivos y la ganadería (FAO, 2016, pág. 28):

- En las zonas templadas aumenta la productividad de la soja, el trigo y los pastos
- La mayor sequedad de los suelos y el estrés térmico reducen la productividad en las regiones tropicales y subtropicales
- Mayor salinización y desertificación en las zonas áridas de Chile y Brasil
- La agricultura de secano en las zonas semiáridas se enfrenta a mayores pérdidas de cultivos en la pesca y la acuicultura:
- Disminuye la producción primaria en el Pacífico tropical y algunas especies se trasladan hacia el sur

- La mayor frecuencia de las tormentas, los huracanes y los ciclones perjudica a la acuicultura y la pesca del Caribe
- Cambios en la fisiología de las especies de peces de agua dulce, hundimiento de los sistemas y en la actividad forestal:
- Los bosques tropicales se ven más afectados por los cambios en la disponibilidad de agua y la fertilización con CO₂ que por los cambios de temperatura
- En Amazonia, mayor riesgo de incendios frecuentes, pérdida de bosques y “sabanización”
- En América Central, el 40 % de las especies de manglares está amenazado de extinción

El cambio climático no solo acentúa otros fenómenos como sequías, inundaciones y tormentas influyendo en las actividades agrícolas, sino que también afecta la inocuidad del agua, el saneamiento, la salud, y los medios de vida, principalmente de las personas y poblaciones más pobre y vulnerables, y esto a su vez puede disminuir su capacidad de adaptarse o mitigar los efectos del cambio climático (FAO, 2016, pág. 9). El cambio climático no sólo afectaría la cantidad los cultivos sino también la calidad de los mismos, influyendo tanto en los nutrientes como en la inocuidad de los alimentos.

Un estudio realizado por Myers *et al.* (Como se cita en FAO 2016, pág. 9), comparaba la composición de varios cultivos para el 2050 con y sin cambio climático, consideraba que con los altos niveles de CO₂ previstos para este año, el trigo cultivado contendría 9 % menos de zinc, 5 % menos de hierro y 6 % menos de proteínas, en el caso del arroz las pérdidas serían del 3 %, 5 % y 8 % respectivamente, cifras parecidas a las del maíz. Aunque la soja no perdería proteínas, sí disminuiría su composición de hierro y zinc. Por otro lado, “la inocuidad de los alimentos puede quedar comprometida por un aumento de patógenos transmitidos por los alimentos, así como por la contaminación o cambios químicos que aumenten la incidencia de compuestos tóxicos en los alimentos” (FAO, 2016, pág. 9).

En este informe también se habla de otro desafío importante para la seguridad alimentaria. “El aumento de la población y la elevación de los ingresos en una buena parte del mundo en desarrollo han impulsado la demanda de alimentos y de otros productos

agrícolas hasta niveles sin precedentes” (FAO, 2016, pág. 4). Aunque en el informe de la FAO del 2016 se habla de un aumento en la demanda de alimentos, otros autores argumentan que el problema que se espera para el 2030, no es la demanda de alimentos, ya que el planeta aun no presenta una presión suficiente sobre sus recursos, sino más bien la baja capacidad adquisitiva de muchas poblaciones alrededor del mundo, especialmente en los países subdesarrollados y en los sectores rurales. Aunque la demanda efectiva del mercado puede ser satisfecha como en el pasado, esta no es una representación fiel de las necesidades de alimentos y otros productos agrícolas ya que “millones de personas carecen del dinero para comprar lo que necesitan o de recursos para producirlos ellos mismos” (Cruz Zamorano, 2003, pág. 782).

En los últimos años las tasas de crecimiento de la producción agropecuaria mundial y los rendimientos de los cultivos han disminuido [...] Sin embargo, la disminución no se ha producido a causa de la escasez de tierra o agua, sino de que ha descendido la demanda. Por un lado las tasas de crecimiento de la población mundial han ido bajando desde finales de los años sesenta, y por el otro, una parte de la población mundial carece de los ingresos para transformar sus necesidades en una demanda efectiva. Como consecuencia, se espera que la demanda mundial de productos agropecuarios descienda de una media de 2.2% anual durante los últimos 30 años a 1.5% al año para los próximos 30 (Cruz Zamorano, 2003, págs. 780-781).

El aspecto económico ha sido relacionado por muchos autores con la cantidad y calidad de la dieta. Incluso algunos sostienen que la inseguridad alimentaria tiene mucho que ver con la pobreza, “la desnutrición es la principal manifestación de la pobreza e incide en una reducción de la capacidad de trabajo, una menor resistencia a las enfermedades y un bajo desempeño educativo, entre otras cosas” (Cruz Zamorano, 2003, págs. 780).

[...] los factores sociales y culturales de la alimentación cobran cada día más importancia, incidiendo decisivamente en las formas y maneras de comer. Sin embargo, el factor económico probablemente siga siendo el que más poderosamente incide hoy en día en determinar la cantidad y calidad de alimentos que consumen los individuos, pueblos y clases sociales (Amarilla Mateu & García Perea, 2011, pág. 10).

En la última gran crisis alimentaria mundial del 2006-2008, los países y las poblaciones más vulnerables estuvieron afectados por la volatilidad de los precios de los alimentos. De acuerdo con el documento *El estado de la seguridad alimentaria en el mundo*, elaborado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), del Programa Mundial de Alimentos (PMA) y el Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola (FIDA) en 2011. Las siguientes situaciones se presentaron en dicha coyuntura:

- Los alimentos aumentaron sus precios debido a la demanda por agro combustibles y la relación estrecha entre los mercados agrícolas y energéticos,
- Algunos países grandes restringieron las relaciones comerciales de alimentos con otros países y por tanto no se vieron afectados tan profundamente por las alzas de los precios, este aislamiento comercial incrementó aún más los precios y su volatilidad en los mercados internacionales,
- Los países dependientes de las importaciones padecieron de manera más profunda esta crisis, y en especial afectó a los agricultores y a poblaciones pobres y vulnerables de estos países.

Todo esto se vio reflejado en el estado nutricional de las poblaciones más afectadas, ya que sus ingresos eran muy bajos, además no existían políticas para hacer frente a las perturbaciones de los precios. Frente a esta crisis, se desarrollaron algunas estrategias y medidas importantes para afrontar este tipo de problemáticas, entre las que se encuentran: la elaboración anticipada de redes de seguridad selectivas en consulta con las poblaciones más vulnerables, inversión a largo plazo en agricultura, y una estrategia de seguridad alimentaria que combine mayor productividad de la agricultura, mayor previsibilidad de las políticas gubernamentales y apertura general al comercio (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2011). Estas estrategias tenían y tienen como objetivo, disminuir el impacto negativo de la volatilidad de los precios sobre la seguridad alimentaria, tanto al corto como al largo plazo.

Seguridad Alimentaria y Estado nutricional

La relación entre seguridad alimentaria y estado nutricional fue planteada desde los años noventa y quedó consignada en la definición de seguridad alimentaria desarrollada en la Cumbre Mundial sobre Alimentación de Roma en 1996. Esto entendiéndose que un estado

de desnutrición no sólo es causado por la baja ingesta de alimentos, sino que existen condiciones sanitarias y de salud que pueden afectar el organismo y el posterior aprovechamiento biológico de los alimentos (Maletta & Gómez, 2004). En un primer momento, la relación que se encontró entre seguridad alimentaria y estado nutricional se resumía en el concepto de *utilización biológica*, el cual puede ser entendido como la capacidad del organismo de absorber los nutrientes de los alimentos y utilizarlos para sostener su funcionamiento dependiendo de las necesidades del mismo.

En la definición de inseguridad alimentaria se indica que los alimentos deben alcanzar para sostener un crecimiento y desarrollo normales. Esto alude a la noción de utilización biológica de los alimentos por parte del organismo, en este caso el organismo infantil, que debe aprovecharlos para crecer y desarrollarse [...] de esta manera en la definición ingresa el concepto de estado nutricional (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 20).

En este pasaje se habla de crecimiento y desarrollo haciendo alusión a los niños y niñas, ya que las carencias nutricionales en los primeros años de vida tienen graves consecuencias en el largo plazo, sin embargo, esto no quiere decir que en otras etapas del ciclo vital no se presenten problemas nutricionales (Maletta & Gómez, 2004). “Por otra parte, la existencia de niños con deficiencias nutricionales es un indicio muy fuerte de que existen problemas alimentarios en la población como un todo” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 20).

En niños y adolescentes la energía se requiere para la formación de tejidos asociados con el crecimiento y está en relación directa con la ganancia de peso. Necesidades que, en términos de kilocalorías por kilogramo de peso corporal, durante la infancia y la adolescencia son superiores a las del adulto y puede ser hasta tres veces las de éste (Restrepo Calle, 2000, pág. 6)

Con el nuevo aditamento al concepto de seguridad alimentaria, es posible decir que también se entendió que existe una diferencia entre la alimentación y la nutrición,

Podemos definir la nutrición como el conjunto de procesos fisiológicos por medio de los cuales el individuo recibe y transforma las sustancias que ingiere para mantener

la vida, crecer, facilitar el funcionamiento de los órganos y obtener energía. La alimentación es el modo de proporcionar al cuerpo los elementos nutritivos o nutrientes que están contenidos en los alimentos [...] en condiciones normales y en ausencia de enfermedad, una persona bien alimentada estará bien nutrida (Marrodán Serrano, 2005, pág. 595).

En las definiciones del concepto de seguridad alimentaria cuando se hace referencia a los alimentos se entiende que éstos deben ser “nutritivos”, es decir, “deben contener todas las sustancias que el organismo necesita tomar del medio ambiente mediante la alimentación” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 19). Estas sustancias o nutrientes, “deben estar presentes en los alimentos en cantidades y calidades adecuadas, no insuficientes ni excesivas. Normalmente se distingue entre los “macro-nutrientes” (los que proveen energía y proteínas) y “micro-nutrientes” (vitaminas y minerales)” (Maletta & Gómez, 2004 , pág. 19).

Con todo lo anterior se tiene que “el estado nutricional de un individuo es resultado del equilibrio o desequilibrio entre el consumo de alimentos y el respectivo aprovechamiento de nutrientes para llenar los requerimientos de éstos por el organismo” (Restrepo Calle, 2000, pág. 2). Los requerimientos del organismo, es decir las necesidades energéticas y nutritivas, “no son idénticas para todas las personas, sino que varían con la edad, el sexo, el tamaño corporal, la actividad física, las condiciones climáticas” (Marrodán Serrano, 2005, pág. 595). “La energía que proviene de los alimentos es necesaria para el metabolismo basal, la actividad física, el cumplimiento de las actividades metabólicas que sostienen la vida y para asegurar un buen estado de salud” (Restrepo Calle, 2000, pág. 6).

El estado nutricional de un individuo no debe considerarse como una situación aislada, sino el resultado de la interacción de múltiples factores. Estos factores se pueden agrupar en dos grandes variables: los aportes nutricionales y las demandas nutritivas. Las demandas nutritivas están condicionadas por aspectos como la edad, el sexo, la actividad física y el estado de salud, crecimiento, afectividad y mantenimiento orgánico. Los aportes nutricionales están estrechamente relacionados con el consumo de alimentos, que a su vez está condicionado por la capacidad y decisión de compra, el manejo del alimento en el hogar y las características del individuo. Estos aspectos por su parte, determinan el

aprovechamiento biológico de los nutrientes que provienen de los alimentos, y por tanto condicionan el estado nutricional de los individuos (Restrepo Calle, 2000). Teniendo en cuenta lo anterior, debe existir un balance entre estas variables, para que el estado nutricional sea óptimo.

Para una adecuada digestión, absorción y utilización de los nutrientes es necesario que el organismo esté en óptimas condiciones de salud y que exista un buen clima emocional, [ya que] las enfermedades y las emociones como el miedo, el enojo, la ansiedad y las preocupaciones pueden desencadenar una serie de fenómenos que dificultan o retrasan los procesos digestivos (Restrepo Calle, 2000, pág. 6).

A un estado nutricional correcto se denomina *eunutrición*, mientras que la *malnutrición* corresponde a cualquier alteración de la normalidad en el estado nutricional. La malnutrición se puede catalogar de varias maneras. Dependiendo de la naturaleza de sus causas, se clasifica en primaria o exógena y secundaria o endógena. La malnutrición primaria obedece al manejo de los alimentos, tales como cantidad, preparación o higiene, es decir, factores externos al organismo. La malnutrición secundaria corresponde a alteraciones de las funciones digestivas o excretoras en el organismo. La malnutrición también se puede clasificar en función de la cantidad de nutrientes asimilados por el organismo. La hiponutrición, subnutrición o desnutrición es causada por deficiencias; la hipernutrición o sobrenutrición se debe al exceso o toxicidad de nutrientes; y la disnutrición corresponde a los desequilibrios nutricionales mixtos, es decir, a la coexistencia de excesos y deficiencias de nutrientes (Marrodán Serrano, 2005).

En los años noventa el tema de la desnutrición era el más relevante cuando se hablaba de seguridad alimentaria, sin embargo, como ya se indicó, las alteraciones del estado nutricional no son únicamente causadas por deficiencia de nutrientes. Ya desde 1992 se hablaba de los problemas nutricionales debido a excesos, según *la FAO, la OMS, y la OPS* (como se cita en Restrepo Calle, 2000, pág. 2), en la Conferencia Internacional sobre Nutrición en 1992 se mencionaba respecto a América Latina que,

Están adquiriendo importancia otras formas de desnutrición por exceso de consumo de alimentos y dietas inadecuadas, que son factores de riesgo en el aumento de enfermedades relacionadas con la nutrición, tales como la obesidad, la diabetes, las

enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, que plantean serios problemas de salud.

Las demandas nutritivas están determinadas principalmente por factores sociodemográficos mientras que los aportes nutricionales se relacionan con características socioeconómicas, culturales y ambientales (Restrepo Calle, 2000; Rosique Gracia, 2002), por esto es de vital importancia un trabajo integral a la hora de indagar por aspectos nutricionales de los seres humanos. En ese sentido, la evaluación del estado nutricional “requiere la utilización de indicadores directos e indirectos que, de manera conjunta, nos informen tanto de las circunstancias socio-ambientales en las que se desarrolla el individuo como sobre su grado de salud” (Marrodán Serrano, 2005, pág. 598). Los indirectos incluyen encuestas acerca de aspectos socioeconómicos y culturales, niveles de actividad física, y hábitos alimenticios, mientras que entre los directos están las medidas antropométricas, pruebas bioquímicas y signos clínicos (Marrodán Serrano, 2005).

Los estudios para la valoración o evaluación del estado nutricional pertenecen a las ciencias básicas, pero tienen aplicaciones de gran interés para la práctica clínica cuando se conoce el pronóstico de malnutrición de personas o colectivos. También en epidemiología para la identificación de factores de riesgo de malnutrición, que ayuden a la atención y prevención de éstos (Marrodán Serrano, 2005; Rosique Gracia, 2002). Además aportan a la comprensión de las necesidades de la población y los objetivos nutricionales deseables (Rosique Gracia, 2002), y son necesarios para la planeación y seguimiento de políticas alimentarias, planes de desarrollo regional, o planes de intervención a nivel individual, que se pongan en marcha (Marrodán Serrano, 2005; Rosique Gracia, 2002).

Situación de Seguridad alimentaria y Estado nutricional en el contexto colombiano

Colombia es uno de los países que participó de la Cumbre de Roma 1996 y con esto adquirió los compromisos y plan de acción que allí tuvieron lugar. Teniendo en cuenta este plan de acción, además de los objetivos del milenio, en Colombia se creó el Plan Nacional por la Seguridad Alimentaria 1996-2005 que logró una disminución en el

indicador epidemiológico de desnutrición global a nivel nacional, y a la vez implementó programas como familias en acción y comedores infantiles. Pero fue en el 2008 que se pudo consolidar un documento que sentó los lineamientos para la creación de una política nacional de seguridad alimentaria, se trata del documento CONPES 113 de 2008. De acuerdo con el Dep. Nal. Planeación (2008, pág. 3), el concepto de seguridad alimentaria y *nutricional*,

Tiene en cuenta los diferentes tratados internacionales que el país ha adoptado, la evolución histórica conceptual de la temática, y se basa fundamentalmente en la construcción conjunta que se realizó con los diferentes agentes y actores del orden nacional y territorial, con una visión multidimensional (Consejo Nacional de Política Económica Social. República de Colombia. Departamento Nacional de Planeación.

Así mismo el Dep. Nal. Planeación (2008) agrega que,

La Seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa (pág. 3).

Con la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010 se llevó a cabo un sondeo sobre la situación alimentaria de la población colombiana para el año 2010. Aunque no se realizó a la totalidad de la población, la muestra tuvo representatividad nacional, regional y departamental, aplicada en 258 municipios y 50.670 hogares. Los objetivos fueron:

- Identificar el estado nutricional de la población colombiana de 0 a 64 años mediante la evaluación de indicadores antropométricos.
- Determinar la prevalencia de anemia y de deficiencia de hierro, zinc, vitamina A y B12 en grupos prioritarios.
- Evaluar en la población colombiana factores y determinantes demográficos, socio-económicos, ambientales, de estilos de vida y de salud-enfermedad que está asociados con el estado nutricional.

Se evaluaron ocho componentes: valoración del estado nutricional por indicadores antropométricos y bioquímicos, lactancia materna y alimentación complementaria, seguridad alimentaria en el hogar; prácticas de alimentación de interés en nutrición y salud pública; actividad física; tiempo dedicado a ver televisión o jugar con videojuegos y auto percepción de peso corporal (Fonseca et ál., 2011).

De los temas que se evaluaron en la ENSIN 2010, se ahondará en la valoración del estado nutricional por indicadores antropométricos y la seguridad alimentaria en el hogar, por ser los de mayor pertinencia para los intereses de este trabajo. Para el caso de la valoración del estado nutricional por indicadores antropométricos, las medidas que se tomaron fueron el peso y la talla, la información resultante es la siguiente:

En los niños y niñas menores de cinco años se calcularon los tres indicadores tradicionales para clasificar la desnutrición infantil: Talla para la Edad, Peso para la Edad, y Peso para la Talla. En el indicador talla para la edad el 13,2% presentó retraso en la talla, el 30,2 % se encuentran en riesgo de talla baja para la edad. Frente peso para la edad, el 3,4% de niños presentó bajo peso para la edad o desnutrición global y el 0,6% desnutrición global severa. En cuanto al peso para la talla, la prevalencia de bajo peso para la talla o desnutrición aguda fue del 0,9%. A partir del Índice de Masa Corporal (IMC), se estableció que el 20,2% de niños y niñas menores de cinco años tienen sobrepeso, mientras que el 6,2% presentan obesidad.

En los niños y niñas entre 5 y 9 años el 9% presentó retraso en la talla o desnutrición crónica, y el 1,2% un retraso en talla severo, mientras que en los jóvenes entre 10 y 17 años los porcentajes fueron de 10,7% y 1,5% respectivamente. Para ambos grupos, el 30,1% presentó riesgo de retraso en talla. Con respecto al peso de ambos grupos, el 2,1% presentó delgadez, el 17,5% exceso de peso, 13,4% sobrepeso, y el 4,1% obesidad. En la población adulta entre 18 y 64 años, a partir del cálculo del IMC, resultó que el 2,8% presenta delgadez o desnutrición, el 34,6% se encontró en sobrepeso u pre-obesidad, y el 16,5% en obesidad.

Uno de los apuntes importantes que dejan los resultados en materia de estado nutricional, es que hay una tendencia creciente a la obesidad, asociada a la disminución de actividad

física y ejercicio, mayor cantidad de tiempo frente al televisor y los video juegos, y aumento de transporte motorizado. A la par se siguen presentando alto porcentaje de casos de desnutrición tanto crónica como global, 13,2% y 3,4% respectivamente.

Colombia es un país cuya población presenta actualmente malnutrición, es decir, tanto déficit como exceso de peso en los diferentes grupos poblacionales; esa malnutrición se manifiesta en forma diversa según las distintas variables socioeconómicas o geográficas. En los niños se observan mayores problemas de retraso en talla y bajo peso para la edad (Fonseca et ál., 2011, pág. 104).

Se reconoce la importancia de tomar medidas desde una perspectiva integral teniendo en cuenta los grupos más vulnerables en términos de región, etnia, área de residencia, edad, sexo, nivel de SISBEN. Lo anterior se traduce en acciones no sólo de asistencia alimentaria sino también de educación alimentaria y nutricional, vigilancia activa del estado nutricional y mejoramiento de las condiciones sociales, económicas y ambientales de la población (Fonseca et ál., 2011).

Con respecto a la seguridad alimentaria, los resultados se presentaron relacionados con otros aspectos sociodemográficos y de estado nutricional. La cifra general de prevalencia de inseguridad alimentaria en el hogar (ISAH) fue 42,7%, distribuida así: leve 27,9%, moderada 11,9% y severa 3%. A nivel urbano la prevalencia de ISAH fue menor a la nacional y a la del área rural, es esta última se dio una prevalencia de 57,5%. En cuanto a las regiones, la región de mayor prevalencia de ISAH fue la Atlántica con un 58,8%, seguida de la región Pacífica con un 47,3%, luego la subregión Amazonía Orinoquía con 45%, región central con 42,1% y finalmente la región Oriental 40,1% (Fonseca et ál., 2011).

La seguridad alimentaria en el hogar comparada por composición, número de personas y tipología del hogar, arrojó los siguientes resultados; los hogares unipersonales tuvieron mayor prevalencia de ISAH moderada y severa en comparación con los hogares extensos, en los que fue mayor la prevalencia de ISAH. Los hogares integrados únicamente por adultos tuvieron mayor prevalencia de ISAH severa, mientras que los integrados por menores de 18 años y adultos tuvieron mayor prevalencia de ISAH (Fonseca et ál., 2011).

La seguridad alimentaria en el hogar comparada con los datos sociodemográficos del jefe de hogar arrojaron lo siguiente: la prevalencia de ISAH presentó una relación inversa con los niveles de escolaridad alcanzados por el jefe de hogar y su cónyuge. La mayor prevalencia de ISAH se dio en los hogares encabezados por mujeres en comparación con los encabezados por hombres. Los hogares en los que el jefe del hogar se encontraba buscando trabajo, tenía incapacidad permanente o se ocupaba de los oficios del hogar presentaron las mayores prevalencias de ISAH, ISAH moderada e ISAH severa, mientras que los de menor prevalencia de ISAH eran aquellos en los que el jefe estaba pensionado, tenía trabajo pero no trabajó la semana anterior a la entrevista o estaba trabajando (Fonseca et ál., 2011).

Con respecto a la seguridad alimentaria relacionada con el estrato de la vivienda, se encontró, una relación inversa entre la prevalencia de ISAH y el estrato. Además se detectó que “en hogares que residían en viviendas sin reporte de su estratificación en el recibo de los servicios públicos o tenían conexión pirata se halló la mayor prevalencia de ISAH” (Fonseca et ál., 2011, pág. 357).

