



FOTO - RELATOS PARA LA ACCIÓN COMUNITARIA EN SALUD

Una experiencia alrededor de la alimentación, las
comidas y las comensalidades

Una experiencia de participación comunitaria para la salud en un entorno urbano popular, a partir de la recopilación y análisis colectivo de los saberes tradicionales y populares de un grupo de adultas mayores sobre los alimentos, las comidas y sus comensalidades.

ANGELA MARIA GUERRA CORDERO

Universidad Pedagógica y
Tecnológica de Colombia-UPTC

Ediciones “Salud Pública y otras dudas”

<https://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com>



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional.



Citación recomendada:

Guerra Cordero, Angela María. *Foto - relatos para la acción comunitaria en salud: Una experiencia alrededor de la alimentación, las comidas y las comensalidades*. Ediciones Salud Pública y otras dudas (<http://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/>). Tunja, Colombia 2023.

ISBN: 978-84-09-55025-8

Foto de la portada: Mujeres del barrio Los Patriotas de la ciudad de Tunja, Colombia, reunidas para una tarde de conversación sobre su sistema culinario tradicional. Fuente: Propia.

Correos de correspondencia: angela.guerra@uptc.edu.co; alegrata_z@hotmail.com

*A la viejita María Silveria y en ella,
a todas las mujeres que amorosa
y cotidianamente cuidan la vida y la salud
a través de los alimentos.*

Agradecimientos

Este trabajo es el resultado de un proceso de formación-acción en Salud Comunitaria que desde el año 2018 ha contado con la colaboración de diferentes personas que en algún momento transitaron por el Proyecto Comunitario del barrio Los Patriotas y que con su presencia y variadas formas de participación y colaboración hicieron posible el desarrollo de este proceso. A todas y todos ellos, mi mayor gratitud. A:

Javier Segura Del Pozo y Luis Vidal

Profesores de Salud Comunitaria y de Antropología de la Alimentación respectivamente, quienes con sus enseñanzas, orientaciones y apoyo contribuyeron de manera fundamental a la configuración y análisis de este proceso.

Diana Jiménez

Referente del barrio y quien ha contribuido de manera esencial a la construcción y sostenimiento de este proyecto

Laura Carolina Lozano Jácome

Eliana Lucia Guadrón Solano

Adriana Vanessa Borrego Barbosa

Karen Andrea González Almanza

Julián David Mosso Arias Cesar

Jairo Herrera Rodríguez

Residentes de Medicina Familiar de la UPTC quienes participaron con la recolección inicial de la información y la dinamización de los primeros encuentros

Lina González

Estudiante de medicina quien realizó el diseño gráfico de la exposición y brindó apoyo técnico en APS

Estudiantes de XI semestre medicina de la UPTC - Semestres de 2018
*Quienes realizaron los primeros ejercicios cartográficos y de caracterización del
barrio*

Lady Esperanza Romero
*Docente para el barrio del programa de adulto mayor del municipio y quien facilitó y
apoyó los espacios de encuentro semanales*

Silvestre Cusba (q.e.p.d. Agosto de 2023)
*Presidente de la Junta de Acción Comunal del Barrio Los Patriotas y quien ha
apoyado el proyecto de manera incondicional*

Ana Rosa Cordero y Ruben Guterman
*Promotores de salud natos y quienes contribuyeron a este trabajo con apoyos
morales, históricos y creativos*

Pilar López Díaz
*Médica Familiar y primera docente de Proyecto Comunitario de Medicina familiar de
la UPTC y quien hizo posible la apertura del proyecto en el barrio*

Directivas del programa de Medicina Familiar de la UPTC 2018-2019: Ana Yervid
Rodríguez Sáenz, Yuliliet Ilaugert, Jorge Castillo Silva, Alba Nidia Triana y
Maira Alejandra León.

*Quienes respaldaron, facilitaron y acompañaron institucionalmente la realización de
este proceso*

Dedicado

A las mujeres del barrio Los Patriotas de la ciudad de Tunja (Boyacá - Colombia) que, con su sabiduría y su actitud amorosa ante la vida, han sostenido histórica y cotidianamente prácticas del cuidado de la salud a través del alimento. Especialmente, a las mujeres adultas mayores del barrio, que con su generosidad y la confianza que nos brindaron al compartirnos sus historias de vida, pedacitos de su intimidad, sus conocimientos, su tiempo y su dulzura, hicieron posible que como academia (generalmente encerrada en los salones y consultorios), tuviéramos la oportunidad de aproximarnos de manera creativa y amable a una comprensión más realista y cercana de lo que colectivamente debemos contemplar a la hora de abordar la alimentación desde la mirada de la salud comunitaria. ¡A todas ellas, gracias!

INDICE

1. Prólogo	9
2. Introducción	12
3. Barrio, alimentación y vida cotidiana.	14
Alimentación, participación y Promoción de la Salud	14
Alimentación, barrio y cuidado cotidiano	17
4. Los Fotorelatos	19
El proceso y sus protagonistas	19
“El convite”: La historia del barrio	20
5. La transformación de los sistemas alimentarios y su impacto en las (In) Equidades en salud.	31
Transición nutricional y epidemiológica: La enfermedad del hambre	36
6. Determinación social de la alimentación (y de la salud): ¿Qué comen las comunidades urbanas populares y por qué?	39
“Lo que puedo comprar”	44
“Lo que considero comida”	49
“Lo que puedo conseguir ahora”	52
“Lo bueno para comer”	60
“Lo que creo saludable”	64
“Lo que mis “Otros” comen	71
“¡Lo que me gusta!”	76
7. La comensalidad: Vínculos y cuidados al redor de los alimentos y la cocina	80
Las costumbres y preparaciones	81
Las relaciones de género	95
Una frágil comensalidad	102
8. La cultura material de la alimentación	107
Tiesticos, canastos y cucharas para la memoria	107
Musiquitas de la culinaria y del encuentro	125
9. Las autonomías que persisten alrededor del alimento	128
Las formas de re-existir de la alimentación en el barrio	131

10. Una devolución creativa desde y para la comunidad	141
La convocatoria y alistamiento	142
“El día señalado”: La comida convoca	151
11. Algunas conclusiones y aperturas	179
Potencial en salud comunitaria	179
Potencial político: Políticas desde abajo	182
Potencial académico-formativo	183
12. Galería grupo promotor	185
13. Referencias bibliográficas	188

1. Prólogo

Por Javier Segura del Pozo

La salud comunitaria es una práctica y un enfoque de trabajo muy peculiar y bastante diferente a la práctica clínica de los profesionales de la medicina, la enfermería o la psicología. Requiere conocimientos en conceptos, metodologías, instrumentos y mañas que frecuentemente están ausentes de la formación reglada en las facultades y escuelas de ciencias de la salud.

Sin embargo, los principios de la salud comunitaria o de la equidad en salud sí se enuncian frecuentemente y están presentes en declaración de intenciones de planes y estrategias institucionales y académicas, aunque no se acompañen de una formación práctica y una acción profesional coherentes y suficientes. Por ello, las iniciativas comunitarias suelen quedar en el campo de la marginalidad y la voluntariedad del profesional de la salud, del docente de turno o del alumnado con “vocación” comunitaria. Esta esquizofrenia entre la declaración de intenciones y las acciones prioritizadas (en forma de tiempo y recursos suficientes para la acción en salud comunitaria) genera la ausencia de un imaginario de cómo es trabajar la salud comunitaria en un barrio o aldea, desligada de la atención a la demanda clínica, propia de un hospital o centro de salud, modelo e imaginario que es abrumadoramente predominante.

Al no existir el imaginario de la acción comunitaria en salud, el estudiante o residente de una especialidad considera que esta no es propiamente un campo de acción técnico-científico, sino más bien propio del activismo social o la lucha política. Esta triste realidad, que mina la eficacia de la lucha contra la carga de enfermedad prevenible y de muertes evitables, supera el ámbito de Colombia: también lo encontramos en mi país (España) y en muchos más.

Por eso, experiencias como las que construimos hace unos años en la red de Centros Municipales de Salud Comunitaria (CMSc) de la ciudad de Madrid (Estrategia Barrios

Saludables) o este valioso proyecto comunitario del barrio de Los Patriotas de Tunja, promocionado con tesón y empeño desde 2018 por la profesora Guerra Cordero, tienen un inmenso valor demostrativo y docente, más allá de los logros concretos de los mismos (en este caso, los importantes avances en soberanía alimentaria y de empoderamiento comunitario).

La asistencia todos los viernes por la tarde de los y las estudiantes de medicina y residentes de medicina familiar de la UPTC al barrio, su interrelación con las vecinas, el conocimiento en la cercanía de sus condiciones de vida, la vivencia de los mecanismos de organización de una asamblea, las mañanas para establecer y cuidar los vínculos vecinales, el descubrimiento del saber popular para enfrentarse sabiamente a los retos de las vidas cotidianas, etc. son lecciones tan o más valiosas que las lecturas teóricas y académicas, que nunca olvidarán y que podrán aplicar en su vida profesional. En el futuro estas profesionales se enfrentarán con otra seguridad al trabajo fuera del hospital e incluso variarán su escucha y mirada sobre las personas que acuden a ese hospital. Parafraseando nuestro lema: de vez en cuando, podrán dejar la bata y ponerse las botas con más seguridad, alegría e ilusión.

Por otra parte, el vecindario podrá tener otra imagen de las y los sanitarios que les cuidan de otra forma. Y además llegarán a pensar que “la salud no es lo mismo que la sanidad”, es decir, que la salud no solo es “cosa de médicos”, sino que tiene que ver con los modos y condiciones de vida. Y, lo más importante: que más allá de la resignación, estos pueden modificarse, cambiando las relaciones vecinales, intercambiando saberes, buscando las solidaridades y cuidados compartidos, sin menoscabo de la necesaria exigencia a los poderes públicos de las políticas adecuadas para disminuir la brecha de las desigualdades sociales de salud. Es decir, aquellas desigualdades de salud que son evitables y (por ello) injustas (si no se evitan).

El aparentemente modesto proyecto comunitario de alimentación del barrio de los Patriotas, que tuve la suerte de conocer en persona en noviembre de 2022, y cuyos inicios, se ilustran en este bello fotorelato, tiene una gran profundidad conceptual, una

gran riqueza metodológica y el gran valor de mostrar el “¡Sí, se puede!”, lema que se hizo popular en los movimientos de indignación social del 15M en mi país (15 de mayo de 2011). Experiencia como estas, que pueden tener un florecimiento breve (esperemos que no), deben ser registradas, escritas, ilustradas, compartidas y difundidas, para que sean semillas de nuevas cosechas comunitarias futuras. Ese es el gran valor de este texto y de estas magnificas y emotivas imágenes.

Javier Segura del Pozo

Tres Cantos (España), 23 de febrero de 2023.

2. Introducción

El presente Foto - libro es el resultado de una Acción Comunitaria para la Salud orientada al reconocimiento y la comprensión colectiva y participativa de las diferentes dimensiones que atraviesan nuestra manera de alimentarnos y, por lo tanto, nuestro proceso de salud-enfermedad-cuidado. Este trabajo busca describir y compartir los aprendizajes emergentes de esta experiencia comunitaria cuyo desarrollo tuvo lugar entre julio y diciembre de 2019 en un barrio popular de la ciudad de Tunja (Colombia).

Durante este proceso, un grupo de adultas mayores se encontraron y dialogaron semanalmente desde sus propias experiencias de vida, sobre los cambios que ha experimentado en los últimos años su sistema alimentario y su cultura culinaria tradicional. Dichos espacios de diálogo permitieron pensar los *modos de alimentación* como una categoría que se enmarca en la Promoción de la Salud Colectiva y cuya comprensión pasa por el análisis histórico, socio-económico y cultural de las condiciones de vida cotidiana.

A partir de didácticas como la plástica, la fotografía y el baile, fue posible llevar adelante variados espacios de encuentro participativo, que permitieron problematizar el origen de la morbimortalidad asociada a la malnutrición y reconocer tanto conocimientos como prácticas relacionadas con el proceso alimentario que pueden contribuir al cuidado comunitario de la salud/salud mental en un territorio urbano popular.

Empezaremos este trabajo acercándonos a la relación entre alimentación, vida cotidiana y salud, para luego contextualizar y describir la experiencia en términos de proceso comunitario y participativo para la Promoción de la Salud, incluyendo el momento de la devolución creativa desde y para la comunidad.

El análisis de los resultados se presentará a modo de foto-relatos, conforme a las categorías emergentes de las narrativas de las protagonistas del proceso. El hilo

conductor será la problematización de las múltiples dimensiones del proceso agroalimentario que determinan lo que comemos (y lo que no comemos), y que, por lo tanto, también definen nuestros resultados en salud a nivel individual y colectivo.

Finalmente, se esbozarán algunas reflexiones y posibles aperturas que, tanto desde el punto de vista político como científico-social, pueden contribuir a una mayor legitimidad de la potencia de una mirada comunitaria de la salud, que trascienda lo individual y lo patológico, que apunte a un paradigma más salutogénico, más sensible con asuntos como el género, la clase social y la territorialidad, y que a su vez, fortalezca el reconocimiento del trabajo comunitario como una estrategia clave para potenciar el cuidado colectivo de la alimentación y la salud en lo local.

3. Barrio, alimentación y vida cotidiana.

Históricamente la **alimentación** ha sido el elemento más determinante en la mejora en la **salud** de las poblaciones(1). Esta estrecha relación entre alimentación y salud, implica reconocer, analizar y comprender en profundidad las condiciones sociales que condicionan estructuralmente el sistema y la cultura alimentaria de los diferentes grupos sociales, y que finalmente se traducen en salud o enfermedad(2). Por lo tanto, develar de manera colectiva y a través de metodologías participativas la organización, significados, tradiciones, limitaciones, etc., en torno a las diversas formas de alimentarnos, así como analizar los cambios que estos elementos han experimentado en los últimos tiempos, puede aproximarnos a una comprensión igualmente colectiva y profunda sobre el origen de las inequidades en salud relacionadas con la malnutrición en los contextos locales.

Alimentación, participación y Promoción de la Salud

*“La salud es la posibilidad de vivir autónoma,
solidaria y gozosamente”.*
Jordi Gol

Sabemos que la alimentación es un asunto consustancial a la vida y que, por lo tanto, de una u otra manera nos compete a todos, de ahí que hablar de alimentación resulte un tema de interés común y cotidiano que convoca espontáneamente múltiples actores. Por un lado, encontramos a los ciudadanos como sus protagonistas cotidianos, por otro, a los técnicos y expertos, formales e informales, relacionados con cada uno de los momentos del ciclo de producción alimentaria y, por otro lado, a los profesionales sanitarios que, en algunos casos, actúan como mediadores de la relación entre alimentación y salud. No obstante, a pesar de la existencia de esta amplia red de actores, en muchas ocasiones hablar de alimentación se ha reducido y limitado a un asunto meramente médico.

Actualmente, sabemos que a nivel colectivo, la salud depende poco de los servicios médico sanitarios y mucho más de las condiciones de vida que cotidianamente experimentan las personas, entre las que contamos como esencial a la posibilidad de alimentarse(3). Es decir, si bien los problemas de salud relacionados con la alimentación tienen múltiples expresiones que llegan a los consultorios médicos (bajo peso al nacer, desnutrición crónica o aguda, sobre peso, obesidad, hipertensión, anemia, estrés, angustia, entre otras), problematizar la alimentación ya no es (y tal vez nunca lo ha sido) un asunto que se reduzca a un abordaje meramente clínico e individual, sino que requiere una mirada de la salud mucho más amplia y estructural.

En este sentido, pensar la alimentación como un catalizador de la salud supone contemplar aquellos asuntos estructurales que determinan la vida de los grupos sociales y, por lo tanto, sus desiguales formas de alimentación. Nos referimos con ello a puntos de partida diferenciados como la clase social, la territorialidad, el género, la raza, la edad, condiciones que hacen que unos y otros nos relacionemos de manera distinta con la comida. No es igual hablar de la relación entre alimentación y salud en un estatus socioeconómico alto que en uno medio o bajo, ni es lo mismo hablar de alimentación y salud en la ciudad que en el campo. Así, podemos pensar que la relación social e histórica con la alimentación de la que partimos y venimos se nos *inscribe en el cuerpo*(4) en forma de eso que terminamos por catalogar epidemiológicamente como enfermedad o malnutrición y que al final de cuentas, no son más que los cuerpos contando la historia del sistema alimentario¹ justo o injusto en el que han sido socializados a lo largo de su vida.

Resulta entonces que hablar de la relación entre alimentación y salud o enfermedad, ya no pasa por la idea abstracta de la ingesta “adecuada” y “equilibrada” de nutrientes, sino que exige la discusión colectiva de las condiciones, saberes y prácticas que la hacen posible de una determinada manera. Sin duda, la alimentación es

¹ Siguiendo a Correa y Millán (2015) definimos el sistema agroalimentario como aquel “Conjunto de acciones sociales alimentarias en torno a la producción, distribución, comercialización, transformación y consumo de alimentos”

un eje articulador en el que, como ya señalamos, convergen actores de diferentes ámbitos y momentos del proceso alimentario. En cada paso de este camino, alimentarse implica la intervención de múltiples y variadas prácticas que se mantienen a lo largo del tiempo gracias a esos múltiples actores que cotidianamente las reproducen una y otra vez: Cómo se siembra, quién siembra, qué se siembra, dónde se vende, cuánto vale. quién cocina, cómo se cocina, cuándo y cuánto se cocina. Es decir, el proceso alimentario implica, sobre todo, una reproducción continua de ciertas prácticas sociales.

Estas prácticas colectivas y sostenidas social e históricamente alrededor de la producción, organización y preparación de los alimentos tienen una incidencia fundamental en la salud en tanto constituyen formas de sostener la vida. Hablamos de prácticas históricas, culturales, económicas, laborales y territoriales que se gestan a través de todo el ciclo del sistema agroalimentario y que sirven de escenario para la reproducción de sentidos particulares de identidad, socialización, educación y solidaridad colectiva (por ejemplo urbano-rural)(5). Este conjunto de prácticas resulta esencial para la salud ya que, por un lado, condicionan nuestras variadas posibilidades y formas de acceder y concebir la alimentación, y, por lo tanto, de relacionarnos y participar en torno a ella.

Desde la mirada de la Salud Comunitaria, la salud tiene que ver con llevar a cabo acciones que, desde cualquier espacio, busquen a través de la participación efectiva de las personas y los grupos sociales, mejorar el control colectivo sobre las condiciones que determinan su salud(6). En este sentido, todo el entramado de prácticas sociales relacionadas con la alimentación, que no son otra cosa que formas de encuentro, organización y participación alrededor de conocimientos, técnicas, memorias, códigos culturales, creencias, significados y formas culinarias, pueden entenderse como acciones vinculadas al cuidado comunitario de la salud.

Esta ampliación de horizonte social sobre la relación entre alimentación y salud, nos permite comprender que diversos procesos participativos que se gestan en torno al proceso alimentario se configuran en un tejido de recursos sociales salutogénicos. Por

ejemplo, iniciativas de soberanía alimentaria que rescatan memorias, saberes y formas de organización social alrededor de la siembra, la conservación de semillas y el rescate de los alimentos y preparaciones propias(7) (8), constituyen formas genuinas de organización, autonomía y participación que potencian la capacidad colectiva de problematizar lo que se considera bueno y factible para comer y, por lo tanto, pueden ser consideradas formas de incidir en el propio proceso de salud-enfermedad-cuidado.

En suma, acciones que buscan problematizar el alimento en toda su complejidad y hacerlo de manera colectiva, en clave de equidad (de justicia) y con la participación efectiva de sus múltiples y variados protagonistas, además de constituir un hecho ético - político, son iniciativas que podemos enmarcar en la concepción Promoción de la Salud *Apoderante*(9), pues buscan intencionalmente mejorar y cuidar la salud de las personas y las comunidades, a partir de retornar a las mismas el poder y control sobre aquellos elementos de un sistema y cultura alimentaria que consideran propios, significativos y legítimos.

Alimentación, barrio y cuidado cotidiano

Ahora, hablar del nexo entre alimentación y salud en contextos urbanos conlleva necesariamente a incluir en dicha relación uno de los principales escenarios en los que la vida citadina tiene lugar cotidianamente: El barrio *“Ese trozo de ciudad que constituye una bisagra entre las prácticas de lo privado y las prácticas de lo público”*(10). Ese espacio que no se reduce a una delimitación administrativa, sino que se basa en lo que las personas han significado como escenario de relaciones, de arraigos, de pertenencia y de confianzas o desconfianzas, y que cotidianamente actúa como un espacio en el que se entran las prácticas privadas (en la vivienda) y las prácticas de lo público (en el afuera). Es allí, en esta bisagra-barrio donde se socializan e incorporan mediante el intercambio cotidiano de las *palabras* y las acciones, aquellos acuerdos implícitos (o inconscientes) sobre lo que se considera bueno, posible, “rico” y legítimo para comer.

Es en ese espacio social, significativo y vincular del barrio, en donde operan muchas de las decisiones, actores y comportamientos relacionados con el cuidado cotidiano de la salud. Hechos diarios que se tejen alrededor de la alimentación: “*Pensar qué-hacer-de-comer, la astucia de la compra o el arte de cocinar*”(11), son tareas cotidianas de cuidado que, además, se han depositado históricamente en las mujeres que son quienes a menudo habitan y *viven* los barrios.

Este tipo cuidados cotidianos, que generalmente pasan desapercibidos y no les son reconocidos a estas mujeres, son los que se encuentran estrechamente vinculados al sostenimiento de la vida y de la salud, y lo cierto es que tienen lugar día a día en la proximidad del barrio. Es allí donde, a través de las charlas y los relatos, pueden develarse cuáles son las lecciones que nos ofrecen las pequeñas y grandes luchas de las personas; aprender de su ingenio, innovación, intuición, su creatividad, su *sentipensante*, su capacidad de conmoverse y, sobre todo, de cómo exploran y resuelven las situaciones más complejas de la vida².

El barrio se presenta entonces como el escenario urbano privilegiado para la discusión - acción colectiva (*praxis*) sobre los múltiples conocimientos, saberes y prácticas tradicionales y creativas de cuidados relacionados con la alimentación, y que inciden en la salud de sus vecinos y vecinas. En este sentido, consideramos que es justamente allí, en esa cercanía y práctica cotidiana del barrio, donde pueden promoverse Acciones Comunitarias para la Salud(12) que, de manera participativa, contextualizada, territorial y confiable, busquen potenciar en las personas y comunidades sus capacidades colectivas de discusión, autonomía y solidaridad en torno a las condiciones y tradiciones que definen de manera particular su sistema alimentario y, por lo tanto, que determinan su proceso de salud-enfermedad-cuidados.

² Parafraseo aquí algunas de las reflexiones que el Maestro Víctor Negrete, fundador y Director del Centro de Investigación Fundación del Sinú, quien realizó en una charla informal “El relato” que tuvo lugar de manera virtual en febrero de 2021.

