

IMAGINARIOS COLECTIVOS Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN GUAJIRA

María Fernanda Giraldo Polanco
Ricardo Leonelo López Hernández
Marta Inés Vega Gámez
Jesús Alberto González Ortega
Yaina Carola Panciera Di Zoppola Martínez
David Segundo Fernández Bueno
María Alarcón Castro



UNIVERSIDAD
DE LA GUAJIRA
SHIKI EKRAJIA
PULEE WAJIRA

IMAGINARIOS COLECTIVOS Y PRÁCTICAS ASOCIADAS
A LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN GUAJIRA



IMAGINARIOS COLECTIVOS Y PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN GUAJIRA

María Fernanda Giraldo Polanco
Investigadora principal

Ricardo Leonelo López Hernández

Marta Inés Vega Gámez

Jesús Alberto González Ortega

Yaina Carola Panciera Di Zoppola Martínez

David Segundo Fernández Bueno

María Alarcón Castro

Coinvestigadores



UNIVERSIDAD
DE LA GUAJIRA
SIBI BIRAJA
PAEE WANJA



**IMAGINARIOS COLECTIVOS Y PRÁCTICAS ASOCIADAS
A LA ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN GUAJIRA**

© María Fernanda Giraldo Polanco
Ricardo Leonelo López Hernández
Marta Inés Vega Gámez
Jesús Alberto González Ortega
Yaina Carola Panciera Di Zoppola Martínez
David Segundo Fernández Bueno
María Alarcón Castro

© Universidad de La Guajira
Primera edición, 2020

ISBN: 978-958-5534-66-7

Directivas académicas

Carlos Arturo Robles Julio
Rector

Hilda María Choles Almazo
Vicerrectora Académica

Víctor Pinedo Guerra
Vicerrector de Investigación y Extensión

Sulmira Patricia Medina
Directora de Investigaciones

Diagramación y Diseño portada:

Luz Mery Avendaño
luzmeave@yahoo.es

Impresión:

Editorial Gente Nueva
PBX: 320 21 88

Depósito legal
Reservados todos los derechos de esta edición

Impreso en Colombia
Printed in Colombia



LOS AUTORES

María Fernanda Giraldo Polanco. Antropóloga con opción en Historia de la Universidad de los Andes. Magister en Educación del SUE Caribe. Estudiante del Doctorado Formación en Diversidad de la Universidad de Manizales. Ha sido consultora e investigadora del CIDER, el Observatorio del Caribe Colombiano, la Asociación Desarrollo Guajiro, así como docente de diferentes instituciones de educación superior en el departamento de La Guajira. Desde hace 9 años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.

Ricardo Leonelo López Hernández. Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad Cooperativa de Colombia. Magister en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo de Cuba. Fue director de programa de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte de la Universidad de La Guajira durante 9 años y actualmente se desempeña como Secretario Académico de la Facultad de Ciencias de la Educación en la misma universidad y es presidente de la Liga de Atletismo de La Guajira. Director del grupo de investigación Artes Corpori.

Marta Inés Vega Gámez. Fisioterapeuta de la Universidad Metropolitana de Barranquilla. Especialista en Pedagogía de la Recreación Ecológica de la Fundación Universitaria Los Libertadores, Especialista en Gerencia de Servicios de Salud de la Universidad de La Guajira. Magister en Intervención Integral al Deportista de la Universidad Autónoma de Manizales. Desde hace 14 años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad



de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.

Jesús Alberto González Ortega. Licenciado en Cultura Física y Magister en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo de Cuba. Desde hace 10 años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.

Yaina Carola Panciera Di Zoppola Martínez. Nutricionista dietista de la Universidad del Atlántico. Magister en Investigación en Actividad Física y Deporte de la Universidad de Málaga, España. Estudiante del Doctorado en Ciencias de la Salud de la Universidad de Alicante, España. Antropometrista ISAK Nivel 3. Ha sido docente formadora de la Universidad del Norte, de la Universidad Simón Bolívar, la Universidad del Sinú, la Universidad del Atlántico y de la Universidad de San Buenaventura. Desde hace seis años es docente de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de La Guajira en el programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte. Directora del grupo de investigación GIGUA.

David Segundo Fernández Bueno. Ingeniero Industrial de la Universidad de La Guajira. Especialista en Seguridad Industrial del SENA, Regional Guajira. Magister en Estadística Aplicada de la Universidad del Norte. Durante 13 años fue docente del programa de Ingeniería Industrial de la Universidad de La Guajira y actualmente se desempeña como Secretario Académico de la Facultad de Ingeniería de la misma universidad. Miembro del grupo de investigación Artes Corpori.



AGRADECIMIENTOS

Al doctor Hugo Piedrahita, jefe de la División de Salud y Bienestar de Cerrejón –LLC, y al doctor Daniel Camacho, gerente médico de AON Risk Services, por su liderazgo y confianza en los grupos de investigación Artes Corpori y GIGUA de la Universidad de La Guajira. A Yomary Solano, coordinadora de Salud Psicosocial de Cerrejón –LLC, a Irina Mengual, coordinadora del programa Cerrejón en Movimiento, y de manera especial a Gabriel “Gaby” Pinto. Con todos ellos emprendimos este camino y construimos colectivamente este proyecto.

Al doctor Víctor Pinedo Guerra, Vicerrector de Investigación y Extensión de la Universidad de La Guajira. A la doctora Sulmira Patricia Medina Payares, directora de Investigaciones, por el apoyo institucional a la ejecución del proyecto. A Kellys Rodríguez Escobar, quien apoyó decididamente los procesos de seguimiento y la gestión administrativa y financiera del proyecto.

A Sonia Yamile Cané Parra y Normedis Katrina Nieves, investigadoras de campo que dedicaron largas jornadas a la aplicación de instrumentos y a la sistematización de información. Ellas fueron el corazón de este proyecto, junto con los 600 participantes que de manera generosa compartieron sus historias de vida y dedicaron su tiempo a responder cuestionarios. A los facilitadores del programa Cerrejón en Movimiento y a los coordinadores de deporte de los diferentes municipios de La Guajira que apoyaron a las investigadoras de campo. A nuestros estudiantes y egresados de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deporte que residen en los diferentes municipios y también nos apoyaron en el proceso de focalización y trabajo de campo.



Al equipo humano de las sedes provinciales de la Universidad de La Guajira: Maicao, Fonseca y Villanueva. A sus directoras: Elis Vásquez, Maryori Manjarres y Soledad Zabaleta. También a Iris Zabaleta, Divinia Ramírez y Tatiana Vizcaíno por su apoyo y atenciones.

A los estudiantes Ilecsi Margarita de Armas Ibarra, Antony Miguel Vega Ochoa, Edward Fabián Luquez Mendiola y Julia Henith Mendoza Rangel, auxiliares de investigación que apoyaron los procesos operativos y de sistematización de información.

A Iya Solano y a Mary Alarcón por aportar sus saberes y “sabores”, no solo para a la investigación sino para alimentar a los investigadores durante las largas jornadas de trabajo.

A Sofia, Moi, Jesu, Andrés, Alba Elena, Kevin y Mariana, por ser los motores de nuestras vidas. Muchas Gracias

CONTENIDO

Los autores.....	5
Agradecimientos	7
Presentación.....	19
Metodología.....	23
Fase 1: Preparación y contextualización.....	25
Fase 2: Trabajo de campo	25
Fase 3: Sistematización y análisis	29
Fase 4: Informe final.....	30
Capítulo 1	
Contextualización y caracterización sociodemográfica.....	33
Capítulo II	
Prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira	49
2.1 Aproximaciones socioantropológicas a la alimentación	51
2.2 Dimensiones socioculturales y etapas del proceso de alimentación ..	53
2.2.1. Obtención y almacenamiento de alimentos	55
2.2.2. Procesamiento de los alimentos.....	66
2.2.3. Consumo de los alimentos	89
Capítulo III	
Imaginario colectivo de la alimentación de la población guajira	97
3.1. Una mirada sociohistórica a los imaginarios colectivos	99

3.2.	Narrativas y saberes locales: un punto de partida.....	101
3.3.	Relaciones emotivas con los alimentos	103
3.3.1.	Felicidad y desagrado	105
3.3.2.	Celebración y nostalgia.....	106
3.3.3.	Tranquilidad e intranquilidad	108
3.3.4.	Libertad y restricción	109
3.3.5.	Amor filial y desamor	110
3.4.	Imaginarios asociados a una “buena alimentación”	113
3.4.1.	La “buena alimentación” y la salud.....	115
3.4.2.	La “buena alimentación” y el bienestar social.....	121
3.5.	Imaginarios asociados a la relación entre los alimentos y la estética corporal	124

Capítulo IV

	Lineamientos y recomendaciones para promover el buen comer y hábitos de vida saludables.....	131
4.1.	¿Por qué plantear lineamientos y recomendaciones?.....	133
4.2.	Recomendaciones para promover el “buen comer”.....	135
4.3.	Recomendaciones orientadas a la práctica de la actividad física y el deporte	138
4.4.	Recomendaciones para abordar las comunidades y garantizar la adhesión a los programas y proyectos de intervención	140
4.5.	Fundamentación de la cartilla de recomendaciones Sabores y saberes para una nutrición saludable y feliz	142
	Conclusiones / Referencias bibliográficas	145

Lista de gráficos

Gráfico 1.	Número de personas que integran el hogar.	38
Gráfico 2.	Quiénes integran el hogar.	39
Gráfico 3.	Grupos etarios.	40
Gráfico 4.	Lugar de nacimiento.	40
Gráfico 5.	Estrato socioeconómico.	43
Gráfico 6.	Nivel educativo.	44
Gráfico 7.	Ocupación.	45
Gráfico 8.	Personas que trabajan en el hogar.	46
Gráfico 9.	Ingresos mensuales en el hogar.	46
Gráfico 10.	Lugar donde compra los alimentos.	57
Gráfico 11.	Motivo por el que se compran alimentos en ese lugar.	58
Gráfico 12.	Frecuencia de compra de los alimentos.	59
Gráfico 13.	Otra fuente de obtención de alimentos.	60
Gráfico 14.	Dónde almacena los alimentos.	61
Gráfico 15.	Quién organiza los alimentos en el lugar de almacenamiento.	61
Gráfico 16.	Revisa fecha de vencimiento.	62
Gráfico 17.	Qué hace con los alimentos vencidos.	63
Gráfico 18.	Revisa tabla de información nutricional.	63
Gráfico 19.	Quién prepara los alimentos.	66
Gráfico 20.	Días de la semana que se preparan alimentos en la casa.	67
Gráfico 21.	Tipo de combustible con el que cocina.	67
Gráfico 22.	De dónde toma el agua para cocinar.	68
Gráfico 23.	Criterios más importantes para seleccionar un alimento para prepararlo.	70
Gráfico 24.	Preferencia en la forma de preparación de las frutas.	72
Gráfico 25.	Preferencia en la forma de preparación de las verduras.	72
Gráfico 26.	Preferencia en la forma de preparación de los carbohidratos. ...	73
Gráfico 27.	Preferencia en la forma de preparación de las leguminosas.	73
Gráfico 28.	Preferencia en la forma de preparación de la carne de res.	75
Gráfico 29.	Preferencia en la forma de preparación de la carne de cerdo. ...	75

Gráfico 30. Preferencia en la forma de preparación de la carne de chivo. ...	76
Gráfico 31. Preferencia en la forma de preparación de las vísceras.	77
Gráfico 32. Preferencia en la forma de preparación del pollo.	78
Gráfico 33. Preferencia en la forma de preparación del pescado.	79
Gráfico 34. Preferencia en la forma de preparación de mariscos.	80
Gráfico 35. Preferencia en la forma de preparación del queso.	82
Gráfico 36. Caracterización del desayuno.	82
Gráfico 37. Caracterización del almuerzo.	84
Gráfico 38. Caracterización de la cena.	87
Gráfico 39. Promedio total aporte de kcal día dieta normal en comidas principales.	95
Gráfico 40. Total aporte día dieta normal.	96
Gráfico 41. Exceso de peso en adultos (18-64 años) 2005-2015.	134

Lista de gráficos

Ilustración 1:	Reunión de socialización con facilitadores del programa Cerrejón en Movimiento en la Zona 3: Sur-Sur.	24
Ilustración 2:	Ubicación geográfica de La Guajira.	35
Ilustración 3:	Zonas de estudio.	36
Ilustración 4:	Estructura de la alimentación cotidiana.	54
Ilustración 5:	Etapas de la alimentación.	54
Ilustración 6:	Cocina campesina en la zona urbana del municipio de El Molino.	68
Ilustración 7:	Arroz de frijol, carne guisada y aguacate.	74
Ilustración 8:	Sancocho típico guajiro.	77
Ilustración 9:	Guisado de carne.	79
Ilustración 10:	Arroz de fideo con queso y tajaditas de plátano amarillo. .	81
Ilustración 11:	Estructura básica del desayuno cotidiano.	83
Ilustración 12:	Estructura básica del almuerzo cotidiano.	85
Ilustración 13:	Estructura básica de la cena.	88
Ilustración 14:	Interlocutores y narrativas.	101
Ilustración 15:	Modelo teórico explicativo de las relaciones emotivas con los alimentos.	104
Ilustración 16:	Mesas de golosinas en fiestas infantiles.	112
Ilustración 17:	Modelo teórico explicativo de los Imaginarios colectivos asociados a la idea de “buena alimentación”. .	114
Ilustración 18:	Modelo teórico explicativo de los Imaginarios asociados a la relación entre alimentos y estética corporal.	125



Resumen

Esta investigación nace de la necesidad de conocer los imaginarios colectivos y las prácticas asociadas a la alimentación en La Guajira, establecer posibles diferencias en las subregiones del departamento y definir recomendaciones nutricionales y prácticas saludables para mejorar la calidad de vida de la población. Este es un estudio descriptivo de enfoque cualitativo cuyo método de investigación fue la “teoría fundamentada” o *Grounded theory* (Strauss y Corbin, 2012), basada en la recolección de datos a través de técnicas de recolección de información tales como la observación participante y las entrevistas a profundidad. Además de estas técnicas, también se consideró información cuantitativa mediante la aplicación de un cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios y una encuesta alimentaria de recordatorio 24 horas (Ferrari, 2013), con la finalidad de observar tendencias y hacer comparaciones con estudios regionales e información censal del Departamento Administrativo Nacional de Estadística (en adelante, DANE).

En primera instancia, se presenta la contextualización del departamento de La Guajira a partir de algunas características de su geografía; las zonas de estudio; la población por municipios; el número de personas que integran los hogares; los grupos etarios; sus lugares de origen; las migraciones de los últimos años; los grupos étnicos; el estrato socioeconómico; nivel educativo; ocupación; las personas que trabajan en los hogares; los ingresos mensuales, así como los servicios públicos con los que cuentan. En este capítulo, queda claro que la comprensión de un fenómeno tan complejo como lo es la alimentación implica abordar la diversidad sociocultural de La Guajira, considerar las migraciones históricas, los roles de género y las dinámicas familiares que configuran sus imaginarios y prácticas.

El estudio de la alimentación cotidiana a partir de las etapas propuestas por Aguilar Piña (2001), necesidad, obtención, procesamiento y consumo, permite organizar la estructura del segundo capítulo en el que se describe quiénes aportan y compran los alimentos en los hogares, la frecuencia con



la que se compran y los motivos que justifican estas prácticas. Esto evidenció la dinámica de las economías domésticas, las formas de organización social, mecanismos y alternativas de la gente para resolver de manera activa y creativa la necesidad de alimentar a su familia. En este capítulo también se presentan los criterios de selección de los alimentos y sus formas de preparación preferidas. De igual forma, se analiza la estructura básica de las comidas principales –como el desayuno, el almuerzo y la cena–, los menús más comunes, así como las comidas festivas o de fin de semana que suelen ser más elaboradas. En esta estructura fueron identificados elementos de primer orden y complementarios, aspecto clave para proponer ajustes y transformaciones a la alimentación cotidiana. La estimación del consumo calórico por municipios también permitió establecer algunas diferencias entre las subregiones.

Los imaginarios colectivos no son fantasías sino imágenes mentales y construcciones culturales independientes de los criterios de verdad de la racionalidad científica, son la memoria y los saberes locales que la gente explica a través de sus narrativas y formas diversas de interpretar y construir su realidad. En este orden de ideas, el tercer capítulo explora las relaciones emotivas que se tienen con los alimentos. Además de su aporte nutricional, estos van configurando una “memoria colectiva gustativa” aunque las narrativas transiten de una emoción a otra de manera tan contradictoria como la misma naturaleza humana. Los imaginarios colectivos que describen el concepto propio de “buena alimentación” se reducen a dos dimensiones: la del bienestar físico y la del bienestar social. Es así como “lo saludable” se opone a “lo dañino” y aunque existe claridad sobre las implicaciones de estas dimensiones, se identifican algunas faltas de conocimiento sobre las características de los alimentos y lo que significa realmente una alimentación balanceada. En cuanto a la situación socioeconómica, se estableció que no siempre determina las posibilidades de tener una buena alimentación debido a que la población también ha construido discursos de resistencia mediante los cuales defiende un concepto propio de “buen comer”.

Con respecto a la relación entre los alimentos y la estética corporal, existe una concepción de “cuerpo ideal”, de contextura mediana y con curvas. En esta sección también se describen causas y efectos de la gordura y la delgadez y se examina cómo la sociedad, a través de consejos, comentarios, críticas, recomendaciones y discursos, ejerce “control” sobre los cuerpos a partir de esos modelos y estereotipos idealizados.

El último capítulo presenta lineamientos y recomendaciones para promover el buen comer y los hábitos de vida saludables, lejos de establecer lo que



debería ser una “alimentación correcta” o inducir a cambios drásticos en la alimentación de la población guajira. En este orden de ideas, se trata de fundamentar procesos integrales que deben articular políticas públicas nacionales a los conocimientos locales, asumiendo la alimentación no como un asunto de responsabilidad personal sino como un problema de salud colectiva. De esta manera, el presente documento formula lineamientos y recomendaciones sobre alimentación saludable basados en los saberes tradicionales. Ofrece algunas orientaciones para la práctica de actividad física y deporte como complemento de una alimentación sana, junto a aspectos a tener en cuenta para abordar a las comunidades y garantizar su adhesión a los programas y proyectos de intervención, aunado a la creación de bases permanentes para la participación, la concertación e intercambio recíproco entre el saber médico-científico y otras formas de conocimiento. Finalmente, se presenta la estructura de una cartilla de recomendaciones como resultado de algunos de los hallazgos de este estudio como aporte al desarrollo regional y al bienestar de las comunidades de La Guajira.

Palabras clave: Imaginarios colectivos, Prácticas alimenticias, Nutrición, Narrativas, La Guajira.

PRESENTACIÓN



Los seres humanos necesitamos alimentarnos como un asunto de supervivencia, pero hoy existe la idea generalizada de que, si no comemos “bien”, también nos podemos morir (Calero, 2014, p. 71). Hoy en día, la preocupación por el aumento de los problemas de obesidad y sobrepeso y la incidencia de estos fenómenos en la salud y el bienestar de la población a nivel mundial aumenta considerablemente. Es así como los gobiernos nacionales y locales adelantan importantes programas para que la población asuma hábitos y estilos de vida saludables, se promueve la actividad física y el deporte como estrategias para la prevención, sumados a la promoción de una dieta “saludable”.

Ante la creciente información que se tiene sobre la existencia de alimentos que no aportan nutrientes a nuestro cuerpo y afectan negativamente nuestra salud, cabe preguntarse por qué seguimos consumiéndolos. ¿Qué ideas, tradiciones, prácticas, costumbres, creencias, mitos y referentes hay en la población sobre la alimentación y su relación con la salud, el bienestar integral y la estética corporal? ¿De qué manera la ubicación geográfica y el acceso a los recursos pueden evidenciar diferencias sustanciales en las formas de concebir y utilizar los alimentos? ¿Por qué el consumo de alimentos tiene significados tan diversos y contrastantes dependiendo del contexto en el que nos encontremos? ¿Pueden resignificarse los imaginarios asociados a la alimentación de la población guajira para orientar las prácticas? Todos estos interrogantes fueron el punto de partida para esta investigación sobre los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira. Asumiendo como premisa que la alimentación es un fenómeno complejo que atraviesa la totalidad de la vida humana en sus dimensiones histórica, biológica, social y cultural (Aguilar, 2014, p. 12), el tema fue abordado de manera integral e interdisciplinaria.

Aunque en los años recientes se ha prestado mucha más atención al tema de la desnutrición en La Guajira por la escasez de agua, el cambio climático, la vulnerabilidad de la niñez, además de tratarse de un asunto hoy día más vi-



sible en las agendas políticas nacionales e internacionales, también se hacía necesario estudiar los hábitos alimenticios de la población, pues estos se constituyen en un factor de riesgo de las enfermedades no transmisibles, primera causa de morbilidad y mortalidad de la población adulta en el departamento según el documento ASIS (Gobernación de La Guajira, 2019, pp. 41-42), análisis que además evidencia que las enfermedades isquémicas del corazón, las enfermedades cardiovasculares, hipertensivas, el cáncer y la diabetes son las más frecuentes en la población adulta de la región y se encuentran asociadas al sedentarismo, el alcoholismo, el tabaquismo y los malos hábitos alimenticios como causas más relevantes.

Calero señala cómo las representaciones sobre la alimentación que han surgido desde las ciencias de la salud, han fundamentado las recomendaciones dietarias desde una perspectiva biológica, “partiendo de la noción de que los alimentos son el resultado de un proceso natural y eslabonado de circulación de energía”, de tal manera que la cultura ha quedado en un segundo plano a la hora de abordar esta importante dimensión de la vida (2014, p. 69). Tradicionalmente, la alimentación ha sido una experiencia orientada en gran medida por el saber médico-científico y el problema de “comer mal” se relaciona con las desigualdades sociales tan comunes en Colombia (Calero, 2014, p. 61). Por tal razón, resulta necesario valorar los imaginarios colectivos y las prácticas asociadas a la alimentación desde su dimensión sociocultural, asumiendo un nuevo paradigma de investigación basado en un diálogo interdisciplinario que permita ampliar nuestra comprensión de este fenómeno.

Este análisis crítico plantea la necesidad de describir los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira, identificando diferencias entre las tres principales zonas o subregiones en las cuales se divide el departamento para, finalmente, definir unos lineamientos, recomendaciones nutricionales y prácticas saludables que puedan aportar al mejoramiento de la salud y al bienestar de la población guajira sin desconocer el contexto histórico y sociocultural sobre el cual se conciben las tradiciones y costumbres alimenticias en esta región del país.

Asumir la alimentación más allá del problema de la relación entre consumo alimentario y nutrición como un proceso vital supremamente complejo, ubicar la experiencia alimenticia en su contexto cultural y establecer las condiciones en las que se desarrolla este acto cotidiano, reconociendo los aspectos históricos, las tradiciones, prácticas e imaginarios colectivos que la determinan



(Aguilar, 2014, pp. 14-15), permite valorar aspectos tan importantes como las dinámicas que se dan al interior de las familias, las nociones de género, edad y división del trabajo, la economía doméstica, las rutinas, festividades, rituales y celebraciones como asuntos clave para analizar lo que fundamenta las prácticas de la población guajira.

En el primer capítulo se presenta la contextualización del departamento de La Guajira seguida de una breve caracterización sociodemográfica de la población que contempla cuestiones tales como: la composición de las familias, los grupos etarios participantes en el estudio, su nivel de escolaridad, los ingresos del hogar, estrato socioeconómico, variables de género y grupo étnicos, entre otros. En el capítulo 2, el estudio aborda las prácticas asociadas a la alimentación de la población de La Guajira, teniendo en cuenta los diferentes momentos del proceso de la alimentación, esto es, la necesidad, la obtención de los alimentos, su almacenamiento, limpieza, procesamiento, preparación, distribución y consumo, así como algunas actitudes frente a la dieta. El tercer capítulo presenta la caracterización de los imaginarios colectivos a partir de tres ejes fundamentales: las relaciones emotivas con los alimentos, las ideas asociadas al concepto propio de “buena alimentación” y la relación entre los alimentos y la estética corporal. Esto se presenta mediante tres modelos teórico-explicativos sustentados en las narrativas de los guajiros. Por último, el capítulo 4 presenta una serie de lineamientos y recomendaciones pedagógicas y didácticas para realizar procesos de intervención y educación comunitaria, orientados a resignificar las prácticas alimenticias desde los saberes locales y de manera más saludable, para complementarlas luego con la práctica de actividad física y deporte.

Finalmente, es preciso señalar que, más que fórmulas diagnósticas para intervenir científicamente las prácticas de alimentación propias de la población guajira, lo que aquí se presenta es un análisis de los imaginarios colectivos asociados a ellas, a partir del cual se formulan unos lineamientos que orientan la implementación de una guía de recomendaciones, una ruta didáctica para su comprensión desde una aproximación que considera las tradiciones culturales y los saberes locales como el fundamento de lo que deben ser un “mejor comer” y “mejor vivir”.

METODOLOGÍA



Este estudio fue de *tipo descriptivo* ya que pretendía conocer los imaginarios colectivos y las prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira, por lo que se partió de un *enfoque cualitativo* para el abordaje general del problema de investigación. No obstante, también se consideraron instrumentos y procedimientos estadísticos para apoyar el proceso de análisis y sistematización de información que permitiera plantear un modelo teórico explicativo de esos imaginarios y prácticas.

La investigación cualitativa es definida por Creswell como un proceso que busca la comprensión de fenómenos sociales a partir de la mirada compleja, holística y analítica de los puntos de vista de sus protagonistas (1997, p. 15), mientras que Strauss y Corbin la abordan desde la investigación de experiencias vividas por un grupo humano, sus comportamientos, sentimientos, emociones y procesos de interacción. Aunque algunos datos fueron cuantificados, la mayor parte del análisis se dio de manera cualitativa desde un proceso no matemático de interpretación, esto con la finalidad de establecer conceptos y relaciones entre los datos para luego organizarlos en un modelo explicativo teórico (Strauss y Corbin, 2012, p. 20).

Teniendo en cuenta que no se trataba de explicar el funcionamiento “lógico” de la alimentación de la población guajira, sino de establecer las significaciones imaginarias que dan sentido a esas prácticas, se utilizó como método de investigación la Teoría fundamentada en los datos, cuyo objetivo es, como lo subraya De Carvalho *et al.*, “comprender la realidad a partir de la percepción o significado que cierto contexto u objeto tiene para una persona, generando conocimientos, aumentando la comprensión y proporcionando una guía significativa para la acción”, método que rescata aspectos positivos de las experiencias vividas por los actores sociales,

posibilitando conectar constructos teóricos, potenciando la expansión del conocimiento (...) y permite comprender la realidad a partir del conocimiento de



la percepción o significado que cierto contexto u objeto tiene para la persona. Su finalidad es descubrir un modelo conceptual que explique el fenómeno a ser investigado y posibilite al investigador desarrollar y relacionar conceptos (De Carvalho *et al.*, 2009, p. 2).

Este fue el método ideal para abordar esta investigación, debido a que la caracterización de los imaginarios implicaba develar los significados producidos al interior de la acción social, es decir, sus configuraciones simbólicas, los aspectos que las articulan o desarticulan, las líneas de sentido, las repeticiones, las acciones desmesuradas, conscientes o inconscientes, los discursos y maneras de ver la realidad. (Agudelo, 2011, p. 2). En este tipo de investigación no se parte de teorías preexistentes, aquí la teoría se fundamenta en los datos obtenidos del trabajo de campo (De Carvalho *et al.*, 2009; Strauss y Corbin, 2012).

Para comprender el contexto en el que se configuran los imaginarios colectivos, es preciso identificar unidades de sentido que operan de manera simbólica a través de la repetición en las narrativas de personas que comparten el mismo espacio y tiempo (Agudelo, 2011, p. 2), tarea que fue desarrollada desde las siguientes cuatro fases.

Ilustración 1: Reunión de socialización con facilitadores del programa Cerrejón en Movimiento en la Zona 3: Sur-Sur.



Fuente: fotografía de María Fernanda Giraldo.



Fase 1: Preparación y contextualización

En esta fase se llevó a cabo la revisión documental e identificación de interlocutores clave mediante un proceso de focalización, muestreo por conveniencia y técnica de *bola de nieve* para realizar consulta y concertación. Además, fueron diseñados y validados instrumentos para la recolección de información tales como: guiones de entrevista, fichas de observación, cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios.

Fase 2: Trabajo de campo

Esta fase implicó la recolección de datos mediante la aplicación de técnicas e instrumentos de investigación en cada uno de los 15 municipios del departamento. En la Tabla 1 se describen estas técnicas de recolección de información y el abordaje desde el cual fue asumida cada una de ellas:

Tabla 1
Técnicas de recolección de información.

Técnica	Descripción del abordaje
Observación participante	No entendida como una manera de desempeñarse o imitar a la población estudiada sino como el ejercicio de vivir una situación, experiencia o fenómeno. En este caso, la “participación” hace referencia a la experiencia vivida por el investigador en el contexto y a su respectivo registro en un diario de campo (Guber, 2011, p. 53).
Entrevistas semi-estructuradas	Con la finalidad de indagar acerca de las narrativas y construcciones simbólicas asociadas a la alimentación de la población guajira, se realizaron <i>entrevistas</i> a interlocutores clave, mediante el diálogo y la “relación social a través de la cual se obtienen enunciados y verbalizaciones” (Guber, 2011, p. 69), grabaciones que posteriormente fueron transcritas para su análisis. Estos diálogos fueron un intercambio recíproco de experiencias en las que el interlocutor(a) tuvo la libertad para expresar sus ideas, vivencias y opiniones acerca de los alimentos y las prácticas asociadas a ellos. Las preguntas o temas de conversación inicialmente propuestas, podían tratarse en cualquier orden y variar según el interlocutor.



Técnica	Descripción del abordaje
Cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios	El <i>Cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios</i> , además de solicitar una información sociodemográfica básica, abordó aspectos más allá del patrón de alimentación (Fagúndez <i>et al.</i> , 2015) que resultaron por igual relevantes para este estudio: la obtención y el almacenamiento de los alimentos, su procesamiento, distribución, consumo, frecuencia y actitudes sobre la dieta. Este cuestionario fue diseñado por el equipo investigador y sometido a un proceso de validación de expertos.
Anamnesis alimentaria recordatorio 24 horas	La anamnesis alimentaria (recordatorio 24 horas) consistió en recolectar información lo más detallada posible, con respecto a los alimentos y bebidas consumidos el día anterior, teniendo en cuenta el tipo, cantidad y modo de preparación con el ánimo de establecer un patrón de alimentación. En este caso se utilizó el formato propuesto por Ferrari (2013, p. 21).

Fuente: Elaboración propia.

El trabajo de campo tuvo una duración de 3 meses en los que se hizo presencia en los 15 municipios del departamento. Fueron entrevistados 80 hombres y 80 mujeres entre los 18 y 40 años, 80 hombres y 80 mujeres mayores de 40 años, 72 dueños o administradores de restaurantes y 70 sabedores(as) de las cocinas tradicionales. Se aplicaron 139 cuestionarios de historia nutricional y hábitos alimenticios junto a su respectiva anamnesis alimentaria (recordatorio 24 horas). En total se aplicaron 740 instrumentos y técnicas de recolección de información a más de 600 participantes. En la Tabla 2 se detalla la cantidad de instrumentos y técnicas de recolección de información aplicadas en cada uno de los municipios. Es preciso señalar que, al tratarse de un estudio de enfoque cualitativo, no fue aplicado un muestreo estadístico sino por conveniencia para el uso y manejo de algunos indicadores cuantitativos que pudieran evidenciar tendencias en las prácticas de la población guajira, para así complementar el análisis cualitativo que emerge de las narrativas y discursos expresados en las entrevistas.

Como parte del protocolo de aplicación de estas técnicas e instrumentos, y de manera coherente con los requerimientos éticos de la investigación científica, fue llevada a cabo una consulta previa con los 600 participantes, quienes firmaron un formato en el que expresan su consentimiento libre e informado.



Tabla 2
Instrumentos y técnicas aplicadas durante la Fase 2: Trabajo de campo.

Técnica	La Jagua	Urumita	Villa-nueva	El Molino	San Juan	Distracción	Fonseca	Barrancas	Hato Nuevo	Albania	Maicao	Uribia	Manaure	Riohacha	Dibulla	Total por técnica
Entrevista a mujeres mayores de 40 años	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	10	5	5	10	5	80
Entrevista a mujeres menores de 40 años	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	10	5	5	10	5	80
Entrevistas hombres mayores de 40 años	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	10	5	5	10	5	80
Entrevistas hombres menores de 40 años	4	4	5	3	5	4	5	5	5	5	10	5	5	10	5	80
Entrevistas dueños de restaurantes	3	3	4	3	5	4	5	5	5	4	8	5	5	8	5	72
Entrevistas sabedores(as)	3	3	4	3	5	3	5	5	5	5	6	5	5	8	5	70



Técnica	La Jagua	Urumita	Villa-nueva	El Molino	San Juan	Distracción	Fonseca	Barrancas	Hato Nuevo	Albania	Maicao	Uribia	Manauare	Riohacha	Dibulla	Total por técnica
Cuestionarios de historia nutricional	7	7	9	7	10	7	9	10	8	9	15	8	8	15	10	139
Anamnesis alimentaria	7	7	9	7	10	7	9	10	8	9	15	8	8	15	10	139
Total instrumentos aplicados por municipio	36	36	46	32	50	37	48	50	46	47	84	46	46	86	50	739
Total instrumentos aplicados: 740																

Fuente: Elaboración propia.



Fase 3: Sistematización y análisis

En la tercera fase, *Sistematización y análisis*, se procedió a la transcripción de las entrevistas y diarios de campo, se tabularán los datos obtenidos en la encuesta y el cuestionario para proceder con el análisis apoyado en el software estadístico *SPSS Versión 26*¹ y el software para análisis hermenéutico *Atlas-Ti*. Estos datos fueron procesados en tres etapas, como lo plantea el procedimiento para desarrollar Teoría fundamental en los datos (Creswell, 1997; Carvalho, 2009; Strauss y Corbin, 2012):

1. Codificación abierta: es el proceso analítico a partir de la primera lectura de los textos transcritos para identificar conceptos, sus propiedades y dimensiones.
2. Codificación axial: implica reagrupar los códigos resultantes de la codificación abierta estableciendo conexiones, comparaciones, relaciones que originan códigos conceptuales y subcategorías.
3. Codificación selectiva: consiste en refinar e integrar categorías para develar las de carácter central con las que fundamentará el modelo teórico.

Como resultado de este procedimiento y de la triangulación de información obtenida en los cuestionarios y encuestas aplicadas, se configuró un modelo teórico explicativo que describe las características de los imaginarios y prácticas asociadas a la alimentación, fundamentado en las orientaciones para la elaboración de una guía de recomendaciones que pueda mejorar la calidad de vida de la población guajira, teniendo en cuenta las particularidades de cada una de las zonas definidas para el estudio (Zona1: Costa Norte; Zona 2: Centro-Sur; Zona 3: Sur-Sur).

Al cierre de esta fase, las siguientes fuentes de información fueron consolidadas para la elaboración del informe final:

- ❖ Base de datos del cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios (Software SPSS).
- ❖ Unidad hermenéutica con el análisis de entrevistas (Software Atlas Ti).
- ❖ Base de datos Tabla de composición de alimentos y consumo calórico (Excel y SPSS).

