



**Significados y prácticas alimentarias relacionadas con la sostenibilidad en un grupo de docentes y estudiantes de Nutrición y Dietética de Puerto Colombia, Atlántico**

**Meanings and Food Practices Related to Sustainability among a Group of Nutrition and Dietetics Teachers and Students from Puerto Colombia, Atlántico**

Ana María Maldonado Olea

Trabajo de investigación presentado para optar al título de Magíster en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana

Directora

Luz Marina Arboleda Montoya, Doctor (PhD) en Ciencias Sociales

Universidad de Antioquia  
Escuela de Nutrición y Dietética  
Maestría en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana  
Medellín, Antioquia, Colombia

2024

Cita	Maldonado Olea (1)
Referencia	(1) Maldonado Olea AM. Significados y prácticas alimentarias relacionadas con la sostenibilidad en un grupo de docentes y estudiantes de Nutrición y Dietética de Puerto Colombia, Atlántico [Tesis de maestría]. Medellín, Colombia. Universidad de Antioquia; 2024.
Estilo Vancouver/ICMJE (2018)	



Maestría en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Cohorte VIII.

Grupo de Investigación Socioantropología de la Alimentación (GISA).

Centro de Investigación en Alimentación y Nutrición (CIAN).



Biblioteca Ciudadela Robledo

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

**Tabla de contenido**

Resumen .....	5
Introducción .....	7
1 Planteamiento del problema .....	9
2 Justificación .....	13
3 Objetivos .....	16
3.1 Objetivo general .....	16
3.2 Objetivos específicos .....	16
4 Marco teórico .....	17
4.1 Desarrollo sostenible y cambio climático.....	17
4.2 Sistemas alimentarios y cambio climático .....	19
4.3 Sistemas alimentarios sostenibles .....	20
4.4 Prácticas alimentarias sostenibles .....	21
4.5 Alimentación tradicional como práctica alimentaria sostenible.....	22
4.6 Alimentación y significados .....	22
4.7 Programas de Nutrición y dietética en Colombia.....	23
5 Metodología .....	25
5.1 Análisis de la información.....	27
5.2 Aspectos bioéticos .....	28
6 Resultados .....	29
6.1 Prácticas alimentarias cotidianas en los hogares.....	29
6.2 Sostenibilidad, alimentación y tradición.....	34
7 Discusión .....	42
8 Conclusiones .....	44
9 Recomendaciones y reflexiones finales .....	45

Referencias ..... 47

**Lista de tablas**

**Tabla 1.** Categorías de la investigación ..... 28

## Resumen

La sostenibilidad representa un propósito ampliamente expuesto en los últimos años, dada su representación como medida de protección y mitigación ante los efectos adversos del cambio climático; las iniciativas relacionadas con el desarrollo sostenible, que hacen frente a la problemática medioambiental, sugieren la adopción de estas perspectivas en lo que respecta al ámbito económico, político, social, educativo entre otros, incluyendo aspectos de acción masiva y cotidianas como las prácticas alimentarias de los seres humanos, que representadas en el consumo, tienen una participación importante en el actual fenómeno de ebullición global. **Objetivo:** Interpretar los significados y las prácticas alimentarias relacionadas con la sostenibilidad en un grupo de docentes y estudiantes de Nutrición y Dietética de Puerto Colombia, Atlántico. **Metodología:** El diseño de la investigación fue de corte cualitativo, mediante la etnografía focalizada; realizada a mujeres vinculadas a dos programas universitarios de nutrición y dietética como docentes y estudiantes; para la recolección de datos se efectuaron entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación participante; en la fase de análisis, posterior a las transcripciones, se identificaron cuerpos teóricos que cimentaron la construcción de categorías, y su posterior interpretación y escritura. **Resultados:** algunas participantes no tienen claridad conceptual de la sostenibilidad y su relación con la alimentación; algunas de las dinámicas alimentarias que desarrollan las participantes, se enmarcan en lo que se sugiere como prácticas de alimentación sostenibles, sin embargo la motivación que precede estas acciones no son mediadas por un interés medioambiental **Conclusión:** Las prácticas alimentarias que las mujeres participantes llevan a cabo en sus vidas cotidianas son motivadas por factores relacionados con la cultura y economía, no obstante, la conciencia medioambiental es poco reconocida, lo cual representa un obstáculo en la apropiación de la problemática y en el fortalecimiento del rol para afrontar las crisis ambientales desde la formación de estudiantes de nutrición y dietética.

**Palabras clave:** Cambio climático, sistemas alimentarios sostenibles, prácticas alimentarias sostenibles.

### Abstract

Sustainability represents a widely discussed purpose in recent years, given its role as a measure for protection and mitigation against the adverse effects of climate change. Initiatives related to sustainable development, which address environmental issues, suggest adopting these perspectives in economic, political, social, educational, and other fields, including aspects of mass and daily actions such as human dietary practices, which, as reflected in consumption, play a significant role in the current phenomenon of global warming. **Objective:** To interpret the meanings and dietary practices related to sustainability among a group of faculty and students of Nutrition and Dietetics in Puerto Colombia, Atlántico. **Methodology:** The research design was qualitative, using focused ethnography. It was conducted with women associated with two university programs in nutrition and dietetics, as both faculty and students. Data collection was carried out through semi-structured interviews, focus groups, and participant observation. In the analysis phase, following the transcriptions, theoretical frameworks were identified, which laid the foundation for the construction of categories and their subsequent interpretation and writing. **Results:** Some participants lack a clear conceptual understanding of sustainability and its relationship with diet; some of the dietary dynamics developed by the participants align with what are suggested as sustainable eating practices. However, the motivation behind these actions is not driven by environmental interest. **Conclusion:** The dietary practices that the participating women carry out in their daily lives are motivated by factors related to culture and economy; however, environmental awareness is scarcely recognized, which poses an obstacle to the understanding of the issue and the strengthening of their role in addressing environmental crises through the education of nutrition and dietetics students.

**Keywords:** Climate change, Sustainable food systems, Sustainable food practices.

## Introducción

La sostenibilidad es un concepto multidimensional cuyo fin es la preservación de los recursos naturales, fomentando dentro de su discurso estrategias y prácticas que involucren a los estados y a los ciudadanos, para dar un vuelco al modelo de desarrollo tradicional hacia un desarrollo sostenible que, además de sus funciones de seguridad alimentaria, también abarque la seguridad ambiental y el bienestar social en un amplio sentido. En el contexto de la alimentación, la sostenibilidad sugiere la adopción de sistemas alimentarios que puedan mantenerse en el tiempo sin afectar a las generaciones futuras en la satisfacción de sus necesidades alimentarias (1).

Los sistemas alimentarios abarcan todo el conjunto de actividades que desarrolla una sociedad para satisfacer sus necesidades básicas de alimentación (1), abarcando desde la producción hasta el consumo de alimentos, representando en el modelo actual, una alta emisión de gases efecto invernadero (GEI) que se expresa en 1/3 del total de las generaciones mundiales, contribuyendo ampliamente al calentamiento global y al cambio climático (2).

Poner a la vista la problemática que acarrea la relación entre los sistemas alimentarios y el cambio climático, es un paso de importancia en la construcción de estrategias de mitigación de la adversa situación medioambiental, valorando en la educación, un instrumento para la transición a la sostenibilidad, en pro de contribuir al alcance de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) (3).

Las nutricionistas dietistas, cuyo ejercicio profesional se centra en la relación entre los alimentos y los seres humanos, constituyen un grupo clave para socializar perspectivas de sostenibilidad en el contexto alimentario. Su posición como orientadoras en las decisiones alimentarias de la población, así como su rol en las dinámicas alimentarias de sus propios hogares, hace fundamental develar los significados y prácticas alimentarias relacionadas con la sostenibilidad en este grupo, en la búsqueda de hacer de estas, aliadas estratégicas en la promoción de prácticas alimentarias sostenibles (4).

En la presente investigación, se llevaron a cabo entrevistas a mujeres docentes y estudiantes de los programas de Nutrición y Dietética de dos instituciones universitarias en el departamento del Atlántico, con el objetivo de interpretar los significados y las prácticas alimentarias relacionadas con la sostenibilidad en esta población; lo anterior se justifica en la medida en que el fortalecimiento de los conocimientos que vinculan la alimentación con la sostenibilidad surta en una apropiación de la problemática, desde la perspectiva y campos de acción del nutricionista dietista, cuya comprensión se refleje entre otras cosas en estrategias orientadas a la promoción y adopción de prácticas alimentarias saludables y sostenibles.



## 1 Planteamiento del problema

El cambio climático se define como una modificación en el clima atribuido directa o indirectamente a la variabilidad natural y a la actividad humana (generación de gases de efecto invernadero), manifestado en un incremento de la temperatura de la atmósfera, lo que produce lo que hoy se conoce como calentamiento global (4). Este fenómeno se constituye como uno de los problemas más abordados del siglo XXI debido a su gran afectación sobre los indicadores económicos y sociales de los países (5), al impactar industrias sensibles a las variaciones climáticas como la agricultura, la pesca, la agroindustria, el agua y la electricidad (6), lo que finalmente compromete la estabilidad y calidad de vida de las personas.

Uno de los sectores que más contribuye al cambio climático son los sistemas alimentarios (4), definidos como la suma de diversos elementos, actividades y actores que mediante una interrelación, hacen posible la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos (7); los sistemas alimentarios modernos, que priman en la actualidad, participan en la degradación del medioambiente y la pérdida de la biodiversidad (8), con un compromiso importante en la doble carga de malnutrición (55), además de ser generadores de altas tasas de gases efecto invernadero, representando en la actualidad el 34 % de las emisiones mundiales; lo anterior debido a la industrialización de los métodos de producción, las actividades alrededor del transporte y distribución de alimentos, las prácticas alimentarias de los consumidores y las pérdidas y desperdicios de alimentos generados a lo largo de todo el sistema (9).

Esta problemática ha suscitado el interés de los países a tomar medidas de intervención urgente para lograr por lo menos la mitigación de este panorama adverso, por lo cual han surgido iniciativas como la Agenda 2030 (10), que representa el compromiso internacional para enfrentar los desafíos ambientales, sociales y económicos provocados por el cambio climático, definiendo los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), como una estrategia salvavidas de la crisis medioambiental.

El sistema alimentario integra tres elementos esenciales: las cadenas de suministro de alimentos, los entornos alimentarios y el comportamiento de los consumidores, estableciendo una interrelación de actores que determinan las dinámicas de oferta y demanda reflejadas en las decisiones sobre el consumo alimentario (11). Todo funciona como una cadena: la producción define la disponibilidad y la oferta, mientras que los entornos alimentarios condicionan la interacción del consumidor con el sistema, influyendo en las decisiones de compra de alimentos y, en consecuencia, configurando parte del comportamiento de los consumidores, quienes en respuesta, desarrollan unas prácticas alimentarias, las cuales históricamente han sido reconocidas como una labor en su mayoría asumida por las mujeres dentro de su entorno familiar (12), desde la adquisición de los alimentos hasta la gestión y disposición de residuos alimentarios, pasando por el almacenamiento, preparación y consumo en los hogares, e incluso en la producción de los mismos (13).

Se ha reconocido que actualmente los sistemas alimentarios funcionan con una dinámica insostenible (14) por lo cual se ha sugerido la necesidad de introducir innovaciones en los mismos, orientados a las perspectivas de sostenibilidad, promoviendo desde la producción, una agricultura que proteja los recursos naturales y la biodiversidad, y que a partir de esto se puedan fomentar prácticas alimentarias sostenibles (15), las cuales son caracterizadas por tener bajo impacto medioambiental, contribuyen con la seguridad alimentaria y nutricional, respetan la biodiversidad y los ecosistemas, son culturalmente aceptables, accesibles, justas y asequibles a nivel económico, y optimizan y protegen el uso de los recursos naturales (16).