4. Los Fotorelatos

El proceso y sus protagonistas

El presente trabajo científico y ciudadano, busca compartir y analizar desde la mirada de la Salud Comunitaria y la Promoción para la Salud, una experiencia de Acción Comunitaria para la Salud (ACS) desarrollada alrededor de la alimentación por un grupo de adultas mayores en un espacio urbano popular de la ciudad de Tunja. El principal objetivo de esta iniciativa fue promover la participación comunitaria y el cuidado colectivo de la salud a través de la recuperación histórica de los saberes tradicionales y populares sobre los alimentos, las comidas y las comensalidades.

Con un enfoque cualitativo etnográfico y una aproximación a los lineamientos de la Investigación-Acción-Participativa, durante los cinco meses del proceso se privilegiaron los diálogos de saberes sostenidos entre las mujeres participantes. Con encuentros una vez por semana en el salón comunal del barrio y a partir de la implementación de didácticas como la fotografía, el trabajo plástico con arcilla y el baile, fue posible recordar y comprender a partir de sus propias experiencias de vida los cambios que han experimentado en los últimos años en su sistema alimentario y culinario tradicional.

Fue a partir de los encuentros participativos que se hizo posible desanudar y analizar desde y con las mujeres protagonistas del proceso, aquellos cambios sociales, políticos, económicos y culturales que han servido de telón de fondo para las transformaciones que se han venido dando en nuestras formas de alimentarnos, en particular en entornos urbanos populares (e intuimos que también en entornos rurales populares).

Este análisis, que se organiza en forma de categorías, ha procurado preservar y respetar las formas, palabras y expresiones utilizadas por las participantes, ya que se consideran un resultado y riqueza en sí mismas. De igual forma, estas categorías que sintetizan de la manera más fiel posible los materiales y narrativas generadas por sus

autoras, han sido trianguladas desde el marco conceptual de la Equidad en Salud, con resultados epidemiológicos disponibles y el análisis de las desigualdades que los generan.

“El convite”: La historia del barrio

*“Uno ya con su casita,
¡qué hacia uno, apoyar a los otros!”*

Vecina del barrio

El barrio Los Patriotas de la ciudad de Tunja tiene sus orígenes en un proceso de invasión que inició hacia 1946 y que, por la acción popular y comunitaria de sus habitantes, logró la organización necesaria para que su Junta de Acción Comunal (JAC) fuera oficialmente reconocida en la década de los 70³. Los vecinos y vecinas que ya estaban en el barrio en aquel entonces cuentan cómo, gracias al “Convite” fue posible transformar una zona de invasión, un barrio “pirata”, en un “barrio” en permanente crecimiento y expansión urbanística.

³ Celebración de los 40 años del barrio Los Patriotas de la ciudad de Tunja. Disponible En: <https://boyaca.extra.com.co/noticias/nacional/barrio-patriotas-de-tunja-festeja-sus-40-a%C3%B1os-50111>



En ambas fotografías se observa la procesión de domingo de ramos por las calles del barrio Los Patriotas en la década de los 90'. Fuente: Archivo personal de Tomas Moreno, vecino y miembro fundador de la Junta de Acción Comunal del barrio.

El convite es una acción comunitaria propia de la época que consistía en la reunión de vecinos y vecinas los fines de semana para construir de manera cooperativa y con sus propias manos aquellos lugares comunes de los que carecían: Escuelas, iglesias, parques, carreteras, e incluso casas. En estas reuniones, el indispensable “*almuerzo comunitario*” tenía un lugar protagónico como movilizador del encuentro. Mientras los hombres “*echaban cemento, cada esposa llevaba el almuerzo pa’ los del convite*”.



Mujeres llegando con el almuerzo para un convite en el barrio Los Patriotas en la década de los 80'. Fuente: Archivo personal de Alfredo Araque, primer presidente de la Junta de Acción Comunal del Barrio.

En algunos casos, las construcciones que se realizaban se financiaban con los propios recursos de los vecinos. Esto incluía donaciones de insumos, de terrenos, de herramientas, entre otros. Pero tal vez, el ejemplo más emblemático y popular de esta forma de colaboración comunitaria eran las denominadas “*Marchas del ladrillo*”, una

práctica en la que cada vecino/a llevaba los ladrillos que podía aportar según sus capacidades económicas.

Este tipo de acciones, que tiene sus orígenes en los años 50' con la construcción de escuelas rurales, surge como una expresión de la organización y respuesta campesina ante la ausencia del Estado y la falta de recursos más allá de la propia fuerza de trabajo y el tiempo de las personas(13).

En términos colectivos, estas prácticas tienen una importancia mayor para Colombia, ya que fue gracias al reconocimiento estatal de este tipo de acciones comunitarias que en la década de los 50' se reglamentó de manera oficial la creación de lo que hoy conocemos como Juntas de Acción Comunal⁴, un estamento político-social de obligatoria existencia en cada barrio o vereda del país, y que aun hoy constituyen el primer eslabón de participación y organización barrial y vecinal⁵.

Este valioso antecedente de organización comunitaria en el barrio, con origen en la fuerza de la lucha y participación campesina que traían incorporada sus primeros habitantes, campesinos y campesinas migrantes, permite comprender muchas de las dinámicas actuales del barrio Los patriotas. Por una parte, reconocer el origen de situaciones socio-históricas que se mantienen actualmente, tales como el alto nivel de población flotante por migración interna y también de otros países, condición que se vive de manera cotidiana en el territorio “¡Unos llegan, otros se van!”. Explica también la conservación de un carácter eminentemente tradicional que se observa en el sostenimiento de saberes, prácticas, lógicas y estéticas que definen e identifican el día a día de los grupos sociales de origen popular y rural.

⁴ Sin duda, es importante resaltar el papel protagónico de nuestro querido investigador social colombiano Orlando Fals Borda, máximo exponente de la Metodología Investigación Acción Participación – IAP y del padre Camilo Torres, en la organización de las primeras Juntas de Acción Comunal. Disponible En: <http://www.usaquen.gov.co/mi-localidad/juntas-de-accion-comunal#:~:text=La%20recomendaci%C3%B3n%20de%20crear%20las,el%20pa%C3%ADs%20y%20en%20Bogot%C3%A1>

⁵ La Junta de Acción Comunal del Barrio Los Patriotas adelantó recientemente ante la administración municipal de Tunja las gestiones necesarias para que el barrio fuera reconocido jurídicamente, logrando que mediante Acuerdo 057 de 2021 del Concejo Municipal se estableciera la legalidad de barrio y mediante Acto administrativo 010 de 2022 del municipio se estableciera su delimitación política administrativa.

De manera especial, el origen cooperativo del barrio Los Patriotas otorga sentido a diversas formas de organización y participación que aún se mantienen latentes en el territorio y que dan cuenta de la potencialidad que tienen sus habitantes de vincularse y de accionar colectivamente. Nos encontramos, por ejemplo, con historias de incidencia política articuladas a convites para construir el acueducto, el alcantarillado y resanar las calles:

“[En 1996] Era una mosquera que no podía uno ni abrir la boca porque botaban las basuras allá arriba y le hicimos el paro al alcalde y nos cumplió. La pavimentación la puso la alcaldía y los sardineles los hicimos por medio de convite” Relato de Tomas Moreno, uno de los primeros miembros de la Junta de Acción Comunal del barrio.



Según relatos de algunos vecinos, aquí se observa a trabajadores y trabajadoras que, hacia la década de los 80', se organizaron para conformar en el barrio Los Patriotas una empresa de reciclaje. Esta empresa fue, posiblemente, la primera con esta actividad en la ciudad de Tunja. Fuente: Archivo personal de Alfredo Araque, primer presidente de la Junta de Acción Comunal del Barrio.

También encontramos antecedentes como la instalación consensuada y autogestionada de “cornetas” (parlantes) que aún hoy permite a los vecinos comunicar los asuntos importantes del barrio (emergencias, reuniones de la Junta, misas, fallecimientos, etc.); un antiguo frente de seguridad organizado para “*sacar con palos a media noche a los de mala fe*” (los ladrones); la gestión para la exigibilidad ante la Alcaldía de su derecho a los servicios públicos, entre muchos otros ejemplos. Todos ellos, acciones, referentes y capacidades, que, por su carácter autónomo, solidario y resolutivo, pueden ser considerados activos⁶ con potencialidad de contribuir nuevamente al cuidado comunitario de la salud en el territorio.



Cornetas barrio Los Patriotas. Parlantes instalados en una casa del barrio de manera autogestionada por los vecinos del barrio y que actúan como medio de comunicación comunitaria. Vemos a Don Tomas Moreno, uno de los primeros habitantes del barrio, quien opera los anuncios a pedido de los vecinos. En esta ocasión se encuentra leyendo la invitación a participar en un cine-club comunitario para el cuidado de la salud mental en el barrio. Fuente: propia

Otro importante elemento que surge al retornar a los orígenes del barrio es que permite comprender los vestigios de segregación probablemente asociados a sus inicios

⁶ Se define como activo en salud “cualquier factor o recurso que mejora la capacidad de las personas, de las comunidades y de las poblaciones para mantener y preservar la salud y el bienestar.» Fuente: Cabeza Irigoyen E, Artigues Vives G, Riera Martorell C, Gómez Alonso MM, García Salom E, Vidal Thomàs MC, et al. Guia per a l’elaboració del mapa d’actius en salut a les Illes Balears [Internet]. Conselleria de Salut; 2016. Disponible en: <https://docusalut.com/handle/20.500.13003/18221>

y que hoy día permanecen y constituyen fuente de viejas y nuevas desigualdades, que no son un resultado intrínseco al barrio, sino que tienen que ver con las escasas políticas públicas orientadas a mejorar las condiciones de vida de los barrios populares de la ciudad.

Esto lleva a unas históricas condiciones socioeconómicas difíciles que hacen que el “rebusque” y la sensación de inseguridad deje poco espacio para el encuentro, la confianza, el descanso, la crianza, el cuidado⁷, etc.; una sobrecarga del trabajo doméstico y de cuidado que recae sobre las mujeres que son además quienes habitan el barrio cotidianamente; y unos adultos y adultas mayores que en muchos casos se encuentran distanciados de sus núcleos familiares, viven en soledad y que aún tienen que buscarse por su cuenta el sustento diario. Todas estas condiciones que se asocian directa o indirectamente con resultados en salud injustos como la malnutrición, el sedentarismo, la angustia por el sostenimiento diario, la soledad no deseada, la desesperanza, entre otros malestares y sufrimientos cotidianos⁸.

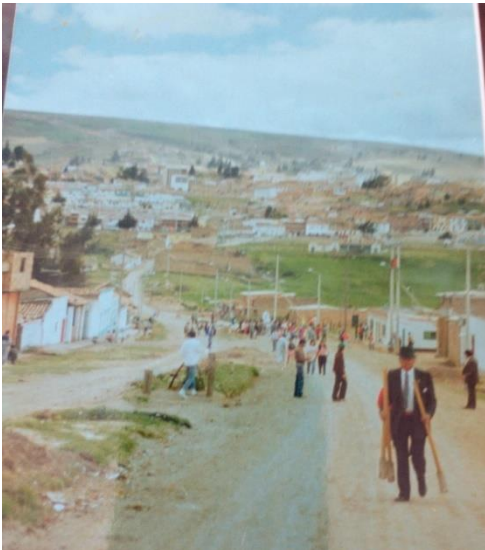
Vemos que los vecinos y vecinas del barrio conservan y transmiten la memoria histórica, política y cultural del territorio, al tiempo que se posicionan como sujetos activos de la realidad actual. Esto brinda la posibilidad de retomar y potenciar la acción colectiva de la que han sido protagonistas en el pasado y que, de una u otra forma, aún hoy persisten como parte de sus formas de cuidado colectivo. Hoy la oportunidad surge alrededor de la riqueza intangible que acumulan las adultas mayores del barrio sobre “el alimento”, una categoría que además ocupa y preocupa cotidianamente a sus habitantes.

⁷ Probablemente esto explique, en parte, la dificultad de los habitantes del barrio para cumplir algunas restricciones durante la cuarentena por COVID-19, hecho señalado por algunos medios de comunicación locales. Disponible En: [Estos son los barrios de Tunja donde más se imparten comparendos por incumplimiento de medidas sanitarias | EL DIARIO \(periodicoeldiario.com\)](https://www.eldiario.es/Estos-son-los-barrios-de-Tunja-donde-mas-se-imparten-comparendos-por-incumplimiento-de-medidas-sanitarias_1_1021201800.html)

⁸ Se entiende por los malestares de la vida cotidiana, aquellos que la gente sufre y habitualmente no analiza ni cuestiona, porque los considera normales, aquellos que no generan demanda explícita, engrosando la cultura de la queja, que no tiene interlocutor válido y para los cuales no existe un campo de intervención específico. Fuente: Cucco García M, Códova Llorca D, Rebollar Sánchez M. Intervención sobre los malestares de la vida cotidiana. Aportes de la Metodología de los Procesos Correctores Comunitarios [Internet]. Madrid: Nuevos Escritores; 2013.

Consideramos también que es en las charlas y en los relatos de estas mujeres donde pueden identificarse las inquietudes y necesidades, pero, sobre todo, las estrategias que han utilizado para gestionar y solucionar las dificultades al rededor del proceso alimentario en el contexto local. Observamos que, en el caso de las mujeres de las clases populares, es en el barrio, “*ese pedazo de ciudad*”⁹, donde se entretajan estas formas de cuidado cotidiano, creativo, autónomo y solidario en torno al alimento, las comidas y las comensalidades que las dinamizan.

⁹ Como lo llamó Michael de Certeau en el Volumen 2 de La invención de lo cotidiano. Fuente: De Certeau M, Giard L, Pierre M. Capitulo I. El barrio. En: La Invención de lo Cotidiano II Habitar, Cocinar [Internet]. Universidad Iberoamericana. México; 1999. Disponible en: https://www.academia.edu/42714785/De_Certeau_Michel_La_Invenci%C3%B3n_de_lo_Cotidiano_II_Habitar_Cocinar



Fotografías panorámicas del Barrio Los Patriotas. Localizado en el suroriente de la ciudad de Tunja, Comuna 7 (Oriental), cuenta con una población estimada de 2015 habitantes pertenecientes a los estratos socioeconómicos¹⁰ uno (Bajo-Bajo) y dos (Bajo). Fuente: Propia

¹⁰ Es importante aclarar que en Colombia el estrato socioeconómico hace referencias a las condiciones de vivienda en la que se vive y del entorno en el que se encuentra la misma y no, como es habitual en otras partes del mundo, al nivel de ingresos y de riqueza de las personas. Disponible En: <https://www.infopalante.org/hc/es-co/articles/1500002707802--Qu%C3%A9-son-los-estratos-sociales-y-c%C3%B3mo-s%C3%A9-a-cu%C3%A1l-pertenezco->



Insumos cartográficos para la creación de espacios de participación comunitaria en el barrio. Aproximaciones a un Proyecto comunitario en salud en un Barrio Popular de Tunja. Práctica comunitaria Estudiantes de XI semestre de medicina de la UPTC 2018. Elaborada por la estudiante María Lucía Delgado.

Se observa un acceso diferenciado a los servicios de saneamiento básico (acueducto, alcantarillado, electricidad, gas natural, internet). Económicamente se observa una importante presencia de comercio de ferretería y pequeños comercios tipo tienda. Los trabajos e ingresos de sus habitantes dependen fundamentalmente de la informalidad (construcción, servicios domésticos, atención de pequeños negocios, ventas callejeras). En el caso de las mujeres su dedicación esta principalmente volcada al cuidado doméstico, del hogar y de los hijos. En el barrio existen pocos espacios de encuentro y los lugares de recreación y deporte son las propias calles y los lotes baldíos. Fuente: Propia.

Mapa de sueños



Nos gustaría:

1. Una cancha frente al CAI
2. Pavimento en las calles
3. Quitar el DI, hace ruido y atrae carros
4. Un puesto de salud frente al CAI
5. Quitar esa antena de al lado de las casas
6. Un parque con máquinas de ejercicio
7. Cambiar la ruta del bus, hace ruido
8. Talleres de costura en el salón comunal, que sea amigable con nosotros
9. Que pase el bus de la basura, y así no botar la basura en el potrero

Insumos cartográficos para la creación de espacios de participación comunitaria en el barrio. Aproximaciones a un Proyecto comunitario en salud en un Barrio Popular de Tunja. Práctica comunitaria Estudiantes de XI semestre de medicina de la UPTC 2018. Elaborada por la estudiante Mayut Sierra.

Entre las transformaciones que los y las habitantes del barrio sueñan para mejora la vida y la salud en el territorio, se encuentran: Contar con un parque y una cancha de básquet, ajustar las rutas del bus, contar con calles iluminadas, ampliar la escuela, instalar un quiosco (espacio de descanso), un centro de salud, una tienda de ropa, una venta de libros, una biblioteca y un centro de educación especial. Fuente: Propia.

5. La transformación de los sistemas alimentarios y su impacto en las (In) Equidades en salud.

*“Solís recuerda haber tenido en sus manos un libro que resumía 300 años de antigüedad. Ese libro ahora no existe, porque un cura me lo quitó. Tenía tres niveles: salud, medicina, alimentación. Y la persona que me enseñó me dijo que la economía de un país o la fortaleza de cualquier raza está en la alimentación”.*¹¹



Sesión de encuentro con adultos y adultas mayores del barrio en el que a través del trabajo manual con arcilla y la “conversa”, se reconstruye la memoria de sobre el sistema alimentario y la cultura material que a apalancado la cocina tradicional de la región de Boyacá. Fuente: Propia

Un sistema agroalimentario está dado por la posibilidad de sembrar alimentos, lograr el cultivo (producirlo), sacar la cosecha al pueblo o la ciudad (distribuirlo), venderlo por mayor o al detal (comercializarlo), convertirlo en insumo para hacer diferentes recetas y platos (transformarlo) y consumirlo en las comidas diarias o en

¹¹Fuente: https://www.eltiempo.com/cultura/gastronomia/biche-es-un-destilado-colombiano-por-descubrir-425496?cid=SOC_PRP_POS-MAR_ET_FACEBOOK

ocasiones especiales. Las distintas etapas y las formas como se lleva a cabo este entramado de acciones condicionan lo que finalmente llegamos a comer (o no), determinado así nuestro proceso alimentario.

En el caso de Colombia, dada su riqueza geográfica y de biodiversidad (extensión de tierra fértil, climas, diversidad de semillas, pisos térmicos, fuentes hídricas, regiones costeras, selváticas, llanuras, montañosas, paramos, etc.) se pueden identificar múltiples tipos sistemas agroalimentarios y, por lo tanto, diversas y “ricas” formas de alimentación. Un ejemplo destacado de esto es el departamento de Boyacá, considerado históricamente como la despensa alimentaria de país debido a su gran producción de papa, maíz, cebada y trigo, productos constituyen la base de la alimentación y la cultura culinaria de la región.

No obstante, la sistemática desprotección del sector agrícola y el colectivo campesino ha generado que mientras para 1991 la participación de la agricultura en el PIB nacional era del 13.9%, para 2013 esta apenas alcanzara el 5,6%(5). El impacto puntual en Boyacá se observa, por ejemplo, en que actualmente más del 50% de los productores de papa han dejado de producirla debido a la imposibilidad económica de comprar fertilizantes y de acceder a créditos para financiar la siembra(14).

Muchas de las mujeres que participaron en el proceso provienen de estas familias campesinas, para quienes la vida en el campo y vivir de la siembra se volvió cada vez más difícil. En sus relatos, notamos cómo las comunidades campesinas de Boyacá históricamente productoras de los alimentos, fueron el colectivo que más pronto empezó a notar el impacto de la significativa disminución de la agricultura en el país. Ante la pérdida de sus fuentes de empleo, el campesinado se vio empujado a vender los mejores productos antes que consumirlos, con el fin de adquirir otros alimentos que pudieran utilizar de manera más eficiente en términos de cantidad, saciedad e incluso diversidad

Paulatinamente, el campesinado fue perdiendo no solo su cultura alimentaria tradicional, y sus semillas y productos nativos, sino que también experimentó cambios

en sus formas tradicionales de alimentarse, lo cual tuvo varias consecuencias. Una de ellas, paradójicamente, es que en la actualidad en Colombia, los campesinos que aún logran cultivar la tierra consumen 11% menos frutas y verduras que quienes viven en la ciudad(15). Además, se ha observado un desplazamiento masivo de los campesinos y campesinas a la ciudad en busca de una “mejor vida”.

“ ADIOS A LA PAPA LONDRE ”



*Del relato de Martha,
43 años
13 de sep. de 2019*

*“...la papa londres ya no existe, la acabaron...
[porque] No la echaban a sembrar... hecho a
haber la tocarreña, que esa era de lejos y
acabaron la otra”*

La papa londre era muy buena pa’ comer; era grande como la calabaza, de color blanco y daba hijos por los lados, papitas pegadas. De lo mismo que engruesaba se volvía masa por dentro, pero esa la cocinaban y la abrían en tajadas de arriba abajo y esa se dejaba comer. Se enguecaba por dentro, pero así se comían, se rebanaba, la lavaban y la cocinaban con sal.

Fuente: Bonilla, F. Mayo del 2012 citado por profe Laura museo papas y tierra en Boyacá

Sin embargo, ahora que viven en la ciudad, estas mujeres notan cómo los altos índices de pobreza, el desempleo, las extenuantes jornadas de trabajo y de desplazamiento, así como la colonización alimentaria, entre otras, hace que la compra y consumo de alimentos dependa cada vez más de lo que se pueda o no conseguir en el día a día.



*“En el campo cuando había maíz
no había tristeza porque había
qué darle a los hijos”.*

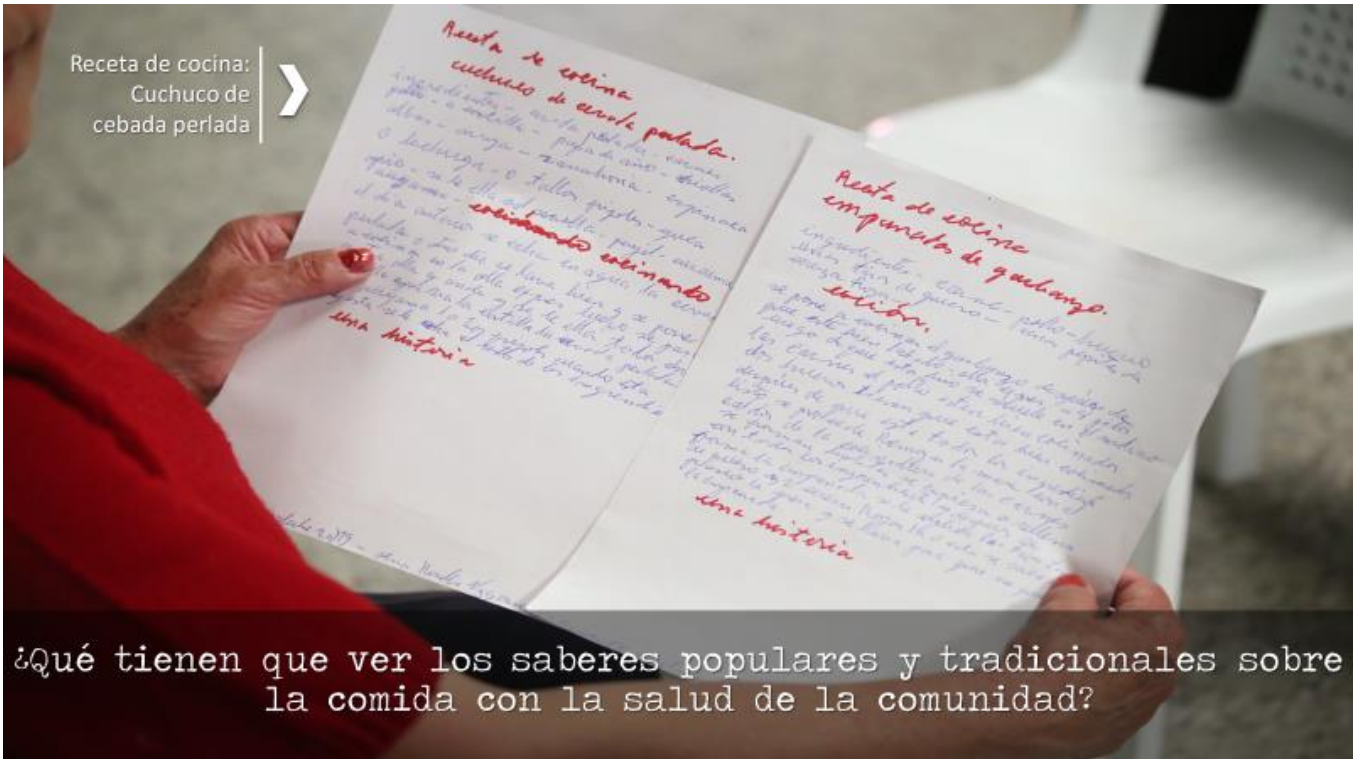
*Doña Nicolasa
Soatá – Boyacá*



Maíz amarillo cosechado en el norte de Boyacá. Una vez el maíz se recoge de la planta se inicia el proceso de secado para luego desgranarlo y molerlo. Con la harina que se obtiene de este maíz se preparan arepas, envueltos, mute, sopas, masato, chicha, tamales, ruyas, chorotas. En tiempos pasados, el maíz constituía la base de la economía y la alimentación de la población campesina.