1 Serie Versión nueva: 5726187 (2020).

Fase 4: Informe final

La fase cuatro consistió en la estructuración y redacción de este informe final de investigación, a partir de los análisis comparativos y la triangulación de las bases de datos resultantes de la sistematización y el análisis de la información realizada durante la Fase 3.

A continuación se presenta un resumen de la metodología descrita (Tabla 3), detallando cada una de las actividades a realizadas en las cuatro fases de ejecución del proyecto, las respectivas técnicas de recolección de información que fueron aplicadas y los productos resultantes de cada una de ellas:


Tabla 3
Síntesis de los procesos metodológicos por fase.

Fase	Actividades	Técnicas de investigación	Producto
Fase 1: Preparación y contextualización	Revisión documental	Fichas de lectura	Estado del arte
	Identificación de interlocutores clave	Muestreo por conveniencia Técnica de bola de nieve	Base de datos de participantes por municipio
	Consulta y concertación	Reunión de socialización	Formatos de consentimiento previo, libre e informado
	Diseño de instrumentos	Muestreo teórico Encuesta alimentaria (recordatorio 24 horas) Cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios	Guiones de entrevista Fichas de observación Encuesta alimentaria (recordatorio 24 horas) Cuestionario de Historia nutricional y hábitos alimenticios
	Validación de instrumentos	Prueba piloto Validación de expertos	
	Planificación del operativo de campo	Mesa de trabajo	Plan de trabajo operativo de campo
	Inducción al equipo de investigadores de campo	Taller	



Fase	Actividades	Técnicas de investigación	Producto	
Fase 2: Trabajo de campo	Operativo de campo Zona 1	Observación Entrevistas Encuesta alimentaria (recordatorio 24 horas) Cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios	Diarios de campo Archivos de audio Fotografías Cuestionarios Encuestas	
	Operativo de campo Zona 2			
	Operativo de campo Zona 3			
Fase 3: Sistematización y análisis	Sistematización de información cualitativa	Trascripción de diarios de campo, entrevistas y grupos focales	Unidad hermenéutica en software Atlas-Ti	
	Sistematización de información cuantitativa	Tabulación de información de encuestas y cuestionarios	Base de datos en software estadístico SPSS	
	Categorización y análisis	Codificación abierta Codificación axial Codificación selectiva Saturación Muestro teórico	<ul style="list-style-type: none"> - Categorías - Subcategorías - Dimensiones - Matriz - Planteamientos teóricos 	
	Triangulación de información	Matriz de análisis comparativo	Modelo teórico explicativo	
Fase 4: Informe final	Redacción de los capítulos 1 y 2	Redacción científica	Caracterización de imaginarios y prácticas alimenticias	Informe final
	Redacción del capítulo 3	Triangulación de información Tabla de composición de alimentos Validación de expertos a guía de recomendaciones	Guía de recomendaciones	
	Divulgación de resultados	Redacción científica	1 libro 1 cartilla 3 ponencias 2 artículos científicos	

Fuente: Elaboración propia.



CAPÍTULO 1
CONTEXTUALIZACIÓN
Y CARACTERIZACIÓN
SOCIODEMOGRÁFICA

Una aproximación holística al fenómeno cotidiano de la alimentación exige considerar los factores económicos, sociales, culturales y ambientales que inciden en él, pues en cada cultura se satisface el hambre de manera diferente. En este sentido, deben valorarse las variables geográficas, normas, valores, ocasiones, roles de género, así como la edad y disponibilidad del alimento, que inciden en el acceso, escogencia y consumo (Beltrán y Arroyo, 2006, p. 9). Esta investigación parte de una breve contextualización del departamento de La Guajira y la caracterización sociodemográfica de la población a partir de los resultados del último *Censo nacional de población y vivienda* del DANE (2019) y del primer módulo del *Cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios*, aplicado a 139 participantes en este estudio.

Ilustración 2: Ubicación geográfica de La Guajira.



Fuente: Elaboración propia.



El departamento de La Guajira se encuentra ubicado al extremo norte de Colombia en la región Caribe y la parte más septentrional de Suramérica. Al norte limita con el mar Caribe, al este con la República de Venezuela, al oeste con el departamento del Magdalena y al sur con el departamento del Cesar (Ver Ilustración 2: Ubicación geográfica de La Guajira). Tiene una superficie de 20.840 km², el Distrito Turístico y Cultural de Riohacha es su capital y cuenta con 15 municipios.

Teniendo en cuenta que los imaginarios colectivos existen en contextos históricos, socioculturales y locales concretos, y que las prácticas asociadas a la alimentación dependen en gran medida de la oferta ambiental de los lugares en los que ocurren, esta investigación fue de carácter regional y tuvo lugar en las zonas urbanas de los 15 municipios del departamento de La Guajira. Para establecer comparaciones al interior de la misma región a partir de algunas variables geográficas, históricas y socioculturales diversas (ver Ilustración 3), se dividió el departamento en tres zonas:

- ❖ Zona 1: Costa Norte. La componen los municipios de Dibulla, Riohacha, Manaure y Uribia.

Ilustración 3: Zonas de estudio.



Fuente: Elaboración propia.



- ❖ Zona 2: Centro-Sur. La forman los municipios de Maicao, Albania, Hato Nuevo y Barrancas.
- ❖ Zona 3: Sur-Sur. La integran los municipios de Fonseca, Distracción, San Juan, El Molino, Villanueva, Urumita y La Jagua del Pilar.

Según el censo del DANE, La Guajira tiene para 2018 825.364 habitantes, 227.367 hogares, 239.534 unidades de vivienda y un promedio de personas en los hogares de 3,6. En la Tabla 4 se presenta el número de habitantes por cada municipio de La Guajira, siendo Riohacha, Uribia y Maicao los que cuentan con más habitantes mientras La Jagua, el Molino y Urumita son aquellos con menos habitantes. En este mismo censo, se estableció que 433.463 habitantes (52,51%) se encuentran ubicados en la zona rural y poblados dispersos

Tabla 4
Población de La Guajira y sus municipios.

Municipio	Población	Hogares	Unidades de vivienda	Promedio de personas en el hogar
Riohacha	177.573	50.742	53.673	3,5
Uribia	160.711	41.153	41.496	3,8
Maicao	159.223	44.257	48.148	3,6
Manaure	74.528	20.012	20.550	3,7
San Juan del Cesar	46.077	13.377	15.440	3,4
Fonseca	40.852	11.302	12.395	3,6
Dibulla	36.196	9.055	9.577	3,9
Barrancas	28.549	7.781	8.423	3,7
Albania	26.940	7.576	7.332	3,4
Villanueva	24.996	7.635	6.884	3,3
Hato Nuevo	17.672	5.243	5.593	3,4
Distracción	11.934	3.376	3.805	3,4
Urumita	10.198	3.003	2.917	3,4
El Molino	6.963	1.958	2.431	3,6
La Jagua del Pilar	2.952	897	870	3,3
La Guajira	825.364	227.367	239.534	3,6

Fuente: DANE (2019).

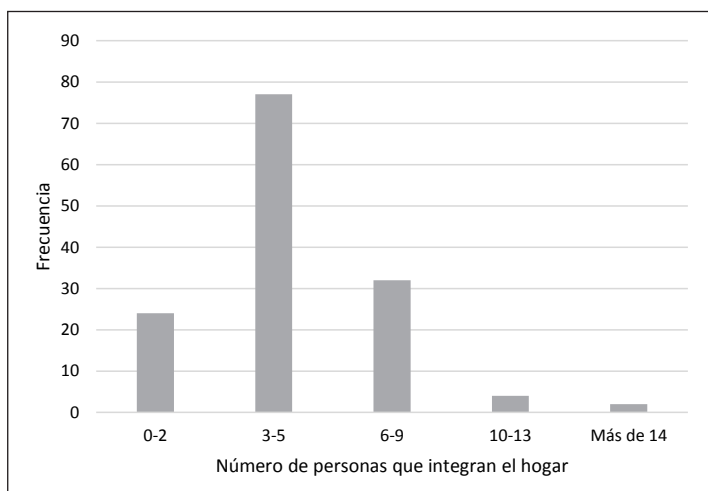


y 391.901 (47,49%) residen en las cabeceras municipales. Este último dato resulta de vital importancia para este estudio pues la investigación tuvo como objetivo analizar los imaginarios y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira que habita en las zonas urbanas. Es importante señalar que municipios como Uribia, Manaure y Dibulla tienen mucha más población rural que urbana (DANE, 2019).

Si bien el promedio de personas residentes en los hogares de La Guajira es de 3,6% (DANE, 2019), y en vista de que 77 de los hogares de este estudio se encuentra en el rango de 3 a 5 miembros, es significativo que 6 de los hogares estén integrados por más de 10 personas, tal y como se observa en el Gráfico 1, teniendo en cuenta que en el contexto de este estudio un hogar está integrado por personas que duermen bajo el mismo techo y consumen alimentos preparados en la misma olla. Esta situación resulta de suma importancia para esta investigación, dado que la solidaridad es altamente valorada en la sociedad guajira y esto se ve reflejado en el hecho de que la familia extensa, entendida como estructura básica de parentesco conformada por la familia nuclear (padres e hijos) y otros parientes consanguíneos (abuelos, tíos, primos, hermanos) o afines (suegros, cuñados), en muchas ocasiones suplente las necesidades de algunos otros miembros e incluso aporta para su sustento (Quintero y Amarís, 2011).

Gráfico 1

Número de personas que integran el hogar.

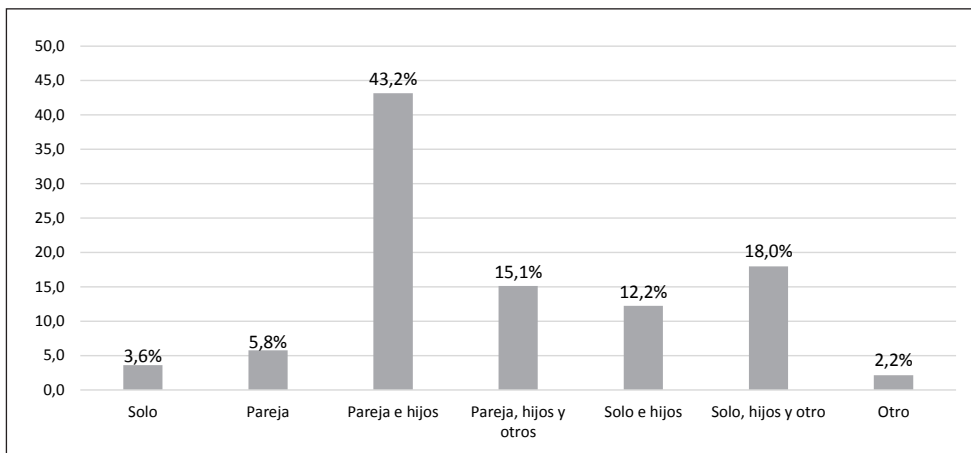


Fuente: Elaboración propia.



La importancia de la familia extensa aún está presente en La Guajira. Esto se evidenció en el presente estudio ya que el 15.1% de los hogares de los participantes está integrado por los padres, los hijos y otros. Así mismo, un 18% de los hogares son monoparentales (uno de los padres e hijos) y también están integrados por otros miembros (Gráfico 2). Esto significa que el 33.1% de los hogares encuestados corresponden a este tipo de familia.

Gráfico 2
Quiénes integran el hogar.



Fuente: Elaboración propia.

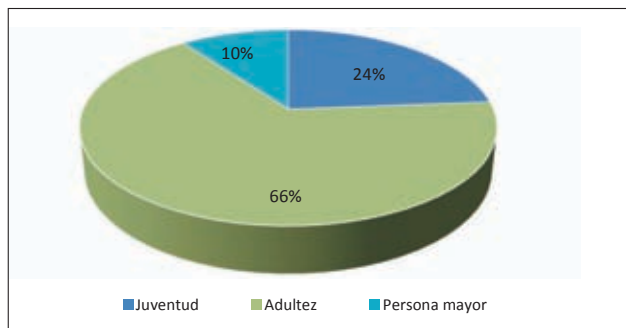
La distribución de la población guajira por género en La Guajira es de 49% masculino y 51% femenino (DANE, 2019). Partiendo del planteamiento de Messer sobre el papel fundamental que cumplen las mujeres en la alimentación, ya que ellas participan “tanto en el aprovisionamiento y la toma de decisiones alimentarias como en las maneras como los individuos relacionan las creencias y las prácticas alimentarias tradicionales” (2006, p. 28), al momento de abordar a la población objeto de estudio y responder el cuestionario de historia nutricional y hábitos alimenticios, hubo mayor participación de mujeres (104) que de hombres (35). No obstante, en las entrevistas semiestructuradas fueron abordados igual número de hombres y mujeres por municipio, mayores y menores de 40 años.

En este estudio participaron adultos residentes en las zonas urbanas de los municipios de La Guajira entre los 18 y 87 años de edad (Gráfico 3). El 24% de los participantes se encuentra en el grupo etario de los jóvenes (18-26 años),



el 66% en el de la adultez (27-60 años) y el 10% en el de personas mayores (60 años en adelante).

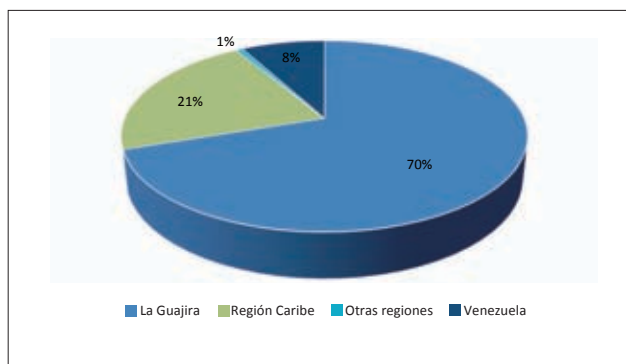
Gráfico 3
Grupos etarios.



Fuente: Elaboración propia.

Otro aspecto relevante de las características sociodemográficas de La Guajira, tiene que ver con el lugar de nacimiento de los participantes en este estudio (Gráfico 4). El 70% de ellos nacieron en el departamento de La Guajira, el 21% en otros departamentos de la región Caribe, el 1% en otras regiones del país y el 8% en Venezuela.

Gráfico 4
Lugar de nacimiento.



Fuente: Elaboración propia.



La ubicación geográfica de La Guajira en la zona de frontera con la República de Venezuela, su cercanía al Golfo de Maracaibo, el comercio, el contrabando de mercancías, y la actual crisis económica y humanitaria en el vecino país, demuestran que esta frontera siempre ha sido porosa y que históricamente se han dado flujos migratorios en las dos direcciones. Fue así como un grupo significativo de la población guajira que migró en los tiempos de la bonanza petrolera durante los años 70 y 80s ha retornado al país por la difícil situación económica de los últimos años. De igual forma, como lo refleja la Tabla 5, en los últimos 5 años han migrado más de 41.459 personas desde Venezuela a La Guajira, estadísticas por igual recogidas en el censo realizado en 2018 (DANE, 2019).

Tabla 5
Población de inmigrantes venezolanos.

Inmigrantes desde Venezuela		
Hace 12 meses	Riohacha	4.956
	Otros municipios de La Guajira	10.481
	Total	15.437
Hace 5 años	Riohacha	12.504
	Otros municipios de La Guajira	28.955
	Total	41.459

Fuente: DANE (2019).

Históricamente La Guajira ha sido receptora de población migrante que proviene de otros países así como de migraciones internas que, por la violencia del conflicto armado o las oportunidades comerciales, llegaron a este territorio desde otras regiones o departamentos. Es así como en el departamento también se da la presencia significativa de inmigrantes sirios y libaneses que llegaron a la ciudad de Maicao a desarrollar actividades de comercio desde hace algunas décadas. En los municipios de La Guajira, también es usual encontrar familias del interior del país que han llegado desde Antioquia y Santander y que, en su mayoría, forman parte del gremio de los tenderos. Así mismo, en el departamento residen familias que han migrado desde los municipios de Córdoba y el sur de Bolívar desplazadas por la violencia. En este estudio es muy importante señalar estos aspectos demográficos, pues la población migrante ha traído consigo sus costumbres y tradiciones culinarias hasta llegar a mezclarse en este crisol multicultural que significa La Guajira.



Es preciso señalar que La Guajira es el territorio ancestral del pueblo *wayuu* y que hacia la cara norte de la Sierra Nevada de Santa Marta habitan los pueblos indígenas *wiwa*, los *kogui* y los *i'ka*². En las cabeceras municipales de La Guajira también se encuentran algunos grupos indígenas representativos de los pueblos *zenú*, *ingas* y *kankuamo*. De igual forma, esta región es habitada por comunidades afrodescendientes que han adelantado en las décadas recientes procesos de organización y reivindicación étnica. En este sentido, la *Encuesta de calidad de vida* (DANE, 2018) muestra que el 41.7% de la población de La Guajira se autorreconoce como indígena, el 12.6% como afrodescendiente y el 0.1% como Rom (ver Tabla 6). No obstante, este estudio fue delimitado a las zonas urbanas de las cabeceras municipales en donde solo habita el 17.9% de la población indígena, mientras que el 70.6% reside en las zonas rurales y poblados dispersos.

Tabla 6

Composición de la población guajira según su autorreconocimiento.

	Indígena	Gitano (Rom)	Raizal	Palenquero	Afro-descendiente	Ninguno
Cabeceras municipales	17.9%	0.1%	0.0%	0.1%	18.3%	63.7%
Zonas rurales	70.6%	0%	0.0%	0.1%	6.1%	23.3%
Total	41.7%	0%	0.0%	0.0	12.8%	45.4%

Fuente: DANE (2018).

Fue así como entre los participantes en este estudio, el 19.4% de los participantes se autorreconoció como *wayuu*, el 1.4% como *zenú*, el 6.5% como perteneciente a otros grupos étnicos, el 56.1% no respondió la pregunta y el 16.5% señaló no pertenecer a ninguno de estos grupos. Este aspecto es muy relevante para este estudio en tanto que los seres humanos no solo nos guiamos por nuestra fisiología para alimentarnos, en la medida que nuestras decisiones alimentarias también están sometidas a situaciones propias de la cultura “pues lo que es valorado por una cultura, no es necesariamente lo fisiológicamente deseable en el ámbito de la nutrición” (Garine y Garine, 1999, p. 18).

2 Conocidos como arhuacos pero cuyo nombre correcto es *i'ka* o *i'ku*.



Con respecto a los aspectos socioeconómicos que caracterizan a la población guajira (Tabla 7), se evidenció que la mayoría de los habitantes residen en unidades de vivienda de estrato 1 (70.35%), el 23.82% en viviendas de estrato 2 y el 5.28% pertenece al estrato 3.

Tabla 7

Estrato socioeconómico de unidades de vivienda con energía eléctrica.

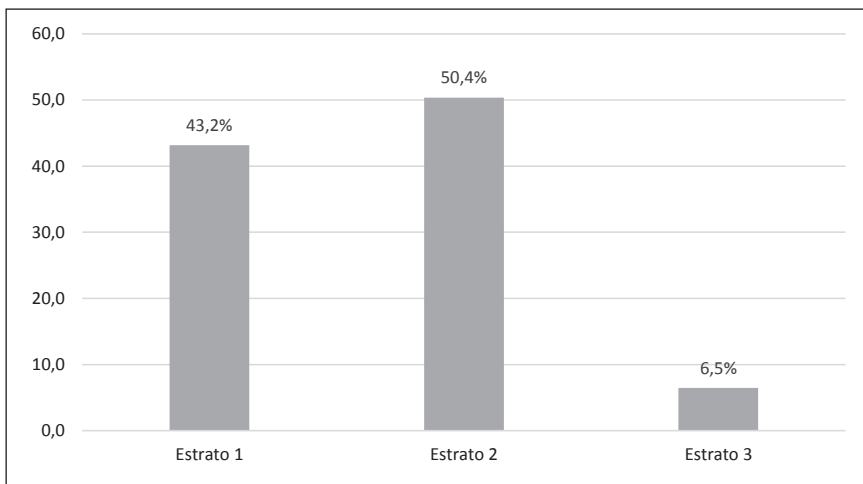
Estrato	Porcentaje de viviendas
Estrato 1	70.35%
Estrato 2	23.82%
Estrato 3	5.28%
Estrato 4	0.40%
Estrato 5	0.13%
Estrato 6	0.02%

Fuente: DANE (2018).

En el caso del grupo de participantes en este estudio, el Gráfico 5 muestra que el 43.2% de ellos pertenecen al estrato 1, el 50.4% al estrato 2 y el 6.5% al estrato 3.

Gráfico 5

Estrato socioeconómico.



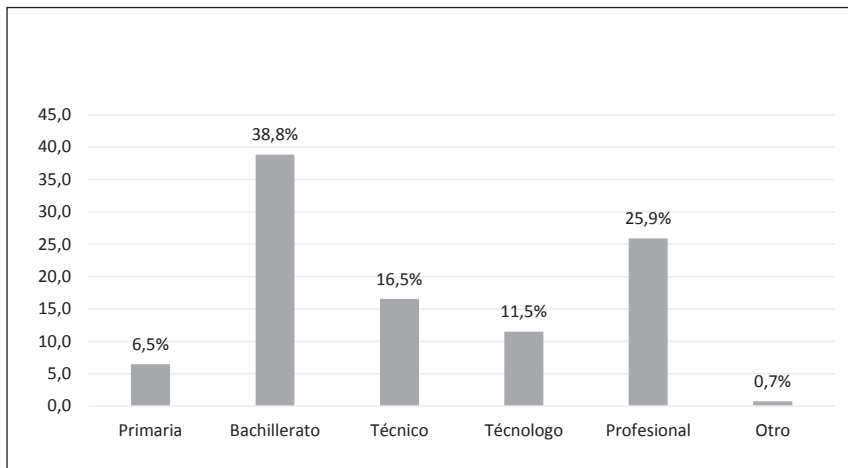
Fuente: Elaboración propia.



Es importante tener en cuenta los aspectos socioeconómicos de la población guajira dado que las decisiones sobre lo que se come no son arbitrarias y en ellas inciden, además de factores culturales y ecológicos, aspectos económicos importantes. En las sociedades modernas ya no se depende de la oferta ambiental, ni de las estaciones, pues los tratados de libre comercio han hecho que la población mundial pueda disponer de una oferta de alimentos más amplia y variada. Incluso en algunos casos resulta más económico comprar alimentos importados que producirlos localmente. En este contexto, hoy es posible comer casi cualquier alimento en cualquier lugar si se dispone del dinero suficiente para adquirirlo (Garine y Garine, 1999, p. 25).

En sociedades como la nuestra, el nivel educativo tiene una gran incidencia sobre los ingresos económicos de los hogares y la posibilidad de acceder y comprender mejor la información médico-científica sobre la alimentación. El 6.5% de quienes participaron en este estudio solo alcanzaron la educación básica primaria, el 38.8% el bachillerato, el 16.5% un nivel técnico, el 11.5% nivel tecnólogo, el 25.9% corresponde a profesionales y el 0.7% realizó otra clase de estudios (ver Gráfico 6).

Gráfico 6
Nivel educativo.



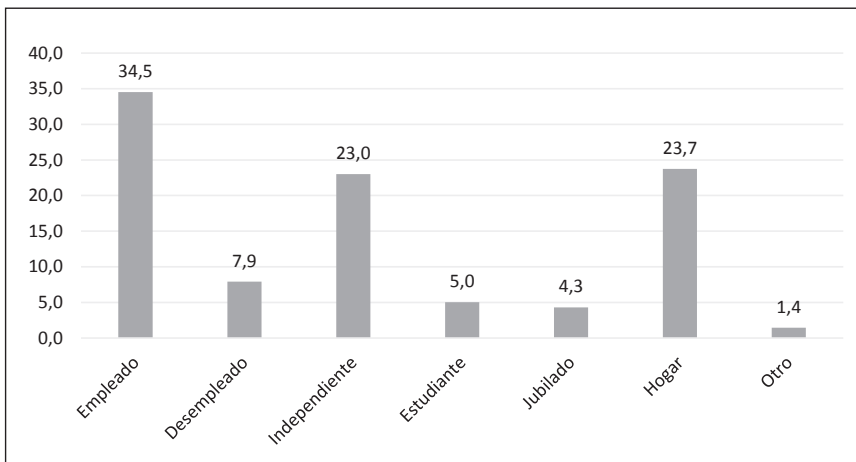
Fuente: Elaboración propia.

Las condiciones de empleo y ocupación son fundamentales para caracterizar la dimensión socioeconómica de la población guajira y sus posibilidades de



comprar los alimentos. En este sentido, es relevante tener en cuenta que, según la *Encuesta de calidad de vida* del DANE, el 86.3% de los habitantes de las cabeceras municipales de La Guajira trabajan de manera informal. Entre los participantes en este estudio se encontró que el 34.5% de los participantes es empleado, el 7.9% desempleado, el 23.0% trabaja de manera independiente, el 5% estudia y el 23.7% se dedica a las labores del hogar (DANE, 2018), como los muestra el Gráfico 7.

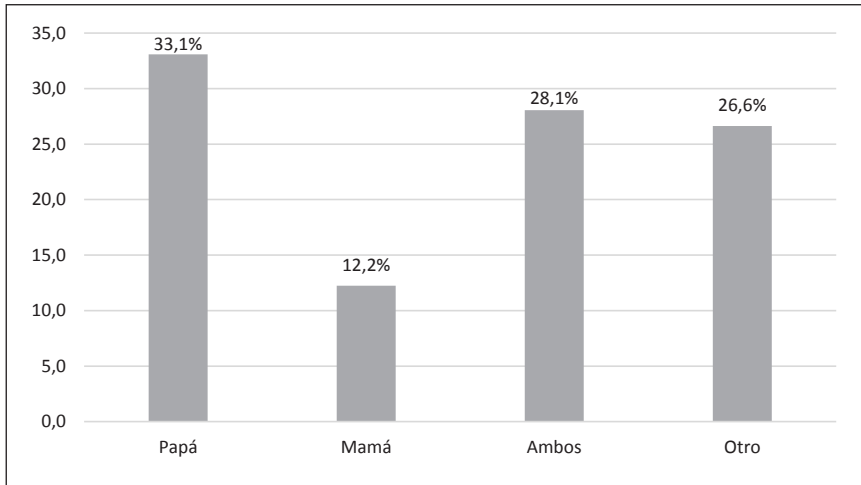
Gráfico 7
Ocupación.



Fuente: Elaboración propia.

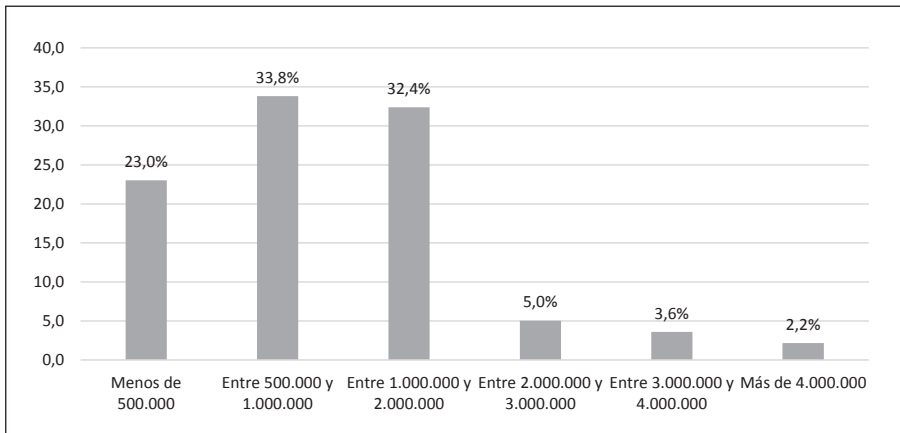
Lo que los antropólogos llaman la “división sexual del trabajo”, que no es otra cosa que la asignación de tareas para el sustento y supervivencia del hogar a partir de los roles de género definidos culturalmente, ha venido cambiando durante las últimas décadas entre la población guajira. Tradicionalmente, la responsabilidad de trabajar para el sustento del hogar era del hombre mientras que la mujer permanecía en casa al frente de la crianza de los hijos y las labores diarias. Actualmente, un 33.1% de los hogares mantiene esta forma tradicional. En un 12.2% de los hogares es la madre quien trabaja y en un 28.1% de los hogares trabajan ambos (Gráfico 8). Este indicador es importante, como se verá detalladamente más adelante, pues la labor de preparar los alimentos sigue siendo más una responsabilidad de las mujeres que de los hombres, aunque ambos aporten económicamente al sustento del hogar.

Gráfico 8
Personas que trabajan en el hogar.



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 9
Ingresos mensuales en el hogar.



Fuente: Elaboración propia

Con respecto al promedio de ingresos económicos en el hogar, el Gráfico 9 muestra que el 23% cuenta con ingresos menores a los \$500.000 pesos, el 33.8% ingresos entre \$500.000 y \$1.000.000 de pesos, el 32.4% recibe ingresos entre \$1.000.000 y \$2.000.000 y solo el 2.2% posee ingresos de más



de \$4.000.000 de pesos mensuales. En el siguiente capítulo se presenta un análisis detallado del comportamiento de la población guajira con respecto al consumo de alimentos y las prácticas asociadas a la alimentación, su relación con los ingresos económicos y dinámicas en el hogar.


Otro indicador importante que caracteriza la población guajira es la disponibilidad de servicios públicos en sus hogares, es así como entre los participantes en el estudio 100% de los hogares cuenta con electricidad, el 94.2% con acueducto, alcantarillado y gas domiciliario, el 66.9% con televisión por cable y solo el 39.6% cuenta con servicio de internet como se observa en la Tabla 8.

Tabla 8
Servicios públicos en los hogares.

Servicios públicos	Porcentaje de hogares con servicios públicos
Electricidad	100%
Acueducto	94.2%
Alcantarillado	94.2%
Gas domiciliario	94.2%
Televisión por cable	66.9%
Internet	39.6%

Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, es preciso señalar que, al hacer una caracterización sociodemográfica de la población guajira, se pretende trascender esa premisa que domina el pensamiento colectivo y que simplifica la experiencia alimenticia cuando se plantea que “el problema de comer mal en casa se ha relacionado fundamentalmente con las desigualdades sociales que siempre ha tenido el país” (Calero, 2014, p. 61). Esta breve descripción de las características sociodemográficas e histórico-culturales de la población guajira es el punto de partida para analizar las experiencias alimenticias, no con el ánimo de confrontarlas sino con el propósito de comprender los imaginarios colectivos construidos a partir de ellas, para poder vincular los saberes tradicionales como herramienta de conocimiento a los procesos de planificación territorial, al diseño de programas, proyectos y servicios pertinentes, ajustados a las necesidades y expectativas de la población guajira considerando las diferencias que existen al interior de la misma región, pues el estudio de los imaginarios “permite que una sociedad se comprenda y resignifique sus valores” (Agudelo, 2011. p. 9).



CAPÍTULO II

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA
ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN
GUAJIRA

2.1 Aproximaciones socioantropológicas a la alimentación

El interés de la biomedicina por la alimentación ha reducido su análisis a valorar la capacidad nutricional, concibiéndola como agente causal de enfermedad. La economía, por su parte, ha dedicado su atención a evaluar la disponibilidad o el gasto alimentario. Estudiar la alimentación humana exige, sin embargo, convocar saberes diversos que amplíen estas miradas, considerando que el comer es un fenómeno de dimensiones y repercusiones en lo biopsicosocial, como lo señala García Arnaíz (2012, p. 11). Es preciso entonces plantear una aproximación socioantropológica a la alimentación, considerándola como un proceso complejo que además de estar integrado a la producción, la distribución y el consumo de los alimentos, se materializa en la tradición culinaria de una cultura (Anderson, 2005, citado en Calero, 2014, p. 74).

Cocinar y comer son experiencias sociales en las cuales se generan vivencias estéticas, cognoscitivas, morales, temporales, espaciales y de género que expresan la condición humana, y hacen parte de los fundamentos antropológicos contemporáneos. A partir de estas incorporaciones y ordenamiento, se obtiene parte del conocimiento que nos orienta y moviliza cotidianamente en el mundo. Tal acumulación de saberes acerca de la alimentación, se construyen mediante diversas experiencias de socialización en la vida cotidiana, las cuales en la mayoría de ocasiones son de carácter informal y espontáneo (Calero, 2014, p. 124).

Es importante señalar que la comprensión socioantropológica de la alimentación implica que además de lo ancestral, se establezcan elementos innovadores que modifican la alimentación. Es importante tener en cuenta el tiempo, espacio, producción, dimensión material y simbólica que especifican “lo que es considerado alimento y lo que no, hasta los patrones de consumo” (Aguilar, 2014, p. 28). Así mismo, “la dieta se actualiza, se establece en relación directa con el entorno y lo que este produce (...) construye un modelo de cuerpo contextualizado” (Arboleda, 2009, p. 216), así como lo imaginario y la acción misma



de conocer lo que vive el cuerpo, se configuran como experiencias (Agudelo, 2011, p. 14). Por eso, además de la producción, distribución y consumo, la antropología de la alimentación ha estudiado las formas culturales de clasificación de los alimentos e incluso lo que sucede cuando estos alcanzan la boca (Aguilar, 2014, p. 15).

En la dimensión simbólica de la alimentación humana tiene especial importancia la experiencia estética, pues

Existe una historia social del gusto en las prácticas de la cocina y la comensalidad que hace alusión a lo que se asimila desde que se nace, a la manera como se ordena el tiempo y el espacio, a lo considerado bonito, feo, rico, repulsivo, desagradable, memorable, coercitivos, etc. (Calero, 2014, p. 124).

En este contexto, el comer como experiencia estética implica tener presentes los planteamientos de Bourdieu, quien llama la atención sobre el hecho aparente de que el gusto podría parecer un asunto subjetivo e individual. Sin embargo, este es un asunto fundamental en el proceso de relacionamiento entre los grupos sociales y sus relaciones de poder. Para Bourdieu, es preciso analizar la cultura y la economía en sentido amplio para de esta manera llegar a la comprensión de cómo los gustos generan “distinción”, en este caso los gustos sobre cierta comida y experiencias alimenticias. Según este autor, es necesario analizar el rol de la educación, las profesiones y las relaciones de poder que configuran los consumos culturales, definiendo nuestras preferencias y gustos (Bourdieu, 2002).

Los bienes culturales que se consumen, como los alimentos, permiten develar las relaciones de poder y las desigualdades sociales mediante los códigos e imaginarios que se expresan en lo que es considerado “legítimo” o “ilegítimo”, “culto” y “inculto”, “light” o “grasoso”, “lo cool” y “lo ridículo”, “lo in” y “lo out”. Según Bourdieu (2002), las clases dominantes prefieren siempre el consumo de lo legítimo, en oposición a los estratos inferiores cuyos consumos están devaluados y carecen de legitimidad. Adicionalmente a esto, hay señalar que

Los gustos no permanecen estáticos: si en una época un plato se consideró como rico y generó afiliación y orgullo entre una comunidad, puede ser perfectamente redefinido y percibido en el presente como algo de mal gusto, vulgar, pesado, grasiento o causante de enfermedades. Los cambios en los gustos y las maneras de comer ocurren, porque el conocimiento informal coexiste con el formal y la innovación; es decir, que la alimentación está permanentemente influenciada



por nuevas concepciones teóricas relacionadas con la salud, las transformaciones tecnológicas y los consumos culturales (Wade, 1997, citado por Calero, 2014, pp. 124-125).

