

# 2013

CONTRATO INTERADMINISTRATIVO No. 918 DE 2012

MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA

FACULTAD DE MEDICINA

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN HUMANA

COMPONENTE TÉCNICO



## DOCUMENTO NACIONAL HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS. HALLAZGOS NACIONALES A PARTIR DEL ANÁLISIS DEPARTAMENTAL PAE-UNAL

*DISEÑAR LA RUTA METODOLÓGICA QUE INCLUYA LOS CICLOS DE MINUTAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y MANUALES DE CONTRATACIÓN, OPERATIVO Y DE GESTIÓN SOCIAL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR – PAE DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL*

---

---

## **DOCUMENTO NACIONAL HABITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS**

**FABIAN ARDILA PINTO, ELIZABETH VALOYES, MARCO MELO**

Investigadores

**ANA MERCEDES MARTÍNEZ JAIMES**

Directora Consultoría diciembre 2012 – mayo 2013

**ANA PATRICIA HEREDIA VARGAS**

**SARA ELOÍSA DEL CASTILLO MATAMOROS**

Directoras Consultoría mayo – agosto 2013

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA  
FACULTAD DE MEDICINA  
DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN HUMANA  
BOGOTÁ  
2013**

---

---

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	4
1 HALLAZGOS NACIONALES.....	5
2 PRÁCTICAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS A NIVEL NACIONAL..	6
3 GENERALIDADES DE LAS ETNIAS .....	18
4 REFLEXIONES FINALES .....	19

---

---

## INTRODUCCIÓN

Mirar el país en términos alimentarios nos muestra cómo las dinámicas asociadas al acto de comer están configuradas históricamente. A partir de una gran diversidad de ecosistemas, y del aislamiento geográfico y político, se fue definiendo la historia de la apropiación del territorio nacional, donde poblaciones diversas no construyeron colectivamente una idea de país (y de nación) alrededor de un(os) alimento(s) o preparación(es), sino que construyeron su identidad de forma local, desde su diferencia y desde los alimentos disponibles.

En esta configuración, más local y regional que nacional, las distancias geográficas, las asociaciones regionales (los costeños comen pescado, los paisas arepa) y la valoración de lo apetecible y lo desagradable, en cada zona, influyeron para la construcción de la “cocina colombiana”. Es evidente, entonces, una configuración a partir de ejes de alimentación regional, que no comprende un eje común para todo el país.

El desarrollo de las economías extractivas, incluyendo la producción y procesamiento de drogas ilegales, y el crecimiento de las áreas destinadas a la producción agroindustrial de monocultivos transforman profundamente los procesos de producción y consumo alimentarios.

Dichos procesos de producción e intercambio de estas economías extractivas, a nivel regional, implican una reducción del área destinada a los cultivos de subsistencia y la variedad de especies cultivadas. El deterioro medioambiental, provocado por estas actividades, afecta finalmente la disponibilidad del recurso pesquero, al contaminar y transformar las corrientes fluviales. También reduce las especies terrestres disponibles, recursos alimentarios fundamentales para la mayoría de grupos étnicos en el país.

Del mismo modo, estos procesos de modernización en la producción, distribución, conservación y formas de consumir los alimentos implican una “modernización” de los hábitos y las prácticas alimentarias en estas regiones. Las comidas rápidas, que constituyen una “subcultura alimentaria” compleja, se imponen como emblemas de “prestigio” social y como

---

vehículos materiales y simbólicos de las formas de sociabilidad propias de las economías de intercambio mercantil.

Igualmente, la preferencia por las comidas rápidas también da cuenta de transformaciones socio-culturales más amplias, como la ruptura intergeneracional de la reproducción cultural de las sociedades rurales o semi rurales, la transformación en el uso del tiempo y la socialización familiar, expresada en la reorganización de los tiempos de comida y la dispersión social de los grupos de comensales, y la apertura a flujos de migración estacional o permanente, que traen nuevos hábitos y prácticas alimentarias, y que demandan nuevas formas de preparación y consumo de alimentos.