En la ENSIN 2010 se encontró que los factores socioeconómicos asociados a la inseguridad alimentaria fueron: hogares encabezados por mujeres, jefe de hogar afro descendiente y limitadas dotaciones y capacidades del jefe de hogar para ejercer el derecho a la alimentación. Estos factores traen las siguientes consecuencias en los hogares: bajo nivel de SISBEN, bajo estrato socioeconómico, vivir en hacinamiento, incremento de la fecundidad y, por tanto, mayor tamaño del hogar y composición extensa del núcleo familiar. Con lo anterior se perpetúa el ciclo vicioso pobreza-inseguridad alimentaria-pobreza (Fonseca et ál., 2011). Además, se mostró que en el país persisten desigualdades frente al acceso económico a los alimentos necesarios para garantizar la seguridad alimentaria de todos los integrantes de los hogares.

La situación de inseguridad alimentaria en Colombia indica la necesidad de políticas públicas intersectoriales que propicien el mejoramiento de las oportunidades para que los individuos puedan expandir sus capacidades y éstas les permitan acceder a la cantidad y calidad de los alimentos que requieren para llevar una vida sana y activa (Fonseca et ál., 2011, pág. 371).

En este sentido, también sostiene Machado (2003) que en Colombia, la seguridad alimentaria, es “una lucha por superar los factores estructurales del atraso, la violencia y la guerra, las desigualdades y las exclusiones”. (Machado Cartagena, 2003, págs. 140-141). Desde los noventa se sostiene que las principales causas de inseguridad alimentaria son la desigualdad y la pobreza. En Colombia, las comunidades pobres tienen pocas opciones para generar ingresos y por tanto dependen en gran medida de la tierra, ya que de ésta pueden obtener los alimentos (Machado, 2011). Siendo Colombia una sociedad rural, más del 25% de la población es rural, y teniendo en cuenta que “el Estado aún no tiene cómo ofrecerles a los campesinos opciones por fuera del sector rural o, incluso, en actividades rurales no agropecuarias” (Machado, 2011, pág. 16), es válido decir que “la garantía del derecho a la alimentación adecuada resulta vinculada al acceso a la tierra” (Machado, 2011, pág. 12).

El sector rural en Colombia presenta un sinnúmero de problemáticas, que impiden que se avance en los procesos de modernización y desarrollo del mismo. Además “son un obstáculo al desarrollo humano y hacen de la sociedad rural un cuerpo social altamente vulnerable frente a sus propias dinámicas y los factores exógenos” (Machado, 2011, pág. 14). Algunas de las más evidentes son:

- Los elevados niveles de concentración sobre la propiedad rural
- Los conflictos de uso del suelo
- La alta informalidad de los derechos de propiedad (el 40%)
- El inadecuado uso de los recursos naturales y su continua destrucción
- La proliferación del minifundio (pobreza y miseria)
- La presencia de grupos armados, criminales y mafiosos que restringen la libertad y violan los derechos humanos
- La precariedad del Estado en las zonas rurales, y unas políticas públicas que no contemplan factores de equidad, y se convierten en discriminatoria y excluyentes. (Machado, 2011, pág. 13)

Aunque actualmente se está tratando de enfrentar el problema mediante la restitución de tierras y el ordenamiento de los derechos de propiedad, se ha dejado de lado uno de los principales causantes de la desigualdad en el país, la concentración de la tierra en pocas manos, con el agravante de que el sector rural en Colombia se caracteriza por sus

elevados índices de pobreza y miseria (Machado, 2011). El problema del agro en Colombia no es un asunto menor, y de hecho “hay razones económicas, sociales y políticas para reconfigurar la estructura agraria y existen poderosas razones de equidad y de política que sustentan ese proceso” (Machado, 2011, pág. 15). La apuesta debería ser por una política al sector rural con la cual se modifique la actual estructura agraria para que la tierra se convierta realmente en fuente de empleo e ingresos de los pobladores rurales partiendo del apoyo del Estado (Machado, 2011).

El atraso que tiene Colombia en su desarrollo se expresa en el hecho casi increíble de que estemos buscando solucionar problemas de tenencia de la tierra y reconocimiento de derechos de propiedad, en una sociedad que ya ha avanzado en procesos significativos de modernización. Ello expresa simplemente que se han desaprovechado oportunidades en el pasado para resolver problemas estructurales que impiden el desarrollo. Y significa que siguen presentes los poderes que amarran el futuro con la conservación de privilegios y la exclusión (Machado, 2011, pág. 16).

Seguridad alimentaria y estado nutricional en vegetarianos

De acuerdo con Gallo et ál. (s.f.) el término vegetariano, se ha interpretado tradicionalmente como la ausencia de ingesta de carne, pero en los trabajos científicos que evalúan el vegetarianismo, se encuentran entre tres y cuatro definiciones diferentes, que corresponden a los tipos de dietas vegetarianas, como sigue:

- Veganos: consumen huevos, lácteos, pescado y otras carnes menos de 1 vez al mes.
- Lacto-ovo-vegetarianos: consumen huevos y lácteos 1 vez al mes o más, pero los pescados y todas las demás carnes menos de 1 vez al mes.
- Pesco-vegetarianos: consumen pescado 1 vez al mes o más, pero todas las demás carnes menos de 1 vez al mes.
- Semi-vegetarianos: consumen las distintas carnes (pescados incluidos) 1 vez al mes o más, pero no más de 1 vez a la semana. Consumen huevos y lácteos habitualmente (sin autoimponerse límites).

Otros tipos de dietas relacionadas con las vegetarianas son las que mencionan Sabaté & Brown (2005):

- Frugívora: Se trata de una dieta basada en productos cuyo consumo no implica la muerte de la planta. En la práctica una dieta de este tipo se reduce a la fruta fresca, la fruta desecada (dátiles y pasas), semillas, frutos secos y algunos vegetales.
- Macrobiótica: Este tipo de dieta se clasifica habitualmente como vegetariana, aunque puede incluir el pescado. La dieta tiene 10 niveles, el más alto de todos consiste en no comer más que arroz integral. Hoy en día, la mayoría de las dietas macrobióticas se centran en el arroz integral y otros cereales, pero también incluyen las algas, las legumbres y los tubérculos.

Con respecto al estado nutricional Hebbelinck & Clarys (2005) traen una recopilación de varios estudios nutricionales realizados en niños y adolescentes vegetarianos de varios lugares del mundo, durante la segunda mitad del siglo XX. Para interpretar estos estudios tuvieron en cuenta el tipo de dieta vegetariana, el tipo de estudio (longitudinal y transversal), y la edad de los individuos.

En uno de los estudios que analizaron estos autores, se encontró que el 30% de las niñas ovo-lacto-vegetarianas y el 10% de las niñas omnívoras, presentaron sobrepeso en el indicador peso para la talla. A pesar de que la muestra de este estudio no era representativa (n= 17), pudieron indicar que “las dietas vegetarianas no pueden asociarse automáticamente a la delgadez. Además del consumo de calorías, sería necesario también conocer los niveles de ejercicio físico” (Hebbelinck & Clarys, 2005, pág. 181).

En otro estudio realizado en niños, adolescentes y jóvenes adultos ovo-lacto-vegetarianos de la Región Flamenca, la mayoría se encontró dentro de los valores de referencia normales para las medidas de peso y talla. Mientras que en los pliegues cutáneos de tríceps y suprailíaco, tanto niños, adolescentes y jóvenes adultos presentaron valores significativamente más bajos a los estándares.

En un estudio longitudinal realizado en Inglaterra, se compararon 50 niños vegetarianos con 50 niños omnívoros de la misma edad, etnia y sexo. Se tomaron las siguientes

medidas antropométricas: altura, peso, circunferencia del brazo y espesor del pliegue cutáneo en la parte superior del brazo; se hizo una toma inicial al principio del estudio y otra un año después.

De todas las medidas examinadas, sólo el incremento pronosticado de la altura de los vegetarianos, resultó ligera pero significativamente mayor que el de los omnívoros, después de tener en cuenta la altura del padre, el hábito de fumar de la madre y el número de hermanos (Hebbelinck & Clarys, 2005, pág. 182).

Con los estudios mencionados antes, además de otros realizados en niños hindúes, Hebbelinck & Clarys (2005, pág. 183) concluyeron que:

Los resultados de las medidas físicas muestran que, incluso después de ajustar una serie de factores de confusión, los niños vegetarianos crecen al menos tanto como los niños omnívoros. Además, en la mayoría de los estudios, se muestra que los niños vegetarianos son más delgados que sus homólogos que comen carne.

Como conclusión, para tener una amplia visión de los efectos de la dieta vegetariana en las personas y poblaciones es necesario hacer estudios longitudinales,

Es posible que ciertos mecanismos de adaptación puedan influir en los resultados finales con respecto al crecimiento y al desarrollo de niños y adolescentes vegetarianos. Sin embargo, hasta este momento no se ha realizado ningún estudio sobre vegetarianos de toda una vida o sobre familiar vegetarianas en varias generaciones (Hebbelinck & Clarys, 2005, pág. 180).

Con respecto a la seguridad alimentaria en vegetarianos, en la literatura científica no existen trabajos realizados de seguridad alimentaria en hogares vegetarianos. Por tanto en este apartado se hablará de las dietas vegetarianas y su relación con algunos de los componentes y factores relacionados con la seguridad alimentaria y algunos resultados esperados.

Según el Dep. Nal. Planeación (2008), el concepto de seguridad alimentaria se puede disgregar en tres dimensiones: dimensión de los medios económicos, aspectos

relacionados con la calidad e inocuidad de los alimentos, y dimensión de la calidad de vida y fines de bienestar. La dimensión de los medios económicos se refiere a “la posibilidad potencial de las personas de adquirir una canasta suficiente de alimentos inocuos y de calidad para el consumo, mediante el uso de diferentes canales legales de acceso como el mercado y el autoconsumo, entre otros” (Dep. Nal. Planeación, 2008, pág. 4). La inseguridad alimentaria en esta dimensión, podría ocurrir debido a falencias en la oferta o en la demanda. Este punto es importante para los vegetarianos en cuanto al autoconsumo, ya que una de las motivaciones para tener este tipo de dieta es la inconformidad con la industria alimentaria mundial.

Los riesgos y vulnerabilidades que enfrentan las personas vegetarianas son los mismos que quienes llevan dietas omnívoras en sentido económico, es decir, de acceso a los alimentos, ya que los vegetarianos también dependen del mercado y de la volatilidad de los precios que se presente en él. En otro sentido, puede que el ser vegetariano represente un factor protector dependiendo del tipo de dieta vegetariana que se mantenga, si se está iniciando puede significar una baja en los costos de la alimentación, ya que se reducen las cantidades de productos animales, los cuales en el mercado tienen en general costos más elevados que los de origen vegetal. En etapas más adelantadas de vegetarianismo, cuando se empiezan a requerir alimentos de mejor calidad, inocuidad, como alimentos orgánicos, cada vez más saludables, en este sentido puede que enfrenten costos aún más elevados debido a la misma dependencia del mercado.

Con el tema de la disponibilidad, también enfrentan las situaciones problemáticas de dependencia económica y alimentaria internacional, así como las consecuencias sociales de esta situación, esto a nivel internacional. Mientras que a niveles más micro, la demanda por alimentos específicos de “buena calidad” y aceptables para su tipo de dieta, incrementa los riesgos en este aspecto, alimentos tales como leches vegetales, aceites vegetales, complementos como la quinua, el amaranto y algunas leguminosas.

Los temas de Calidad e inocuidad de los alimentos hablan de las características intrínsecas de los alimentos. Para garantizar que los alimentos sean aptos para el consumo humano, se deben cumplir “una serie de condiciones y medidas necesarias durante la cadena agroalimentaria hasta el consumo y el aprovechamiento de los mismos, asegurando que una vez ingeridos no representen un riesgo (biológico, físico o químico)

que menoscabe la salud” (Dep. Nal. Planeación, 2008, pág. 7). Esta es una de las grandes preocupaciones de los vegetarianos, ya que en el mercado global de la cadena alimenticia “sólo se conocen los elementos terminales del proceso de producción, constituyendo los elementos restantes una auténtica <caja negra>” (Contreras Hernández et ál. 2005, pág. 355). Una de las preocupaciones de los vegetarianos es la inocuidad de los alimentos, tanto en lo que se refiere a la manera de cultivar, como a la calidad de las semillas cultivadas. Productos como la soya y la avena, tan demandados por los vegetarianos, han sido blanco de la ingeniería genética, por lo que gran cantidad de éstos sólo se pueden obtener como transgénicos. En este aspecto empieza a jugar la soberanía alimentaria.

La dimensión de la calidad de vida y fines de bienestar comprende los factores que inciden en la calidad de vida y tienen relación directa con la SAN. Algunos de los aspectos que se tienen en cuenta en este punto son la conducta de las personas, las familias o las comunidades y los servicios públicos como la educación, la salud y el saneamiento básico. “La conducta de las personas y la familia se ve reflejada en los hábitos de consumo y en los estilos de vida, que de alguna forma, determinan la posibilidad de convertir los alimentos de la canasta básica en alimentación adecuada” (Dep. Nal. Planeación, 2008, pág. 5).

La alimentación vegetariana en Colombia no se reconoce como una práctica habitual o costumbre en ninguna de sus regiones y por lo tanto se podría ajustar de una mejor manera al concepto de modo o estilo de vida.

El término estilo de vida, en un sentido integral, se deriva de los conceptos de calidad de vida, promoción de la salud y desarrollo humano, y está relacionado con las estrategias individuales y colectivas dirigidas a la expansión de las capacidades humanas y, por supuesto, a la superación de las situaciones de privación (Dep. Nal. Planeación, 2008, pág. 5).

Con lo anterior se entiende que la conducta y hábitos de las personas, es decir, el modo o estilo de vida, puede generar factores de riesgo o de protección frente a la seguridad alimentaria. En este sentido, un estilo de vida vegetariano es potencialmente riesgoso o protector para la SAN. Esto está determinado parcialmente por la educación en temas de

nutrición, ya que en las dietas vegetarianas se deben suplir las carencias de nutrientes que se obtienen de las dietas omnívoras. “Una dieta vegetariana bien equilibrada ofrece muchos beneficios para la salud, incluyendo el menor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, cáncer y, posiblemente, diabetes tipo 2” (Craig & Pinyan, 2005, pág. 302). Estos mismos autores dicen que cuando una dieta vegetariana está bien planificada es adecuada nutricionalmente.

Una de las preocupaciones más importantes de los vegetarianos, es la información o formación que se tenga acerca de este tipo de dieta y cómo llevarla adecuadamente, en especial en determinados momentos del ciclo vital como el crecimiento, el embarazo y la lactancia. De acuerdo con Johnston (2005) se ha mostrado que las madres LOV (lacto-ovo-vegetarianas) afirman no recibir consejos útiles sobre alimentación por parte de los profesionales de la salud. Con respecto a esto, la misma autora afirma que puede ocurrir por dos razones, primero que los profesionales de la salud no tengan buena información sobre alimentación vegetariana, o segundo que los profesionales no consideren este tipo de dietas como idóneas nutricionalmente a causa de prejuicios.

Las vegetarianas embarazadas deben recibir información y consejo sobre las fuentes de los nutrientes que habitualmente son obtenidos de grupos de alimentos que ellas no consumen. Esto implica que los profesionales de la salud deben conocer acerca de las fuentes alternativas de nutrientes que resulten aceptados por las distintas filosofías vegetarianas, o bien deben enviar a la mujer a un nutricionista que sí las conozca (Johnston, 2005, pág.214).

5. RASTREO HISTÓRICO SOBRE VEGETARIANISMO

El término *vegetariano* fue acuñado a mediados del siglo XIX en Inglaterra, al patrocinio de organizaciones que promovían las dietas vegetales y que tenían un fuerte componente espiritual. Estas asociaciones se agruparían después en la *Vegetarian Society of the United Kingdom (Sociedad Vegetariana del Reino Unido)*, que usa por primera vez la expresión en 1847, la cual deriva de la palabra latina *vegetus* que significa *completo, sano, fresco o vivaz* (Sánchez de Mayo, 2015; Sabaté & Brown, 2005; Suazo Pulgar, 2007; Molina Alén, 2006). “Con este término, los vegetarianos ingleses intentaban dar un tono filosófico y moral al tipo de vida que querían llevar. No estaban simplemente promoviendo el uso de vegetales en la dieta” (Sussman, 1990, pág. 7).

En la actualidad, el vegetarianismo puede entenderse como un rechazo total o parcial al consumo de productos provenientes de animales, principalmente para la alimentación. Sin embargo, teniendo en cuenta las influencias sociales, religiosas, filosóficas, históricas y políticas del término a través de los años, se puede decir que la palabra tiene diferentes significados para diferentes personas (Sabaté & Brown, Dietas vegetarianas: descripciones y tendencias, 2005). El vegetarianismo ha tenido adeptos en diversas sociedades de la antigüedad, en dichas sociedades las dietas vegetarianas no se conocían con ese nombre, simplemente era parte de su contexto filosófico, religioso y social. En la antigüedad “el vegetarianismo estaba enlazado con una determinada concepción religiosa o filosófica que implicaba adoptar una posición que hoy denominaríamos vegetariana” (Sánchez de Mayo, 2015, pág. 4).

A lo largo de la historia, en distintas épocas y sociedades humanas se han desarrollado diversas actitudes y costumbres frente al alimento, reglas, restricciones e incluso prohibiciones. La carne y los productos animales son objeto especial de simbolismos y ritos, así como de posiciones encontradas entre personas y culturas. La carne se ha relacionado con necesidad, lujo, perversión, tabú, medicina o veneno (Suazo Pulgar, 2007; Sussman, 1990). Puede decirse entonces que las dietas vegetarianas responden a esas diferentes concepciones y simbolismos alrededor de la carne y los productos animales, y en ese sentido Suazo Pulgar (2007, pág. 1) sostiene que “el nacimiento de la dieta vegetariana y de la dietética en general, se sitúa en los inicios de movimientos o

sistemas ético-religiosos y médicos, en donde aparece como ritual de salud y de purificación”.

Vegetarianismo en la cultura e importancia en sistemas religiosos

En distintas culturas se han presentado costumbres y actitudes diferentes con respecto a la carne y el manejo de los animales. Los sacerdotes en la antigua Babilonia “trataron de adivinar los secretos de sus dioses mediante el examen del hígado de un cordero. Estos sacerdotes creían que ciertos poderes habían seleccionado aquel órgano como espejo del destino” (Sussman 1990, pág. 12). Este autor sostiene que los griegos hacían ofrendas a Demeter, la madre tierra, mezclando trozos de carne de cerdo entre las semillas para obtener buenas cosechas. En India, Buda enseñaba a sus seguidores los peligros de matar y comer animales, mientras que en China, alrededor de la misma época, Confucio explicaba la forma correcta de preparar carnes y pescados (Sussman 1990).

En la antigüedad se identifican dos tendencias por las cuales se dejaba de consumir carnes. Una es de tipo material, relacionada con los alimentos disponibles y el acceso a ellos. Al respecto dice Sánchez de Mayo (2015, pág. 5),

El hecho de llevar a cabo una dieta vegetal tampoco suponía una enorme novedad en la Antigüedad, porque era la que habitualmente se seguía [...] tanto en Grecia como en Roma, la dieta se basaba fundamentalmente en los cereales, consumiéndose carne de forma esporádica, normalmente en fechas señaladas y vinculadas a sacrificios.

La segunda tendencia se refiere a aspectos de tipo ético, religioso y moral. Sussman (1990, pág. 8) sostiene que la ética es la razón más antigua de la aversión a comer carne puesto que “el vegetarianismo *per se* es una filosofía milenaria basada en la idea de que los animales requieren la misma compasión y respeto que los seres humanos”. Por otro lado, existen varias corrientes religiosas que han seguido por diversas razones las dietas vegetarianas. En religiones como el cristianismo y judaísmo, el vegetarianismo estaba relacionado con rituales de pureza y ascetismo, así como en algunas religiones orientales como el hinduismo y el budismo. “Las personas sensibles se han cuestionado durante siglos la moralidad de matar a otras criaturas [...] este punto de vista puede haber surgido

a partir de una orientación religiosa, como la del hinduismo o el budismo” (Sussman 1990, pág. 8).

En Occidente, el vegetarianismo estuvo presente en la sociedad grecorromana y en los mandamientos de las tradiciones judeo-cristianas (Londoño Ortiz, s.f.; Sánchez de Mayo, 2015). En la antigua Grecia, estaba vinculado a cuestiones de pureza, ya que el hecho de matar animales y especialmente derramar su sangre, se asociaba con la impureza. Ya en época romana, la idea de pureza unida a algunas corrientes filosóficas, introducen a la cuestión del vegetarianismo planteamientos asociados con la ética en el trato hacia los animales (Sánchez de Mayo, 2015). En el cristianismo, el vegetarianismo estaba ligado a concepciones de abstinencia y moderación heredadas del mundo mediterráneo. A pesar de que esta religión no tiene muchas prescripciones alimenticias, como sí es el caso del judaísmo (religión de la que procede), la cuestión alimenticia fue de gran preocupación sobre todo durante el movimiento ascético surgido en el siglo III, “especialmente la idea de pureza, original del cristianismo, será la asociación de la comida con el pecado” (Sánchez de Mayo, 2015, pág. 6).

La relación del vegetarianismo con la salud también estuvo presente en aquella época, con cierta frecuencia se hablaba sobre la dieta vegetal como la más saludable, incluso algunos sostenían que la dieta cereal era “la más apta para el ser humano” (Sánchez de Mayo, 2015). Personajes como Pitágoras e Hipócrates hablaron de la gran importancia de la dieta para la salud, proponiendo el vegetarianismo como la dieta ideal. Pitágoras defendía la *Diaita Kala Physin*, que se refiere a la “recta ordenación del régimen de vida”, el cual regula el cuerpo y lo purifica, equilibrando el microcosmos del hombre con el macrocosmos del universo. Más adelante, en su técnica médica para mantener el equilibrio del hombre sano y mejorar al enfermo, Hipócrates incluye los hábitos de vida, alimentación, ejercicio, reposo, baños, actividad profesional, relaciones y normas sociales (Saz-Peiró, Morán Del Ruste, & Saz-Tejero, 2013). En el pensamiento de estos dos personajes se nota cómo la alimentación va más allá de un hecho aislado, el comer, y se entretreje con otros aspectos sociales y filosóficos.

En la edad Media, las dietas vegetarianas y en general el manejo de la alimentación en la terapéutica estaba relacionado con la teoría de los humores. De acuerdo con Grieco (2004) existía una relación entre los tratados médicos de finales de la Edad Media y el Renacimiento con la dietética. Los criterios de la dietética de la época giraban en torno a

los siguientes aspectos: los elementos, las cuatro cualidades, las estaciones, los diferentes momentos del día y las épocas de la vida, los cuales estaban enmarcados en la teoría general de los humores. Con lo anterior, no sólo las carnes eran objeto de normas y limitaciones, pues también se creía que muchos alimentos influían en el carácter y modificaban los comportamientos de las personas, y por tanto la restricción del consumo de carne iba acompañada de normas frente a otro tipo de alimentos como los condimentos, las bebidas alcohólicas, las verduras, entre otras.