Doña Nicolasa desayunando mute de mazorca en la plaza de mercado del pueblo de Soatá, un municipio del norte de Boyacá en el que tradicionalmente se cultivaban el tabaco y diferentes variedades de maíz como el “pardito”, el amarillo y el blanco “que es para el cuchuco”.

Receta de cocina:
Cuchuco de
cebada perlada



¿Qué tienen que ver los saberes populares y tradicionales sobre la comida con la salud de la comunidad?

Receta del cuchuco de cebada perlada. Escrita por una de las mujeres participantes en el proceso, de cara a conversar sobre las recetas tradicionales de nuestra región y el por qué es cada vez más escasa su preparación. Fuente foto: Nay Bejarano

Transición nutricional y epidemiológica: La enfermedad del hambre

...las variadísimas formas que asumen la cocina y la comida, condicionarán los cuerpos, la calidad de vida la población y su particular manera de relacionarse con la naturaleza y de enfermar y morir.

*Patricia Aguirre (2017).
Una Historia Social de la comida*



Algunos datos de inequidades en salud en Boyacá



26% de los y las niñas tiene anemia nutricional

La anemia nutricional afecta el crecimiento psicomotriz y el rendimiento académico, y genera predisposición a enfermedades infecciosas



69% de la mujeres tienen obesidad

La obesidad genera mayor riesgo de diabetes, osteoartritis, infartos cardiacos y accidentes cerebro-vasculares, entre otras.

Fuente: ASISBoyacá, 2020& OMS, 2022

Algunas inequidades en salud que incluyen datos del barrio



El 31% de la población tiene sobrepeso y el 15% está en el rango de la obesidad I a III



El 67% de la familias no realiza actividad física en la semana



El 44% de la población come carne menos de 3 veces a la semana. Los estratos 1 y 2 tiene 4,7 veces menos probabilidad de comer carne a la semana



El 64% de la familias encuestadas consume gaseosas frecuentemente.

Fuente: Informe Epidemiológico 2021 Secretaria de Protección Social de Tunja



Nota: El Informe Epidemiológico - Plan Integral de Cuidado Familiar 2021 de la Secretaria de Protección Social Tunja, obtenido a partir de la base de datos SIBACOM PLUS 2021 gestionada en el marco del Programa de Atención Primaria del municipio, contiene el análisis de 1751 familias de estratos 1, 2 y 3 principalmente. Aunque los datos del barrio Los Patriotas están incluidos, debemos aclarar que estos no se encuentran especificados. No obstante, este informe constituye la única radiografía de las condiciones de vida y salud de los habitantes de los barrios populares de la ciudad y por lo tanto es punto de referencia epidemiológico de este perfil poblacional que comparte condiciones vida socioeconómicas y territoriales similares. Fuente: Foro Atención Primaria en Salud: Experiencias Exitosas Tunja 2021. 10 de diciembre de 2021. Disponible En: <https://www.facebook.com/esesantiagotunja/videos/249803353919266/>

6. Determinación social de la alimentación (y de la salud): ¿Qué comen las comunidades urbanas populares y por qué?

*El sujeto come siempre aquello que su sociedad,
en un momento historio, produce,
distribuye, distribuye,
y legitima como
“bueno para comer”*

*Patricia Aguirre.
Una Historia Social de la comida*

“ANTES Y AHORA EN LA COMIDA”



*Del relato de María Magdalena,
13 de sep. de 2019*

“...Antes no se necesitaba plata, se comía lo que se producía, cuando se necesitaba plata se vendían huevos, se trasquilaban las ovejas o se vendía leche en la plaza de mercado”

Las plazas de mercado en la ciudades se han convertido en el espacio de reencuentro de las clases populares con sus raíces campesinas y con sus variadas prácticas económicas alrededor del alimento: El que vende, el que compra, el que negocia, el que intercambia.

*“No decías alimentar,
decíamos: Nos manteníamos”.*

Evelia



Las plazas de mercado, cada vez menos presentes en los entornos urbanos, no son solo lugares donde se pueden adquirir alimentos de la canasta básica, utensilios artesanales, ropa y comida, sino que, sobre todo, son espacios de diálogos e intercambios de saberes y prácticas populares y campesinas en los que se expresan y recrean la biodiversidad natural y cultural de Colombia(5)



Plaza de mercado del sur en la ciudad de Tunja. Un día de mercado cualquiera en el que las personas pueden acudir a comprar variados y múltiples tipos de alimentos como frutas, verduras, tubérculos, granos, carnes, comidas ya preparadas, entre muchos otros. En esta plaza se consiguen los productos frescos de mano del propio productor campesino, a buenos precios, por mayor o a granel, y además se puede acceder, como es poco habitual en los supermercados, a productos nativos de la región (nabos, rubas, cubios) considerados históricamente alimentos tradicionales y populares de Boyacá.





Mujer campesina vendiendo sus productos en la plaza de mercado de Soata-Boyacá.

“Lo que puedo comprar”

“Toca tener paciencia y maldecir pacito”

Dicho popular

Ahora, para los vecinos y vecinas del barrio, inmersos en entornos de cemento donde comer depende de los trabajos operativos ciudadanos reservados principalmente para las clases populares, como la construcción, las ventas informales y callejeras, los servicios de talleres de mecánica, modestos negocios, etc., la posibilidad de comer se fragiliza.

Comer depende cada vez más de la cantidad de dinero ganada por el “jornal” (trabajo diario), de aquello que esté más barato en la temporada y de lo que se consiga en el barrio. Este entramado de condiciones de vida cotidiana y trabajo, determinan qué se come, cuándo se come y muchas veces, cuántas personas comen en los hogares del territorio.



Supermercado del barrio: Aquí las mujeres del barrio adquieren al por menor (libras, kilos, manojos, gajos, racimos, bolsas) frutas, verduras, tubérculos y otros productos que hacen parte de la cultura culinaria del territorio. “El veci o la veci”, como se suele llamar al tendero del barrio, surte su negocio comprando los productos al por mayor (canastas, bultos, arrobas) en la plaza de mercado del sur.

Ante la frecuente imposibilidad de las clases populares de hacer grandes compras semanales de alimentos frescos, cosa que sí sucede en las clases sociales más acomodadas, son los supermercados de barrio los que garantizan que las familias puedan comprar al diario pequeñas cantidades de frutas y verduras según las vayan necesitando y según su disponibilidad de dinero: Un gajo de cebolla, un tomate, una papaya, una mata de cilantro, una libra de papa. Fuente: propia.



Ventas ambulantes. Otro dispositivo que sostiene la posibilidad de adquirir alimentos perecederos en el barrio, son las ventas ambulantes. Estos pequeños, pero surtidos “carritos” de alimentos, funcionan como supermercados andantes que facilitan a las familias del territorio la compra domiciliaria de los alimentos. “Barreando” (Paseando) las calles de arriba abajo y de abajo arriba, una y otra vez, el vendedor anuncia a través de unos parlantes su presencia y los productos en oferta, generalmente aquellos que están de cosecha y que por lo tanto pueden venderse más baratos.

Aquí, la plaza de mercado vuelve a ser centro de la economía popular al rededor del alimento, pues el vendedor ambulante adquiere allí los productos para luego revenderlos en el barrio. Esto con el valor agregado del puerta a puerta, que resulta especialmente valioso tanto para las mujeres cuidadoras del hogar, de los niños, las niñas y los ancianos, y que no pueden “perder tiempo” saliendo a comprar, como para el propio vendedor, cuyo trabajo es básicamente ganarle “alguiito” a la reventa, al tiempo, a la fuerza y a la dedicación que ha puesto en su carrito. “5 plátanos de frito por 5.000 pesos, aproveche!”

Capacidad de compra en el barrio

*Óyeme diosito santo
Tú de aritmética nada sabias,
Dime porque la platica
Tú la repartiste tan mal repartida.*

*Plegaria Vallenata
Gildardo Montoya*

De acuerdo con el último informe de Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE para 2021, el 39.3% (21 millones de personas) de la población colombiana (37.8% de la población urbana y 44.6% de la población rural) se encuentra por debajo la línea de pobreza. Esto significa que no cuentan con los recursos para comprar una canasta alimentaria básica(16). Así mismo, la encuesta Pulso Social del DANE, muestra que a mayo de 2021, tan solo el 37 % de los colombianos consumían al menos de tres comidas al día(17). En el caso específico de Tunja, la pobreza muestra un claro gradiente social en el que el sur de la ciudad concentra los mayores índices de pobreza multidimensional (figura 1.)



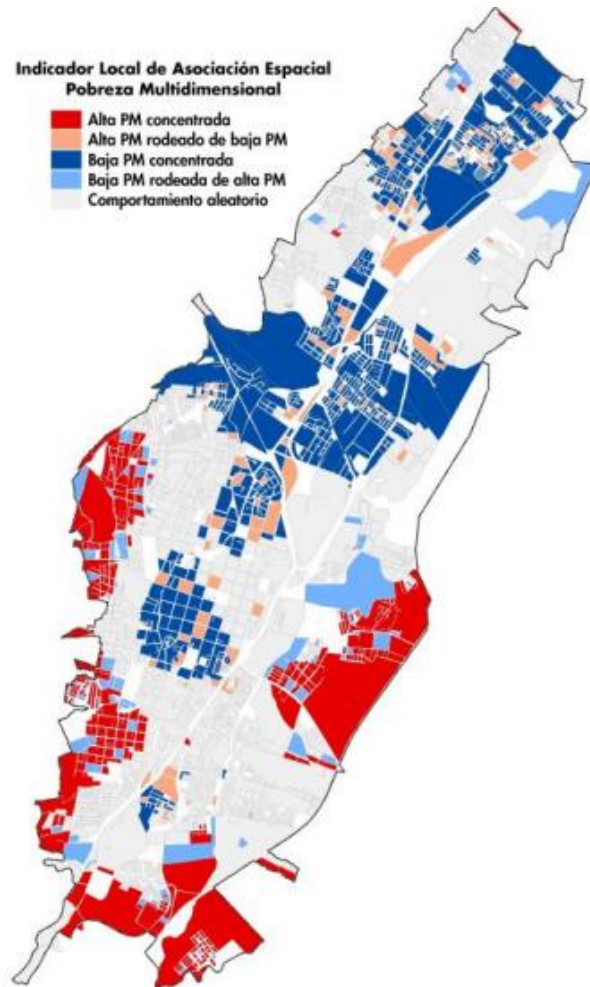


Figura 1. Concentración espacial de la medida de pobreza multidimensional censal en Tunja. El mapa refleja los conglomerados de alta pobreza en Tunja, los cuales se localizan, principalmente, en sur de la ciudad. La información del DANE en la toma de decisiones de las ciudades capitales. Informe febrero de 2021. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/planes-departamentos-ciudades/210209-InfoDane-Tunja-Boyaca.pdf>

“Lo que considero comida”

“Hay que ponerle gallina rellena
que el rey es fino, madre mía”

Canción *La diosa Coronada*
Leandro Díaz



A la izquierda una nevera del estrato 4 - 5. En ella observamos productos como carnes de diferentes tipos, verduras como champiñones, tomates cherry, rúcula, pimentones; quesos semicurados, de búfala, parmesano, de untar; leche, jugo natural, entre otros alimentos. A la derecha una nevera estrato 1-2. En ella observamos principalmente gaseosas para la venta, algún gajo de cebolla larga: algunos productos lácteos como leche y yogurt en bolsa y una bolsa de maíz blanco generalmente utilizado para preparar sopa de mute.

Sabemos que en un determinado contexto no todo producto comestible es considerado comida. Que un cierto producto sea contemplado como un posible alimento está determinado no solo la posibilidad económica de comprarlo, sí no que, además, está profundamente definido por el valor simbólico que las personas han atribuido a dicho alimento(18).

En este sentido, se entiende que lo que los diferentes grupos sociales consideren y valoren como comida varía ampliamente en función de su clase social, su procedencia geográfica y su cultural, entre otros elementos. Por lo tanto, es común que algunas personas consideren ciertos alimentos como legítimos en su dieta y los busquen de manera intencionada, en tanto otras personas ni siquiera contemplen dichos alimentos como tales.

Por ejemplo, en las neveras comparadas en las fotografías anteriores, además de la evidente asimetría en la capacidad de compra que expresan las dos imágenes, vemos cómo la nevera más pudiente incluye unos determinados productos considerados “finos” a la vez que excluye aquellos presentes en la nevera más modesta y “popular”. A la inversa, vemos como la nevera más modesta excluye los productos de la nevera más ostentosa, aun compartiendo productos del mismo valor económico e incluso de la misma marca como la leche, que en el caso de la nevera de estrato alto es “baja en grasa” y en el caso de la nevera de estrato bajo es “entera”, lo cual refleja dos legitimidades alimentarias diferentes.

Estas diferencias simbólicas en torno a la alimentación y relacionadas con la clase social permiten observar cómo, mientras la nevera de mayor estrato pareciera seguir al pie la letra las indicaciones institucionales de la “*comida saludable*”, la nevera del estrato bajo pareciera hacer justo lo contrario. Esto nos muestra cómo las recomendaciones de una dieta saludable, cuyo cumplimiento sabemos que se encuentra determinado por las condiciones económicas y simbólicas de las personas, se ha convertido un elemento de distinción de clase(19), que ubica a los grupos más

privilegiados como sujetos responsables con su salud, en tanto deja a las clases populares y vulneradas como responsables por su enfermedad.



Las tiendas del barrio recrean el abanico de productos que sus vecinos y vecinas consideran validos como alimentos dentro de su dieta cotidiana. Existe una disponibilidad de frutas, verduras y tubérculos que conviven de manera modesta con bebidas azucaradas y comestibles procesados (paquetes), productos que para las clases populares han resultado históricamente más costo-efectivos (valen menos y alcanzan para más) y que, por lo tanto, se han incorporado con especial fuerza en estos grupos sociales como formas de alimentación compartidas y legítimas. Fuente: Propia.

“Lo que puedo conseguir ahora”

Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad [La negrilla es mía].

Artículo 25 de la declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948¹²



¹² Extraído de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, 1948. Disponible En: <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

“Lo único que no se da, es lo uno no siembra”

Vecino y huertero del barrio



Cubios amarillos, morados y blancos. Este tipo de alimento, conocidos como tubérculos de altura, ya que se producen a 2800 metros sobre el nivel del mar, han sido tradicionalmente parte fundamental de la cultura culinaria boyacense. Aunque su preparación es cada vez menos frecuente, especialmente en las ciudades, aún es posible conseguir estos tubérculos en las plazas de mercado. La receta más tradicional y que conservan las abuelas y algunas de sus hijas son los cubios con guiso, un preparado con cebolla, tomate y otros sazonadores que acompañan y realzan el sabor de alimento boyacense

Sin soberanía alimentaria

“La plata de la lechecita me sirve para el sustento de la casa y de mis hijos”

Vecina del barrio que cuida vacas lecheras

“Cuando se producía el alimento propio ”



Del relato de Evita,
75 años
13 de sep. de 2019

“...Nosotros teníamos finca donde se daba todo: lechuga, habas, pepino cohombro, repollos, naranja, yuca plátano, frutas y café ... como sembrábamos el maíz, se sostenía las 300 gallinas”

La soberanía alimentaria es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo. Sin embargo en Colombia la soberanía alimentaria se ha visto seriamente afecta por la **inequidad respecto a la tenencia de tierras y las precarias condiciones de vida del campesinado**. En el país el 52% de la tierra pertenece solo al 1,5% de la población.

Fuentes: Declaración de Nyéléni, 2007. Informe de determinantes sociales de la salud en Colombia, 2015

“ADIOS A LOS NABOS”



Del relato de Elsa,
65 años
13 de sep. de 2019

“Ya los nabos casi no se consiguen , no es como antes , se consiguen en la plaza de mercado ... yo aún le echo a las sopas”

El nabo es una raíz de la familia de las crucíferas, su producción se ha disminuido por la industrialización. La raíz de el nabo se puede consumir rallada en ensaladas como si fueran rabanitos o cocinadas con arroz o legumbres. También se pueden añadir a los ingredientes para elaborar caldos porque tiene muchos minerales. Los **cambios en la producción agraria** en parte generados por la introducción de semillas modificadas, han desplazado la presencia de productos típicos y propios en la oferta que se consigue en los **mercados locales**.

Fuente: Propiedades del nabo octubre/ 2019 <https://www.enbuenasmanos.com/el-nabo>

El nombre Boyacá proviene de la lengua chibcha: voy, que quiere decir manta, y cá, que quiere decir lugar, cercado, vallado o región. Por consiguiente, Boyacá, significa “región de mantas” o “cercado del cacique...”

Ministerio de cultura de Colombia, 2019¹³



¹³ Información extraída del portal del Sistema Nacional de Información Cultural de Colombia. Disponible En: <https://www.sinic.gov.co/SINIC/ColombiaCultural/ColCulturalBusca.aspx?AREID=3&SECID=8&IdDep=15&COLTEM=216>



Típicos paisajes boyacense en que se pueden apreciar diversos cultivos o parcelas que, vistas en conjunto, asemejan un tapete de retazos de todos los verdes propios del altiplano cundiboyacense. Fuente: propia.

Es preocupante que Boyacá, siendo uno de los departamentos con mayor vocación agrícola del país, ya no produzca la comida de los colombianos. Actualmente, en Colombia, se importa el 30% de los alimentos que consumimos, lo que equivale a 12 millones de toneladas de productos que antes se producían, en gran parte, en nuestros campos boyacenses(20). En particular, es alarmante el alto nivel de importación de cereales 3,6 millones de toneladas de maíz, trigo y torta de soya, pues además de significar menos fuentes de empleo tanto en el campo como en las zonas urbanas, también implica menor posibilidad de acceso a materias primas (por ejemplo, la harina) y alimentos para quienes ya no tienen la capacidad de producirlos o comprarlos, como les sucede a los habitantes de los barrios populares.

El desplazamiento

*“En mi tierra yo me siento como un rey,
Un rey pobre, pero al fin y al cabo rey,
Mi castillo es un ranchito de embarrar
Y mi reino todo lo que alcanzo a ver”*

*“Por corona tengo la cara del sol
Y por capa una ruana sin cardar,
Es mi cetro el cabo de mi azadón
Y es mi trono una piedra de amolar.”*

*El rey pobre, canción popular
Maestro Jorge Velosa*

Los relatos de las abuelas del barrio están colmados de sus recuerdos sobre el trabajo con la tierra, con ese “terruñito” del que algún día tuvieron que salir. El desplazamiento “voluntario” o forzado de la ruralidad a la ciudad es un fenómeno que ha tenido múltiples impactos tanto en los procesos de producción como en la cultura alimentaria de la región de Boyacá.

El valor nutricional e identitario que antes se asignaba a ciertas semillas nativas ha ido quedando cada vez más debilitado debido, por una parte, al abandono de la tierra que deja de sembrarse y, por otra, por la imposibilidad de producir o conseguir en las ciudades esos alimentos que antes constituían la dieta boyacense. Hoy en día hemos llegado incluso a la pérdida de variedades de alimentos y de recetas que las abuelas nombran pero que ya no se conocen o difícilmente se encuentran porque han terminado opacadas por las formas de comer más urbanas, donde la comida es principalmente rápida, procesada y se consume siguiendo las tendencias de la moda y el mercado.

Otra cierta forma de desplazamiento que de manera distal impacta la accesibilidad a los alimentos en los barrios con menor capacidad de compra, pasa por el cambio “forzado” de vocación de las comunidades campesinas. En un departamento con una histórica vocación agrícola como Boyacá, es cada vez más común que las familias que solían dedicarse a la siembra ahora porten por buscar empleo en actividades más

lucrativas como la minera y la explotación petrolera. Estos renglones de la economía, a diferencia de la agricultura, ha recibido importantes apoyos gubernamentales en las últimas décadas. Con ello, los alimentos cada día son más costosos y la disponibilidad de los mismos se hace cada vez más frágil, ya sea debido a fenómenos naturales o a las fluctuaciones del mercado y de las importaciones, siendo las clases populares quienes en primerísimo lugar sufren el impacto de esta situación.

“LA VOCACIÓN POR EL TERRUÑO”



“Si Colombia le sigue entregando su futuro a la minería, lo único que podrá comer será carbón, oro y regalías”

*Nota periodística El Espectador,
junio de 2020*

Pero el hecho de que Colombia ocupe el lugar número 11 entre los países con mayor concentración de predios, indica que **no son muchos los labriegos que se puedan denominar propietarios**. La entrada de muchas empresas internacionales y nacionales han ido acabando con el campesinado que en muchos casos lo convierten en trabajador, **quitándole el sombrero y el machete y poniéndole un overol, un casco y unas botas**, convirtiéndolo en obrero empobrecido después de haber sido propietario de la tierra, sino que también atenta contra la naturaleza, altera los ecosistemas.