Las prácticas alimentarias sostenibles se reflejan en acciones como la adquisición de alimentos mediante circuitos cortos, compras al pequeño productor, selección de alimentos con bajo impacto ambiental como la disminución del consumo de alimentos de origen animal y preferencia hacia lo vegetal, preparaciones tradicionales de la región o localidad, elección de alimentos frescos y mínimamente procesados, manejo de las porciones justas para evitar desperdicios, correcta disposición de residuos, entre otras (17); lo anterior se enmarca en un contexto de conciencia ecológica que se despierta en el consumidor alimentario, expresado en saberes y prácticas tradicionales en el uso de

los recursos para la obtención y transformación de los alimentos. Es de resaltar, que lo tradicional y lo sostenible abordan igualmente elementos culturales, sociales, ambientales y económicos en esta dinámica (18).

En el caso de Colombia, las personas conservan diversas prácticas tradicionales en el consumo de alimentos, sin embargo, se estimó en el año 2019, que cada colombiano compró 224 calorías al día provenientes de productos comestibles ultraprocesados (56). De acuerdo al último informe de seguridad Alimentaria para la población colombiana, emitido por el Programa Mundial de Alimentos, en el caso del departamento del Atlántico, se evidencia una preferencia por algunos alimentos de naturaleza tradicional, reflejando que el 86 % de la población, tiene más preferencia en el consumo de proteínas animales como carne, huevos y pescado, con un bajo consumo de frutas y verduras (19); de acuerdo a los resultados de la ENSIN 2015, en el departamento del Atlántico 56 de cada 100 adultos tienen exceso de peso, resaltando que el consumo de alimentos ultraprocesados, entre otras cosas, constituye un factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad (20).

Las prácticas alimentarias instauradas en los hogares y lugares donde se lleva a cabo la vida cotidiana se dan dependiendo de los factores culturales, sociales y de elecciones individuales, situándose en lugares y localidades específicas. Por ejemplo, en las instituciones universitarias, las elecciones de consumo alimentario pueden depender en gran medida, de la oferta y disponibilidad de alimentos, pero también de otro tipo de factores como el programa académico al cual se pertenece; en un estudio realizado con estudiantes de nutrición y dietética de la universidad de Antioquia en Medellín (21), se identificó que las elecciones alimentarias realizadas por las universitarias pertenecientes a este programa, eran nutritivas, lo cual tiene gran relación con el objeto de estudio de estas.

La adopción de prácticas alimentarias sostenibles, depende de una naciente preocupación individual por la problemática que aqueja el planeta, la cual es precedida por el conocimiento de la adversidad, La Unesco sugiere la educación para la sostenibilidad en todos los niveles educativos y muy particularmente en la universidad como estrategia en la construcción de un futuro sostenible (2), por tal motivo la comunidad

académica de una disciplina como la Nutrición y Dietética, mayoritariamente conformada por mujeres, que trabajan diariamente en la relación del ser humano con los alimentos, se constituye en un grupo de interés para indagar los significados que estas atribuyen a la sostenibilidad y a su relacionamiento con la alimentación, demarcando gran interés en cómo desarrollan sus prácticas alimentarias cotidianas.

De esta manera, en este proyecto se pretende indagar por los significados y las prácticas cotidianas relacionadas con la alimentación de un grupo de docentes y estudiantes de nutrición y dietética del municipio de Puerto Colombia, Atlántico.

La pregunta problémica hace referencia a:

¿Cuáles son los significados y las prácticas alimentarias relacionadas con la sostenibilidad en un grupo de docentes y estudiantes de Nutrición y Dietética de Puerto Colombia, Atlántico?

## 2 Justificación

El cambio climático de origen antropogénico ha sido un tema de especial preocupación en los últimos años; esta problemática ha servido como referente para la elaboración de diferentes estudios que dan muestra de sus consecuencias sobre los ecosistemas, resultando en diversas proyecciones que advierten los impactos sobre la calidad de vida de las poblaciones a largo plazo (22); en los últimos años, se ha logrado evidenciar, que uno de los factores de mayor incidencia en el desarrollo del calentamiento global son los sistemas alimentarios modernos, que al abarcar todo el conjunto de actividades que desarrolla una sociedad para resolver sus necesidades básicas de alimentación, genera unas emisiones de gases efecto invernadero, los cuales son los antecedentes más dominantes del cambio climático (1).

La agenda 2030, a través de los ODS se presenta como un marco global en el desarrollo de políticas orientadas para enfrentar los grandes retos que tiene la humanidad en la búsqueda de lograr un desarrollo sostenible, objetivos como el 12 – Producción y consumo responsable – inspiran diferentes publicaciones que denotan la necesidad de modificar los patrones de producción y consumo que hacen parte de los sistemas alimentarios actuales; de acuerdo con la Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura (FAO) (23), en su publicación *Sustainable Food Systems – Concept and Framework*, la transición hacia sistemas alimentarios sostenibles, constituye una estrategia en la mitigación de la problemática ambiental, ya que estos, apoyan la viabilidad económica de los productores, las dietas saludables, los medios de vida equitativos, la conservación de los recursos naturales y la adaptación al cambio climático.

El Plan de la Comunidad de Estados Latinoamericanos para la Seguridad Alimentaria, Nutrición y Erradicación del Hambre 2025 (24), como organismo internacional, también reconoce dentro de sus disposiciones una visión multidimensional de las políticas de seguridad alimentaria y nutricional en Latinoamérica, destacando como elemento transversal y de focalización la producción y consumo sostenible desde el ámbito de los sistemas alimentarios (1).

En Colombia, las perspectivas alrededor de la sostenibilidad son determinadas por la Ley 99 de 1993, donde se estipula que con las buenas prácticas sostenibles se puede mejorar el bienestar social, ambiental y económico, sin afectar los recursos naturales en los que se lleven a cabo los procesos; por lo anterior, surgen iniciativas como la Política Nacional de producción y consumo, encaminada hacia una cultura de consumo sostenible y transformación de los sistemas productivos, que en el ámbito alimentario, se sustenta en la medida en que la calidad ambiental de los productos alimentarios producidos en los campos colombianos se mejore por el menor uso de agroquímicos, manejo adecuado de residuos, entre otras acciones que disminuyan los impactos ambientales generados por las actividades agroindustriales (25).

Desde el ámbito del consumo, la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia, representa esa relación con el contexto ecológico que tiene el consumidor a la hora de determinar sus prácticas alimentarias, a partir de estos se emana esa preferencia por la oferta ambiental regional, que ha sido fruto de la producción tradicional de alimentos, expresados en una gastronomía que deriva de prácticas tradicionales de transformación de los productos en alimentos con identidad, a través de técnicas culinarias como el manejo del calor, modos de cocción, de amasado, sistemas de fermentación y maduración, entre otros; lo anterior, contribuye al rescate de muchos elementos de lo que hoy se sugiere como prácticas alimentarias sostenibles, al integrar bases culturales, sociales, ambientales y económicas alrededor de los sistemas alimentarios (18).

Como elemento fundamental de los sistemas alimentarios, la expresión del consumo se materializa en las decisiones que se tejen alrededor de la manera en la que las comunidades e individuos construyen sus prácticas alimentarias, constituyéndose en un factor fundamental para la mitigación del cambio climático, en la medida que estas sean orientadas a perspectivas de sostenibilidad (56).

Este proyecto se justifica, en tanto que los conocimientos que se tejen alrededor de los temas de sostenibilidad, cuando son expresados en actividades cotidianas como la alimentación, representen un factor de gran importancia en la transición hacia sistemas alimentarios sostenibles desde las prácticas alimentarias de los individuos, familias y

grupos; por lo anterior, la perspectiva que tienen las docentes y estudiantes de los programas de nutrición y dietética, y la participación que estas asumen en la orientación y construcción de hábitos alimentarios en las poblaciones, constituye un elemento de gran importancia en la apropiación y comprensión de las prácticas alimentarias sostenibles, dando gran valor a la participación histórica que estas, en su calidad de mujeres, han tenido en las dinámicas de consumo alimentario de las familias, y que los elementos de identidad y tradición que se expresan en las cocinas colombianas, son saberes femeninos por excelencia que trascienden de generación en generación (18).

### **3 Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Interpretar los significados y las prácticas alimentarias relacionadas con la sostenibilidad en un grupo de docentes y estudiantes de Nutrición y Dietética de Puerto Colombia, Atlántico.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Describir las prácticas alimentarias del grupo indagado, en los ámbitos doméstico y universitario.
- Identificar las prácticas alimentarias que el grupo indagado considera sostenibles.
- Relacionar las prácticas alimentarias tradicionales con la sostenibilidad y la salud.



## 4 Marco teórico

### 4.1 Desarrollo sostenible y cambio climático

La definición de desarrollo sostenible se estableció por primera vez en 1980 en la publicación titulada *World conservation strategy* (26), y este busca desde una perspectiva eco céntrica “la mejora de la calidad de vida humana, y al mismo tiempo vivir dentro de la capacidad máxima admisible de los ecosistemas de apoyo”, esta definición reconoce que el desarrollo es un proceso, cuyo fin es mejorar las condiciones de vida de la población, pero reconociendo que la capacidad del medio ambiente para sustentar esta iniciativa es limitada (27). En los últimos años, el cambio climático ha sido un tema de especial discusión mundial, debido a las consecuencias de su impacto sobre la tierra, representando a largo plazo una gran amenaza para la conservación de todas las especies.

Según La Convención Marco sobre el cambio climático (CMCC), el cambio climático es definido como una modificación del clima atribuido de manera directa o indirecta a la actividad humana, que altera la composición de la atmósfera terrestre y que se suma a la variación natural del clima que se viene observando en los últimos años. Estas modificaciones se dan en cualquier aspecto del clima del planeta, tales como la temperatura, precipitaciones e intensidad y rutas de las tormentas (28).

El sistema de predicción decenal del BSC prevé que la temperatura media anual de la superficie del planeta en 2024 será entre 1,43 y 1,69 °C más alta que en los niveles preindustriales (definidos como la media de la temperatura entre 1850 y 1900), con una estimación central de 1,54 °C, sobrepasando el umbral de 1,4° C que se tenía como límite máximo (57).

Dentro de las conceptualizaciones que envuelven el cambio climático, se debe considerar dos términos que van de la mano con este, el calentamiento global y la emisión de gases efecto invernadero; el primero se refiere a la tendencia de aumento de la temperatura de la tierra como consecuencia primaria del incremento de los niveles de Dióxido de Carbono atmosférico y el segundo término representa un mecanismo que

contribuye a esta imparable elevación térmica, mediada por la emisión de gases nocivos para la atmósfera (29).

Diversos factores se relacionan con las alteraciones de la temperatura media de la tierra como los cambios en el desnivel del mar, la emisión de aerosoles a la atmósfera, gran aumento de las emisiones de Dióxido de Carbono (CO<sub>2</sub>), gas metano e hidratos de metano (gases efecto invernadero), la contaminación del aire, los cambios en el hielo polar, el contenido en vapor de agua, la cantidad de energía solar que alcanza la tierra entre otros (28).

En las últimas décadas, el crecimiento acelerado de la población mundial y el consecuente aumento desmesurado de los niveles promedios de consumo individual han generado un obligado incremento de la demanda global de todo tipo de recursos, que han ocasionado impactos negativos sobre el planeta (30).