Bourdieu (2007), en su intención de articular la relación entre las estructuras simbólicas y las prácticas, planteó la noción de *habitus*, muy útil para entender la manera en la que operan los imaginarios colectivos en la configuración de las prácticas asociadas a la alimentación, pues el *habitus* es un conjunto de prácticas y sistemas de disposiciones perdurables que se constituyen a partir de principios inconscientes colectivos que generan y estructuran prácticas y representaciones que no son aisladas ni aleatorias, estas tienen un principio que las unifica, es decir, las hace colectivas. En este sentido, las prácticas y disposiciones asociadas a la alimentación de la población guajira que se describen en este capítulo, pretenden dar cuenta de ese *habitus* que las configura.

2.2 Dimensiones socioculturales y etapas del proceso de alimentación

Las prácticas asociadas a la alimentación son complejas, pues forman parte de una realidad cambiante y dinámica que se renueva y resignifica día a día y en la que intervienen muchos factores, como ya se ha señalado. Sin la intención de simplificar esta complejidad o de clasificar los alimentos y las prácticas en una especie de taxonomía, en este estudio se consideraron algunas dimensiones socioculturales para aproximarse a su comprensión desde los modelos analíticos propuestos por Garine y Garine (1999) y Aguilar Piña (2001).

Garine y Garine (1999) plantean que existen tres dimensiones de la alimentación: la *comida cotidiana*, la *comida ritual o festiva* y la *comida de restauración o restricción*. En esta investigación se consideraron estas tres dimensiones. No obstante, sobre la que más se profundizó fue sobre la alimentación cotidiana. Ahora bien, aunque esta separación parezca simplificar el fenómeno de la alimentación, es importante aclarar que las comidas rituales o festivas y las de restauración o restricción, también forman parte de la cotidianidad de la población guajira. Es decir que los alimentos especiales o preparaciones y menús festivos, así como los de ayuno y dieta, son parte importante de todo lo que aquí hemos llamado prácticas asociadas a la alimentación y a las que Garine y Garine (1999, p. 25) ilustran en un diagrama de círculos concéntricos que convergen, se entrelazan y describen una estructura compleja (ver Ilustración 4), y donde se complementan las *comidas cotidianas hogareñas*, los *alimentos consumidos fuera de las comidas principales*, las *bebidas* y las *meriendas*



Ilustración 4: Estructura de la alimentación cotidiana.



Fuente: Tomado y adaptado de Garine y Garine (1999, p. 25).

Según Aguilar Piña (2001, p. 27), la alimentación es un proceso cíclico que implica varias etapas (ver Ilustración 5) que inician con la *necesidad*, es decir, la sensación de hambre, sed, prestigio o goce. Esa necesidad lleva a la siguiente etapa que es la *obtención* de los alimentos e implica su producción, recolección

Ilustración 5: Etapas de la alimentación.



Fuente: Adaptado de Aguilar Piña (2001, p. 27).



compra o intercambio. Una vez obtenidos los alimentos, viene la etapa de *procesamiento*, que no es otra cosa que su limpieza y preparación para el consumo. La siguiente etapa es el *consumo* de los alimentos propiamente dicho, que se considera no solo como un proceso de ingesta y digestión sino como todo un proceso ritual. Este ciclo continúa después del consumo cuando se da el *replanteamiento de la necesidad* de comer y esto se da cuando surgen nuevamente las sensaciones de hambre y sed; o cuando las necesidades de goce o prestigio, a partir del gusto o disgusto, puedan generar cierta experiencia previa de alimentación. Es así como el ciclo vuelve a comenzar, no solo como acto fisiológico de consumo sino como fenómeno que produce significados.

A partir de estas dimensiones y etapas propuestas por Garine y Garine (1999) y Aguilar (2001), se diseñaron los módulos y temáticas de los instrumentos de recolección de información aplicados en esta investigación y que permiten describir y analizar las prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira.

2.2.1. Obtención y almacenamiento de alimentos

Los procesos mediante los cuales se obtienen y almacenan los alimentos para su posterior preparación e ingestión, no solo dan cuenta de las condiciones económicas y la organización de las familias alrededor de estas actividades, también permiten conocer concepciones y prácticas frente a la higiene y manipulación de los mismos.

Entre la población guajira se observa que en el 66.9% de los hogares el padre es quien aporta el dinero para comprar los alimentos, mientras que la madre lo hace solo en un 38.8%. Aunque es cada vez más común encontrar mujeres cabeza de familia y hogares en los que ambos cónyuges aportan económicamente para comprar los alimentos, sigue primando la tradición en la que la figura masculina es la encargada de proveer a la familia. En la Tabla 9 además se evidencia que, al momento de comprar los alimentos, por lo general es la madre quien cumple esta función (71.2% de los casos), lo que implica que la figura femenina sigue siendo la encargada de administrar la economía doméstica.

En los hogares de La Guajira se compran alimentos en diferentes lugares, aunque en ciudades como Riohacha y Maicao hay supermercados y grandes superficies en los que se consigue “de todo”, y los habitantes de la zona Sur-Sur tienen cercanía con la oferta comercial de la ciudad de Valledupar que es muy variada; los motivos por los cuales se compran alimentos en determinado lugar



y la frecuencia en la cual se hace son coherentes con las características socioeconómicas de la población guajira.

Tabla 9
Quién aporta dinero para alimentos y quién los compra.³

Miembro de la familia	Quién aporta el dinero para comprar alimentos	Quién compra los alimentos
Padre	66.9%	33.1%
Madre	38.8%	71.2%
Hijo o hija	9.4%	16.5%
Abuelo o abuela	3.6%	5%
Otro	10.8%	10.8%

Fuente: Elaboración propia.

Aunque en los municipios más pequeños de La Guajira no hay supermercados ni plazas de mercado, es interesante resaltar que existe una tendencia marcada a preferir comprar los alimentos en la tienda de barrio a excepción de los pescados y mariscos que prefieren comprarse en las ventas ambulantes (ver Tabla 10 y Gráfico 10). La cercanía y los mejores precios son las razones de más peso a la hora de decidir dónde se compra.

Tabla 10
Lugar de compra de los alimentos.

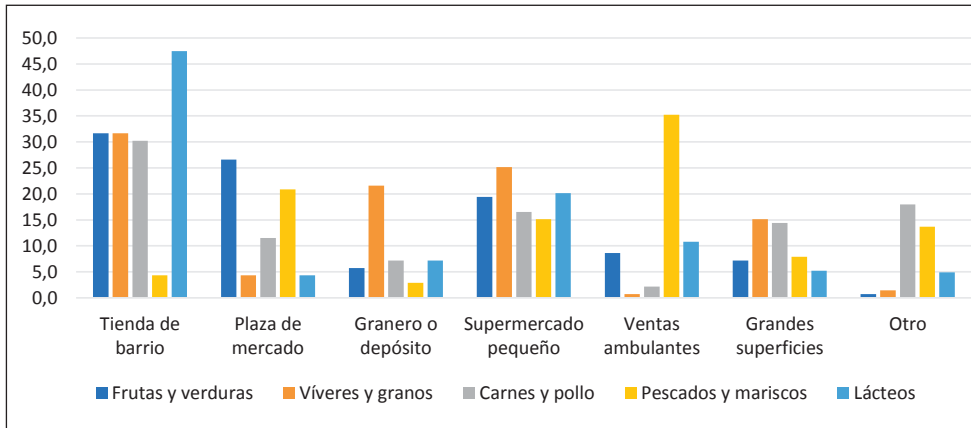
Lugar	Frutas y verduras	Viveres y granos	Carnes y pollo	Pescados y mariscos	Lácteos
Tienda de barrio	31.7%	31.7%	30.2%	4.3%	47.5%
Plaza de mercado	26.6%	4.3%	11.5%	20.9%	4.3%
Granero o depósito	5.8%	21.6%	7.2%	2.9%	7.2%
Supermercado pequeño	19.4%	25.2%	16.5%	15.1%	20.1%
Ventas ambulantes	8.6%	0.7%	2.2%	35.3%	10.8%
Grandes superficies	7.2%	15.1%	14.4%	7.9%	5.2%
Otro	0.7%	1.4%	18.0%	13.7%	4.9%

Fuente: Elaboración propia.

3 Los porcentajes que se presentan en esta tabla fueron calculados de manera independiente, su sumatoria no equivale al 100% dado que en el instrumento aplicado podían seleccionarse varias respuestas a estas preguntas.



Gráfico 10
Lugar donde compra los alimentos.



Fuente: Elaboración propia.

La compra de víveres y granos muestra una tendencia importante que viene dándose en todo el país durante los últimos años con la llegada de los pequeños supermercados de cadena de bajo costo como Justo y Bueno o D1. Estas cadenas también han entrado en La Guajira a competir muy fuertemente con los graneros y depósitos en los que tradicionalmente se encontraba gran variedad de productos provenientes de Venezuela que, al ingresar de contrabando al país y con la devaluación del bolívar⁴, se conseguían a precios muy favorables pero que en los últimos años tuvieron que ser reemplazados por productos nacionales mucho más costosos. No obstante, los graneros y depósitos siguen siendo una alternativa importante para la compra de alimentos, sobre todo si se presenta la necesidad de comprarlos a crédito, como también ocurre con las tiendas de barrio.

La cercanía y los mejores precios son los criterios más importantes a la hora de decidir dónde comprar, aunque la buena manipulación y calidad de los productos también tienen alguna relevancia, como se observa en el Gráfico 11. El motivo por el cual se compra en determinado lugar y con cierta frecuencia, son variables estrechamente relacionadas con las dinámicas de la economía del hogar. Un análisis más profundo de la información encontrada en este estudio, permite afirmar que entre más bajo es el nivel de ingresos en el hogar más dinero se gasta en la compra de alimentos. Esta afirmación debe ser entendida

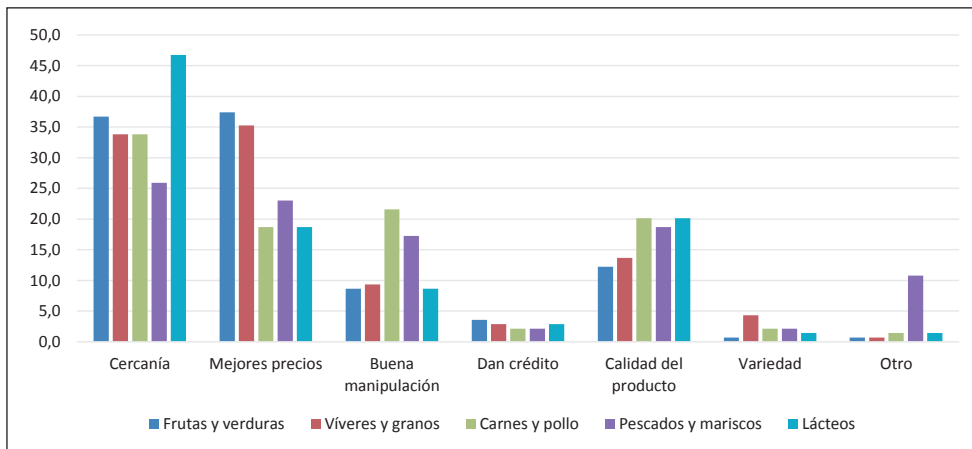
4 Moneda oficial de la República de Venezuela.

Tabla 11
Motivo por los que se compran alimentos en ese lugar.

Motivo	Frutas y verduras	Viveres y granos	Carnes y pollo	Pescados y mariscos	Lácteos
Cercanía	36.7%	33.8%	33.8%	25.9%	46.8%
Mejores precios	37.4%	35.3%	18.7%	23.0%	18.7%
Buena manipulación	8.6%	9.4%	21.6%	17.3%	8.6%
Dan crédito	3.6%	2.9%	2.2%	2.2%	2.9%
Calidad del producto	12.2%	13.7%	20.1%	18.7%	20.1%
Variedad	0.7%	4.3%	2.2%	2.2%	1.4%
Otro	0.7%	0.7%	1.4%	10.8%	1.4%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 11
Motivo por el que se compran alimentos en ese lugar.



Fuente: Elaboración propia.

en el contexto de un departamento en el que el 86.35% de los habitantes de las cabeceras municipales tiene un trabajo informal (DANE, 2019), como se describió en el Capítulo 1. Estos trabajadores informales por lo general reciben ingresos diariamente y, por lo tanto, también cubren sus gastos y necesidades diariamente. Es decir, que como lo muestran los Gráficos 10, 11 y 12, un grupo importante de la población guajira compra los alimentos en las tiendas de barrio por la cercanía, porque le dan crédito y porque debe comprarlos diariamente ya que también percibe sus ingresos de esta manera.

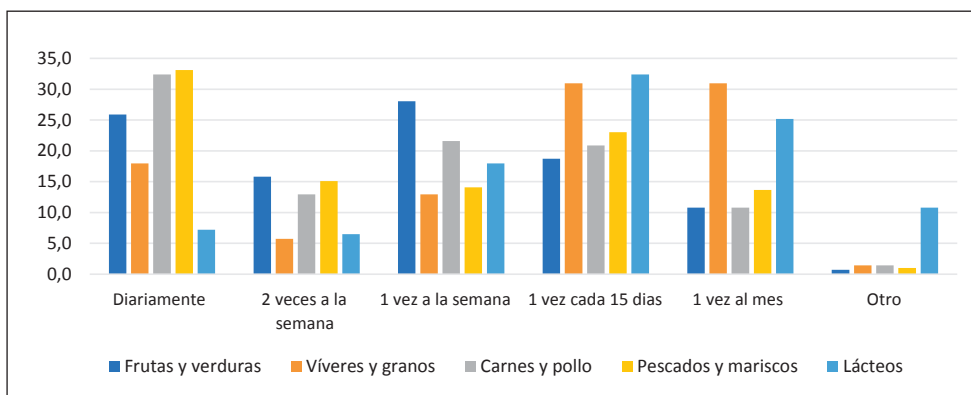


Tabla 12
Frecuencia de compra de los alimentos.

Frecuencia	Frutas y verduras	Viveres y granos	Carnes y pollo	Pescados y mariscos	Lácteos
Diariamente	25.9%	18.0%	32.4%	33.1%	7.2%
2 veces a la semana	15.8%	5.8%	12.9%	15.1%	6.5%
1 vez a la semana	28.1%	12.9%	21.6%	14.1%	18.0%
1 vez cada 15 días	18.7%	30.9%	20.9%	23.0%	32.4%
1 vez al mes	10.8%	30.9%	10.8%	13.7%	25.2%
Otro	0.7%	1.4%	1.4%	1.0%	10.8%

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 12
Frecuencia de compra de los alimentos.



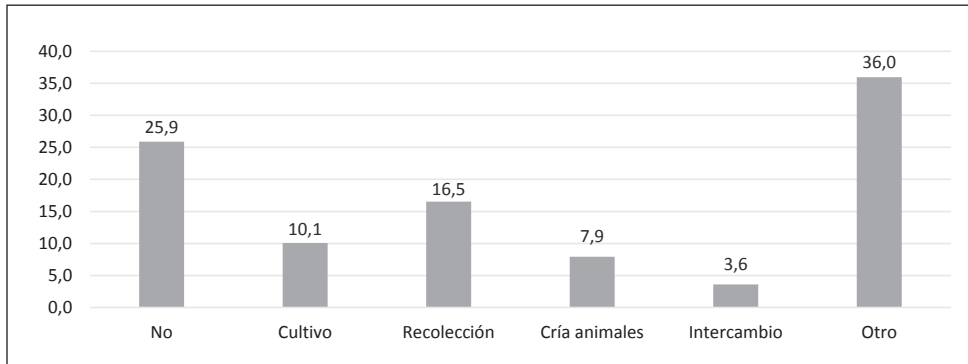
Fuente: Elaboración propia.

El Gráfico 12 también muestra la tendencia a comprar alimentos cada 15 días o cada mes, especialmente víveres y granos, hecho que está relacionado con la condición laboral de los encuestados pues 35,5% de los participantes en este estudio son empleados y reciben su salario de manera mensual o quincenal.

A excepción de Riohacha y Maicao, que son ciudades de más de 150.000 habitantes, los municipios de La Guajira mantienen unas dinámicas de interacción entre las zonas rurales y urbanas que permiten a la población tener acceso a alimentos a través de prácticas como la cría de animales, el cultivo y la recolección en fincas familiares o la compra de animales silvestres (conejos, cauqueros,

venados, iguanas, armadillos, etc.) a los cazadores. Aunque estas no son prácticas tan cotidianas, el Gráfico 13 muestra que un 10.1% de la población urbana de La Guajira cultiva sus propios alimentos, un 16.5% recolecta, el 7.9% cría y el 3.6% intercambia.

Gráfico 13
Otra fuente de obtención de alimentos.



Fuente: Elaboración propia.

Con respecto al almacenamiento de los alimentos, se evidenció que el 89.2% de los participantes del estudio guardan las frutas y verduras en la nevera y el 82.7% también almacena allí los lácteos. El pollo, carnes, pescados y mariscos se guardan preferiblemente en el congelador. Es significativo encontrar que en el 43.2% de los hogares se almacena los víveres y granos en vasijas o recipientes con tapa y el 35.3% en la alacena, e incluso se cuenta un 9.4% que lo

Tabla 13
Almacenamiento de los alimentos.

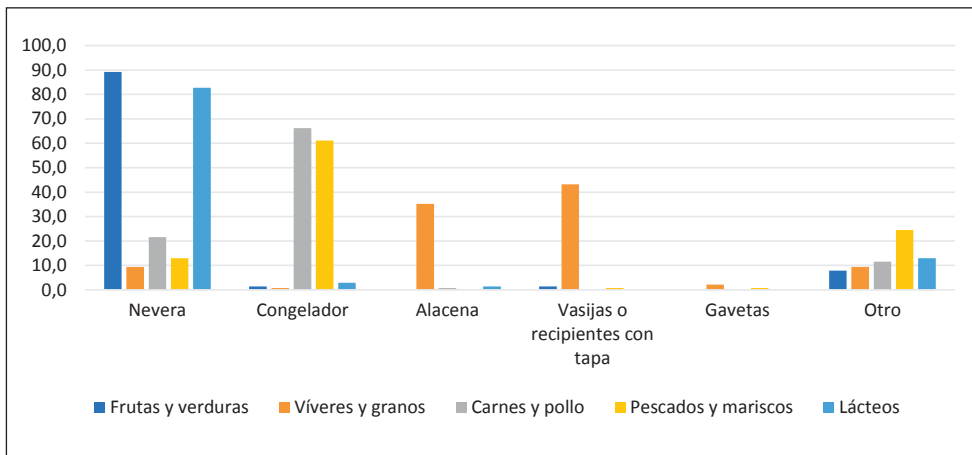
Lugar de almacenamiento	Frutas y verduras	Viveres y granos	Carnes y pollo	Pescados y mariscos	Lácteos
Nevera	89.2	9.4	21.6	12.9	82.7
Congelador	1.4	0.7	66.2	61.2	2.9
Alacena	0	35.3	0.7	0	1.4
Recipientes con tapa	1.4	43.2	0	0.7	0
Gavetas	0	2.2	0	0.7	0
Otro	7.9	9.4	11.5	24.5	12.9

Fuente: Elaboración propia.



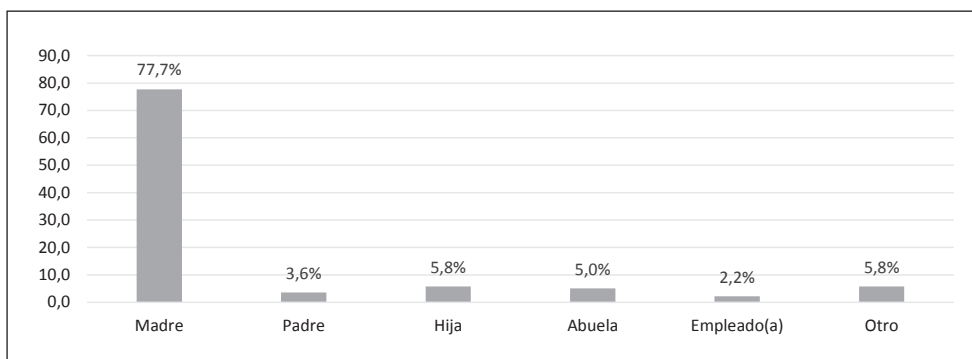
hace en la nevera, como se observa en la Tabla 13 y el Gráfico 14. Esto tiene mucha relación con las condiciones ambientales de La Guajira, en donde las altas temperaturas y la cercanía de las cocinas con los patios de las casa y áreas de labores; exigen que se deban tener bien almacenados los alimentos para no atraer insectos ni roedores. Es por esto que las gavetas y alacenas resultan ser los lugares menos adecuados para este fin.

Gráfico 14
Dónde almacena los alimentos.



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 15
Quién organiza los alimentos en el lugar de almacenamiento.



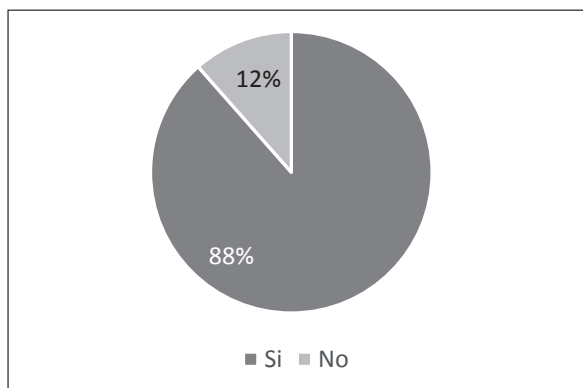
Fuente: Elaboración propia.



Este estudio también evidenció que la labor de disponer y organizar los alimentos en su lugar de almacenamiento sigue siendo una tarea fundamentalmente de la madre de familia (77.7%), como se observa en el Gráfico 15.

Al indagar sobre la práctica de revisar previamente en la compra o el consumo la fecha de vencimiento de los alimentos, se encontró que el 88% de los encuestados afirma sí revisarla como lo muestra el Gráfico 16.

Gráfico 16
Revisa fecha de vencimiento.



Fuente: Elaboración propia.

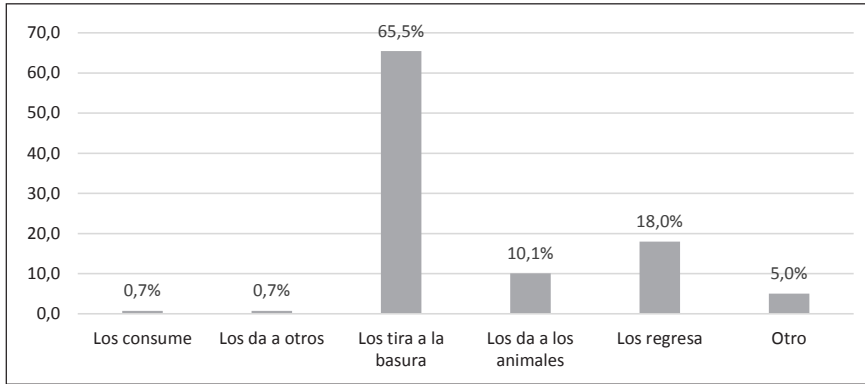
Con respecto a la pregunta sobre qué se hace con los alimentos vencidos, se encontró que el 65.5% los tira a la basura, el 10.1% los da a los animales y el 18% los regresa (ver Gráfico 17). Esto ocurre porque como ya se describió anteriormente, la compra de alimentos en tiendas de barrio es muy frecuente, entonces la cercanía al lugar y la familiaridad entre el tendero y el cliente permiten que se dé este tipo de práctica.

Este tema de la devolución de alimentos cuando están vencidos, dañados o no cumplen con la expectativa de calidad del consumidor, es una práctica más común de lo que se piensa entre la población guajira. En los relatos analizados dentro del marco de esta investigación, se pudo evidenciar que alimentos como la yuca, suelen ser devueltos a los vendedores si no se ablanda al cocinarla, si sale “rucha”⁵ como coloquialmente se denomina.

5 En La Guajira se le dice rucha a la yuca que no tiene buena consistencia y que, a pesar de cocinarla por un buen tiempo, permanece dura y con mucha fibra. Lo opuesto a una yuca



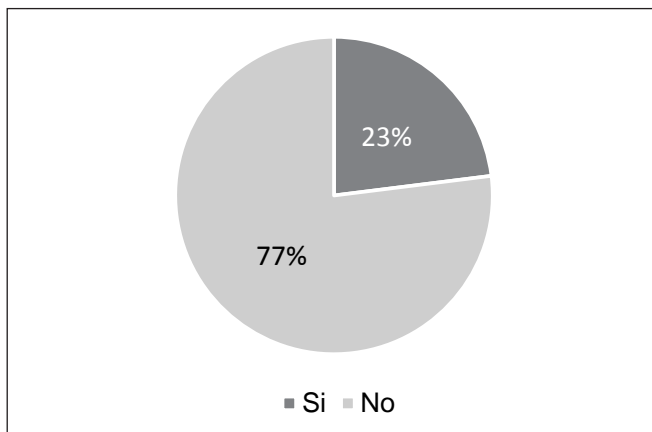
Gráfico 17
Qué hace con los alimentos vencidos.



Fuente: Elaboración propia.

Entre la población guajira es poco común encontrar que las etiquetas de los alimentos son consultadas antes de comprarlos o consumirlos. De hecho, el 77% no lee la tabla de información nutricional tal y como lo muestra el Gráfico 18.

Gráfico 18
Revisa tabla de información nutricional.



Fuente: Elaboración propia.

rucha es la yuca harinosa, es la que se ablanda al poco tiempo de la cocción presentando una textura suave y agradable al paladar.

Messer señala que la selección de alimentos también tiene que ver con sus características nutrimentales y la situación fisiológica deseada a partir de su consumo, “estas características incluyen la percepción general acerca de lo saludable, lo llenador, los efectos fisiológicos y las preocupaciones contextuales especiales sobre el sentido que ciertos alimentos son “buenos” o “malos” para ciertos estados fisiológicos, edades o malestares” (2006, p. 52-53). A partir de este planteamiento de Messer, se establecieron algunas características más comunes de los alimentos y se indagó a la población guajira sobre los referentes más comunes asociados a ellas. En la Tabla 14 se observa una síntesis de ellos en cada una de las zonas de estudio.

Tabla 14
Alimentos y características.

Característica	Referentes más comunes		
	Zona 1	Zona 2	Zona 3
Desabrido	Jugo sin azúcar, ñame, lechuga, melón	Jugos sin azúcar, huevo, agua	Papas cocidas sin sal, sopa, jugos aguados
Dulce	Plátano melado, chocolate, frutas	Chocolate, gaseosas, frutas	Gaseosas, postres, jugo natural, chocolate
Salado	Queso, maní, pescado salpreso	Queso, pescado seco, maní	Galletas de soda, maní, pescado salpreso
Ácido	Limón, suero salado, maracuyá	Limón, jugo de naranja, maracuyá	Limón, limonada, tamarindo, lulo
Amargo	Tomate de árbol, toronja, café sin azúcar	Café sin azúcar	Naranja, café sin azúcar, tomas de hierva
Picante	AjÍ, jengibre	Vinagre casero, ajÍ	AjÍ vasco, vinagre casero
Grasoso	Cerdo, arepa'e huevo, chivo	Cerdo, fritos	Cerdo, guiso de carnes, frituras
Saludable	Frutas, verduras, pollo	Ensaladas, frutas y verduras	Ensaladas, frutas, verduras
Dañino	Embutidos, gaseosas, fritos	Fritos, bebidas alcohólicas, enlatados	Carnes grasosas, ron, comida chatarra



Característica	Referentes más comunes		
	Zona 1	Zona 2	Zona 3
Nutritivo	Verduras, ensaladas, frijoles, pescado	Cereales, verduras, lácteos, granos	Ensaladas, verduras, granos, huevos, carnes
Chatarra	Salchipapas, hamburguesas	Salchipapas, comidas rápidas, perro caliente	Fritos, salchipapa, hamburguesa, empanadas
Sabroso	Pescado, arroz con pollo, arroz de camarón	Pastas, arroz con pollo, carnes, postre	Guisado de gallina, salchipapa, ensalada fría
Feo	Hígado, vísceras	Vísceras, pescado	Café sin azúcar, hígado
Asqueroso	Comida dañada, iguana	Comida dañada, pajarilla	Carne descompuesta, iguana, sardina
Caro	Carne de res, cerdo, queso, lácteos	Pescados, mariscos, carne de res, arroz	Carne de res, pescados, mariscos
Barato	Arroz, granos, espagueti, guineo	Pollo, sardinas, queso, arroz, guineo, chivo	Papa, huevo, arroz, yuca, guineo, lenteja
Fácil de conseguir	Arroz, carne de res, pescado, aceite, café	Arroz, aceite, harina pan, guineo, pollo	Arroz, fideos, aceite, guineo, harina pan
Difícil de conseguir	Coliflor, brócoli, níspero, espinaca, berenjena	Pescados, mariscos, carne de monte, frutas, malanga	Pescados, mariscos, lomo de res, frutas, ñame, arracacha

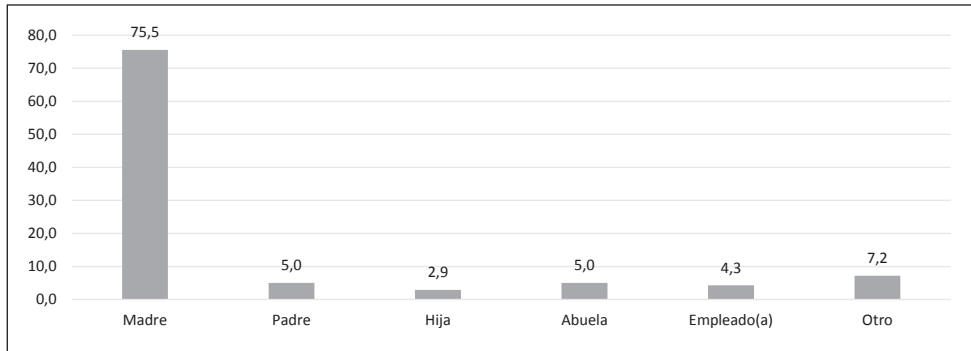
Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 14, además de sabores y propiedades, se muestran los principales referentes relacionados con características como: difíciles de conseguir, fáciles de conseguir, caro y barato. Si bien, aquí se presentan las opciones más comunes, es preciso señalar que la diversidad en las respuestas y la constante contradicción en las mismas, evidencia que en la percepción sobre el gusto y el precio de los alimentos inciden su disponibilidad y sabor, pero también aspectos como la capacidad para llenar o satisfacer el apetito.

2.2.2. Procesamiento de los alimentos

Tal y como se ha venido presentando en este informe, entre la población guajira se mantiene la responsabilidad de la preparación de los alimentos en cabeza de la madre de familia en un 75.5% de los hogares (ver Gráfico 19), aunque, como ya se describió en el capítulo 1, en el 12.2% de los hogares la madre trabaja y en el 28.1% trabajan ambos cónyuges. Esto sin duda sustenta que, aunque la mujer ha conquistado importantes derechos en el ámbito laboral, en casa sus obligaciones siendo las mismas y actualmente, además de trabajar, las mujeres deben atender las labores del hogar como preparar los alimentos.

Gráfico 19
Quién prepara los alimentos.



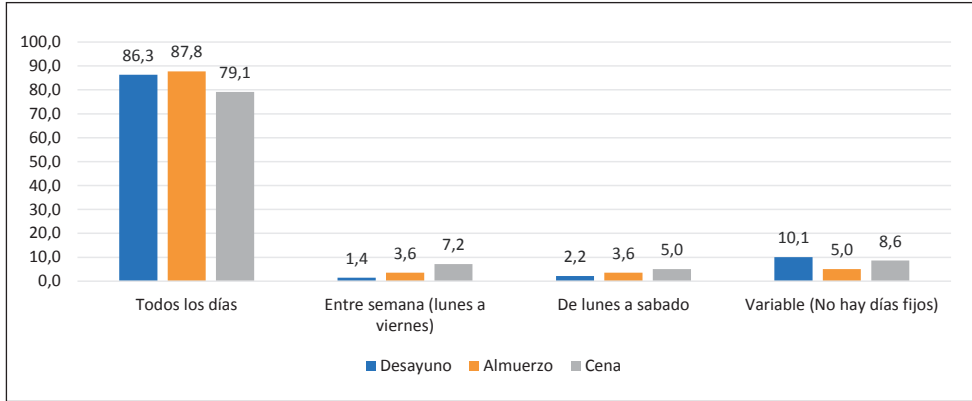
Fuente: Elaboración propia.

Cada vez es más frecuente el consumo de alimentos fuera del hogar en restaurantes y puestos de comida callejera, lo que según Messer puede tener impactos enormes en el presupuesto familiar y en el peso corporal (2006, p. 42). Esta tendencia se ha ido consolidando en algunos hogares de La Guajira en los que no todos los días de la semana se preparan el desayuno o la cena, y en su lugar se come fuera de casa. No obstante, el Gráfico 20 evidencia que en la mayoría de los hogares se preparan alimentos todos los días de la semana para las tres comidas principales.

Aunque en la caracterización sociodemográfica se señaló que el 94.2% de los hogares de los participantes en el estudio cuenta con servicio de gas domiciliario, el 90.6% utiliza el gas natural como combustible para cocinar y un 5.8% utiliza gas propano, como se muestra en el Gráfico 21.

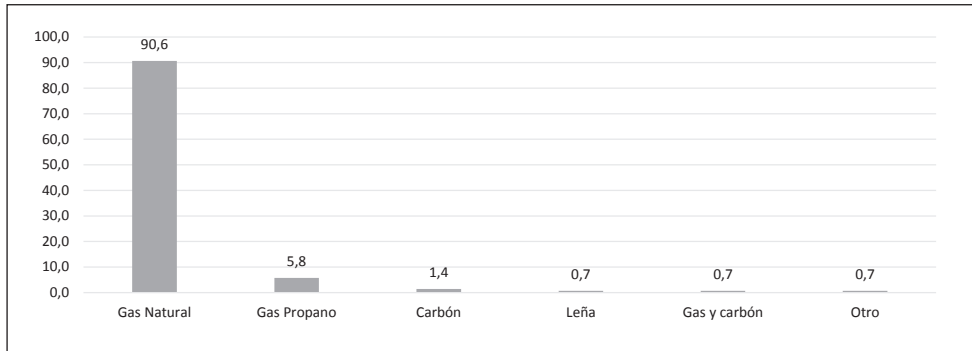


Gráfico 20
Días de la semana que se preparan alimentos en la casa.



Fuente: Elaboración propia

Gráfico 21
Tipo de combustible con el que cocina.



Fuente: Elaboración propia.

Se evidenció que, aún en contextos urbanos, en algunos hogares se preparan los alimentos con carbón y leña. De hecho, en las entrevistas y durante las observaciones realizadas dentro del trabajo de campo se encontró que en muchas viviendas de La Guajira, además de contar con una cocina interior, se tienen en los patios fogones de leña, anafes para carbón o cocinas campesinas que permiten la preparación de alimentos asados (arepas, carnes, plátanos, etc.) o que facilitan la preparación de alimentos en grandes cantidades, sobre todo para comidas festivas o de venta como sancochos, friches, asados y pasteles.