Fuente: Radio Nacional de Colombia, Campesinos colombianos: De propietarios de la tierra a obreros <https://www.radionacional.co/documentales/campesinos-colombianos-de-propietarios-de-la-tierra-obreros>; <https://twitter.com/elespectador/status/1268891747582607360>

“LAS RUBAS NO MIGRAN”



Del relato de María,

73 años

13 de sep. de 2019

*“en mi casa sembrábamos rubas, papas, nabos...
y eso lo vendían mis papas y todos los días
comíamos en el desayuno y el almuerzo”*

También llamadas **ollucos** o **papa lisa**, las rubas son muy conocidas en nuestro país debido a que es uno de los ingredientes del Cocido Boyacense, aunque actualmente su uso en la gastronomía sea muy bajo. Parte de esta pérdida de la cultura culinaria tradicional, se debe a la **migración del campo a la ciudad**. Según el Departamento de Estadística - DANE, para el año 2000 el 50% de la población que emigraba hacia las ciudades capitales lo hacía por anhelos de mejorar su calidad de vida o por desplazamiento forzado. Esta situación ha provocado cambios en el **régimen alimentario tradicional rural y urbano** por el abandono de los campos y de la producción agrícola, y por la imposibilidad de sostener en la ciudad las recetas tradicionales.

Fuente: <https://elcampesino.co/aprendamos-poco-mas-las-chuguas/>; <https://canaltrece.com.co/noticias/refugiados-colombia-migracion/>

“Lo bueno para comer”

El veneno verde

“Por eso es que la gente hora no dura”

Vecinos del barrio

“LAS SEMILLAS DE AHORA REQUIEREN FUNGICIDAS”



Del relato de María,

73 años

13 de sep. de 2019

“Algunos días acompañaba a mi mamá a los cultivos de la finca : papa , trigo , y la ayudaba a fumigar, no usábamos protección aunque era un químico que olía muy fuerte”

Los productos que consumimos actualmente requieren fungicidas de origen industrial que tiene múltiples impactos para la salud y el ambiente. **En la salud de manera directa:** consumo de alimentos que dañan, exposición química asociada a la fumigación (abortos recurrentes, trastornos hormonales, cánceres). **En la salud de manera indirecta:** pérdida de la autonomía en la siembra, mayor inversión económica del agricultor en la cosecha, menor retorno y por lo tanto, menor ingreso y capacidad de adquisición de bienes y servicios básicos, entre ellos los alimentos en la variedad y cantidad mínima requerida. Además tiene consecuencias negativas **para el medio ambiente:** contamina las aguas, contribuye a la deforestación, disminuye la disponibilidad de alimentos y afecta la fauna.

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pesticide-residues-in-food>

“CUBIOS PROPIOS PERO FUMIGADOS”



Del relato de Mercedes,

69 años

13 de sep. de 2019

“...se cultivaban en la misma casa, pero no como ahora que usan tanto fumigo que daña. Les echábamos abono a todos los cultivos caseros.”

La agricultura orgánica es un sistema de producción que trata de utilizar al máximo los recursos de la finca, dándole énfasis a la protección de la fertilidad del suelo y la actividad biológica, y al mismo tiempo a minimizar el uso de los recursos no renovables y no utilizar fertilizantes y plaguicidas sintéticos para así proteger el medio ambiente, las variedades de alimentos tradicionales y la salud humana.

Fuente: <https://www.fao.org/3/ad818s/ad818s03.htm>; https://hmn.wiki/es/Organic_gardening

La manipulación genética de las semillas a nivel industrial, con el objetivo de garantizar la producción mundial de alimentos, ha traído consigo una mayor dependencia de la compra de fertilizantes y fungicidas (que produce la misma industria) como única posibilidad de sostener los cultivos. Las personas de las clases populares que proviene del campo, recuerdan cómo las semillas nativas que ellos, sus padres y abuelos cultivaban, no requerían más que abonos orgánicos como el ají rocato mezclado con tabaco, la siembra en policultivo para controlar las plagas y eventualmente algún químico que era ampliamente conocido “el foridol, el manzate”. En aquel entonces, esto representaba no solo formas de esta autonomía sobre aquello que se cultivaba y, por lo tanto, sobre aquellos alimentos para el autoconsumo y para el abastecimiento de las poblaciones del territorio, sino que además existía una plena confianza en la calidad y benignidad de dicho alimento.

Actualmente, más allá de los datos puramente técnico sobre los peligrosos efectos para la salud de los residuos de plaguicidas en los alimentos y la exposición a los mismos durante la actividad agrícola(21), las personas reconocen y perciben como poco saludables y más bien perjudiciales para la vida y la salud los alimentos que consumimos en la actualidad. Los consideran casi sintéticos y fuente de enfermedades, al mismo tiempo que lamentan la desaparición de los productos que ellos consideraban

“de alimento” o su contaminación (“envenenamiento”) con tanto “fumigo” (pesticidas). No obstante, la realidad es que, frente al consumo diario de alimentos en las clases populares, esto no pasa de ser una reflexión, aunque sí que se valoren mucho y de vez en cuando se intente acceder a aquellos alimentos denominados “orgánicos, naturales, criollos, limpios” y por lo tanto “sanos”.



Huevos criollos o campesinos, tallos mantequilla, cilantro y agua aromática de canelón y yerbabuena, todos productos producidos de manera “natural” en los patios de algunas casas de los vecinos del barrio. Fuente: Propia



Grupo de vecinas participantes del proceso y equipo de residentes de Medicina Familiar de la UPTC, segundo semestre de 2019, luego de una tarde de conversa sobre recetas tradicionales y populares.

“Lo que creo saludable”

“Para que las personas duren más tienen que comer habas!”

Evita y Alicia

Las comidas que sanan

*“De toda medicina uno tenía en la finca...
y con eso uno se alentaba”*

Ana Rosa

“LA FE EN EL REMEDIO”



Del relato de María Antonia y Evita,

43 años

27 de sep. de 2019

*“La guatila o papa de pobre da en un bejuquito y
es buena para bajar los triglicéridos y la tensión...
pero en la casa no hay solar para sembrarla ”*

La **“medicina tradicional”** es la suma total de los conocimientos, capacidades y prácticas basados en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, bien sean explicables o no, utilizadas para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades físicas y mentales. Su utilización **contribuye a asegurar el acceso Universal a la atención de salud**, de ahí la importancia de promover iniciativas locales como **huertos caseros** que contribuyeran a la protección y apropiación de estos saberes como una práctica colectiva y legítima del cuidado de la salud.

Fuentes: <https://www.who.int/medicines/areas/traditional/definitions/en/>

**Acción Comunitaria para la
Salud. Barrio Los Patriotas 2019**

Jutes de Maíz

*“Toman un olorcito feo
cuando se sacan del pozo,
pero es un alimento
magnífico”*



María Magdalena Molina

La sopa de jutes, típica de Boyacá y con origen en las comunidades indígenas de la región, es una compleja preparación que consiste en enterrar mazorcas o papas enteras en un lugar pantanoso durante un mes para luego sacarlas y prepararlas en forma de sopa. Este plato que por su proceso de fermentación toma mal olor al momento de cocinarlo, olor que luego desaparece, es considerado por las personas que lo conocen como de un valor nutricional incalculable, credibilidad que lo ha llevado a ser recocido como Patrimonio Nacional¹⁴

Las dificultades para su preparación hacen que no sea un alimento que se cocine en las grandes urbes, además la introducción tardía y esporádica de este alimento en la dieta de los jóvenes hace que no sea aceptado fácilmente por ellos. Este fenómeno se ve especialmente en hijos y nietos de personas que han migrado a la ciudad como es el caso de buena parte de las participantes de este proceso.

¹⁴ Recomendamos ver el Fotodocumental: La historia detrás de una antigua receta que estuvo muy bien guardada en Monguí, Boyacá y que ahora es patrimonio nacional. Disponible En: <https://conexion.uexternado.edu.co/sopa-dulce-de-jutes/>



Imágenes Fotodocumental: La historia detrás de una antigua receta que estuvo muy bien guardada en Monguí, Boyacá y que ahora es patrimonio nacional. Fuente: <https://conexion.uexternado.edu.co/sopa-dulce-de-jutes/>

“Al lado del enfermo come el alentado”

“Enfermo que come, no muere”

Dichos populares

Receta de jutes con maíz por María Magdalena Molina, vecina del barrio.

(Recogida de información por Laura Lozano, residente primer año Médica Familiar)

Ingredientes:

- *Es necesario hacer un pozo cerca de un nacimiento de agua, se requiere que el agua esté circulando continuamente.*
- *El pozo debe estar forrado en helecho*
- *Maíz sin la hoja, blando o duro dentro de un costal (el costal evita que le entre tierra al maíz). Si es blando debe permanecer en el pozo 20 días, si en duro permanecerá al menos un mes.*
- *Cebolla, tomate, ajo, sal al gusto*
- *Taza de leche*
- *Aceite*
- *Agua*

Preparación:

- *Dentro del pozo se coloca el costal de maíz se cubre con helecho y se le coloca una piedra para taparlos. Según si se trata de maíz blando o maíz duro se determinará el tiempo que permanecerá en el pozo (20 o 30 días). Nota: El maíz tomará un olor feo, es lo esperado por el proceso de fermentación.*
- *Luego de permanecer el tiempo requerido, los jutes se sacan del pozo y se lavan con agua, deben sacudirse un poco para sacar algunos residuos de tierra.*
- *Se cocina el maíz completo o en pedazos en agua con sal durante media hora a una hora y se les escurre el agua.*
- *Aparte en un sartén con aceite se prepara un guiso con la cebolla, el tomate, el ajo picado en cuadritos, se le agrega sal al gusto.*
- *Luego al guiso se le agrega la leche.*
- *En la olla donde se cocinan los jutes se mezclan con el guiso cuando ya se van a servir.*

Como servir:

- *Instrucciones para servir el plato: Se sirven recién hechos en el mismo plato en donde se ha colocado el arroz, la papa y la carne.*

Acompañamientos:

- *Arroz blanco y papa.*

Tips

- *“Siempre es mejor cocinar los jutes solitos y luego agregar el guiso”.*
- *Se pueden ir sacando del pozo cada día según la cantidad que se desee cocinar.*

Entre el plato saludable y el legítimo

*“Los médicos... que no tengo que comer con
condimentos...no harina ...si cómo yuca
no cómo papas... Qué coma verduras...”
Vecina del barrio*

*“Yo sigo tomando leche de vaca por qué ahí llega
Pero, el médico dice que tome leche
desnatada...lo más carito cuando uno es pobre”
Evita*

*La gente dice que sí [come “sano”] pero para quedar bien
Alicia, vecina del barrio*

*“Las palabras se las lleva el viento”
Doña Diana*

También sabemos que comemos nuestras representaciones sociales de lo saludable, lo que suponemos que es bueno para nosotros(11). En este sentido, una de las principales tensiones que emerge al hablar de alimentación en el barrio, tiene que ver con las contradicciones entre lo que las personas consideran saludable y legítimo como alimento y el “coma saludable” del consejo médico. Este famoso mantra o mandamiento de la institucionalidad médica muestra que existe un acuerdo científico – social sobre la importancia de la alimentación para el cuidado de la salud. Sin embargo, el conflicto surge entre las perspectivas de ambos actores, especialmente abismales cuando se trata de grupos sociales populares que, como ya vimos son quienes tienen peores perfiles epidemiológicos, especialmente en cuanto en Enfermedades Crónicas No Transmisibles-ECNT (Hipertensión, sobre peso, diabetes, etc.), cuyo tratamiento incluye el control de la alimentación.

La situación es que mientras para las personas existe una complejidad cotidiana implícita entre lo que económica, simbólica y contextualmente les es posible comer en

función de su grupo social de pertenencia, el médico/a-nutricionista suele brindar indicaciones individualizadas y estandarizadas, a menudo descontextualizadas, sobre los tipos y cantidades ideales de alimentación que se debe consumir en función del diagnóstico clínico.

La contradicción percibida por las personas del barrio es que, si bien reconocen la importancia del consejo médico-nutricional, también son conscientes de la dificultad de cumplirlo. No obstante, debido a la dinámica de poder existente en la relación médico-paciente, han desarrollado mecanismos para "protegerse" de posibles críticas. Es decir, el plato saludable institucional que establece "lo bueno" y "lo malo" para comer según la dieta moderna, a menudo genera señalamientos sobre el individuo al que se le considera desobediente e indisciplinado cuando no cumple dicho estándar. De ahí que en los relatos y discusiones sostenidos entre las vecinas del barrio se evidencie la puesta en marcha de mecanismos como la conformidad aparente con las recomendaciones médicas nutricionales. Básicamente "seguir la cuerda", aunque en realidad las personas sigan con su dieta y su cultura culinaria habitual, solo que de esta manera evitan entrar en conflicto o exponerse ante el personal sanitario.

Lo que el mercado cree saludable

"El problema de la pérdida de los alimentos tradicionales es que las grandes empresas deciden procesarlos y hacerlos más fáciles para el consumo"

Diana

Otro elemento que surge de los diálogos sostenidos en el barrio, es la inquietud por la apropiación y transformación de saberes tradicionales en saberes institucionalizados o productos comerciales que desconocen su origen tradicional y, además, alejan sus beneficios de sus legítimos poseedores. Esta reflexión surge puntualmente alrededor de alimentos que históricamente han sido parte del patrimonio culinario de grupos sociales como el campesinado, pero que en algún punto obtuvieron

un reconocimiento de la institucionalidad médica como especial fuente de nutrientes, hecho que rápidamente los convirtió en “*delicatessen*” inaccesibles tanto económicamente como simbólicamente para las clases que, generaciones atrás, los producían con el redito económico de ello y los consumían con la confianza en sus propiedades salutogénicas.



“OREJAS DE PALO”

*Del relato de Evita,
81 años
13 de sep. de 2019*

“...cuando tronaba salían esos hongos blancos pegados a un jute... y [se comían] en vez de carne... y después los médicos descubrieron que eso tenía mejor alimento”

La **orellana** es un hongo cuyo consumo **puede reemplazar algunos nutrientes** que aportan los huevos, las carnes y la leche. Además de su exquisito y delicado sabor en la cocina, poseen diversas propiedades nutricionales y medicinales. La recuperación y puesta en valor de dichas propiedades han motivado su producción e introducción en los mercados locales.

Fuente: <https://orellanasblog.wordpress.com/2016/06/20/que-son-las-orellanas>

Otra expresión de esto, es la industrialización por parte de grandes empresas de alimentos tradicionales y que son patrimonio cultural. Esto viene sucediendo, por ejemplo, con el aguapanela, una bebida típica del país, hecha a partir de jugo caña de azúcar que los campesinos procesan y convierten en una masa compacta que se vende en supermercados grandes y pequeños para ser posteriormente preparada en casa como bebida caliente o fría (según el lugar), pero que ahora es vendida embotellada a gran escala por grandes empresas de bebidas azucaradas.

De ahí, que se note una cierta decepción con procesos que buscan la reconstrucción histórica de las formas de alimentación. El llamado aquí se orienta a que el objetivo fundamental alrededor de la recuperación y reivindicación de los saberes

sobre los alimentos y la cocina tradicional y popular, se oriente a la generación de oportunidades concretas de organización de las comunidades de origen y que sean ellas quienes participen de la apropiación y capitalización de dichos conocimientos, evitando que actores ajenos les nieguen este derecho.

“Lo que mis “Otros” comen

“Las comidas de la identidad”



*Del relato de María,
73 años
13 de sep. de 2019*

“mi hermana hace los mejores envueltos de la ciudad ... le quedan deliciosos , le encargan de a canastadas para Bogotá ”

Los envueltos de mazorca tiene un origen indígena en el que con las mismas hojas del maíz se envuelve la masa molida. Su preparación puede incluir arroz cuando se quieren saldados o queso y bocadillo cuando se quieren dulces. Generalmente se come en el desayuno y es un plato típico en regiones como el altiplano cundiboyacense y la costa del caribe Colombiana.

Fuente: <https://comidascolombianas.online/envueltos-de-mazorca/>

Comer es un acto que también está definido por aquello que comen la familia, los vecinos, los amigos y los Otros con los que se interactúa regularmente. Es a partir de tales interacciones sostenidas a lo largo de la vida, que las personas incorporan la noción de qué alimentos consideran válidos como comida (no todo lo que es comestible se considera comida)(18). Sin embargo, es en el proceso de preparar y consumir estos alimentos una y otra vez, de ciertas maneras, donde se observa que el alimento adquiere una connotación que va más allá de satisfacer el hambre o adquirir nutrientes, pasando a convertirse en un sello de identificación, de reconocimiento y de orgullo personal y regional frente a los demás.

El malinchismo culinario

*“Me imagino yo a mi china preguntando: ¿qué será?
Eso que llaman la arepa, mazamorra y rebancá”*

*La china que yo tenía
Compositor: José Francisco Henríquez
Interprete: Jorge Velosa*

*“No le ha enseñado las recetas ... porque no hay a quien ... las hijas sí,
pero los nietos no comen, entonces preparan para ellas aparte”.*

Evita

Durante los diálogos sostenidos, las mujeres adultas mayores del barrio coincidieron en lamentarse por la dificultad cotidiana que enfrentan para que las nuevas generaciones encuentren apetecibles los alimentos con los que ellas crecieron y que consideran buenos y saludables. Notan como en la ciudad es cada vez más avasallante, especialmente entre los más jóvenes, el gusto por la comida industrializada o procesada.

“HABAS: EL CHICLE BOYACENSE”



Del Relato de María Antonia

83 Años

Septiembre 13 de 2019

“...Es un alimento muy bueno, se pueden hacer sopas, se come sudada y se pueden hacer harinas...”

“...Pero las personas ahora casi no las comen y casi ni las saben preparar...”

La **habas** son un tipo de legumbre que las personas mayores del altiplano cundiboyacense coinciden en clasificar como un alimento de tiempos inmemorables y de grandes propiedades nutricionales. Producida en parcelas o en huertas, es considerada indispensable en muchas de las recetas tradicionales de la Boyacá, especialmente en la preparación de algunas sopas como el cuchuco y el cocido. Gracias a su versatilidad culinaria también pueden prepararse con arroz o como un plato en sí mismas. En Colombia son famosas en su versión tostada con sal, popularmente conocida como el “**chicle boyacense**” por su capacidad de permanecer largo tiempo en la boca sin deshacerse. Sin embargo, el actual desplazamiento del gusto de alimentos tradicionales hacia la preferencia por los sabores de los productos ultraprocesados, ha generado el abandono del paso intergeneracional de estas recetas y de aquellos “trucos” claves para su preparación.

Para ellas, es evidente que sus nietos y nietas no solo prefieren los “paquetes” y las “gaseosas”, sino que, además, muestran una sistemática actitud malinchista¹⁵ o de menosprecio hacia las comidas propias o tradicionales de la región. Muchas de estas preparaciones ni siquiera llegan a ser conocidas o probadas por las generaciones más jóvenes, que se mantienen de manera cada vez más acentuada en una monodieta industrializada.

La situación se percibe como una crisis alimentaria que tiene consecuencias en varios sentidos. Por un lado, existe una sensación de pérdida del patrimonio culinario identitario. Por otro lado, se observa una pérdida de la soberanía alimentaria y agrícola del campesinado, que se ve obligado practicar el monocultivo para sostener la monodieta. Además, se evidencian graves impactos para la salud debido al alto consumo de alimentos ultraprocesados, impactos que son especialmente notorios en América Latina(22) donde se sabe que por cada peso que se destina a la comida industrializada, se pagan otros dos pesos más por los daños a la salud y al medio ambiente(23).

¹⁵ El malinchismo hace referencias a la actitud de quien muestra apego a lo extranjero con menosprecio de lo propio. Disponible En: <https://www.significados.com/malinchismo/>



Ensalada de calabaza. Una mezcla de calabaza tierna con arvejas y zanahoria, todo cocinado al vapor en base de guiso de cebolla y un poco de leche. Se sirve caliente, generalmente al almuerzo y gracias a su suave y rico sabor puede acompañar todo tipo de carnes y tubérculos, como unas buenas papas saladas.



Variedades de papa presentes en Boyacá y en peligro de perderse: Papa negra, papa quincha, papa calave, papa mortina azul, para andina.

“¡Lo que me gusta!”

En las últimas décadas, los patrones de consumo han cambiado hacia dietas industrializadas, caracterizadas en gran medida por alimentos poco saludables y limitadas en frutas, verduras y granos integrales. Como consecuencia, la dieta de niñas, niños y adolescentes a menudo no satisface sus necesidades nutricionales, incluso cuando la cantidad de alimentos que consumen puede alcanzar o exceder sus requerimientos calóricos básicos

UNICEF, 2022¹⁶



“El ingenio culinario con los infantes”

*Del relato de Mercedes,
60 años
13 de sep. de 2019*

“Mis nietas aquí donde usted las ve todas flaquitas comen de todo, yo las enseñe y ella, [señalando a la nieta que estaba mas cerca], ella le encanta comer verduras, yo a los otros les preparo tortillas de huevo con verduras para que aprendan a comer. Uno tiene q ingeniárselas”

La liberalización de la economía en los años 90´ y con ello la avasalladora entrada en el mercado local de la industria de bebidas azucaradas y de comestibles ultra procesados, han menguado la producción agrícola propia y han creado en la población nuevos gustos con negativas consecuencias para la salud.

Fuente: Informe de determinantes sociales de la salud en Colombia, 2015. Instituto Nacional de Salud

Aquello que consideramos “rico” y que nos gusta aparece como otra de las dimensiones que definen lo que comemos. No obstante, sabemos que el gusto no es universal, sino que es el resultado de una creación social que se manifiesta en lo

¹⁶ Tomado del reporte El sobrepeso en la niñez. Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe Disponible En: <https://www.unicef.org/lac/media/29006/file/Sobrepeso-en-la-ninez-reporte-2021.pdf>

individual. Es decir, el gusto entendido como la preferencia que una persona tiene por determinados sabores y texturas, ha sido estructurado por las condiciones socio-históricas y los aspectos culturales que ha experimentado a lo largo de su vida. Estas condiciones particulares terminan por moldear el gusto, la percepción de lo que nos parece “rico” y de lo que no, lo cual explica por qué diferentes culturas gustan de lo que otras aborrecen(18).

Al respecto, los diálogos de las mujeres participantes en esta experiencia introducen en el análisis de la alimentación la relación entre gusto y edad, concentrando su preocupación en las nuevas generaciones que ya no consideran apetecibles los alimentos que para ellas si los son. Aunque durante las conversaciones no se menciona directamente el papel del mercado en la colonización del gusto, es importante mencionar que esto es cada vez más evidente, especialmente entre los niños y jóvenes de las clases bajas, quienes muestran una alta y ciega preferencia por las comidas ultraprocesadas y las bebidas azucaradas bien promocionadas, que, además, son más accesibles económicamente *“Una granadilla o una manzana vale más que una gaseosa de 1 litro”*. Con el gusto por este tipo de alimentación incorporado desde la infancia, son previsibles las graves consecuencias para la salud de las personas del territorio como las altas prevalencias de sobrepeso y malnutrición en la infancia, lo que, además sabemos, aumenta el riesgo en la edad adulta de padecer diabetes y enfermedades cardíacas, caries, entre otras, (24).

Actualmente, la regulación de productos ultraprocesados y de bebidas azucaradas y endulzadas, es una preocupación de múltiples agentes sociales del país. Estos agentes vienen realizando importantes procesos de incidencia política para que productos comestibles que son altos en sodio, azúcares, calorías o grasas saturadas, tengan etiquetas frontales que adviertan sus peligros(25). Otro frente de acción en este sentido, es el fiscal que busca desde la mirada de la equidad en salud, desincentivar el consumo de los alimentos ultraprocesados mediante impuestos, medida que (en conjunto con otras) se ha comprobado, ayuda a reducir el consumo de estos alimentos,

especialmente entre los estratos socioeconómicos bajos, quienes tienden a tener un mayor consumo de este tipo de productos(26).