Las conclusiones en general de todo el abordaje del cambio climático y calentamiento global se reducen a señalar al hombre como mayor culpable de este fenómeno adverso sobre nuestro planeta.

De acuerdo con el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), las manifestaciones del cambio climático son:

- Aumento de la temperatura de la tierra.
- Disminución de la extensión de nieves y hielos.
- Manifestación es el aumento de la actividad ciclónica tropical intensa.
- Elevación del nivel del mar.
- Aumento de la frecuencia e intensidad de fenómenos climáticos extremos (olas de frío y calor) (28).

El impacto negativo que genera el cambio climático representa una amenaza para la integridad ecosistémica a nivel mundial y el desarrollo de los países, por tal motivo, es un tema que se maneja en casi todas las agendas políticas mundiales. Dentro de los abordajes de los factores que ejercen un impacto importante sobre el cambio climático, está esa búsqueda de cubrir las altas demandas alimentarias que requiere la población mundial, por lo cual los sistemas agroalimentarios en los últimos años se han visto en la obligación de transformar sus procesos en miras a la sobreproducción de alimentos,

ignorando las consecuencias que esto trae sobre el planeta tierra con relación a la emisión de gases efecto invernadero.

## **4.2 Sistemas alimentarios y cambio climático**

Los sistemas alimentarios son la suma de diversos elementos, actividades y actores que, a través de una interrelación, hacen posible la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos (7). Estos sistemas alimentarios, tanto terrestres como marinos, están profundamente interconectados con el medio ambiente y la biodiversidad. Esta última ofrece las condiciones y nutrientes necesarios para la producción de alimentos, además de ser una fuente vital de servicios ecosistémicos esenciales, como la regulación del agua, la polinización y el control de plagas y enfermedades (31); sin embargo, los sistemas alimentarios impactan significativamente la naturaleza al utilizar más de un tercio del suelo del planeta y del 70 % del agua dulce disponible, y al contribuir anualmente con entre un 21 y un 37 % de las emisiones netas GEI mundiales (32).

La sobreexplotación de recursos naturales para producción alimentaria representa cifras alarmantes que categorizan a los sistemas alimentarios actuales como no sostenibles, por ejemplo, el 35,4 % de las poblaciones de peces en 2019 fueron explotadas a niveles insostenibles (58), este tipo de situaciones amenaza la capacidad del planeta para alimentar a una población de 10.000 millones de personas proyectada al 2050 (33). En una relación bilateral los sistemas alimentarios generan efectos directos sobre el cambio climático, a través de las altas emisiones de gases efecto invernadero en todo sus eslabones, en respuesta, este calentamiento atmosférico, se devuelve en aumento de fenómenos extremos como olas de calor, el cambio en la duración de las estaciones cálidas y frías, la acidificación de los océanos que reducen la capacidad de los ecosistemas terrestres y marinos de proveer alimentos, entre otras cosas (34) y afecta negativamente su aporte nutricional (35); ante lo anteriormente expuesto, los sistemas alimentarios en sus dinámicas de funcionamiento actual, impactan los ecosistemas y la biodiversidad en gran medida, pero también representan un riesgo para la seguridad alimentaria y nutricional del planeta.

### **4.3 Sistemas alimentarios sostenibles**

De acuerdo con la Organización Panamericana de Salud, un sistema alimentario sostenible es aquel que garantiza la seguridad alimentaria y la nutrición para todos, de forma que no comprometan las bases económicas, sociales y ambientales para futuras generaciones (36). Un sistema alimentario es sostenible cuando además de preocuparse por la seguridad ambiental, considere el bienestar social desde múltiples dimensiones, incluida de manera muy importante lo que se refiere a la seguridad alimentaria, por esto, la necesidad de promover y migrar a un cambio en la forma en que se producen y se consumen los alimentos es una preocupación global, mediada por la intención de preservar el medio ambiente y contribuir de manera significativa en la disminución del calentamiento global (23).

La transición a sistemas alimentarios sostenibles compromete diversos factores, desde la manera en como se cultivan, transforman, transportan y se distribuyen los alimentos, como se usan y conservan los recursos, y de manera personal como adaptar la cultura humana a prácticas alimentarias que fomenten la protección de la tierra (15).

Los ODS brindan diversas estrategias para lograr una producción y consumo responsables, que desplacen las técnicas convencionales que en la actualidad representan una amenaza ecológica inminente, y adaptar sistemas innovadores que garanticen sostenibilidad desde el punto de vista ambiental, económicamente inclusivos y socialmente justos; desde el ámbito de los sistemas alimentarios, en alineación con los ODS, se puede hacer frente desde el objetivo 12 (Producción y consumo responsable), a un cambio de paradigma con relación a las dinámicas productivas alimentarias y de consumo, que además contribuya con la seguridad alimentaria y nutricional de las poblaciones (ODS 2,3) al disponer de alimentos producidos localmente y al fácil acceso a estos (37).

#### **4.4 Prácticas alimentarias sostenibles**

Las prácticas alimentarias de una población representan la expresión de sus creencias y tradiciones, ligadas a la política, economía, religión, cultura, educación, determinantes sociales y factores psicológicos (40).

Las prácticas alimentarias sostenibles derivan del concepto de desarrollo sostenible, entendidas como comportamientos relacionados con las actividades alimentarias que impliquen un impacto medioambiental bajo, que contribuya a su vez a la seguridad alimentaria y nutricional, que proteja y respete la biodiversidad y los ecosistemas, que sea ajustada y aceptada culturalmente, accesible, justa y asequible a nivel económico y que optimice a su vez el uso de los recursos naturales (10).

Dentro de las prácticas alimentarias orientadas a la sostenibilidad, se relacionan acciones adoptadas por los individuos en su cotidianidad y tanto en espacios domésticos como laborales, identificadas en todo el proceso cultural alimentario desde la obtención de los alimentos hasta la gestión de los residuos alimentarios.

Desde la obtención de los alimentos se identifican prácticas relacionadas con la sostenibilidad, algunas de estas reflejadas en compras directas de productos frescos y de temporada sin intermediarios entre el productor y el consumidor (circuito corto de comercialización) (41), compras al pequeño productor, selección de alimentos con bajo impacto ambiental, medio de transporte utilizado para la acción de compra, autoabastecimiento a través de huertos caseros, preferencia de alimentos de origen vegetal y reducción del consumo de alimentos de origen animal y de productos ultraprocesados con empaques de un solo uso (17).

En relación con el uso dado a los alimentos adquiridos, se tienen en cuenta las formas de preparaciones realizadas, consumo, percepción de porciones con el fin de generar la menor cantidad de desperdicios, preferencias de alimentos frescos y mínimamente procesados y el acceso de agua potable para la ingesta (17).

La gestión adecuada de los residuos, es otro aspecto de gran relevancia, visto desde la correcta disposición de restos inorgánicos, el desarrollo de compostaje para el caso de los orgánicos y la administración adecuada de las actividades de reciclaje (17).

La adaptación y aceptación de las prácticas alimentarias sostenibles, refleja individuos que tienen acceso a una alimentación suficiente, sana y de calidad o se preocupan por conseguirla, interesados por definir y ejercer sus preferencias alimentarias conscientes de las implicaciones ambientales presentes y futuras, encasillando esta descripción al concepto de ciudadano alimentario, propuesto por Gómez-Benito y Lozano (42, p. 78).

#### **4.5 Alimentación tradicional como práctica alimentaria sostenible**

El término tradicional para un alimento se orienta en la medida que su consumo se transmita de generación en generación, integrando la nutrición y la salud con el medio ambiente, la ecología y la cultura de los pueblos (56). Las preparaciones tradicionales se basan en el consumo de alimentos frescos, locales y de temporada, que forman parte de la cultura de los territorios, favoreciendo la preservación del medio ambiente y la biodiversidad, a través de iniciativas que apoyen la agricultura familiar, el comercio justo y la soberanía (60)

Las preparaciones tradicionales expresan la relación con el entorno ecológico y productivo del cual se obtienen los alimentos, con una dependencia de la oferta ambiental local y regional, con asocio a las formas de producción tradicional de los mismos (56). De acuerdo a la política para la salvaguarda de las cocinas tradicionales en Colombia, existe una relación entre la cocina tradicional y la biodiversidad que refleja una valoración profunda de la diversidad biológica, en la cual su uso consciente y respetuoso no solo enriquece las tradiciones culinarias, sino que también juega un papel crucial en su conservación (18).

#### **4.6 Alimentación y significados**

La alimentación, como acto complejo, trasciende lo puramente biológico. Mintz (38), en su libro *Sabor a comida, sabor a libertad*, recalca dicha idea, que el acto de comer

no es puramente biológico, sino que tiene un simbolismo, el cual es atribuido por los sujetos que comparten una comunidad, dicho simbolismo es precedido por historias asociadas al pasado de quien come.

De acuerdo a Lederach (39), los significados tienen que ver con el proceso de dar sentido a algo, y se consigue cuando se relaciona ese algo con cosas que ya se conocen; partiendo de lo anterior, en la relación que se teje entre los alimentos y sus significados se incorpora lo que son, como se obtuvieron, como se preparan, qué circunstancias los rodean y otros elementos que hacen que al alimento se incorporen simbolismos, que cuente su propia historia y que trascienda su papel meramente nutritivo (38).

Por lo anterior, y de acuerdo con Contreras y Gracia (2005), al incorporar los alimentos al organismo, los sujetos no solo consumen nutrientes, sino recuerdos, y significados, que hacen que estos tengan un sentido, que estén presentes y que sean compartidos en los diferentes momentos tanto cotidianos como especiales de los grupos y las comunidades (59).

#### **4.7 Programas de Nutrición y dietética en Colombia**

Los programas académicos de Nutrición y Dietética nacen en el Colombia en diferentes momentos, de acuerdo con las necesidades de talento humano, las proyecciones e intereses de las universidades colombianas (44).

Las acciones en el campo de la nutrición en Colombia se canalizan a partir del acuerdo instaurado en 1943, entre el Ministerio de Trabajo y Previsión Social (MTPS) y el Servicio Cooperativo Interamericano de Salud Pública (SCISP), el cual se dio con el propósito de crear el Laboratorio de Estudios en Nutrición, que luego, por medio de la ley 44 de 1947 se transformaría en el Instituto Nacional de Nutrición (INN), extendiendo el desarrollo de sus programas hasta el 30 de junio de 1963 (44).

Según las competencias del Nutricionista Dietista, se resalta su formación universitaria, actitud científica, crítica y analítica, compromiso social y capacidad de liderazgo. Este profesional estudia, investiga y aplica la ciencia de los alimentos y la nutrición en la alimentación humana. Además, desarrolla, evalúa y participa en

programas y servicios de alimentación y nutrición, basándose en el análisis de los factores que condicionan los problemas alimentarios y nutricionales. Contribuye a mejorar la calidad de vida de la población mediante la promoción de un buen estado de salud y nutrición, así como la prevención y tratamiento de enfermedades relacionadas con la alimentación y la nutrición. (61)

En relación con la preferencia histórica que ha mostrado el estudio de la carrera de Nutrición y Dietética mayoritariamente por las mujeres, se ha reconocido de acuerdo con la comisión del ejercicio de nutrición y dietética en Colombia, que esta es una profesión abierta a la formación de hombres y mujeres con un mayor número de egresados del género femenino (61).