De acuerdo con la visión del mundo propia de aquella época “existía una serie de analogías entre el universo natural creado por Dios y el mundo de los humanos” (Grieco, 2004, pág. 618). Tanto la naturaleza como la sociedad estaban organizadas por un principio vertical y jerárquico llamado “La Gran Cadena del Ser”, con la cual, todos los elementos de la creación estaban divididos en cuatro segmentos diferentes representados por los cuatro elementos. Allí se incluyen todas las plantas y animales, tanto reales como mitológicos. En orden descendente se encuentran el fuego, el aire, el agua y la tierra. “La tierra, el más bajo y vil de estos elementos, constituía el sustrato natural del cual brotaban todas las plantas” (Grieco, 2004, pág. 618).

Estos dos elementos, la composición humoral y La Gran Cadena, se combinaban para determinar la manera correcta en que debía alimentarse una persona. Pero también estos elementos iban legitimando y justificando las diferenciaciones sociales. Por ejemplo, sostiene Pío Marquez (2013, como se cita en Sánchez Betancur, 2015, pág. 39), “[...] en la edad media los campesinos comían productos de origen vegetal, mientras que la burguesía y la nobleza se alimentaban con elementos de origen animal, como símbolo de su poder y riqueza”. Así mismo dice Grieco (2004, pág. 623) que:

Las clases trabajadoras podían, evidentemente, consumir un poco de carne, pero se consideraba que era mejor que comieran grandes cantidades de hortalizas [...] este tipo de alimentos era objeto de un persistente prejuicio de clase [...] la relación entre las hortalizas y las clases sociales inferiores es casi siempre evidente, hasta el punto de que a veces la relación era casi simbólica.

En tradiciones y religiones orientales también se encuentran referencias al vegetarianismo, especialmente asociado a temas salud. De acuerdo con Suazo Pulgar (2007, pág. 3),

Desde la antigüedad más remota tenemos referencias concretas de los beneficios físicos y espirituales del vegetarianismo, que se hallan en escritos muy antiguos de la humanidad como los de la Medicina Tradicional China, la Medicina Tradicional Ayurveda que se remontan a más de 3000 años A.C.

De acuerdo con Gandhi (1991, como se cita en Molina Alén, 2006), la base moral del vegetarianismo procede del hinduismo. Tanto el hinduismo como el budismo ven en el vegetarianismo una parte del camino que conduce a la santidad, esto asociado a la aceptación de dos leyes cósmicas fundamentales: la ley de la evolución y la ley de la reencarnación. De estas leyes proviene la decisión de no agredir a otros seres vivos que están en una etapa de evolución cercana al ser humano, “todo ser va evolucionando, vida tras vida, pasando de especies inferiores como los vegetales a otras más adelantadas, como los diferentes tipos de animales, hasta llegar a la forma humana” (Gandhi, 1991; Sannuti, 2005, como se cita en Molina Alén, 2006, pág. 112). También sostiene Cruz (1991, como se cita en Sánchez Betancur, 2015, pág. 36), que:

“[...] bajo el Jainismo, el Budismo y otras corrientes del Hinduismo, se argumenta esta práctica alimentaria bajo el precepto ético del *ahimsa* o la no violencia, la cual incluye no violentar otros seres vivos para convertirlos en comida, en parte por evitar afectar otros seres que reencarnan, según su visión de la transmigración de las almas.

Con la globalización, muchas de las religiones de tradición oriental han ganado fuerza en países Occidentales, lo que ha revitalizado y extendido a mayor número de personas las creencias en estas leyes de la reencarnación, el karma y el principio de la no violencia. Algunos de estos movimientos religiosos son el Hare Krishna y el Taoísmo.

Vegetarianismo, naturismo y anarquismo

Durante las últimas décadas del siglo XIX e inicios del XX, el vegetarianismo estuvo vinculado a los movimientos anarquistas a través de una corriente de pensamiento llamada naturismo. Algunos seguidores del anarquismo también apreciaban el naturismo, ya que ambos movimientos tenían en común su respeto por la vida. Los naturistas no aceptaban el asesinato de ningún ser viviente y mucho menos de los seres humanos, así

mismo los anarquistas rechazaban la medida de encarcelar y aún más de aplicar la pena de muerte, particularmente defendían la vida en libertad. El anarquismo se encontró entonces relacionado con el vegetarianismo a través de los movimientos naturistas, ya que en los últimos, se impulsaban las dietas vegetarianas.

El movimiento naturista aparece como una apuesta por volver a la naturaleza, entra a interrogar los problemas de los seres humanos tales como la alimentación y la salud física, y en muchos casos promovía las dietas con bases vegetales. De acuerdo con Montseny en *El Naturismo* (1923, pág. 12):

El origen del naturismo seguramente fue el afán de recobrar la salud perdida por falta de contacto directo con la naturaleza. Después, al adquirir este afán adeptos y al recibir estudios, empezó a dejar de ser remedio para convertirse en tesis con dos principios fundamentales: físico uno y ético otro. El primero es la vuelta a la naturaleza [...] El segundo es el respeto a la vida. El naturismo es enemigo de la pena de muerte en cualquiera de sus manifestaciones. Los seres orgánicos no deben ser muertos. Tan solo se admite la muerte inevitable de los inorgánicos, ya que sin ella se haría imposible del hombre.

Debido a que los naturistas rechazaban el asesinato de cualquier ser viviente, uno de sus principios era mantener una alimentación vegetariana, pero no sólo referida a una dieta sin carnes de otros animales, sino aún más estricta. Se trataba de una dieta cuya base son los vegetales, el vegetalismo, con la cual se rechazaban alimentos provenientes de otros animales tales como los huevos y la leche. El vegetariano “se nutre únicamente de vegetales, mientras que el vegetariano emplea para su alimentación, además de los vegetales, huevos, leche, quesos, etc.” (Delaville, *Vegetalismo*, 1924, pág. 20). Con respecto a la leche, sostiene este mismo autor en *Vegetalismo* (1924, pág. 38), que:

[...] no es un alimento natural para el adulto, y además de ser indigesto, contiene microbios que ni con la ebullición se neutralizan. La leche debe pasar del seno de la madre a la boca del niño; las demás formas de tomar la leche son antinaturales. Además, es un líquido, y el único líquido que el ser humano debe tomar es el agua.

Para muchos naturistas, los alimentos naturales eran los únicos que en su estado natural conllevaban un deseo de comerlos, mientras que los alimentos alterados con el

conocimiento, perdían sus propiedades y facultades de digestión, además dejaban de proporcionar la fuerza que en estado natural suministrarían. En este mismo sentido, Sussman (1990) sostiene que una de las razones para llevar dietas vegetarianas es la estética, ya que para quienes las defienden, muchas veces el olor y la vista de animales muertos es repugnante, mientras que alimentos como las frutas en su estado natural son agradables al gusto y al ojo. Este mismo autor (1990, pág. 8), argumenta que:

La estética desempeña un papel importante a la hora de elegir los alimentos. Muchos no comerían carne si tuvieran que matar y cortar al animal personalmente [...] incluso los términos que se utilizan para denominar los diversos tipos de carnes, - filete, bistec, etc. - son eufemismos diseñados para oscurecer aún más sus orígenes.

Entre los argumentos de los naturistas para tener una dieta con base vegetal, se ve reflejada la teoría de los humores, con la cual el carácter se ve influenciado por la alimentación. Según Marden (1924, pág. 28),

En la acritud del carácter, la destemplanza del ánimo, la agresividad de palabra y la aspereza de obra, tienen mayor parte que otras causas, los errores en el régimen alimenticio y los abusos en la mesa. La mitad de las suspicacias, rencores, envidias, maledicencias y murmuraciones que infestan el mundo deben achacarse a la excesiva, escasa o mala alimentación. El egoísmo se agrava por el maléfico influjo de la gula.

El carácter, a su vez, está relacionado con la salud y con la moralidad, “seremos groseros o delicados, pesimistas u optimistas, iracundos o apacibles, lerdos o agudos, según nuestro régimen dietético. La rectitud, veracidad y salud son un trío inseparable. La salud está más íntimamente relacionada con el estómago que con cualquier otro órgano” (Marden, 1924, pág. 29). Aquí de nuevo, como en la antigüedad, se relacionaba la dieta con temas de salud y moral, entendiéndose que las dietas con bases vegetales son las más adecuadas para los seres humanos.

La concepción del vegetarianismo en el mundo contemporáneo

En lo que respecta a la historia del vegetarianismo durante el siglo XX, en Occidente fueron diversas las percepciones que se tuvieron de éste. Durante las décadas del 40 y 50 la abstención de comer carne se relacionaba con creencias religiosas. En los 60 y 70 era considerada una característica de los movimientos antisistema. Fue solo hasta los 80, que se aceptó su relación con la salud. Por tales razones, Weinsier (como se cita en Sabaté & Brown, 2005), propone que en la literatura científica se adopte un término del tipo “dieta basada en plantas” en vez de seguir utilizando el término “vegetarianismo”. Así mismo, Willett (como se cita en Sabaté & Brown, 2005) propone los términos “dieta sin carne” y “dieta basada en alimentos vegetales”. Lo anterior da cuenta de los estigmas que carga el término *vegetarianismo*, lo cual complejiza su estudio desde diferentes perspectivas. “La actitud frente a las dietas vegetarianas ha variado mucho con el transcurso del tiempo: desde el ridículo y el escepticismo, pasando por la tolerancia condescendiente, la aceptación a veces a regañadientes, hasta llegar finalmente al elogio” (Hardinge, 2005, s.p.).

El gran auge de investigaciones sobre vegetarianismo ocurrió a partir de la década del 70 del siglo pasado. Con diversos avances en investigaciones, el vegetarianismo encontró relación con temas medioambientales, ecológicos y económicos, además se siguió vinculando a temas tradicionales como la ética, la religión, la moral, y la salud.

La ecología y la economía son dos de las razones modernas para evitar la alimentación cárnica. El argumento ecológico atrae a las personas interesadas en basar su alimentación en las formas más primarias de la cadena alimenticia. Desean evitar su participación en el esquema alimentario occidental que desaprovecha y esquilma la tierra, el agua, el aire y la energía. Las razones económicas se basan en que la producción comercial de carne alimenta a poca gente a expensas de otros muchos. El grano que podría nutrir directamente al hombre se utiliza para alimentar animales (Sussman, 1990, pág. 9).

Algunos estudios acerca de los efectos de la producción cárnica sobre el medio ambiente se basan en comparaciones entre los impactos medioambientales de la producción de carne mediante la cría de animales vs cultivos de equivalentes de la carne como la soja. En este aspecto la conclusión no es única, ya que las variables pueden llegar a ser muchas. En general se puede concluir que, a partir de los datos disponibles sobre el uso

de los recursos naturales, el impacto sobre la naturaleza, y la contaminación, el impacto negativo de la producción de carne mediante la cría de animales es mucho mayor (Reijnders, 2005). No obstante, sostiene el mismo autor (2005, pág. 463) que,

Puede haber casos específicos en los que la acusación medioambiental contra la producción de carne animal no esté clara. Por ejemplo, cuando se compara la carne de los animales pastoreados extensivamente en áreas no cultivadas con el equivalente nutricional de los vegetales obtenidos en invernaderos.

El tema medioambiental y animalista en el vegetarianismo, se basa en argumentos éticos e incluso políticos. Respecto a los derechos de los animales, se sostiene que todos los seres vivos que sienten, tienen no sólo derechos sino un valor intrínseco y por lo tanto “debe considerarse inmoral causar sufrimiento sólo para satisfacer nuestras preferencias gustativas” (Carr, Winslow, & Gerald, 2005, pág. 470). Existe también el argumento de *la administración responsable de los recursos*, en éste se mezclan planteamientos tanto religiosos como medioambientales, y ambos convergen en el papel del ser humano como servidor, cuidador y ciudadano de la tierra, lo que implica una obligación moral hacia los animales y las plantas, y una interacción sostenible con los ecosistemas naturales (Carr, Winslow, & Gerald, 2005).

La religión y la moral en el vegetarianismo son de antigua tradición y en la actualidad han logrado agarrarse de otros movimientos antisistema y corrientes religiosas seculares, como es el caso de movimientos animalistas, anarquistas, grupos hare krishnas, rastafaris, taoístas. Incluso partiendo de un argumento de salud, se ha buscado defender el vegetarianismo planteando cuestiones morales. Según Carr y Winslow (2005, pág. 469),

Los seres humanos estamos obligados a llevar una vida lo más sana posible. Por lo tanto, una vez se haya entendido que el vegetarianismo es una dieta más sana, y una vez que esa dieta es posible, se convierte en una dieta moralmente preferible.

El vegetarianismo como práctica ideal para sostener la salud

“La salud y la higiene han sido motivos tradicionales para adoptar una dieta exenta de carnes, y tiene mayor peso a medida que se descubre mayor toxicidad química en la carne y en el medio ambiente” (Sussman 1990, pág. 8). De acuerdo con este autor, personajes como Ellen White y John Harvey Kellogg, ambos adventistas del Séptimo Día adoptaron y promovieron desde el siglo XIX el principio bíblico: “el cuerpo humano es el templo de Dios”. Alimentos como la carne, el alcohol, el tabaco y otros estimulantes y drogas eran considerados insanos y contaminantes del cuerpo. Sussman (1990, pág. 8) dice que:

Los adventistas siguen promoviendo en la actualidad el ovo-lacto-vegetarianismo y la conciencia de la propia salud [...] al igual que los vegetarianos actuales, los reformistas creían que una dieta vegetariana era más natural e higiénica y advertían que el consumo de carne acarrea enfermedades y problemas digestivos. Hoy más que nunca, pues la carne contiene plaguicidas, hormonas antibióticos, todo tipo de toxinas e incluso bacterias patógenas y virus.

Los temas de salud van de la mano de los avances en investigaciones del área de la salud sobre enfermedades crónicas y de la época de abundancia. En la época actual se evidencia un aumento de investigaciones alrededor del vegetarianismo debido al cambio en los patrones de enfermedades de las poblaciones, que han pasado desde las carenciales a las crónicas, y con lo cual “han comenzado a emerger los beneficios de las dietas vegetarianas” (Sabaté, Prefacio, 2005). Este autor sostiene que ha ocurrido un cambio en lo relacionado a investigaciones académicas acerca de la nutrición vegetariana, durante los últimos 40 años, excediendo los intereses iniciales de examinar los riesgos para la salud de las dietas vegetarianas, a indagar por los posibles beneficios para la salud en el tratamiento de ciertas dolencias y la prevención de algunas enfermedades crónicas.

Otra de las razones para que haya aumentado el número de estudios sobre dietas vegetarianas fue el avance de las investigaciones médicas acerca de las proteínas a mediados del siglo XX, luego de las grasas y el colesterol, así como del papel de los fitoquímicos en la salud humana y las enfermedades (Hardinge, 2005, s.p.). El autor

agrega que tales estudios iniciaron los cuestionamientos acerca de las diferencias entre proteínas animales y vegetales, cuáles eran más adecuadas para una buena nutrición, la relación entre consumo de grasa animal vs vegetal y el colesterol en sangre, la relación entre fibra en la dieta y los niveles de colesterol. Todo ello abrió el interés por estudios comparativos entre poblaciones vegetarianas y no vegetarianas, en lo relacionado a enfermedades crónicas como cáncer, enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes. Este interés no ha cesado y sigue en aumento a través de los últimos años.

En la actualidad existe la creencia errónea de que la carne es indispensable como fuente de proteína puesto que las proteínas vegetales son de mala calidad, sin embargo la mayoría de recomendaciones internacionales, proponen disminuir el consumo de carne (Suazo Pulgar, 2007). Esta autora agrega que, de acuerdo con la Asociación Dietética Americana (ADA), parece difícil convencer al público en algunos países de que el consumo excesivo de carne podría ser perjudicial para la salud, especialmente la de alto contenido de grasa. Así mismo la ADA (2003, como se cita en Suazo Pulgar, 2007, pág. 6), sostiene que, “una dieta ovo-lacto vegetariana bien planificada cubre satisfactoriamente las necesidades de energía y nutrientes de la persona”.

En la literatura acerca de la nutrición vegetariana se presentan dos posiciones opuestas, quienes la apoyan y recomiendan, y quienes la rechazan. Ambas posiciones son casi siempre guiadas por temas de salud. “Se cree que las diferencias más importantes entre la dieta vegetariana y omnívora es a nivel de los aportes de proteínas, vitamina b12, calcio, hierro y colesterol (Aguilar, 1995, como se cita en Suazo Pulgar, 2007, pág. 5).

Como se ha evidenciado en las líneas anteriores, la alimentación vegetariana está atravesada por múltiples variables y por tanto es innegable su complejidad como hecho social. Las investigaciones alrededor del tema van en aumento y propician un mejor entendimiento de éste, sin embargo, “esta mayor amplitud y número de investigaciones, el conocimiento actual de la relación de las dietas vegetarianas y la salud humana está aún lejos de ser completo” (Sabaté, Prefacio, 2005, s.p.). Así mismo, sostiene Hardinge (2005, s.p),

Los historiadores han detectado que, en tiempos de bonanza, el interés por este tipo de dietas [vegetarianas] ha disminuido, mientras que durante los períodos de escasez, ha ocurrido lo contrario. Durante las épocas de vida disipada y libertinaje

se rechazaron las dietas sin carne, que ganaron a su vez popularidad cuando se pusieron de moda las reformas políticas y religiosas.

Por un lado se ha intentado demostrar una base racional en el estilo de vida vegetariano y fortalecer los argumentos que sostienen el vegetarianismo como una mejor forma de vida. Mientras que otros plantean que “la tarea de hacer vegetarianos es un trabajo que no consiste en construir argumentos más sólidos a favor del vegetarianismo, sino en despertar receptividad, simpatía y compasión en el todavía poco bondadoso corazón humano” (Carr, Winslow, & Gerald, 2005, pág. 481).

Puede decirse que la época actual es propicia para el aumento de personas simpatizantes con el vegetarianismo, ya que en este momento el mundo está atravesando por una situación de deterioro de los recursos naturales y el medio ambiente, lo cual en parte se debe a la cadena de producción de productos de origen animal. En este sentido, sostiene Londoño Ortiz (s.f., s.p.) que,

El Vegetarianismo se ha extendido como una práctica a veces vinculada con elementos espirituales y responde, como todo, a un interés por la participación en un determinado espacio social. Sin embargo, hoy en día y a propósito de los intereses coyunturales sobre el medio ambiente, el vegetarianismo junto con otras formas de consumo se ha institucionalizado como una respuesta “alternativa”.

6. SER VEGETARIANO, UN ACERCAMIENTO DESDE LA ETNOGRAFÍA

Los lugares de encuentro

Con el trabajo etnográfico se identificaron tres lugares de encuentro en los que no sólo se llevan a cabo prácticas religiosas, sino que además se preparan alimentos vegetarianos para compartir en las reuniones, o para comercializar en otros momentos no rituales. La *fuenta Nailam*, ubicada en el barrio Belén en la ciudad de Medellín, es un lugar administrado por personas taoístas, en el que se practica *tai chi*, *kung fu*, *tae kwondo*, entre otras actividades físicas. Funciona también como lugar de encuentro para el Sabbath o día sagrado de los taoístas en el que se lleva a cabo la ceremonia-conferencia acerca de esta doctrina.

En este lugar se participó de una de las conferencias realizadas durante el sabbath, allí se trataron temas que los mismos asistentes propusieron, este tipo de conferencias se realizan para afianzar las enseñanzas de la doctrina. En dicha ocasión se habló acerca de algunas plantas tóxicas que debían ser evitadas tales como el cilantro, la marihuana y la amapola. También se habló sobre el poder de la palabra para educar a los niños y niñas y de algunas plantas que ayudan para reprenderlos (o procesarlos, como ellos lo llaman), por ejemplo la berbena, la ruda, la rosa y el mataratón. Un punto relevante del que se habló fue la importancia de los conocimientos sobre la alimentación que deben tener los vegetarianos, ya que los vegetarianos que son ignorantes se desequilibran, y el *tao* ayuda a encontrar el equilibrio. Al final los asistentes podían acercarse a la cocina para comprar alimentos.

Allí también se asistió a un seminario sobre comida vegetariana, este tipo de actividades tienen un costo económico, pero más que para miembros de la comunidad está enfocado a personas externas que quieran aprender un poco sobre comida vegetariana. Allí se tuvo la oportunidad de conversar con algunas personas que no compartían la doctrina, pero que encontraban en este lugar, un espacio amable para compartir su gusto por la cocina vegetariana. Durante las actividades en las que se participó, se pudo notar que quienes forman parte de la comunidad taoísta son abiertas a que personas externas entren a la comunidad y sean partícipes de las distintas actividades, por ejemplo, en clases de kung fu y tai chi. Además se aceptó una invitación a almorzar a casa de una pareja

perteneciente a la comunidad, en donde se habló un poco más acerca de las creencias de los taoístas.

Así mismo, *fuenta Nailam*, es un lugar, como otros en el país, en donde se pueden comprar alimentos sembrados de manera orgánica, además de productos frescos de panadería, todos vegetarianos. Los alimentos provienen principalmente del templo vegetal *Sakroakuarius*, ubicado en Gámbita, Santander, es un lugar en que se siembran y cosechan los alimentos que son distribuidos a las diferentes *fuentes* en todo el país.

Otro de los lugares en donde se realizó el trabajo de campo fue Govinda`s, ubicado en el centro de la ciudad, establecido por personas Hare Krishnas, es un restaurante y centro cultural en el que se comercializan alimentos, productos naturistas, vestimenta y accesorios de tradición hindú. Allí también se llevan a cabo rituales Hare Krishnas, conferencias y clases de yoga.

Una de las actividades que se pudo presenciar una celebración durante el 12 de marzo de 2017, en esta se hicieron cantos a las deidades, a quienes vistieron para la celebración (Ver ilustración 1), durante algunas horas se mantuvieron expuestas para luego pasar a compartir la comida preparada para la ocasión. Se prepararon mesones grandes para repartir la comida, la cual se sirvió en hojas, la manera de comer era con la mano, evitando tocar la comida con el dedo índice, ya que este es el dedo del juicio, del señalamiento a los demás.

Atman Yoga, ubicado en el barrio Laureles en la ciudad de Medellín, es un lugar en el que se ofrecen clases de yoga y se realizan conferencias relacionadas con alimentación vegetariana, además de otras actividades como el sat sang, en el cual se hacen cantos, se da una conferencia sobre temas de interés actual apoyados en sus principios y se comparten alimentos vegetarianos. Allí se asistió a dos sat sang, en ambos se repartieron alimentos después de realizar los cantos y la conferencia, los cuales no tuvieron ningún costo económico. Las personas de allí fueron muy abiertas, al igual que los taoístas, para hablar acerca de sus creencias y acoger a personas externas.



Ilustración 1. Exposición de las deidades durante celebración el 12/03/2017

Durante uno de los sat sang se hablo acerca de la alimentación. La alimentación la ven como una alternativa de solución al problema de explotación de los recursos naturales, esto va acompañado de una consciencia de la situación de la madre tierra y empieza con la superación del egoísmo. El cambio propuesto empieza a partir de cada uno y formando redes, además el *ejemplo* es una aspiración para ellos, quieren llegar a ayudar a otros a través de éste, así como otro tipo de apoyos. La decisión de una alimentación vegetariana está atravesada por su principio de la no violencia, por tanto no aceptan la muerte o sufrimiento de los animales y no consumen leche por este principio. Mientras más alto se aspire a la práctica de la espiritualidad se es más exigente con la dieta, por ejemplo, los yoguis más avanzados evitan el consumo de ajo y cebolla ya que alteran la mente, así como otros alimentos como el café o el té. La alimentación no sólo se refiere a lo que se come sino a lo que se percibe con los sentidos, lo que se ve, se lee, se escucha, por lo tanto es necesario prestar atención a estos aspectos de la cotidianidad.