## 1 HALLAZGOS NACIONALES

Con el ejercicio sistemático de revisión en campo de los hábitos alimentarios departamentales, se halló una serie de aspectos que son resaltables a nivel nacional. Desde una mirada a la distribución y disponibilidad de alimentos, se evidencia que en el país existe una cultura asociada a la tienda, al granero o al mercado. Así, un aspecto cultural que se está generalizando es que las personas (en especial las que son o podrían ser usuarios del PAE) requieren cada vez de más dinero para adquirir los alimentos y para acceder a los servicios públicos asociados a la alimentación, como el agua, el gas y la electricidad.

Una generalidad también es que en las zonas rurales han disminuido prácticas como la cacería, la pesca, el intercambio o la producción de alimentos de pancoger. Además, se empieza a evidenciar en los cascos urbanos la práctica del “microcrédito” para la adquisición de alimentos en las tiendas y otros lugares de abastecimiento, debido a que muchas familias en el país no logran acceder a un ingreso para la compra de alimentos. Esto aumenta la dependencia de las comunidades hacia proyectos de tipo asistencial, generalizados en el país.

Culturalmente, las prácticas asociadas a la compra de alimentos, están mediadas por relaciones sociales y transacciones en la tienda, supermercado o plaza. En el caso de las plazas, la cultura local tiene mayor permanencia y las personas que distribuyen y comercian los alimentos son generalmente oriundas del lugar. Se observó, en cambio, que el “granero”, visto

---

como el lugar donde se comercian abarrotes y no perecederos en muchos de los centros de mercado del país, es un espacio diferente, pues los propietarios de la mayoría de estos locales, son oriundos de Antioquia o, en su defecto, de Santander del Sur, dos regiones donde está consolidada una cultura del comercio y donde la familia entera participa en el desarrollo de estos negocios.

## 2 PRÁCTICAS Y HÁBITOS ALIMENTARIOS A NIVEL NACIONAL

Sobre la transmisión de conocimientos y la educación alimentaria en el hogar, se evidenció que la preparación de alimentos, en su mayoría, se hace siguiendo una línea matriarcal: de abuela a mamá y de mamá a hija. Entonces, como generalidad nacional, se debe reconocer que la mujer es portadora de la memoria alimentaria, y que debe ser reconocida como la actora fundamental en la configuración de las identidades y de las prácticas ciudadanas alimentarias. El hombre, en especial en zonas urbanas o ciudades capitales, o donde hay influencia de prácticas más globalizadas, se involucra en menor medida en la adquisición y preparación de alimentos.

Asimismo, se encontró que una práctica nacional es servir los platos antes de ir a la mesa. La mayoría de la población colombiana tiene la costumbre de llevar el plato ya armado de la cocina. Esto configura una serie de relaciones donde, generalmente, hay una(s) persona(s) que sirve(n) las cantidades según aspectos como la edad, la cantidad disponible, la relación alimento-capacidad de trabajar y ganar recursos, etc.

El **arroz blanco** se constituye como el cereal que está en el núcleo de la alimentación en casi la totalidad del territorio nacional; aún cuando, a nivel regional, existan otras fuentes importantes de carbohidratos como los tubérculos (papa, yuca y ñame). Por tanto, se comprende que el **arroz con pollo** sea una preparación muy utilizada en fiestas y fechas especiales en todo el país.

En varias regiones, el núcleo de las comidas está constituido por el arroz como cereal principal, junto con los plátanos, la papa y la yuca. El arroz es el alimento más importante por

---

su característica de *combinación*, puesto que se puede servir con todo tipo de alimentos y acompaña muchas preparaciones.