## 5 Metodología

El proyecto se orientó desde el enfoque cualitativo, que se centró en valorar los conocimientos, percepciones y experiencias de mujeres docentes y estudiantes en la construcción de significados sobre la alimentación como un proceso social y habitual (47). Este enfoque interpreta el conocimiento como un producto social que se construye en lo cotidiano, buscando comprender las “relaciones, visiones, rutinas, temporalidades, sentidos y significados que van tejiendo las personas en torno a las experiencias (47). A partir de lo mencionado anteriormente, y considerando la característica distintiva de la investigación cualitativa de centrarse con detalle en el sujeto y partiendo de los objetivos del estudio, se utilizó la etnografía focalizada como método, por su implicación en la interacción social, la inmersión en el contexto y el interés genuino por entender lo que los participantes tienen que decir sobre el tema en cuestión. Autores como Giacomelli et al. (62) señalan que esta aproximación busca comprender el mundo de una persona, que está enraizado en un sistema cultural, histórico y social, moldeado por sus particularidades.

La investigación se llevó a cabo en las instalaciones de la Fundación Universitaria San Martín y en el campus de la Universidad del Atlántico, ambas situadas en el municipio de Puerto Colombia, en el departamento del Atlántico-Colombia. Para obtener los permisos de acceso a estas instituciones y llevar a cabo la recolección de la información, se organizó una reunión con la directora del Programa de Nutrición de la FUSM y la Decana de la facultad de Nutrición de la Universidad del Atlántico, quienes solicitaron una presentación concisa del proyecto ante los respectivos comités de investigación para poder otorgar los permisos de ingreso al campo.

Para seleccionar a las participantes, se solicitó el horario docente en ambas instituciones y fue proporcionado al igual que un directorio con los contactos de las mismas, lo cual facilitó un previo acercamiento vía WhatsApp, para explicarles el contexto de la investigación y consultar su disponibilidad e interés en participar en dicho estudio, una vez aceptada su participación, se concertaron las citas en las instituciones y se efectuaron las entrevistas.

Para la recolección de la información, se emplearon las técnicas de entrevista semiestructurada, grupos focales y observación participante. Se diseñó un instrumento con el fin de orientar las entrevistas y en el caso de las observaciones un diario de registros.

La entrevista semiestructurada propone una dinámica que genera un espacio de diálogo ameno, que permite la comprensión de los ideales de los sujetos a gran profundidad (63), esto por propiciar un espacio donde las perspectivas, conocimientos, significados y posturas que tengan los participantes sobre un tema, se constituye en un interés que ampliamente desea ser excavado por el investigador; para el presente estudio, el guion se basó en cuestiones orientadas a los contextos cotidianos de las mujeres participantes, que sugirieron respuestas amplias, muy basadas en las experiencias personales de estas, abordando preguntas como ¿qué representa para usted...?, ¿qué significa para usted...?, ¿cómo realiza usted esta tarea...?, entre otros interrogantes que permitieron el establecimiento de un diálogo abierto y ameno entre los dos actores involucrados en esta actividad.

Las preguntas en este tipo de entrevistas se construyeron con la intención de captar en su mayor extensión la riqueza y complejidad de lo que las docentes y estudiantes tenían para decir sobre sus dinámicas alimentarias y las atribuciones conceptuales y culturales que se dan en relación con lo sostenible y tradicional (63).

En total se llevaron a cabo 17 entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron grabadas luego de obtener aval mediante el consentimiento informado firmado por las participantes. Las entrevistas realizadas tanto a las docentes como a las estudiantes se llevaron a cabo en el entorno institucional.

La observación participante emerge como un componente esencial en este estudio, permitiendo explorar de manera más palpable y cercana la realidad de las participantes relacionada con las dinámicas alimentarias, así como la interacción dentro del entorno cotidiano de estas; para el presente estudio, se notaron diferentes aspectos con relación a las dinámicas alimentarias de las participantes desde el contexto institucional, como por ejemplo los lugares donde toman sus alimentos regularmente,

como llevan empacados sus almuerzos, como almacenan los alimentos mientras desarrollan sus actividades, entre otras; las observaciones se llevaron a cabo en aulas de clases y salas de profesores; se registraron tres formatos de observación para el caso de estudiantes de la FUSM, y dos formatos para estudiantes de la UA, tomados mientras almorzaban en el servicio de alimentación de ambas instituciones. En el caso de las docentes de la UA se registró un solo formato de observación con relación a los espacios que tiene disponible en sala de profesores para tomar sus alimentos y almacenarlos y en la FUSM dos formatos, tomados en las horas de almuerzo de las docentes.

Los grupos focales funcionan como un espacio de opinión colectivo para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, enfocado en la obtención de datos cualitativos a través de una discusión moderada (64); para el presente estudio se llevaron a cabo dos grupos focales con estudiantes, un primer bloque constituido por 4 estudiantes de segundo semestre, y un segundo grupo constituido por alumnas de sexto semestre.

### **5.1 Análisis de la información**

Las entrevistas grupales e individuales fueron grabadas en audio, previa autorización de los participantes, y luego transcritas de forma literal para proceder con el proceso de análisis de la información obtenida.

Con el material de entrevistas y el registro de observaciones, se inició el proceso de análisis a partir de la codificación y categorización de la información; lo anterior se realizó identificando textos relevantes y significativos de las transcripciones, a los cuales se les definió un código; luego se agrupó la información que disponía de códigos similares para conformar cuerpos teóricos o categorías; para sistematizar y organizar la información se utilizó una plantilla de Microsoft office.

Se definieron las siguientes categorías:

**Tabla 1.** *Categorías de la investigación*

<b>Categoría</b>	<b>Subcategorías</b>
<b>Prácticas alimentarias cotidianas en los hogares</b>	Obtención de los alimentos (modo, lugar, medio de transporte)
	Selección de los alimentos (criterios con relación a la compra de los alimentos).
	Almacenamiento de los alimentos
	Preparación (preferencias en relación con las preparaciones, técnicas culinarias, electrodomésticos empleados)
	Consumo (tiempos de comida, lugar de consumo regular)
	Disposición de desperdicios y reciclaje
<b>Sostenibilidad, alimentación y tradición</b>	Conocimientos sobre sostenibilidad en relación con la alimentación
	Conocimientos sobre alimentación tradicional
	Relación Sostenible-Saludable-Tradicional
	Significados y representación de prácticas alimentarias sostenibles
	Significados y representación de alimentación tradicional

Finalmente, con el objetivo de dar mayor profundidad, sentido y explicación a los hallazgos, se cotejaron diversos estudios y referentes teóricos con los resultados.

## **5.2 Aspectos bioéticos**

La presente investigación se desarrolló acorde a los principios científicos y éticos de la resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia, la cual establece los requisitos para el desarrollo de la actividad investigativa en salud (48); este estudio fue evaluado y aprobado por el comité de bioética de investigación en Humanos CBE-SIU, mediante acta de aprobación 248 del 27 de septiembre de 2023, categorizando la investigación válida desde el punto de vista ético y clasificada en riesgo mínimo, ya que se ajusta los estándares de la buena práctica clínica.

Ante dicho comité, fue presentado el formato de consentimiento informado que se aplicó a los participantes, considerando estos, que la forma de aplicación de este documento a las participantes es adecuada, y que en general la investigación ha considerado la toma de medidas oportunas para proteger a los sujetos humanos.

## **6 Resultados**

### **6.1 Prácticas alimentarias cotidianas en los hogares**

Las Prácticas alimentarias son entendidas como los comportamientos específicos e interacciones que se dan en el proceso alimentario (65), con base a lo anterior se construyó la categoría de prácticas alimentarias cotidianas en los hogares, que abarca desde la obtención de los alimentos hasta la disposición final de los desperdicios, el cual pasa por la selección, el almacenamiento, las preferencias, las preparaciones y los hábitos de consumo de alimentos, y la relación que las participantes tienen con el discurso actual de la sostenibilidad alimentaria.

Las mujeres participantes, principalmente, obtienen los alimentos a través de la compra, mostrando una marcada preferencia por los supermercados como lugares de compra habituales. De manera ocasional, también recurren a las plazas de mercado para obtener frutas y verduras, así como a las tiendas de barrio para comprar el menudeo, es decir, alimentos que se requieren en pequeñas cantidades para suplir una necesidad inmediata. Es importante señalar que muchas participantes mencionaron ciertos supermercados específicos como sus preferidos, coincidiendo en que la elección se basa en consideraciones de precio, cercanía e higiene.

Por lo general, siempre él (padre) va a supermercados tipo ARA o ISIMO, o a veces también adquirimos los alimentos desde la tienda de barrio (...) por lo general, mi papá compra en el supermercado porque digamos que es el lugar como más cercano de donde él trabaja, entonces por el tiempo él siempre compra en ARA y también por la parte económica – también en la tienda porque a veces en el momento... como una urgencia, que no tenga algún tipo de alimento en la casa (Entrevista estudiante 2).

De otro lado, se identificó que las mujeres utilizan con frecuencia las bolsas plásticas para empacar los alimentos adquiridos, afirmando que tienen las bolsas reutilizables, pero a la hora de la compra, las olvidan. A propósito de esto, una de las participantes comentó:

“Bueno, yo tengo mi bolsa reutilizable, pero a veces a uno se le pasa. Como no lo estamos practicando frecuentemente, se me olvida y compro la bolsa en el sitio ahí. Y, entonces, ya como que caigo en cuenta de eso y digo, ¡ay, la bolsa!” (Entrevista estudiante 3).

Se identificó que las mujeres, en su mayoría, compran sus alimentos semanal o quincenalmente, debido a que para ese tiempo tienen disponibilidad de alimentos en el hogar.

Depende. Hay cosas que sí compro quincenalmente, como hay otras que compro semanalmente. Cosas como el fruver es algo que se compra semanal, los fines de semana. Cosas como lo son los alimentos que son no perecederos (como arroz, los enlatados, las especias, la panela, la sal, la azúcar y demás) son cosas que sí hago una lista y la compro es quincenalmente (Entrevista profesora 6).

Es importante señalar que es común que las mujeres usen vehículos de motor (carro y moto) para transportar los alimentos comprados, pese, en algunos casos, a la cercanía de los lugares de compra, lo cual se da principalmente por el clima de la ciudad, y por otros factores como la distancia y la alta cantidad de productos adquiridos:

A pesar de que quedan cerca, sí vamos en carro, porque se compra suficiente (Entrevista profesora 7).

Bueno, siempre nos vamos caminando y si está la temperatura muy alta nos regresamos en moto (Entrevista estudiante 8).

Las preferencias de las participantes en torno a la selección de alimentos están dadas mayormente por el gusto personal, construido a partir del sabor y en ocasiones por las costumbres, además, por el factor económico y las temporadas de cosecha.

Me encanta comer guineo, si lo puedo comer todos los días lo como todos los días, el mango en las temporadas de mango también todos los días; el guineo, el mango y, ocasionalmente, las mandarinas que no se encuentran tampoco, pues, no es una fruta de temporada constante, la naranja también, el limón si se puede todos los días, si se tiene el arbolito de limón en casa (en la familia

tenemos, entonces, cuando hay cosecha nos mandamos limón. Son las frutas de alta frecuencia de consumo (Entrevista profesora 8).

Las docentes entrevistadas dicen que tienen en cuenta el etiquetado frontal al momento de la selección de los alimentos; mientras que las estudiantes no son quienes realizan las compras en sus hogares, sino sus madres; sin embargo, refirieron que estas no tienen en cuenta dicho aspecto. *“La verdad mi mamá eso del etiquetado frontal, no lo sabe y yo apenas estoy empezando en esto, entonces también es como que difícil responder esa pregunta porque estoy en un proceso donde apenas me estoy formando y... Pues todavía no.* (Entrevista estudiante 1).