En lo local y lo cotidiano, se observa que son las abuelas que aún conservan y preparan las recetas tradicionales y “sanas”, quienes se esfuerzan y ponen a prueba su ingenio para transmitir a las nuevas generaciones lo que ellas consideran bueno y “rico” para comer. Esto muestra cómo estas mujeres, de manera empírica, reconocen que “los procesos de socialización y asociación que vivimos en nuestra infancia son fundamentales en la construcción de nuestra cultura alimentaria y de nuestro gusto”(27). Por ello, intentan sostener en la dieta cotidiana la presencia de alimentos tradicionales y “sanos” como una forma de que los mismo lleguen en algún momento a formar parte del gusto de sus nietos y nietas y así proteger su salud.

“Lo que me llena”

A la hora de pensar en qué comer en sintonía con aquello que nos gusta, podemos notar, aunque de manera más invisibilizada, que las clases populares hacen además un permanente balance costo – beneficio. Alimentarse pasa por preguntarse qué sale más económico y rinde más, es decir, con lo que tengo, qué puedo comparar que me alcance para más y me llene más. Este es un cálculo cotidiano especialmente importante en familias numerosas, donde la cuidadosa administración del presupuesto y el mercado, generalmente depositada en las mujeres, se orienta a calcular la compra de alimentos que alcancen para más personas pero que, además, generen mayor sensación de saciedad, con lo cual se evita la necesidad de tener que incluir más alimentos en el plato.

Este aspecto resulta muy interesante porque devela cómo la dieta de las clases populares urbanas, ha estructurado su gusto en función de las estrategias que estos grupos han desarrollado históricamente para garantizar su alimentación. A menudo esta dieta es juzgada por considerarse altamente cargada de carbohidratos como arroz, papa, plátano, pastas, yuca, grasas y granos, alimentos que además se sirven en cantidades

generosas, sin embargo, se desconoce la necesidad que está detrás de ella, de maximizar la saciedad con los recursos disponibles.

Este hecho, que nuevamente vincula lo que comemos a la estratificación social también ha sido documentado en la producción literaria del país que intenta mostrar una radiografía de la vida cotidiana de las familias de clases medias y bajas de la ciudad. El análisis de la novela “Los parientes de Ester” del colombiano Luis Fayad (1978)(28), muestra de manera ejemplar cómo, mientras una comida como los frijoles se evita en las clases medias altas bogotanas por considerarlos “contundentes” y “populares”, en las clases medias bajas y bajas, dicho alimento hace parte fundamental de su dieta y de su gusto, precisamente por su contundencia:

“la ausencia de frijoles en la diete habitual de las hermanas Callejas [clase media alta] puede deberse a que es una comida demasiado contundente, excesiva para la edad que les suponemos [adolescentes], y también porque las legumbres forman parte de la dieta de clases populares, por ser uno de los alimentos calóricos más completos y necesarios para el organismo, lo que permite concentrar toda la comida en un solo plato. Resulta evidente que la tipología de alimentos que se utilizan en una casa marca la diferencia de estrato social y económico, dato este importante, porque va a determinar la propia naturaleza del restaurante que quieren montar los dos socios, pensando en una clientela formada principalmente por empleados públicas, trabajadores del sector servicio y estudiantes universitarios”. (Los parientes de Ester. Luis Fayad)

7. La comensalidad: Vínculos y cuidados al redor de los alimentos y la cocina

“...Comer es una cosa social. Hacértela para ti sola, no es lo mismo...”.

Vecina del barrio.

La comida crea un espacio simbólico en el que los grupos sociales no solo transmiten su identidad cultural, sino que, además, definen su *comensalidad*, ese conjunto de relaciones sociales múltiples y variadas que se tejen alrededor de la comida(18). Esta dimensión social de la comida fue un hecho relevante en las narrativas de las mujeres participantes del proyecto.

Comer “juntos” resultó ser un hecho satisfactorio y además motivante tanto para el momento del consumo como durante el proceso de preparación. No obstante, si bien “sentarse a la mesa” en compañía, es la escena en la que la comensalidad se presenta de manera más nítida, para este grupo social la dimensión socio-relacional al redor de la comida, aparece mucho antes de su consumo. Para estas mujeres, con ascendencia campesina, la dimensión social de la comida está presente desde el momento mismo de la siembra y se sostiene a lo largo del todo el proceso agroalimentario.

Las costumbres y preparaciones

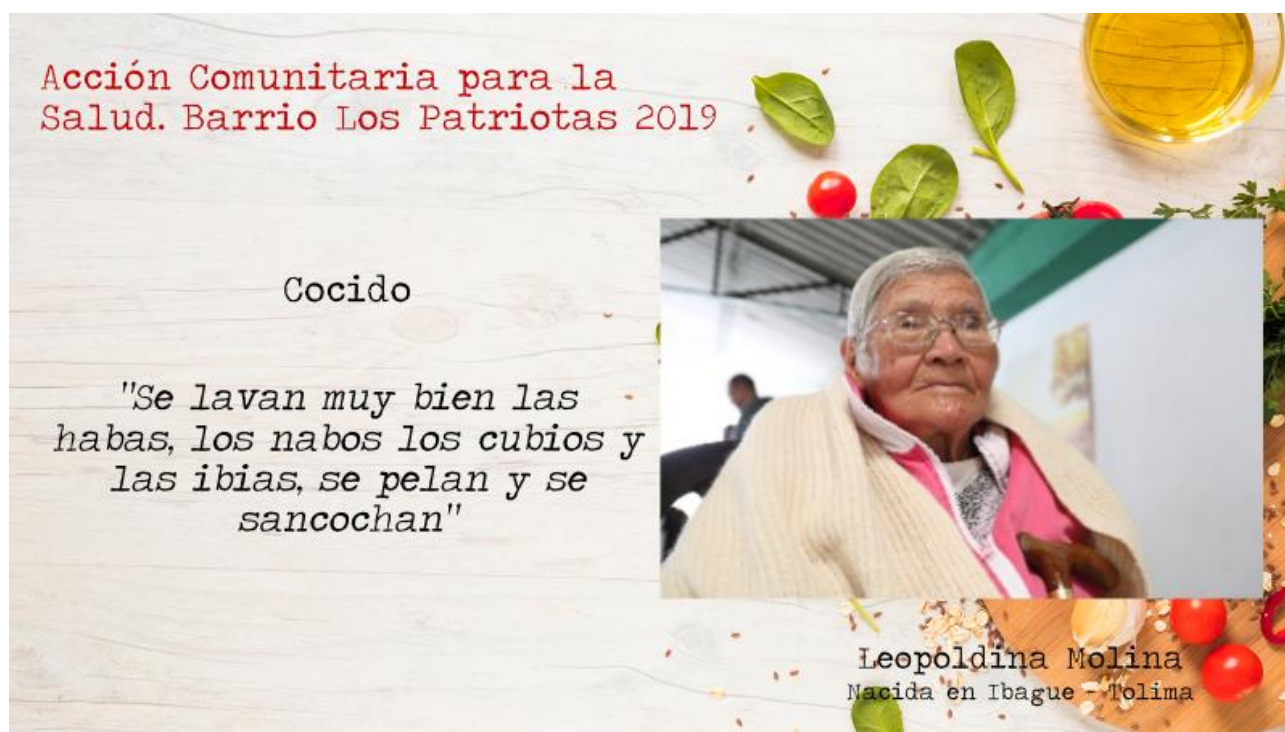
Las sabidurías culinarias

“La misma persona que hizo el sancocho lo tiene que servir”

Evita

*“El que tiene la mano picha todo se le corta, se daña.
Si va a hacer sopa se le vuelve sola agua”*

Alicia



Acción Comunitaria para la Salud. Barrio Los Patriotas 2019

Cocido

"Se lavan muy bien las habas, los nabos los cubios y las ibias, se pelan y se sancochan"

Leopoldina Molina
Nacida en Ibagué - Tolima



Cocido boyacense: Plato típico de Boyacá a base de carnes, papa, mazorca, rubas, ibias, nabos y habas.

Acción Comunitaria para la
Salud. Barrio Los Patriotas 2019

Cuchuco de cebada perlada

*"el día anterior se echa en
agua la cebada perlada ...
Al otro día se lava bien y
se pone a cocinar en la
olla"*



Ana Rosalba Vegame
Nacida en Tunja - Boyacá

Acción Comunitaria para la
Salud. Barrio Los Patriotas 2019

Mazamorra dulce

*"Está hecha a base de
panela, harina de trigo y ,
guarapo... Se sirve caliente
con cubos de queso
campesino"*



Mercedes Vallejo Franco
Nacida en Macanal - Boyacá

En los espacios urbanos populares boyacenses, el invaluable saber sobre las comidas tradicionales de la región se encuentra especialmente acumulado en las mujeres adultas mayores. En el barrio, son ellas quienes conservan los conocimientos y los “secretos” sobre preparaciones cotidianas que han hecho historia en la región.

El cuchuco de cebada perlada, el cuchuco de trigo, el cocido, la mazamorra dulce, son algunos ejemplos de esa culinaria típicamente boyacense y de recetas que no solo requieren mucha atención y dedicación, incluso de días, sino que además, implican un conjunto particular de sabidurías culinarias que estas mujeres han desarrollado e incorporado: Dónde y qué comprar, la manipulación y calidad de los alimentos, cómo se cortan y se pelan, las cantidades, los puntos de maduración, las porciones, los ingredientes, los momentos y tiempos de cocción, las múltiples formas de preparación, los acompañantes para servir, lo más económico, entre muchas otras habilidades y conocimientos.

“Colombiano que se respecte pide encime!”

Asunción



El arte y la sabiduría de la compra: Alicia y Asunción en la plaza de mercado escogiendo los mejores granos para un cuchuco de cebada perlada. Tanteando si los ingredientes están frescos y analizando con cuáles quedará más rico. Calculando cuántas porciones se necesitan. Negociando el precio – cantidad y resolviendo lo más ventajoso. Y, siguiendo la tradición colombiana, pidiendo encime, ese pequeño, pero muy valorado regalo que puede ser una mayor cantidad del producto comprado u otra cosa que a bien tenga obsequiar el vendedor/a para consentir a la cliente y que esta vuelva.

El pensar qué-hacer-de-comer, la astucia de la compra o el arte de cocinar llevan implícitas una complejidad de las habilidades mentales y manuales: inteligencia, memoria, planificación, calculo, saber improvisar y organizar, entre otras(11). Este conjunto de saberes y habilidades entramadas alrededor del alimento, hacen parte

nuclear del capital cultural y social que las mujeres mayores de las clases populares poseen y que han puesto históricamente en juego como formas de cuidado cotidiano de la vida y de la salud.

Sin embargo, con los cambios del sistema alimentario hacia menús mucho más diversificados e industrializados, las exigentes recetas que solían prepararse y servirse en el día a día, han pasado a ser comidas reservadas para “*de vez en cuando*” o para una ocasión especial. Como resultado de esto, tanto las complejas destrezas y capacidades relacionadas con el arte de la cocina como sus poseedoras, han ido perdiendo relevancia y espacio. Por una parte, su propio gusto queda desubicado frente a los atractivos sabores, preparaciones y presentaciones de la comida moderna y por otro lado, su deseo de aportar preparando las recetas tradicionales, queda suspendido en una suerte de “sin lugar”, de anomia culinaria.

“Donde comen cuatro comen cinco”.

“Échele más agua a la sopa”

Dichos populares

"Hacía semanas que no sentía tantas ganas de comer. ¿Qué comería? Imaginó un ajiaco —aunque es difícil, un ajiaco en la cama. El aroma, primero, el vaho caliente que se eleva del plato, los anillos espesos de crema que se emulsionan poco a poco en el caldo espeso y amarillo, la textura untuosa de las papas criollas que se deshacen en el paladar, la textura más firme, más fibrosa, de la papa tocana. O paramuna. La que sabía era Fina. La carne blanca del pollo desmenuzado y firme, el verde áspero de las hojas de guasca flotando en la mitad de la cuchara, el verde fino, amarillento, del aguacate partido en dos entre su cáscara. Los granos tiernos de mazorca que se arrancan con un rumor de jugo, la tusa rezumante, impregnada de caldo." ¹⁷

Acción Comunitaria para la
Salud. Barrio Los Patriotas 2019

Papa rellena


*"Muchas veces pueden estar
rellenas con carne, arroz y
huevo... y se pueden
disfrutar calientes o frías"*

María del Carmen Rodríguez
Nacida en Toca - Boyacá

¹⁷ Fragmento tomado de la Novela “Sin Remedio” del escritor Colombiano Antonio Caballero (1984).

Las comidas del alma

“CALDO DE NOVIA”



*Del relato de Mercedes,
60 años
13 de sep. de 2019*

*“el caldo de novia , lo comíamos al desayuno ,
hacíamos changua de caldo de leche , huevo ,
pan , cuajada, cilantro y cebolla ”*

La changua es un sencillo caldo típico de la zona centro de Colombia que se prepara con una base de agua, leche, sal, mantequilla y cebolla, a la que se le agregan uno o dos huevos que se cuecen a gusto del comensal entre una yema más blanda o una más dura. A este plato, que se sirve muy caliente, se le agregan cilantro, pan y almojábana al momento de emplatarlo. La costumbre, especialmente de los hogares del altiplano cundiboyacenses, es tomarlo en el desayuno. Su sabor es una especie de fusión entre lo salado y lo dulce y se le suele llamar caldo de novia por el característico aspecto blanco que le da la leche y que se equipara al vestido blanco de las novias cuando se van a casar.

“El todo es el cariño. Lo que nos llevamos de recuerdo toda una vida”

Toñita

“Las gallinas son para cuando lleguen los hijos”

Rosa Elena

En Boyacá, y creeríamos que, en toda Colombia, el amor y el cariño a las personas #importantes” “al querido” “al visitante” se expresa sin duda mediante el agasajo culinario. En los relatos de las mujeres participantes en este proceso, notamos que la comida tiene una dimensión emocional que actúa como núcleo motivacional tanto para la movilización de los recursos, tiempos y dedicaciones que requiere la preparación de

cualquier receta, como para propiciar los espacios de encuentro en que se comparte y se consume.

El alistamiento y la preparación de cualquier receta, especialmente de aquellas que han migrado de ser consideradas parte de la dieta diaria a comidas “especiales”, involucran un entramado de afectos y emociones, que se configuran como formas psico-socio-afectivas de cuidado en doble vía. Por una parte, está el cariño, el esmero y el entusiasmo que pone quien prepara el alimento con la ilusión de que la comida “quede buena”, de que al agasajado le dé “gusto comerla”, de que se sienta atendido, cuidado y satisfecho, de que “¡coma con gana!”.

En tanto el comensal, parte de la añoranza de probar ese plato especial, ese que tiene un determinado sabor, color y olor, y que ha sido representado en su biografía no solo como rico, sino como esa comida que le sabe a infancia, que le trae recuerdos, nostalgias y alegrías durante y después de comerla, y que solo se lo prepara como lo espera esa persona con quien se encuentra vinculado afectivamente, generalmente una figura femenina: La abuela, la mamá, la hermana, la suegra. Las recompensas para las cocineras vienen con el agasajo, con los halagos por el sabor logrado, con el tiempo destinado para el encuentro e incluso con el desplazamiento de largas distancias para poder disfrutar de sus recetas “únicas”, hechos que son percibidos por estas mujeres como un significativo signo de atención hacia ellas.

Sin dejar de lado las posibles asimetrías de género que subyacen a lo anterior, las cuales discutiremos más adelante, lo que queremos resaltar aquí, es la muy vivenciada pero pocas veces explicitada y dada por hecha, dimensión emocional y relacional que atraviesa lo que comemos. Notamos que la comida produce un interjuego vincular de anhelos, sentimientos y satisfacciones tan significativo para las mujeres participantes de este proceso que proyectan en ella fememos humanos como el alma para representar la contundencia de una buena comida, la cual consideran solo se puede lograr si se ha preparado desde el cariño, las llamadas: “*las comidas con alma*”. Incluso surge la posibilidad de expresar emocionalmente desde el mundo simbólico que han construido

a partir de la comida, sus tristezas o frustraciones: *“El que guarda manjares, guarda pesares”* (Dicho popular).

Esto nos hace pensar que la práctica culinaria que llevan adelante cotidianamente las mujeres, además, de representar un evidente cuidado nutricional de la vida, también constituye y sostiene de manera fundamental sus relaciones afectivas, lo que podría explicar que a pesar de la sobrecarga de trabajo que históricamente les ha implicado la cocina, estas mujeres mayores experimenten una cierta tristeza por la pérdida de los conocimientos, prácticas y espacios en los que el interjuego afectivo tienen lugar gracias a la comida y del que ellas eran protagonistas.

Las comidas de las fiestas

Dentro de la dimensión emocional y vincular que contiene la comida, encontramos que los afectos, las motivaciones y la comensalidad, es decir comer con los Otros, tienen especial lugar cuando se trata de fechas especiales. No todas las comidas se preparan en cualquier momento. La legitimidad de ciertos alimentos y preparaciones se encuentra determinada por el sentido que estos poseen en unas determinadas formas y circunstancias, y en unas comensalidades muy específicas.

En Boyacá las ocasiones que se consideran especiales, están muy relacionadas con los valores católicos, por lo que fechas como la Semana Santa, la navidad, los reyes, el día del santo patrón o la patrona de aquel pueblo o el otro, la fiesta de la virgen de Chiquinquirá o del Milagro, etc. se consideran espacios de encuentros familiares y vecinales ineludibles, en los que la comida es un asunto central. Lo particular aquí, es que las comidas que generalmente se sirven en estas fechas no son comidas de preparación cotidiana, sino que requieren de un mayor tiempo, implicación y cooperación de los comensales.

“CUCHUCO DE TRIGO CON ESPINAZO”



Del relato de Mercedes,

60 años

13 de sep. de 2019

“a veces al almuerzo antes hacíamos cuchuco de trigo , o de maíz , sancocho de carne con el entero ”

El cuchuco de trigo es una sopa que se prepara con trigo partido, habas, tallos, zanahoria, alverja, papa de año y el indispensable espinazo de cerdo. Este plato, que es especialmente conocido en el altiplano cundiboyacense, constituye una de la recetas más tradicionales de la cocina de la región y aunque hora se consume de manera menos frecuente en la dieta cotidiana, entre otras razones por la dedicación y cuidado que requiere su alistamiento y preparación, aun sigue siendo uno de los platos más apetecidos para un fin de semana o una fecha especial en Boyacá.

La decisión sobre qué cocinar, el alistamiento de los lugares y utensilios, la preparación, quién trae qué, conseguir los ingredientes, quién prepara lo uno o lo otro, quién pica, pela, lava, en qué orden, etc., hace que las comidas de las fiestas se conviertan en genuinos espacios de encuentro, discusión, organización y participación. De ahí que las mujeres adultas mayores, que históricamente han vivido estos encuentros desde el protagonismo por su sabiduría culinaria incorporada (*ellas dicen lo qué hay que hacer*), consideren que las comidas de las fiestas promueven y sostienen dimensiones vinculares, afectivas y relacionales positivas y satisfactorias entre los comensales, pero especialmente, con ellas. Esto resulta muy relevante ya que son las adultas mayores quienes cotidianamente viven el sufrimiento mental de la soledad no deseada y, por lo tanto, encuentran en estos espacios de ritualización oportunidades de mitigar dicha soledad, con altos niveles de afectividad que contribuyen a su salud mental.

Acción Comunitaria para la
Salud. Barrio Los Patriotas 2019

Cocido o piquete Boyacense

*"Se sirve todo lo más un día
señalado ... se hace para las
personas que llegan de
visita y alguna fecha en
especial"*



María Eva Suarez
Nacida en San Eduardo - Boyacá

Acción Comunitaria para la
Salud. Barrio Los Patriotas 2019

Aguarrús

*"Es una bebida típica, se
suele preparar en fechas
especiales como San Pedro"*



-Alicia Rubio
Nacida en Chiquiza - Boyacá



Masato: Bebida tradicional fermentada a base de arroz, que se prepara especialmente para la semana santa, aunque también se acostumbra para otras fiestas más locales o familiares, e incluso puede ser habitual en ciertos lugares turísticos de Boyacá. En la fotografía, a la izquierda vemos a Evita, vecina del barrio, cuidando el masato que preparó para un encuentro comunitario con sus compañeras del grupo del adulto mayor. A la izquierda arriba, el masato en su “cama” en proceso de fermentación. A la izquierda abajo, la forma como se acostumbra a servir, con queso campesino desmenuzado, canela en polvo y mantecada.



Comidas típicas de semana santa en el norte de Boyacá. A la izquierda los fritos de semana santa, un plato que se acostumbra a preparar para el desayuno del jueves y el viernes santo y que consta de costillas de cerdo, papá, plátano y huevo, todo frito. A la derecha la sopa de pan, una mezcla de pan, queso, chicharrones de cerdo y huevo que puede consumirse por ejemplo para un almuerzo o para la comida. Fuente: propia.

Las relaciones de género

“Mi papá no nos compraba ropa... Un vestido para salir y dos para entre casa ...cómo a mí no me dieron estudio porque no había quien cuidara los animales, hacía con las hermanas cuajadas a escondidas para tener una platica”.

Evita



Dulces típicos de Boyacá. A la izquierda, calostros (cuajada) con panela: Una mezcla de la primera leche de la vaca que recién ha dado cría con panela raspada, un dulce producto de cocinar a altas temperaturas el jugo de caña. A la derecha, dulce de papayuela: Fruto de papayuela picado y cocinado con clavos, canela y panela. Fuente: propia.

“AREPAS BOYACENSES”



Del relato de Magdalena,

años

13 de sep. de 2019

“...las arepas acompañan el desayuno, el almuerzo y la comida. Se hacen de maíz blanco o amarillo. Los hombres molían el maíz en la piedra y las mujeres hacíamos las arepas y los envueltos”

Las **relaciones de género** derivan de los modos en que las culturas asignan las funciones y responsabilidades distintas a la mujer y al hombre. La **división sexual del trabajo** se refiere a la división y distribución del trabajo y las tareas cotidianas según el sexo. Históricamente las mujeres han estado a cargo de tareas reproductivas como el cuidado familiar y del hogar, incluyendo la cocina, mientras los hombres han tenido a cargo el trabajo productivo, asociado a la fuerza y mejor remunerado.

Fuente: <http://www.fao.org/3/x2919s/x2919s00.htm#Conten> & <https://www.cepal.org/cgi-bin/getprod.asp?xml=/mujer/noticias/paginas/6/43266/P43266.xml&xsl=/mujer>

Hasta aquí hemos señalado que es justamente al redor del proceso culinario que muchas de las mujeres participantes en esta experiencia, encuentran lugar y reconocimiento. Sin embargo, debemos problematizar que sea precisamente este el principal y casi que único espacio en el que estas mujeres coinciden en sentirse cómodas y las implicaciones de ello.