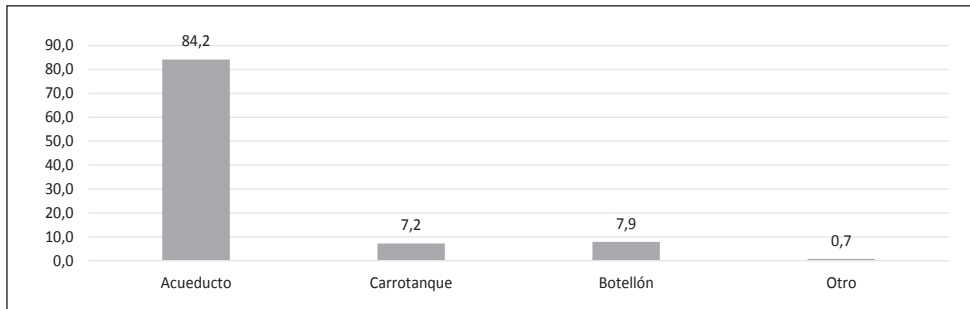


Ilustración 6: Cocina campesina en la zona urbana del municipio de El Molino.



Fuente: Fotografías de María Fernanda Giraldo.

Gráfico 22
De dónde toma el agua para cocinar.



Fuente: Elaboración propia.

A pesar de que en el departamento de La Guajira la cobertura del servicio de acueducto en los centros urbanos aún debe ser ampliada, el 94.2% de los hogares encuestados cuenta con servicio de acueducto en sus viviendas, pero solo en el 84.2% de esos hogares se utiliza el agua del acueducto para cocinar. Hay un 7.2% de los hogares que toma el agua de carrotanques y otro 7.9% utiliza agua purificada de botellones para esta labor, como lo muestra el Gráfico 22.

El análisis de estos resultados y la tendencia a comprar agua a los carrotanques o preparar los alimentos con agua tratada de botellón, es coherente con el Índice de Riesgo de la Calidad del Agua –IRCA, obtenido de las muestras analizadas y registradas por las autoridades sanitarias de los municipios del



departamento de La Guajira en abril de 2019 (ver Tabla 15). El IRCA en los municipios de la Zona 1 Norte muestra que el nivel de riesgo en Dibulla es alto y en Uribia medio, situación que contrasta con Manaure que no presenta riesgo, a pesar de que la información recabada en el trabajo de campo y en los relatos de los entrevistados señala que en municipios como Uribia y Manaure el agua del acueducto llega una sola vez a la semana y solo a ciertos sectores, además de asociarse a ella un sabor salobre, lo que la hace poco aceptable para la preparación de alimentos.

En la Tabla 15 también se muestra que, en municipios como Albania de la Zona 2, Villanueva y Urumita de la Zona 3, el riesgo valorado mediante el IRCA es medio, situación preocupante si se tiene en cuenta que hay hogares de La Guajira en los que no se hierve el agua que se consume fría, para hielo y para jugos, y se pudo evidenciar en algunas de las entrevistas realizadas en el marco de esta investigación que, para algunos habitantes de La Guajira, el agua cuando ha sido hervida y luego se mete a la nevera “nunca refresca igual al agua natural”.

Tabla 15
Índices de Riesgo de la Calidad del Agua (IRCA) en los municipios de La Guajira.

Zona	Municipio	IRCA	Nivel de riesgo
Zona 1 Norte	Riohacha	11,9	Bajo
	Dibulla	53,9	Alto
	Manaure	4,7	Sin riesgo
	Uribia	24,6	Medio
Zona 2 Centro -Sur	Maicao	9,5	Bajo
	Albania	14,4	Medio
	Hato Nuevo	1,0	Sin riesgo
	Barrancas	9,4	Bajo
Zona 3 Sur-Sur	Fonseca	9,2	Bajo
	Distracción	0,0	Sin riesgo
	San Juan	7,2	Bajo
	El Molino	9,6	Bajo
	Villanueva	27,7	Medio
	Urumita	22,2	Medio
	La Jagua	6,4	Bajo

Fuente: INSI (2019).

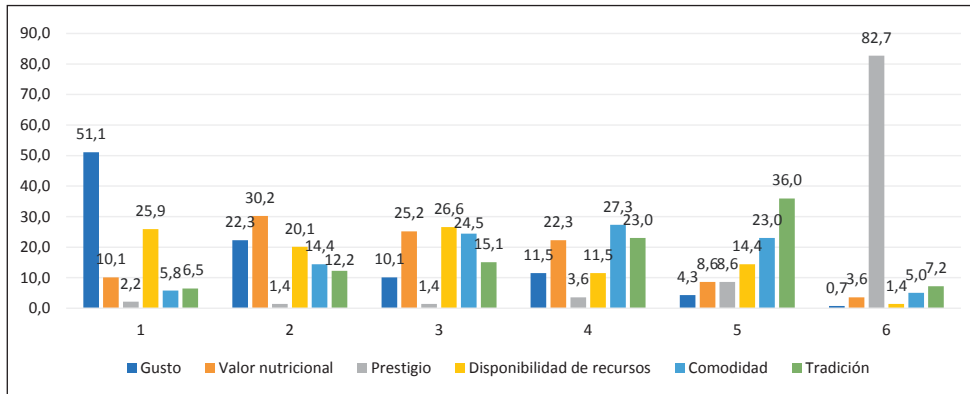
Garine y Garine (1999, p. 31) plantean que los principales criterios que orientan la selección de los alimentos para su preparación son:

- ❖ Gusto (sabor, olor, textura).
- ❖ Valor nutricional (criterio subjetivo sobre si alimenta o no alimenta).
- ❖ Prestigio (lo que come la gente de “clase alta”, la “gente rica”).
- ❖ Disponibilidad de recursos (lo que alcanza con el dinero que se tiene).
- ❖ Comodidad (tiempo que se dispone para prepararlo).
- ❖ Tradición (lo que se ha comido toda la vida, lo que comían los ancestros)

Al preguntar a los participantes en este estudio sobre cuál de estos criterios era el más importante para ellos y cuál el menos importante, se encontró que para el 51.1% el gusto es la prioridad, seguido de la disponibilidad de recursos económicos con un 25.9%, como los muestra el gráfico 23. Así mismo, se observa que para un 82.7% de los encuestados lo menos importante es el prestigio, seguido de la tradición con un 7.2%. Por su parte, criterios como el valor nutricional y la comodidad parecen tener mediana importancia a la hora de seleccionar los alimentos que se van a preparar.

Gráfico 23

Criterios más importantes para seleccionar un alimento para prepararlo.



Fuente: Elaboración propia.

En este contexto, si el gusto y la disponibilidad de recursos económicos son más importantes a la hora de elegir un alimento, es posible proponer modificaciones a la dieta de la población guajira enfocándose en estos dos criterios,



considerando que tanto el prestigio como la tradición son los que tienen menor importancia. Esto implica que es necesario rescatar ciertas prácticas ancestrales que pueden ser consideradas más naturales y saludables, pero que también es posible modificar prácticas ancestrales arraigadas que resultan peligrosas⁶, no con el ánimo de olvidarlas, invisibilizarlas o etiquetarlas como “poco saludables” o “perjudiciales para la salud”, si no como estrategia para balancear el consumo de alimentos en el hogar garantizando la salud pública. Es así como estos criterios y su nivel de importancia para la población guajira, plantean un punto de partida interesante para proponer una serie de recomendaciones orientadas a la modificación de hábitos alimenticios, ya que en la población mayor de 40 años la tradición tiene mucha importancia, como se verá más detalladamente en el capítulo 3. Lo cierto es que aquí se muestra un camino para la acción en el que el gusto y la economía pueden ser los criterios centrales para plantear modificaciones en las preparaciones y configurar nuevos hábitos alimenticios en la población guajira.

El procesamiento de los alimentos, además de su limpieza, manipulación y selección, implica su preparación. Consultar a la población guajira sobre sus preferencias a la hora de preparar ciertos tipos de alimento, también es fundamental para plantear una serie de recomendaciones para asumir una dieta más saludable a partir de esas prácticas cotidianas.

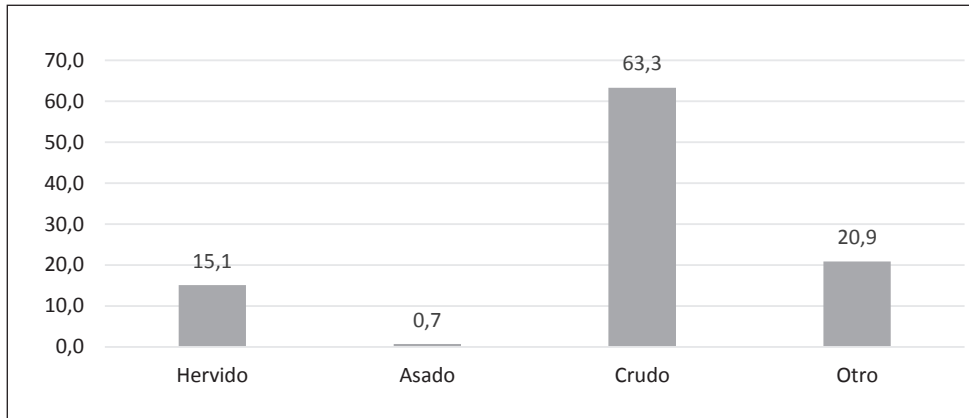
El Gráfico 24 muestra que el 63,3% de la población prefiere consumir las frutas crudas. Es preciso señalar que este estudio evidenció un alto consumo de las frutas en jugo y poco consumo en porción. De esta manera cobra sentido que el 15.1% de la población prefiera este tipo de alimento cocido, pues entre la población guajira es común encontrar que frutas como el tomate de árbol, la guayaba y el mango biche se cocinen antes de preparar los jugos para que queden más espesos. Otro elemento importante que se evidenció en esta investigación es la tendencia a preferir los jugos de fruta licuados en leche a los licuados en agua.

El 41% de los encuestados prefiere consumir las verduras hervidas, el 31.1% crudas y el 16.5% al vapor, como lo muestra el Gráfico 25. Es preciso tener en cuenta que entre la población guajira es común llamar “verdura” a alimentos como la yuca, la papa, el plátano, el guineo y el ñame, que en realidad son car-

6 Un ejemplo de esto es el consumo de carne de animales silvestres, lo que no solo constituye una amenaza para la conservación de estas especies y el equilibrio de los ecosistemas, sino que impide el control fitosanitario y la adecuada manipulación del alimento.

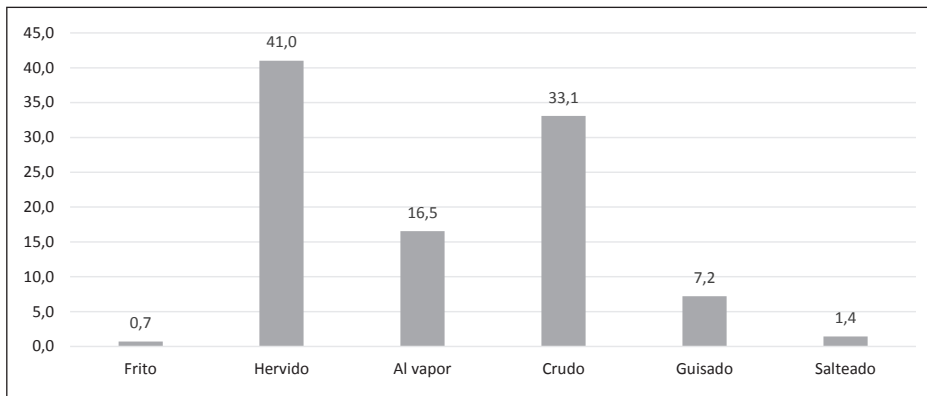


Gráfico 24
Preferencia en la forma de preparación de las frutas.



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 25
Preferencia en la forma de preparación de las verduras.



Fuente: Elaboración propia.

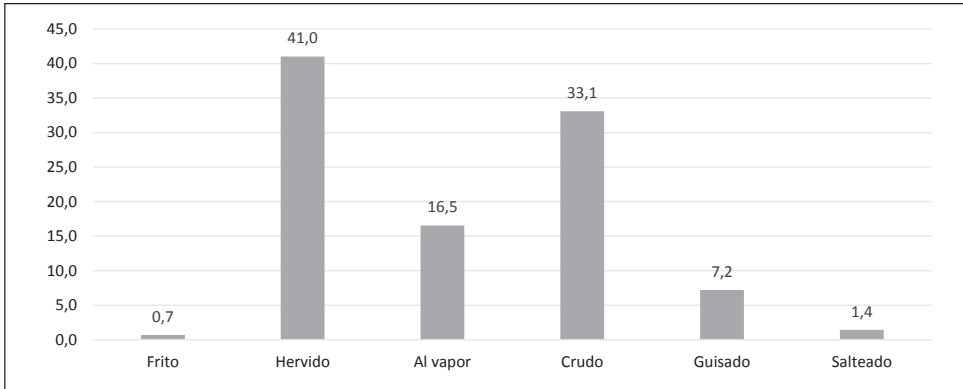
bohidratos o lo que comúnmente se considera como “harinas” pero en realidad son carbohidratos. Las técnicas de recolección de información de este estudio evidenciaron que no es común el consumo de ensaladas, vistas no como un elemento principal sino como complemento en el almuerzo, solo en algunos hogares de La Guajira. Además, en la alimentación cotidiana solo se hace referencia a dos preparaciones básicas de ensalada que se describen más adelante.



La forma de preparación favorita de los carbohidratos es la hervida, con un 69.8%, seguido por la preparación frita con un 15,8% y en menor medida al vapor y asada, como lo muestra el Gráfico 26.

Gráfico 26

Preferencia en la forma de preparación de los carbohidratos.

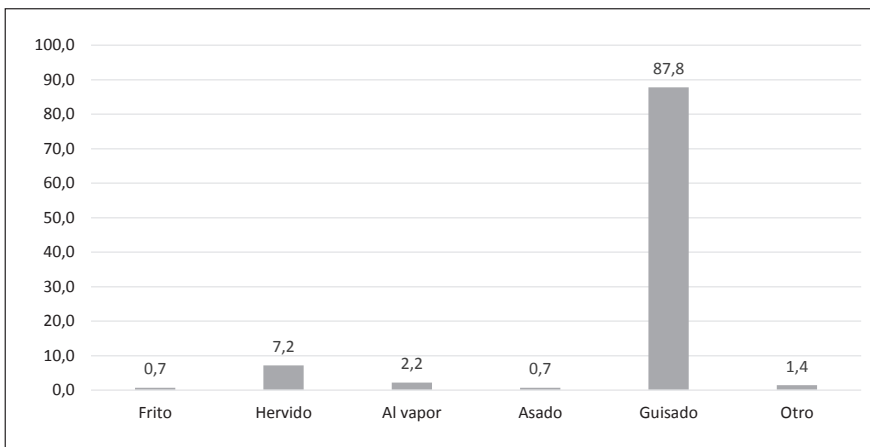


Fuente: Elaboración propia.

La forma de preparación favorita de las leguminosas es guisada en un 87,8%, como lo muestra el Gráfico 27. En la alimentación de la población guajira es común el consumo del frijol y la lenteja de manera frecuente, junto a otras

Gráfico 27

Preferencia en la forma de preparación de las leguminosas.



Fuente: Elaboración propia.



leguminosas como el garbanzo y la arveja verde que no son parte de la dieta cotidiana. Es importante destacar que en esta región del país se produce el *Phaseolus vulgaris*, conocido localmente como frijol guajirito, muy usado en la alimentación cotidiana en preparaciones guisadas, pero sobre todo para hacer el famoso arroz de frijol.

Ilustración 7: Arroz de frijol, carne guisada y aguacate.



Fuente: Fotografía de María Fernanda Giraldo.

En algunos hogares también se prepara arroz de lenteja, aunque es una receta menos común. Lo cierto es que las leguminosas como frijoles o lentejas forman parte de la alimentación cotidiana de la población guajira y, como se verá más adelante, son servidas como complemento de otros elementos principales como el arroz y la proteína a la hora del almuerzo. Las entrevistas realizadas en este estudio evidenciaron que el consumo de solo arroz con frijol o lenteja, combinación de alto valor nutricional por la riqueza de su contenido de proteína vegetal, es considerado como una “alternativa” alimenticia, solo para casos extremos en los que la situación económica de los hogares se encuentre en crisis y no se cuente con los recursos para comprar proteínas animales que complementen las comidas principales. En todo caso, será preferible para la población guajira abrir una cuenta de crédito en la tienda más cercana para acompañar su almuerzo con proteínas animales más económicas (enlatados de sardinas o atún, salchichón o manguera⁷) que “comer solamente el arroz con frijoles o lentejas.

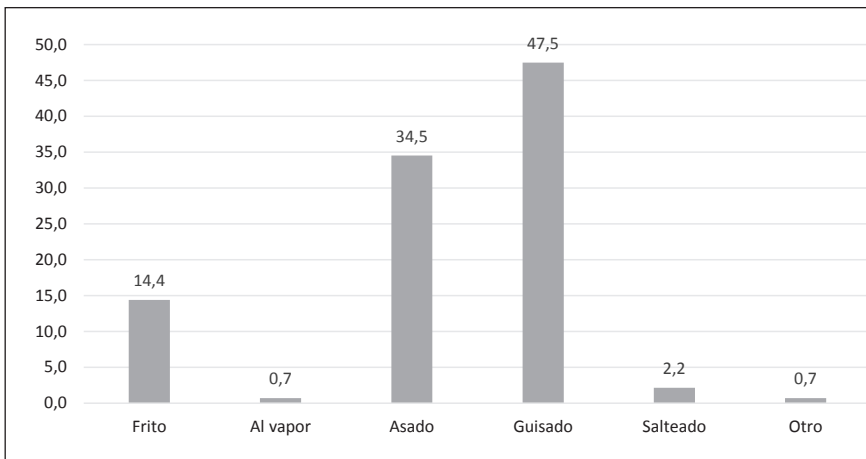
7 La manguera es un tipo de salchicha que es común encontrar en las tiendas de esta región del país y recibe este nombre porque su presentación es en tiras muy largas que venden por unidad o incluso por centímetro.



El Gráfico 28 evidencia que la carne de res se prefiere guisada o asada y en menor medida frita. La carne de cerdo se prefiere asada y guisada, como se muestra en el gráfico 29. El consumo de carne de res y de cerdo es más común en la dieta de la población guajira de las Zona 3 Sur-Sur y en los grandes centros urbanos como Riohacha y Maicao.

Gráfico 28

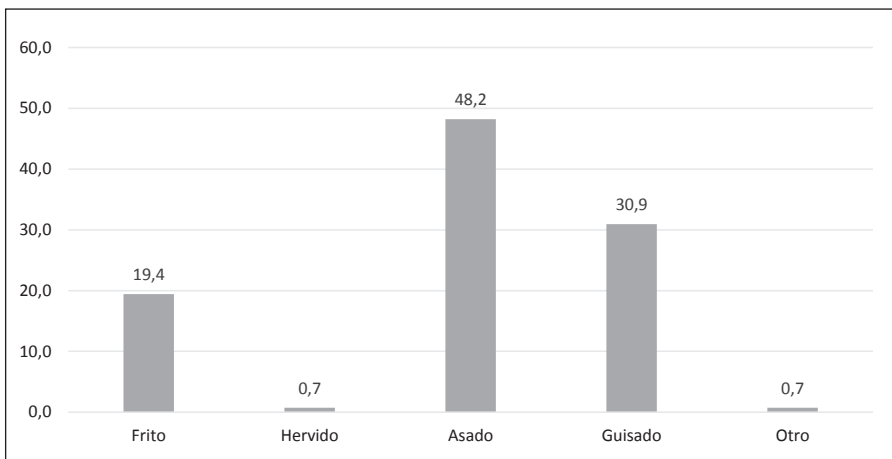
Preferencia en la forma de preparación de la carne de res.



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 29

Preferencia en la forma de preparación de la carne de cerdo.

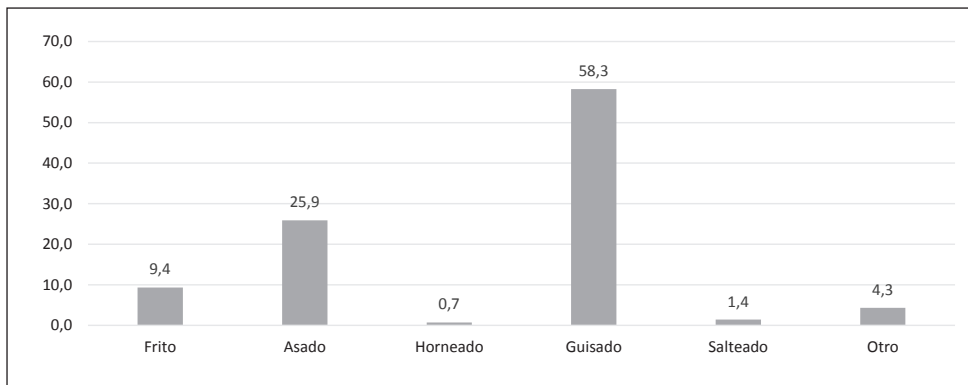


Fuente: Elaboración propia.

El consumo de la carne de chivo también es muy común en la población guajira, sobre todo en la Zona 1 Norte, en municipios como Uribia y Manaure en donde esta carne y el pescado son fundamentales en la alimentación cotidiana. Es importante señalar que la forma de preparación del chivo que se conoce como friche⁸ es propia de la tradición gastronómica del pueblo wayuu, no obstante, tras varios siglos de presencia en su territorio ancestral, la población *alijuna*⁹, también ha incorporado esta preparación, sobre todo para comidas especiales y festivas. El Gráfico 30 muestra que la forma cotidiana de preparación preferida de la carne de chivo es guisada para un 58.3% de la población y asado para el 25.9%.

Gráfico 30

Preferencia en la forma de preparación de la carne de chivo.



Fuente: Elaboración propia.

Las vísceras son los órganos que se encuentran en las cavidades principales de animales como la res, el cerdo y el chivo. Estas proteínas animales suelen ser un poco más baratas que las carnes y se consumen preferiblemente guisadas (69.9%) o fritas (14.4%), como lo muestra el Gráfico 31. Algunas vísceras como la chinchurria o chunchullo (tripas de cerdo o de res), la ubre y la pajari-lla (bazo de la res), usualmente se hierven primero y luego se asan o se fritan. Otras vísceras como el hígado, el mondongo (también conocido como callo) se

- 8 Esta es una preparación propia de la gastronomía tradicional del pueblo indígena *wayuu*. La preparación del friche se inicia sudándolo en sus jugos. Al evaporarse el agua que suelta la carne del chivo queda su propia grasa en la que termina de dorarse. Esta preparación tiene algunas variaciones, puede hacerse con las vísceras (lo que también llaman asadura) y con la sangre del chivo.
- 9 Persona no wayuu en la lengua *wayuunaiki*, lengua materna del pueblo indígena wayuu.

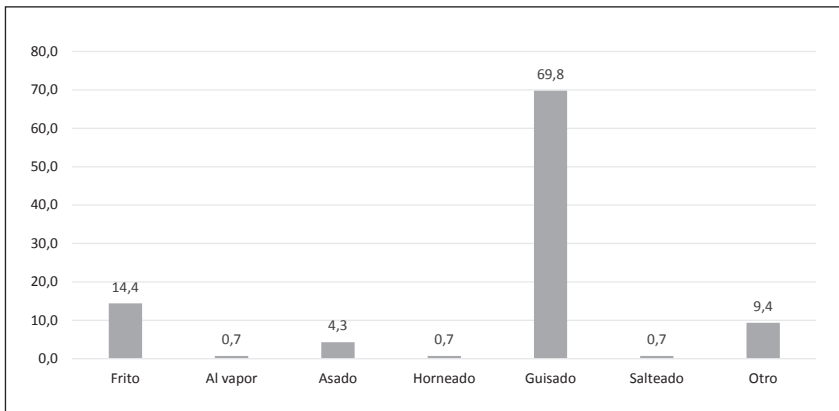


Ilustración 8
Sancocho típico guajiro.



Fuente: Fotografía de María Fernanda Giraldo.

Gráfico 31
Preferencia en la forma de preparación de las vísceras.



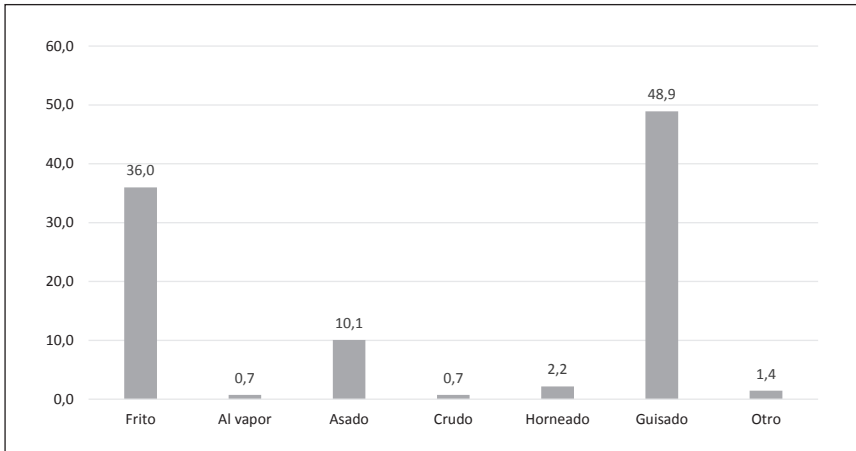
Fuente: Elaboración propia.

guisan y la lengua de la res se hierva y luego se guisa. El bofe (pulmón de res) tiene una preparación muy particular, pues su carne se abre, se sala y se seca al sol por unos días para luego prepararla molida. Entre la población guajira también es muy común preparar sopa de mondongo, estilo sancocho¹⁰, con las patas de la res.

¹⁰ El sancocho es una de los platos típicos más característicos de Colombia. Es una sopa de tubérculos como la yuca, la papa, el plátano, la ahuyama que se cocinan con la sustancia de alguna carne, por lo general hueso de res, costilla, rabo de res o mondongo, aunque en los municipios de la zona 1, también se puede preparar con pescados como el bagre. El sancocho tiene sus particularidades en cada región. En el caso de La Guajira, este debe contener

El pollo es una de las proteínas ideales para consumirla a la hora del almuerzo. Además de su sabor, su precio y la facilidad para adquirirlo lo convierten en uno de los productos más comunes en la alimentación cotidiana de la población guajira. La preparación preferida es la guisada con un 48.9%, seguida de la preparación frita con un 36% (Gráfico 32). Es importante señalar que, en la alimentación cotidiana, el pollo se hierva antes de fritarse. Además, los guisados en esta región son diferentes a los guisos que se preparan en otras regiones del país. La tradicional fritura de tomate y cebolla, que en otras partes se conoce como “hogao” o guiso, en La Guajira se prepara sin aceite, hirviendo en agua las presas, con lo que se conoce como los “aliños” (cebolla cabezona, cebolla larga también llamada cebollín, ajó, ají dulce y condimentos como vinagre, pimienta y color). En algunos casos se le agrega tomate, pero en otros no. También es común agregar a los guisados trocitos de papa. En todo caso es ideal que los guisados tengan una buena y abundante salsa para poderla revolver con el arroz. Esta forma de preparación es lo que en otros lugares llaman “sudado”.

Gráfico 32
Preferencia en la forma de preparación del pollo.



Fuente: Elaboración propia.

mazorca y ahuyama, además de los tubérculos, y se condimenta con apio, cilantro, ajo, ají dulce y pimienta de olor. Esta es la sopa preferida, su consistencia debe ser espesa y por lo general acompaña los almuerzos corrientes, también llamados ejecutivos, que venden en los restaurantes. No es usual que se consuman otros tipos de sopa, como en otras partes del país.



Ilustración 9: Guisado de carne.

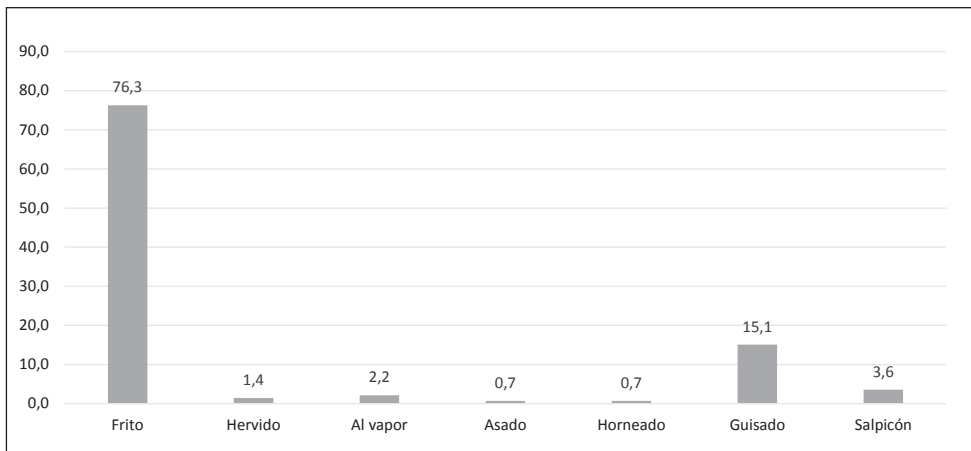


Fuente: Fotografía de María Fernanda Giraldo.

Este estudio evidencia que la preparación favorita del pescado es frita, 76.3%, guisada en un 15.1% y en salpicón en un 3.6%, (Gráfico 33). Esta última forma de preparación consiste en hervir el pescado, luego separar la carne pulpa y tomar una sartén para saltearla con aliños (ají dulce, cebolla cabezona, cebolla larga o cebollín, ajo) y condimentos (sal, pimienta, vinagre o limón, achiote, caldo de gallina). También hay una manera particular de preparar el pescado que se conoce como *escabeche*, que en el caso de la cocina tradicional guajira no es un método de conservación del alimento en vinagre, es un procedimiento que implica primero freír el pescado para luego guisarlo.

Gráfico 33

Preferencia en la forma de preparación del pescado.



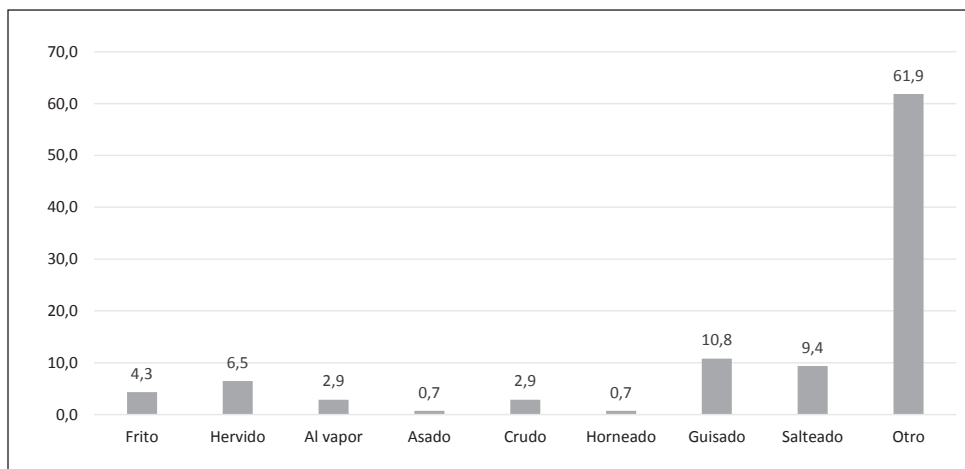
Fuente: Elaboración propia.



El consumo de mariscos no es tan común en los hogares de La Guajira. En las zonas 2: Centro-Sur y 3: Sur-Sur, suelen ser productos escasos y costosos, por lo que su preparación por lo general no se realiza en casa sino que se come al salir a restaurantes o en comidas especiales y festivas. El marisco que más se consume en La Guajira es el camarón, sobre todo en arroz, cuya forma de preparación es especial, pues primero se cocina, se sala y se seca al sol, para luego hacer el arroz en el agua que queda tras hervir las cáscaras del camarón, que son desechadas dejando allí toda su sustancia y sabor. El 61.9% de la población guajira señaló preferir preparaciones diferentes de los mariscos como los cocteles, arroces, salpicones o cazuelas, como se observa en el Gráfico 34.

Gráfico 34

Preferencia en la forma de preparación de mariscos.



Fuente: Elaboración propia.

Aunque el consumo de pescados y mariscos es más común en los municipios de la Zona 1: Norte, por su ubicación geográfica en el Mar Caribe, es preciso señalar que el consumo local o cotidiano de estos productos es mínimo, comparado con la cantidad que se vende para ser transportada y comercializada en otros departamentos del país, o en los restaurantes de las zonas turísticas en los que son degustados por visitantes nacionales o extranjeros, en mayor medida. En este orden de ideas, es mayor el consumo de especies poco comerciales de pesados y mariscos entre la población guajira de los municipios de la Zona 1 de manera cotidiana.



Una de las proteínas más importantes en la alimentación cotidiana es el queso criollo¹¹, este se produce localmente en las fincas de las zonas rurales y de manera artesanal. Es una de las proteínas preferidas a la hora del desayuno o a la hora de la cena, aunque hay un plato muy especial, económico y fácil de preparar como almuerzo cuya proteína principal es el queso: el arroz de fideos con queso rallado y tajaditas fritas de plátano maduro, guineo maduro (banana) o plátano asado o melado (pícaro).

Ilustración 10: Arroz de fideo con queso y tajaditas de plátano amarillo.



Fuente: Fotografía de María Fernanda Giraldo.

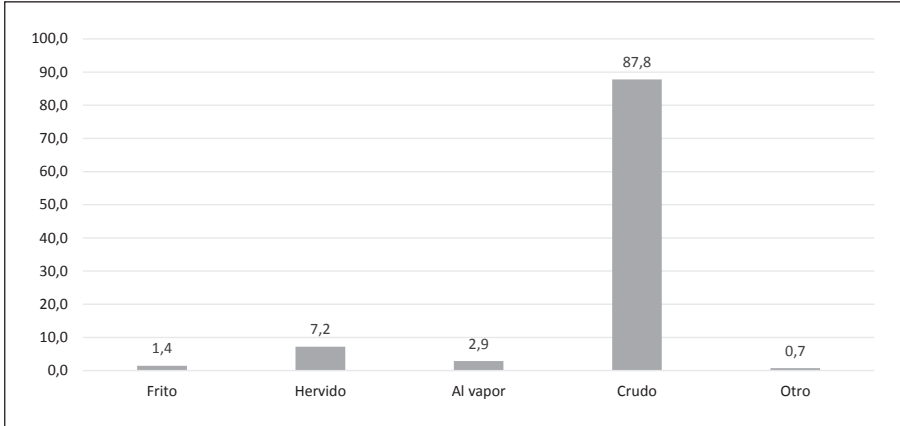
En la Zona 3: Sur-Sur, también es común agregar una tajada de queso al almuerzo como complemento del arroz y la proteína principal que por lo general es alguna carne. Este estudio evidenció que la forma preferida de consumir el queso es crudo y rallado para un 87.8% de la población, como lo muestra el gráfico 35. De igual forma, pero de manera menos frecuente, hay quienes fritan el queso criollo o lo hierven antes de consumirlo.

2.2.2.1. Desayuno

El desayuno es la primera comida principal del día. En algunos relatos de los participantes de esta investigación se evidenció que es común consumir una taza de café negro con pan antes del desayuno en algunos hogares de La Guajira.

11 El queso criollo es el mismo queso campesino o queso costeño. En otras regiones del país se consume el queso costeño con un mayor contenido de sal al que que se produce y consume localmente en esta región del país.