En los hogares de las docentes y estudiantes compran alimentos procesados y ultraprocesados, algunas con mayor frecuencia y cantidad que otras. Se identificó, por ejemplo, que los productos de este tipo más frecuentes en las compras son los embutidos, galletas, productos de panadería, cereales para el desayuno. La compra de frituras empacadas tipo papitas chip es ocasional.

Bueno, a veces compramos algunos que otros paqueticos de galletas... A mis hijos les gustan las galletas Tosh, las galletas Oreo. Consumen algunas veces, no siempre, papitas que compran en el D1 un fin de semana. ¿Pero que yo incluya así en mi compra (que compre papas o paquetes o cosas así)? No. No me gusta mucho eso. Eso es como los fines de semana y que crucen al D1 y compren algo así (Entrevista profesora 2).

La compra como forma de obtención principal de los alimentos es combinada con otras prácticas como el autoabastecimiento, de aquí es importante señalar que una gran parte de las participantes son originarias de zonas rurales, donde es común que las familias se dediquen a las actividades agrícolas y ganaderas a pequeña escala obteniendo así alimentos como: la yuca, el ñame, el plátano, el queso y algunas frutas de temporada. Sobre esto, una de las participantes expresó:

Todos [los alimentos] son comprados. De pronto, que a través de familiares... mi familia es ganadera, o sea, tiene ganado como en el sur de la costa, en el sur de Bolívar, y allá tienen lácteos. Entonces, lo único que no compro es el

queso, que lo traen de la finca, y algunas frutas de temporada. Pero, de resto, todo es comprado en supermercados, en tiendas y ese tipo de cosas, como en mi casa tienen vacas, entonces traen el suero de allá (Entrevista profesora 3).

También se identificó que algunas de las participantes prefieren las ventas ambulantes de “carretillas” o mercado a tu barrio, donde se ofrece una gran variedad de frutas y verduras que proceden de las plazas de mercado y de cultivos propios de los vendedores; al respecto una de las entrevistadas expresó: *“Prefiero cuando hay ventas ambulatorias. Si veo a un señor que va en caballito —ahorita, andan en unas bicicletas, unas carretillas—, prefiero comprarles a ellos. Son alimentos que vienen en la calidad que se espera y se ayuda inclusive al bolsillo del consumidor (...) [y] a la economía circular”* (Entrevista profesora 8).

Continuando con el proceso alimentario, el almacenamiento de los alimentos se orientó a refrigerar lo perecedero y guardar lo no perecedero en contenedores a temperatura ambiente. Se resalta que, en la mayoría de los hogares, utilizan bolsas plásticas para separar porciones, sobre todo de cárnicos en el congelador.

Quando yo llego de comprar los alimentos, las carnes las saco de las bolsas, las lavo y a mí me gusta colocarlas en bolsas Ziploc por porciones ya previamente preparadas, que solamente sea sacarlas y colocarlas al medio de cocción que las vaya a poner. Entonces, en una bolsita de estas Ziploc le podemos colocar dos, tres porciones. También hago lo mismo con la pechuga, con el pescado; las verduras también no las lavo enseguida, ellas sí las cojo, las saco y las guardo en la parte inferior de la nevera, en la parte de abajo. Los otros alimentos que son los no perecederos (los que no requieren una cadena de frío), esos sí tengo un lugar de que dispongo para poderlos almacenar correctamente, como lo es el arroz, la sal, el azúcar, no sé, los atunes; todos estos tipos de alimentos sí tengo un lugar seco, fresco, que permite que no se dañen (Entrevista profesora 6).

Así mismo, se identificó que algunas de las entrevistadas prefieren, a la hora de cocinar, preparaciones tradicionales y fáciles para ellas, en las que poseen mayor conocimiento y habilidad. Sobre esto, una participante opinó lo siguiente:



Regularmente siempre preparo cocido, frito, al vapor, asado o guiso, el asado es más práctico, no necesita mucha preparación (Entrevista estudiante 6).

Es importante señalar que la mayoría de docentes, se encargan de la preparación de los alimentos en el hogar; algunas estudiantes narraron que son sus madres, en el caso de las que se encuentran pensionadas son ellas mismas quienes asumen esta actividad o en otras circunstancias, los administradores de la pensión proporcionan los alimentos en los 3 tiempos de comida.

Sí, yo soy quien prepara los alimentos, a veces mi hija, que está aprendiendo, de acuerdo con su tiempo los prepara, pero yo le doy las pautas. Pero normalmente soy yo la que los prepara (Entrevista profesora 2).

Las preparaciones más consumidas en los tres tiempos de comida son, al desayuno, la arepa, el huevo, tinto, tubérculos y raíces sancochadas con queso; en el almuerzo se vio como carácter común el arroz, proteína (pollo, carne y pescado) y ensalada; en la cena hubo una coincidencia en realizar preparaciones ligeras como las elaboradas con huevos, tortillas, arepitas, shawarma entre otros.

En la cena hacemos preparaciones ligeras. Por lo menos se puede hacer, a veces se hace una tortilla y se hace un batido que sea como huevos con verduras, así, a veces se hacen arepitas asadas con queso; o sea, es algo muy ligero con jugo; a veces hacemos también pastas (me gusta mucho para la tarde), pastas con pollo. Eso es más que todo así. Las cenas son un poco más livianas (Entrevista profesora 6).

En relación con lo anterior, los utensilios de cocción más utilizados fueron la estufa de gas, con utensilios comunes como olla a presión, calderos y sartenes, que facilitan preparaciones cocidas, al vapor, asadas y fritas. Como complemento a lo anterior, se reconoció el uso de pequeños electrodomésticos como *air fryer* de manera ocasional para preparaciones específicas, el uso regular de licuadora y sanduchera.

El microondas no lo utilizo para cocinar, solo si voy a calentar algo. Uso siempre la estufa y el air fryer. El horno muy pocas veces también. O sea, casi... Utilizo el horno, o sea, que hornee un pollo, un pnil, cosas así, muy poco. Ya.

Entonces, normalmente cocido al sartén, al vapor, en olla a presión, las carnes que necesiten de olla a presión. Ya (Entrevista profesora 2).

Las participantes dicen no generar comúnmente desperdicios derivados de la comida servida, ni en la olla ni en plato servido, debido a que tienen bien medidas y estandarizadas las porciones que consumen; en ocasiones cuando hay sobras, las reutilizan brindándoselas a las mascotas:

*Normalmente, uno sirve la comida, no sirvo una cantidad exagerada. Si uno come y desea consumir algo más, se sirve otro poquito, pero nunca que se desperdicie. Eso no* (Entrevista profesora 5)

*Bueno, mi mamá lo que queda sobrante o lo que está feo de las verduras y lo que es la concha de la papa se lo cocina a los perros con arroz y eso le hace como un caldo* (Entrevista estudiante 8).

Las narrativas fueron variadas en los que respecta a la comida que sobra en la olla, algunas mujeres coincidieron en que guardan para el día siguiente, otras las reutilizan en otras preparaciones, y otras, muy propio de la idiosincrasia del Caribe, las comparten con los vecinos: *“a mi mamá le encanta compartir con los vecinos [la comida que queda en la olla]. Ella, si ve que sobra, va a donde sus queridas vecinas y les dice ‘vecina, ¿quiere?’ (...) y le fascina”* (Entrevista profesora 6).

Como elemento de interés en la investigación, se indagó por el uso que las participantes le dan al agua en el hogar; al respecto se identificó que aparte de ocuparla para la preparación de alimentos, se utiliza para realizar el aseo en el hogar, regar las plantas, y una práctica que algunas de las entrevistadas refirieron, fue la de ducharse varias veces en el día: *“ah, bueno, nosotros tenemos costumbre de bañarnos dos veces al día [carcajada]: una en la mañana y otra en la tarde”* (Entrevista profesora 5).

## **6.2 Sostenibilidad, alimentación y tradición**

La construcción de esta categoría se sustenta en el interés de conocer cómo se entrelaza el discurso de la sostenibilidad en la alimentación y la tradición desde las

perspectivas y experiencias de las mujeres, con la intención de recoger los significados que tienen para estas.

Las mujeres proporcionaron diversos puntos de vista relacionados con la sostenibilidad, identificándose perspectivas muy variadas, por ejemplo, para algunas, la sostenibilidad se asocia a lo que se puede mantener en el tiempo, y que de algún modo se pueda aprovechar y reutilizar, “*la sostenibilidad es algo que sea, valga la redundancia, sostenible en el tiempo*” (Entrevista profesora 2).

Se destaca que alrededor de algunos discursos de las mujeres, se encontró una relación tejida de sostenibilidad con los términos de aprovechamiento y reutilización de los recursos naturales que se tienen disponibles.

Bueno, esa parte de sostenibilidad yo la relacionaría como el aprovechamiento máximo de todo lo que nos puede proporcionar la madre naturaleza. O sea, tratar de aprovechar todo en materia de alimentos, aprovecharlo totalmente (Entrevista profesora 4).

Pues es principalmente lograr que todo lo que tenga se use y no haya gran desperdicio, ¿me entiendes? (Entrevista estudiante 5).

Es importante señalar que fue muy común en las narrativas de las mujeres, acuñar el término a la tierra, a la siembra y cultivos, estableciéndose una asociación con el cuidado.

En cuanto a la sostenibilidad, yo diría que sería, no sé, de pronto, mantener algunos productos o algunas cosas que ya estén dentro de nuestro entorno. Por ejemplo, como el cuidado de los productos que tenemos a nuestro alrededor, en nuestro entorno. Los cultivos, eso. Como tal, eso entiendo como sostenibilidad (Entrevista estudiante 3).

Bueno, para mí es... ¿Cómo te explico? Como aprovechar, como, por ejemplo, en mi pueblo donde yo estoy, como aprovechar la tierra para sembrar nuestros propios alimentos, eh, aprovechar lo que tenemos a nuestro alcance sin necesidad de comprarlo (Entrevista estudiante 6).

Relacionado con lo anterior, las estudiantes refirieron no tener conocimientos respecto al tema de prácticas alimentarias sostenibles, otras las asociaron con lo medioambiental o con el autoabastecimiento e incluso con la inocuidad:

Por ejemplo, preparar y cosechar nuestros propios alimentos (Entrevista estudiante 6).

Pues, qué va ligada al medio ambiente. A la sostenibilidad del medio ambiente (Entrevista estudiante 4).

En las docentes se identificaron ideas más relacionadas con el autoabastecimiento, con el máximo aprovechamiento de los desechos, con el uso de alimentos frescos y naturales, e incluso, relacionaron las prácticas sostenibles con la seguridad alimentaria. Ante lo anterior:

Es aquella que me va a permitir consumir permanentemente todos los alimentos, que me permita llevar una alimentación balanceada, con calidad, suficiente, adecuada, que dure y perdure (Entrevista profesora 8).

Respecto a la alimentación tradicional, como práctica sostenible, algunas de las profesoras estuvieron de acuerdo en la importancia de las preparaciones que se han transmitido de generación en generación, y también se asoció lo tradicional con los alimentos que son conocidos y consumidos por la familia:

Bueno, la alimentación tradicional es aquella que utiliza alimentos que normalmente están en nuestra canasta familiar. Que se conocen y que la gente consume normalmente (Entrevista profesora 2).