El plátano es un ingrediente de consumo generalizado en el país. Si bien no tiene tanto protagonismo como el arroz, está presente en la dieta de todas las poblaciones étnicamente diferenciadas y en el resto de los habitantes del país. Se consolida como un ingrediente muy importante, por su facilidad de cultivo, porque aún es parte de los alimentos que integran el pancoger, por su facilidad para el almacenamiento en el hogar y por su versatilidad culinaria. Por ende, se puede encontrar en sus estados de maduración (verde o maduro) y se encontró como ingrediente en sopas. Se prepara frito, cocido, horneado, asado, en puré, en tortas, en postres, apanado, siempre, con diferentes cortes y presentaciones.

La yuca es el tubérculo más utilizado a nivel nacional por su *disponibilidad y bajo costo*. La yuca es el ingrediente principal en la preparación del **sancocho**, preparación que se encuentra en todas las regiones del país. Sus preparaciones más frecuentes son: frita o sudada; es menos posible, bajo la forma de harina, sin embargo, este uso está extendido en diversas regiones y etnias.

Una sorpresa fue el hallazgo del consumo de la papa como más frecuente en la región Andina y en las capitales de departamento, que como una práctica generalizada en todo el país. Se utiliza generalmente en caldos, cocida, guisada o frita. Se encontró, en el trabajo de campo, la papa como base de comidas rápidas (en **salchipapas**, **papa “a la francesa”**, o **criolla frita**), como ingrediente en las sopas (en diversas variedades: criolla, pastusa, sabanera) o como acompañante (frita o cocida con sal) de la proteína animal disponible (pollo o carne).

Las sopas expresan de forma muy interesante el *mestizaje culinario* de las regiones e integran diferentes ingredientes locales. Son también una estrategia de aprovechamiento de la “sustancia de los alimentos”. En diversas localidades, suelen ser una preparación práctica, pues se pueden ampliar las porciones agregándoles agua. En ellas también se representan las estrategias de sobrevivencia nacional, pues las sopas se preparan con vísceras, menudencias y huesos, cortes animales de muy bajo precio.

---

La sopa tiene como base fundamental uno o varios tubérculos (papa, yuca o plátano), alguna proteína animal (res, pollo, gallina, cerdo) y algunas verduras locales, junto a diversos condimentos y la cebolla junca como ingredientes saborizantes principales. En algunos casos, algún cereal puede añadirse (maíz, trigo, cebada, arroz) como ingrediente básico a esta base de preparación. El tipo de recurso alimentario cárnico utilizado está directamente asociado con la capacidad de compra de los hogares.

Las sopas son las preparaciones de uso más extendido a nivel nacional y son, en muchos lugares, la única manera en que las familias se alimentan durante el día. Un hallazgo importante consiste entonces en reconocer que la mayor parte de la ingesta de verduras y hortalizas en Colombia se hace en las sopas. Es poco frecuente el consumo de ensaladas o de preparaciones principales basadas en verduras y hortalizas como platos principales o acompañantes. Sobre esta combinación básica de la preparación de sopas existen diversas variaciones regionales, como la presencia de pescado en regiones de alta disponibilidad del recurso o la utilización del ají como ingrediente principal en los grupos étnicos de la Amazonía y la Orinoquía colombianas.

Sobre el tipo de recurso alimentario cárnico, entre los grupos poblacionales con menores ingresos está generalizada la utilización de cortes con hueso y las vísceras de pollo (*menudencias*) y res en las sopas. El acceso permanente a fuentes de proteína animal, provenientes de la carne de res, cerdo, pollo o de pescados y mariscos está severamente restringido para gran parte de la población rural y urbana a nivel nacional.

Esta restricción alimentaria se agrava en regiones donde no existe la cría de animales, la pesca artesanal o la cacería como estrategias propias de una economía de subsistencia. En otras palabras, donde el recurso alimentario se obtiene por vía del intercambio de mercado, existen más limitaciones para el consumo continuo de proteína de origen animal. En varios reportes de campo se indica que la proteína de origen animal sólo se consume dos o tres veces durante el mes.