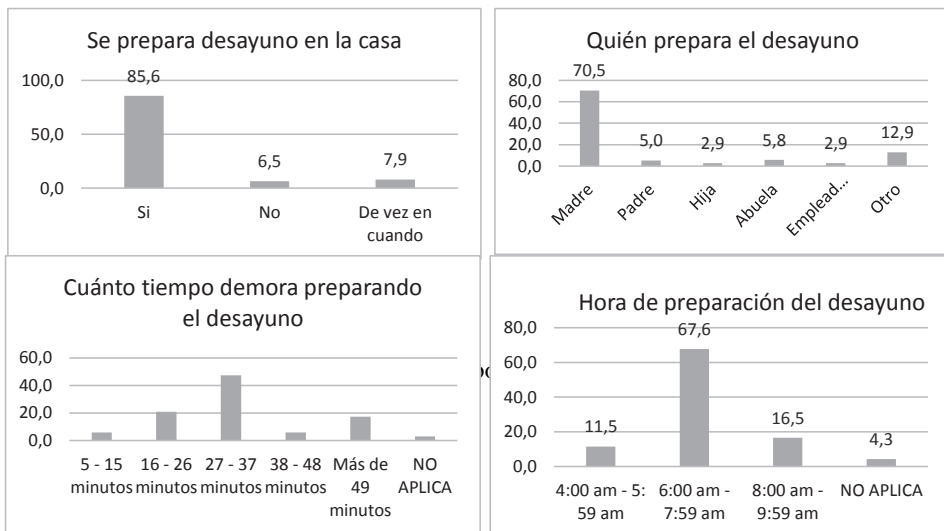
Gráfico 35
Preferencia en la forma de preparación del queso.



Fuente: Elaboración propia.

No obstante, el desayuno debe tomarse en las dos siguientes horas después de despertar para garantizar que se obtienen los nutrientes necesarios para emprender las actividades del día. Según Manzur, la energía obtenida durante el desayuno va a ser utilizada durante el día, por lo que este momento se

Gráfico 36
Caracterización del desayuno.



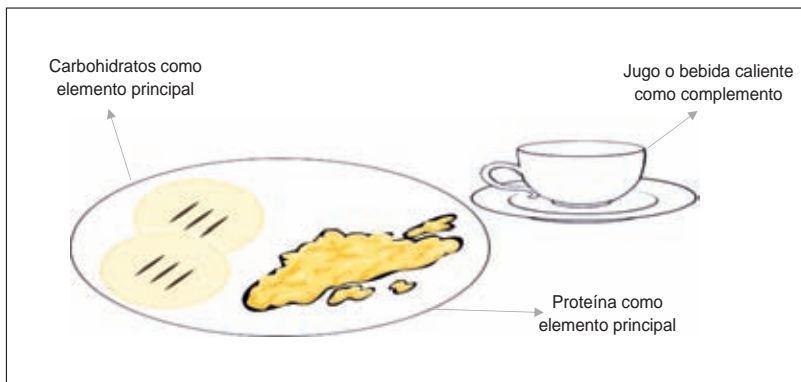
Fuente: Elaboración propia



constituye en una gran oportunidad para consumir alimentos de alto valor nutricional (2007, pp. 17-19). En el Gráfico 36 se observa que en el 85.6% de los hogares de La Guajira se prepara el desayuno en casa. En el 70.5% de ellos, es la madre quien lo prepara y por lo general demora entre 27 y 37 minutos en hacerlo. Es así como en el 67.6% de los hogares de La Guajira se prepara el desayuno entre las 6:00 a.m. y las 7:59 a.m.

La Ilustración 11 describe la estructura básica del desayuno cotidiano de la población guajira que consta de carbohidratos, como elemento principal, y proteína, junto una bebida caliente o jugo de fruta como complemento. En esta comida también es usual la presencia de otros complementos como la mantequilla y el suero costeño.

Ilustración 11: Estructura básica del desayuno cotidiano.



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se describen los desayunos cotidianos más comunes, así como algunos especiales y de fin de semana:

Tabla 16
Desayunos cotidianos más comunes

Desayunos cotidianos más comunes
<ul style="list-style-type: none"> - Huevos revueltos, arepa y café con leche. - Arepa de queso y café con leche, eventualmente chocolate. - Yuca/guineo verde/plátano/papa cocida (o) con queso rallado y café con leche o eventualmente jugo de fruta. - Salpicón de pescado con bollo o arepa y jugo natural o café con leche.

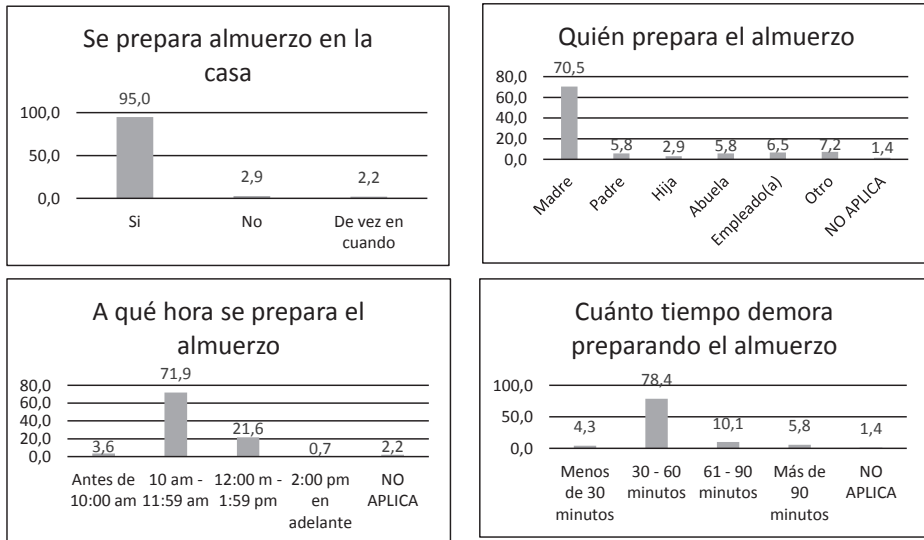
Desayunos cotidianos más comunes (Cont.)
<ul style="list-style-type: none"> - Carne molida con arepa y jugo natural o café con leche. - Estos desayunos generalmente se acompañan con complementos como la mantequilla o el suero.
Desayunos especiales o de fin de semana
<ul style="list-style-type: none"> - Chicharrón con yuca y jugo de fruta/café con leche/chicha/agua de maíz. - Hígado encebollado y jugo de fruta/café con leche/chicha/agua de maíz. - Tortuga frita con arepa y jugo de fruta/café con leche/chicha/agua de maíz. - Carne de chivo o de guisada o en friche con bollo o arepa jugo de fruta/café con leche/chicha/agua de maíz.

Fuente: Elaboración propia.

2.2.2.2. Almuerzo

El almuerzo es el alimento que por lo general se toma hacia la mitad del día, este debe ser la segunda comida principal del día. Es el momento ideal para tomar una pausa del trabajo o el estudio y consumir alimentos que garanticen que se tendrá suficiente energía para el desarrollo de las actividades del resto del día, ya que mantiene activo el metabolismo y los niveles de azúcar adecuados. En el Gráfico 37 se observa que en 95% de los hogares de La Guajira

Gráfico 37
Caracterización del almuerzo



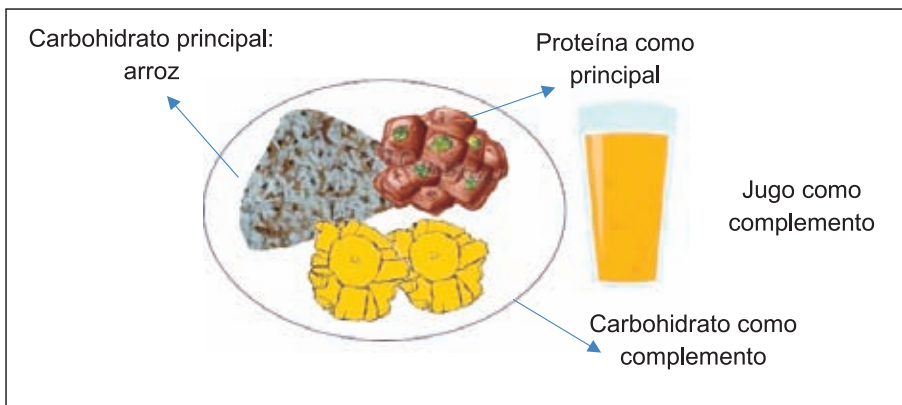
Fuente: Elaboración propia.



se prepara almuerzo. En las grandes ciudades del país la gente usualmente consume el almuerzo cerca de la oficina, o lugar de trabajo, sin embargo, en las ciudades de La Guajira, como Maicao y Riohacha, las cortas distancias, aún le permiten a la población desplazarse al medio día desde su trabajo hasta sus casas para tomar el almuerzo. En el 70.5% de los hogares es la madre quien prepara el almuerzo, por lo general entre las 10:00 a. m. y las 12:00 m. y en el 78.4% de los casos demora de 30 a 60 minutos su preparación.

La Ilustración 12 describe la estructura básica del almuerzo cotidiano de la población guajira que consta de carbohidratos y proteína como elementos principales, otro carbohidrato como complemento y un jugo de fruta o refresco instantáneo como complemento. En esta comida también es usual la presencia de otros complementos como principio de leguminosas, ensalada, o tajada de aguacate.

Ilustración 12: Estructura básica del almuerzo cotidiano.



Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se describen los almuerzos cotidianos más comunes, así como algunos especiales y de fin de semana:

Tabla 17

Almuerzos cotidianos más comunes

Almuerzos cotidianos más comunes	
-	Arroz blanco/de fideo/de frijol con carne, pollo o chivo guisado, tajadas de plátano maduro y jugo de panela con limón, de fruta natural o refresco en polvo (Suntea o Frutiño).



- Arroz blanco/de fideo/de frijol con carne de res, pollo o pescado fritos o asados y plátano/yuca/papa cocido o frito y jugo de panela con limón, de fruta natural o refresco en polvo (Suntea o Frutiño).
- Carne desmechada o molida, arroz blanco, plátano maduro asado o frito.
- Arroz de fideo con queso rallado y tajadas de plátano frito/plátano maduro asado/guineo maduro y jugo de panela con limón, de fruta natural o refresco en polvo (Suntea o Frutiño).
- Arroz de “liga” (arroz de pollo, de camarón, de sardina, de atún o de salchicha) con plátano maduro (en tajadas fritas, asado o pícaro) con ensalada de payaso (remolacha, zanahoria y papa cocidas aderezadas con mayonesa) y jugo de panela con limón, de fruta natural o refresco en polvo (Suntea o Frutiño).
- Estas preparaciones eventualmente se acompañan con:
- Ensalada de lechuga, tomate y cebolla (es la más común) aderezado con limón y sal. Algunas veces los ingredientes se reemplazan por zanahoria rallada o pepino cohombro.
- Ensalada de zanahoria rallada, repollo y cebolla aderezado con mayonesa.
- Tajada de aguacate.
- Porción de frijol o lenteja guisados.
- Tajada de queso.

Almuerzos especiales o de fin de semana

- Chivo, gallina, conejo, iguana guisados con coco.
- Sancocho (de hueso, mondongo, gallina, costilla de res) acompañado con arroz.
- Pescado frito, arroz de coco, patacones y ensalada.
- Chuleta de cerdo asada, arroz blanco y puré de papa.
- Arroz de mariscos o de pescado con tajadas de plátano maduro o patacones, ensalada de payaso y jugo.

Fuente: Elaboración propia.

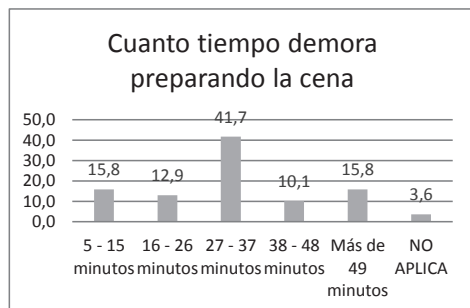
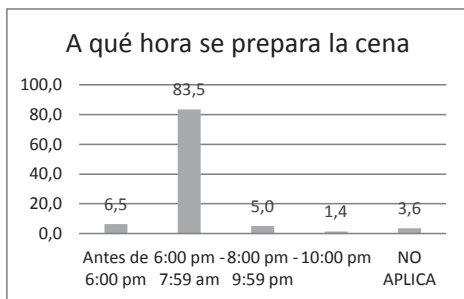
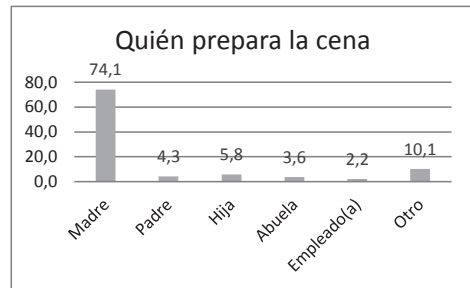
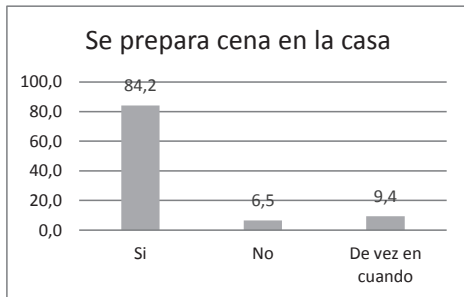
2.2.2.3. Cena

La cena es la comida que se toma entrada la noche o al atardecer. En nuestro contexto cultural es la tercera comida principal del día y es ideal que sea ligera y que su consumo sea mínimo dos horas antes de ir a dormir. Esta comida es importante pues permite almacenar energía para las actividades del día siguiente, aunque lo recomendable es tomar una cena moderada. En el Gráfico 38 se observa que en el 84% de los hogares de La Guajira se prepara cena en casa. No obstante, es significativo encontrar que hay una tendencia importante a no prepararla de manera cotidiana (6.5%), así como a prepararla solo de vez en cuando (9.4%). En el 74.1% de los casos, es la madre quien prepara la cena por lo general entre las 6:00 p. m. y las 7:59 p. m. En el 41.7% de los hogares, su preparación tarda de 27 a 37 minutos, mientras que el 15.8% afirma



demorar más de 49 minutos en esta tarea. En estas estadísticas se evidencia esa tendencia actual a tomar comidas callejeras en las noches como fritos o comidas rápidas, así como consumir comidas que se asumen como “ligeras” pero que en realidad tienen una gran cantidad de calorías como el pan con gaseosa, chicha o avena.

Gráfico 38
Caracterización de la cena.

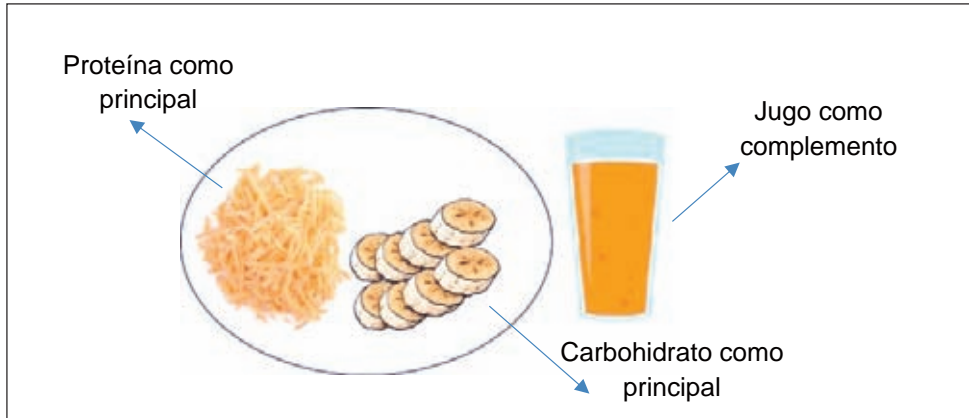


Fuente: Elaboración propia.

La Ilustración 13 describe la estructura básica de la cena cotidiana de la población guajira que consta de carbohidrato y proteína como elementos principales, seguida de un jugo de fruta, gaseosa o refresco instantáneo como complemento.

En la tabla 18, se describen las cenas cotidianas más comunes, así como algunos especiales y de fin de semana.

Ilustración 13: Estructura básica de la cena.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 18

Cenas cotidianas más comunes

Cenas cotidianas más comunes
<ul style="list-style-type: none"> - Guineo verde, yuca, papa, (eventualmente ñame o ahuyama) con queso rallado y jugo natural, refresco instantáneo o gaseosa. - Sándwich de jamón o mortadela y queso con y jugo natural, refresco instantáneo o gaseosa. - Pan con chicha, avena o gaseosa. - Arepa o bollo con queso rallado, atún o proteína que haya quedado del almuerzo y jugo natural, refresco instantáneo o gaseosa. - Tajadas fritas de plátano verde o patacón con queso rallado y jugo natural, refresco instantáneo o gaseosa. - Espagueti con queso y pan tajado con galletas de soda y jugo natural, refresco instantáneo o gaseosa. - Arepuelas fritas, empanadas fritas o papa rellena y jugo natural, refresco instantáneo o gaseosa. - Salchipapa o perro caliente con gaseosa.
Cenas especiales o de fin de semana
<ul style="list-style-type: none"> - Comidas rápidas en general (hamburguesas, salchipapas, picadas, desgranados, pinchos, sánduches). - Pizza con gaseosa. - Carnes de cerdo, res, pollo o cerdo asadas con yuca, papa o bollo, ensalada y gaseosa. - Pastel de pollo o cerdo (hayaca) con gaseosa.

Fuente: Elaboración propia.



2.2.3. Consumo de los alimentos

2.2.3.1 Consumo de kilocalorías

Es posible medir de manera directa o indirecta la energía que contiene el cuerpo, así como la que utiliza. Generalmente se utilizan las kilocalorías (kcal) como unidad de medida. Estas hacen referencia a la cantidad de calor que se necesita para elevar en 1°C la temperatura de 1kg de agua. Por lo general, la gente utiliza el término caloría para referirse a esta magnitud. No obstante, esta se define como la cantidad de calor necesaria para elevar 1°C la temperatura de 1gr de agua (Lutz, y Przytulski, 2000, p. 529). La energía que el hombre utiliza proviene de las sustancias contenidas en los nutrientes de los alimentos tales como: los glúcidos o hidratos de carbono, lípidos o grasas, proteínas, minerales, vitaminas y el agua. Estos ofrecen la energía química que el organismo debe transformar a través del calor de combustión. Por lo tanto, el valor energético de los nutrientes se puede expresar en unidades de medida que permiten calcular el consumo de kilocalorías. Entonces, 1 gr de carbohidrato in vivo equivale a 3,74 kilocalorías, 1 gr de proteína equivale a 4,2 kcal y 1 gr de grasa in vivo equivale a 9,30 kcal. Estas medidas energéticas han sido redondeadas así: 1 gr de carbohidrato in vivo equivale a 4 kcal, 1 gr de proteína equivale a 4 kcal y 1gr de grasa in vivo equivale a 9 kcal según la denominación At Water (Cervera *et al.*, 1998).

El ser humano necesita de energía para cumplir con sus funciones vitales y desarrollar sus tareas en el diario vivir. Estas necesidades varían de acuerdo a la edad, el peso, talla, la práctica de actividad física, etc. En consecuencia, las kilocalorías permiten que el organismo desarrolle funciones elementales como digerir los alimentos y mantener la temperatura corporal. La *tasa metabólica basal* es esa energía que permite que el organismo cumpla con sus necesidades vitales, esta se mide en kilocalorías y puede variar de un día a otro. La dieta promedio de una persona requiere de 2.000 kilocalorías diarias. Estas deben contener todos los grupos de nutrientes y ser distribuidas porcentualmente (Lutz y Przytulski, 2000).

Para estimar el consumo promedio de kilocalorías de la población guajira se realizó una anamnesis alimentaria, recordatorio 24 horas, a 139 personas residentes de los 15 municipios del departamento, esto permitió recolectar información detallada sobre los alimentos y bebidas que se consumieron el día anterior, teniendo en cuenta el tipo, cantidad y modo de preparación. Es pre-

ciso señalar que se utilizó el formato propuesto por Ferrari (2013, p. 21). A continuación, se presentan los resultados de esta valoración en cada una de las zonas de estudio.

La Tabla 19 describe el consumo calórico en la Zona 1 Norte comprendida por los municipios del departamento que se encuentran a orillas del Mar Caribe. Su ubicación geográfica es un factor relevante, por lo que el mar se constituye en una gran despensa de alimentos para la población de las zonas costeras. En esta zona se presenta un consumo de kilocalorías promedio de 1900. En cuanto al consumo calórico en el desayuno, el promedio es de 444 kcal, el aporte calórico de las meriendas es relativamente bajo, 58 kcal, y el promedio de la cena es de 457.6 kcal. Es significativo encontrar que en el municipio de Uribia el consumo calórico se encuentra por debajo de lo recomendado. En este orden de ideas, la ubicación geográfica de los centros urbanos de esta zona ofrece una mayor oportunidad para la obtención y consumo de alimentos que provienen del mar a bajo costo y de los cultivos de legumbres, verduras y frutas que se dan en las zonas rurales de los municipios de Riohacha y Dibulla.

Tabla 19
Consumo de kcal, Zona 1 Norte.

Consumo calórico (KCAL)	ZONA 1 NORTE				
	Riohacha	Dibulla	Manaure	Uribia	Promedio Zona 1
Desayuno	461.09	479.75	435.42	402.1	444.59
Almuerzo	622.99	639.05	657.69	534.98	613.68
Cena	614.89	652.89	542.27	343.43	538.37
Total Meriendas	84.66	116.29	0	33.91	58.72
Azúcar (DIA)	86.4	127.2	68.3	129.6	102.88
Grasa (DIA) aceite vegetal	132.6	171.3	132.6	132.6	142.28
Total aporte dieta normal	2002.63	2186.48	1836.28	1576.62	1900.50

Fuente: Elaboración propia.

Con relación al consumo de calorías en la Zona 2 Centro-Sur, la Tabla 20 muestra que la población en estudio consume en promedio 2100.69 kcal diarias, ubicándose en el intervalo de confianza promedio, a excepción del municipio de Maicao que presenta bajo consumo de kcal en este grupo. El municipio de Barrancas presenta mayor consumo de kcal en el almuerzo. En Hato Nuevo hay



mayor consumo de kcal en el desayuno. Así mismo, se encontró que en Albania hay mayor consumo de kcal en la cena, situación coherente con lo observado durante el trabajo de campo pues en este municipio los restaurantes funcionan durante las 24 horas del día. El promedio en el consumo calórico en la Zona Centro-Sur es mayor que en la Zona Norte.

Tabla 20
Consumo de kcal Zona 2 Centro-Sur.

Consumo calórico (KCAL)	ZONA 2 CENTRO-SUR				
	Albania	Maicao	Hato Nuevo	Barrancas	Promedio Zona 2
Desayuno	413.66	452.1	517.03	599.52	495.58
Almuerzo	749.11	636.7	684.76	753.51	706.02
Cena	658.33	466.08	622.54	576.47	580.86
Total Meriendas	69.6	102.46	88.39	116.56	94.25
Azúcar (DIA)	83.2	58.1	101.5	113.28	89.02
Grasa (DIA) aceite vegetal	157.2	113.7	145.2	123.76	134.97
Total aporte dieta normal	2131.1	1829.14	2159.42	2283.1	2100.69

Fuente: Elaboración propia.

Analizando estos resultados con la información obtenida en campo, puede decirse que las costumbres y cultura alimenticia en esta zona se ha sido fuertemente influenciada por los grupos poblacionales que han llegado de otras regiones y otros países a radicarse en este territorio, especialmente en el municipio de Maicao que se encuentran estratégicamente ubicado en la frontera con Venezuela y es un enclave muy importante para el comercio en la región. Otras actividades económicas como la minería también han generado dinámicas particulares en esta zona, esto debido a que los horarios de los turnos de los trabajadores de estas empresas han planteado nuevas necesidades y prácticas en municipios como Albania y Hato Nuevo. Además de lo anterior, en estos municipios hay más facilidad de conseguir los alimentos por la estabilidad económica que los empleos formales ofrecen a la población.

En este contexto, también son importantes las actividades de agricultura y ganadería en las zonas rurales, sobre todo en municipios como Hato Nuevo y Barrancas, lo que permite a la población acceder a alimentos derivados de estas



actividades a precios módicos. Es preciso señalar que el alto aporte calórico de 658,33 Kcal que se da en la cena en el municipio de Albania, amerita el desarrollo de estudios específicos más profundos dado que esta situación puede traer como consecuencia problemas de salud por sobrepeso.

Con respecto a la Zona 3 Sur-Sur, la Tabla 21 muestra que el nivel de kcal promedio consumidas diariamente se encuentra en el mismo rango del promedio alineada a la de la Zona 2 Centro-Sur, se evidencia un promedio total de consumo de kcal de 2101, encontrándose dentro del intervalo establecido, a excepción del Municipio de El Molino con un promedio de 733,13 kcal. Pero en general, el mayor consumo de kcal en el almuerzo lo tiene el municipio de Fonseca con 766,21 kcal en promedio. Así mismo, el municipio de El Molino presenta el menor consumo de kcal en la cena con un promedio de 353,82. Esto indica que en estos municipios existe una gran variedad de alimentos, que son fáciles de conseguir por su cercanía a extensas zonas rurales en las que se encuentran los terrenos más productivos en el departamento, por su cercanía a la cuenca del Río Ranchería y a la Serranía del Perijá.

Tabla 21
Consumo de kcal Zona 3 Sur-Sur.

Consumo calórico (KCAL)	ZONA 3 SUR-SUR							
	Fonseca	Distracción	San Juan	Villanueva	El Molino	Urumita	La Jagua	Promedio Zona 3
Desayuno	497.8	570.36	469.85	478.58	404.64	435.68	595.58	493.21
Almuerzo	766.21	712.31	693.14	711.72	733.13	656.8	641.9	702.17
Cena	686.61	487.41	425.65	467.79	353.82	540.63	664.81	518.10
Total Meriendas	259.3	119.26	98.66	94.63	79.74	58.36	22.34	104.61
Azúcar (DIA)	137.1	119.04	124.8	119.04	96	96	98.7	112.95
Grasa (DIA) aceite vegetal	221	150.28	163.54	150.28	176.8	132.6	195.7	170.03
Total aporte dieta normal	2568.02	2158.66	1975.64	2022.04	1844.13	1920.07	2219.03	2101.08

Fuente: Elaboración propia.



En esta zona, hay acceso a una mayor variedad de productos alimenticios locales derivados de la ganadería y la agricultura, mientras que en la Zona 1 se observó un mayor consumo de productos del mar. En los municipios de Fonseca, Distracción, Villanueva y La Jagua de Pilar hay un mayor consumo de calorías que puede estar asociado al acceso a esa despensa alimentaria que proveen las actividades agrícolas y ganaderas, como ya se mencionó.

También es relevante indicar que el promedio en el consumo calórico que aporta la cena en los municipios de San Juan, Villanueva y El Molino se mantiene sobre lo recomendado para una dieta diaria de al menos unas 450 Kcal, evidenciando que los programas y proyectos que se vienen adelantando en la zona generan procesos de cambio y adaptaciones en la dieta, pues las entrevistas a pobladores de estos municipios así lo evidenciaron.

Dentro de este análisis es importante demostrar que el consumo de calorías promedio que tiene la población Guajira se encuentra en los 2034,09 Kcal, como lo muestra la Tabla 22, indicador que sobre pasa un poco lo recomendado de 2000 Kcal por día. No obstante, este fenómeno debe ser analizado de manera más profunda en cada uno de los municipios con estudios específicos en los que se consideren muestras de población más amplias, puesto que el dato promedio podría ser el resultado de las brechas sociales y las desigualdades, es decir, de situaciones extremas en las que algunos comen de más y otros comen menos de lo que deberían.

Tabla 22
Consumo kcal promedio en el departamento.

Consumo calórico (KCAL)	Promedio Zona 1	Promedio Zona 2	Promedio Zona 3	Promedio Depto.
Desayuno	444,59	495,58	493,21	477,79
Almuerzo	613,68	706,02	702,17	673,96
Cena	538,37	580,86	518,10	545,78
Total Meriendas	58,71	94,25	104,61	85,86
Azúcar (DIA)	102,87	89,02	112,95	101,61
Grasa (DIA) aceite vegetal	142,27	134,97	170,03	149,09
Total, aporte dieta normal	1900,49	2100,69	2101,08	2034,09

Fuente: Elaboración propia.



El desayuno es la primera comida del día después de 10 o 12 horas de ayuno entre la cena del día anterior. Un buen desayuno debe aportar 400 calorías en promedio. Como se puede analizar en el Gráfico 39, el consumo promedio para el departamento de La Guajira es de 477.79 Kcal, lo que significa que hay un aporte de calorías suficiente para reemplazar la pérdida de energía desde la cena del día anterior.

Algunos consideran el desayuno como la comida más importante porque sirve de base calórica para el desarrollo de actividades en el día. No obstante, se debe ser cuidadoso al asumir creencias generalizadas como la de “desayunar como rey, almorzar como príncipe y comer como mendigo”, pues el exceso de alimentos durante cualquier comida puede tener efectos perjudiciales para la salud, producir indigestión, hernias en el estómago y obesidad. De igual forma, el no consumir alimentos ocasiona que los niveles de azúcar en la sangre disminuyan haciendo que el cuerpo genere una respuesta hormonal para que esos niveles aumenten (Manzur, 2007, p. 18).

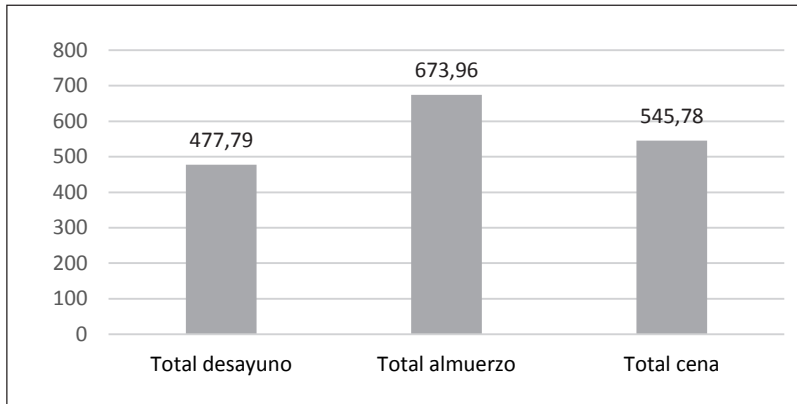
El almuerzo también es clave para conservar la vitalidad por el resto del día y mantener activos la mente y el cuerpo. Las recomendaciones generales de los nutricionistas subrayan que el almuerzo no debería superar las 600 calorías diarias en promedio. Además, el momento del almuerzo es muy relevante por su importancia social y familiar entre la población guajira. A diferencia de otras regiones del país en las que la gente reside en grandes ciudades y debe desplazarse largas distancias de su casa al trabajo o a los centros educativos, en los municipios de La Guajira las distancias permiten que la población regrese al medio día a sus hogares para consumir el almuerzo en familia y luego descansar un rato antes de regresar a trabajar.

Como se puede observar en el Gráfico 39, el nivel promedio de consumo calórico en el almuerzo para el departamento es de 673.96 Kcal. Los municipios que más sobrepasan el rango promedio recomendado son: Albania, Barrancas, Villanueva, Fonseca, Distracción, San Juan y El Molino. Esta situación debe analizarse más profundamente pues, si se consumen más calorías de las que el cuerpo necesita, las calorías que sobran se convierten en grasa y su exceso puede causar problemas para la salud.

Por ultimo, la cena debe aportar el 25% de las calorías diarias y tiene que ser ligera y saludable. Lo ideal es cenar mínimo unas dos horas antes de ir a dormir para que el cuerpo haga la digestión y así descansar mejor. Esto significa que si

**Gráfico 39**

Promedio total aporte de kcal día dieta normal en comidas principales.



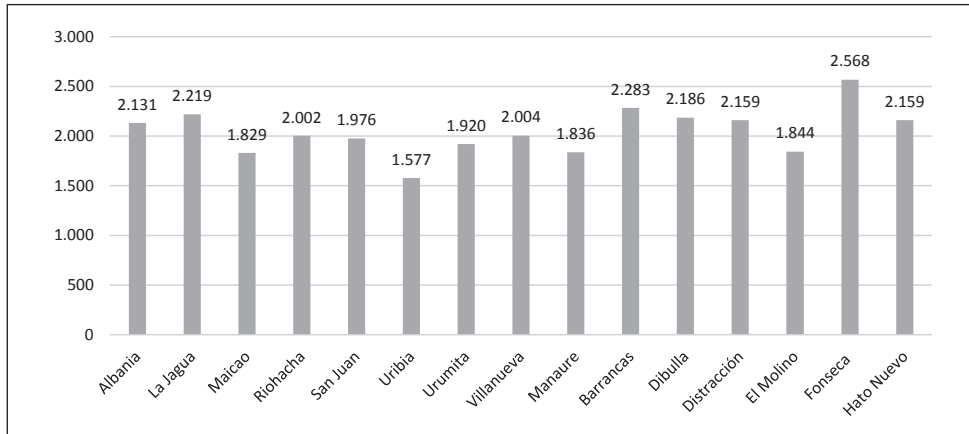
Fuente: Elaboración propia.

el promedio diario ideal es de 2000 Kcal, en la comida de la noche deben ingerirse en promedio 500 Kcal, sin embargo, para algunos nutricionistas lo ideal es 450 Kcal en la cena. El Gráfico 39 muestra que el consumo promedio de calorías a nivel departamental en la cena equivale a 545,78 Kcal, este indicador nos lleva analizar que en la población guajira no es usual consumir una cena ligera, mientras que, por el contrario, según lo observado durante el trabajo de campo, en las noches se suelen consumir comidas rápidas que resultan relativamente económicas y de fácil acceso por la cantidad de ventas ambulantes en los municipios de La Guajira.


A nivel general, el Gráfico 40 muestra el total de aporte día dieta normal promedio en cada uno de los municipios. Es preciso señalar que para calcular este promedio de consumo de Kcal se consideraron las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena; y las meriendas que también se consumen durante un día. El Gráfico 40 indica que municipios como Fonseca, Dibulla, Barrancas, La Jagua se sobrepasa el promedio departamental y para el estudio se consideran los de mayor consumo Kcal por día. A diferencia de municipios como Maicao, Manauare, El Molino y Uribia, que se encuentran cerca del nivel promedio recomendado de las 2000 Kcal por día. En el municipio de Uribia se encuentra el promedio de consumo calórico más bajo, situación que amerita adelantar estudios más profundos y con una participación de la población más amplia que la involucrada en este estudio.



Gráfico 40
Total aporte día dieta normal.



Fuente: Elaboración propia.



CAPÍTULO III

**IMAGINARIOS COLECTIVOS DE LA
ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN
GUAJIRA**

3.1. Una mirada sociohistórica a los imaginarios colectivos

En algunos contextos, “lo imaginario” se ha asumido como lo opuesto a “lo real” y por eso su estudio ha carecido de valor para la ciencia. Sin embargo, no existe nada más real que lo imaginario pues aunque no se puede representar en un corpus material, lo imaginario son estructuras simbólicas que fundamentan la acción de ser humano y se producen en un contexto social (Escobar, 2000). Para Agudelo (2011, p. 9), los imaginarios se visibilizan a través de prácticas y acciones sobre la realidad.

El concepto de imaginario es difícil de definir debido a las diferentes maneras de concebirlo¹². Este ha sido abordado por diversas disciplinas de las ciencias sociales, así como difundido desde la literatura, la crítica de arte, la filosofía, la antropología y el psicoanálisis. Pero la perspectiva de mayor interés en este estudio fue la *sociohistórica* que han propuesto Castoriadis (citado en Agudelo, 2011) y Escobar (2000), ya que esta permite comprender ideas, pensamientos, representaciones, saberes, conocimientos, imágenes, mentalidades en determinada época y contexto sociocultural. En este orden de ideas, es más pertinente hablar de “los imaginarios” en plural, ya que se comparten socialmente y por lo tanto son colectivos.