Dentro de lo que se considera como tradicional en el ámbito alimentario, surgieron ideas asociadas con lo cultural, lo autóctono, lo típico, los alimentos característicos del lugar de origen, las recetas transmitidas por los ancianos, los ingredientes comunes, las comidas básicas y los productos que forman parte de la dieta familiar. Una opinión al respecto:

Pues, lo tradicional, yo diría que es lo de donde ya uno proviene, que ya uno como que nace viendo ese tipo de alimentación, independientemente de si es buena o es mala (Entrevista estudiante 3).

También se observó que, al referirse a la alimentación tradicional, a veces sin tener una idea precisa, las mujeres centraron sus respuestas en identificar alimentos específicos que, de alguna manera, integran todo lo que consideran tradicional. Algunas mencionaron la yuca, el plátano, la arepa, los bollos, la comida en abundancia, y así una serie de elementos que reflejan concepciones construidas a partir de las experiencias.

Aquí en la costa, en Barranquilla, la tradicional es un bollo de yuca, un bollo limpio, un bollo de anís (de esos angelitos), las arepas. Mi mamá nos hacía arepa, por eso yo como arepa. Y mi mamá no es de Antioquia, pero mi mamá nació en San Antero, Córdoba. Entonces, ella de allá y mi papá era de Lorica. Entonces, comían siempre arepas y bollos hechos por mi mamá. Cuando el ñame, comíamos ese tradicional: un desayuno de ñame cocido con yuca y plátano maduro verde con suero (Entrevista profesora 8).

Un aspecto en común que se identificó fue que todas las participantes consideraron que consumen preparaciones tradicionales dentro de sus prácticas alimentarias cotidianas, donde se pudo notar, que, si bien no siempre las preparan en el hogar, es común que las prefieran cuando salen a comer fuera de casa; ante lo anterior se destacó el consumo del arroz de pollo, arroz de coco con pescado frito, mote de guandul, cayeye, mafufo, mote de queso, arepas, queso, suero y tubérculos.

Si consumo preparaciones tradicionales, normalmente, bueno, algo como muy tradicional, diría yo acá de la costa, por lo menos... No lo hago con regularidad, pero sí es algo muy de la costa que uno consume: ya sea la yuca con el queso y esas cosas que son como algo muy de acá de nosotros (Entrevista estudiante 2).

En otros casos, las mujeres refirieron el consumo de preparaciones tradicionales cuando se encuentran en sus municipios de origen, preparados por sus madres o abuelas, de donde surgen esos recuerdos plasmados en platos muy típicos que algunas trajeron a su memoria.

En mi casa (casa de la mamá en el pueblo) mi mamá hace los pasteles, hace preparaciones tradicionales como el pebre, la sopa de cabeza de bagre con frijol cabecita negra (que es típico del pueblo de mi mamá)... miles de bollos, o sea, bollos de guineo verde, de hecho, hay bollos de yuca, hay bollos de maíz, miles de mazamoras: mazamorra de guineo verde, mazamorra de guineo maduro. Chicha. Esas preparaciones, todas, nacen de mi abuela. (Entrevista profesora 3).

Algunas participantes perciben la alimentación tradicional como saludable; sin embargo, la mayoría no la considera ni completamente saludable ni perjudicial, coincidiendo que se deben hacer modificaciones sobre todo en las cantidades, aliños, manejo del exceso de carbohidratos y en el tipo de cocción caracterizado por las frituras, partiendo de la idea general, expresada en la gran mayoría, en que las preparaciones típicas costeñas se caracterizan por la abundancia y la desproporción del plato servido; algunas de las participantes refirieron que no consideran saludable la alimentación tradicional porque en general no cumplen con los requerimientos nutricionales individuales.

No puedo decir que no es saludable. De pronto es un poco desproporcionada, porque tiene muchos carbohidratos (Entrevista profesora 1).

Bien preparada sí. La comida costeña es muy rica. Sí, bien preparada, porque yo veo que tiene bastantes preparaciones fritas (Entrevista profesora 5).

En algunos casos, se vinculó lo saludable con la ausencia de procesamientos y de ingredientes artificiales. Una de las participantes relató lo siguiente:

No puedo decir que no es saludable. De pronto es un poco desproporcionada, porque tiene muchos carbohidratos. Pero si no, nuestros abuelitos no llegarán a la edad que tienen, esa es la verdad, y yo creo que es muchísimo más sana. ¿En qué sentido? No está contaminada con productos procesados. Es el arroz, es la carne, es la ensalada y todos los productos más frescos que hay. O sea, yo apoyo la alimentación tradicional, pero si hay que hacer un ajuste es en las cantidades. Pero, por lo demás, de acuerdo (Entrevista profesora 1).

Respecto a los aspectos sostenibles contenidos en la alimentación tradicional, algunas participantes consideran que esta si es sostenible, ya que los ingredientes que se usan son alimentos de origen natural en su mayoría; uno de los testimonios refirió que lo que hace insostenible la alimentación tradicional es la forma en que se están manejando los procesos de sembrado y cosecha, por la sobre explotación de la tierra y el uso de recursos hídricos de manera desmedida. Y otras consideran que tenían algunos aspectos sostenibles, pero otros no. Ante lo anterior, el siguiente testimonio:

La alimentación tradicional puede ser sostenible depende desde qué punto lo veamos. Porque si yo estoy hablando, ya me voy a meter en un tema un poquito más específico de agricultura familiar, es sostenible. Pero si yo me lo voy a meter desde dónde vienen otros productos con producción intensiva, no. No me parece que sea sostenible. Porque es igual: voy a tener la yuca, voy a tener la papa; pero están sacrificando el terreno. Eso no es sostenible. O la cantidad de agua que utiliza, tampoco lo sería (Entrevista profesora 1).

De esta manera, algunas participantes destacaron las técnicas de producción agrícola familiar como elementos de sostenibilidad, y otras relacionaron la sostenibilidad con la frescura y lo natural de los ingredientes que componen las preparaciones tradicionales. Respecto a los significados de lo tradicional, las participantes lo ubican en el universo de lo cultural, la identidad, lo típico, la familia, el sentido de pertenencia, recuerdos y sentimientos.

Lo tradicional para mí significa, representa identidad, representa familia, representa sentido de pertenencia; son los recuerdos que hice parte de un núcleo, hago parte de un territorio y que cada vez que como esto que es tradicional, se siente usted que está vivo, se siente usted que está realmente donde debe estar o que va a producir más, o sea, es algo que asocio y que, cuando uno habla de la tierra, de esos sentimientos, los mueven [inaudible]. El olor a guayaba —que no la mencioné porque hace años... la verdad es que hace rato no como guayaba—, o sea, es ese olor que el libro lo dice, pero que usted lo siente, uno dice “huele a guayaba”, “huele a guineo”, “huele a Colombia”. (Entrevista profesora 8).

Y desde la perspectiva de lo sostenible, las asociaciones más comunes se expresaron alrededor del cuidado de la salud y del medio ambiente, aprovechamiento y reutilización; uno de los testimonios fusionó los términos alrededor de los que se construye de manera orgánica; a continuación, algunos de los testimonios obtenidos:

Bueno, lo tradicional lo entiendo a qué se refiere a la parte cultural. La parte de creencias, la parte de hábitos que se aprenden de generación en generación. Y si esos hábitos que se van aprendiendo no tienen la conciencia ambiental, pues, pueden seguir siendo tradicionales, pero no sostenibles. Pero si llega un momento de cambio en que se mejoran esas prácticas, sin de pronto sacrificar los componentes que le hacen tradicional, pero sí haciéndoles ajustes, puede llegar a ser sostenible (Entrevista profesora 5).

Otro aspecto de interés abordado fue sobre las prácticas alimentarias que las mujeres consideran sostenibles, en este sentido, las opiniones convergieron mayormente en torno al autoabastecimiento, el cuidado y reutilización del agua, consumir más verduras y reducir el consumo de carnes rojas y embutidos, así como la mejora en la gestión de residuos, la reutilización y el reciclaje.

Se identificó la intención de las mujeres a realizar cambios en sus prácticas a favor de la sostenibilidad, orientadas a tratar de reducir las pérdidas de alimentos en casa, darle mejor uso al agua en el hogar, reciclar y pensar en la sostenibilidad a la hora de adquirir y preparar los alimentos.

Puede ser que cambiaría mis prácticas, yo creo que siempre uno puede mejorar y ajustar. Por ejemplo, la disposición de los residuos. Uno lo puede hacer en casa, pero uno no lo hace. Uno puede ser, de pronto, más ahorrativo en el tema de recursos: luz, agua, gas. ¿Quién sabe? Y creo que siempre se puede mejorar. O sea, si hay algo en que uno hace una evaluación y puede mejorar, pues sí lo haría (Entrevista profesora 1).

De igual manera, se identificó que la falta de un mayor conocimiento por parte de las mujeres en el tema de sostenibilidad y alimentación es un impedimento para llevar a cabo prácticas más sostenibles; una de las docentes refirió que el lugar de residencia



puede ser un factor de dificultad en actividades como el reciclaje, sumado con el estilo de vida propio de las ciudades que también se presenta como un obstáculo, también se identificó el tema del territorio y de residir en zonas rurales, como aspecto que facilita la adopción de prácticas sostenibles. Con relación a lo anterior, se presentan los siguientes testimonios:

Yo creo que depende del territorio donde uno esté, porque aquí [en la ciudad] no creo que se pueda hacer mucho, ya que, en comparación con mi pueblo, que no tengo que comprar muchos alimentos que aquí sí, y son caros, por ejemplo, un plátano aquí es caro. Yo no compro plátano aquí, tampoco compro queso aquí, porque también es muy caro, y la yuca tampoco (Entrevista estudiante 6).  
“Sí, claro que hay dificultad, lo que te decía del shut, o sea, ¿cómo uno hace para reciclar en un shut? muy difícil” (Entrevista profesora 3).

La observación permitió identificar que algunas prácticas alimentarias que realizan las participantes en el entorno institucional, se ajustan a las perspectivas sostenibles; la mayoría de la población de estudio lleva sus alimentos en recipientes reutilizables, mostrando una tendencia a preferir preparaciones tradicionales como el arroz, papa, plátano, yuca, y evidenciando que el pollo marca la preferencia en relación a las proteínas de origen animal; en el caso de las porciones, se pudo observar que en general no generan desperdicios, y aquí se hace referencia a que sí hay una intención de no desperdiciar alimentos, afirmada por las mismas participantes; para las docentes, en ambas instituciones se tiene un servicio de refrigeración de alimentos, de manera que puedan almacenarlos mientras llega el momento de su consumo y que puedan conservarse de forma adecuada. En los entornos de ambas universidades, se pudo observar una alta disponibilidad de productos ultraprocesados y bebidas gaseosas, alto flujo de ventas ambulantes dentro de las instituciones y máquinas expendedoras con predominio de estos productos. Lo anterior se presenta debido a la ubicación de las instituciones tan alejadas de otros lugares de comercio de alimentos, por consiguiente, se convierten prácticamente en la única oferta de alimentos.

## 7 Discusión

Diferentes estudios sustentan la existencia de varios factores que influyen en la configuración de las decisiones alimentarias, bien destaca Cruz et al. (70) “la elección individual (de qué comer) no puede ser separada de las condiciones estructurales que la posibilitan”; autores como Téllez (50), clasifican estos condicionantes desde lo político, económico, biológico, educativo, psicológico, social y cultural; en el presente estudio, por ejemplo, se identificó que estas decisiones están marcadas principalmente por aspectos como el precio, la calidad, el gusto y las costumbres, destacando que criterios como el etiquetado nutricional, en algunas de las participantes, constituye también un factor innegociable; en población de estudiantes de nutrición y dietética, se ha observado una tendencia relacionada con el valor nutricional y la mejora de los hábitos alimentarios a la hora de elegir los alimentos, estudios como el de Deossa, Segura y Restrepo (71) sustentan esta hipótesis a partir de sus resultados, identificando que el 51 % reconoció la preocupación por el valor nutricional de los alimentos a la hora de tomar sus decisiones, concluyendo que esta orientación es producto de su formación académica.