Las motivaciones

Por varias décadas, tanto filósofos, conservacionistas y defensores de la salud han alentado de manera amplia a la gente a que adopte el estilo de vida vegetariano. Los argumentos no se limitan al análisis de costes y beneficios, y tienden a la obligación moral (Carr, M & Winslow, G, 2005). Estos autores agrupan los argumentos en cinco categorías: la salud, los derechos de los animales, la preocupación por el medio ambiente, la evolución social y la mayordomía. En este sentido, se acepta que los tipos de dieta vegetarianas, pueden estar motivadas por razones diversas.

Con el trabajo etnográfico se encontró que las motivaciones están asociadas con ciertas representaciones, creencias y conocimientos que llevaron a los entrevistados a tomar la decisión de convertirse en vegetarianos. Todos los adultos de la muestra nacieron y se criaron con un tipo de alimentación omnívora, lo cual significa que en algún punto de su vida tuvieron un acercamiento, en diferentes niveles de intensidad, a una dieta que implica patrones y prácticas muy distintas a las que ya conocían. Como indica Sabaté & Brown (2005, pág. 5):

“Los patrones alimenticios de los vegetarianos varían considerablemente. Aquellos que han elegido este tipo de dieta por motivos de salud suelen tener más flexibilidad a la hora de tomar alimentos y productos de origen animal. Por el contrario, las personas que han elegido ser vegetarianas por motivos éticos o ideológicos suelen tener inclinación a evitar completamente la carne y, en algunos casos, cualquier producto de origen animal. Estas motivaciones empiezan a explicar algunas de las variaciones”.

Entre las familias entrevistadas se encontraron alrededor de siete razones para elegir llevar una alimentación vegetariana, algunas se relacionan estrechamente con otras, pero finalmente se pueden identificar claramente las siguientes: religión, salud, consciencia sobre la alimentación, impacto ambiental de la producción de carne, filosofía de vida, ética, y estilo de vida.

Vegetarianismo y religión

Con respecto a las creencias religiosas, sólo dos de las personas entrevistadas asumieron el papel de la religión como una motivación principal para ser vegetarianos, ambos de ellos pertenecientes a los Hare Krishnas. Uno de los entrevistados manifestaba que cuando conoció a los Hare Krishnas, lo que había empezado como una moda y rebeldía juvenil, se afianzó con la religión porque el vegetarianismo está soportado por tradiciones muy antiguas. En esta religión se enseñan cuatro principios de libertad: compasión, veracidad, austeridad y limpieza. Estos se traducen en hábitos de vida, en los que la compasión se refiere al vegetarianismo (Entrevista 8, hombre, 39 años, 2017). Así mismo expresó una de las entrevistadas que entre las razones para ser vegetariana estaban la salud, la conciencia de la matanza indiscriminada de animales, el medio ambiente y creencia religiosa (Entrevista 16, mujer, 30 años, 2017).

A pesar de que sólo dos personas mencionaron abiertamente a la religión entre sus motivaciones, se deduce que otras personas siguen algunas tradiciones religiosas pero prefieren nombrarlas como *filosofía de vida*. Esto se asume pues tanto en los taoístas como en los Hare Krishnas se asigna un nombre diferente a cada persona dependiendo de sus características espirituales. Estos nombres generalmente son compuestos y hacen referencia a dioses o maestros espirituales. Muchos de los entrevistados ya tenían asignado un nombre espiritual y eran reconocidos así por otros miembros de la comunidad.

Filosofía de vida y ética

La filosofía de vida de la que hablan muchos de los entrevistados se refiere a la compasión por el sufrimiento y la muerte de otros seres, y por ende al amor y respeto que se pueda sentir por ellos. “Para mi ser vegetariana es tener amor y respeto por las especies animales, buscando formas alternativas de alimentarme que no impliquen dolor para otros seres vivos” (Entrevista 14, mujer, 2017). Una de las entrevistadas sostiene que:

“Más que un estilo de vida o una dieta, es como una filosofía de vida y cada día te vas haciendo más consciente de ciertas cosas, hay muchos tipos de vegetarianos,

ahora se usan muchas etiquetas, pero es básicamente, ser alguien que está consciente de lo que está comiendo y trata de disminuir el sufrimiento de los animales, mejor dicho, evitarlo, o sea mínimo con las carnes rojas, las carnes blancas (Entrevista 6, mujer, 31 años, 2017).

Con lo anterior, tener una filosofía de vida vegetariana es tener conciencia de la manera en que los seres humanos viven y asumen su lugar en el mundo, su papel frente a la naturaleza misma y frente a otros seres, en cierto sentido, vivir de una manera ética. Es “una posición de vida, de respeto, ética hacia toda forma de vida. Disminuir del impacto que causas en la tierra y en los animales. La idea es no matar ningún animal, ni insectos” (Entrevista 7, hombre, 32 años, 2017). Así mismo sostiene otro entrevistado:

“Con la ética, el tratarse uno de ubicar, la palabra muy importante es tratar de ubicarse en el lugar donde hagamos menor daño y alimentarse a partir de vegetales es un lugar donde uno está ayudando, no estamos mitigando todo porque como humanos siempre contaminamos pero entonces sí, estamos tratando de ubicarnos en el lugar donde hacemos menor daño” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017).

La ética en la filosofía de vida habla del lugar del ser humano en el mundo, el reconocer y ser cada vez más conscientes del impacto de la existencia humana sobre los demás seres que habitan el planeta y sobre el equilibrio medio-ambiental. Es entender que el ser humano no existe para gobernar sobre las demás especies, ni que todo en la naturaleza está para su servicio. Es en resumen “vivir haciendo el menor daño posible”.

“El ser vegetariano es ver con otros ojos, ver de forma más compasiva las otras especies, ver que de alguna forma la naturaleza es perfecta y creo a cada especie que existe en el planeta con un fin maravilloso y con un fin muy elevado que no solamente ser carne para el hombre” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

Esa conciencia tiene que ver tanto en el impacto sobre los demás animales, como de las especies vegetales y de todo ser viviente en el mundo. Se habla especialmente sobre el sufrimiento, maltrato y esclavitud de los animales. Uno de los entrevistados relató cómo empezó su preocupación hacia este tema:

“Inicialmente fue una visita que tuve a una finca agropecuaria donde observé cómo tenían a las gallinas, cómo les cortaban los picos, estaban hacinadas en pilas una encima de la otra, cómo también tenían a los conejos en jaulas uno encima del otro

y les caían las heces, cómo tenían a las cerdas también en el piso con hierros, las tenían ahí para poder amamantar, cómo les quitaban los colmillos, la cola, hasta los testículos a los animales sin anestesia” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017).

La relación con los animales fue un tema que tocaron muchos los entrevistados. La relación entre ser humano y el resto de las especies animales es entendida por muchos como una relación en la que el ser humano puede disponer a su antojo del destino de los demás seres, como si fuera superior a ellos. Es necesario en primer lugar salirse de esa posición de superioridad para empezar a ver a los demás seres como parte del entorno y del equilibrio del planeta, “no sentirnos superiores a ellos, a las vaquitas por ejemplo, porque estamos aquí para cuidar y no para abusar de ellos y los recursos. Que la nobleza de tu corazón supere la gula de tu paladar” (Entrevista 1, mujer, 20 años, 2017). Otra de las entrevistadas dice con respecto a este tema:

“Nos han enseñado cosas muy erróneas, como que nos hemos creído que somos la súper raza, la súper especie y que nosotros debemos gobernar sobre las otras especies, entonces vivimos un problema de especismo que es el creernos lo mejor de lo mejor, y que todo en la naturaleza está para el servicio y como un recurso para el hombre” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

La filosofía de vida se relaciona también con la espiritualidad y con tradiciones filosóficas antiguas. La parte espiritual de la filosofía de vida se refiere al entender y amar la conexión que tienen todos los seres en el planeta, “el ser vegetariano te abre mucho el corazón, te abre mucho ese entendimiento, te hace ver más la unidad, de que todos estamos unidos y que todos somos uno como lo dicen las grandes filosofías” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017). Al entender y apreciar esa unidad y la importancia de cada ser, llega la compasión hacia los animales y hacia el planeta y por ende hacia sí mismo. Uno de los entrevistados argumenta que siendo vegetariano se encuentra amor y particularmente ha mejorado su temperamento (Entrevista 7, hombre, 32 años, 2017).

Todo lo anterior permite y además es condición para el avance espiritual. “Como el yoga de la India, que considera que el vegetarianismo y la compasión por los animales son necesarios para avanzar espiritualmente” (Entrevista 8, hombre, 39 años, 2017). El yoga es una de las actividades físicas y espirituales relacionadas con los Hare Krishnas, aunque no toda persona practicante de yoga es Hare Krishna, uno de los principios importantes que se enseñan al practicar yoga, es el de la no violencia, con el cuál se

aboga por la compasión, el amor y el respeto por otros seres vivientes y sintientes. “Al empezar a hacer yoga conocí el principio de no violencia” (Entrevista 1, mujer, 20 años, 2017).

Una de las entrevistadas relata cómo a través de la práctica del yoga pudo afianzar más su decisión de adoptar una dieta vegetariana, gracias a lo que esta actividad y los conocimientos relacionados le aportaron. Ella hace parte de la comunidad yóguica de Atman Yoga, en donde también realizan publicaciones escritas sobre sus enseñanzas (ver ilustración 2).

“Empecé a hacer yoga, hace 5 años y con el yoga hice cursos de ayurveda y me pregunté mucho desde la alimentación porque siempre he sabido que somos lo que comemos, entonces tuve más herramientas y desde ahí me pude sentir más segura con la decisión” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

Impacto ambiental y conciencia sobre la alimentación

La conciencia sobre el impacto ambiental del ser humano sobre el planeta se relaciona con la conciencia sobre la alimentación, es decir, con conocer lo que hay detrás de un plato de comida, el proceso que se debe llevar a cabo para que los alimentos lleguen a la mesa. “Ser vegetariano Significa ser consciente de lo que como, de cómo me nutro, y de cómo se obtienen los productos que consumo” (Entrevista 11, hombre, 43 años, 2017).

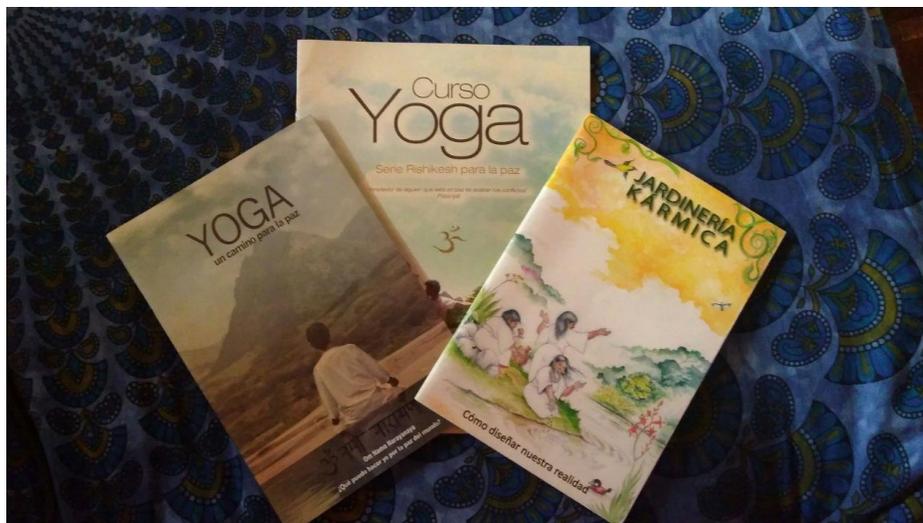


Ilustración 2. Publicaciones realizadas por Atman Yoga

A pesar de ser una razón por la que la mayoría se inclina, no lo toman como su principal motivación sino como un agregado que le da fuerza a toda su estructura argumentativa, y en este sentido muchos se toman el trabajo de investigar y leer acerca del impacto ambiental que tiene la industria cárnica. Uno de los entrevistados habló con bastante propiedad acerca del tema:

“Veo que el vegetarianismo también está relacionado de alguna manera alternativa con el mantener un poco mejor el planeta, emitir menos gases de efecto invernadero, tomar hectáreas y obviamente hacer cultivos de rotación, gastado menos recursos de la naturaleza como el agua, la circulación de los nutrientes, la quema de combustibles fósiles, la pérdida de hectáreas de bosque y por ende de animales que habitan en ellos y cumplen con ciclos biológicos” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017).

Uno de los entrevistados expresó, “siempre me llamó la atención adoptar esa forma de vida, para contribuir con la sostenibilidad del planeta” (Entrevista 13, hombre, 32 años, 2017). Mientras que otra sostuvo que “la ganadería es una de las principales causas de contaminación y de producción de gases de efecto invernadero” (Entrevista 9, mujer, 30 años, 2017).

A pesar de esto es difícil saber si el impacto real de la contaminación y daño de suelos que se produce por la cría de animales, sería menor al que se produciría si estas tierras se utilizaran para cultivos. Los estudios no son concluyentes, tienen conclusiones contradictorias o tienen un corto alcance y validez mundial, cuando entran a jugar otras variables como las comparaciones nutricionales.

“Puede haber casos específicos en los que la acusación medioambiental contra la producción de carne animal no esté clara. Por ejemplo, cuando se compara la carne de los animales pastoreados extensivamente en áreas no cultivadas con el equivalente nutricional de los vegetales obtenidos en invernaderos” (Reijnders, 2005, pág. 463).

Algunos estudios acerca de los efectos de la producción cárnica sobre el medio ambiente se basan en comparaciones entre los impactos medioambientales de la producción de carne mediante la cría de animales vs cultivos de equivalentes de la carne como la soja. En este aspecto la conclusión no es única, ya que las variables pueden llegar a ser muchas. En general se puede concluir que, a partir de los datos disponibles sobre el uso de los recursos naturales, el impacto sobre la naturaleza, y la contaminación, el impacto negativo de la producción de carne mediante la cría de animales es mucho mayor (Reijnders, 2005).

El estudio juicioso de estos temas les da a los vegetarianos un poco más de conciencia sobre lo que sucede detrás de los platos de comida y es lo que muchos defienden, decidir cómo alimentarse sabiendo lo que se están comiendo. En ese sentido una de las entrevistadas dijo que no le gustaba comer en la calle puesto que no conocía como se realizaba la preparación de los alimentos, “si son alimentos para comprar y hacer en casa sí, pero si por algún motivo tengo hambre y no llevo comida desde la casa lo más recomendable es comer solo fruta” (Entrevista, mujer, 30 años, 2017).

La salud

Con relación a la salud, hay opiniones contradictorias entre lo que se encontró. Muchos argumentaban que el tener un estilo de vida vegetariano es muy beneficioso para la salud ya que a partir de diferentes investigaciones se han hallado relaciones entre el ser

vegetariano y la disminución en la prevalencia de enfermedades degenerativas, así como el hecho de estar más alerta y tener una mayor disposición para la vida.

“Uno se da cuenta cuando come carne, o la mayoría de la gente cuando come carne se siente muy aletargada, que necesita mucha más digestión, que necesita mucho más tiempo para recuperarse; en cambio cuando uno come comida vegetariana, uno está con muchísima más energía, más vitalidad, los ojos más claros, la piel más linda, o sea, se manifiesta impresionante en la salud” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

Se encontró que cinco de los entrevistados hicieron referencia a la salud dentro de sus motivaciones para llevar una dieta vegetariana argumentando los beneficios de la comida vegetariana sobre el organismo. Una de las entrevistadas expresó:

“Me gusta invertir en alimentos de calidad, para tener una calidad de vida y salud, muchas veces las personas prefieren comprar alimentos baratos, pero la vida se verá repercutida más adelante en un deterioro de salud, por eso para mi cuerpo y vida lo mejor” (Entrevista 15, mujer, 20 años, 2017).

Por otro lado, algunos entrevistados restaron importancia a los beneficios de la alimentación vegetariana sobre la salud.

“... pero esencialmente es no consumir animales pero siendo consciente de por qué, no sólo por una salud sino por todo lo que abarca en el tema del sufrimiento animal, en el tema ambiental y de seguridad y soberanía alimentaria” (Entrevista 6, mujer, 31 años, 2017).

La salud es, al igual que el impacto ambiental, una motivación de valor agregado. Aunque no todos lo aceptan como una de las razones principales para optar por una dieta vegetariana, ninguno niega sus beneficios sobre la salud y para llevar una vida sana. “[ser vegetariano] es alimentarse de vegetales porque hay una ideología, desde tener una vida sana a ser compasivo con los animales” (Entrevista 8, hombre, 39 años, 2017).

Estilo de vida

En lo que respecta al estilo de vida, se identificaron algunas prácticas que motivaron o estuvieron relacionadas con la decisión de ser vegetariano. Entre estas se encuentran el aprender a cocinar, respeto y amistad con campesinos, el deseo de conocer otro tipo de alimentación, convivir con alguien vegetariano, rituales de sanación, práctica de alguna actividad física.

“Aprendí a hacer tortas de lentejas, de garbanzos, de proteínas [...] saber cómo reemplazarlas y a cocinar, me encanta cocinar, entonces siento que fue también por ahí, como incursionando en nuevos sabores, cosas más saludables, cada vez más crudas, ensaladas deliciosas, vinagretas” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

El ser vegetariano para muchos significó, al contrario de lo que se pudiera pensar, un aumento en la variedad de la alimentación. Por ejemplo, uno de los entrevistados sostuvo que decidió ser vegetariano en parte por saturación de la comida tradicional (Entrevista 11, hombre, 43 años, 2017). Otra de las entrevistadas dijo que al ser vegetariana había aprendido a comer alimentos que antes no le gustaban como el aguacate y que ahora realmente los disfrutaba, “el vegetarianismo te abre a muchas cosas en el sentido alimentario” (Entrevista 1, mujer, 20 años, 2017).

La mayoría de los entrevistados coincidieron en la importancia de mantener dietas variadas y de las dificultades que algunas veces se presentan para conseguir ciertos alimentos que requieren, por ejemplo ciertos vegetales o alimentos orgánicos. “Si tú te dedicas de lleno al vegetarianismo debes de buscar variedad de alimentos que aporten lo que necesitamos” (Entrevista 15, mujer, 20 años, 2017). “Debemos comer más variedad de alimentos vegetales” (Entrevista 16, mujer, 30 años, 2017). “Entonces cuando uno va a las tiendas no hay una gran variedad de alimentos orgánicos” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017). En este sentido, algunos sostienen que la disponibilidad en el mercado de los alimentos que demandan, no es tan amplia en comparación con otro tipo de alimentos, “una oferta más amplia simplificaría el día a día, cuestiones como sustitutos veganos de lácteos y cárnicos permitirían tener una dieta más variada” (Entrevista 13, hombre, 32 años, 2017).

Algunos entrevistados coincidieron en que el cambiar de patrón alimentario era un proceso que cada vez iba afirmándose más, a medida que se tenía más seguridad sobre las motivaciones:

“Empecé a leer mucho sobre la defensa de los animales, el cuidado de los animales y cada vez que leía más dejaba algo que tenía que ver con la carne, hasta el punto que ya sólo consumía carne los fines de semana, la dejé toda la semana, en mi casa en ese momento nadie era vegetariano, hasta que la erradiqué del todo, o sea que la hice por un proceso, poco a poco” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017).

“En ese momento fue muy difícil porque iba a vacaciones donde la familia y bueno ese cambio de dieta es súper dura, y si uno no está bien informado, no tiene éxito, entonces bueno recal” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

Ser vegetariano es llevar “un estilo de vida respetuoso de la vida de los demás seres” (Entrevista 10, mujer, 36 años, 2017). Pero no sólo otros seres no humanos, como muchos argumentaron, sino también de colectivos como los campesinos que son los encargados del cultivo de los alimentos. En ese sentido, el vegetarianismo también puede llevarse por un lado social-político, como argumenta uno de los entrevistados acerca de sus razones para llevar este tipo de dieta: “Por respeto a otros animales sintientes y al mismo campesino colombiano, desplazado de sus tierras con el fin de generar latifundios para la explotación ganadera” (Entrevista 12, hombre, 35 años, 2017). Además los lazos que se puedan crear con este colectivo es también un factor importante para algunos de los entrevistados, “cada vez hay más facilidad y creamos amistad con campesinos y les pedimos directamente a ellos” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

Uno de los entrevistados mencionó que dos de las motivaciones que lo llevaron a ser vegetariano fue la participación en un ritual de sanación y la convivencia con su pareja vegetariana. “Después de haber participado en un ritual de sanación en el que entendí la necesidad de dejar los productos de origen animal y teniendo en cuenta que empecé a convivir con mi compañera hace alrededor de 2 años” (Entrevista 13, hombre, 32 años, 2017).

En cuanto a las prácticas de actividad física, se encontró que en la comunidad taoísta las actividades practicadas son esencialmente *tai chi*, *kung fu*, *tae kwondo*. Por otro lado, entre los Hare Krishnas, el *yoga* es el más común. Para ambas comunidades el ejercicio o

actividad física es un complemento muy importante ya que a pesar de ser físicas, tienen un componente espiritual. “En el yoga se dice que la carne es un alimento tóxico o lleno de oscuridad, lleno de inercia, lleno de pereza” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

Tipo de dieta

Con respecto al tipo de dieta vegetariana, se encontró que la mayoría eran ovo-lacto-vegetarianos, sólo una familia era vegetariana estricta o vegana, y sólo una familia semi-vegetariana. En este punto también se encontraron contradicciones entre los entrevistados, ya que algunos opinaron que alguien que come carne así sea eventualmente, no puede llamarse vegetariano. Mientras que en un hogar dijeron que ser vegetariano es NO COMER CARNE, en otro hogar argumentaron que ser vegetariano es algo más que simplemente no comer carne. Sin embargo, algunos entienden que el ser vegetariano es un proceso que se realiza lentamente a medida que se reafirman las motivaciones. Con respecto a esto, dijo una entrevistada:

“Es un proceso que ya cada cual lleva, si quiere seguir comiendo lácteos, huevos, miel, pero mínimo uno sí va avanzando y se va volviendo más consciente de las cosas, incluso los mismos vegetales que uno come, tratar que sean locales, si es posible orgánicos, que no tengan tantos empaques” (Entrevista 6, mujer, 31 años, 2017).

Otro aspecto relacionado con la dieta es el reemplazo de la proteína. Esta cuestión puede hacerse de diversas maneras, sea con leguminosas o con sustitutos cárnicos. Este aspecto tiene influencia sobre aspectos económicos del hogar ya que los sustitutos cárnicos son más costosos que las leguminosas en el mercado.