Para Castoriadis, lo imaginario

no tiene sentido de imagen sino de capacidad imaginante, como invención o creación incesante, social, histórica, psíquica de figuras, formas, imágenes, es

12 Lo imaginario, como conjunto de imágenes visuales o iconográficas, debe llamarse *imagería*. Lo imaginario como discurso pragmático ligado a una institución –por ejemplo: a un partido político o a un grupo religioso– debe ser llamado *ideología*. Lo imaginario como una manera de reaccionar en el mundo y en una sociedad dada, debe ser designado por el término *mentalidad*, noción que forma la encrucijada, la unión, el punto de encuentro de las maneras de pensar, de sentir y de actuar. Lo imaginario en tanto que conjunto de objetos y prácticas metafóricas y alegóricas debe llamarse *simbólica*. Lo imaginario en tanto que recuerda cosas pasadas, cuentos y narraciones, normalmente orales, debe llamarse *memoria colectiva* (Escobar, 2000, p. 23).



decir, de producción de significaciones colectivas. Es capacidad imaginante de inventar lo nuevo; es social porque la capacidad imaginativa, propia del ser humano, es una facultad que se despliega en la vida histórica de las sociedades; es histórica porque el hombre es consciente de su tiempo, porque se construye en el tiempo, porque configura su historia; es psíquica porque es fuente de representaciones que no obedecen a una lógica ortodoxa. Lo imaginario es siempre simbólico y está referido a la capacidad de inventar e imaginar significaciones, con lo cual se construye en el modo de ser de lo histórico-social (citado en Agudelo, 2011, p. 9).

Escobar, por su parte, define lo imaginario como

un conjunto real y complejo de imágenes mentales, independientes de los criterios científicos de verdad y producidas en una sociedad a partir de herencias, creaciones y transferencias relativamente conscientes; conjunto que funciona de diversas maneras en una época determinada y que se transforma en una multiplicidad de ritmos. Conjunto de imágenes mentales que sirve de producciones estéticas, literarias y morales, pero también políticas, científicas y otras, como de diferentes formas de memoria colectiva y de prácticas sociales para sobrevivir y ser transmitido (2000, p. 113).

Desde esta perspectiva, los imaginarios en su dimensión sociocultural permiten la teorización sobre las formas de producción de sentido que dan lugar a los universos simbólicos que asume un colectivo con respecto a determinado fenómeno, como en este caso, a las experiencias alimenticias.

Para Agudelo (2011, pp. 7-8), los imaginarios presentan las siguientes características: tienen una dimensión individual o social, esto quiere decir que pueden ser particulares o colectivos; siempre son reales, aunque carezcan de materialidad, son complejos porque implican el tejido de una red de relaciones que no son inmediatamente visibles, ni unidireccionales, ya que son un complejo de significaciones; son veraces, independientemente de cualquier criterio de “verdad”, tienen funcionalidad por cierto tiempo y se transforman a su propio ritmo; tienen modos particulares de ser transmitidos; y son instrumentos conceptuales útiles para comprender las estructuras que causan ciertos fenómenos.

El estudio de los imaginarios asociados a la alimentación permitió hacer una descripción detallada de las prácticas y los discursos de la población guajira en su cotidianidad (Agudelo, 2011) y con perspectiva histórica, pues

obedecen (...) a las herencias y a las creaciones, son resultado de transferencias y préstamos. Las generaciones se transmiten los imaginarios en la vida de todos los



días. Transferencias que se hacen de maneras relativamente conscientes porque pueden convertirse en discursos, en formas verbales teóricas y aceptadas detrás de las cuales se constituye un imaginario complejo (Escobar, 2000. p. 23).

Es por esto que no hay nada más “real” que los imaginarios, pues independientemente de los criterios científicos de verdad estas imágenes mentales se crean, recrean y trasforman configurando la memoria colectiva y las prácticas sociales (Escobar, 2000). En este capítulo se presentan las ideas, pensamientos, representaciones, saberes, conocimientos, imágenes y mentalidades, asociadas a los alimentos y las relaciones emotivas que tienen los pobladores de La Guajira con ellos, lo que se consideran una “buena alimentación” y la relación de los alimentos con la salud y la estética corporal mediante el análisis de sus narrativas.

Ilustración 14: Interlocutores y narrativas.



Fuente: Fotografías de María Fernanda Giraldo y Ricardo López Hernández.

3.2. Narrativas¹³ y saberes locales: un punto de partida

Ciertos relatos, vivencias y hasta nuestras experiencias como cocineros y comensales fueron configurando la necesidad de describir los imaginarios co-

¹³ Aunque los entrevistados dieron su consentimiento previo libre e informado para participar en este estudio, los nombres de los autores de las narrativas que aquí se presentan en este capítulo han sido cambiados para proteger su derecho a la intimidad.



lectivos asociados a la alimentación de la población guajira, tratando de dar sentido a esas narrativas y saberes locales que se expresan en los relatos y las prácticas cotidianas. Ideas comunes, recurrentes, pero a la vez difíciles de comprender para quienes no comparten un mismo universo simbólico, fueron el punto de partida que permitió emprender el diseño de esta investigación. Frases como:

“Esta flaco y llevao, tiene la pelúa”

“Yo siempre como verdura” (refiriéndose a papa, yuca, plátano, ñame).

“La comida del cachaco es desabrida”

“Yo no hago dieta porque la comida es muy sabrosa”

“Esta gorda y bien simpática. Anda comiendo en buen pasto”

“No comas yuca ni chivo que eso es inconoso”

“Esa no es comida para un hombre”

“¿Quién va a querer comerse un arroz seco?”

Según Bruner (2003), los relatos siempre tienen un mensaje que va más allá de lo textual, en ellos se encuentra la clave de la relación entre la memoria y la cultura, ya que a través de la narración se moldea el mundo, pero también las mentes que le dan significados (p. 47). Es así como las narrativas a través de las cuales se describen los imaginarios colectivos asociados a la alimentación, se constituyen en perspectivas y referentes identitarios de la población guajira. Ahora bien, esto no quiere decir que exista una “gran narrativa”, ni una sola manera de caracterizar los imaginarios colectivos asociados a la alimentación, pues

la cultura no se da toda en una pieza, y tampoco su patrimonio de historias. Su vitalidad reside en su dialéctica, en su exigencia de llegar a un acuerdo con opiniones contradictorias, con narraciones de índole conflictiva. Damos oído a muchas historias y las tomamos por usuales aun cuando están en conflicto entre sí (Bruner, 2003, p. 127).

De hecho, el análisis de los relatos de hombres y mujeres de los 15 municipios de La Guajira sobre sus relaciones emotivas con los alimentos, sus concepciones sobre lo que es una “buena alimentación” y la relación entre los alimentos y la estética corporal que se presenta en este capítulo, evidencian que la decisión sobre lo que se come no es arbitraria y no solo depende de la disponibilidad de tiempo y recursos para la producción, preparación y consumo, sino que además



está supeditada a aquellos referentes culturales que se construyen y circulan en la memoria colectiva a través de las prácticas y las narrativas que les dan sentido, aunque estas no siempre resultan homogéneas o generalizables. De hecho, esta aproximación a esos imaginarios colectivos pone en evidencia la coexistencia de discursos, significados y prácticas contradictorias.

Para el abordaje de estos imaginarios colectivos también fue importante partir de la existencia de saberes locales sobre la alimentación y toda una tradición culinaria que se viene transformando sobre la marcha, cuyo devenir histórico no es estático, es cambiante y va incluyendo innovaciones “que le van configurando de un modo particular” como lo señala Aguilar Piña (2001, p. 23). Esta autora señala que, aunque la alimentación “es un fenómeno cambiante y conexo, es un complejo sistema en el que se refleja la producción y reproducción de la vida social”, es un sistema que se actualiza mediante la capacidad creativa individual y su trascendencia al ámbito colectivo en el que el sujeto no es un simple consumidor si no un productor de significados (Aguilar Piña, 2001, pp. 17-18).

Los saberes locales generalmente son lo opuesto al conocimiento científico, son empíricos, circulan a través de la oralidad y se van transmitiendo de generación en generación, mediante el ejemplo, la imitación, y la práctica. Es así como el conocimiento culinario “se expresa de manera tácita mediante la acción performativa de cocinar y de enseñar a comer a través del sabor. Ello implica el despliegue de destrezas provenientes de la memoria sensorial, suele evocar la cocina de la casa” (Calero, 2014, p. 123).

3.3. Relaciones emotivas con los alimentos

Las experiencias corporales y culturales con la comida fabrican una especie de “memoria gustativa” que configura relaciones emotivas con los alimentos (Le Breton, 2006). Los hábitos y costumbres alimenticias generan asociaciones a conceptos y emociones, más allá de los factores fisiológicos y la satisfacción de necesidades básicas del individuo (Aguilar Piña, 2001). Más allá del aporte nutricional o de lo perjudicial para la salud que pueda resultar un alimento, hay todo un campo de fuerzas, tensiones, contradicciones, discursos y tradiciones que van “alimentando” esa “memoria colectiva gustativa”.

El proceso de análisis y codificación de las entrevistas realizadas a los participantes en este estudio permitió estructurar un modelo teórico explicativo de esta relación entre alimentos y emociones (Ilustración 15) y que será explicado e ilustrado con



algunas de las narrativas más comunes y representativas. Es preciso aclarar que estas categorías de análisis son herramientas conceptuales para aproximarse a la comprensión de los imaginarios colectivos asociados a la alimentación de la población guajira, pero que no pretenden generalizar o plantearse como verdades absolutas, pues, aunque estas emociones se presentan con sus opuestas, en realidad co-existen y se complementan en narrativas que van transitando de un sentimiento a otro.

3.3.1. Felicidad y desagrado

Además de una necesidad fisiológica, comer es un acto que genera sentimientos de felicidad en las personas por el placer que se experimenta al degustar buenos sabores. Ese sentimiento de felicidad está íntimamente relacionado con el gusto de los alimentos y con la sensación de poder elegirlos según nuestra preferencia, por la sensación de satisfacción y plenitud que genera el haber saciado el apetito con algo gustoso, con algo que tiene excelente sabor y sazón.

“Soy feliz comiendo arroz, me fascina el arroz, dicen por ahí que cuando se acaba el arroz se acaba el mundo” (Edgar, 51 años, Villanueva).

“Si falta el arroz, uno no siente, así como si hubiera comido” (Nice, 48 años, Fonseca).

“Nos gusta bastante la salchipapa” (Maikol, 23 años, Albania).

“Yo le agradezco a Dios porque en mi casa podemos comer lo que nos gusta” (Javier, 57 años, San Juan).

“Me gusta el pescado, me gusta todo” (Darilis, 38 años, Dibulla).

“Soy feliz comiendo con la familia, la familia mía es sencilla y son de buen comer” (Misael, 54 años, Maicao).

“Me gusta comer hasta quedar satisfecha” (Isadora, 45 años, Distracción).

“Yo cuando llego los domingos a visitar a mi mamá y ella me recibe con esa sopa y un buen plato de cucayo... eso para mí es la felicidad” (Misael, 54 años, El Molino).

“toda la comida es sabrosa cuando está bien preparada” (Jesús, 37 años, San Juan).

“Hay comida que uno prefiere, pero en general me gusta todo porque me siento afortunada por tener que comer todos los días” (Carmen, 67 años, Manaure).

“Comer es un placer, cuando uno está lleno se siente satisfecho” (Brayan, 26 años, San Juan).



El sentimiento de desagrado, de disgusto por un alimento, se presenta por factores como el desconocimiento de la calidad de los productos o de las condiciones de asepsia con las que han sido preparados. Esto genera desconfianza, temor por probarlos y en últimas, el desinterés del comensal en ellos. Otro aspecto que desagrada es la escasez del alimento, la poca cantidad disponible y la sensación de insatisfacción que queda en la persona. De igual forma, un alimento desabrido, insípido, aguado, carente de sabor, también produce disgusto. Hay otras circunstancias en las que la textura, la consistencia o el sabor de un alimento, pueden incluso producir asco. Todas estas categorías se oponen a la felicidad, al placer y al gusto y también se reflejan en las narrativas de la población guajira.

“Soy poco amante a la verdura, para mí es algo muy difícil de comer porque no le encuentro sabor” (Francisco, 34 años, Uribia).

“Me da asco comer hígado y chinchurria, yo eso no lo paso” (Sandra, 37 años, Hato Nuevo).

“La carne molida del supermercado trae mucho cebo, no sé, a mí me sabe como a jabón” (Miriam, 52 años, Riohacha).

“A mí me da rabia que me sirvan poquito, yo vengo de trabajar con un hambre... y ver ese plato así con el poquito de comida, me da rabia” (Joaquín, 58 años, La Jagua).

“Me da asco el olor del pollo, el pollo huele a sarna” (Yesenia, 49 años, Manaure).

“Una vez que viajé a Bogotá y me fue mal porque yo sentía esa comida desabrida, sin sabor, y esa sopa aguada, aguada” (Robert, 56 años, Fonseca).

“y Yo soy muy fregada para comer, si no veo como se prepara una comida o la preparo yo misma, no la como” (Zenaida, 69 años, San Juan).

“No me gusta la comida de la calle, esa comida uno no sabe ni cómo la preparan” (Concepción, 73 años, Dibulla).

3.3.2. Celebración y nostalgia

Las celebraciones, eventos, fechas especiales, fiestas y reuniones familiares, van dejando importantes recuerdos en la memoria gustativa y la memoria emotiva, es decir que los alimentos y sus sabores, van quedando guardados en la memoria, asociados a esos sentimientos que se experimentaron o experimentan durante estos eventos. Esos recuerdos, por lo general son felices,



algunos añoran volver a sentir en su paladar esos sabores que experimentaron durante su infancia, cuando la vida era más feliz y libre de responsabilidades. El comer, es fundamentalmente un momento familiar, un momento para interactuar con nuestros seres más queridos, por esto, y su connotación festiva, también es considerado como un momento ritual.

“Las comidas de fiesta o celebración son los sancochos familiares, se hace la olla de sopa grande en el patio, un arroz trifásico, o guisado de cerdo o gallina, eso es lo más especial” (Rafael, 64 años, Distracción).

“La comida más especial es la decembrina, los guisos, la gallina criolla, la comida que se prepara para esas festividades, siempre uno añora que venga diciembre para reunirse con la familia y prepararlas entre todos” (Maura, 72 años, La Jagua).

“Yo veo que en las fiestas siempre hacen su arroz trifásico, reparten pasabocas, arroz de pollo o ensalada fría” (Jesús, 37 años, San Juan).

“Durante las fiestas y celebraciones nadie se preocupa por hacer dieta” (Eucebio, 48 años, Hato Nuevo).

“Las comidas que más recuerdo son las del 24 y el 31, sabores que desde mi infancia quedaron en mi mente” (Magaly, 74 años, San Juan).

“Sí, por ejemplo, sentarse a comer en familia, además de que uno se está alimentando, está compartiendo con la familia, está fortaleciendo más esos lazos de afecto, confianza, diálogo” (Karen, 42 años, Riohacha).

“Comer es uno de los pocos momentos que uno utiliza para compartir en familia” (Nataly, 35 años, Urumita).

Pero también hay sentimientos de nostalgia por la asociación de alimentos a momentos tristes de la vida, como situaciones de crisis o de escasez. Uno de los referentes importantes encontrados es un profundo sentimiento de nostalgia y añoranza por la relación de ciertos alimentos con familiares fallecidos, ya sea porque eran sus comidas favoritas o porque fueron los últimos que consumió la persona. Estas emociones de celebración y nostalgia, aunque podrían parecer opuestas, son en realidad complementarias, pues se recuerda y añora con nostalgia episodios tristes, pero también episodios felices, como se observa en las narrativas de los guajiros:

“Me pongo triste, nostálgica al recordar lo que comíamos cuando teníamos mala situación, yo preparaba un arroz de habichuela, y mi mama decía que era el más



sabroso del mundo y cuando lo preparo siempre me acuerdo de esos tiempos” (Alicia, 59 años, Villanueva).

“Esa fue la última comida que comió mi padre antes de morir, por eso yo la evito, porque lo recuerdo mi de da duro” (Jhonny, 38 años, Uribia).

“A mi abuelo le gustaba mucho la leche cuajada y eso me lo recuerda, cuando veo que la están vendiendo siempre pienso en mi viejo” (Paula, 45 años, Ma-naure).

“Desde que ella murió no lo he vuelto a hacer porque eso era lo que ella más comía” (Sandra, 37 años, Hato Nuevo).

“Las comidas que hacían los abuelos traen buenos recuerdos, porque esos eran tiempos muy felices, cuando había cosechas buenas y trían los bultos de comida de la finca” (Roger, 74 años, Urumita).

“La comida que me evoca recuerdos es la comida que hacía mi mamá porque al comerla yo la recuerdo a ella, aunque ya no está conmigo” (Hernando, 47 años, Maicao).

“La natilla, los buñuelos, la chicha, me traen recuerdos y a la vez nostalgia porque era lo que hacía mi mamá en la finca o en año nuevo” (Isbelia, 53 años, Fonseca).

3.3.3. *Tranquilidad e intranquilidad*

La *tranquilidad* es una de las emociones más comúnmente asociadas a las causas del sobre peso entre la población guajira. Esta sensación describe todo un estilo de vida en el que no existen grandes preocupaciones, en el que predomina la seguridad de tener disponibles los alimentos y poderlos seleccionar, preparar y distribuir sin mayores restricciones. La situación contraria, genera intranquilidad por ante la incertidumbre de no tener recursos económicos para comprar alimentos. Esta situación lleva a asumir la alimentación como una situación problemática que se debe resolver día a día y que prácticamente obliga a las personas a comer lo que pueden y no lo que realmente quieren.

“Yo no como tanto, yo creo que estoy gorda por la tranquilidad” (Justina, 73 años, Distracción).

“No tenemos problemas de nada, porque cuando uno se preocupa o está sufriendo se adelgaza, pero la vida tranquila es muy sabrosa” (Alicia 66 años, Villanueva).

“Me parece triste esas casas en las que cocinan estricto, yo preparo mis dos o tres libras de arroz y cocino bastante, porque siempre llega el sobrino, llega el nieto



y uno tiene un plato de comida que brindarles, si queda arroz se lo hecha uno a los pollos, pero por lo general siempre hay a quien darle su plato de comida y por eso es que yo no cocino estricto” (Miryam, 68 años, Fonseca).

“La verdad que uno cuando prepara el alimento es una felicidad que Dios le haya dado a uno la oportunidad de comerse hoy ese plato de comida, porque muchos no lo tienen, y uno trata de economizar para que le rinda para la tarde y es una alegría cuando uno se come un plato de comida” (Margot, 67 años, Albania).

“Cuando hay, hay que comer porque a veces no se tiene” (Juan Carlos, 45 años, Riohacha).

“La comida es una bendición que no se puede dejar perder, ni botar, ni desperdiciar. Se debe guardar en la nevera o dársela a alguien más porque el día de mañana uno podría no tener nada que comer” (Yorman, 29 años, Manaure).

“Como aquí uno trabaja es el diario, según las carreritas que haga en la moto, eso llevo a la casa, entonces la mujer compra en la tienda, si me va bien, se come bien, si no me va bien ese día ella acomoda y hace rendir, pero lo importante es que no nos acostamos con hambre” (Yeison, 25 años, Maicao).

3.3.4. Libertad y restricción

La sensación de ser libre para poder comer todo tipo de alimentos llena de gozo y plenitud a los comensales. No obstante, esta libertad llevada al extremo se puede ver reflejada en problemas de sobre peso y obesidad, por eso, cada vez es más frecuente encontrar discursos en los que se promulga el autocontrol. Esta libertad por lo general se encuentra asociada a la incapacidad de disciplinar el cuerpo y se justifica con argumentos centrados en la imposibilidad de la mente para ejercer control sobre el cuerpo. Se asume el cuerpo como si fuera una entidad autónoma de la cual la mente es subalterna, es decir que se la voluntad de individuo está supeditada a lo que su cuerpo “le pide”; cuerpo, que desde su perspectiva merece ser recompensado, privilegiado con cualquiera que sea ese alimento que desea. Por otra parte, la sensación de restricción y la dificultad de limitar la alimentación a los parámetros de una dieta, se asume como una serie de prohibiciones basadas en la idea de que la mente puede disciplinar al cuerpo. En este contexto, el concepto de dieta resulta ser problemático, pues se asocia al concepto de castigo, como lo evidenciaron las narrativas de la población guajira.



“Comer es vivir, es sentir esa dicha de comer lo que uno quiere, para mí eso no tiene precio” (Germán, 54 años, Barrancas).

“Alimentación balanceada no tenemos, somos desordenados” (Darilis, 38 años, Dibulla).

“El médico me dijo que dejara la carne de ganado, pero como hago si el cuerpo lo pide” (Rafael, 64 años, Distracción).

“A uno los domingos el cuerpo le pide un buen sancocho” (Segundo, 53 años, Urumita).

“Yo no hago dieta, lo he intentado, pero eso es muy difícil, si a uno aquí en la casa no le colaboran” (Yuley, 32 años, Maicao).

“Las dietas no son para mí, según los médicos todo engorda y todo hace daño” (Edinson, 40 años, San Juan).

“Yo no entiendo por qué lo más sabroso tiene que ser lo que más engorda, entonces si uno hace dieta se mejora su salud, pero se muere uno de la rabia, de la inconformidad de no poder comer lo que uno quiera” (Marleni, 61 años, Dibulla).

“Le hago comidas de dieta, pero le gusta mucho una chatarra, la salchipapa, el perro caliente...” (Eleidy, 45 años, Hato Nuevo).

3.3.5. Amor filial y desamor

Cuando un nuevo ser llega a la vida, una de las primeras acciones de cuidado y protección es alimentarlo. Alimentar es cuidar de otro ser, es amarlo y a través de los alimentos expresarlo. Como se describió en el capítulo 2, la responsabilidad de preparar y servir los alimentos en el hogar, por lo general recae sobre la madre o sobre alguna de las mujeres del hogar, es así como el amor filial se expresa a través de esas dinámicas de cuidado, crianza y protección que se generan en el hogar a través del acto de alimentar. Pero alimentar, además de amar y cuidar, es también un acto de responsabilidad, es una obligación de los padres con sus hijos, es un derecho fundamental consagrado en la Constitución Política. No alimentar a los seres queridos se asocia a sentimientos de desamor, de abandono y descuido, y es además de un acto de irresponsabilidad una conducta que llega a ser castigada por la ley. Lo cierto es que el amor filial que expresamos o nos expresan a través de los alimentos, se fija en esa memoria gustativa y permanece a lo largo de nuestras vidas como recuerdo y añoranza, tal y como se describió sobre las emociones de nostalgia y añoranza.



“Cuando yo cocino pienso en mi familia, en que me quede sabroso para que ellos se alimenten, pero también disfruten de ese momento y la mejor recompensa es que digan ¡uy! mami, te quedo rico” (Yubiza, 54 años, Barrancas).

“A mí me da dolor que un hijo mío llegue del colegio y no encuentre su almuerzo listo porque ese niño viene con hambre de allá de su colegio, duró toda la mañana estudiando, por eso me gusta cocinar temprano” (Sandra, 37 años, Hato Nuevo).

“El hijo mío ya es un viejo, tiene su hogar y vive aparte, pero yo diario le guardo su almuerzo porque él siempre llega o lo manda a buscar, a un hijo siempre le hace falta la comida de su mamá” (Carmen, 61 años, El Molino).

“Yo quiero cuidar a mi familia, les preparo ensaladas, pero ellos no quieren comer eso, entonces he dejado de prepararlas porque nadie se lo come” (Miladys, 37 años, Maicao).

“Cuando los niños son pequeños no hay que malcriarlos y darles las comidas que ellos quieran, uno tiene que irlos acostumbrando a que coman de todo para que más adelante no vayan a pasar trabajo” (Dalcía, 53 años, San Juan).

“Los niños tienen que acostumbrarse a comer de todo lo que uno come” (Orlando, 32 años, Uribia).

“Tuve una infancia muy sufrida, mi papá en un tiempo se metió a flojo y no quería trabajar, todo el tiempo en su chinchorro acostado y mi mamá se iba para el río a lavar ropa ajena, pero a él no tenía que ver con la casa ni le importaba rebuscarse para la comida. Yo fui creciendo y la ayudaba, yo ya manejaba plática y compraba lo del almuerzo, siempre compraba sardina porque sabía que a él no le gustaba comer eso, pero lo hacía para castigarlo por tanto sufrimiento que nos hacía pasar por su irresponsabilidad” (Rosario, 50 años, Villanueva).

“Dicen que los hijos vienen con el pan debajo del brazo, pero eso es porque uno de padre no va a traer un pela’o a este mundo a pasar hambre, uno sabe que si ya viene un hijo en camino debe coger responsabilidad” (Raúl, 47 años, Barrancas).

Un elemento importante que se identifica en las narrativas y observaciones asociadas al amor filial, es la necesidad de expresar el amor a los niños a través de los dulces o golosinas. En este sentido, dar a los niños un bombón, una colombina, un confite, una galleta, un paquete de chitos, es sinónimo de “darle amor”. Esta concepción puede verse en su máxima expresión cuando se festejan cumpleaños, bautizos o primeras comuniones. En estos eventos sociales, suelen decorar con gran cantidad de dulces y golosinas y además ofrecer a los



niños una sorpresa o recordatorio al final de la fiesta con otra buena cantidad de estos alimentos.

Ilustración 16: Mesas de golosinas en fiestas infantiles.



Fuente: Fotografías de Eliana Cantillo.

De esta manera, desde los primeros años de vida se va configurando en el niño una memoria gustativa en la que se asocian sentimientos de amor, celebración y felicidad a los dulces y las golosinas.

“Yo desde pequeño acostumbré a mi hijo que llego de la calle, del trabajo y le traigo algo, entonces siempre me espera y yo tengo que llevarle así sea un confito o un bombón” (Jaime, 35 años, Fonseca).



“Cuando mi hija cumple años me gusta hacerle así sea una recochita, le compro dulces, mecatos y le invito a los primitos y vecinos más cercanos para que ese día comparta con ellos” (Patricia, 40 años, San Juan).

“Para mí la alegría más grande es tener siempre esas monedas de 200 para darle a cada uno de mis nietos, ellos vienen diario a buscar esa moneda para ir a comprarse un chito o un boli” (Adolfo, 71 años, El Molino).

“Un niño puede comer de todo, ellos necesitan comer cosas dulces porque que man mucha energía corriendo, jugando, saltando...” (Yesenia, 49 años, Ma-naure).

“Aquí en una fiesta, en una buena celebración, sobre todo si es un cumpleaños de niño o niña, lo que debe haber es dulces, bastantes dulces y picadas. Ahora hay una costumbre y es que llegas con tu hijo a la fiesta y de una vez te entregan una canasta llena con los confites y chucherías que le van a brindar a tu hijo en esa fiesta y claro, ellos no se saben controlar, se comen todo eso, pero se gozan su fiesta” (Zuly, 32 años, Maicao).

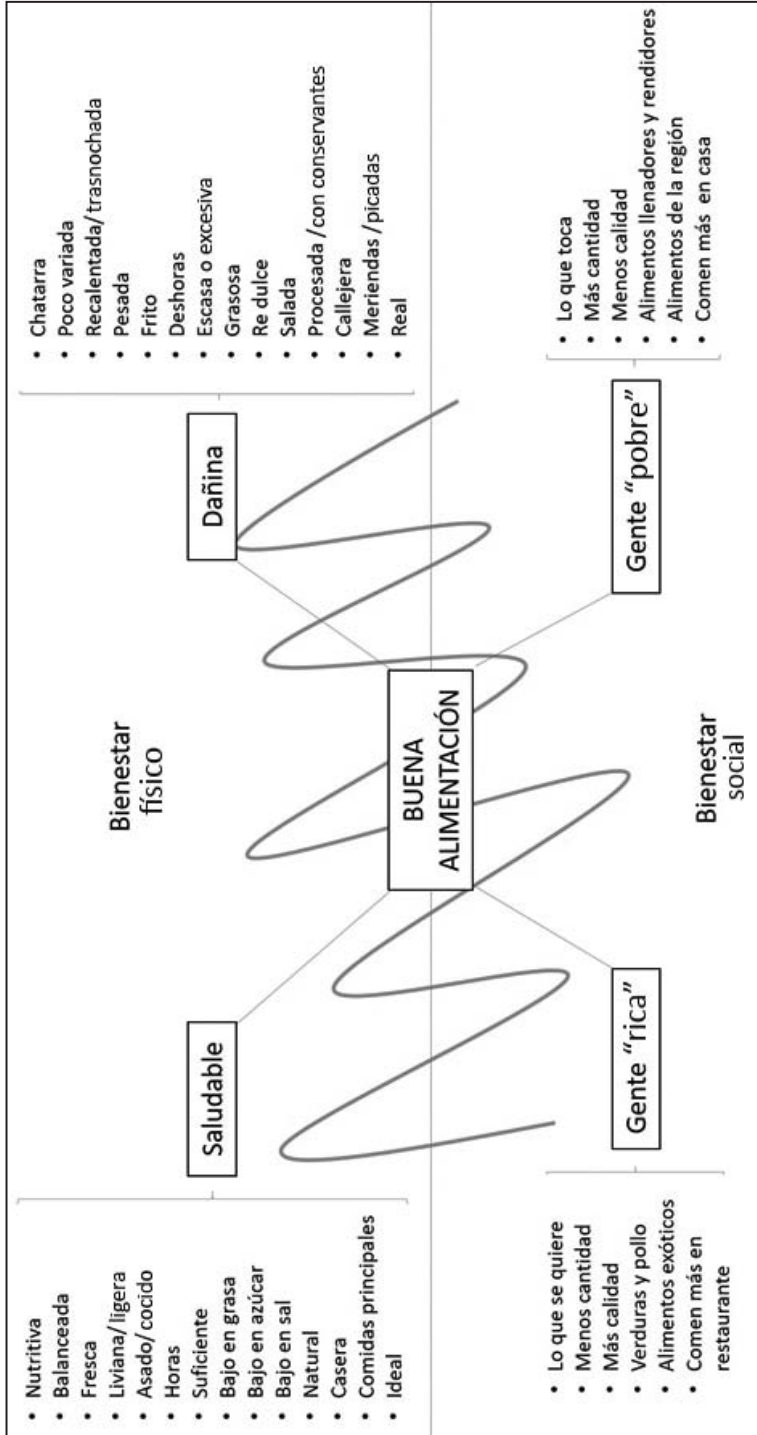
3.4. Imaginarios asociados a una “buena alimentación”

Era necesario hacer una aproximación a las ideas asociadas a lo que la población guajira considera una “buena alimentación”, teniendo en cuenta dos dimensiones de esa concepción de bienestar: el físico y el social; pues hay factores fisiológicos y culturales que orientan las prácticas asociadas a la alimentación que aparentemente puede parecer “ilógicas” o “irracionales” a la luz del saber médico-científico, pero que al analizarlas en desde un contexto histórico y sociocultural, cobran sentido, sobre todo para quienes las vivencian y no tanto para quienes las estudian.

En ese orden de ideas, esta búsqueda inició con las preguntas sobre: ¿cómo entienden las personas la relación entre la alimentación, la salud y la enfermedad? ¿en qué contextos los hábitos alimenticios pueden ser o no la explicación de las enfermedades? ¿hasta qué punto esos hábitos podrían ser susceptibles de cambiar? ¿pueden las condiciones socioeconómicas de la población guajira limitar las posibilidades de tener una “buena alimentación”?

En el modelo teórico que sintetiza la descripción de los imaginarios colectivos asociados a esa idea de “buena alimentación” y que se visualiza en la Ilustración 17 es posible pensar que lo “saludable” y lo “dañino” se presentan como opuestos y que la “riqueza” y la “pobreza” se presentan como condiciones ex-

Ilustración 17: Modelo teórico explicativo de los Imaginarios colectivos asociados a la idea de “buena alimentación”.



Fuente: Elaboración propia.



tremas. Sin embargo, la rigidez de estas estructuras está atravesada por una línea irregular que viene y va, que fluctúa entre una condición y otra, pues ni las vivencias, ni las narrativas a partir de las cuales se interpretan y explican esas realidades son estáticas, unívocas ni absolutas. Es decir que, hay características de lo “saludable”, que a su vez pueden ser “dañinas” o como se verá, en esta aproximación a los imaginarios, la gente “pobre”, puede comer mejor que la gente “rica”. Sobre esto último vale pena puntualizar que la naturaleza de los imaginarios colectivos, nada tienen que ver con lo llamado “realidad” y que son más bien imágenes mentales expresadas a través de un lenguaje metafórico que han ido asentándose en la memoria colectiva (Escobar, 2000, p. 23).

3.4.1. La “buena alimentación” y la salud

Contrario a lo que podría pensarse, entre la población guajira hay un amplio conocimiento sobre lo que debería ser una alimentación “saludable”, en algunas zonas, más que en otras, ha ido calando el discurso médico que busca promover buenos hábitos alimenticios y otras prácticas fundamentales para el mejoramiento de la salud como la actividad física. La influencia de los medios de comunicación y la contundencia de los discursos estéticos reflejados en la cultura fitness, que a diario vemos en las pantallas pretendiendo moldear nuestros cuerpos, pero también nuestros hábitos de consumo; son en realidad eso: discursos, nuevas narrativas que todos pregonan pero que pocos practican. Es así como en estos discursos, la alimentación saludable y la alimentación dañina están asociada a las siguientes características:

Tabla 23

Características de una alimentación saludable desde los imaginarios colectivos.

Alimentación saludable	Alimentación dañina
- Nutritiva	- Chatarra
- Balanceada	- Poco variada
- Fresca	- Recalentada/trasnochada
- Liviana/ligera	- Pesada
- Asado/Cocido	- Frito
- Comer a horas	- Comer a deshoras
- Comer solo lo suficiente	- Comer muy poco o en exceso
- Baja en grasa	- Grasosa
- Baja en azúcar	- Re dulce



Alimentación saludable	Alimentación dañina
<ul style="list-style-type: none">- Baja en sal- Natural- Comida casera- No comer entre comidas principales	<ul style="list-style-type: none">- Salada- Procesada/con conservantes- Comida callejera- Meriendas y picadas

Fuente: Elaboración propia.

El problema radica en que estas condiciones, no solo no se cumplen, sino que hace falta claridad y conocimiento sobre los alimentos que realmente las cumplen. Las narrativas analizadas reflejan estas contradicciones y cómo las propiedades de una alimentación saludable también dependen del tipo de alimento, formas de preparación, porciones y cantidades de consumo.

“Para mí el sancocho, la sopa es algo muy nutritivo porque trae de todo” (Isaac, 43 años, La Jagua).

“Yo creo el sancocho es lo más dañino, porque trae todas las harinas ahí juntas” (Didier, 37 años, Villanueva).

“Los jugos de fruta son muy buenos, naturales” (Yolima, 48 años, Maicao).

“La nutricionista me recomendó que no tomara jugo” (Dalcia, 53 años, San Juan).

“El maíz molido es más saludable” (Priscila, 67 años, El Molino).

“Cambiar la arepa por guineo es más saludable” (Patricia, 38 años, Riohacha).

“La alimentación debe ser baja en grasa” (Josué, 22 años, Maicao).

“Vivir picando cada ratico es malísimo” (Andreina, 34 años, Hato Nuevo).

“Dicen que uno debe comer 5 veces al día” (Breiner, 36 años, Fonseca).