Vemos que las relaciones de género asimétricas entre hombres y mujeres, tienen su expresión a lo largo de todo el proceso agroalimentario. Según los relatos sobre la alimentación de las mujeres participantes, en las labores campesinas se reconoce que tanto hombres como mujeres trabajan arduamente en los quehaceres diarios. No obstante, también se señala que las tareas, dedicaciones y espacios asignados están delimitados y que estos condicionan de manera diferenciada no solo el desgaste físico de los cuerpos en términos de tipos de lesiones, dolores, cansancios, enfermedades, sino también, la construcción de su subjetividad.

Durante el proceso de producción agropecuaria, el pequeño campesino pone en juego su principal capital: Su fuerza de trabajo y su tiempo. En Colombia, el campo está

poco tecnificado y cada vez más empobrecido, lo que hace que la fuerza física, históricamente atribuida a lo masculino, siga considerándose un recurso vital para la supervivencia del campesinado. Labores que requieren un importante nivel de fuerza como arar, abrir las zanjas para el agua, lidiar con los animales grandes, etc., siguen siendo tareas reservadas principalmente a los hombres.

Esta condición, refuerza desde el momento mismo de la producción alimentaria, una cultura altamente conservadora en la que el hombre es sinónimo de “aguante” (físico y emocional). En consecuencia, se le reconoce como principal proveedor de la familia y, por consiguiente, quien tiene la autoridad de tomar las decisiones. En tanto, la mujer, con su “poca” fuerza corporal¹⁸, se ve relegada a un papel de obediencia y es sumisión: “*ir detrás echando la semilla*”, regando la siembra, cogiendo la cosecha y cuidado los animales pequeños (gallinas, ovejas, cabras, los terneros), quedando sus “autonomías” principalmente reservan para las labores domésticas.

Estas asimetrías de género también se encuentran presentes durante la comercialización del alimento producido, momento en el que se marca un límite entre el hombre y la mujer a partir del dominio de lo económico. Al ser el espacio público el escenario de la negociación y la transacción monetaria de los productos, es el hombre (*que se lo ha ganado con esfuerzo*, la mujer solo ha sido su “*ayudante*”), quien tiene el derecho de recibir el dinero, los recursos, la tierra, los insumos, los créditos, etc., y administrarlos “*como si él fuera el único que la supiera manejar*”.

¹⁸ Aunque no es el objeto de este trabajo, llama la atención que las vivencias de las mujeres participantes mostraron que en muchos momentos el argumento de la poca fuerza femenina pierde importancia y se pasa por alto de manera casi desapercibida, especialmente cuando las circunstancias (ausencia de hombres, precariedad económica) exigen que la mujer “salga” a lo público a realizar trabajos de “fuerza”, momentos en los que el “aguante femenino” ya no se cuestiona. Esto nos lleva a seguir preguntándonos, por una parte, por aquellos atributos que habitualmente consideramos biológicos pero que también están atravesados por la construcción social de lo que consideramos “propio” de lo femenino o de lo masculino. Y, por otra parte, a seguir ahondando en las cuestiones que hacen que la mujer pueda, en determinados casos, pasar al trabajo productivo pero el hombre siga sin lograr involucrarse en el reproductivo. Observamos que esto tiene como consecuencias que cuando las mujeres salen de la casa a trabajar de manera remunerada solo puede hacerlo si a la vez continúan con los trabajos no remunerados de cuidado en el hogar, “la doble y triple” carga ; también sucede que al desligarse total o parcialmente de dichos trabajos, estos siguen son retomados por otras mujeres de la familia (generaciones mayores cuidadoras, generaciones menores con trabajos simbólicos) o contratando mujeres fuera de la familia y de clases sociales bajas para realizar trabajos de cuidado, que además suele estar mal remunerados.

Tal como lo comentaba una de las participantes, esta situación coloca a las mujeres desde muy temprana edad, en una posición de múltiples desventajas que se sostienen a lo largo de la vida. Por un lado, la invisibilización del trabajo y del tiempo que ellas también han invertido y su falta de reconocimiento y, por otro lado, la dependencia económica del hombre de la casa, ya no solo frente a sus gastos y deseos más personales, sino frente al sostenimiento mismo del hogar, cuya administración, en la división de espacios y roles, es conocida por el hombre apenas de manera tangencial “...y la mujer ruéguele que le diera para hacer el mercado”.

Ante la ausencia de reconocimiento de lo femenino en los momentos de producción y comercialización del alimento, es el momento de la transformación de los alimentos para su consumo, donde la mujer de origen campesino y ahora ciudadana de las clases populares, encuentra un espacio que le brinda una cierta autonomía y sentido.

“Los hombres en la cocina huelen a rala de gallina”

Dicho popular

El espacio privado, gestionado habitualmente por las mujeres y vedado para los hombres, concentra un sinnúmero de labores diarias relacionadas con el cuidado y trabajo doméstico. Estas tareas incluyen la limpieza, el cuidado de los hijos, el aseo de la casa, la atención de las visitas, pero tal vez, la actividad más relevante sea cocinar.

Históricamente, la mujer ha desempeñado un papel fundamental en la garantía y la provisión del alimento, transformándolo en comidas. En el campo, la alimentación del hogar y de los obreros (que pueden ser hasta 10 o 15 trabajadores) depende diariamente de la sabiduría y el “aguante” femenino para tener preparado a las horas justas y en cantidades suficientes, tanto las comidas fuertes (Desayuno, almuerzo y comida) como las intermedias (medias nueves u onces) “Sin derecho a enfermarse. Ella se tenía que levantar a hacer la comida como fuera”. Este trabajo femenino resulta

crucial, pues la fuerza de trabajo masculina y la salud de los demás miembros del hogar depende cotidianamente de ello. En el caso de las clases populares ciudadinas pasa lo mismo, la mujer suele quedarse en el barrio garantizando las labores del hogar, el cuidado de los hijos y la preparación de la alimentación, en tanto el hombre “sale a la ciudad” a trabajar.

Con todo, se observa cómo en cualquier momento del proceso agroalimentario y en cualquier contexto, estas formas de relacionarse por género son percibidas tanto por hombres como por mujeres como lo normal, lo esperado, como el orden dado, hasta arraigarse en la estructura carácter de ambos(29). Es decir, esta división social del trabajo es incorporada en la subjetividad, de tal manera que llega a definir lo que el uno y la otra aspiran ser y hacer, así como, las gratificaciones que esperan obtener de ello.

En este sentido, si bien las mujeres participantes de la experiencia encuentran satisfacción en la práctica culinaria, es importante señalar que estas satisfacciones surgen, al menos en alguna medida, como resultado de cumplir con un imaginario social derivado de lo que significa ser hombre o mujer en nuestra sociedad. Es evidente que esta estructura social ha privado a estas mujeres de desarrollar otras potencialidades incluso básicas para su vida, lo cual resulta injusto considerando los significativos costos físicos, emocionales y colectivos que esto ha conllevado.

Solo por citar algunos ejemplos, se pueden observar cómo algunas de las participantes indicaban con timidez que no sabían escribir su propio nombre. En otros espacios, era evidente la dificultad tanto material como simbólica para desarrollar actividades satisfactorias diferentes a las labores del hogar, incluso de cuidado propio como la actividad física o la simple socialización en el barrio.

También se observaron limitaciones en sus posibilidades de discusión frente a diferentes temas comunitarios, ya que generalmente estas se restringen a conversaciones sobre cuestiones domésticas, en el caso de las mujeres mayores especialmente de la cocina, algo esperable ya que es el capital que poseen. De hecho, es posible que esto

haya contribuido a mantener su motivación de participación sostenida en el presente proceso durante el tiempo en el que se desarrolló. No obstante, también abrió la posibilidad de reflexionar sobre las limitaciones de participación y representación que enfrentan las mujeres del barrio en cuestiones y espacios decisivos para su vida y su salud.

Lo que queremos señalar aquí, es que el proceso alimentario es un escenario en el que se producen y reproducen las asimetrías de poder por género, perpetuando formas tradicionales de ser mujer y de ser hombre. En este sentido, consideramos que, a la hora de hablar sobre la garantía universal de la alimentación como requisito esencial para la vida y a la salud, es necesario contemplar y modificar estas estructuras sociales subyacentes que generan resultados negativos e injustos para el bienestar y la salud de las mujeres. Esto implica promover formas de producción, comercialización y consumo que fomenten una distribución más equitativa del trabajo entre lo masculino y lo femenino, así como nuevas posibilidades de autonomías femeninas.

Hablamos por ejemplo de impulsar iniciativas incipientes que ya están en curso en el país, como las mujeres Guardianas de Semillas que luchan contra el hambre¹⁹, además de aquellas políticas públicas que garanticen la remuneración y el reconocimiento del trabajo doméstico y de cuidado, así como la titulación de tierras a la mujer campesina y la promoción de nuevas masculinidades, entre otras acciones que promuevan la salud colectiva a lo largo de todo el proceso agroalimentario.

¹⁹ Para mayor información de esta iniciativa puede consultarse el Periódico El Campesino – La voz del campo colombiano. Disponible En: <http://www.elcampesino.co/mujeres-guardianas-luchan-hambre/>



Arepas boyacenses de harina de trigo fritas. Existen múltiples clases de aperas que varían entre regiones y dentro de una propia región. En Boyacá contamos con arepas de maíz, de mazorca, de chόcolo, de trigo, de borona; en todos los casos su preparaci3n sigue siendo una labor casi que exclusiva de las mujeres.

Una frágil comensalidad

“ADIOS AL CONVITE”



Del relato de María Antonia

83 Años

Septiembre 13 de 2019

“El entero es una parte importante de la alimentación de las personas tiene papa, maíz, yuca, costilla, plátano y es una muy buena fuente de energía...”

“Se preparaba seguido en la casa sobre todo en épocas de cosecha, pero ahora se hace muy poco...”

Los saberes tradicionales de las distintas poblaciones se han venido perdiendo con el paso del tiempo pasando de ser un plato que unía las comunidades, a ser una preparación de algunos restaurantes típicos que se encuentran en escasos sectores.

Fuente: McHugh, J., Lee, O., Lawlor, B., & Brennan, S. (2015). The meaning of mealtimes: social and nutritional needs identified among older adults attending day services and by healthcare professionals. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 30(3), 325–329. doi:10.1002/gps.4248

“LA FRAGILIZACIÓN DE LOS LAZOS”



Del relato de María Antonia

83 Años.

Septiembre 13 de 2019

“Antes se reunían las personas a sembrar y a sacar la papa...”

“Se sembraba en casi todas las casas...”

“Ahora se compra es en paquetes cortada en tajadas o la que viene ya lista para fritar...”

Las formas en que las comunidades han generado su alimento a lo largo de los siglos, se han reemplazado por **prácticas de producción y procesamiento a gran escala**, obteniendo productos ya listos para el consumo, disminuyendo la producción local y la capacidad de auto sustentación de las comunidades. Además, esto también ha generado **cambios en los hábitos dietéticos diarios**, derivados de cambios en las preferencias alimentarias que están teniendo **significativos impactos en la salud** de los individuos.

Fuente: Hanson, K. L., & Connor, L. M. (2014). Food insecurity and dietary quality in US adults and children: a systematic review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 100(2), 684–692. doi:10.3945/ajcn.114.084525 & Ebn en buenas manos, Propiedades del nabo octubre/ 2019 <https://www.enbuenasmanos.com/el-nabo>

Las transformaciones que ha venido experimentado la organización del sistema agroalimentario en el país, han generado cambios importantes en las formas en que nos relacionarnos y compartimos alrededor de la comida. Tal y como lo señalan las participantes del proceso, estos cambios van desde el mismo proceso de producción hasta el momento del consumo de los alimentos.

El paso de cultivos más minifundistas, propios, artesanales y variados a unos más extensivos, ajenos, intensivistas y monosemilla, han desarticulado espacios y formas de encuentro entre el campesinado. Anteriormente, acostumbraban a organizar “convites” de comida entre vecinos para alentar la siembra y la cosecha de manera cooperativa. Esta forma de participación, de autogestión, de sustento y de organización que giraban en torno a la producción del alimento se han perdido en gran medida, lo que fragiliza los lazos sociales no solo con el Otro, sino también con el territorio. Para las mujeres participantes, esto es un hecho que viven de manera nostálgica, pues consideran que de ello se derivan fenómenos de desarraigo, como el desplazamiento a las ciudades, tal como fue el caso de muchas de ellas.

Consideramos que esta situación ha tenido consecuencias en la disminuida capacidad colectiva del campesinado, ahora ciudadanía popular, para hacer frente de manera conjunta y cooperativa a situaciones difíciles que enfrentan de manera cotidiana pero que, por ejemplo, en el barrio se asumen de manera individualizada y resignada con actitudes como “esa es la vida donde sea” y “que cada quien vea cómo se defiende”.

El tiempo y la tecnología: Adiós a la comida lenta

“LAS COMIDAS DEL AFAN”



*Del relato de Mercedes,
60 años
13 de sep. de 2019*

*“Molíamos el maíz con las piedras , para hacer la
harina de las arepas y las cocinaban en horno de
leña y las comíamos con cuajada y cafecito”*

*“Antes se compartían las comidas todos en familia,
pero ahora con todas las ocupaciones de las
personas es más difícil que todos compartieran en
la mesa, toda la familia”*

El hecho de comer y beber juntos alrededor de **la misma mesa**. En la comensalidad **se establecen, refuerzan y reeditan en cada comida las relaciones que sostienen a la familia y a la sociedad**. Actualmente las múltiples ocupaciones diarias de todos, la prisa en el trabajo, horarios laborales extenuantes, la tecnología (teléfonos celulares y tv ,etc.) las distancias de las grandes ciudades, han menguado la oportunidad de compartir fraternalmente alrededor de la comida, fragilizándose cada vez más los lazos vinculares y de apoyo entre las familias y los amigos.

Fuente: Comensalidad, revistapediatria.com,2014/12/03:255 <http://revistapediatria.com.ar/wp-content/uploads/2014/12/03-255-Comensalidad.pdf>

Las demandas de la vida moderna, cada vez más vertiginosa, especialmente en la ciudad, exigen que los alimentos estén disponibles de manera cada vez más rápida y fácil. Esto implica que la prioridad y el gusto se centren cada vez más en productos y comercios que garanticen ante todo la utilización del menor tiempo posible en la compra, la preparación y el consumo. Hablamos básicamente, de la comida rápida.

La comida de las abuelas está desapareciendo por la pereza que hay para alistar ingredientes: pelar, cortar, lavar. Eso requiere mucho tiempo; los trabajos, la tecnología y la falta de interés hacen que todo [eso] se acabe. Hoy en día todo o casi todo se consigue en lata o en bolsa y con este ritmo de vida es más fácil destapar una bolsa o lata que pasar unas horas pelando, picando y preparando la comida en la cocina”. Diana, vecina del barrio.

Lo que significa la comida para las mujeres participantes del proceso, nada tiene que ver como este consumo apresurado. Al contrario, para ellas las comidas “de verdad” requiere dedicación, maña y paciencia, aspectos que como ya hemos señalado, simbolizan como formas de cuidado, reconocimiento y cariño con sus comensales, pero que en la cotidianidad citadina quedan fuera de lugar.

Otro aspecto que se ha visto afectado junto con la cada vez más obsoleta comida lenta, es la forma de vincularnos con los demás en el momento del consumo. Anteriormente, desayunar, almorzar o comer era un espacio para compartir en familia, contarnos cosas unos a otros, organizar o planear asuntos. No obstante, las mujeres adultas mayores notan con nostalgia que sentarse a la mesa juntos (en el sentido más profundo de la palabra), es cada vez más difícil.

Algunas veces se trata de dificultades objetivas como los desencuentros de espacios y horarios que se producen debido a los quehaceres diarios que cada persona debe cumplir como trabajar, estudiar, realizar gestiones, etc., (muchas veces en el otro lado de ciudad o incluso fuera de ella). Pero otras veces se trata de dificultades de tipo más intangible o subjetivo como el estar presente pero atento a la avalancha de las tecnologías de la comunicación: el celular, las redes, el internet, el televisor, la Tablet, etc.²⁰. En ambos casos se coincide en señalar que comer ya no es un acto o un momento de disfrute y una oportunidad de encuentro, sino una acción cada vez más estereotipada, mecánica e individualizada, aun estando frente a otros.

Este debilitamiento de los vínculos sociales alrededor de la comida tiene un impacto emocional negativo, especialmente en quienes han construido una subjetividad que siente satisfacción en el compartir alrededor de la comida (comensalidad), como es el caso de las mujeres adultas participantes. Este impacto que pasa por malestares subjetivos y cotidianos como la sensación de pérdida, de nostalgia y la agudización de

²⁰ No queremos decir con esto que las tecnologías son perjudiciales o nocivas en sí mismas, por el contrario, sabemos que miles de adelantos tecnológicos han mejorado la vida cotidiana y la salud de las personas. Lo que queremos aquí, es llamar la atención sobre la necesidad de generar colectivamente formas menos problemáticas de relacionarnos con las nuevas (y las viejas) tecnologías.

la soledad no deseada, puede llevar incluso al descuido de la propia alimentación ya que cocinar pierde sentido si es “para uno sola”. Queda la pregunta, de las consecuencias en salud individual-colectiva que esta fragilización de las comensalidades pueda estar teniendo en las nuevas generaciones ciudadinas, a medida que el acto de comer juntos que cada vez más obsoleto.

8. La cultura material de la alimentación

Tiesticos, canastos y cucharas para la memoria

“No hay que agarrar el tiesto por lo caliente”

Dicho popular



Fotografía de Nay Bejarano

Los canastos



Los canastos. Estos utensilios hechos a base de mimbre, constituyen elementos representativos de la cultura y la estética culinaria de la región de Boyacá. Su utilización va desde recipientes pequeños en lo que se almacenan alimentos como el pan, hasta canastas grandes que sirven para hacer el mercado de vegetales y verduras.



Venta ambulante de canastos y otros utensilios típicos de la cultura culinaria Boyacense en un andén del centro de la ciudad de Tunja, capital de Boyacá.



Individuales hechos de mimbre. Un ejemplo de la estética que acompaña la comensalidad boyacense. Este tipo de elementos guardan una cierta lógica con el tipo de plato que se vaya a servir, adornando y escenificando la típica mesa de la región. En el caso de las clases populares esta estética puede estar presente de manera cotidiana, mientras que en otras clases sociales puede utilizarse en la mesa para fechas especiales como un elemento “folclórico” de distinción.

Los tiesticos

En Boyacá, los utensilios y loza de barro constituyen un símbolo regional. Su elaboración, históricamente vinculada a los artesanos y artesanas rurales, sigue siendo una fuente de economía para muchas familias campesinas del departamento. Para más detalles de este arte, recomendamos el corto documental “El Decir de los Tiestos”²¹, un retrato de la vida de las mujeres artesanas ceramistas del municipio de Belén (Boyacá - Colombia) quienes aún subsisten gracias a este oficio.



Mujeres participantes del proceso reconstruyendo juntas, a través de arcilla, los utensilios, recipientes y herramientas que consideran parte esencial del sistema culinario tradicional con el que crecieron y que para ellas determinan, la calidad nutritiva y el buen sabor de los alimentos.

²¹ Tráiler disponible en: <https://www.unicauca.edu.co/versionP/eventos/otros/radio-cinema-corto-documental-el-decir-de-los-tiestos-historia-sobre-las-artesanas-de-tuat%C3%A9-boyac%C3%A1>



Múcura. Recipiente hecho de barro cocinado y que se utiliza para mantener bebidas frescas, como el agua. En el caso de bebidas como la chicha o el guarapo, la múcura favorece el proceso de fermentación y conservación.



Olla Tinaja. Recipiente hecho de barro cocinado en forma de cuello alargado, utilizado para fermentar leche, chicha o jugo de caña para el guarapo. Eventualmente, esta olla también era utilizada para almacenar agua o cargarla de un lugar a otro.



Totumas. Utensilios de corteza de calabazo seco que tradicionalmente se utilizan para servir bebidas, especialmente aquellas fermentadas como el guarapo y la chica.





Piedra de moler el maíz. Herramienta rustica y tradicional para moler el maíz de forma manual. Esta consistía en una piedra grande con una artesa (zona cóncava) sobre la que las mujeres trituraban el grano haciendo constantes presiones con una piedra más pequeña llamada “manito”, hasta obtener harina. Esta herramienta fue “piedra” angular del sistema alimentario tradicional de Boyacá, el cual históricamente tuvo como núcleo fundamental una dieta basada los múltiples productos y preparaciones derivadas del maíz.



Olla cuatro orejas. Recipiente redondo y hondo de grandes dimensiones, hecha de barro cocinado y empleada para teñir telas como bayetas, mantillas de algodón o cobijas de lana. En muchas ocasiones era utilizada para almacenar el mercado y para cocinar durante las fiestas patronales de los pueblos. Esta olla debe su nombre al número de orejas que debía tener para poder movilizarla de forma segura, acción que requería el apoyo de mínimo cuatro personas dado su gran tamaño y peso.



Mural de tiesticos en el municipio de Monguí (Boyacá – Colombia). Utensilios para la cocina y la mesa hechos de barro cocinado y a los que se les atribuye la presencia de un cierto sabor en las comidas, así como la conservación de bebidas, especialmente fermentadas, como la chicha, el masato o el guarapo.



Recipientes de uso diario. Mujeres preparando los alimentos típicos para el desayuno y sus acompañantes: picado de cilantro y ají de cebolla tomate y cilantro.



Mural de antiguos recipientes de cocina



Ollas de barro típicas de las cocinas de las zonas rurales del Boyacá.



Laja de rio empleada para preparar alimentos a la plancha

La cucharita de palo

*En la vereda Velandia del municipio de Saboyá
Una cucharita e' hueso me regalaron por amistad
En la vereda Velandia del municipio de Saboyá
Una cucharita e' hueso me regalaron por amistad*

*Y la cucharita se me perdió, la cucharita se me perdió
Y la cucharita se me perdió, la cucharita se me perdió*

*Canción La Cucharita
Jorge Velosa*



La cucharita de palo. Tal vez el utensilio más emblemático y significativo de la cocina boyacense, acompaña la preparación de todo alimento. Existen de diferentes tamaños según la preparación que se deba mezclar, pero lo importante es que se le atribuye un sabor mejor y más original en cualquier comida. Este significado hace que muchas personas acostumbren a la utilizarlas no solo en el momento de la preparación, sino que también en el momento mismo de comer: “sin la cuchara de palo no sabe lo mismo”.



Don Epiménio Gómez, campesino y artesano boyacense vendiendo su producción de canastos y utensilios de palo para la cocina, en pleno centro de la ciudad de Tunja, capital del departamento de Boyacá.

Musiquitas de la culinaria y del encuentro



¡A sacudir las enjalmas!

Además de una sana alimentación, conseguir que la gente se mueva es una estrategia importante para reducir las Enfermedades No Transmisibles (Accidentes cerebrovasculares, diabetes, cáncer, hipertensión, entre otras.)

Las comunidades deben contar con iniciativas para ofrecer a las personas más oportunidades de mantenerse activas.

Fuente: 10 datos sobre la actividad física, OMS.
https://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/. Bang, 2016



Las enjalmas son una especie de montura de cueros y telas que se colocan a los animales de carga como burros, mulas y caballos para que no se lastimen con la misma. La expresión “Sacudir las enjalmas” referida a mover el cuerpo deviene de la idea de que la persona se “sacuda” como se sacude la enjalma al momento de colocársela al animal.