**Las arepas y arepuelas** son de uso extendido en muchas regiones del país. En esta categoría podemos agrupar todas las preparaciones a base de harina de cereales como el maíz, el trigo, o el almidón de la yuca, las cuales son cocidas con alguna fuente de calor directa

---

(parrillas o fogones) o como frituras en aceite abundante. Se caracterizan por sus formas circulares, a veces imperfectas, y por la presencia de algún tipo de relleno, y/o un ingrediente superpuesto o adicionado a la harina. Existen múltiples variedades regionales, y su consumo contrasta con el del pan, menos extendido y asociado a consumos más urbanos.

Un método, extendido en varios países del continente, es la preparación de alimentos envueltos en hojas. En el caso colombiano, el término más común es **tamal**, pero hay variaciones regionales respecto de lo que se cocina dentro de las hojas, que va desde preparaciones saladas con carnes hasta dulces. Así, encontramos en la costa **bollos dulces y salados, hayacas o pasteles** (a base de maíz y/o arroz), **mantecados o envueltos dulces** en la zona andina, de animales de caza en indígenas, o de pescado en el litoral pacífico. Así, se identifica entonces una categoría denominada *preparaciones envueltas en hojas*.

En este grupo también se incluyen preparaciones como el **insulso dulce** en el Tolima Grande, quesos envueltos en hojas en diversas regiones del país (**queso de hoja**), **bollos de carne** en Santander, **amasijos** en Cundinamarca, **cocadas** en el pacífico, o **arepas asadas sobre hojas**. Las hojas más usuales en el país son las de plátano, de bijao (heliconia), las hojas de la mazorca y las de algunas palmas, en especial en comunidades indígenas o afros. En muchos casos las hojas se pasa por el calor para que tomen la textura adecuada para hacer la envoltura. En este grupo encontramos también la hoja como aspecto práctico y saborizante, que puede usarse también como plato o para el transporte de alimentos, en los avíos, mercados rurales o reuniones familiares al aire libre.

Una práctica recurrente en el país, producto de la alimentación moderna e industrializada es la utilización de los **caldos en cubo** industrializados como fuente de la sustancia o como condimento principal en las diversas preparaciones. Las **bebidas en polvo**, como reemplazo de bebidas a base de fruta o panela, hacen parte de la dieta cotidiana en muchas regiones, por su fácil preparación y su bajo costo, en comparación con las frutas. Sin embargo, los **jugos de fruta** siguen haciendo parte de la dieta cotidiana en la mayoría del territorio nacional.



---

construir una propuesta interesante de regionalización, que se expresó en la definición de unas zonas ecoculturales, las cuales evidencian cómo, entre los grupos étnicos, hay unas regiones en torno a la alimentación<sup>1</sup>.

A partir del trabajo de campo y el análisis, se contemplaron de manera general los cruces culturales entre departamentos. Un hallazgo general del componente de hábitos es que la alimentación del país no está configurada por los límites administrativos y políticos. Se hizo evidente entonces que hay alimentos, preparaciones y hábitos compartidos por varios municipios o departamentos. Esto nos permite construir el concepto de **áreas culturales alimentarias**, el cual entiende la alimentación en el país como un entramado de relaciones entre comunidades, aspectos ecosistémicos generales de los departamentos y valores compartidos en torno a la alimentación.

Para explicar estas áreas, se revisaron las coincidencias y diferencias departamentales y municipales según los siguientes criterios: (1) técnicas culinarias, (2) repertorios alimentarios, donde se incluyen alimentos y preparaciones, (3) geografías, y (4) aspectos políticos y sociales.

Es necesario hacer la precisión de que las regiones aquí planteadas no son homogéneas. Así por ejemplo, cada región tiene distintos nichos agroecológicos y culturas alimentarias, que configuran diferencias importantes. Sin embargo, se encuentran algunos aspectos que son recurrentes en cada una de las regiones, y que, en mayor o menor medida, aplican para la gran mayoría de los habitantes de cada área. Las áreas descritas en la siguiente tabla, son una propuesta de clasificación, de muchas posibles, dada la gran diversidad alimentaria nacional:

---

<sup>1</sup> Para más información sobre la propuesta de regionalización de grupos étnicos hecha por ICBF, ver el documento Minutas con enfoque Diferencial. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. 2009.