Aunque la principal motivación para adoptar un tipo de dieta vegetariana o un estilo de vida vegetariano, en muchos casos se dio por la tendencia hacia la compasión de los animales, otras razones se fueron involucrando para afianzar más esta decisión, mediante la relación con otras personas que comparten este mismo tipo de dieta y por los conocimientos que se van adquiriendo con las actividades propias de cada uno de los centros de reunión. Por ejemplo los conocimientos sobre cocina y propiedades de los alimentos, las actividades físicas y espirituales practicadas, los beneficios que observan

sobre su salud mental y física, las enseñanzas religiosas. Esto a su vez deriva en el tipo de dieta vegetariana que se lleve, es decir, el tipo de restricciones y prohibiciones que se sigan.

7. CULTURA ALIMENTARIA EN VEGETARIANOS

De acuerdo con Contreras Hernández & Gracia Arnáiz (2005) la cultura alimentaria se refiere al entramado de conocimientos, creencias y prácticas heredadas y/o aprendidas que están relacionadas con la alimentación, y de las cuales participan los individuos de una cultura particular o de un grupo social determinado dentro de ella. En la ciudad de Medellín, los vegetarianos pueden ser considerados como un grupo social cuya cultura alimentaria se desarrolla en un contexto alterno al de la cultura macro, ya que no siguen los mismos patrones de alimentación omnívora que prevalece en la ciudad.

Los sistemas culturales proveen un orden normativo en el proceso de socialización, una suerte de guía acerca de las conductas más o menos apropiadas dentro de contextos sociales particulares, lo anterior deriva en el establecimiento de una regularidad y especificidad culturales, y esto a su vez resulta en patrones culturales que pueden influir en la conducta alimentaria. Por ejemplo, los recursos tecnológicos, organización social, actividades, horarios, profesiones, relaciones familiares, responsabilidades, entre otras (Contreras Hernández & Gracia Arnáiz, 2005). En el caso de los hogares participantes de esta investigación, la conducta alimentaria se vio modificada debido a procesos de socialización particulares, entre los que se identificaron la participación en actividades físicas como la práctica del yoga, o la pertenencia a grupos religiosos como los taoístas y los Hare Krishnas.

“[Las prácticas alimentarias] han servido, históricamente, para marcar las diferencias étnicas y sociales en la medida en que constituyen una vía para clasificar y jerarquizar a las personas y a los grupos, así como para manifestar las formas de entender el mundo” (Contreras Hernández & Gracia Arnáiz, Alimentación, "cocina" e identidad cultural, 2005, pág. 215). Como se evidenció en el trabajo etnográfico, ser vegetariano, además de una decisión de conducta alimentaria, es una filosofía de vida o dicho de otra manera, una forma de ver y entender el mundo y la existencia de los seres humanos.

La cultura alimentaria es parte de un proceso dinámico, en el que si bien hay rasgos estables, éstos están abiertos a continuos cambios. “Las dietas evolucionan con el tiempo, bajo la influencia de muchos factores y de interacciones complejas. Los ingresos de los hogares, los precios de los alimentos, las preferencias individuales, las creencias y las tradiciones culturales, así como factores geográficos, ambientales, sociales y económicos, conforman en su compleja interacción las características del consumo de alimentos” (OMS, 2003, como se cita en Medellín, 2015, pág. 19).

Cocina vegetariana

Con la observación y las entrevistas, se pudo dar cuenta de que los vegetarianos buscan en gran medida tener dietas muy variadas, no sólo en cuanto a ingredientes, sino a su preparación. En los sitios visitados es común la realización de seminarios y conferencias acerca de la alimentación, sobre qué alimentos consumir, dónde conseguirlos, cómo prepararlos (Ver ilustración 3). Este es un aspecto importante para ellos, ya que al tener consciencia de lo que están consumiendo, en muchos casos es razón para buscar siempre mejores alternativas e informarse al respecto.



Ilustración 3. Memorias de seminario realizado en la Fuente Nailam durante el 22 de mayo de 2016

“Cada cultura genera una *cocina* peculiar (ingredientes, aromas, técnicas de preparación y maneras de servir y comer) con clasificaciones particulares y unas reglas precisas” (Contreras Hernández & Gracia Arnáiz, La alimentación humana: un fenómeno biocultural, 2005, pág. 39). La ilustración 4 presenta una publicación del Centro Cultural Govinda’s, en la que se incluye un recetario de preparaciones vegetarianas, acompañado de un apartado sobre los principios que siguen allí. La cocina vegetariana que se practica y enseña en los lugares donde se realizó el trabajo de campo es muy amplia, no se reduce a un solo tipo de preparación, de hecho, siendo de gran importancia los conocimientos culinarios a la hora de ser vegetariano, como muchos entrevistados manifestaron, los platos que preparan son de amplia variedad, entre los que se encuentran arroces, sopas, vegetales, granos, panadería, postres, bebidas.

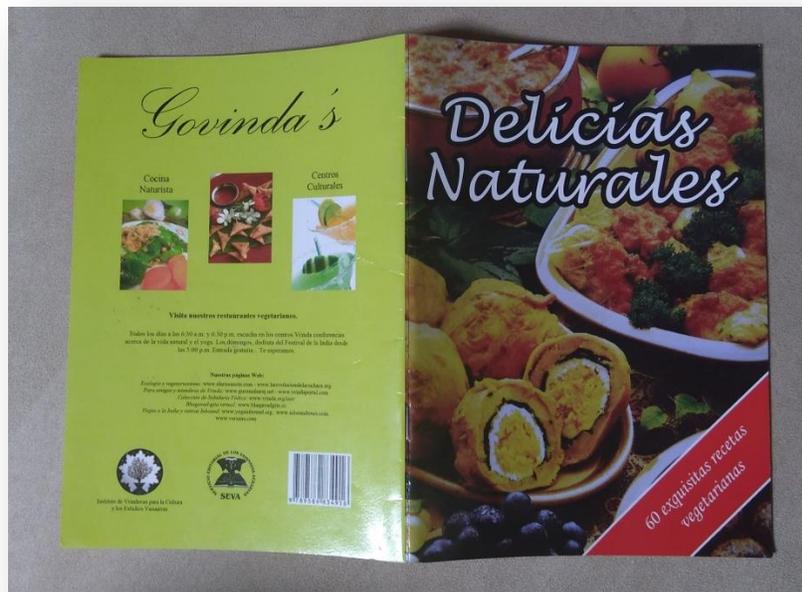


Ilustración 4. Publicación del Centro Cultural Govinda's

Preparaciones

En las memorias del seminario de cocina saludable realizado en la Fuente Nailam durante el 22 de mayo de 2016, se presentan las recetas de diferentes tipos de alimentos, por ejemplo sopas, arroces, mezclas de proteínas vegetales, salsas, leches de frutos secos y semillas, y ensaladas. Para cocinar estas recetas, se utilizan diversas técnicas de cocción y preparación.

Para las sopas las principales técnicas son el salteado de vegetales en ghee o aceites vegetales, el sazonado de los ingredientes con sal, pimienta y otras especias, y los vegetales, legumbres y tubérculos cocinados en agua. El ghee es una mantequilla clarificada, que se prepara a partir de mantequilla sin sal.

Para las preparaciones de proteínas vegetales, se hacen guisos con las verduras y especias. También blanquean los vegetales. Blanquear significa someter los alimentos crudos a la acción del agua hirviendo, con sal o con vinagre, y luego refrescarlos y escurrirlos o simplemente escurrirlos. Las tortas ya formadas con los ingredientes se pueden sofreír y freír.

Los alimentos fritos son muy comunes dentro de las preparaciones de los hogares entrevistados. En todos los hogares consumen alimentos de este tipo, para lo cual es importante la utilización de aceites de origen vegetal. Los aceites de girasol y de oliva fueron los mencionados por los entrevistados como los de preferencia para la cocina.

Para las preparaciones de salsas, sofríen las verduras y sazonan con especias, también emulsionan las mezclas con aceites vegetales, en algunas ocasiones se utilizan caldos de verduras como base de la salsa. Para Las preparaciones de leches de frutos secos y semillas, se licúa el fruto seco o la semilla con agua caliente. Para las ensaladas, si son de verduras cocinadas, se sofríen los vegetales por separado en ghee o aceite de verduras, si son ensaladas frescas sólo se mezclan los vegetales y se agrega sal y pimienta al gusto.

Una de las entrevistadas hablaba de consumir alimentos cada vez más crudos (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017), esto es posible que se refiera especialmente a las verduras y podría tener que ver con la vida que hay en los alimentos. Mientras menos frescos es decir, más preparados y cocinados, podría decirse que tienen menos vida y por tanto se han perdido sus nutrientes. “El consumo generoso de alimentos crudos suele ser saludable para la mayor parte de las personas. Sin embargo, las dietas que se apoyan excesivamente en alimentos crudos pueden resultar difíciles de planificar para asegurar su idoneidad nutricional” (Craig & Pinyan, 2005, pág. 303).

Distribución diaria de los alimentos

La distribución diaria de alimentos de los hogares entrevistados se basa en mínimo tres consumos al día, correspondientes a desayuno, almuerzo y comida (ver Tabla 1). Esta característica coincide con las estadísticas a nivel nacional, “la mayor proporción de la población en Colombia consume el almuerzo usualmente en un mes regular (97,6%), seguida de la práctica de la comida o cena (94,1%) y del desayuno, que presenta una proporción de consumo de 91,8%” (Fonseca et ál., 2011, pág. 290). En este sentido, no se muestra una diferencia importante entre los hogares vegetarianos y los hogares omnívoros, o bien, el número de comidas al día no representa un riesgo de subnutrición para las familias entrevistadas. Los taoístas son un poco más restrictivos con el número de comidas diarias ya que entre sus enseñanzas se encuentra el comer en grandes

cantidades solamente tres veces al día, y aun así se encuentran entre los rangos de normalidad del patrón alimentario del país.

A partir de la tabla 1 se deduce que el 66,6% de los hogares entrevistados consumen, además de las tres comidas básicas diarias, al menos una de las siguientes: tragos, media mañana, y algo. Este porcentaje es mayor al del nivel nacional, “no son usuales los tiempos de comida intermedia como la “media mañana” y “media tarde” en la población colombiana en la que aproximadamente 1 de cada 2 personas los incluye en sus prácticas de comidas” (Fonseca et ál., 2011, pág. 290).

Entre las familias entrevistadas lo más común fue la compra de los alimentos, en todos los hogares acceden a los alimentos mediante la compra de éstos en los mercados. En dos de los hogares, algunos de los víveres son cultivados pero de manera esporádica, alimentos como frijoles, arroz y tubérculos, algunas verduras y aromáticas. En el caso de ambos hogares esto se debe a que poseen tierras cultivables, sin embargo no viven de esta actividad. Así mismo mencionaron que la amistad con campesinos es una alternativa para la consecución de ciertos víveres, para evitar la cadena de comercialización de los alimentos y estar más atentos a la manera de producirlos, la cual es una preocupación bastante común entre los vegetarianos, la calidad e inocuidad de los alimentos que están consumiendo.

Tipo de comidas	Nº de hogares	Porcentajes
Desayuno, almuerzo y comida	5	33,3
Desayuno, almuerzo, algo, y comida	4	26,7
Desayuno, media mañana, almuerzo, algo, y comida	3	20,0
Tragos, desayuno, media mañana, almuerzo, algo, y comida	3	20,0
Total	15	100,0

Tabla 1. Distribución de la dieta diaria de los hogares enrevistados

Alimentos que conforman la dieta

“Los componentes esenciales de una dieta vegetariana incluyen una variedad de verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales, legumbres y frutos secos” (Sabaté & Brown, 2005, pág. 26). En los hogares de la investigación, las frutas, verduras y legumbres son alimentos básicos de su dieta (ver Gráfico 1). En todos los hogares se consume fruta al menos dos veces a la semana y en el 60,3 % de los casos siete o más veces a la semana. Las frutas se consumen sea en jugo o en frutas enteras. Las verduras las consumen crudas o cocidas en el 100% de los hogares entrevistados, el 73,7 % de los hogares las consumen mínimo 4 veces a la semana. Las leguminosas se consumen así: en 20,1 % de los hogares de 2 a 3 veces por semana, en el 33,5 % entre 4 y 6 veces por semana, y en el 46,9 % siete veces o más por semana.

Uno de los tópicos que resaltó en las entrevistas, fue la forma de reemplazar la proteína animal que se obtiene de las carnes. Se pudieron evidenciar dos maneras de hacerlo, la primera a partir de leguminosas como frijol, arvejas, garbanzos, lentejas, soya, mediante la preparación en sopas, cremas, tortas o croquetas. La segunda es a partir de sustitutos cárnicos como el chorizo vegetariano, la morcilla vegetariana o el carne, también la sustituyen con el gluten.

“Aunque los vegetarianos normalmente ingieren menos proteínas que los omnívoros, generalmente su ingesta resulta adecuada, siempre que se consuman suficientes calorías y que se coma una variedad de alimentos, como la soja y sus derivados, otras legumbres, frutos secos, semillas y cereales” (Craig & Pinyan, 2005, pág. 303).

Cereales como el arroz y las pastas también hacen parte de su alimentación básica, “al combinar los cereales y las legumbres también se consigue una combinación de proteínas con un valor biológico adecuado” (Craig & Pinyan, 2005, pág. 303). El 93,8% de los hogares consumen arroz o pasta mínimo cuatro veces por semana y sólo el 6,2% entre 2 y 3 veces a la semana. Los tubérculos y las harinas forman parte fundamental de su dieta. Los tubérculos son consumidos por el 73,7% de los hogares mínimo cuatro veces por semana y harinas como pan, arepa o galletas son consumidas mínimo cuatro veces a la semana por el 100% de los hogares. (Ver Gráfico 2).

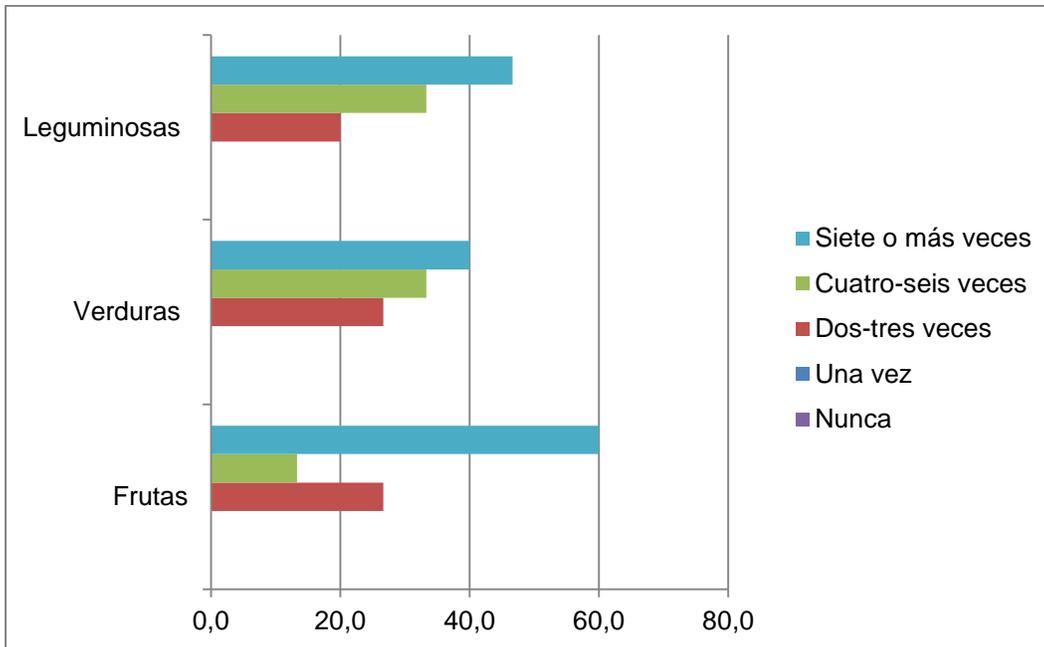


Gráfico 1. Porcentajes de frecuencia semanal de consumo de leguminosas, verduras y frutas

De acuerdo con el gráfico 3, el 93,3% de los hogares no consumen ningún tipo de carne sea pescado, mariscos, pollo, res o cerdo. Mientras que el 6,7% consume pescado o mariscos una vez cada dos meses, y pollo, res o cerdo entre dos y tres veces al mes. Aunque las dietas vegetarianas generalmente son asociadas al nulo consumo de carne, algunos autores han encontrado el consumo de ciertas carnes dentro de las dietas vegetarianas, dándoles el nombre de semivegetarianas. De acuerdo con Gallo et ál. (s.f.) los semi-vegetarianos consumen las distintas carnes una vez al mes o más, pero no más de una vez a la semana, además consumen huevos y lácteos habitualmente.

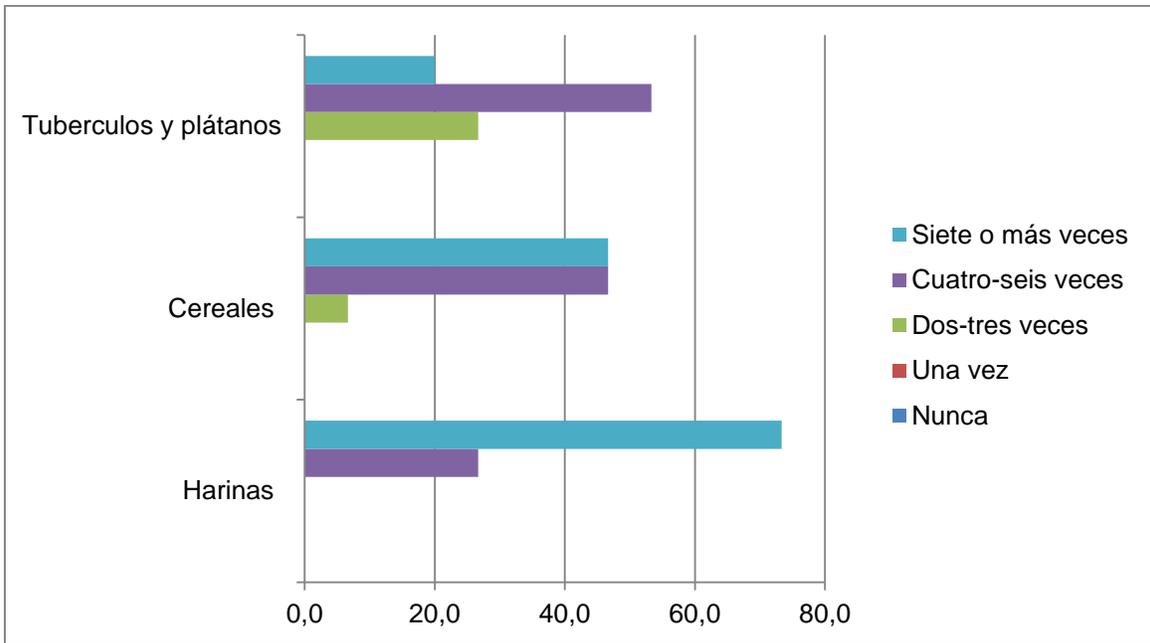


Gráfico 2. Porcentajes de frecuencia semanal de harinas, cereales y tubérculos

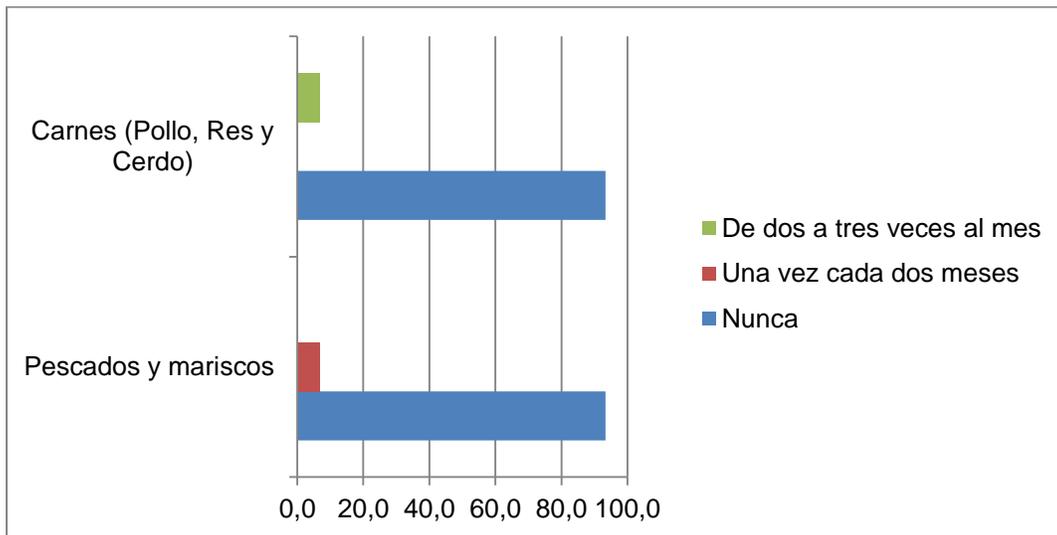


Gráfico 3. Porcentajes de frecuencia de consumo de carnes y pescados

Además de la carne, entre los vegetarianos se encuentran también algunos alimentos con ciertas restricciones, por ejemplo la leche, los productos lácteos y el huevo, en el gráfico 4 se encuentra representado el porcentaje de consumo semanal de estos alimentos por parte de los hogares de la muestra. “El sistema de creencias y valores existente en

cualquier cultura puede determinar qué alimentos son objeto de aceptación o rechazo en cada situación y por cada tipo de persona” (Contreras Hernández & Gracia Arnáiz, Los condicionantes contextuales y la variabilidad cultural de los comportamientos alimentarios, 2005, pág. 57). Las restricciones encontradas en los hogares entrevistados, están asociadas a distintas creencias religiosas, motivaciones y representaciones que dan cuenta así mismo de los distintos tipos de dieta vegetariana. El 40% de los hogares nunca consumen leche, el 13,4% nunca consumen productos lácteos, y el 53,6% nunca consumen huevos.