¿Y el medio ambiente, es relevante al tomar decisiones alimentarias? De acuerdo con los resultados de este estudio, no se encontró relación de consciencia entre estos aspectos; autores como Lehtikoinen y Salonen, señalan que la elección de alimentos está influenciada en gran medida por factores como el precio, la conveniencia, el sabor y la salud, considerando las preocupaciones ambientales como poco importantes en este contexto (66); Eldesousky, Mejia & Escribano sugieren que el no considerar la huella medioambiental para la elección de los alimentos, puede obedecer a que los consumidores no son conscientes de la asociación entre su consumo y el impacto ambiental de la producción de los mismos (67); por esta misma línea se identifican discursos como el de Vermeir & Verbeke, quienes señalan que aunque el público muestre un interés en la sostenibilidad acompañado de actitudes positivas al respecto, los patrones de comportamiento de compra hacia opciones alimentarias sostenibles no son consistentes con esta disposición, y esto lo explican por la baja disponibilidad percibida de productos sostenibles (71).

Ahora bien, en el presente estudio se identificaron algunas actividades realizadas por las mujeres participantes, que se enmarcan dentro de lo que se considera sostenible, como la intención de no generar desperdicios, anotando que pese a que sus conocimientos hacia la sostenibilidad se orientan hacia la protección del medio ambiente, las acciones no son conscientemente realizadas por ser un factor protector medioambiental, sino que son dadas en línea por la conveniencia, cultura y valores. Ercilia Franco, en su estudio sobre desperdicio de alimentos, logró concluir que algunas personas aún desconocen que desperdiciar alimentos perjudica al medio ambiente, y solo tratan de no generar desperdicios por ser solidarios con otras personas que no tienen recursos, y porque perciben que es una pérdida de recursos económicos (72).

En el presente estudio se puede apreciar que los conocimientos en función a la sostenibilidad alimentaria son muy limitados, sobre todo en la población de estudiantes y docentes que no desarrollan la disciplina dentro del marco de la nutrición pública, señalando que durante el pregrado no han tenido ni tuvieron acercamientos con temas de sostenibilidad en el desarrollo de los planes de estudio.

Dicho lo anterior, cuando hay conocimiento y actitudes positivas respecto al tema de la sostenibilidad y su implicación con el medio ambiente ¿se reorientan las dinámicas alimentarias hacia las opciones sostenibles? Un estudio realizado en España sobre el compromiso de los ciudadanos con la sostenibilidad en el consumo de alimentos, afirma que las personas pueden tener una comprensión básica del impacto que los alimentos tienen sobre el medio ambiente, sin embargo, diversas barreras prácticas y motivacionales, como el tiempo, el precio, las ofertas, la disponibilidad, e incluso los temas de salud, entre otros, pueden impedir que los consumidores compren la opción más sostenible (68).

Entonces, de acuerdo con lo anterior no es solo una cuestión de conocimiento superficial, saber de la problemática y ya, sino un compendio de valores que resalten en una conciencia individual y colectiva reflexiva en relación con los beneficios que representa las prácticas alimentarias sostenibles en línea con la mitigación del cambio climático, y que se traduzcan en acción. La Unesco integra en el escenario iniciativas como el Programa de acción mundial de educación para el desarrollo sostenible, que

sugiere la introducción de los temas de sostenibilidad en todos los niveles educativos en especial en el ámbito universitario, para contribuir en esa construcción de ciudadanos comprometidos y reflexivos con las perspectivas sostenibles en todos los contextos del desarrollo (3); diversos estudios coinciden en que las actitudes como estructuras intencionales o emociones positivas hacia la sostenibilidad, se fortalecen con conocimientos específicos sobre este constructo, lo que redundaría en prácticas positivas hacia el medio ambiente, la sociedad y demás esferas de la sostenibilidad (52).

El pacto de Guissen (73) estipula que hay una necesidad inminente en la reorientación de las ciencias de la nutrición, no solo desde el ámbito biológico, sino también desde el ámbito social y ecológico, si se quiere transitar hacia sistemas alimentarios sostenibles; Autores como Aresti & Begiristain (74), destacan la labor fundamental que tiene el nutricionista dietista hacia la visión de una alimentación sostenible, sin embargo, reconocen que estos han centrado su profesión en un marco puramente nutricional, priorizando el valor nutricional absoluto, ante cuestiones de visión de sistema alimentario, minimizando la visión holística y multinivel que requiere la transición hacia la sostenibilidad desde el contexto alimentario (74).

Las mismas autoras proponen una reestructuración de la disciplina en función de 5 ejes de acción a la hora de desarrollar prescripciones y orientaciones alimentarias sostenibles, donde es fundamental la formación académica y profesional, el desarrollo de políticas alimentarias sostenibles y la defensa de las mismas, así como también una fuerte labor educativa a nivel de comunidades que ayude a fomentar esa reflexión sólida hacia la sostenibilidad alimentaria (74), y de esa manera, se puede contribuir a integrar la perpetuidad que ha imperado en la idea que la alimentación debe ser solo saludable.

## **8 Conclusiones**

Las participantes llevan a cabo en su vida cotidiana, algunas dinámicas alimentarias que se sitúan en lo que se sugiere como prácticas alimentarias sostenibles, como las elecciones alimentarias marcadas por preferencia hacia alimentos de origen natural, muy asociados a la alimentación tradicional desde sus ingredientes hasta los

métodos culinarios y utensilios utilizados para su transformación. No obstante, dichas prácticas son resultado de costumbres y tendencias culturales propias de sus lugares de origen y no se realizan con una conciencia asociada a perspectivas de sostenibilidad.

Esta falta de alineación reflexiva entre lo alimentario y lo sostenible, obedece a la escasez de información que teje conocimientos alrededor del tema, haciendo inminente un fortalecimiento a nivel de la difusión de estas perspectivas, sobre todo desde el contexto académico, el cual en el caso propio del nutricionista dietista, ha perpetuado la formación en la exaltación del valor nutricional absoluto, distanciándose de las cuestiones que respectan a los sistemas alimentarios y marcando un obstáculo con relación a la apropiación del nutricionista en el contexto de alimentación sostenible; ampliarse hacia una visión multidisciplinar preocupada por el medio ambiente que históricamente no ha sido parte de los planes de estudio de esta carrera, constituye un factor fundamental para que la profesión imparta su labor desde una visión sostenible, haciendo énfasis en que desde la disciplina se hace un aporte significativo a los objetivos de desarrollo sostenible.

## **9 Recomendaciones y reflexiones finales**

Es de vital importancia reconocer el papel del nutricionista como facilitador clave de la transición hacia sistemas alimentarios más sostenibles, un profesional capacitado para brindar asesoramiento y promover acciones que fomenten la adopción de patrones dietéticos más sostenibles, que desarrolle investigación alrededor de la temática, que participe en la construcción de políticas públicas que impulsen las perspectivas de sostenibilidad desde el contexto alimentario, y que sea capaz de apropiarse del problema de manera que desarrolle un discurso reflexivo que le permita ubicarse en un lugar de toma de decisiones y construirse como un ciudadano con decisiones responsables con el entorno.

Para lograr lo anterior, es de suma importancia incorporar en los planes de estudio de la carrera de Nutrición y Dietética, enfoques pedagógicos que sienten las bases de las relaciones entre la sostenibilidad y el consumo alimentario; esta sugerencia es respaldada por las naciones unidas en iniciativas como el decenio de la Educación para

el desarrollo sostenible 2005-2014 (3), que insiste en introducir la educación para la sostenibilidad en todos los niveles educativos, con énfasis particular en el ámbito universitario, como instrumento a la transición a la sostenibilidad.

## Referencias

1. Rodríguez AG. Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y sistemas alimentarios sostenibles: Una propuesta para la formulación de políticas integradoras [Internet]. Santiago de Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe; 2017 [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <http://tiny.cc/5zmjyz>
2. Eggleston H.S., Buendia L., Miwa K., Ngara T. y Tanabe K. IPCC Guidelines for National Greenhouse Gas Inventories. Publicado por: IGES, Japón. 2006.
3. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. UNESCO Hoja de ruta para la ejecución del Programa de acción mundial de Educación para el Desarrollo Sostenible [Internet]. Francia; 2014. Disponible en: <http://tiny.cc/dzmjyz>
4. Carlsson LI, Seed BA, Yeudall FI. The Role of Dietitians in Sustainable Food Systems and Sustainable Diets. Toronto: Dietitians of Canada. 2020
5. Artica NE, Mendoza GI, Pino ML, Ramírez RI, Sano JO. Sector medioambiental en el Perú: marco regulatorio, actores y oportunidades de negocio [Internet]. Universidad ESAN; 2010 [citado 10 de junio de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12640/629>
6. Secretaría General de la Comunidad Andina. El Cambio Climático no tiene fronteras. Impacto del Cambio Climático en la Comunidad Andina. Lima: Secretaría General de la Comunidad Andina; 2008.
7. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. Reflexiones sobre el sistema alimentario y perspectivas para alcanzar su sostenibilidad en América Latina y el Caribe [Internet]. 2017. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i7053s.pdf>
8. Satia JA. Dietary acculturation and the nutrition transition: an overview. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism. abril de 2010;35(2):219-23.
9. Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición [HLPE]. La nutrición y los sistemas alimentarios. Un informe del Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición del Comité de Seguridad Alimentaria Mundial. Roma: Grupo de alto nivel de expertos en seguridad alimentaria y nutrición [HLPE]; 2017. Report No.: 12.
10. Naciones Unidas. La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. Santiago de Chile; 2018.
11. Hawkes CA, Ruel MT. Value Chains for Nutrition. En: Fan S, Pandya-Lorch R, editores. Reshaping Agriculture for Nutrition y Health. Washington, DC: IFPRI; 2012. p. 73-82.