Mujeres adultas mayores, participantes del proceso que se juntan para “mover las enjalmas” a ritmo de la música tradicional de la región, la música carranguera. Esta es su forma de llevar adelante la actividad física, pero sobre todo de encontrarse y de sostener lazos vinculares y gozosos que generan bienestar subjetivo y colectivo. En estos espacios es donde se comparten de manera espontánea los saberes y prácticas alrededor del cuidado de la salud en general y de la alimentación en particular.

9. Las autonomías que persisten alrededor del alimento

En un departamento con un importante componente rural como Boyacá, todo el sistema de producción al redor de alimentos es indispensable para la vida en general y para la salud en particular. La agricultura, como actividad de producción primaria, no solo genera los medios de subsistencia para el campesinado (cosa que ya no sucede, pero debería volver a suceder), sino que también provee trabajo y alimentos a la población tanto rural como urbana, especialmente de las clases populares.



Mándala de semillas agroecológicas y limpias. Iniciativa de formación en custodios de semillas llevado adelante por la Red de semillas libres de Colombia. Este proceso busca la recuperación de papas nativas y otros tubérculos de altura, luchar contra el monocultivo que ha acabado con la diversidad alimentaria y generar procesos de incidencia política que protejan la soberanía alimentaria en el país. Ver en: <https://www.semillas.org.co/es/campanas/red-de-semillas-libres-de-colombia>



Mercado campesino en la plaza central del municipio de Monguú (Boyacá-Colombia). Iniciativa de los vecino y vecinas del municipio por recuperar y conservar las papas nativas de la región, los tubérculos de altura como el nabo blanco, y llevar adelante producciones limpias que contribuyan al cuidado de la salud y del ambiente.



Campeño del municipio de Soatá (Boyacá – Colombia) vendiendo frutas, verduras, tubérculos, etc. a la orilla de la carretera.

Las formas de re-existir de la alimentación en el barrio

*“Yo no utilizo cominos, pimienta...
Sazonar con cebolla cabezona y
de la larga, leche de vaca y la nata”.*

Evita y Alicia

Recuperar la autonomía campesina y ciudadana relacionada con el sistema alimentario se vuelve indispensable para la protección de la salud. De ahí que podamos decir que toda acción o iniciativa, grande o pequeña, tendiente a la soberanía alimentaria de un territorio, de un barrio, de una familia, es sin duda una forma de cuidado colectivo de la salud. Huertas grandes, comunitarias, caseras, criar animales, son ejemplos de este tipo de iniciativas en lo urbano.

En los espacios urbanos, vemos que estas acciones se hacen cada vez más difíciles de llevar adelante. La pérdida del poder agrícola, del interés por la siembra, la transición del gusto, el desplazamiento forzado y hasta los diseños urbanísticos, hacen que posiblemente estemos ante las últimas generaciones que siembre en la ciudad.

luego de haber... De igual forma expreso... niños que las fuentes hidri... dad esas culturas que mu... versario.

FOTO: ARCHI

Participación comunal

Hoy sábado 20 de octubre en Tunja estudiantes del 11 semestre de Medicina de la Upte, llevarán a cabo un evento de participación con la comunidad educativa del colegio Silvino Rodríguez, de la sede Uribe Uribe, actividad programada desde las 2:00 p.m..

Ángela María Guerra Cordero, sicóloga y master en Salud Pública, y docente Upte, dijo que la actividad de huertas y juegos tradicionales es una forma de construir de manera colectiva la salud y con también que la comunidad participe. Es un proyecto de los estudiantes de medicina con la comunidad educativa del colegio Silvino Rodríguez, una sede ubicada en el barrio Patriotas.

“El propósito es crear espacios de participación colectiva para que los habitantes mejoren la salud” explicó Guerra Cordero.

Asimismo, la Sicológica expresó que la salud no es solo la atención y los servicios que presta una institución, el mejoramiento de la salud comienza por la participación, una manera de fortalecer la salud mental.

De igual forma la Docente manifestó que la actividad de huertas y juegos participativos involucra a los 90 niños que hacen parte de la sede educativa y de sus padres.

El propósito de la actividad de huertas y juegos es lograr que la comunidad participe del evento para mejorar la salud mental y física.



Nota de prensa del 20 de octubre de 2018 en el periódico local (Boyacá-Colombia) Boyacá 7 Días. Cubrimiento del proceso de participación comunitaria intergeneracional para la promoción de la salud en el barrio Los Patriotas, a partir de la siembra de semilleros para huertas caseras y la recuperación de la memoria de los juegos tradicionales de la región.

INSTITUCIÓN SILVINO RODRIGUEZ SEDE RAFAEL URIBE URIBE

BARRIO PATRIOTAS

ESTUDIANTES XI SEMESTRE MEDICINA UPTC

HUERTAS Y

JUEGOS TRADICIONALES



Fecha: Sábado 20 de Octubre

Hora: 3 pm en la Institución

¿Qué quieres **compartir** con tus hijos?

¡*Enséñales* lo que tú jugaste! ¡vamos *todos* a sembrar!

Te invitamos a participar en los proyectos de construcción colectiva por la salud.

¡¡¡**TRAE TUS IDEAS PARA JUGAR Y SEMBRAR!!!**

¡¡¡**CREACIÓN DE ESPACIOS DE PARTICIPACIÓN COMUNITARIA PARA**

MEJORAR TU SALUD!!!

Invitación al evento de participación comunitaria para la siembra de semilleros en el barrio. Para más información de este proceso, consultar la publicación: Apuestas por una formación médica con enfoque crítico: La experiencia de una práctica pedagógica comunitaria en APS(30).



Sembrado de maíz y habas en una huerta urbana en el Barrio Los Patriota. Al fondo, una panorámica de la ciudad de Tunja (Boyacá, Colombia).

*San Isidro Labrador,
quite el agua y ponga el sol!
Plegaria popular.*



La fe en la cosecha. Una cruz instalada en una de las huertas del barrio para que la cosecha y el alimento sean bendecidos.



La huerta de Don Juan y Doña Ana: Papa de año, papa criolla (amarilla), haba, papayuela, curuba, ají, maíz, haba, arveja, ají, curuba, uchuva, durazno, breva, nabos, cubios, ortiga, yerbabuena, hojas de ría.



La huerta de Don Tomas, Doña Lucila y Arelis: Maíz, alverja, frijol, calabaza (a la derecha), hojas de col, etc.



La huerta de Doña Carmen: Papa, maíz, arveja, ahuyama, calabaza curuba, yerbabuena, hojas de col, uchuva, tallos (A la derecha), etc.



Sopa de harina de maíz amarillo pintado (tostado) con tallos de la huerta de la huerta de Carmen.



Calabaza amarilla nacida en medio de un lote baldío ubicado en un barrio popular de la ciudad de Tunja.

Repelente natural

PARA SUS CULTIVOS

INGREDIENTES



- 4-6 Ajís rocote
- Tabaco; 8 hojas o 5 cigarrillos (los llamados peches) que no tienen filtro, si no se consigue "peche", puede ser otro cigarrillo, pero sin filtro, ya que este contiene elementos químicos
- 3 litros de agua

ELEMENTOS



- Una olla que preferiblemente no se use para preparar alimentos
- Un calador
- Un spray o rociador

Preparación

1. Picar el ají rocote
2. Mezclar los 3 litros de agua, el ají picado, las hojas de tabaco o los cigarrillos sin filtro
3. Poner a hervir la mezcla, hasta que se reduzca a la mitad, es decir, aproximadamente 1.5 litros
4. Se deja enfriar la mezcla, preferiblemente unas 12 horas
5. Se debe colar la mezcla, dejar sólo el líquido
6. Ese líquido se mezcla con 5 litros de agua
7. Se aplica de manera foliar a las plantas, es decir, a la hoja

Especialización en



NO se debe aplicar sal

Fuente: ASONALCA. Boyacá-Casanare



Fumigos orgánicos. Elaboración de repelente natural para el control de plagas en cultivos caseros. Esta receta fue asesorada por una asociación campesina de la región quienes identificaron el tipo de productos disponibles en las huertas del barrio de tal manera que los huerteros y huerteras pudieran elaborar este repelente con sus propios productos. Para más detalle de esta iniciativa puede consultarse el artículo: Iniciativas de autonomía alimentaria como escenarios para la acción comunitaria en salud basada en activos (31).



Doña Lucila, vecina del barrio desde su fundación, desgranando el maíz de su huerta.

10. Una devolución creativa desde y para la comunidad

Desde la noción ética que debe mantenerse en los procesos territoriales, consideramos fundamental tener una comunicación clara y apropiada que socialice la información y los resultados de los procesos comunitarios para la salud. Para ello, en el presente proceso, se discutieron y establecieron con las mujeres protagonistas del mismo, formatos creativos y cercanos a la comunidad que permitieran, por una parte, retornar los resultados a las propias participantes, así como socializarlos a los demás vecinos y vecinas del barrio y, por otra parte, visibilizar la capacidad colectiva y plural que tienen las comunidades de producir conocimientos que pueden potenciar para sus propios fines y cuidados.

En este sentido, a continuación, se presenta la exposición: *“Foto - Relatos para la Acción comunitaria en Salud: Saberes tradicionales y populares sobre los alimentos las comidas y las comensalidades”*. Este evento se realizó como parte de la devolución creativa a la comunidad del trabajo realizado por las adultas mayores del barrio en relación con el tema de los alimentos durante los cinco meses del proceso. Los materiales compartidos en la exposición hacen parte integral de la información y el análisis presentados a lo largo de este trabajo.

La convocatoria y alistamiento



Invitación a la exposición: Foto - Relatos para la Acción comunitaria en Salud: Saberes tradicionales y populares sobre los alimentos las comidas y las comensalidades. En las imágenes, las mujeres participantes y protagonistas del proceso conversando y discutiendo el qué, cómo, y cuándo realizar el evento.



Las mujeres participantes del proceso en espacios de planeación y discusión para la organización del evento: quiénes preparan la olla, cómo, quién se encarga, cuándo, fechas de comparas. En suma, todo lo necesario para agasajar a los y las comensales.

Un paseo significativo: La plaza de mercado

El propósito de realizar una olla comunitaria como parte del evento de devolución creativa a la comunidad, inspiró una visita grupal a la plaza de mercado para conseguir “buenos, bonitos y baratos” los ingredientes del cuchuco con espinazo, el plato escogido para la olla.



Plaza de mercado del sur (Tunja), el mayor centro de abastos de la ciudad de Tunja. Asunción, Alicia, Rosalba y Angela, participantes del proceso, iniciando el recorrido para conseguir los ingredientes del cuchuco de cebada con espinazo.

Cuchuco con espinazo comunitario

- ✓ Frijoles
- ✓ Arvejas
- ✓ Papa de año
- ✓ Papa criolla
- ✓ Zanahoria
- ✓ Espinazo
- ✓ Habas
- ✓ Cebolla
- ✓ Ajo
- ✓ Tallos
- ✓ Cuchuco de trigo
- ✓ Cilantro
- ✓ Sal



Los saberes y habilidades para la compra de alimentos



“Allí, donde su vecina nos los deja [los ajos] más baratos”

Asunción



“Está parejita [las habas] entonces rinde al esgranar”

Alicia



“Ese [el espinazo] no se ve bueno, no se ve como muy católico”.

Alicia



Puesto tras puesto, estas mujeres ponen a prueba sus conocimientos, habilidades, e ingenios para la compra. Saber a qué puestos ir, saber escoger los mejores productos, los más frescos, los más maduros. Saber recatear (negociar) para obtener lo mejor al menor precio. Saber pedir “encime” en ese juego vincular y de complicidad con quien vende. Un conjunto de conocimiento y prácticas que atraviesan la alimentación y que hacen parte del sistema de cuidados cotidianos de la vida y de la salud en el barrio.



Las mujeres de la plaza de mercado. A la izquierda, una mujer desgranando de manera ágil la alverja para venderla a un mejor precio. En la derecha superior, otra mujer, vendiendo tintos, aromáticas y otros preparados. En la derecha inferior, una mujer campesina desgranando alverja para la venta. Su hijo la acompaña en la labor. Al fondo, las enormes auyamas que se producen en Tierra Negra, una verdad al sur de la ciudad de Tunja. Fuente: propia.

Como ya hemos analizado, históricamente son las mujeres quienes aparecen como las responsables del proceso de transformación de los alimentos en comida dentro del espacio privado. Vemos ahora, cómo en su “salida” al espacio público, la mujer de las clases populares, a menudo, se encuentra nuevamente circunscrita a su histórica relación con el alimento y la cocina, solo que esta vez lo hace desde la comercialización, involucrándose en las ventas “al por menor” de frutas y verduras (las grandes siguen siendo principalmente masculinas) y la venta de sus preparaciones culinarias.



Manoncillo. Fruta típica del altiplano cundiboyacense de sabor entre dulce y astringente. Su consumo que es muy apetecido entre los niños/as más pequeños/as, lo que genera cierto temor entre las madres por la posibilidad de atragantarse con la pepa.

“El día señalado”: La comida convoca





Alistando el encuentro: Las mujeres adultas mayores del barrio preparando el salón comunal desde temprano. De manera organizada se distribuyeron la instalación de la exposición fotográfica y de las arcillas, ensayaron una vez más los bailes y alistaron los utensilios e ingredientes necesarios para la olla comunitaria.

La olla comunitaria: Un cuchuco a varias manos.





Prendiendo el fogón. Con piedras acomodadas y madera recolectadas en el barrio, las mujeres se dan a la tarea de encender el fogón. En tato, hablan de cómo las comidas saben diferente y quedan más ricas cuando se cocinan con leña.



La preparación. Poner en juego saberes y prácticas culinarias históricas. Organizar secuencias y tiempos. Calcular proporciones y número de comensales. Manos ágiles para pelar, picar, lavar, mezclar. ¡El paladar para saber cuándo la comida está en su punto! Son entre otras, las habilidades que cotidianamente atraviesan el proceso alimentario y que forman parte del cuidado de la vida y de la salud en el barrio.



Alicia con sombrero boyacense. Y en ella todas las mujeres adultas mayores que han sostenido y siguen sosteniendo la alimentación cotidiana en el territorio.



La participación comunitaria con el centro de Tunja de fondo. Los espacios encuentro alrededor de la alimentación en lo urbano, generan múltiples y variadas formas de participación. Unas más implicadas o más fugaces, otras más operativas o más estratégicas, otras más distantes o más cercanas, pero todas ellas, ejercicios de decisión colectiva que además potencian lazos vinculares en el territorio.



Las ollas de la resistencia



Mural pintado en la ciudad de Tunja durante las protestas sociales del 2020, en plena pandemia. En Colombia, durante la pandemia las ollas comunitarias fueron una forma colectiva, cooperativa, solidaria y local de responder al hambre en tiempos de dificultad (Disponible En: [Las ollas de la resistencia. - Radio Tertulias de Cocina | Podcast en Spotify](#)). Esto nos recuerda que, ante la crisis alimentaria actual, el hambre y su impacto en la salud, la organización y la participación ciudadana alrededor de la alimentación tiene la potencia de ser una respuesta articulada entre la comunidad y las autoridades locales.

La comensalidad y los vínculos alrededor de la comida



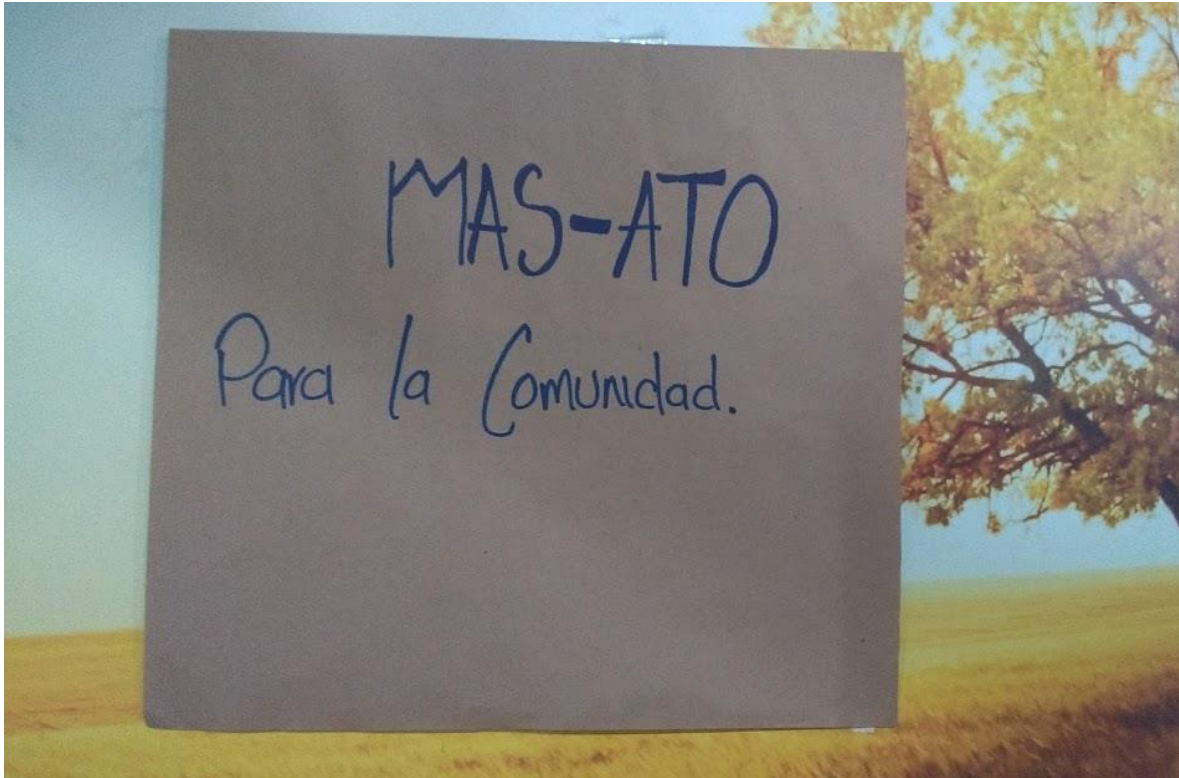


“La vida está en la muela”

Dicho popular



Leopoldina probando el cuchuco y dándole su visto bueno. ¡Delicioso!



Más- ato para la comunidad, Juego de palabras con el que se expresa el deseo de tener más (arto, más cantidad) para la comunidad. El masato es una bebida fermentada hecha a base de arroz, muy típica de la región de Boyacá. En la foto, Evita días previos al encuentro preparando y cuidado el masato para compartir y agasajar a los y las comensales.

La devolución creativa: Producción colectiva y plural del conocimiento

Este espacio fue organizado siguiendo un formato de exhibición tipo galería, con un diseño pensado para facilitar a los y las vecinas, grandes y chicos, transitar y reconocer de manera sencilla, amable y clara el cocimiento que cotidianamente se produce en el barrio alrededor del proceso alimentario. Además, se buscó otorgar un lugar protagónico a las mujeres adultas mayores del barrio, quienes son las poseedoras de dicho conocimiento.

La exposición contó con una serie de paneles que exhibían los foto-relatos, las arcillas y las video-recetas que daban cuenta del proceso desarrollado en los cinco meses de trabajo. A través del recorrido, los asistentes tuvieron la oportunidad de observar y reflexionar sobre la relación entre salud y alimentación, más allá de su dimensión nutricional y a través de las palabras y creaciones de las mujeres de su territorio.

Teniendo como herramienta fundamental los relatos de las historias de vida de estas mujeres y como hilo conductor los cambios que ellas han observado a través de los años en su sistema agroalimentario, se logró exponer a todos los espectadores las relaciones históricas, socio-económicas, culturales y vinculares que hoy día atraviesan su posibilidad de alimentarse y, además, de hacerlo de manera sana.

Además de facilitar la recuperación de la memoria culinaria popular y tradicional de Boyacá, en este espacio también se apostó por visibilizar el valioso y robusto saber acumulado que poseen las personas del barrio sobre los alimentos, con el propósito de potenciar el reconocimiento de este conocimiento como un activo en salud que pueden utilizar para sus propios fines.

El protagonismo de las mujeres, además adultas mayores, fue otro elemento clave que quisimos destacar en el planteamiento de esta devolución. Este grupo social altamente subalternizado y a menudo descuidado y marginado por considerársele de poca “productividad”, fue elogiado y valorado colectivamente. Con ello, estas mujeres

no solo fueron reconocidas y puestas en valor por vecinos, familiares, nietos y nietas, sino que además, al observarse como protagonistas de las fotografías y videos de una exposición pública, experimentaron satisfacción e incremento de su valor personal al resaltarse la importancia de su conocimiento acumulado en el cuidado de la salud.







Asunción observando el resultado de su trabajo, sus relatos y sus sabidurías culinarias.





Muestra de las arcillas de utensilios culinarios realizadas por las mujeres participantes en el proceso.



La curiosidad juvenil por aquellos “antiguos” utensilios de cocina de los que les hablan sus abuelas.



Vecinos y vecinas del barrio, grandes y pequeños, recorriendo y disfrutando de la exposición.



Los y las niñas del barrio viendo a sus abuelas como protagonistas en la pantalla, mientras les cuentan las recetas más tradicionales de la región.

Un hasta pronto con “cucharita de palo”



La reconstrucción histórica y participativa de las condiciones sociales, saberes y prácticas que atraviesan el proceso alimentario, constituye una estrategia que facilita a la comunidad la apropiación, capitalización y trasmisión intergeneracional de sus conocimientos sobre el cuidado cotidiano de la salud. Esto, además, propicia entre sus miembros autonomía, encuentro, vínculos solidarios y el reconocimiento del valor de lo propio, elementos que en conjunto constituyen factores de Promoción de la Salud Colectiva.

Para sellar este espacio desde la alegría y lo significativo, nos despedimos con uno de los símbolos más emblemáticos de la cultura material de la concina boyacense: La cucharita de palo.



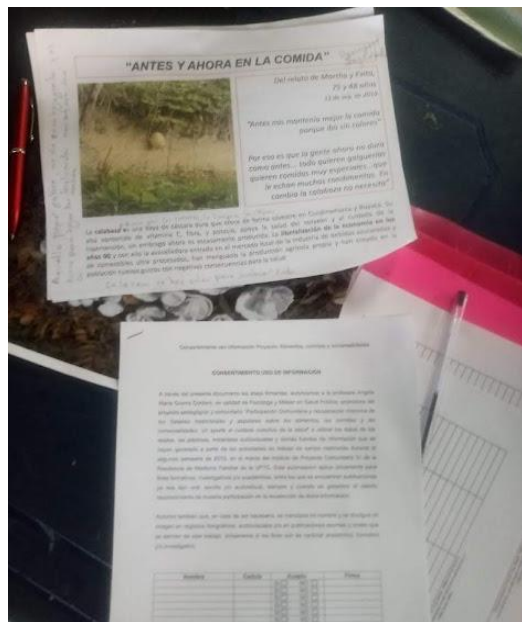




A propósito de las fiestas de navidad y finde año, un árbol con los buenos deseos para comunidad.