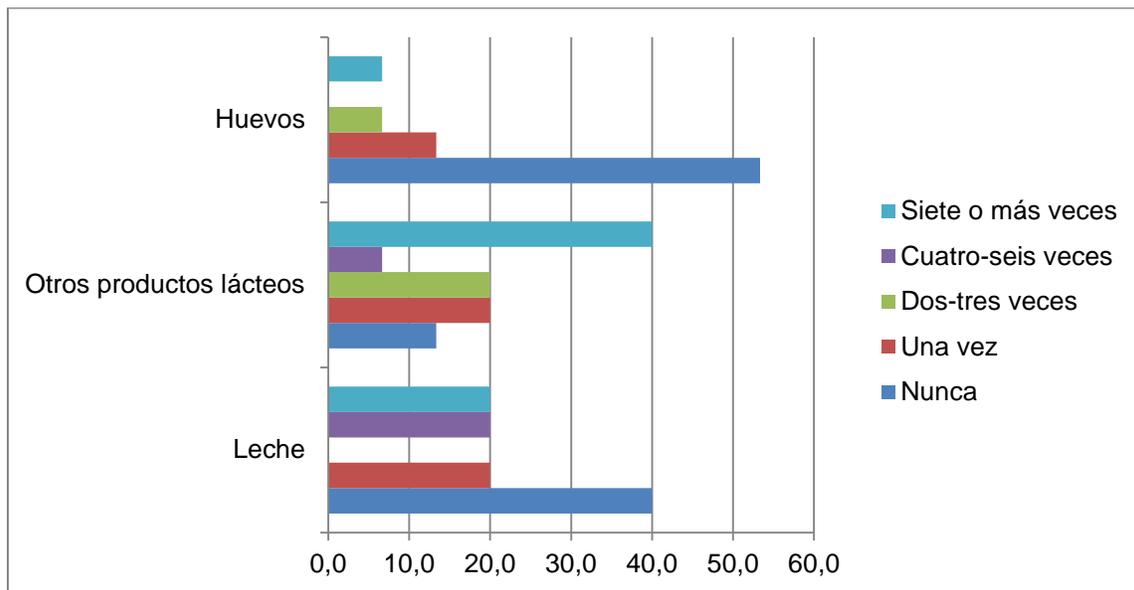


Gráfico 4. Porcentajes de frecuencia semanal de consumo de leche, productos lácteos y huevos

Entre los hare kishnas muchas familias rechazan los huevos mientras que la leche y los productos lácteos son consumidos con regularidad, por tanto su tipo de dieta es la lacto-vegetariana. Lo anterior tiene que ver con sus creencias religiosas, uno de los entrevistados manifestó que no consumían los huevos porque era la menstruación de la gallina, mientras que la leche viene de un animal sagrado, la vaca, y a través de su leche se reciben muchos beneficios (Entrevista 8, hombre, 39 años, 2017). En la muestra resultó que el 20% de los hogares consumen leche una vez a la semana, otro 20% entre cuatro y seis veces a la semana, y otro 20% la consumen siete o más veces por semana.

Los taoístas aceptan la leche, los productos lácteos y los huevos ya que son ovo-lacto-vegetarianos. De los hogares entrevistados, el 46,6% consumen productos lácteos mínimo cuatro veces a la semana, y el 40% los consumen de una a tres veces por semana. Con respecto a los huevos, el 20% de los hogares los consumen máximo tres veces a la semana, mientras que el 26,4% mínimo cuatro veces. Aunque los taoístas aceptan el consumo de huevo recomiendan que se realice en el almuerzo. Los taoístas también tienen restricciones con respecto a alimentos como el café, el chocolate, el cilantro, la cebolla, el ajo y el licor. En lo posible no los consumen ya que producen efectos secundarios sobre el sistema nervioso. Además procuran no mezclar alimentos dulces y salados en una misma comida.

Por otro lado, entre la comunidad yóguica de Atman yoga, se habla de los 5 venenos blancos, aunque ellos consumen algunos, consideran que no son los más adecuados, éstos son: arroz, azúcar refinada, harina, sal refinada y leche. Así mismo comparten con los taoístas sus reservas con respecto al café y al licor. El 20% de los hogares nunca consumen café o té, el 20% lo consumen una vez por semana, el 20% entre dos y tres veces por semana, el 7% entre cuatro y seis veces, el 27% siete o más veces por semana, y el 7% los consumen de forma ocasional, (ver gráfico 6). Con respecto al azúcar, en todos los hogares manifestaron que prefieren la panela o la miel a la hora de endulzar los alimentos, el 67% de los hogares las utilizan siete o más veces por semana, el 26,8% entre 4 y 6 veces, y el 6,2% entre 2 y 3 veces por semana, (ver gráfico 5).

Tanto las gaseosas o refrescos en polvo como las golosinas o dulces son evitados por algunos de los hogares o son consumidos en bajas cantidades en la semana. Sólo el 6,7% de los hogares consumen dichas bebidas siete veces a la semana, mientras que el 47% nunca los consumen, (ver gráfico 6). El 13,5% de los hogares nunca consumen golosinas o dulces y el 40% sólo los consumen una vez a la semana, (ver gráfico 5). Otros alimentos como los condimentos y salsas son consumidos menos de tres veces a la semana por el 33% de los hogares, y mínimo cuatro veces por el 67%, (ver gráfico 5).

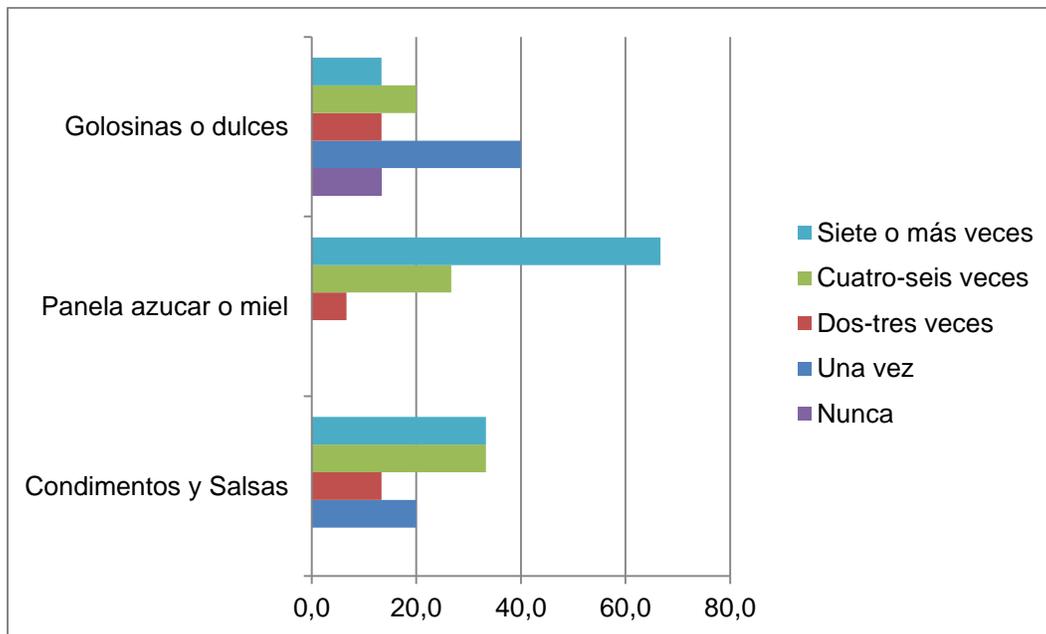


Gráfico 5. Porcentajes de frecuencia semanal de consumo de condimentos, golosinas y endulzantes

Finalmente con respecto a los suplementos y complementos alimenticios, el 13% de los hogares consumen suplementos vitamínicos o complementos alimenticios ocasionalmente, el 13% nunca los consumen, el 7% los consumen 1 vez por semana, el 27% entre 2 y 3 veces por semana, y el 40% los consumen mínimo 7 veces por semana (ver gráfico 6). El suplemento vitamínico que refirieron con mayor frecuencia fue el complejo B, especialmente la vitamina B12.

Como la vitamina B12 no se encuentra naturalmente en cantidades significativas en los vegetales, algunos vegetarianos, especialmente los vegetarianos estrictos, pueden estar en riesgo de deficiencia de vitamina B12. Los lacto-ovo-vegetarianos pueden obtener suficiente vitamina B12 de los huevos y de los productos lácteos, siempre y cuando consuman estos productos en cantidades significativas (Craig & Pinyan, 2005, pág. 322).

Otros complementos que mencionaron los entrevistados fueron: Omega 3, calcio, hierro, biotina, colágeno, omega 6, y cola granulada. “Ya que los diferentes tipos de dietas vegetarianas son muy variados en su composición, las preocupaciones por los nutrientes varían de una dieta vegetariana a otra” (Craig & Pinyan, 2005, pág. 327).

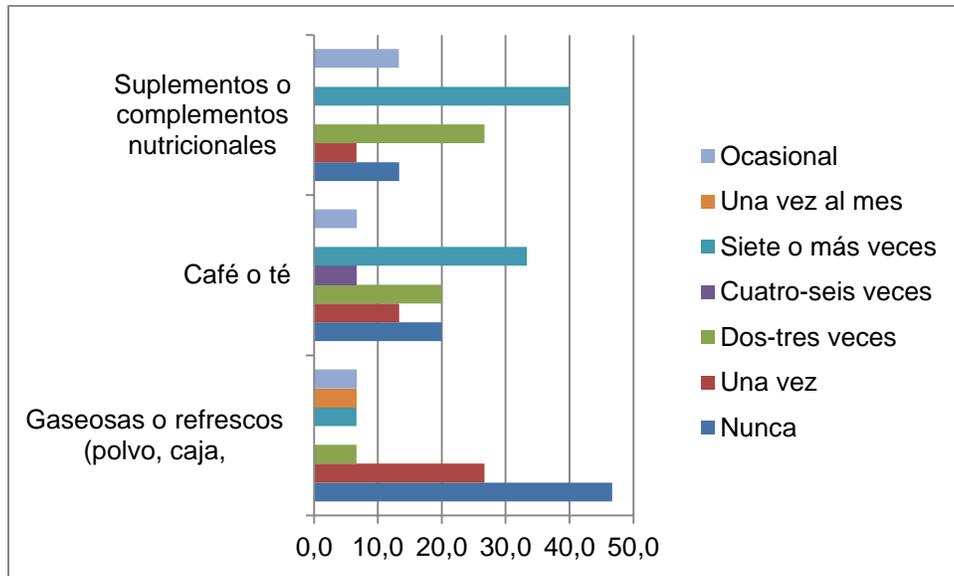


Gráfico 6. Porcentajes de frecuencia de consumo de café o té, gaseosas y suplementos

8. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL EN HOGARES VEGETARIANOS

Seguridad alimentaria de los hogares vegetarianos

Evaluación de la seguridad alimentaria en el hogar

La muestra arrojó que del total de los hogares el 47% son familias que habitan con menores de 18 años y el otro 53% corresponde a familias que están conformadas únicamente por mayores de 18 años. El 87% de los hogares tienen una autopercepción de seguridad alimentaria que los sitúa en un nivel seguro, de éstos, el 47% pertenece a hogares que habitan con menores de 18 años y el 40% a hogares conformados por mayores de 18 años. El 13% restante representa hogares con inseguridad alimentaria leve correspondiente en su totalidad a familias conformadas por mayores de 18 años, lo anterior se encuentra representado en el Gráfico 7.

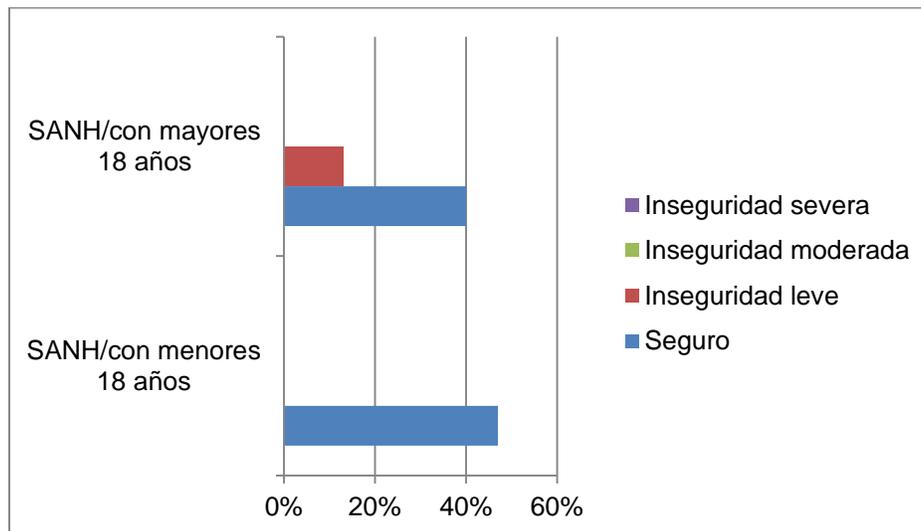


Gráfico 7. Distribución de la SANH por composición del hogar

De lo anterior se concluye que el 100% de los hogares con menores de 18 años se encuentran con seguridad alimentaria. Mientras que los hogares conformados por mayores de 18 años, el 75% se encuentran con seguridad alimentaria y el 25% tienen inseguridad alimentaria leve. De acuerdo con los resultados presentados en la ENSIN

2010, en el país hay una mayor prevalencia de ISAH (inseguridad alimentaria en hogares), en hogares integrados por menores de 18 años y personas adultas con respecto a los hogares conformados por personas con 18 años o más, resultados que difieren con los de este estudio.

El 73,3% son familias nucleares y el 26,7% extensas. De las familias nucleares, el 63,7% están conformados por padre, madre e hijos, mientras que el 36,3% por padre y madre. De las familias nucleares conformadas por padre y madre, el 50% tienen seguridad alimentaria y el 50% presentaron inseguridad alimentaria leve (Ver gráfico 8). De lo anterior se deduce que con respecto a la conformación del hogar, las familias nucleares sin hijos tienen mayor prevalencia de ISAH comparado con las familias nucleares con hijos y las familias extensas. En este aspecto también hay una diferencia con la ISAH a nivel nacional, ya que “según la tipología del hogar, los hogares extensos presentaron la mayor prevalencia de ISAH” (Fonseca et ál., 2011, pág. 355).

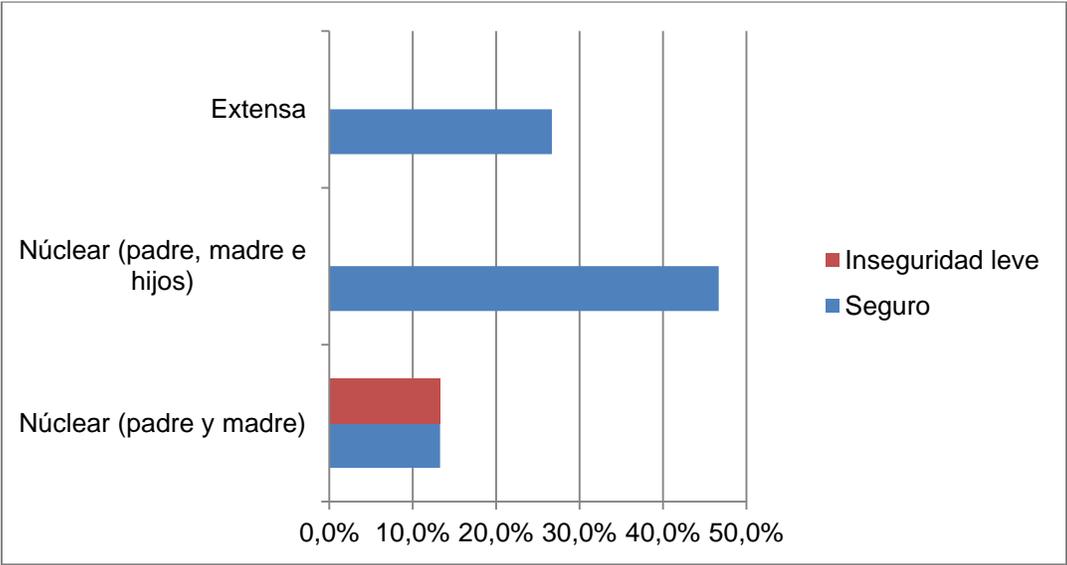


Gráfico 8. Distribución de la seguridad alimentaria a partir de la composición familiar

Otros aspectos que tienen relevancia sobre la seguridad alimentaria son el sexo del jefe del hogar y su nivel educativo. En el 66,6% de los hogares los jefes del hogar son padre y madre, en el 20% es la madre, en el 6,7% es la madre y los hijos, y en el 6,7% son otros. En los hogares con inseguridad leve, los jefes del hogar son padre y madre (gráfico 9). El

nivel educativo del jefe del hogar, se distribuyó así: el 33,3% cursó hasta secundaria, el 33,3% tiene nivel universitario, el 20% tiene posgrado, el 6,7% es normalista, y el 6,7% no tiene ningún nivel educativo. La inseguridad alimentaria leve se presentó en hogares cuyo jefe del hogar tiene nivel de educación universitario y de secundaria (ver gráfico 10). Los resultados en este aspecto no tienen concordancia con los presentados a nivel nacional durante la ENSIN 2010, con la cual se encontró que “la prevalencia de ISAH es menor a medida que se aumenta el nivel de escolaridad alcanzado por el jefe del hogar y su cónyuge” (Fonseca et ál., 2011, pág. 356).

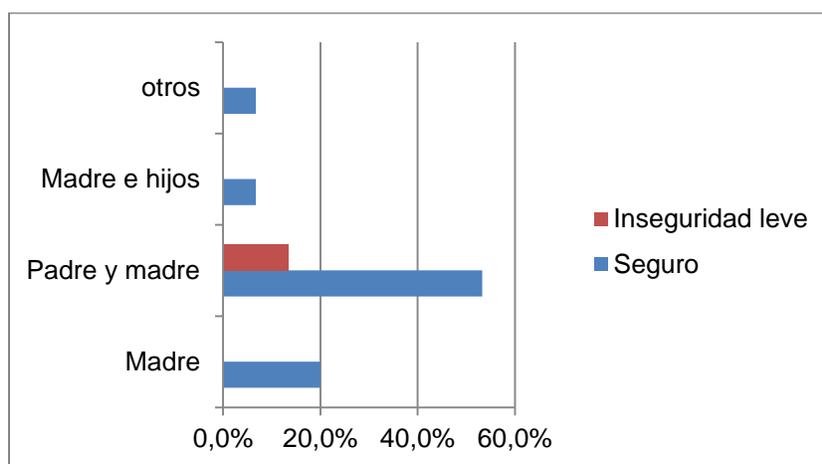


Gráfico 9. Seguridad alimentaria relacionada con la variable, jefe del hogar

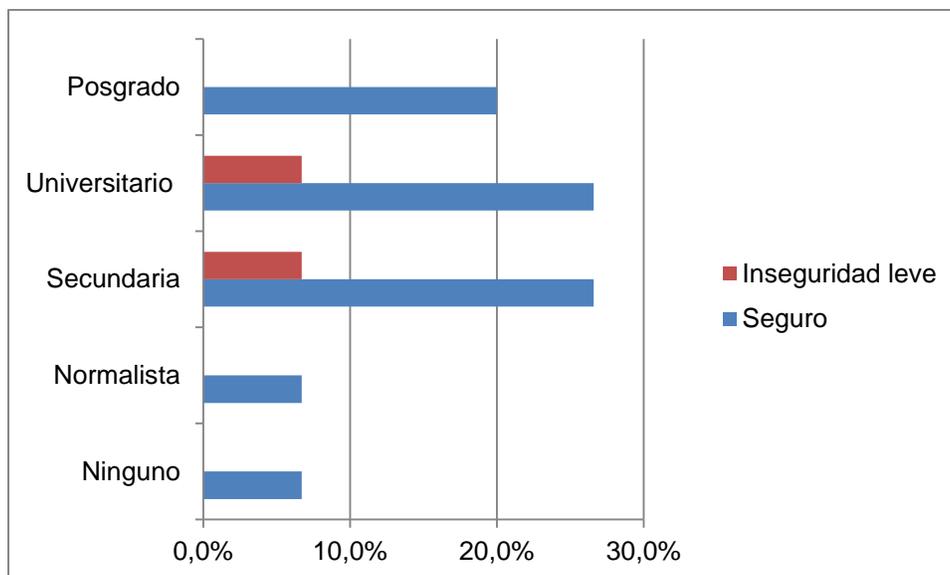


Gráfico 10. Distribución de la seguridad alimentaria con respecto al nivel de educación del jefe del hogar

La encuesta sobre seguridad alimentaria aplicada está principalmente direccionada a indagar por temas económicos del hogar, es decir, aspectos que pueden afectar el acceso a los alimentos. Los temas económicos investigados fueron: el ingreso mensual del hogar, la cantidad de dinero invertida en alimentación, y la cantidad de personas que aportan mensualmente al hogar. El 93,4% de los hogares tienen un ingreso mensual de más de un SMLV, mientras que el 6,6% tienen como ingreso 1 SMLV. Los hogares con inseguridad alimentaria tienen ingresos de más de un SMLV. El 80% de los hogares invierten más de \$300.000 en alimentación mensualmente, el 6,6% invierten entre \$100.000 y \$200.000 pesos mensualmente, y el 13,4% entre \$200.000 y \$300.000 pesos. Los hogares con inseguridad alimentaria leve invirtieron mínimo \$200.000 pesos mensual en alimentación. El hogar que tiene el menor rango de inversión en alimentación, entre \$100.000 y \$200.000 pesos mensuales, presentó seguridad alimentaria (ver gráfico 11). En el 73,3% de los hogares dos personas aportan económicamente, en el 20% aporta una, y en el 6,7% aportan tres personas. En los hogares con inseguridad alimentaria, aportan dos personas. En el 53,2% aportan padre y madre, en el 20% el padre, en el 13,4% madre e hijos, y en el 13,4% otros. En los hogares con inseguridad alimentaria quienes aportan son padre y madre.

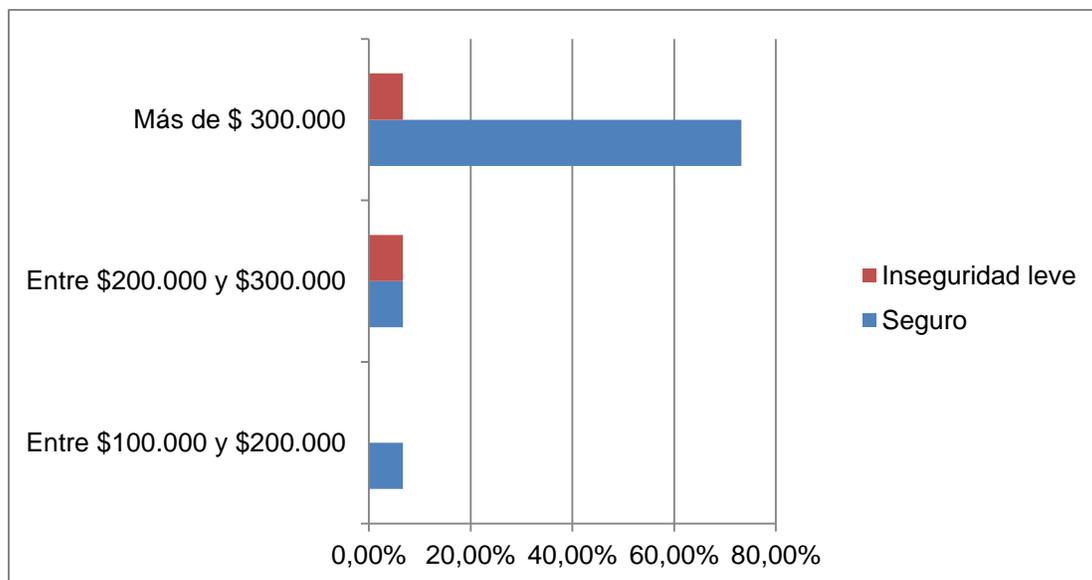


Gráfico 11. Distribución de la seguridad alimentaria con relación a la variable *inversión mensual en alimentación*

Otras características sociodemográficas que pueden estar relacionadas con la seguridad alimentaria son: la ubicación de la vivienda en zona rural o urbana, el estrato de la vivienda, y la manera en que se distribuyen los alimentos en el hogar. El 86,5% de los hogares habitan en zonas urbanas, y el 13,4% en zonas rurales. El 13,4% son estrato 2, el 73,2% estrato 3, el 13,5% estrato 4. Todos los hogares con inseguridad alimentaria habitan en zona urbana y son estrato 3, sin embargo, otros hogares que tienen estas mismas características se encuentran con seguridad alimentaria.