DISEÑAR LA RUTA METODOLÓGICA QUE INCLUYA LOS CICLOS DE MINUTAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y MANUALES DE CONTRATACIÓN, OPERATIVO Y DE GESTIÓN SOCIAL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR-PAE DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

**Tabla 1. Propuesta de clasificación de las áreas culturales alimentarias**

ÁREA CULTURAL ALIMENTARIA	DEPARTAMENTOS	CRITERIO 1. TÉCNICAS CULINARIAS	CRITERIO 2. REPERTORIOS ALIMENTARIOS COMUNES	CRITERIO 3. GEOGRAFÍA	CRITERIO 4. PROBLEMÁTICAS POLÍTICAS Y SOCIALES
LITORAL PACÍFICO	Nariño Cauca Valle del Cauca Chocó	Ahumado, salado, estofado, fritos, <i>ceviches</i> en jugo de limón.	Productos a base de coco: leche de coco, aceite. Productos de mar. <i>Cilantro cimarrón</i> .	Toda el área del litoral: playas, ciénagas, manglares, ríos.	Impacto de la minería. Corrupción administrativa. Conflicto armado. Debilidad institucional. Contaminación de recursos hídricos.
AMAZÓNICA	Amazonas, Putumayo, Vaupés, Guainía, Caquetá.	<i>Moquiado</i> (ahumado), procesamiento de harina a partir de <i>yuca brava</i> , fermentación.	Animales de caza, <i>chichas</i> , <i>casabe</i> , <i>mañoco (fariña)</i> . Peces de río. Ají. Insectos. Enlatados. Frutas amazónicas.	Bosque húmedo tropical	Zona de colonización. Reducción de áreas de cultivo y de cacería. Economías extractivas. Conflicto armado. Aislamiento y dificultad de acceso. Cultivos ilícitos. Debilidad Institucional.

DISEÑAR LA RUTA METODOLÓGICA QUE INCLUYA LOS CICLOS DE MINUTAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y MANUALES DE CONTRATACIÓN, OPERATIVO Y DE GESTIÓN SOCIAL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR-PAE DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

<p><b>ORINOQUÍA</b></p>	<p>Meta Casanare Arauca Vichada Guainía</p>	<p><i>Moquiado.</i> <i>Pisillo,</i> panificación de masas de arroz o maíz. Preparación de carne a la llanera (a la brasa o con humo, de cocción lenta).</p>	<p>Carnes de caza. Carne de res. Arroz. <i>Carne a la llanera.</i> Bebidas fermentadas. Frutas amazónicas.</p>	<p>Llanura, bosque húmedo tropical y serranía.</p>	<p>Corrupción administrativa. Monocultivo. Conflicto armado. Explotación petrolera y minera. Problemas de salud pública entre las etnias. Debilidad institucional.</p>
-------------------------	---	---	--	--	--

**Tabla 1. Continuación**

<p><b>EJE CAFETERO</b></p>	<p>Risaralda Caldas Quindío</p>	<p>Asado, cocido, estofado, destilado. Calentados. Horneado.</p>	<p>Plátano, café, frijol. Carnes de animales de cría. <i>Arepa.</i> <i>Empanada,</i> <i>chicharrón,</i> embutidos “criollos”.</p>	<p>Paisaje andino y cordillera</p>	<p>Crisis de la economía cafetera. Conflicto armado. Crecimiento de maquilas manufactureras.</p>
<p><b>COSTA Y SABANA CARIBE</b></p>	<p>La Guajira Magdalena Sucre Bolívar Cesar Córdoba</p>	<p>Frito, guisado, cocido. Consumo de bebidas frías. Salado. Gran cantidad de dulces.</p>	<p>Sopas. Pescados de mar y de río, carnes de monte y patos. Variedad de Fritos. Variedad de fríjoles. Frutas como <i>níspero,</i> <i>zapote, corozo.</i> <i>Chichas. Queso</i> <i>costeño. Uso de</i> <i>pimienta de olor.</i> Dulces de fruta.</p>	<p>Costa, estribación de los ríos, Sierra Nevada, Montes de María.</p>	<p>Crisis social, conflicto armado. Economías extractivas (carbón). Cultivos ilícitos. Turismo no sostenible. Monocultivo (palma y banano).</p>