“Para comer saludable hay que evitar fritos, embutidos, comidas con preservantes, que los alimentos sean del mismo día, incluir fruta, verdura, ensalada y jugo bajo en azúcar” (Javier, 40 años, Villanueva).

“Una alimentación saludable es comer de todo, pero no revuelto” (Lorenzo, 72 años, Manaure).

“Los niños pueden comer de todo, nosotros los mayores no” (Teodoro, 75 años, Riohacha).

“se puede comer de todo, pero en cantidades más pequeñas” (Mairuth, 36 años, Dibulla).

“Es malo comer tantas harinas” (Sandra, 37 años, Hato Nuevo).



“Hay que comer la malanga, la papa, la yuca, todo eso sancochado” (Piedad, 67 años, La Jagua).

En estas narrativas parece haber un acuerdo sobre la importancia de una alimentación “balanceada”, no obstante, ese balance se concibe como variar la comida a lo largo del tiempo y comer cosas diferentes cada día, en lugar de equilibrar el consumo de los diferentes grupos de alimentos y tomar las porciones adecuadas en una misma comida.

“Balanceada es no repetir las comidas en el transcurso de la semana” (Yajaira, 38 años, Maicao).

“Para comer saludable toca ir variando, comer una cosa un día, otra cosa otro día, o sea, que la alimentación sea balanceada” (Jairo, 63 años, San Juan).

Otro fenómeno que emerge en estos relatos es esa concepción de que se puede cometer el exceso si se sabe neutralizar o equilibrar con otra práctica como el ejercicio o alimentos que pueda contrarrestar el efecto negativo del otro alimento. Es decir, bajo la lógica del adagio popular: “el que peca y reza empata”, se puede acompañar un alimento rico en grasa de otro al que se le atribuye la propiedad de “cortar” la grasa o minimizar su efecto nocivo:

“El limón corta la grasa, sirve para mantener la fluidez de la sangre, si me como un chorizo o un chicharrón siempre debo echarle sus gotas de limón para que no me haga tanto daño” (Segundo 53 años, Urumita).

“Cuando uno ha comido mucho en una semana, es mejor hacer ejercicio y quemar todas esas calorías” (Karen, 42 años, Riohacha).

“Yo me mantengo a la línea porque si veo que en el fin de semana pequé con los postres o comidas recargadas, entonces en esa semana trato de no desayunar o desayunar muy poco” (Marelvis, 36 años, Maicao).

La importancia de la comida fresca para una alimentación saludable es fundamental para la población guajira, los alimentos que han sido congelados, preparados con mucha anticipación o si han quedado del día anterior; son clasificados como poco apetitosos y hasta peligrosos. Lo cierto es que las altas temperaturas que caracterizan el clima de La Guajira, hacen que tenga sentido pensar que los alimentos si no son bien conservados empiezan a dañarse muy pronto y se prefiera consumirlos frescos o recién preparados.

“No me gusta el pescado enyelado, mejor se consume fresco porque al enyelarlo pierde sus nutrientes y su sabor” (Dina, 28 años, Manaure).



“Eso de guardar la comida en la nevera, en el congelador para comerla a los días o a la semana no va conmigo, además de ser malísimo la comida pierde mucho sabor” (Gina, 31 años, Maicao).

“Yo soy tan fregada que no me gusta dejar el arroz hecho desde temprano y luego irme para el trabajo, prefiero hacerlo a medio día en un momentico con tal de comerlo fresquito y recién hecho” (Pilar, 43 años, Riohacha).

“No me gusta la comida amanecida, preparada de un día para otro” (Alicia, 66 años, Villanueva).

“La comida amanecida no es saludable, enferma, inflama el estómago”

“La comida amanecida enferma, infla el estómago” (Orlando, 32 años, Uribia).

“¡No! Eso si no, en mi casa no se ha acostumbrado a comer comida amanecido, yo no como comida amanecida, eso puede inflamar el colon” (Eucebio, 48 años, Hato Nuevo).

“Repetir comida o la comida recalentada inflama el colon por que la comida ahí ya perdió sus propiedades” (Nataly, 33 años, Fonseca).

En muchos contextos el auge de las comidas rápidas ha implicado el abandono de las comidas tradicionales y vemos este consumo como un fenómeno innovador, pero históricamente la comida rápida o callejera también tiene una gran tradición y ha existido en muchos países como componente importante de la alimentación de las clases trabajadoras para quienes se dificulta cocinar por motivos como el tiempo y los recursos (Beltrán y Arroyo 2006, p. 61). De hecho, en La Guajira, así como en todo el Caribe colombiano, hay una tradición ancestral de ventas callejeras de “fritos” (arepuelas, arepas de huevo, papas rellenas, patacones rellenos, empanadas, deditos y carimañolas), que la gente consume en el desayuno, en las meriendas o en la cena. Aunque la comida callejera, suele ser barata, accesible, fácil de comer, también genera mucha desconfianza por sus condiciones de preparación y asepsia.

En las narrativas analizadas, es frecuente encontrar la categoría de “comida chatarra” y cómo esta se asocia a las comidas rápidas tales como: salchipapas, hamburguesas, perros calientes, pizzas y picadas desgranadas, que son muy comunes en esta región y se han ido consolidando en la alimentación cotidiana. Aunque la gente sabe que esta comida es “chatarra”, es decir, que no aporta nutrientes, que es rica en grasas saturadas y en general perjudicial para la salud; es cada vez más frecuente su venta y consumo en las horas de la noche.



“Antes no se comía chatarra, ahora es lo preferido” (Ernesto, 58 años, Villanueva).

“A la gente mayor no le gusta la comida de la calle, mi mamá antes de comerse un dedito por ahí que no sabe ni en que aceite lo fritaron prefiere su yuca cocida, su papa, su guineo cocido” (Marelvís 36 años, Maicao).

“Como yo salgo tan temprano de la casa a trabajar no desayuno a esa hora, entonces tipo 8 de la mañana salgo a la esquina y me como mi arepita de huevo con agua de maíz o jugo de naranja” (Jamerson, 36 años, Fonseca).

“Lo que más engorda es la comida chatarra, gaseosa, fritos” (Ingrid, 28 años, El Molino).

“Yo noto que ahora se come más de esa comida chatarra, sobre todo por las noches, fíjese que aquí en Albania hay restaurantes que en el día venden comida corriente y en las noches puras salchipapas y cosas de esas” (Saúl, 56 años, Albania).

“La hija de una comadre mía, esa sí está bien malcriada, diario tiene que comprarle el papá un salchipapa porque o si no, no come, ¡quien ha dicho que uno cría en pelado así!” (Johana, 35 años, Maicao).

“Yo sé que esa comida no es buena, por algo le dicen chatarra, pero que culpa tiene uno si eso es lo que venden por todas partes y es tan sabrosa” (Lizmary, 20 años, Riohacha).

Una de las categorías interesantes con las cuales se clasifican algunos alimentos son las de “liviano” y “pesado”. Algo liviano, ligero, light, es sinónimo de saludable y nutritivo, por su poco aporte calórico. Actualmente, vemos un discurso muy fuerte sobre lo “light” en la publicidad de muchos productos alimenticios, que generan confianza en unos y desconfianza o rechazo en otros. Entre la población guajira es muy común encontrar que se prefiera desayunar y almorzar algo “pesado” y a la hora de la cena consumir algo que se cree “ligero”. La comida “pesada” se asocia a la sensación de saciedad que permanece por algún tiempo importante. Cuando un alimento llena poco o solo genera esa sensación de saciedad por poco tiempo, no es considerado como “comida de peso”. Estos imaginarios se ven reflejados en las siguientes narrativas:

“En el almuerzo debe haber comida pesada como el arroz y la carne” (Fernando 38 años, Hato Nuevo).

“Si yo no como plátano en el almuerzo, yo siento que algo me hizo falta porque eso es lo que le da a uno peso en el estómago para aguantar hasta la otra comida” (Miryam, 68 años, Fonseca).



“A mí en un desayuno no me gusta que me pongan pan, eso para mí no es comida de peso y menos para un hombre como yo que tiene que ir a trabajar” (Juan Carlos, 45 años, Riohacha).

“Yo en la tarde como cualquier cosita, algo liviano” (Adolfo, 71 años, El Molino).

“Si uno en la noche come pesado puede tener pesadillas” (Darilis, 38 años, Dibulla).

“El sándwich es una comida liviana, como para la noche” (Yuley, 32 años, Maicao).

“Me gusta comer pan de noche porque es una comida liviana” (Nataly, 35 años, Urumita).

“La gente mayor debe comer cosas livianas, yo como galletas con avena” (Rosario, 50 años, Villanueva).

En general, pude decirse que hay una concepción común sobre la importancia de una buena alimentación para mantener un estado ideal de la salud, aunque algunos afirman que comer saludablemente es costoso y no satisface plenamente sus necesidades.

“Hay que comer saludable para no enfermarse” (Tatiana, 22 años, Maicao).

“Si uno no se alimenta bien se desmaya” (Nice, 48 años, Fonseca).

“Una mala alimentación desnutre, enferma, se baja la hemoglobina” (Carmen, 67 años, Manaure).

“Si uno no se alimenta bien le da gastritis” (Dinora, 39 años, Distracción).

“Si uno no se alimenta bien el cuerpo se deteriora, pierde fuerza, no rinde en el estudio o en el trabajo” (Lucas, 23 años, Villanueva).

“Si uno no se alimenta bien se le bajan las defensas” (Raúl, 47 años, Barrancas).

“Comer saludable es costoso y comer saludable no llena” (Jhonny, 38 años, Uribia).

Al indagar sobre la comida “dañina” o peligrosa para la salud, se pudo establecer que existe claridad sobre lo nocivo que resulta el exceso de grasa, la comida que no ha sido bien manipulada o almacenada, sobre los alimentos que tienen más aditivos y conservantes y lo perjudicial que saltarse las comidas principales o no comerlas en sus horarios habituales.

“A mí me gusta el arroz de panza o el mondongo guisado, pero me hace daño” (Robert, 56 años, Fonseca).

“La comida recalentada, amanecida, trasnochada es muy peligrosa porque inflama el colon” (Edgar 51 años, Villanueva).



“No es bueno pasarse de las horas adecuadas para comer, si no vienen problemas como tensión, gastritis y hasta cáncer” (Amparo, 63 años, San Juan).

“Aquí se consume mucho frito y de noche eso engorda y puede ser peligroso porque se le sube a uno el colesterol” (Yesenia, 49 años, Manaure).

“La comida de ahora es la que está enfermando a la gente, antes se comía más sano, sin tanto químico, pero ahora todo es con químico, ahora todo lo preparan con maggi, cuando eso antes ni se usaba” (Concepción 73 años, Dibulla).

“Nosotros sabemos que es la comida saludable a veces hay una confusión porque a lo mejor uno puede pensar que un plátano es saludable, pero uno no sabe qué cantidad de químico tendrá eso” (Javier, 40 años, Villanueva).

3.4.2. La “buena alimentación” y el bienestar social

En la parte inferior del modelo teórico-explicativo, (Ilustración 17) se representa la concepción de “buena alimentación” en el contexto del bienestar social. Si bien, las categorías “gente pobre” y “gente rica” suelen ser descriptores cargados de significados complejos que históricamente se han usado para excluir o discriminar a ciertos grupos de personas por su condición socioeconómica, es preciso aclarar que en el departamento de La Guajira no se presenta una estratificación social tan marcada como en otras regiones del país. Cuando se abordaron algunos temas relacionados con los ingresos del hogar y su relación con la “buena alimentación” las categorías de “gente pobre” y “gente rica” surgieron del lenguaje propio y coloquial de los participantes entrevistados. En ese contexto, se analizaron las narrativas con las cuales la gente explica el concepto de “buena alimentación” y su relación con el bienestar social.

Aunque el 70.35% de la población de La Guajira pertenece al estrato 1 y el 23.82% al estrato 2, según el último Censo del DANE (2019) (Ver Tabla 7 en el capítulo 1), y es necesario reconocer que en los últimos años las deficiencias nutricionales y anemias nutricionales son una de las causas de mortalidad en La Guajira que más han tenido relevancia según la ASIS (Gobernación de La Guajira, 2019, p. 41); este análisis no pretende mostrar la relación entre el nivel de ingresos económicos del hogar y sus posibilidades de tener o no una “buena alimentación”. Por el contrario, este modelo propuesto sugiere con una línea naranja que oscila entre los diferentes conceptos, que para la población guajira la “buena alimentación” desde el “bienestar social” es algo más complejo, cuyos referentes e imaginarios se construyen de manera dinámica y



corresponden a las múltiples realidades que se vivencia en el territorio o a lo largo de la vida.

Esto quiere decir que en una misma experiencia de vida encontramos personas o familias que consideran tener “bienestar social” y una “buena alimentación” a pesar de tener un nivel muy bajo de ingresos económicos. Hay personas que se consideran a sí mismas como “gente pobre” pero afirman comer mucho mejor que la “gente rica”. Es preciso recordar, en este sentido, lo anotado en el capítulo 1 con relación a la encuesta de calidad de vida del DANE realizada en 2018, donde el 86.3% de los habitantes de las cabeceras municipales de La Guajira tienen un trabajo informal. Esto implica que en la dinámica del llamado “rebusque”, que no es otra cosa que los trabajos informales de los que se vive el día a día, haya días “buenos”, otros “regulares” y otros “malos”. Es así como, de acuerdo a esas dinámicas constantemente cambiantes, también se replantean y atienden las necesidades consideradas prioritarias en el hogar. Este contexto es importante para entender las narrativas con las que la gente describe la calidad de la alimentación y su relación con el bienestar social:

“Algunos días, cuando me van bien, se come bien, cuando solo hago lo de la tarifa y un poquito más, pues toca buscar la economía y hacer rendir lo que hay, la mujer mía siempre se la ingenia para emparapetar algo sabroso” (Maikol, 30 años, Maicao).

“Aquí nosotros no tenemos el cómo deberíamos comer, es como es y es lo que hay. Dependiendo de la situación, no hay dieta” (Yorman, 29 años, Manaure).

“A veces tener mucho implica no alimentarse bien porque a veces cuando tienes dinero suficiente, crees que comer comida chatarra te dará energía y nutrición” (Hemerson, 33 años, Hato Nuevo).

“Dicen que los pobres comemos mejor que los ricos porque los ricos lo que comen es que el pedacito de pollo, la ensaladita, el poquito de arroz, en cambio nosotros estamos acostumbrados a comernos los platados de arroz, pescado Jajaja!” (Raúl, 47 años, Barrancas).

“La gente rica come más carne, a uno le toca acomodarse con el queso, huevo, mantequilla, el suero o guisar la presa que quede con buena salsa para que rinda más” (Didier, 37 años, La Jagua).

“La gente rica come menos, pero de mejor calidad” (Mercedes, 58 años, Riohacha).

“La gente rica come puro pan, nosotros comemos mejor que ellos” (Yeison, 25 años, Maicao).



“Hay veces que los pobres comen mejor que los ricos, oíste ... no levantan para otras cosas, pero siempre tienen para la comida” (Isbelia, 53 años, Fonseca).

“A veces los pobres comemos mejor que los ricos, porque los ricos son más tacaños para comer y comen poquito, mientras que uno come bastante” (Adolfo 71 años, El Molino).

La comida de la “gente rica”, por lo general se asocia con los alimentos que suelen ser más costosos como las frutas, las verduras o los que se consumen fuera del hogar como las comidas rápidas. En los imaginarios colectivos asociados a este concepto, se pudo establecer que no existe un claro sentido social del “buen gusto” que se constituya como referente estético que las clases populares quieran imitar para alcanzar prestigio y reconocimiento social, tal y como ocurre en otras sociedades, según lo plantea Bourdieu (2002). Para la población guajira en general no es tan importante la experiencia estética con los alimentos, como el sabor y la cantidad. De hecho, son escasos los restaurantes que han logrado posicionarse y permanecer en el mercado introduciendo una nueva oferta gastronómica más amplia e internacional. Estas experiencias han sido exitosas en las ciudades más grandes como Riohacha y Maicao y son especialmente concurridas por turistas nacionales o extranjeros.

“A mí esos restaurantes finos no me gustan, son caros, sirven poquito y unas cosas que uno no sabe ni lo que está comiendo” (Piter, 34 años, Maicao).

“La gente rica como fruta, verdura, panes” (Orlando, 32 años, Uribia).

“La gente fina come pura hoja: acelga, lechuga, espinaca, coliflor...esa gente come más hoja que otra cosa” (Eucebio, 48 años, Hato Nuevo).

“La gente rica come pan pizza, hamburguesas, cola-cola, espagueti” (Dina, 28 años, Manaure).

“Yo para ir a pagar a un restaurante del centro comercial un poco de plata por comerme una hamburguesa, que porque es el sitio a dónde va la gente de la high-light, mejor me voy para un kiosco de esos en los que venden de todo, queda uno bien satisfecho y no gasta ni la mitad” (Ernesto 58 años, Villanueva).

“Yo cuando inicié con el restaurante tenía un menú muy variado de platos a la carta, de comida internacional, cositas especiales, pero que va... eso casi no tuvo acogida y fuimos ajustando la carta porque aquí a la gente le gusta siempre lo mismo” (Hermelinda, 56 años, Riohacha).

“Los pobres tenemos que comer de todo, lo que haya” (Camilo, 28 años, Distracción).



“Los pobres comemos mucho arroz porque eso es lo que llena” (Jazmín, 46 años, San Juan).

“La gente pobre consume alimentos rendidores, bastimentos, queso rallado para que rinda, las carretillas venden económico lo que se cultiva aquí cerca del pueblo en las fincas” (Darilis 38 años, Dibulla).

3.5. Imaginarios asociados a la relación entre los alimentos y la estética corporal

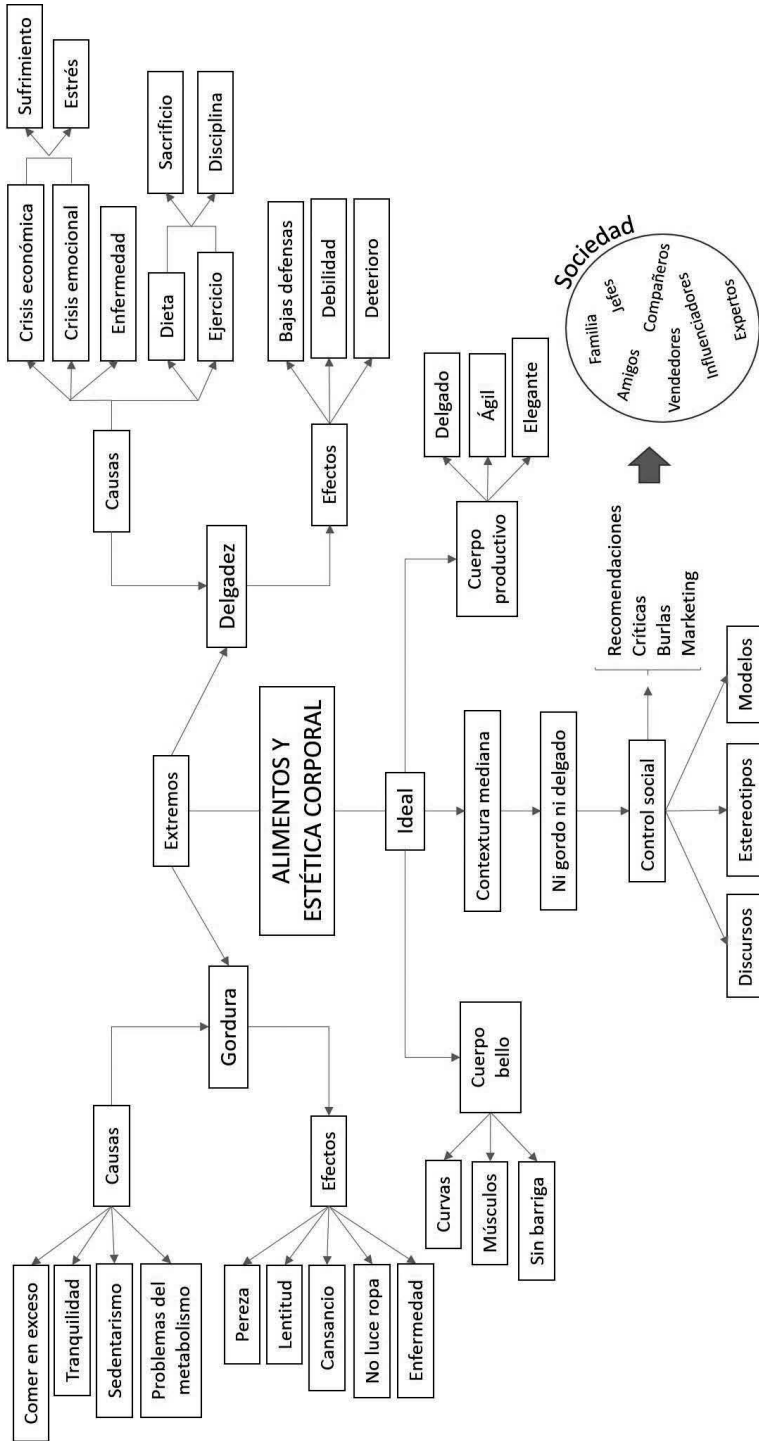
Para aproximarnos a los imaginarios asociados a la relación entre los alimentos y la estética corporal, partimos de la idea de que cada sociedad construye una visión de mundo dentro de la cual también ubica una visión singular del cuerpo, que culturalmente define sus usos y sentidos. En ese orden de ideas, el cuerpo es una construcción simbólica, como lo plantea Le Breton (2002, p. 8, 13). Según Cortina, al cuerpo se le asigna un valor y cualidades estéticas que no solo dependen del sujeto, sino de sus observadores, es decir, de la sociedad y de circunstancias subjetivas y emotivas (2004, p. 91).

El modelo teórico explicativo de los imaginarios colectivos que se representa en el Ilustración 18, muestra dos parámetros estéticos extremos que describen la relación entre los alimentos y la estética corporal: la gordura y la delgadez. Es así como el comer en exceso, la “tranquilidad”, el sedentarismo y los problemas del metabolismo son reconocidos como las causas de la gordura. Como principales efectos de ella, se identificaron la pereza, la lentitud, el cansancio, la enfermedad y el no poder lucir bien la ropa. La delgadez, por su parte, es causada por crisis económica, crisis emocional, por una enfermedad, por hacer dieta o ejercicio. Como principales efectos de la delgadez se identificaron la baja de defensas, debilidad y deterioro físico.

Además de estas formas corporales extremas, sus causas y sus efectos, encontramos una concepción de cuerpo “ideal” definido como contextura mediana, esto implica que no es gordo ni delgado. Ese cuerpo ideal lo es por su belleza, caracterizada por las curvas, los músculos y la ausencia de barriga, pero también se define como cuerpo productivo: delgado, ágil y elegante. Esta última categoría de “elegante” se asocia a lo productivo, pues, como se detalla más adelante, la elegancia es importante para conseguir o mantener un buen trabajo, según las narrativas que describen los imaginarios colectivos de la población guajira.

Ilustración 18

Modelo teórico explicativo de los Imaginarios asociados a la relación entre alimentos y estética corporal.



Fuente: Elaboración propia.



La sociedad impone parámetros que moldean el cuerpo, impone valores que condicionan el comportamiento, estructuran y regulan indirectamente el cuerpo (Acuña, 2001, p. 35). Es decir que la estética corporal es objeto de control social a través de los discursos, los estereotipos y los modelos que constantemente vemos en nuestro entorno y en los medios de comunicación. Ese control que ejerce la sociedad sobre los cuerpos y sus formas estéticas opera a través de los amigos, familiares, compañeros y jefes, quienes hacen recomendaciones, comentarios, críticas, dan opiniones y hasta se burlan frente a quienes no tienen lo que, a su juicio, es un cuerpo idealmente bello y productivo. Por su parte, los expertos, como el personal de las ciencias de la salud, emiten fórmulas, recomendaciones y dietas, no solo para que el cuerpo esté saludable si no para que también sea armonioso. Mientras que los influenciadores¹⁴ y vendedores usan los medios de comunicación y las plataformas digitales para proyectarse como “expertos” que recomiendan y sugieren formas para lograr un cuerpo “ideal”, con la finalidad última de vender un producto o ganar seguidores.

Aunque las narrativas de la población guajira denotan claridad sobre la relación entre el aspecto físico del cuerpo y la alimentación, es preciso señalar que hay otras causas que se le atribuyen a la gordura, como la “tranquilidad”, que como se describió en la primera parte del capítulo, hace referencia a un estilo de vida pausado en el que no se tienen mayores preocupaciones y se dispone de tiempo suficiente para el descanso y el disfrute. En la mayoría de los casos se identifica comer en exceso como causa principal de la gordura, no obstante, en algunas narrativas aparecen referencias al sedentarismo o a problemas de salud como posibles causas de este fenómeno.

“El aspecto físico depende de la alimentación” (Francisco, 34 años, Uribia).

“El cuerpo refleja lo que uno consume, la forma en la que se alimenta” (Daniela, 23 años, Riohacha).

“Todo engorda menos las verduras” (Miryam, 52 años, Riohacha).

“Lo que engorda es la cantidad que se come” (Robert, 56 años, Fonseca).

14 Los influenciadores son personas que utilizan las redes sociales y medios digitales para hacer circular información que no siempre está fundamentada en el conocimiento científico. Tienen la habilidad de proyectar cierta imagen y estilos de vida “ideales” que no siempre corresponde con su realidad. El consumo de este tipo de información genera importantes ganancias en sus plataformas digitales según la cantidad de seguidores, reproducciones o descargas de los contenidos que realizan.



“Los alimentos que se comen moderadamente no engordan, lo que engordan son los dulces, gaseosas, azúcares, harinas” (Sandra, 40 años, San Juan).

“Comer tarde engorda” (Maura, 72 años, La Jagua).

“Yo creo que a mí me engorda es la chuchería” (Darilis 38 años, Dibulla).

“Yo estoy gordita porque hago poco ejercicio” (Lucila, 52 años, Riohacha).

“Como uno en estos pueblos come y luego va se acuesta y hace su siesta, entonces vive uno tan tranquilo, que por eso engorda” (Rafael, 63 años, Distracción).

“Uno a veces juzga sin saber, esa persona está gorda porque come mucho, pero puede tener un problema de tiroides” (Guillermo, 58 años, Maicao).

La gordura es vista como una desventaja cuando se trata de lucir elegante, vestirse bien, ser una persona ágil y activa, no obstante, esta también se asocia a la juventud, a la fuerza y en ocasiones a una mejor condición de salud, aclarando que ser “grueso”, “llenito” o “robusto”, no es lo mismo que ser gordo u “obeso”. En este contexto, la gordura extrema no es estéticamente agradable aunque la delgadez tampoco. Es ideal cierto volumen en los cuerpos de hombres y mujeres, sobre todo si ese volumen se encuentra bien distribuido. Frente al cuerpo femenino, se estiman como estéticamente bellas las caderas grandes, las piernas gruesas y el abdomen plano.

“A la gente gorda no la quieren en los trabajos, tampoco hacen ropa bonita para la gente gorda, ahora todo el mundo quiere ser delgado” (Yolima, 48 años, Maicao”.

“Ser gordo no tiene ventajas, vive uno cansado, no le queda la ropa” (Edinson, 40 años, San Juan”.

“Gordito se ve uno simpático, llenito, joven, buen mozo, pero el gordo se cansa y vienen las enfermedades, estas bien por fuera pero no por dentro” (Saúl 56 años, Albania).

“Una persona gruesa, robusta tiene más fuerza, mejor condición para aguantar una enfermedad, claro no una gordura como la obesidad” (Piedad, 67 años, La Jagua).

“Me gusta una mujer con sus glúteos grandes y piernas musculosas pero que no tenga barriga” (Jhonny, 38 años, Uriibia).

“Yo ahora estoy comiendo buena comida y estoy es gorda porque yo era bien flaquita porque no comía nada, pero me siento mejor como estoy ahora” (Mairuth, 36 años, Dibulla).



En las narrativas analizadas, la delgadez también tiene dos caras: su versión extrema es síntoma de sufrimiento, de estrés, de una vida llena de preocupaciones generadas por una crisis económica, emocional o incluso una enfermedad. Esta condición no se asocia a sentimientos de felicidad, ni de plenitud, por el contrario, se presume que una persona adelgaza porque se somete a la disciplina de una dieta o un régimen de ejercicio y esto supone sacrificio. La otra cara de la delgadez la muestra como un referente de estilo y elegancia.

“Lo mejor de ser una persona delgada es que me puedo vestir a la moda, todas las modas que vengan me quedan bien” (Brayan, 26 años, San Juan).

“Es mejor estar delgado que gordo, un delgado tiene más ánimo, el gordo es flojo” (Edgar, 51 años, Villanueva).

“A la gente gorda ya no la quieren en los trabajos” (Cristian, 39 años, Villanueva).

“Yo en un tiempo me puse juiciosa a hacer dieta y rebaje bastante, pero eso era muy duro, muy difícil porque vivía era amargada por no poder comer de todo, ahora estoy gordita otra vez, pero vivo más feliz” (Paula, 43 años, Maicao).

“Cuando yo me separé me puse flaquita, con esa pensadera y esa tristeza yo casi no comía” (Patricia, 38 años, Riohacha).

“Tú, ¿cuándo has visto que una modelo, una actriz, una cantante famosa sea gorda?, entonces todas las jovencitas ahora quieren seguir esa línea y tener esos cuerpos estilizados, ser delgadas y hasta dejan de comer” (Jairo, 63 años, San Juan).

“A mí cuando estaba en el colegio me molestaban mucho, a eso ahora le dicen bullying, pero en mi época eso no existía, pero sí recuerdo que me molestaban mucho por ser tan flaca” (Elisa, 47 años, Riohacha).

“Cuando la gente lo quiere ofender a uno le dice que está flaco, que está llevao’, que si tiene la pelúa... todo eso lo dicen como para que uno se sienta mal, como dando a entender que uno está pasando hambre, algunos lo dicen en juego, pero otros lo hacen por ofender” (Esneider, 19 años, Dibulla).

Lo cierto es que, en el imaginario colectivo de la población guajira, la textura ideal del cuerpo debe ser mediana, ni muy gruesa ni muy delgada, aunque muchos reconocen que lograr este equilibrio es sumamente complicado, sobre todo en una sociedad que todo el tiempo está pretendiendo controlar la apariencia.

“El cuerpo ideal no es ni gordo ni delgado” (Yorman, 29 años, Manaure).



“El cuerpo ideal es tener curvas, pero sin barriga” (Karen 42 años, Riohacha).

“lo ideal en una mujer es no tener barriga, la piel limpia, el cabello bien hidratado, largo, limpio” (Patricia, 38 años, Riohacha):

“me gusta un hombre gruececito, no tan flaco” (Eleidy, 45 años, Hato Nuevo).

“el cuerpo ideal no es tan delgado ni tan grueso, pero si te ven que adelgazaste te critican, si engordas un poquito también” (Lizmary, 20 años, Riohacha).

“hay gente muy chismosa que vive pendiente de la vida ajena, entonces si uno engorda es porque está descuidada y fea, pero si uno adelgaza y quiere verse mejor entonces es porque le está pegando cachos al marido” (Darilis 38 años, Dibulla).

“pienso yo que el cuerpo ideal debe estar en la mente de cada uno, uno debe ser como quiere ser y no como los demás quieren” (Jhonny, 38 años, Uribia).

“dicen que las modelos y las reinas deben tener unas medidas de 90-60-90, pero eso solo aplica para ellas que tienen platica y se pueden hacer cirugías, las mujeres común y corrientes como nosotras nunca vamos a poder tener esos cuerpos” (Nataly, 35 años, Urumita).

Esta aproximación a los imaginarios asociados a la alimentación de la población guajira no pretende simplificar una realidad compleja, llena de narrativas, significados e interpretaciones que se transforman y reconfiguran constantemente y en los que incluso co-existen nociones contradictorias. Lo que se presentó en este capítulo 3 es las síntesis e interpretación de relatos a partir de tres modelos teórico-explicativos que se constituyen en solo una mirada de muchas otras posibles.



CAPÍTULO IV

LINEAMIENTOS Y RECOMENDACIONES PARA PROMOVER EL BUEN COMER Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

4.1. ¿Por qué plantear lineamientos y recomendaciones?

Los estudios socioculturales sobre la alimentación en La Guajira han estado más enfocados en el tema de la seguridad alimentaria en los sectores rurales, especialmente en la población indígena, por ser esta la más vulnerable y afectada por los rigores del cambio climático y con las mayores dificultades de acceso al agua y a los alimentos. Poco se conocía sobre las prácticas alimenticias y los imaginarios colectivos de la población urbana, cada vez está más influenciada por los discursos de los medios de comunicación y la economía de mercado que ha ido transformando las dinámicas del consumo de alimentos en los hogares.

Podría pensarse que plantear lineamientos y recomendaciones para promover el “buen comer” y hábitos de vida saludables es una tarea agotada y redundante, sin embargo, este estudio ha demostrado que las particularidades de la población guajira requieren de procesos de intervención fundamentados en sus imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación, partiendo de la idea propuesta de que la memoria, el lenguaje y las capacidades diversas propias de los grupos humanos hacen que “ninguna circunstancia social sea idéntica a otra, ninguna configuración política se puede reproducir nunca exactamente” (García Arnaíz, 2012, p. 13).

Pero, realmente ¿es viable hablar de alimentación correcta o cambios en la alimentación? ¿Tiene sentido plantear recomendaciones para mejorar la alimentación o hablar de “educación nutricional” en el contexto de La Guajira? Para dar respuesta a estos interrogantes se debe partir de los modelos culturales, de la revitalización de recetas y técnicas tradicionales que eran mucho más nutritivas y saludables, y el diálogo de saberes con los conocimientos médico-científicos, pues “la comida se entreteje con la historia social del gusto y, por consiguiente, con un conocimiento informal que difícilmente se puede exorcizar, por más capacitaciones que se den o por más controles que se establezcan” (Calero, 2014, p. 34).

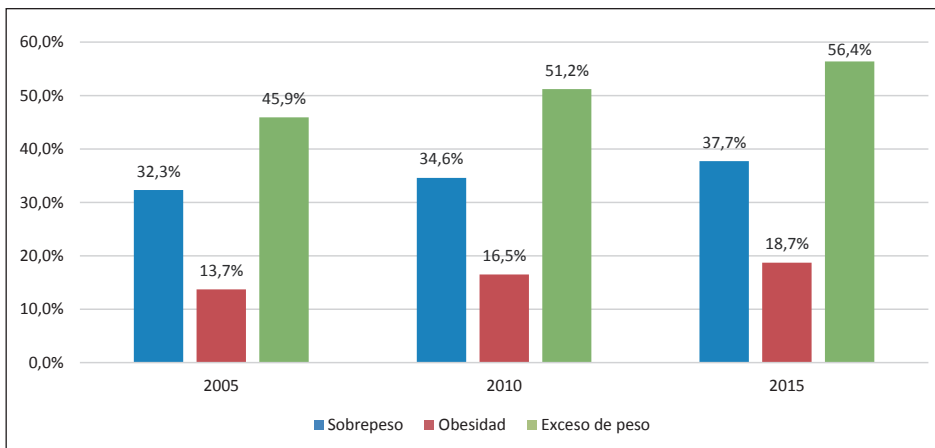


Por muy complejo que parezca modificar los comportamientos cuyo arraigo cultural es tan fuerte, no podemos desconocer que el sobrepeso y la obesidad ya no son asuntos de “responsabilidad personal”, son problemas de salud pública y como tales requieren de procesos de intervención socioeducativa y formulación de políticas públicas que orienten la oferta de programas y servicios pertinentes, que propendan por el mejoramiento de la calidad de vida de la población guajira sin desconocer sus prácticas y conocimientos tradicionales.