La mejor alimentación se encuentra distribuida así: en el 80% de los hogares los alimentos se reparten por igual, en el 6,6% a las mujeres y niños, en el 6,6% a los niños, y en el 6,6% a los hombres. En los hogares con inseguridad alimentaria se da alimentación a todos los integrantes por igual, así como ocurre en la mayoría de hogares de la muestra, los cuales presentan seguridad alimentaria.

La inseguridad alimentaria leve que presentó el 13% de los hogares, no reveló relaciones directas con la composición del hogar, con el sexo del jefe del hogar ni su nivel educativo, tampoco con los ingresos mensuales del hogar, ni con la cantidad de personas que aportan económicamente. El estrato de la vivienda y su ubicación en zona rural o urbana, no tiene relación con el nivel de seguridad alimentaria. Tampoco la manera en la que se distribuye el alimento dentro del hogar tuvo relación con el nivel de seguridad alimentaria

de la muestra. A pesar que ninguno de los aspectos sociodemográficos y socioeconómicos evaluados en la investigación presentaron fuertes implicaciones o relevancia sobre la situación de seguridad alimentaria, existen otros aspectos cualitativos que demuestran algunas preocupaciones de los vegetarianos frente a su propia situación de seguridad alimentaria.

Aspectos cualitativos de la seguridad alimentaria en el hogar

Las tres dimensiones en que el Departamento Nacional de Planeación (2008) divide el concepto de seguridad alimentaria son: dimensión de los medios económicos, aspectos relacionados con la calidad e inocuidad de los alimentos, y dimensión de la calidad de vida y fines de bienestar. Los medios económicos están relacionados con la oferta y la demanda, o en otras palabras, con la disponibilidad y el acceso a los alimentos. Los temas de Calidad e inocuidad de los alimentos hablan de las características intrínsecas de los alimentos. La dimensión de la calidad de vida y fines de bienestar comprende los factores que inciden en la calidad de vida y tienen relación directa con la SAN, por ejemplo la conducta de las personas, las familias o las comunidades.

Con relación a la dimensión de los medios económicos, los entrevistados comentaron sus propias opiniones con respecto a la situación en la ciudad de Medellín. El 53,3% de los hogares considera que el acceso a los alimentos para las personas que practican una dieta vegetariana en la ciudad de Medellín se realiza con facilidad, El 33,3% considera que depende de diversos factores, el 6,7% dice que no se realiza con facilidad, y el 6,7% no respondieron a esta pregunta. En este aspecto se contemplan temas de ingresos, costo de los alimentos, y acceso físico a los alimentos.

Quienes consideran que los alimentos se obtienen con facilidad sostienen que “los lugares para comprar son cercanos y económicos” (Entrevista 8, hombre, 39 años, 2017). Otros dicen que los alimentos se pueden comprar en cualquier parte, sea en supermercados o tiendas de barrio. Solo uno de los hogares manifestó que por sus ingresos no tiene problemas para la consecución de alimentos.

Algunos reconocen que el acceso a los alimentos depende del tipo de alimentación y de la manera como se reemplaza la carne. Además apuntan que comprar los alimentos para prepararlos en casa es más económico que comprar comidas preparadas en

restaurantes, o conseguir alimentos muy procesados como las carnes frías vegetarianas. “Con relación a la economía, no para todos es costoso, ni para todos es barato llevar una dieta vegetariana, esto depende del tipo de alimentación” (Entrevista 6, mujer, 31 años, 2017). “Cuando se reemplaza la proteína con leguminosas, ser vegetariano es más barato, mientras que si se reemplaza con productos como carnes frías vegetarianas o productos veganos, ser vegetariano es más costoso” (Entrevista 7, hombre, 32 años, 2017). “Hay alimentos que son más baratos mientras sean menos procesados, como la quinua y el amaranto, mientras que hay otros como los de tipo carne que salen más costosos que cocinar en el hogar” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017).

Los alimentos que encuentran más asequibles tanto por disponibilidad como por costos son las verduras y las legumbres, así como los huevos, que en muchas ocasiones se utilizan como sustitutos de la carne. Sin embargo, también existen otros productos que, por su baja oferta o por sus costos muy elevados, son más difíciles de conseguir. En ciertos hogares sostienen que la alimentación es una inversión y que por lo tanto no interesa que los alimentos sean muy costosos. “Algunos productos son más costosos, pero estoy convencida que es una inversión y decidimos que nuestro mayor aporte económico es la alimentación” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017). “Muchas veces las personas prefieren comprar alimentos baratos, pero la vida se verá repercutida más adelante en un deterioro de salud, por eso ¡para mi cuerpo y vida lo mejor!” (Entrevista 15, mujer, 20 años, 2017). Aunque esto en cierta medida puede significar una preocupación grande para su economía e incluso para su seguridad alimentaria presente.

A partir de los testimonios de los entrevistados, se evidencia que, en lo que respecta al acceso a los alimentos, los costos elevados de algunos productos específicos se pueden convertir en barreras para obtener una dieta que sea de su entero gusto. Esto tiene que ver con su dependencia del mercado de los alimentos, y por ende de la variación de los precios. Los alimentos orgánicos, las carnes frías vegetarianas y las leches vegetales, en especial algunas marcas de leche de soya, son los productos que según las entrevistas, son más costosos.

La disponibilidad es otro de los aspectos que concierne a la dimensión de los medios económicos de la seguridad alimentaria. Con respecto a esto, el 46,6% de los hogares considera que la disponibilidad en el mercado de alimentos para las personas que practican una dieta vegetariana es suficiente en la ciudad de Medellín. Argumentan que debido a que en la ciudad se ha expandido mucho el vegetarianismo es muy común

encontrar restaurantes vegetarianos, mercados de comida saludable y orgánica, tiendas vegetarianas y veganas, supermercados y almacenes de cadena que venden estos productos, especialmente si se compara la disponibilidad actual con la de años y décadas anteriores.

A pesar de que muchos concluyeron que la disponibilidad de productos vegetarianos en el mercado es buena, el 33,3% de los hogares señalaron falencias en este tema. “A pesar de que, en términos generales, la variedad de productos ofertados en el mercado es más amplia en la actualidad, la oferta de opciones vegetarianas en el mercado aún es muy limitada” (Entrevista 13, hombre, 32 años, 2017). Estas falencias o limitaciones tienen que ver con la variedad de productos en un mismo lugar, la oferta de algunos productos en almacenes de cadena y tiendas de barrio, la presentación de los alimentos en porciones individuales, también la existencia de sustitutos veganos de lácteos y cárnicos, con lo cual se simplificaría el día a día y se permitirían tener una dieta más variada.

Aunque en la ciudad hay diversidad de lugares que ofrecen productos vegetarianos, en lo que respecta a ingredientes para cocinar en casa, algunas especias o productos especiales, no siempre se consiguen todos en un mismo lugar, situación que obliga a los vegetarianos a desplazarse por varios lugares de la ciudad para conseguirlos. “si hay disponibilidad, lo que no hay es variedad en un mismo lugar (Entrevista 16, mujer, 30 años, 2017). “Algunos alimentos especiales como granos o productos procesados naturales no se consiguen fácilmente o son costosos” (Entrevista 11, hombre, 43 años, 2017). “Las leches vegetales se encuentran con facilidad, aunque sería bueno que en las tiendas de barrio hubiera más disponibilidad. Algunos otros alimentos específicos, hay que buscarlos mucho” (Entrevista 9, mujer, 30 años, 2017). También dice otra entrevistada: “En las tiendas de barrio no se encuentran las leches vegetales ni las carnes frías vegetarianas en porciones individuales” (Entrevista 6, mujer, 31 años, 2017).

Muchas de las personas entrevistadas manifestaron que les gustaría poder conseguir con mayor facilidad ciertos granos o vegetales, que no son tan comunes en la ciudad, para mantener una cocina variada. También alimentos como el amaranto y la chía. “Debemos comer más variedad de alimentos vegetales, que en Colombia o son más costosos o tenemos que ir a otro mercado más lejos de los hogares para poder comprar” (Entrevista 16, mujer, 30 años, 2017). “Alimentos en mayor variedad por ejemplo el amaranto, la chía y algunos otros alimentos si sería importante que estuvieran también en algunos

almacenes de cadena o tiendas que uno los pueda adquirir fácilmente” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017).

Es importante la existencia de mayor variedad y disponibilidad de ciertos alimentos en un mismo lugar por ejemplo en las tiendas de barrio o las cadenas de supermercados, ya que las tiendas vegetarianas o tiendas que ofrecen productos especiales para los vegetarianos, no tienen amplia disponibilidad horaria o no están muy extendidos en la ciudad. Algunas veces los fines de semana, las tiendas vegetarianas están cerradas o algunas que venden alimentos especiales, se encuentran muy lejos de la vivienda (Entrevista 7, hombre, 32 años, 2017). Así mismo, algunos que se desplazan a otros municipios, dicen que allí es más complicado conseguir ciertos alimentos y que la mayoría la deben conseguir en la ciudad de Medellín. “A veces es difícil desde el transporte, sobre todo cuando estamos en San Rafael” (Entrevista 2, mujer, 26 años, 2017).

El 13,4% de los hogares considera que la disponibilidad no es suficiente, “el número de lugares en los que se ofrecen productos vegetarianos o veganos es reducido” (Entrevista 13, hombre, 32 años, 2017), especialmente en lo que respecta a los alimentos orgánicos, “básicamente nos gustaría que se dieran más alimentos orgánicos, cultivados con menos pesticidas y agroquímicos” (Entrevista 5, hombre, 37 años, 2017). También algunos comparan la disponibilidad de la ciudad con la de otros países, argumentando que la oferta local es más reducida, “[en] Canadá, Alemania, España o Brasil la oferta de este tipo de alimentos es muy amplia” (Entrevista 6, mujer, 31 años, 2017).

El asunto de la disponibilidad en la ciudad es un poco contradictorio. A pesar de que hay muchos establecimientos que ofrecen comidas vegetarianas tanto preparadas como para cocinar en casa, en establecimientos de más fácil acceso como los supermercados o tiendas de barrio no se encuentra toda la variedad de alimentos que se puede encontrar para una persona omnívora. Por lo anterior, es posible decir que la oferta de alimentos vegetarianos en la ciudad está limitada más que por la cantidad, por la calidad y variedad. Los alimentos que parecen ser de más difícil consecución en la ciudad son: la comida orgánica en general, la leche de soya, la quinua, el amaranto, la chía, el arroz integral, la panela en polvo, el carve, y los quesos veganos.

Estado nutricional de las familias vegetarianas

La evaluación del estado nutricional se hizo mediante la toma de dos medidas antropométricas, peso (kg) y estatura (cm), tanto para los niños, niñas y adolescentes entre 0 y 18 años, como para los adultos entre 18 y 64 años. La muestra corresponde a n= 42 individuos, de los cuales 7 se encuentran entre los 0 y 5 años de edad, sólo 1 se encuentra entre 6 y 18 años, y 34 son mayores de 18 años (Ver gráfico 12).

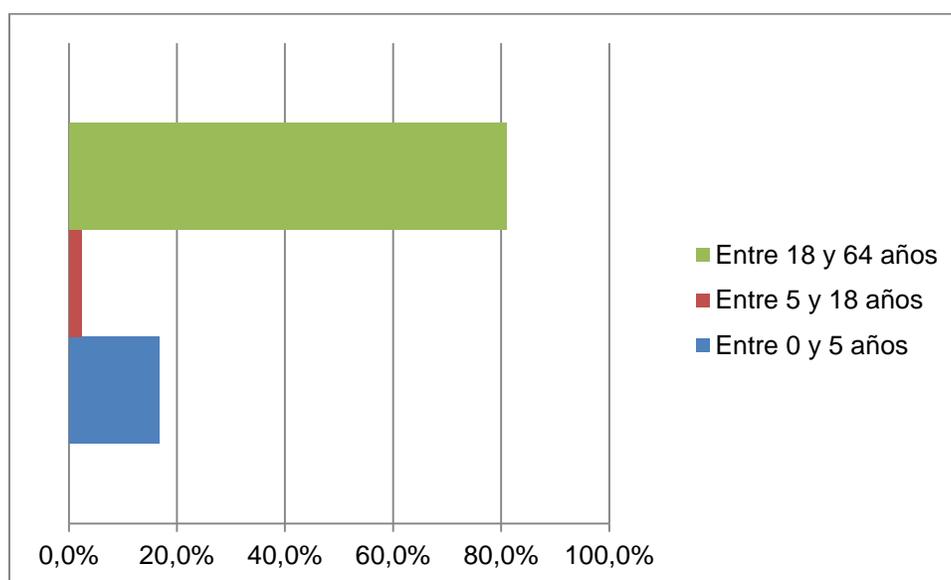


Gráfico 12. Porcentaje de los grupos etarios de la muestra

Niños y niñas entre los 0 y 5 años

Del total de niños entre los 0 y 5 años, seis se encontraron en un peso adecuado para la edad, correspondiente al 86%, mientras que solo uno presentó peso bajo para la edad o desnutrición global, que representa el 14% de la muestra (ver gráfico 13). En uno de los hogares que se encontraron con seguridad alimentaria, un menor de 5 años presentó una situación de desnutrición global (Tabla 2).

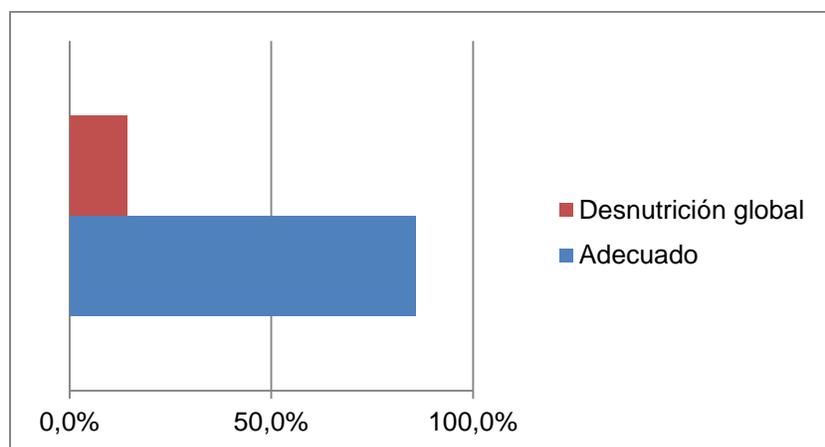


Gráfico 13. Diagnóstico de niños de 0 a 5 años con relación al indicador *peso para la edad*

Percepción alimentaria	Diagnóstico peso para la edad				
	Adecuado	%	Desnutrición global	%	Total
Seguro	6	85,7	1	14,3	7
Levemente inseguro	0	0	0	0	0

Tabla 2. Relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico del peso para la talla en menores de 5 años

Para el indicador de talla/edad, sólo el 14% se encontró en talla adecuada para la edad, el 57% en riesgo de talla baja, y otro 29% se encontró en talla baja para la edad o retraso en talla (gráfico 14). Cuatro menores de 5 años pertenecientes a hogares que se encontraron con seguridad alimentaria, presentaron una situación de riesgo de talla baja, mientras que dos presentaron retraso en talla (tabla 3).

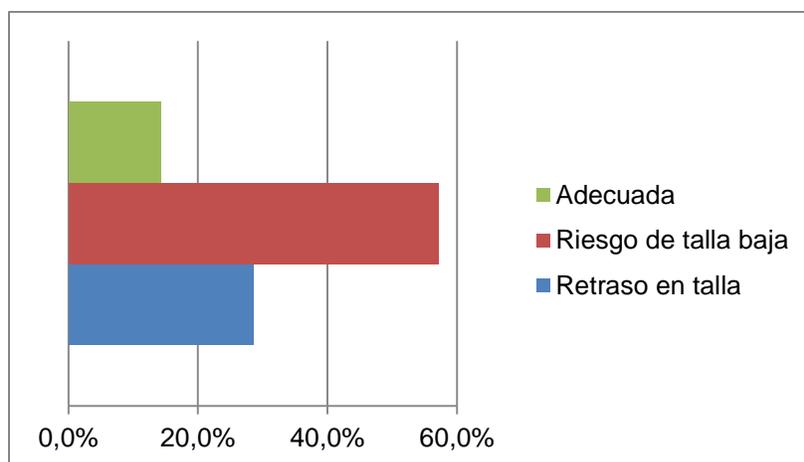


Gráfico 14. Diagnóstico de niños de 0 a 5 años con relación al indicador talla para la edad

Percepción alimentaria	Diagnóstico talla para la edad						Total
	Adecuado	%	Riesgo de talla baja	%	Retraso en talla	%	
Seguro	1	14,3	4	57,1	2	28,6	7
Levemente inseguro	0	0	0	0	0	0	0

Tabla 3. Relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico de la talla para la edad en menores de 5 años

En el indicador peso para la talla, el 57% se encontró en peso adecuado para la talla, el 28% en sobrepeso y el 14% en riesgo de peso bajo para la talla (ver gráfico 15). En uno de los hogares que se encontraron con seguridad alimentaria, un menor de 5 años presentó una situación de riesgo de peso bajo para la talla, mientras que dos menores de 5 años pertenecientes a hogares que se encontraron con seguridad alimentaria, presentaron una situación de sobrepeso (ver tabla 4).

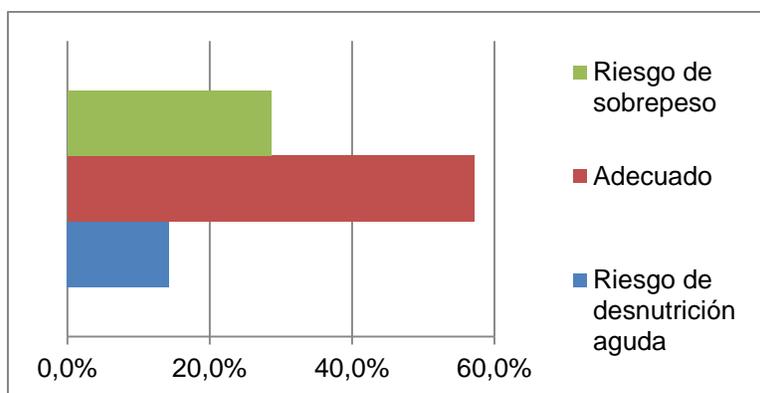


Gráfico 15. Diagnóstico de niños de 0 a 5 años con relación al indicador peso para la talla

Percepción alimentaria	Diagnóstico peso para la talla						
	Adecuado	%	Riesgo de desnutrición aguda	%	Riesgo de sobrepeso	%	Total
Seguro	4	57,1	1	14,3	2	28,6	7
Levemente inseguro	0	0	0	0	0	0	0

Tabla 4. Relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico de la talla para la edad en menores de 5 años

Los niños vegetarianos, al igual que los omnívoros en el contexto colombiano, presentan situaciones tanto de subnutrición como de malnutrición por exceso. Se presentaron 8 casos de malnutrición por deficiencias, y dos casos de malnutrición por exceso. Las causas de la desnutrición, van más allá de una posible vulnerabilidad económica, ya que no se dieron casos en los que la subnutrición estuvo acompañada de una situación de inseguridad alimentaria. “En Colombia, la desnutrición y el sobrepeso afectan a la población infantil y adolescente [...] Esta doble carga nutricional afecta a todos los grupos de edad entre la población infantil y adolescente y está presente en zonas urbanas y rurales” (Fonseca et ál., 2011, pág. 368).

Niños y adolescentes entre 6 y 18 años

La única joven entre 6 y 18 años, se encontró en adecuación de talla para la edad y adecuado IMC para la edad. Además su hogar se encontró en un nivel seguro de seguridad alimentaria.

Personas mayores de 18 años

Para los mayores de 18 años se tomó como indicador el IMC. De la muestra resultó que el 70,6% se encontraron con un IMC normal, el 17,6% están con sobrepeso, el 5,9% con obesidad grado 1, y el 5,9% se encontraron con delgadez (ver gráfico 16). De los hogares que presentaron inseguridad leve, el 75% de los individuos presentaron IMC normal y el 25% sobrepeso. En los hogares con seguridad alimentaria se revelaron también problemas de malnutrición, el 6,7% presentaron delgadez, el 16,7% sobrepeso, y el 6,7% presentaron obesidad grado 1 (ver tabla 5). Esto revela que el vegetarianismo en la edad adulta, no significa por antonomasia subnutrición, ya que fue mayor el porcentaje de individuos con situaciones de malnutrición por exceso.

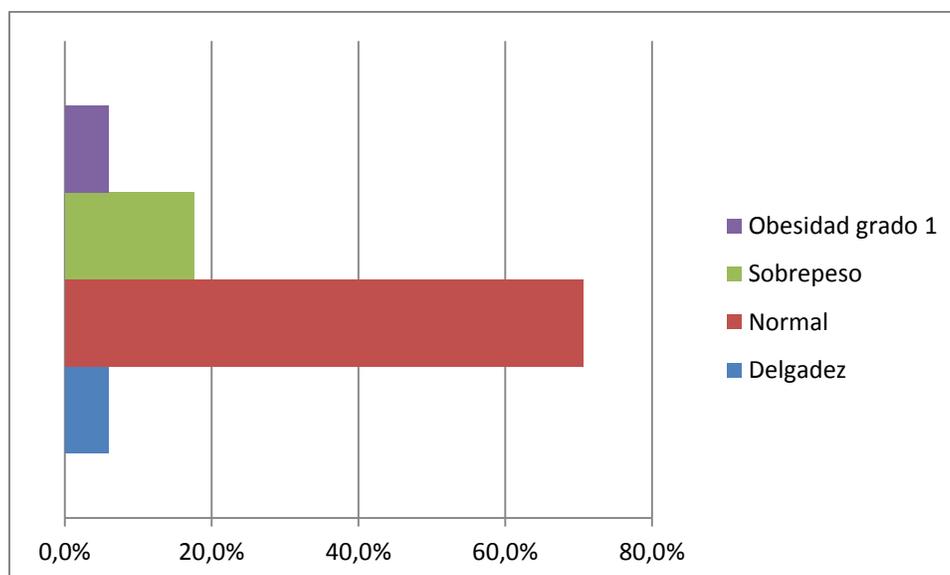


Gráfico 16. Diagnóstico de personas mayores de 18 años con relación al IMC

Percepción alimentaria	Diagnóstico Índice de masa corporal (IMC)								Total
	Delgadez	%	Normal	%	Sobrepeso	%	Obesidad grado 1	%	
Seguro	2	6,7	21	69,9	5	16,7	2	6,7	30
Levemente inseguro	0	0	3	75,0	1	25,0	0	0	4

Tabla 5. Relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico del IMC en mayores de 18 años

Mientras que en los menores de 18 años, las situaciones de malnutrición tendieron más a las carencias, en la edad adulta, tendieron más a los excesos. Debido a la situación de Colombia, por ser un país en transición nutricional y además de mediano ingreso, se presenta las dos formas de malnutrición, “un grupo importante de la población está desnutrida y otro de tamaño no menos despreciable enfrenta problemas de sobrepeso y obesidad” (Fonseca et ál., 2011, pág. 367).