DISEÑAR LA RUTA METODOLÓGICA QUE INCLUYA LOS CICLOS DE MINUTAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y MANUALES DE CONTRATACIÓN, OPERATIVO Y DE GESTIÓN SOCIAL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR-PAE DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

<p><b>DEPRESIÓN MOMPOSINA Y MOJANA</b></p>	<p>Sucre Córdoba Bolívar Cesar Magdalena</p>	<p>Frito, guisado, cocido, salado.  Consumo de bebidas frías.</p>	<p>Pescado de río. <i>Carnes de monte.</i> Animales de crianza. <i>Chichas.</i> <i>Queso costeño.</i> Frutas “costeñas”. Dulces de fruta.</p>	<p>Ciénagas. Tierras inundables. Cruce entre los ríos Cauca, Magdalena, Cesar, San Jorge.</p>	<p>Contaminación de los ríos. Conflicto armado. Aislamiento regional. Debilidad institucional y corrupción administrativa. Economías extractivas e ilícitas.</p>
--	--	---	---	---	--

**Tabla 1. Continuación**

<b>ANDINA</b>	Boyacá Cundina- marca Tolima Huila Cauca Valle Nariño Antioquia Santander Norte de Santander	Horneado. Frito. Guisado. Estofado. Cocido. Repostería. Panificación	Debido a la conexión entre pisos térmicos y la frontera con Venezuela, cuentan con una gran diversidad de alimentos y redes comerciales.	Redes comerciales y de abastecimient o más fuertes. En Norte de Santander, su dinámica fronteriza genera una cultura binacional, más que todo a nivel comercial.	Población concentrada en las ciudades. Crisis rural. Monocultivo. Conflicto armado.
<b>BOGOTÁ D.C.</b>	Capital del país	Diversidad de prácticas culinarias.	Concentra repertorios alimentarios de todo el país, pues es paso obligado en la comercialización nacional de la mayoría de productos agrícolas y pecuarios.	Sabana (no destinada a la producción de alimentos).	Desplazamiento forzado. No hay producción de alimentos, la alimentación depende de la capacidad adquisitiva de las personas.
<b>INSULAR: SAN</b>	San Andrés y	Estofado. Frito.	Diversidad de Mariscos y	Insular. Abastecimiento	Problema fronterizo con

DISEÑAR LA RUTA METODOLÓGICA QUE INCLUYA LOS CICLOS DE MINUTAS CON ENFOQUE DIFERENCIAL Y MANUALES DE CONTRATACIÓN, OPERATIVO Y DE GESTIÓN SOCIAL PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR-PAE DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN NACIONAL

<b>ANDRÉS Y PROVIDEN- CIA</b>	Providencia.	Cocido. Panificación. Repostería.	pescados. Uso del coco (como fruto, leche de coco y aceite). Poco consumo de verduras. Productos enlatados e importados.	de recursos del mar de forma artesanal e industrializada	Nicaragua que afecta a pescadores artesanales. Abandono estatal y debilidad institucional. Depredación medioambiental. Altos costos de los alimentos.
---------------------------------------	--------------	---	--	--	---

Tabla 1. Continuación

MAGDALE- NA MEDIO	Boyacá Santander Tolima Antioquia	Estofado. Cocido. Sudado. Frito.	<i>Viudos de pescado.</i> Consumo de yuca. Preparaciones guisadas. Bebidas frías. Consumo de frutas.	Cultura ribereña. Pisos térmicos cálidos. Planicies cálidas con ganadería extensiva.	Monocultivo de palma de aceite. Conflicto armado. Extracción petrolera. Históricamente se ha configurado como una zona violenta. Incomunicación.
----------------------	--	---	---	--	---

### 3 GENERALIDADES DE LAS ETNIAS

A nivel nacional, se encuentra el consumo de carne de **animales de monte**, a través de la cacería. Además, el consumo de yuca en distintas preparaciones y, en general, de bebidas fermentadas a base de maíz y yuca.