Algunos de los deseos para la comunidad: “Deseo paz y equidad” “Para mi comunidad deseo mucho amor” “Deseo que trabajemos en equipo” “Deseo para el barrio paz”” para mi comunidad deseo la unión, el cariño, también el amor” “Que el espíritu de la solidaridad, la amistad y la unión, siempre estén presentes en todas las personas del barrio”



El ejercicio de la autonomía en las pequeñas cosas. Un ejercicio que pareciera más un trámite legal como la firma del consentimiento informado²², resulta un espacio de discusión sobre la práctica de la autonomía: “es que así sí, que nos pregunten”

²² Todas las y los participantes de este proceso han autorizado por escrito la aparición de su imagen y de su nombre en este trabajo.

11. Algunas conclusiones y aperturas

Potencial en salud comunitaria

El trabajo territorial y participativo en salud alrededor de la alimentación permite alcanzar varios resultados que se enmarcan en los objetivos de la promoción de la salud en su versión más *apoderante*(32). Por una parte, vemos que este tipo de acciones comunitarias hacen posible que las personas y comunidades puedan adquirir por sí mismas una comprensión crítica de las profundas relaciones que existen entre las condiciones históricas de vida y la morbilidad asociada al hambre y la malnutrición presente en su territorio. Por otra parte, observamos que este tipo de procesos fortalecen tanto las capacidades individuales como colectivas de visualizar y llevar adelante transformaciones autónomas y participativas en su sistema alimentario, contribuyendo así a mejorar el control y el cuidado colectivo de su salud.

Frente a la comprensión de la causalidad del proceso salud-enfermedad-cuidados relacionado con la alimentación, se pudo analizar cómo en las últimas décadas los cambios estructurales sufridos en los diferentes momentos del proceso agroalimentario: Producción, distribución, comercialización y consumo, han tenido impactos indeseables en la salud colectiva de las clases populares urbanas. La pérdida de la soberanía alimentaria, los acelerados ritmos de la vida moderna, el malinchismo y las desigualdades sociales, han impuesto a los grupos sociales menos favorecidos límites para acceder, apropiarse y sostener, económica y simbólicamente, estrategias de cuidado en su alimentación. Este hecho se traduce en hambre cotidiana y/o en la aparición de diversas formas de malnutrición, lo que resulta en una carga de enfermedad y de mortalidad innecesarias e injustas para este grupo social, y que se configuran como inequidades en salud.

El presente trabajo comunitario también evidenció que los nexos cotidianos entre salud y alimentación trasciende la simple idea de una ingesta equilibrada de nutrientes. En este sentido fue posible problematizar, tanto por parte de las mujeres participantes

del proceso como por parte del equipo médico, que abordar la alimentación desde el campo de la salud requiere un profundo y contextualizado conocimiento de las condiciones socio-históricas, económicas, simbólicas, emocionales, de legitimación social y de construcción social del gusto, que producen y reproducen la posibilidad de alimentarnos y la manera como lo hacemos.

En este sentido, se pudo establecer que la alimentación, como una categoría consustancial al cuidado de la salud, pasa por un amplio entramado de prácticas históricas, productivas, vinculares y de relaciones de poder (especialmente por clase, género, territorio y edad), que configuran formas cotidianas y particulares de producir, adquirir, desear, preparar y consumir los alimentos. Por lo tanto, es necesarios abordar y actuar sobre estos aspectos si se pretende movilizar el proceso alimentario de las personas y de los diferentes grupos sociales hacia formas y condiciones más salutogénicas.

También es importante señalar que llegar a esta comprensión permitió concluir que el desconocimiento de estos elementos en la práctica profesional de la salud, puede generar por parte de los agentes del sistema sanitario, de la política pública y de la academia, una imposición homegeneizante y estigmatizante de significados sobre lo que se considera “alimentación saludable”. Además, esta mirada institucional, fundamentalmente centrada en la capacidad de elección racional y la disciplina de individuos abstractos, es percibida por la comunidad como una serie de actividades retóricas (charlas) con un limitado impacto tanto clínico como en el logro de las metas de la política pública en salud.

Por su parte, metodológicamente el enfoque participativo de este proceso y su desarrollo a partir de las propias experiencias de vida de las mujeres adultas mayores del territorio, facilitó el inicio de acciones objetivas y subjetivas que consideramos aportan a la transformación de las condiciones que determinan la alimentación. El grado de protagonismo e involucramiento de estas mujeres en los diálogos y las acciones desarrolladas, permitió no solo una detallada recuperación histórica y sistematización

de los saberes y prácticas alimentarias salutogénicas de las clases populares, sino que, además, propició en las participantes de la iniciativa la reapropiación, aprovechamiento y sostenimiento de sus propios conocimientos productivos y culinarios, hechos que consideramos una ganancia en términos de autonomía y capacidad de agenciamiento en el territorio. Estos logros se tradujeron en un mayor grado de autonomía y capacidad de acción en el territorio, como se evidenció posteriormente con la creación de una Red de Iniciativas de Autonomías Alimentarias en el barrio(31).

Vimos también que las acciones barriales sostenidas alrededor de la alimentación, que trascienden los aspectos nutricionales y de estilos de vida individuales, tienen otro tipo de resultados significativos en términos de la salud comunitaria y la promoción de la salud. En nuestro caso, este proceso terminó por constituirse en un espacio de encuentro y participación gracias al cual se crearon y/o sostuvieron lazos vinculares amorosos, así como redes solidarias y de autogestión que fueron vividas por las adultas mayores del barrio como una experiencia gozosa y beneficiosa para su salud y bienestar.

Relacionado con lo anterior, también fue posible establecer que un proceso participativo alrededor de la alimentación puede interpretarse no solo como un medio para alcanzar una mejora en la alimentación, sino como un proceso productor de salud en sí mismo. A lo largo de toda la experiencia, fue evidente que las mujeres, especialmente adultas mayores del territorio que viven una soledad no deseada, experimentaron esta acción comunitaria como un espacio en el que recuperaron *un lugar* al ser reconocidas como protagonistas y poseedoras de conocimiento. Todo ello, además de la percepción de compañía, les produjo sentimientos de autonomía y valor propio, cambios que constituyeron una mejora de sus malestares subjetivos y evidencian los potenciales efectos de los procesos participativos territoriales en la salud mental de grupos subalternizados y/o segregados.

Un elemento más que queremos señalar y que consideramos es un aporte para el desarrollo de otras acciones comunitarias para la salud, es que al ser la alimentación un

tema que convoca, que trasciende fronteras, roles, lenguas y demás, su abordaje en los términos aquí planteados, puede constituirse en una oportunidad temática enorme para trabajar en y por la salud comunitaria en territorios con alta vulneración socio-económica y fragmentación social, en los que justamente por estas condiciones, movilizar acciones participativas puede resultar todo un reto para los equipos de salud interesados en el abordaje comunitario de la salud.

Potencial político: Políticas desde abajo

El desarrollo de esta experiencia comunitaria para la salud alrededor de la alimentación, nos permite señalar algunas oportunidades concretas para el desarrollo de políticas públicas a nivel nacional y regional en salud que haga frente al hambre y la malnutrición, promuevan la salud colectiva y aporten al desarrollo de Plan Decenal de Salud Pública 2022-2031(33).

- Construcción de políticas públicas locales que tengan en cuenta los conocimientos, los saberes y otros activos en salud que los grupos sociales poseen sobre los diferentes momentos del proceso agroalimentario.
- Definición de los espacios territoriales locales (barrios, localidades, veredas, corregimientos, etc.), como lugares de cuidado colectivo de la salud, retornando el protagonismo de dicho cuidado a los agentes comunitarios y reconociéndoles como referentes capaces de generar y sostener acciones cotidianas y legítimas que mejoran el proceso alimentario de su comunidad.
- Desarrollo de procesos de planeación-regeneración urbana que faciliten y motiven alternativas de producción alimentaria autónoma en las ciudades, y que hagan un aprovechamiento solidario y cooperativo de las capacidades agropecuarias que poseen ciertos grupos sociales urbanos, especialmente aquellos que provienen del campo y que se han concentrado en barrios populares.
- Promoción y financiación de estrategias de economía solidaria alrededor del alimento que faciliten su adquisición, promuevan redes cooperativas locales y favorezcan la comensalidad entre vecinos (el lazo vincular y afectivo que conlleva

el proceso alimentario). Entre estas estrategias podemos señalar: Ollas comunitarias, mingas de siembra, mercados populares barriales, pequeños negocios de alimentación, comedores y cocinas comunitarias, bancos de alimentos, huertas caseras y comunitarias, y cuidado de animales, entre otras.

- Establecimiento de alianzas público-populares que, a partir de las sabidurías comunitarias, la participación ciudadana, el trabajo intersectorial y la investigación-acción en salud, actúen como estructuras permanentes de organización y funcionamiento local de las estrategias antes señaladas.

Potencial académico-formativo

En la formación en salud orientada hacia enfoques como la Atención Primaria de la Salud (APS) y la salud comunitaria, existe una urgente necesidad de contar con condiciones operativas que permitan al estudiante/residente tener un contacto temprano, suficiente y satisfactorio con este tipo de miradas, de tal manera que desde el propio proceso formativo se promueva su reconocimiento y apropiación(34). Sin embargo, con frecuencia, las condiciones que permiten dar soporte a la formación práctica (y no solo teórica) de este tipo de conocimientos son generalmente escasas y limitadas.

La puesta en marcha de acciones comunitarias para la salud en los términos aquí expuestos, permitirían a las instituciones universitarias contar con espacios de enseñanza práctica y sostenida, en los cuales el personal de salud en formación pueda transitar y adquirir herramientas para una mejor integración de sus conocimientos clínico – comunitarios. Sin duda, el acercamiento temprano y sociohistórico del educando a las condiciones de vida cotidiana que determinan la salud, y su participación en tiempo real en experiencias de abordaje concreto para su transformación, incrementa sus aprendizajes sobre el cuidado integral, resolutivo y colectivo de la salud.

Así mismo, el trabajo territorial continuado y organizado en términos de proceso (y no de actividades aisladas y esporádicas) promueve la construcción de formas de relación profesional-persona más amorosas y éticas. Esto, por una parte, contribuye a

evitar prácticas sanitarias descontextualizadas, abstractas y culpabilizantes que reproducen e incrementan de manera disimulada las brechas de desigualdad social. En el caso del presente proceso, estas prácticas clasifican a las personas de manera injusta entre aquellos que comen “bien” y aquellos que comen “mal”. Por otra parte, facilita al estudiante la puesta en valor de los discursos y prácticas salutogénicas de la comunidad quienes pasan a ser reconocidos como personas con *sabidurías prácticas* y no meros receptáculos vacíos.

Se desprende de ello que la existencia de acciones comunitarias para la salud sólidas y estables propician que el futuro profesional de la salud adquiera herramientas y estrategias fundamentales para develar, comprender y abordar el proceso salud-enfermedad-cuidados de los diferentes grupos sociales. En este sentido, ante lo paralizante que puede llegar a ser un contexto de profundas desigualdades sociales, con la inmersión en la experiencia territorial de la salud, el educando puede aprender a reconocer y visualizar en contextos complejos alternativas de acción comunitaria y de exigibilidad de derechos que respondan de manera local y cotidiana a diversas inequidades en salud como las derivadas de la imposibilidad material de alimentarse.

Finalmente, las instituciones educativas y sus agentes, deben tener presente que la posibilidad de llevar adelante este tipo de procesos con acompañamiento institucional, ya sea académico o político, requiere tiempo, recursos y confianza. Es indispensable que los equipos universitarios relacionados con la salud hagan parte de las alianzas público-populares ya mencionadas en el apartado anterior, y que el equipo técnico que facilite su desarrollo construya con el territorio un conocimiento, una continuidad, unas éticas y unos vínculos sostenidos, que minimicen la desconfianza y la percepción de instrumentalización (académica y/o política) de las personas y con ello se promueva una genuina apertura de sus puertas comunitarias.

12. Galería grupo promotor



Alicia Rubio



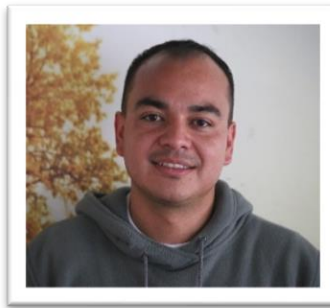
María Eva Suárez



Ana Rosalba Uzgame



María Magdalena Molina



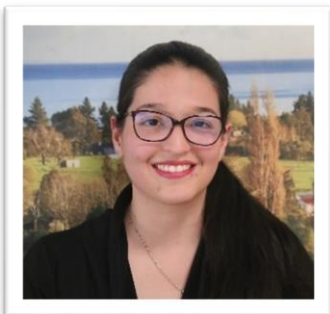
Cesar Julián Mosso



Eliana Guadrón



Karen González



Adriana Borrego



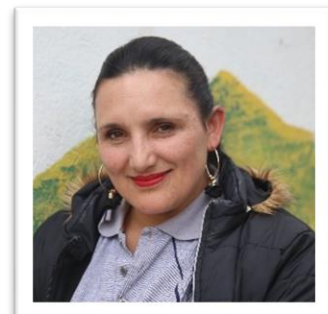
Laura Lozano



Mercedes Vallejo



Jairo Herrera Lady



Esperanza Romero



Angela María Guerra



Leopoldina Molina



Carmen Rodríguez



"Toñita" Acero



Silvestre Cusba (q.e.p.d.)



Blanca Villamarín



Blanca Gómez



Asunción Abril



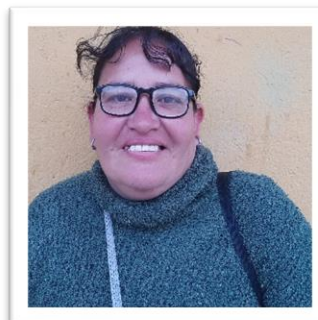
Ana Rosa Cordero



Alicia Fagua



Juliana López



Diana Jiménez



¡Y todas y todos las demás que participaron y nos acompañaron!

13. Referencias bibliográficas

1. La Global Alliance for the Future of Food, International Panel of Experts on Sustainable Food Systems. Unravelling the Food–Health Nexus: Addressing practices, political economy, and power relations to build healthier food systems [Internet]. 2017 [citado 7 de julio de 2023] p. 142. Disponible en: <https://www.google.com/search?q=C%C3%93MO+ENTENDER+EL+NEXO+ALIMENTACI%C3%93N-SALUD&oq=C%C3%93MO+ENTENDER+EL+NEXO+ALIMENTACI%C3%93N-SALUD&aqs=chrome.69i59j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>
2. Sistemas alimentarios para una mejor salud: resumen ejecutivo [Internet]. Organización Mundial de la Salud. Ginebra; 2021 [citado 23 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031814>
3. Commission on Social Determinants of Health. Subsanan las desigualdades en una generación: alcanzar la equidad sanitaria actuando sobre los determinantes sociales de la salud: informe final de la Comisión Sobre Determinantes Sociales de la Salud [Internet]. Organización Mundial de la Salud; 2009 [citado 6 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44084>
4. Chapela M del C. Capítulo 5. Diabetes, obesidad, ocultamientos y promoción de la salud. En: Chapela MDC, editor. En el debate: Diabetes en México. Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco. México; 2010. p. 135-63.
5. Correa HD, Millán J. Construcción alternativa de políticas populares: Hacia la soberanía, la seguridad y la autonomía [Internet]. Desde abajo. 2015 [citado 19 de marzo de 2023]. 90 p. (Colección Primeros Pasos). Disponible en: <https://fce.com.co/producto/construccion-alternativa-de-politicas-populareshacia-la-soberania-la-seguridad-y-la-autonomia/>
6. Segura Del Pozo J. Salud Comunitaria: qué es y qué no es [Internet]. España: Salud Pública y otras dudas; 2023 [citado 29 de enero de 2023]. 70 p. Disponible en: <https://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/>

7. Arias L BE. Saberes locales campesinos sobre el alimento: aportes a la soberanía y la salud mental comunitaria. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud*. 1 de abril de 2016;48(2):232-9.
8. Javier Segura [@jseguradelpozo]. [Video 8'] Valiosa experiencia de #SaludComunitaria en #Tunja #Boyaca #Colombia a pesar pandemia «Memorias de una huerta urbana popular en tiempos de pandemia», via Profesora Angela Maria Guerra Cordero @universidaduptc #SaludMental #HuertosComunitarios https://drive.google.com/file/d/1VFeT_0GknvZzS2xygshnivBkm9e5ST7b/view?usp=sharing <https://t.co/FeTHYcOQZd> [Internet]. Twitter. 2020 [citado 19 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://twitter.com/jseguradelpozo/status/1321195368269467650>
9. Chapela MDC, Alasino A. Docer.com.ar. s.f. Las Promociones de la Salud que hacemos. Disponible en: <https://docer.com.ar/doc/850x0xe>
10. De Certeau M, Giard L, Pierre M. Capitulo I. El barrio. En: *La Invención de lo Cotidiano II Habitar, Cocinar* [Internet]. Universidad Iberoamericana. México; 1999 [citado 19 de marzo de 2023]. Disponible en: https://www.academia.edu/42714785/De_Certeau_Michel_La_Invenci%C3%B3n_de_lo_Cotidiano_II_Habitar_Cocinar
11. Segura Del Pozo J. El barrio de los cuidados (3ª parte) Deconstruyendo hábitos [Internet]. *Salud Pública y otras dudas*. 2019. Disponible en: <https://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/2019/02/21/el-barrio-de-los-cuidados-3a-parte-deconstruyendo-habitos/>
12. López-Sánchez MP, Alberich T, Aviñó D, Francés García F, Ruiz-Azarola A, Villasante T. Herramientas y métodos participativos para la acción comunitaria. Informe SESPAS 2018. *Gac Sanit*. octubre de 2018;32 Suppl 1:32-40.
13. Cendales G L, Torres F, Torres Alfonso. «Uno simbra su propia semilla pero ella tiene su propia diámica». Entrevista a Orlando Fals Borda. En: *Maestras y maestros gestores de nuevos caminos Orlando Fals Borda o la Democracia Radical (en memoria 1925 -2008)*. Medellín; 2009. p. 55.
14. Infobae. Más del 50 % de los productores de papa en Boyacá ha dejado de cultivar el producto. Infobae [Internet]. 18 de julio de 2022 [citado 20 de marzo de 2023];

- Disponible en: <https://www.infobae.com/america/colombia/2022/07/18/mas-del-50-de-los-productores-de-papa-en-boyaca-ha-dejado-de-cultivar-el-producto/>
15. Ministerio de Salud y Protección Social. Dirección de Epidemiología y Demografía. Análisis de Situación de Salud (ASIS) Colombia, 2019 [Internet]. Bogotá; 2019 [citado 20 de marzo de 2023] p. 264. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-2019-colombia.pdf>
 16. Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. DANE Información para todos. 2022 [citado 20 de marzo de 2023]. Pobreza monetaria y pobreza monetaria extrema. Disponible en: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/pobreza-monetaria>
 17. El Espectador. El hambre en Colombia, más allá de la FAO. ELESPECTADORCOM [Internet]. 12 de febrero de 2022 [citado 20 de marzo de 2023]; Disponible en: <https://www.elespectador.com/economia/macroeconomia/el-hambre-en-colombia-mas-alla-de-la-fao/>
 18. Aguirre P. Una historia social de la comida. 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Lugar Editorial; 2017. 375 p.
 19. Oude Groeniger J, Kamphuis CBM, Mackenbach JP, Beenackers MA, van Lenthe FJ. Are socio-economic inequalities in diet and physical activity a matter of social distinction? A cross-sectional study. *Int J Public Health*. Septiembre de 2019;64(7):1037-47.
 20. El Espectador. Colombia importa el 30% de los alimentos que consume. ELESPECTADORCOM [Internet]. 4 de marzo de 2021 [citado 20 de marzo de 2023]; Disponible en: <https://www.elespectador.com/ambiente/colombia-importa-el-30-de-los-alimentos-que-consume-article/>
 21. World Health Organization. WHO. 2022 [citado 20 de marzo de 2023]. Residuos de plaguicidas en los alimentos. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pesticide-residues-in-food>
 22. Mitchell C. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2019 [citado 20 de marzo de 2023]. Alimentos ultraprocesados ganan más espacio en la

- mesa de las familias latinoamericanas. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
23. Ribeiro S. Sur org. 2021 [citado 20 de marzo de 2023]. El alto costo de la mala comida. Disponible en: <https://www.sur.org.co/el-alto-costo-de-la-mala-comida/>
 24. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. El sobrepeso en la niñez. Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe E [Internet]. Panamá: UNICEF; 2022 [citado 20 de marzo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/36976/file/El-sobrepeso-en-la-ninez-reporte-010922.pdf>
 25. Universidad Autónoma de Occidente. UAO Portal. 2021 [citado 20 de marzo de 2023]. ABC de la Ley de Etiquetado de Alimentos en Colombia, explicado por expertos. Disponible en: <https://www.uao.edu.co/ciencias-administrativas/abc-de-la-ley-de-etiquetado-de-alimentos-en-colombia/>
 26. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. 2021 [citado 20 de marzo de 2023]. Impuesto a las bebidas azucaradas. Disponible en: <https://www.unicef.org/lac/media/40871/file/Impuesto-a-las-bebidas-azucaradas.pdf>
 27. Bourdieu P. La distinción. Criterios y bases sociales del gusto" [Internet]. 3ra ed. Tauros; 2012 [citado 20 de marzo de 2023]. 792 p. Disponible en: <https://atheneadigital.net/article/view/n6-orta/162-html-es>
 28. Fayad L. Los parientes de Ester [Internet]. 1ra ed. España: Catedra; 2019 [citado 20 de marzo de 2023]. 383 p. Disponible en: <https://colecciondigitales.biblored.gov.co/items/show/69>
 29. Fromm E. El corazón del hombre. Su potencia para el bien y para el mal. [Internet]. 2ª ed. Fondo de Cultura Económica; 2006 [citado 25 de febrero de 2021]. 179 p. Disponible en: <http://www.marcialpons.es/libros/el-corazon-del-hombre/9789681603342/>
 30. Guerra Cordero AM. Apuestas por una formación médica con enfoque crítico: La experiencia de una práctica pedagógica comunitaria en APS. Centro de Estudios con

Poblaciones, Movilizaciones y Territorios POMOTE Universidad Autónoma Latinoamericana. 2021;(3):52-4.

31. Guerra Cordero AM, Rodríguez Puerto NE, Virgüez Ramos ÓA. Iniciativas de autonomía alimentaria como escenarios para la acción comunitaria en salud basada en activos. Gaceta Sanitaria. 1 de enero de 2023; 37:102317.
32. Valadez Figueroa I de la A, Vargas Valadez, Fausto Guerra J, Montes Barajas R. Educación para la salud: los modelos de intervención y su fundamentación teórica [Internet]. 1a ed. Guadalajara, Jalisco: STAUdeG; 2015 [citado 1 de junio de 2019]. 260 p. Disponible en: www.cucs.udg.mx/revistas/libros/EDUCACIONSALUD.pdf
33. Ministerio de salud y protección social. Plan Decenal Salud Pública 2022-2031 [Internet]. 2022 [citado 19 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Paginas/PDSP-2022-2031.aspx>
34. Calderón-Larrañaga S. Cómo hacer atractiva la medicina de familia para los recién licenciados. FMC. 1 de noviembre de 2022;29(9):473-5.



Ediciones "Salud Pública y otras dudas"
<https://saludpublicayotrasdudas.wordpress.com>