En las primeras etapas de su ciclo vital, el desarrollo de los seres humanos tienen requerimientos más elevados que en etapas más avanzadas y por tanto puede ser más lógico que en esas primeras etapas sean más comunes las deficiencias que los excesos. “En transición nutricional en circunstancias similares ya sea ambientales, de comportamiento o individuales, favorecen el desarrollo de la insuficiencia ponderal en

niños y sobrepeso en los adultos porque las agresiones ambientales tienen efectos diferentes en el ciclo vital” (Fonseca et ál., 2011, pág. 368). Otros factores relevantes a la hora de enfrentar problemas de malnutrición, es la actividad física, tema que no se indagó en las entrevistas, pero que pudo haber influenciado los resultados de la muestra (Ministerio de la protección social, 2010).

9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- El primer uso oficial del término *vegetarianismo* se dio a mediados del siglo XIX por la asociación vegetariana del Reino Unido, éste tenía un fuerte componente espiritual y moral, correspondiente a un modo de vida que deseaban adoptar. De hecho, la concepción del vegetarianismo como un estilo de vida se practicaba y predicaba desde la antigüedad y en distintas sociedades, un estilo de vida que integraba beneficios morales, religiosos y de salud. Actualmente esa concepción se ha mantenido con fuerza, en la muestra de los hogares entrevistados se observó un fuerte componente espiritual dentro de sus motivaciones y por lo tanto, el ser vegetariano no se refiere únicamente a un tipo de dieta, sino más bien en una serie de creencias y representaciones que culminan en la decisión de no consumir alimentos provenientes de seres vivos.
- Las razones que motivan a los vegetarianos de la investigación se reafirman a medida que se hace parte de un grupo que comparte las mismas creencias y experiencias, incluso parece ser una necesidad para ellos, ya que intercambiar información relevante o practicar distintas actividades físicas y espirituales fortalece sus motivaciones. Esto debido a que la sociedad dentro de la que se encuentran es principalmente omnívora, y por lo tanto en distintas ocasiones algunas personas pueden cuestionar e incluso intentar persuadir su decisión. Es importante para sostener este estilo de vida, que en cierto sentido está en contra de la cultura alimentaria general en la ciudad, tener una fuerte convicción acerca de lo que están haciendo.

- Las motivaciones no son excluyentes pero hay algunas que son más aceptadas que otras dentro de la población vegetariana, por ejemplo, en los hogares entrevistados, los temas filosófico y moral fueron los más ampliamente descritos y mejor argumentados por encima de otros como la salud y el cuidado del medio ambiente. Algunos autores sostienen que por tal razón el término *vegetarianismo* está cargado de muchos estigmas, ya que sostienen que lo que es moralmente correcto debe ser, por necesidad, físicamente correcto. Tal vez si se diera más fuerza a otros argumentos, como el de la salud o se pudiera nombrar de otra manera este estilo de vida, tendría más aceptación dentro de una sociedad omnívora.
- Los alimentos básicos que conforman la dieta en los hogares de la investigación incluyen frutas, verduras, legumbres, sustitutos cárnicos como chorizo vegetariano, morcilla vegetariana, carne, gluten, cereales como el arroz y las pastas, los tubérculos y las harinas. En cuanto al consumo de carnes, sólo uno de los hogares es semi-vegetariano, es decir, consumen algunas carnes mínimo una vez al mes, pero no más de una vez a la semana, mientras que el resto tienen restricciones en cuanto a los huevos y la leche, o sea que son vegetarianos estrictos, lacto-vegetarianos u ovo-lacto-vegetarianos. Otros alimentos que son evitados o poco consumidos son el café, el chocolate, el cilantro, la cebolla, el ajo y el licor. El consumo de complementos y/o suplementos alimenticios es poco significativo en cuanto a cantidades a la semana, más de la mitad de los hogares los consumen menos de tres veces por semana.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez Uribe, M. C., & Aguirre Acevedo, D. C. (s.f.). Factores socioeconómicos, alimentarios y nutricionales asociados a la inseguridad alimentaria en los hogares de los niños que participan en el Programa de Complementación Alimentaria alianza MA NA ICBF | Antioquia, Colombia. 103-126.
- Amarilla Mateu, N., & García Perea, A. (2011). El hecho alimentario. En J. Aranceta Bartrina, & N. Amarilla Mateu, *Alimentación y Derecho. Aspectos legales y nutricionales de la alimentación* (págs. 1-13). Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Carr, M., & Winslow, G. (2005). Dietas sin carne: ¿un imperativo moral? In J. Sabaté, *Nutrición Vegetariana* (pp. 467-485). Madrid: safeliz.
- Consejo Nacional de Política Económica Social. República de Colombia. Departamento Nacional de Planeación. (2008). *Documento Conpes social 113*. Bogotá DC.
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). *Alimentación y Cultura*. Barcelona: Ariel.
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). Alimentación, "cocina" e identidad cultural. En G. A. Contreras Hernández Jesús, *Alimentación y cultura* (págs. 201-258). Barcelona: Ariel S.A.
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). La alimentación humana: un fenómeno biocultural. En J. Contreras Hernández, & M. Gracia Arnáiz, *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas* (págs. 21-42). Barcelona: Ariel.
- Contreras Hernández, J., & Gracia Arnáiz, M. (2005). Los condicionantes contextuales y la variabilidad cultural de los comportamientos alimentarios. En J. Contreras Hernández, & M. Gracia Arnáiz, *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas* (págs. 43-92). Barcelona: Ariel.
- Craig, W.J. & Pinyan, L. (2005). Nutrientes a considerar en una dieta vegetariana. En J. Sabaté, *Nutrición Vegetariana* (págs. 301-355). Toledo: safeliz.

- Cruz Zamorano, A. R. (2003). Agricultura mundial: perspectivas para 2030. *Comercio Exterior*, 780-787.
- Delaville, A. (1924, febrero 15). Vegetalismo. *La Revista Blanca*, 20-22.
- Fonseca, Z., Heredia, A. P., Ocampo, P. R., Forero, Y., Sarmiento, O. L., Álvarez, M. C., . . . Rodríguez, M. (2011). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010*. Bogotá D.C.: Da Vinci EDITORES & CÍA. SNC.
- Gallo, D., Manuzza, M., Echegaray, N., Montero, J., Munner, M., Rovirosa, A., . . . Murray, R. S. (s.f.). SAN. Obtenido de Sociedad Argentina de Nutrición: http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Alimentacion_Vegetariana_Revision_final.pdf
- Goïta, M. (2000). Seguridad Alimentaria. ¿Puede África ser autosuficiente? *África ante el nuevo milenio. El reto de la cooperación* (págs. 25- 35). Barcelona: Ediciones Octaedro.
- Grieco, A. (2004). Alimentación y clases sociales a finales de la Edad Media y en el Renacimiento. In J.-I. Flandrin, & M. Montanari, *Historia de la Alimentación* (pp. 611-624). Gijón: Trea.
- Hardinge, M. (2005). Prólogo. In J. Sabaté, *Nutrición Vegetariana*. Madrid: Safeliz.
- Hebbelinck, M., & Clarys, P. (2005). Crecimiento físico y desarrollo de los niños y adolescentes vegetarianos. En J. Sabaté, *Nutrición vegetariana* (págs. 173-193). Madrid : Safeliz.
- Johnston, P. K. (2005). Dietas vegetarianas durante el embarazo y la lactación. En J. Sabaté, *Nutrición vegetariana* (págs. 195-220). Madrid: Safeliz.
- Jönsson, M. M. (2011). Los agrocombustibles han llegado con una dependencia alimentaria aumentada en mesoamérica. En J. M. Sandoval Palcios, R. Álvares de Florez, & S. Y. Fernández Moreno, *Planes geoestratégicos, desplazamientos y migraciones forzadas en el área del proyecto de desarrollo e integración en Mesoamérica* (págs. 230-245). Medellín: Todográficas LTDA.
- L. Dehollain, P. (septiembre de 1995). Conceptos y factores condicionantes de la seguridad alimentaria en hogares. *Agroalimentaria*.

- Londoño Ortiz, N. (s.f.). *Academia.edu*. Retrieved from Academia.edu: <http://www.academia.edu/>
- Machado Cartagena, A. (2003). El sistema agroalimentario en perspectiva. En A. Machado Cartagena, *Ensayos sobre seguridad alimentaria* (págs. 131-145). Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Unibiblos.
- Machado, A. (2011). La tierra y el desarrollo humano. *Revista Semillas*(44/45), 12-16.
- Maletta, H., & Gómez, R. (2004). *Seguridad Alimentaria: Conceptos y Tendencias. I Parte* Cuaderno Fodepal.
- Marden, O. (1924, Diciembre 1). Los alimentos y el carácter. *La Revista Blanca*, 27-29.
- Marrodán Serrano, M. D. (2005). Antropología de la nutrición. En E. Rebato, & C. C. Susanne, *Para comprender la antropología biológica. Evolución y biología humana* (págs. 595-607). Navarra: Verbo Divino.
- Ministerio de la protección social. (2010). *Sitio web oficial del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia*. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Norm_Resoluciones.aspx
- Molina Alén, E. (2006). Perspectiva antropológica de un caso de ortorexia nerviosa. *Revista de enfermería y humanidades. Cultura de los cuidados*, 109-116.
- Montseny, F. (1923, julio 15). El Naturismo. *La Revista Blanca*, 12-14.
- Municipio de Medellín [Medellín]. (2015). *PLAN DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN 2016-2028*. Medellín.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación . (2002). *Agricultura mundial: hacia los años 2015/2030*. FAO.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación . (2016). *El estado mundial de la agricultura y la alimentación*.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (1996). *Cumbre Mundial sobre la Alimentación*. Roma.

- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (mayo de 2001). *FAO.org*. Obtenido de *FAO.org*: <http://www.fao.org/focus/s/rightfood/right1.htm>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2011). *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo*. Roma.
- Reijnders, L. (2005). El impacto medioambiental de la producción de carne y del vegetarianismo. In J. Sabaté, *Nutrición Vegetariana* (pp. 445-465). Madrid: Safeliz.
- Restrepo Calle, M. T. (2000). Factores condicionantes del estado nutricional. En M. T. Restrepo Calle, *Estado Nutricional y Crecimiento Físico* (págs. 1-32). Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.
- Rosique Gracia, J. (2002). Perspectivas de la investigación en la evaluación del estado nutricional. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 91-120.
- Sabaté, J. (2005). Prefacio. In J. Sabaté, *Nutrición Vegetariana*. Madrid: Safeliz.
- Sabaté, J., & Brown, J. (2005). Dietas vegetarianas: descripciones y tendencias. In J. Sabaté, *Nutrición Vegetariana* (pp. 3-28). Madrid: safeliz.
- Sánchez Betancur, E. A. (2015). Definición de vegetarianismo y recorrido histórico. *Vegetarianismo en Medellín: Aproximación a los efectos sociales y simbólicos de las prácticas vegetarianas en la ciudad*. Medellín.
- Sánchez de Mayo, P. (2015). *E-prints Complutense*. Retrieved from E-prints Complutense: <http://eprints.ucm.es>
- Saz-Peiró, P., Morán Del Ruste, M., & Saz-Tejero, S. (2013). La dieta vegetariana y su aplicación terapéutica. *Medicina Naturista*, 13-27.
- Suazo Pulgar, G. P. (2007). Vegetarianismo, la opción para una mejor calidad de vida, desde la perspectiva de la comunidad yóguica. Un estudio cualitativo. Valdivia, Chile.
- Sussman, V. (1990). Vegetus, vegetabilis, vegetariano. In V. Sussman, *La alternativa vegetariana* (pp. 7-10). Barcelona: Integral.

LISTADO DE TABLAS

Tabla 1. Se muestra la distribución de la dieta diaria de los hogares entrevistados.....

Tabla 2. Se muestra la relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico del peso para la talla en menores de 5 años.....

Tabla 3. Se muestra la relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico de la talla para la edad en menores de 5 años.....

Tabla 4. Se muestra la relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico de la talla para la edad en menores de 5 años.....

Tabla 5. Se muestra la relación de la percepción alimentaria en el hogar con el diagnóstico del IMC en mayores de 18 años.....

LISTADO DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Representa los porcentajes de frecuencia semanal de consumo de leguminosas, verduras y frutas.....

Gráfico 2. Representa los porcentajes de frecuencia semanal de harinas, cereales y tubérculos.....

Gráfico 3. Representa los porcentajes de frecuencia semanal de consumo de leche, productos lácteos y huevos.....

Gráfico 4. Muestra la distribución de la SANH por composición del hogar.....

Gráfico 5. Muestra la distribución de la seguridad alimentaria a partir de la composición familiar.....

Gráfico 6. Muestra la seguridad alimentaria relacionada con la variable, *jefe del hogar*.....

Gráfico 7. Muestra la distribución de la seguridad alimentaria con respecto al nivel de educación del jefe del hogar.....

Gráfico 8. Muestra la distribución de la seguridad alimentaria con relación a la variable *inversión mensual en alimentación*.....

Gráfico 9. Representa los porcentajes de los grupos etarios de la muestra.....

Gráfico 10. Muestra el diagnóstico de niños de 0 a 5 años con relación al indicador *peso para la edad*.....

Gráfico 11. Muestra el diagnóstico de niños de 0 a 5 años con relación al indicador *talla para la edad*.....

Gráfico 12. Muestra el diagnóstico de niños de 0 a 5 años con relación al indicador *peso para la talla*.....

Gráfico 13. Muestra el diagnóstico de personas mayores de 18 años con relación al *IMC*.....

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 3. Exposición de las deidades en el Centro Cultural Govinda's, durante celebración el 12 de marzo de 2017.....

Ilustración 4. Publicaciones de Atman Yoga sobre enseñanzas relacionadas con el yoga.....

Ilustración 3. Memorias de seminario sobre cocina saludable, realizado en la Fuente Nailam durante el 22 de mayo de 2016.....

Ilustración 4. Publicación del Centro Cultural Govinda's, donde se incluyen recetas de cocina vegetariana.....

ANEXO

ENCUESTA PROYECTO SEGURIDAD ALIMENTARIA Y ESTADO NUTRICIONAL EN HOGARES VEGETARIANOS

FECHA DE LA VISITA: _____

CÓDIGO DEL HOGAR: _____

NOMBRE DE LA PERSONA QUE RECIBE LA VISITA: _____

EDAD: _____

SEXO: _____

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. ¿Quién es el jefe del hogar? Marque con una x la respuesta correcta

VARIABLE	RESPUESTA
Padre	
Madre	
Padre y Madre	
Hijos	
Padre, Madre e hijos	
Padre e hijos	
Madre e hijos	
Otros	

2. ¿Cómo está conformado la familia? Marque con una x la respuesta correcta

VARIABLE	RESPUESTA	VARIABLE	RESPUESTA
Nuclear		Padre y Madre	
		Padre, Madre e hijos	
Extensa		Padre e hijos	
		Madre e hijos	
		Padre, madre, hijos y abuelos	

3. Número de integrantes del hogar: _____

4. Nivel educativo. Marque con una X la respuesta

VARIABLE	RESPUESTA
Ninguna	
Primaria	
Secundaria	
Técnica	
Tecnólogo	
Universitario	
Posgrado	
Doctorado	

5. ¿Cuál es su ocupación?

6. ¿Cuál es el estrato de su hogar? Marque con una x la respuesta correcta.

VARIABLE	RESPUESTA
Uno	
Dos	
Tres	
Cuatro	
Cinco	
Seis	
No responde	

ECONOMÍA EN EL HOGAR

7. ¿Cuántas personas aportan económicamente el hogar? _____

8. ¿Quiénes? Marque con una x la respuesta correcta.

VARIABLE	RESPUESTA
Padre	
Madre	
Padre y Madre	
Hijos	
Padre, Madre e hijos	
Padre e hijos	
Madre e hijos	
Otros	

9. ¿Cuánto es el ingreso total mensual del hogar? Marque con una x la respuesta correcta.

VARIABLE	RESPUESTA
Menos de un SMLV	
Un SMLV	
Más de un SMLV	

10. ¿Cuánto invierte de los ingresos mensuales en la alimentación del hogar?
- _____

HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

11. ¿Cuáles comidas consumen al día los miembros del hogar? Marque con una x la respuesta o las respuestas correctas.

VARIABLE	RESPUESTA
Tragos	
Desayuno	
Media mañana	
Almuerzo	
Algo	
Comida	
Todas las anteriores	
No responde	

12. ¿Cómo son obtenidos los alimentos? Marque con una x la respuesta o las respuestas correctas.

VARIABLE	RESPUESTA
Comprados	
Cultivados	
Trueque	
Recolectados	
Donados	
Otros	

13. ¿Considera que los alimentos que habitualmente consume, según su dieta, se obtiene con facilidad?

VARIABLE	RESPUESTA
SI	
NO	

¿Porque? -

14. ¿A quién se le suministra mejor alimentación? Marque con una x la respuesta o las respuestas correctas.

VARIABLE	RESPUESTA
Hombres	
Mujeres	
Niños	
Niñas	
Todos por igual	

15. Frecuencia semanal de consumo de algunos grupos de alimentos

Grupo	Frecuencia semanal				
	Nunca	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	7 o más veces
Frutas enteras					
Frutas en jugo					
Verduras cocidas					
Verduras crudas					
Leguminosas (fríjol, arveja, garbanzo, lenteja, soya, haba)					
Leche					
Productos lácteos					
Pan, arepa o galletas					
Huevos					
Cereales (arroz o pasta)					
Tubérculos y plátanos					
Pescado y mariscos					
Carnes (pollo o res)					
Condimentos y salsas					
Café o té					

Grupo	Frecuencia semanal				
	Nunca	1 vez	2-3 veces	4-6 veces	7 o más veces
Panela, azúcar o miel					
Gaseosas o refrescos (polvo, caja, botella)					
Alimentos de paquete					
Alimentos fritos					
Alimentos integrales					
Suplementos (vitaminas y minerales) o complementos nutricionales					
Golosinas o dulces					

ACCESO A ALIMENTOS

16. Elija la opción que más se ajuste

Grupo	Comprado	Cultivado	Trueque o donación
Frutas enteras			
Frutas en jugo			
Verduras cocidas			
Verduras crudas			
Leguminosas (frijol, arveja, garbanzo, lenteja, soya, haba)			
Leche			
Productos lácteos			
Pan, arepa o galletas			
Huevos			
Cereales (arroz o pasta)			
Tubérculos y			

Grupo	Comprado	Cultivado	Trueque o donación
plátanos			
Pescado y mariscos			
Carnes (pollo o res)			
Condimentos y salsas			
Café o té			
Panela, azúcar o miel			
Gaseosas o refrescos (polvo, caja, botella)			
Alimentos de paquete			
Alimentos fritos			
Alimentos integrales			
Suplementos (vitaminas y minerales) o complementos nutricionales			
Golosinas o dulces			

17. Considera que la disponibilidad en el mercado de alimentos para las personas que practican una dieta vegetariana es suficiente ¿sí o no y por qué? -

18. Considera que el acceso a los alimentos para las personas que practican una dieta vegetariana en la ciudad de Medellín se realiza con facilidad, ¿sí o no y por qué?

PERCEPCIÓN DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL HOGAR

A continuación le haré unas preguntas relacionadas con la alimentación en su hogar en los últimos 30 días. Si su respuesta es positiva, le preguntaré si esta situación ocurrió siempre, alguna vez o rara vez.

19. En los últimos 30 días ¿usted se preocupó alguna vez en que su hogar se acabaron los alimentos debido a la falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
20. En los últimos 30 días ¿faltó dinero en el hogar para comprar alimentos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
21. En los últimos 30 días ¿alguna vez en su hogar se quedaron sin dinero para obtener una alimentación nutritiva; es decir, que contenga carne (si la consume), huevos, frutas, verduras, etc.?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
22. En los últimos 30 días ¿alguna vez usted o algún adulto de su hogar no pudo variar la alimentación por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
23. En los últimos 30 días ¿alguna vez usted o un adulto de su hogar comió menos de lo que están acostumbrado por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
Si las preguntas 19, 20, 21, 22 y 23 se respondieron como “No” pase a la pregunta 31. Si alguna de las primeras es “Sí” continúe la encuesta.		
24. En los últimos 30 días en su hogar ¿se disminuyó el número de comidas, como dejar de desayunar, almorzar o comer por falta de dinero para comprar los alimentos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1

25. En los últimos 30 días ¿alguna vez se quedaron sin alimentos por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
26. En los últimos 30 días ¿alguna vez, usted o un adulto dejó de desayunar, almorzar o comer por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
27. En los últimos 30 días ¿algún adulto dejó de comer menos en la comida principal porque la comida no alcanza para todos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
28. En los últimos 30 días ¿alguna vez usted o un adulto de su hogar se quejó de hambre y no comió por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
29. En los últimos 30 días ¿alguna vez usted o un adulto comió sólo una vez al día o dejó de comer por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
30. En los últimos 30 días ¿alguna vez un adulto se acostó con hambre por falta de dinero para comprar los alimentos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
¿En este hogar habitan personas menores de 18 años?		Sí..... 1 Continúe P 31
		No..... 2 Pase a P 40
31. En los últimos 30 días ¿se compraron menos alimentos indispensables para los jóvenes y niños porque el dinero no alcanzó?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1

32. En los últimos 30 días ¿algún joven o niño dejó de desayunar, de almorzar o de comer por falta de dinero para comprar alimentos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
33. En los últimos 30 días ¿alguna vez por falta de dinero algún niño o joven de su hogar dejó de tener una alimentación nutritiva, es decir, que contenga <i>carne</i> , leche o productos lácteos, frutas, verduras, cereales, leguminosas, tubérculos y plátanos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
34. En los últimos 30 días ¿alguna vez algún niño o joven de su hogar no pudo variar la alimentación por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
35. En los últimos 30 días ¿alguna vez usted tuvo que disminuir la cantidad servida en las comidas de algún niño o joven de su hogar, por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
36. En los últimos 30 días ¿algún joven o niño comió menos en la comida principal porque los alimentos no alcanzaron para todos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
37. En los últimos 30 días ¿algún niño o joven del hogar se quejó de hambre?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
38. En los últimos 30 días ¿algún joven o niño se tuvo que acostar con hambre por la falta de alimentos?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1
39. En los últimos 30 días ¿algún joven o niño de su hogar sólo comió una vez al día o dejó de comer en todo un día por falta de dinero?	Sí...1 →	Siempre.....3
	No...0	Algunas veces.....2
		Rara veces.....1

Para terminar este cuestionario, quisiera hacerle algunas preguntas sobre producción de alimentos para el consumo familiar	
40. En su hogar ¿cría animales, cultiva algún alimento o desarrolla la práctica de la pesca, caza o recolección silvestre de alimentos	Sí...1 No...0 → Termine
41. ¿Deja parte de esto para el consumo familiar?	Sí...1 No...0 → Termine
42. ¿En qué actividades deja parte para el consumo familiar? Marque con una x la respuesta o las respuestas correctas.	a. Cría o cultivo de animales (para carne, leche o huevos)
	b. Cultivo de alimentos
	c. Pesca
	d. Otro ¿cuál?

VALORACIÓN NUTRICIONAL

Código del hogar	Código del individuo	Fecha de la medición	Fecha de nacimiento	Edad	Sexo	Peso (kg)	Talla (cm)