En etnias que históricamente han practicado la cacería, suele evidenciarse una separación de funciones según el género. Así, las mujeres se dedican generalmente a la agricultura, al cuidado de los hijos y a la cocina, y los hombres se encargan de la pesca, trabajos que impliquen fuerza física (transporte de objetos, limpia de terrenos) y, en diferentes grados, de la participación en actividades rituales o políticas. En otras etnias, y en mucha de la población campesina, donde la cacería o la recolección no son prácticas fuertes, el trabajo agrícola no tiene una diferenciación de género tan marcada.

---

Otra generalidad, es la creciente dificultad de las poblaciones étnicas en mantener sus sistemas de producción y alimentación tradicionales, debido a la entrada de economías extractivas en sus territorios, que reducen sus cotos de caza y su actividad de recolección, además de reducir el área de siembra. Sumado a lo anterior, se encuentra la presión de grupos armados y la entrada de alimentos no étnicos a través del creciente y prolongado contacto con colonos y comerciantes en las distintas subregiones.

## 4 REFLEXIONES FINALES

Como generalidad, se hallan entonces unos alimentos como el ***plátano, y preparaciones como el sancocho, el arroz blanco y el agua de panela***. Estos alimentos se consumen nacionalmente y, a pesar de sus variaciones regionales, no cambian su nombre. Desde el punto de vista de las prácticas culinarias nacionales, se encuentra que las ***sopas***, con sus innumerables matices, son la preparación más común. De hecho, cada región siempre tiene mínimo una sopa dentro de lo que las comunidades consideran típico, y su consumo es un aspecto que reúne e integra a la familia.

Aunque se evidencia una lista amplia de alimentos consumidos a nivel nacional, ninguno es un alimento que a la luz de las respuestas de las personas entrevistadas en todo el país, se resalte como “alimento nacional”.

Reflexionando sobre este contexto nacional, y su relación con el Programa de Alimentación Escolar, el PAE constituye, de facto, una de las principales estrategias para la obtención de recursos alimentarios para la población infantil en el país. De su correcto desarrollo depende la satisfacción de la mayor parte de las demandas nutricionales de las niñas, niños y adolescentes en todo el territorio nacional. Por lo tanto, consideramos dos escenarios posibles, de acuerdo con las consideraciones realizadas:

El PAE es el pilar de una estrategia nacional de seguridad alimentaria, lo que requiere una reestructuración profunda que garantice su continuidad en el tiempo y la

calidad del recurso alimentario suministrado a las poblaciones escolarizadas. En este escenario, el PAE debe estructurarse como una estrategia para lograr la escolarización total de las niñas, niños y adolescentes, que atiende al cumplimiento de derechos fundamentales, consagrados especialmente para la niñez y la adolescencia, como lo son el derecho a la educación y la alimentación.

El PAE acompaña un programa nacional de seguridad alimentaria, como un componente más, donde es necesario proponer una política pública que aumente radicalmente el volumen de la producción y la variedad del recurso alimentario. Esto implica privilegiar la pequeña y la mediana producción agrícola diversificada, respecto del modelo concentrador e intensivo en capital propio del monocultivo comercial. A su vez, un programa nacional de seguridad alimentaria debe implementar estrategias basadas en las unidades domésticas, que puedan atender, transversalmente, las necesidades alimentarias de todas y todos los integrantes de los hogares en el país.