12. Lawrence CE, Escobar ZU. Las prácticas alimentarias en manos de las mujeres. ¿Rol o derechos? En Porto Alegre; 2018.
13. Organización Panamericana de la Salud [OPS]. Hoja informativa Género y Seguridad alimentaria. 2010.
14. International Panel of Experts on Sustainable Food Systems [IPES-Food]. Sistemas alimentarios insostenibles, hambre y deuda: ¿cómo romper el ciclo? [Internet]. 2023. Disponible en: <https://tinyurl.com/ehfskfcx>
15. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. Hacia una agricultura sostenible y resiliente en América Latina y el Caribe: Análisis de siete trayectorias de transformación exitosas. Santiago de Chile: FAO; 2021.
16. Burlingame BE, Dernini S, Nutrition and Consumer Protection Division, Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], editores. Sustainable Diets and Biodiversity: Directions and Solutions for Policy, Research and Action. Roma: Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO]; 2012.
17. Idárraga DA. La alimentación sostenible en consumidores habituales del modelo alternativo de distribución de alimentos en Colombia. Estudio comparativo de cinco ciudades: Armenia, Bogotá, Medellín, Manizales y Pereira [Internet] [Tesis de maestría]. [Bogotá]: Universidad Nacional de Colombia; 2020 [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/78233>
18. Colombia. Ministerio de Cultura. Dirección de Patrimonio. Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Bogotá: Ministerio de Cultura; 2012. 100 p.
19. Programa Mundial de Alimentos [PMA]. Evaluación de seguridad alimentaria de la población colombiana. 2023 feb.
20. Marti AM, Calvo CA, Martínez AN. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria [Internet]. febrero de 2021 [citado 10 de junio de 2024];38(1):177-85. Disponible en: <https://tinyurl.com/44ph4hzt>
21. Arboleda, LU. Preferencias y rechazos alimentarios en mujeres estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia. Prácticas alimentarias, estilos de vida y estado nutricional de estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México: un estudio multicéntrico [Internet]. 3 de noviembre de 2021 [citado 10 de junio de 2024];117-34. Disponible en: <https://tinyurl.com/bdenkcj7>
22. Zaar MH. Cambio climático antropogénico y decrecimiento. Ar@cne. Revista Electrónica de Recursos en Internet sobre Geografía y Ciencias Sociales [Internet]. 1 de enero de 2021 [citado 11 de junio de 2024];25(250). Disponible en: <https://tinyurl.com/6w5nsw89>



23. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. Sustainable Food Systems – Concept and Framework [Internet]. 2018. Disponible en: <https://tinyurl.com/ykdd59bs>
24. Comisión Económica para América Latina y el Caribe. Plan para la seguridad alimentaria, nutrición y erradicación del hambre de la CELAC 2025: una propuesta para seguimiento y análisis [Internet]. Comisión Económica para América Latina y el Caribe; 2016 [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://tinyurl.com/bdexkkdf>
25. Colombia. Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Política Nacional de Producción y Consumo Sostenible [Internet]. Bogotá: Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial; 2010. 71 p. Disponible en: <https://tinyurl.com/56akxvk3>
26. Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza [IUCN], Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente [UNEP], Fondo Mundial para la Naturaleza [WWF]. World conservation strategy: Living Resource Conservation for Sustainable Development. 1980.
27. Martens W, Jetten T, Rotmans J, Niessen L. Climate change and vector-borne diseases: A global modelling perspective. Global Environmental Change [Internet]. 1 de junio de 1995 [citado 11 de junio de 2024];5(3):195-209. Disponible en: <https://tinyurl.com/yrtkztb8>
28. Miller G. Ciencia ambiental: Desarrollo sostenible, un enfoque integral. 8va ed. México: Thomson; 2007.
29. Caballero M, Lozano S, Ortega B. Efecto invernadero, calentamiento global y cambio climático: Una perspectiva desde las ciencias de la tierra. Revista Digital Universitaria [Internet]. 10 de octubre de 2007;8(10):1-11. Disponible en: <https://tinyurl.com/mudunbcu>
30. Barros V. El cambio climático global. 2da. Buenos Aires: Libros del Zorzal; 2005.
31. FAO, FIDA, OPS, Wfp , UNICEF. América Latina y el Caribe - Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional 2021 [Internet]. Santiago de Chile: FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF ; 2021 [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://tinyurl.com/yksj7jvd>
32. Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente [PNUMA]. UNEP. 2021 [citado 11 de junio de 2024]. Primera Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios de la ONU busca una nueva receta para la salud de las personas y el planeta. Disponible en: <https://tinyurl.com/bd947tdz>
33. United Nations, Department of Economic and Social Affairs [UN DESA]. World Population Prospects 2022: Summary of Results [Internet]. 2022 [citado 11 de junio de 2024]. Disponible en: <https://tinyurl.com/4phzn5cb>

34. Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo [AECID]. Cultivando resiliencia frente al Cambio Climático: Lecciones aprendidas para contribuir a la seguridad alimentaria y al derecho a la alimentación en América Latina y el Caribe. Madrid: AECID; 2018.
35. Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *Lancet*. 23 de febrero de 2019;393(10173):791-846.
36. Villegas EJ, Garnica-Tarazona HG. Gases de Efecto Invernadero – GEI para empresas en Colombia, Plan de acción para cumplir con las obligaciones de desarrollo sostenible. 2021 [citado 11 de junio de 2024]; Disponible en: <https://tinyurl.com/3vnx2bfp>
37. Organización Mundial de la Salud [OMS]. Sistemas alimentarios sostenibles para una Alimentación saludable [Internet]. 2018. Disponible en: <https://tinyurl.com/yj5t3mua>
38. Mintz S. Sabor a comida, sabor a libertad: Incursiones en la comida, la cultura y el pasado. CIESAS; 2003. 182 p.
39. Lederach J. Preparing for Peace: Conflict transformation across cultures. Syracuse, NY: Syracuse University Press; 1995.
40. Delbino CA. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en adolescentes concurrentes al colegio FASTA [Tesis de licenciatura]. [Argentina]: Fraternidad de Agrupaciones Santo Tomás de Aquino [FASTA]; 2013.
41. Saravia PI. Circuitos Cortos de Comercialización alimentaria: Análisis de experiencias de la región de Valparaíso, Chile. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad* [Internet]. 29 de junio de 2020 [citado 11 de junio de 2024];19(2). Disponible en: <https://tinyurl.com/3mvfb5az>
42. Gómez CA, Lozano CA. ¿Consumidores o ciudadanos? Reflexiones sobre el concepto de ciudadanía alimentaria. *Panorama social*. 2014;(19):77-90.
43. Gac-Artigas P. La cocina: de cerrado espacio de servidumbre a abierto espacio de creación. *Destiempos. Revista de Curiosidad Cultural* [Internet]. 2009 [citado 10 de junio de 2024];(19). Disponible en: <https://tinyurl.com/5epm6eef>
44. Chacón OA, Ruiz DG. Conferencia. Historia de la formación del Nutricionista-Dietista en Colombia. *Nutrición y Dietética en la Universidad de Antioquia, de técnicas a profesionales 1952.1971. Perspectivas En Nutrición Humana* [Internet]. 2019 [citado 11 de junio de 2024];31-56. Disponible en: <https://tinyurl.com/3ds9twt4>

45. Instituto Nacional de Nutrición de Colombia. Último Informe Anual del Instituto Nacional de Nutrición de Colombia: 1 de julio de 1968 a 30 de junio de 1969. Bogotá: Instituto Nacional de Nutrición de Colombia; 1969.
46. Compeán MA, Verde EL, Gallardo GE, Tamez González SI, Delgado Sánchez GU, Ortiz-Hernández L. Diferencias entre hombres y mujeres respecto a la elección de carreras relacionadas con atención a la salud. La ventana. Revista de estudios de género [Internet]. 2006 [citado 11 de junio de 2024];3(24):204-28. Disponible en: <https://tinyurl.com/yn6zt3k8>
47. Vélez OL, Galean ME, editores. Investigación cualitativa: estado del arte. Medellín: Universidad de Antioquia; 2002.
48. Colombia. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993 [Internet]. 1993. Disponible en: <https://tinyurl.com/4drs7xnu>
49. Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático [IPPC]. Sexto Informe de Evaluación del IPCC: Cambio Climático 2022 [Internet]. Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático [IPPC]; 2022. Disponible en: <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/>
50. Téllez SI. Factores relacionados en la elección y consumo de alimentos. Psic-Obesidad Boletín electrónico de Obesidad desde una perspectiva cognitivo conductual. 2019;9(36):11-3.
51. Mauleón JR, Rivera MG. Consumo alimentario sostenible para la agricultura del siglo XXI. Ecología Política [Internet]. 2009 [citado 11 de junio de 2024];(38):53-61. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/20743518>
52. Estrada LU, Tójar JC. College Student Knowledge and Attitudes Related to Sustainability Education and Environmental Health. Procedia - Social and Behavioral Sciences. 21 de febrero de 2017;237:386-92.
53. Solís CG, Estrada EI. Prácticas culinarias y (re)conocimiento de la diversidad local de verduras silvestres en el Colectivo Mujeres y Maíz de Teopisca, Chiapas, México. LiminaR [Internet]. diciembre de 2014 [citado 11 de junio de 2024];12(2):148-62. Disponible en: <https://tinyurl.com/mu5h26wc>
54. Quezada GL., Riquelme SE., Lara JA., Melín DA, Navarro AD. Sostenibilidad alimentaria y prevalencia de consumo de preparaciones tradicionales y típicas en hogares del centro – sur de Chile. Archivos Latinoamericanos de Nutrición Volumen 73, suplemento 2. 2024.
55. Loconto AL. Facilitando sistemas alimentarios sostenibles: Manual para innovadores. Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement. FAO, 263 p., 2021

56. Organización panamericana de la salud. Informe Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. 2019
57. Barcelona supercomputing center. (2024). decadal predictions 2024 - 2033. Ministerio de ciencias, universidades e innovación, España.
58. Organización mundial de la Salud. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. Transformación de los sistemas alimentarios en aras de la seguridad alimentaria, una nutrición mejorada y dietas asequibles y saludables para todos. Roma, 2021.
59. Contreras JE, Gracia MA. Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Investigaciones sociales. 2005.
60. Kroon PA, D'Antuono LF. Traditional foods: from culture, ecology and diversity, to human health and potential for exploitation. *J Sci Food Agric*. 2013;93(14):3403-5. DOI: 10.1002/jsfa.6357.
61. Asociación colombiana de facultades de nutrición y dietética. Perfil y competencias profesionales del nutricionista dietista. 2013.
62. Giacomelli A., Guedes A., Soares B, y Leite L. La etnografía utilizada en una investigación en etnografía: La construcción de una "descripción densa". *Index de Enfermería*, 2009. 18(1), 47-51.
63. Flick UW. El diseño de investigación cualitativa. Ed. Morata. 2015.
64. Kitzinger JA. Qualitative Research: introducing focus group. *BMJ* 1995;311:299-302.
65. Gutierrez, EM. Hábitos alimentarios y estilos de vida en adolescentes de 12 a 17 años, de la Institución Educativa Rural Departamental Anatoli, en el municipio de La Mesa Cundinamarca, durante el confinamiento por COVID-19. 2021.
66. Lehtikoinen, EL. Salonen, AR. Preferencias alimentarias en Finlandia; dietas sostenibles y sus diferencias entre grupos. Helsinki: Universidad de defensa Nacional de Finlandia. 2019.
67. Eldsouky A., Mesias FR., Escribano MA. Perceptions of spanish consumers towards environmentally friendly labelling in food. 2019.
68. Lami OL., Mesías FR., Giray HA., Martínez FE. Compromiso de los ciudadanos españoles con la sostenibilidad en el consumo de alimentos: Diferencias entre dos regiones españolas con diferente especialización productiva. *Información Técnica Económica Agraria*, 2023. 119, 387-406. <https://doi.org/10.12706/itea.2023.010>.

69. Moser AK. Thinking green, buying green? Drivers of pro-environmental purchasing behavior. *J Consum Mark* [Internet]. 2015; 32(3):167–75. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1108/jcm-10-2014-1179>.
70. Cruz M., Tuñón G., Álvarez M., Villaseñor F. Desigualdades de género en sobrepeso y obesidad entre indígenas chontales de Nacajuca, Tabasco. *Población y Salud en Mesoamérica* 2012
71. Deossa G., Segura M., Restrepo L. Decisiones de consumo de alimentos en estudiantes de Nutrición y Dietética de Colombia y México. Fondo editorial biogénesis. 2021.
72. Franco E. El desperdicio de alimentos: una perspectiva desde los estudiantes de Administración de Empresas de la UPS Guayaquil. *Revista Retos*, 2016.
73. Beauman C, Cannon G, Elmadfa I. The Giessen Declaration. *Public Health Nutr*. 2005.
74. Alberdi G., Zubillaga M. Cuál es el rol del Dietista-Nutricionista en el sistema alimentario de 2030? *Rev Esp Nutr Hum Diet*. 2020.