Según la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional –ENSIN, realizada en 2015, el aumento en el consumo de alimentos procesados, frituras, dulces, el sedentarismo y las responsabilidades de la vida adulta que impiden dedicar mayor tiempo a los buenos hábitos; ha propiciado el aumento del sobrepeso y la obesidad en la población colombiana. Es así como uno de cada tres jóvenes y adultos tiene sobrepeso (37.7% de la población), uno de cada cinco es obeso (18.7% de la población). Esto implica que el 56.4% de la población colombiana presenta exceso de peso, con un aumento de 5.2 puntos con respecto al indicador en 2010, como lo muestra el Gráfico 41.

Gráfico 41

Exceso de peso en adultos (18-64 años) 2005-2015.



Fuente: ENSIN (2015).

Precisamente, el *Plan de Desarrollo del departamento de La Guajira 2016-2019* señala la necesidad de establecer acuerdos transectoriales y comunitarios para adelantar acciones, políticas sociales y de desarrollo territorial en la península en materia de salud. Esto incluye la convergencia de los actores sociales para



el mejoramiento de la salud de la población en los entornos de la escuela, la familia, el espacio público y el trabajo, mediante prácticas de consumo saludable. Así mismo, propuso las alianzas entre los sectores público y privado como co-responsables de la protección de la salud y el bienestar de la población. De manera pertinente a ese lineamiento, esta investigación fue el resultado de una alianza estratégica entre la academia y la empresa privada con la finalidad de estudiar a fondo un asunto central para la visión futura de la región, pues

al identificar plenamente los problemas y todas las variables que inciden en cada aspecto de la salud del departamento, no se habla de cosas, se habla de personas, de vidas, de derechos, de esperanzas y sueños, razón más que suficiente para que se comience a involucrar la Ciencia, la Tecnología y la Innovación en la salud para dar respuesta a estos grandes problemas (Gobernación de La Guajira, 2016, p. 289).

Finalmente, se asume la responsabilidad de formular unos lineamientos y recomendaciones para promover el buen comer y hábitos de vida saludable, después de caracterizar los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira desde una perspectiva interdisciplinaria pero también interepistémica, pues los saberes científicos y disciplinares que aquí convergen dialogan con los saberes culturales y las prácticas tradicionales para plantear alternativas viables y contextualizadas, pues “el sujeto social e individual puede asumir conscientemente la gestión y autogestión de sus hábitos alimenticios, su consumo no es un acto pasivo” (Aguilar Piña, 2001, p. 11).

4.2. Recomendaciones para promover el “buen comer”

Si bien es cierto que esta investigación no estaba orientada específicamente al tema de la *seguridad alimentaria* en La Guajira, que en años recientes ha ocupado los titulares de la prensa nacional e internacional por los efectos de la desnutrición en la niñez indígena; es preciso señalar que, la informalidad laboral del 86.3% (DANE, 2019) y la pobreza multidimensional del 51.4% en La Guajira, que es la más alta en la Región Caribe, se relacionan con el sentimiento de intranquilidad por la incertidumbre que genera el no tener alimentos que fue descrito en el capítulo 3 como una de las relaciones emotivas con los alimentos. Es por esto que plantear recomendaciones orientadas a promover el “buen comer”, requiere partir de una mirada integral a la seguridad alimentaria y nutricional, no solo como un asunto de aprovechamiento, calidad e inocuidad de los alimentos, sino como un problema de acceso y disponibilidad,



tal y como lo plantean las políticas públicas del orden nacional que definen la seguridad alimentaria y nutricional como

La disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa” (Gobierno Nacional, 2013, p. 15).

No obstante, se sugiere completar este concepto planteando no solo el “adecuado uso biológico de los alimentos”, sino también un adecuado uso sociocultural, pues como se ha visto a lo largo de este estudio, esta dimensión además del consumo, está presente en todas las etapas del proceso de alimentación. En este orden de ideas, más que proponer una “alfabetización nutricional” suponiendo que la población guajira no tiene conocimientos o invalidando sus saberes, se sugiere propiciar espacios de diálogo entre el conocimiento médico-científico y las prácticas tradicionales, para construir de manera colectiva, creativa y pertinente, alternativas alimenticias saludables que evoquen esos sentimientos positivos que se describen en el capítulo 3 tales como: la felicidad, la celebración, la tranquilidad, la libertad y el amor filial. Solo así habrá un verdadero equilibrio entre el bienestar físico y el bienestar social de la población guajira.

Con esta idea, no se quiere desconocer la necesidad de adelantar procesos educativos para modificar o mejorar algunos hábitos de alimentación o para ampliar, aclarar y profundizar en conocimientos que se evidenciaron errados o superficiales, como por ejemplo, el concepto de “alimentación balanceada” o la clasificación de alimentos como la papa, la yuca y el plátano dentro del grupo de las verduras. Lo que aquí realmente se propone es que los saberes, prácticas, lenguajes y metodologías de las comunidades se asuman como fundamento de esos procesos educativos, pues los cambios que se identificaron en los hábitos alimenticios también han evidenciado la pérdida de tradiciones y prácticas que solían ser más sanas y naturales.

A partir de lo anterior, se recomienda tener en cuenta los siguientes lineamientos para promover el “buen comer”:

- ❖ Crear un Observatorio departamental de alimentación y nutrición que lidere investigaciones pertinentes, permanentes y, sobre todo, en diálogo con las comunidades y sabedores de las cocinas tradicionales de La Guajira.



- ❖ Enmarcar acciones de intervención en las políticas públicas, que implique el trabajo interinstitucional, intersectorial, pero también el diálogo intercultural e intergeneracional para que esos saberes ancestrales realmente puedan circular y articularse a alternativas innovadoras y creativas que puedan revitalizan la tradición y a la vez incorporar lo moderno.
- ❖ Recuperar y revitalizar los saberes y sabores tradicionales que se han olvidado o invisibilizado por los afanes de la vida moderna, especialmente las técnicas para sazonar de manera natural, pues el este estudio evidenció la importancia de la potencia de los sabores en los alimentos para la población guajira.
- ❖ Prestar especial atención a la formulación de alternativas saludables y creativas que puedan contrarrestar el “boom” de las comidas rápidas y su consumo cotidiano.
- ❖ Más que un problema de contar calorías, la información sobre los alimentos, sus características y propiedades, debe indicar la mejor manera de procesarlos, prepararlos y consumirlos de manera balanceada y oportuna.
- ❖ Plantear modificaciones a la dieta respetando la estructura básica de las comidas principales de la población guajira, tratando de incidir primero en los elementos periféricos de los platos, tales como condimentos y complementos; para luego, paulatinamente, proponer ajustes a los elementos centrales.
- ❖ Es importante proponer la reducción gradual de las porciones, sobre todo de los carbohidratos. Esta estrategia también puede funcionar muy bien para ir reduciendo el consumo de azúcar.
- ❖ Considerar variables socioculturales, pero también económicas para crear o potenciar menús alternativos, baratos y saludables; pero que también evoquen sentimientos positivos al convertirse en referentes identitarios gracias al uso de productos locales.
- ❖ Proponer alternativas saludables para manejar el consumo azúcar y golosinas, especialmente en los niños.
- ❖ Orientar estrategias para el posicionamiento de discursos que promuevan la salud y la sana alimentación enmarcados en una mirada crítica



del mercadeo y la psicología del consumidor en el contexto contemporáneo.

- ❖ Posicionar la cultura del cuidado y la educación nutricional de manera transversal, en todos los niveles de la educación en La Guajira, fortaleciendo los vínculos entre escuela, familia y comunidad.

4.3. Recomendaciones orientadas a la práctica de la actividad física y el deporte

La sociedad guajira necesita con urgencia un proceso de intervención integral que contemple ajustes en la alimentación, pero también la actividad física y el deporte como medios para la prevención de enfermedades y el fortalecimiento del tejido social. Es notable cómo la sociedad actual invierte la mayor parte de su tiempo en actividades que atentan contra su propia salud. Las personas se enferman con más frecuencia y han surgido un sinnúmero de patologías a las que se les ha denominado “enfermedades del mundo moderno”. Actualmente, es creciente la cantidad de personas jóvenes que padecen enfermedades que sólo eran propias de las personas de la tercera edad.

Según el estudio sobre los retos y realidades de la educación física, la recreación, el deporte y la actividad física en el departamento de La Guajira, en esta región se han venido implementando programas deportivos, recreativos y de actividad física dirigidos a la juventud, pero en su mayoría centrados en el deporte competitivo y no como estilo de vida saludable (Giraldo *et al.*, 2019). En este contexto, se requiere de una intervención con más cobertura, que incluya además a los otros grupos poblacionales y sectores de la región, los cuales requieren atención adecuada a sus necesidades y características. Por ello, la prevención debe abordarse con un fuerte componente pedagógico para que puedan apoyarse efectivamente los programas existentes y puedan crearse otros a mediano y largo plazo.

En el capítulo 3 vimos que entre la población guajira se reconoce el ejercicio como una manera de tener un cuerpo saludable y armonioso. Por ello es oportuno aprovechar los beneficios que trae consigo la práctica deportiva, desligándola de lo competitivo y asumiéndola como actividad física o recreativa, ya que su práctica regular podría constituirse en un excelente hábito dado que aporta a la prevención e incluso tratamiento de enfermedades como las cardiopatías



coronarias, diabetes, hipertensión, algunos tipos de cáncer y facilita además el control del peso.

A partir de lo anterior, se recomienda tener en cuenta los siguientes lineamientos para promover la actividad física y el deporte ajustando el ejercicio a nuestras necesidades y condición de salud:

- ❖ Se debe recibir una valoración médica y conocer el estado general del cuerpo para definir las necesidades individuales, valorar el peso, talla e índice de masa corporal (ICM) para establecer las necesidades específicas de la persona, e identificar algún estado de salud especial (niveles de colesterol, glicemia, etc.) que requiera de especial atención.
- ❖ La práctica de actividad física debe iniciarse de manera progresiva, con actividades de bajo impacto, esto evitara las lesiones u otras alteraciones del organismo.
- ❖ Tener en cuenta que las lesiones en la práctica deportiva se presentan por múltiples razones, pero una de las más frecuentes es la falta de un calentamiento y estiramientos adecuados y orientados a las necesidades individuales. Esto hace que las lesiones sean menos recurrentes y graves.
- ❖ Es necesario recomendar el uso de ropa y calzado adecuado para la práctica de actividad física, recrearse o realizar deportes; estos elementos se convierten en una herramienta para lograr no solo la comodidad, si no, para evitar lesiones.
- ❖ Hay actividades cotidianas del hogar o formas de movilidad hacia los lugares de estudio o trabajo que también pueden considerarse como actividad física y que es ideal adaptar para que beneficien mucho más el estado físico de la persona optimizando el tiempo y garantizando que se cumplen las labores y compromisos diarios.
- ❖ Es recomendable tener la orientación de un profesional, sobre todo si el tipo de ejercicio que se pretende realizar es implica el levantamiento de peso o de auto carga. En este sentido, es muy importante conocer los límites del propio cuerpo, pues los ejercicios deben orientarse a la necesidad individual, y esto puede evitar que se esfuerce al extremo al organismo, cuando fisiológicamente no se encuentra preparado para ello.



- ❖ Si se practica actividad física regularmente, al finalizar se debe llevar el cuerpo a la calma, para lo que se debe dedicar 15 minutos para el enfriamiento corporal mediante ejercicios como caminar o hacer estiramientos, esto facilita la reposición fisiológica del cuerpo, y además se recomienda para evitar lesiones.
- ❖ Es necesario mantenerse hidratado, tener una nutrición sana y balanceada. El descanso también debe ser incluido en todo proceso de práctica de actividad física, ya que todos estos elementos se convierten en aliados importantes para mantener la salud de manera integral.
- ❖ La actividad física debe ser divertida, dinámica e integradora. Por eso debe asumirse como un espacio de socialización y disfrute para ir cambiando el imaginario de que el ejercitarse implica sufrimiento y sacrificio.
- ❖ Promover una mirada crítica y reflexiva frente a la información que se consume a través de los medios de comunicación y en especial de las redes sociales, donde supuestos expertos presentan rutinas de ejercicio que no siempre son diseñadas por profesionales y que tampoco se ajustan a sus necesidades y capacidades individuales.

4.4. Recomendaciones para abordar las comunidades y garantizar la adhesión a los programas y proyectos de intervención

La educación para la cultura del cuidado debe fundamentarse en los saberes y pedagogías locales. Tradicionalmente, los conocimientos “oficiales”, “científicos” han circulado a través de procesos educativos formales e institucionalizados, es decir, en la escuela. Aunque se hable de la “construcción de proyectos pedagógicos para la promoción de estilos de vida saludable convocando la participación de la comunidad educativa alrededor de objetivos y lineamientos coherentes con el contexto en el que se encuentra inmerso el establecimiento educativo” (Gobierno Nacional, 2013, p. 30), es necesario recordar que las prácticas asociadas a la alimentación ocurren en gran medida en la intimidad de los hogares, más allá de los programas de alimentación escolar presentes hoy día en la educación pública colombiana. Esto no quiere decir que la cultura del cuidado no deba incluirse de manera transversal en los currículos en todos los niveles del sistema educativo, preescolar, educación básica y media y educación superior, lo que no puede asumirse es que con ello quedará resuelto



el complejo problema de la falta de conocimiento sobre los alimentos, su preparación y consumo adecuado.

En este estudio, se trató precisamente de hacer una aproximación a la nutrición, no como problema epidemiológico, sino como problema simbólico y sistema complejo y abierto de representaciones (Aguilar Piña, 2014). En este orden de ideas, cualquier iniciativa de formación o intervención a través de programas y proyectos, debe considerar la importancia de la *participación social* como requisito fundamental. Este concepto hace referencia a las posibilidades que tienen los individuos, las comunidades y diversos grupos de actores sociales para incidir en sus propios procesos de organización, para tomar decisiones autónomamente y ser líderes gestores de sus propias iniciativas.

La creación de bases permanentes para la concertación y la participación permite la discusión y el intercambio recíproco entre el conocimiento local y el conocimiento científico. Pues se busca que, de manera colectiva, se redefinan los contenidos, las estrategias metodológicas, los espacios de encuentro y aprendizaje de acuerdo a los intereses y particularidades de la población. Solamente si se piensa en proyectos y programas de intervención en los que la participación social y los saberes locales sean la base de los procesos formativos, habrá un verdadero respeto por las diferencias culturales y un reconocimiento al valor de las tradiciones y prácticas ancestrales.

A partir de lo anterior, se recomienda tener en cuenta los siguientes lineamientos para abordar las comunidades y garantizar la adhesión a los programas y proyectos de intervención:

- ❖ Es importante identificar y caracterizar a los grupos de actores sociales involucrados y crear los espacios, las condiciones y los mecanismos necesarios para que participen en igualdad de condiciones.
- ❖ Se deben abrir espacios para que las comunidades fortalezcan sus procesos de autogestión. Es ideal generar procesos en los que los participantes puedan incidir en todos los aspectos de la planificación, el diagnóstico, la implementación, la evaluación y el seguimiento de las iniciativas a desarrollar.
- ❖ Aunque parezca redundante la siguiente idea, es común olvidar la importancia de trabajar por el “bienestar” de la población, partiendo de su propio concepto de “bienestar” y no imponer el propio.



- ❖ Hay que utilizar un lenguaje sencillo y común en el que se tengan en cuenta las diversas formas de definir un mismo concepto, bien sea para llegar a consensos o para aprender a respetar esas miradas diversas.
- ❖ Los procesos de educación comunitaria exigen de la aplicación de diversas técnicas, métodos, medios y mediaciones para informar, socializar, convocar, construir, gestionar y evaluar las actividades formativas.
- ❖ Así como supuestos “expertos” ponen a circular gran cantidad de información nutricional, rutinas de actividad física u otras técnicas para el cuidado personal, es necesario conquistar estos espacios con información adecuada y de la mano de expertos para que a través de los medios digitales la gente pueda contar con más y mejor información.
- ❖ Ante la apatía por la lectura y la aceptación de los materiales educativos en formatos multimedia, se sugiere privilegiar este tipo de recursos audiovisuales, que en la actualidad se pueden difundir más fácilmente a través de medios digitales y compartir en redes sociales.

4.5. Fundamentación de la cartilla de recomendaciones Sabores y saberes para una nutrición saludable y feliz

A partir de los principales hallazgos de este estudio, se diseñó la cartilla de recomendaciones *Sabores y saberes para una nutrición saludable y feliz* fundamentada en la construcción colectiva y el diálogo de saberes, como herramienta educativa para promover la salud y el bienestar de la población guajira; evidenciando el compromiso institucional de la Universidad de La Guajira, de AON Risk Services Colombia y del Programa Cerrejón en Movimiento con el desarrollo humano y social de la región.

A continuación, se presentará la estructura de la cartilla explicando cómo cada uno de sus componentes responde a los hallazgos de la investigación.

El diseño de la cartilla de recomendaciones *Sabores y saberes para una nutrición saludable y feliz* se planteó teniendo en cuenta lo propuestos en este último capítulo de resultados del estudio. Fue así como se vinculó al equipo de trabajo a una sabedora de la cocina tradicional guajira que en su condición de madre cabeza de familia conoce profundamente las dinámicas de un hogar típico de la región y el manejo de la economía doméstica. Estos saberes y experiencias de vida en diálogo con conocimientos médico-científicos y antropoló-

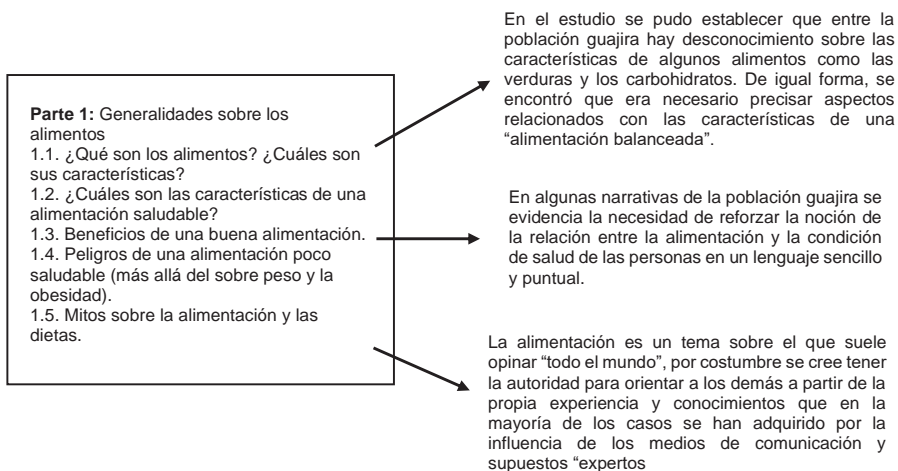


gicos, permitieron la construcción colectiva de algunos menús y de orientaciones para adobar y sazonar saludablemente, pues en la tradición de las cocinas guajiras hay forma de lograr sabores potentes que enriquecen la gastronomía propia y que han ido quedando en desuso por los afanes de la vida moderna, por la pérdida de los espacios de diálogo intergeneracional y el impacto del mercadeo de productos procesados que han colonizado las cocinas con la promesa de ser “instantáneos” pero que en realidad están llenos de conservantes.

A continuación se describe la estructura de la cartilla explicando cómo cada una de sus partes y componentes responde a las necesidades de formación y hallazgos de este estudio.

Estructura de la cartilla

Parte 1



Estructura de la cartilla

Parte 2

Parte 2: Recomendaciones nutricionales
 2.1. Menús para comidas cotidianas (7 menús con sus tablas de información nutricional).
 2.2. Menú para comidas festivas o de celebración (3 menús con sus tablas de información nutricional).
 2.3. Meriendas saludables.
 2.4. ¿Cómo adobar y sazonar saludablemente?
 2.5. Sabores y tradiciones saludables que se debe revitalizar.

En la cocina tradicional guajira hay alimentos y formas de preparación que con pequeñas modificaciones o adaptaciones pueden ser saludables y evocar emociones como la felicidad, el amor filial, y la tranquilidad.

En La Guajira son muy comunes las celebraciones, fiestas y reuniones familiares, durante estos eventos suele prepararse gran cantidad de comida y la gente se relaja con respecto a las restricciones dietarias, por lo que es importante plantear ideas de comidas festivas en las que se conserve la tradición, pero que sean más saludables.

En esta investigación se evidenció cómo se expresa el amor a los niños a través de los dulces y las golosinas, por eso se proponen unas meriendas saludables y divertidas con las que puedan ser reemplazadas.

Hay formas tradicionales de sazonar y preparar los alimentos que es necesario revitalizar para que regresen a las cocinas guajiras y realcen los sabores, pues en este estudio se encontró que para la población de esta región es muy importante que los alimentos tengan mucho sabor y una potente sazón.

Estructura de la cartilla


Parte 3

Parte 3: Recomendaciones para el desarrollo de actividad física y deporte como complemento de una sana nutrición:
 3.1. Recomendaciones para el cuidado del cuerpo y la salud para realizar actividad física.
 3.2. Recomendaciones sobre frecuencia, tiempos, intensidad, lugar para la actividad física y el deporte.
 3.3. Ejercicios y rutinas para iniciar un nuevo estilo de vida.

Algunas personas inician la práctica de actividad física por vanidad, en busca de un cuerpo armonioso, no obstante, el motivo principal para ejercitarse, debería ser la salud y el bienestar integral. En todo caso, cualquiera que quiera iniciar la práctica de actividad física debe hacerlo con responsabilidad y conocimiento sobre los cuidados básicos para evitar lesiones, excesos.

En algunas narrativas de la población guajira se evidencia la necesidad de reforzar la noción de la relación entre la alimentación y la condición de salud de las personas.

La experiencia y formación de algunos de los investigadores de este estudio permitió proponer algunos ejercicios y rutinas para que la población guajira pueda iniciar con la práctica de actividad física de una manera progresiva y responsable con su autocuidado. Este es el complemento ideal de una dieta saludable.



CONCLUSIONES
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Conclusiones

Tras este recorrido por los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación de la población guajira se plantean las siguientes conclusiones:

- ❖ Las características sociodemográficas de la población del departamento de La Guajira son muy importantes para la comprensión de sus prácticas alimenticias, la estructura de la familia, sus dinámicas y la economía doméstica son aspectos que orientan el análisis de los hallazgos de la investigación puesto que permiten su interpretación. En este contexto, es relevante la organización social de la familia extensa y los lazos de solidaridad entre sus miembros.
- ❖ Es preocupante que el 70.35% de las viviendas de los centros urbanos sean de estrato 1 y que el 86.3% de los habitantes de las cabeceras municipales de La Guajira trabajen en la informalidad. Aunque esta situación no determina si en una familia se alimenta o no adecuadamente, ya que esta necesidad diaria suele ser resuelta de manera creativa y recursiva; la escasez de recursos económicos si limita las oportunidades de la población guajira para acceder a alimentos nutritivos, variados, bien manipulados y a precios justos. Aunque la seguridad alimentaria no era el tema central en esta investigación, este sigue siendo un asunto que requiere especial atención de las entidades del Estado.
- ❖ Aunque las mujeres guajiras siempre han tenido un rol muy importante en la economía familiar, en las décadas recientes han conquistado más y mejores espacios dentro del mercado laboral. Sin embargo, su éxito profesional no ha disminuido sus responsabilidades con respecto a la compra, almacenamiento y preparación de los alimentos en su hogar.
- ❖ Cada vez hay más opciones para comprar los alimentos en los municipios de La Guajira, los supermercados de bajo costo han ido posicionán-



dose como la opción preferida por las familias de la región. No obstante, la dinámica de la economía informal y esa gran cantidad de población que trabaja a destajo, o en lo que coloquialmente se llama el “rebusque”, implica que la mayoría de los hogares compren los alimentos diariamente en las tiendas de barrio, aunque en estos lugares resulten ser más costosos. Esto ocurre por la cercanía al lugar de residencia, pero también porque el trato cercano y personalizado con los tenderos posibilita la obtención de alimentos a crédito, cuando el día de trabajo no ha sido el mejor.

- ❖ Los centros urbanos del Centro-Sur y del Sur-Sur mantienen una relación comercial importante con sus zonas rurales en las que actividades de cultivo y ganadería son importantes fuentes de alimentos y productos locales a precios accesibles para la población. Las alternativas que se propongan de ajuste a la dieta cotidiana pueden incluir estos productos en formas de preparación tradicionales, pero también en formas creativas y novedosas que sean económicas, saludables y fáciles de preparar.
- ❖ Para la población guajira es importante sentir la potencia de los sabores de los alimentos, estos deben estar bien sazonados. Aunque hay muchas opciones para aliñar con productos frescos y naturales, en las cocinas guajiras han tomado importancia las salsas y condimentos procesados, por lo que resulta importante retomar las formas tradicionales de sazonar los alimentos y crear nuevas opciones. Esto debido a que, al momento de seleccionar un alimento para prepararlo, prima el criterio del gusto antes que su valor nutricional o la disponibilidad de recursos.
- ❖ En la cocina tradicional guajira hay muchas prácticas tradicionales saludables como la preferencia de las preparaciones guisadas y asadas, la comida casera, recién hecha, el consumo de los alimentos en horarios puntuales y permanentes, la facilidad para acceder a alimentos frescos y naturales. Estas prácticas deben fortalecerse para que permanezcan en el tiempo y se sigan transmitiendo de generación en generación.
- ❖ Conocer la estructura básica del desayuno, del almuerzo y de la cena hace posible identificar elementos principales como los carbohidratos y las proteínas. También permite identificar los elementos periféricos o complementos. De esta manera, si se quieren plantear modificaciones a la dieta, será más fácil hacerlo cambiando los complementos y reduciendo



do las porciones de los carbohidratos y dulces paulatinamente. El maíz en preparaciones como el bollo limpio y la arepa es un elemento principal en el desayuno, mientras que el arroz lo es en el almuerzo.

- ❖ En municipios como Albania, Hato Nuevo y Uribia deben hacerse estudios más detallados sobre el consumo de kcal, en los dos primeros porque el promedio excede lo recomendado, y en el último porque está por debajo. Ambas situaciones extremas ameritan profundizar en estos hallazgos con instrumentos y métodos de mayor alcance.
- ❖ La aproximación a los imaginarios asociados a la alimentación evidenció que hay realidades opuestas que co-existen en la sociedad guajira e incluso en las narrativas de una misma persona. Las principales emociones relacionadas con los alimentos son: felicidad, desagrado, celebración, nostalgia, tranquilidad, intranquilidad, libertad, restricción, amor filial y desamor. Las más relevantes son la felicidad, el amor filial y la celebración porque esos sentimientos se evocan al compartir en familia y con los seres más queridos.
- ❖ La población guajira conoce las principales características de una alimentación saludable, aunque en sus prácticas estos saberes no se apliquen constantemente, pues es un ideal difícil de cumplir según las narrativas mediante las cuales se expresan sus imaginarios colectivos. Aunque estos aspectos son una aproximación adecuada y afín al discurso médico-científico, se identificó confusión en la manera en la que se concibe la alimentación “balanceada” e imprecisiones sobre las características de alimentos que siendo carbohidratos son considerados como verduras. Esto impide concertar o proponer cambios o ajustes a la dieta a partir de un “lenguaje común”.
- ❖ Aunque la situación económica de un hogar promedio no sea establemente buena, existe una constante preocupación por comer bien, por conseguir los alimentos necesarios para mantener a la familia, por consumir alimentos frescos, bien manipulados y almacenados.
- ❖ Tradicionalmente ha existido la comida de ventas ambulantes, hoy los municipios de La Guajira están llenos de puestos de comida callejera, cuya oferta dista mucho de lo que se puede considerar una alimentación saludable. Las picadas, las salchipapas, hamburguesas, perros calientes



y otras comidas que pueden ser etiquetadas como “chatarra” son ricas en grasas saturadas y cada vez se posicionan más dentro de la dieta cotidiana de la población guajira, sobre todo durante la cena. Para contrarrestar este fenómeno deben proponerse alternativas creativas, que sean fáciles de preparar e imiten la estructura, sabores y presentación de estos alimentos, pero con ingredientes y formas de preparación más saludables y nutritivas.

- ❖ En el imaginario colectivo de la población guajira, la relación entre una buena alimentación, la salud y la estética corporal es clara. El cuerpo idealmente es bello debe tener curvas, músculos y no tener barriga, pero también debe ser un cuerpo ágil, elegante y delgado para ser productivo. Hay una idea fuertemente posicionada, sobre todo en los municipios de la Zona 3 Sur-Sur, sobre la importancia de estar delgado para obtener o mantener un trabajo.
- ❖ Los medios masivos de comunicación siempre han mostrado modelos específicos de belleza y promovido discursos específicos sobre la salud y el bienestar. En los últimos años, el auge de las redes sociales y el mayor acceso de la población a los teléfonos inteligentes, han configurado el fenómeno actual de los “influenciadores” que son personas que sin restricciones y muchas veces sin formación ni conocimiento, pueden opinar, aconsejar, orientar, enseñar sobre asuntos tan delicados como la salud y el bienestar. Hoy las redes sociales están llenas de “influenciadores” que a través de estrategias de comunicación tan efectivas como vídeos de corta duración, “enseñan” rutinas de ejercicio y ofrecen fórmulas sobre nutrición que la gente sigue, cree y consume sin primero cuestionar su veracidad. Para contrarrestar este fenómeno es importante realizar procesos de fomento y formación orientados por profesionales y sabedores tradicionales idóneos usando estos mismos lenguajes y espacios digitales que tienen tanto éxito y circulan con tanta facilidad entre la población.
- ❖ Más que hablar de una alimentación “correcta” o de pretender incluir cambios en la alimentación de un día para otro, es importante partir de modelos culturales y prácticas tradicionales que han caído en desuso y que eran mucho más saludables y nutritivas que algunas de las actuales. Todo esto debe hacerse mediante el diálogo y la construcción colectiva con quienes comparten estos saberes.



- ❖ El sobrepeso y la obesidad no son solo un asunto de “responsabilidad personal”, son un problema de salud pública que requiere de más investigaciones, programas, proyectos y políticas públicas para hacer intervenciones mediante el acuerdo entre los diferentes grupos de población involucrados, con un enfoque diferencial pertinente a sus necesidades y expectativas, así como acorde a las concepciones propias de “calidad de vida” que tiene cada una de las comunidades.
- ❖ Es importante ampliar la oferta de programas para el fomento de la actividad física como complemento de una alimentación saludable, ya que el ejercicio es una manera de mantenerse saludable y feliz. También permite la convivencia en espacios sociales de encuentro entre personas con intereses comunes que se pueden convertir en verdaderas comunidades o grupos de apoyo para quienes desean cambiar sus hábitos.

Referencias bibliográficas

- Acuña, A. (2001). El cuerpo en la interpretación de las culturas. *Boletín Antropológico* Vol. 1 No. 51, pp. 31-52.
- Agudelo, P. (2011). (Des)hilvanar el sentido/los juegos de Penélope. Una revisión del concepto imaginario y sus implicaciones sociales. *Revista Uni-pluri/versidad*. No. 11. Vol. 3. pp. 1-18.
- Aguilar, P. (2014). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *An. Antrop* 48-I, pp. 11-31.
- Aguilar, P. (2001). Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación. *Anales de Antropología* V. 35. Pp. 11-29.
- Arboleda. R. (2009). *El cuerpo: huellas del desplazamiento. El caso de Macondo*. Medellín: Hombre Nuevo Editores.
- Beltrán, M. y Arroyo, P. (2006). *Antropología y Alimentación*. México D.F: Fundación mexicana para la salud.
- Bourdieu, P. (2002). *La distinción. Criterio y bases sociales del gusto*. Buenos Aires: Taurus.
- Bourdieu, P. (2007). *El sentido práctico*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Bruner, J. (2003). *La fábrica de historias*. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica.
- Calero, S. (2014). *¿Somos lo que comemos?* Santiago de Cali: Universidad Autónoma de Occidente.
- Cervera, P. et al. (1998). *Alimentación y dietoterapia*. Madrid: Mac Graw-Hill, Interamericana.
- Cortina, R. (2004). La hermenéutica del cuerpo, significante y significado en el hombre posmoderno. *Anuario No 6 - Fac. de Cs. Humanas*, UNL, pp 87-100.
- Creswell, J. (1997). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing among Five Traditions*. Thousand Oaks. London. New Delhi: Sage.



- DANE (2018). *Encuesta de calidad de vida*. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Recuperado de: [https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/condiciones_vida/calidad_vida/2018/Region-bt-ECV-18-caribe.pdf].
- DANE (2019). *Resultados Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. La Guajira*. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. Recuperado de: [<https://n9.cl/jcw0>]
- De Carvalho, A. *et al.* (2009). Teoría fundamentada en los datos: aspectos conceptuales y operacionales. *Revista Latinoamericana Enfermagem* 17 (4), pp. 1-8. Recuperado de: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n4/es_21.pdf].
- Escobar, J. (2000). *Lo imaginario. Entre las ciencias sociales y la historia*. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- Ferrari, M. (2013). Estimación de la ingesta por recordatorio de 24 horas en *Dieta* 31 No. 143. Pp. 20-25. Recuperado de: [<http://www.scielo.org.ar/pdf/dieta/v31n143/v31n143a04.pdf>].
- Fagúndez, L. (2015). Historia dietética. Metodología y aplicaciones en *Revista Española de Nutrición Comunitaria* No. 21, pp. 53-57. DOI: [10.14642/RENC.2015.21.sup1.5051]. Recuperado de: [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/NUTR.%20COMUN.%20SUPL.%201-2015_Historia%20dietetica.pdf].
- García Arnaíz, M. (2012). *Alimentación. salud y cultura. Encuentros Interdisciplinarios*. Tarragona: URV.
- Garine, I. y Garine, V. (1999). Antropología de la alimentación: Entre Naturaleza y Cultura. *Actas del Congreso Internacional 1998*. Museo Nacional de Antropología, pp. 13-34. Recuperado de: [<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=564975>].
- Giraldo, M. *et al.* (2019). *Retos y realidades de la educación física, la recreación, el deporte y la actividad física en el departamento de La Guajira*. Universidad de La Guajira.
- Gobernación de La Guajira (2016). *Plan de desarrollo, departamento de La Guajira: oportunidad para todos*. Recuperado de: [<http://www.laguajira.gov.co/web/la-gobernacion/planes-de-desarrollo/3371-plan-de-desarrollo-2016-2019.html>].
- Gobernación de La Guajira (2019). *Análisis de la situación de salud con el modelo de los determinantes sociales de la salud*. Departamento de La Guajira. Recuperado de: [<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/Forms/Disp-Form.aspx?ID=21190>].
- Gobierno Nacional (2013). *Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012-2019*. Recuperado de: [<https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>].



- Guber, R. (2011). *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- INSI (2019). *Boletín de Vigilancia de la Calidad del Agua para Consumo Humano Abril 2019*. Despacho Dirección Redes en Salud Pública, Instituto Nacional de Salud. Recuperado de: [<https://www.ins.gov.co/sivicap/Documentacin%20SIVICAP/boletin-vigilancia-calidad-agua-abril-2019.pdf>].
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Lutz, C. A. y Przytulski, K. R. (2000). *Nutrición y dietoterapia*. México: McGraw-Hill, Interamericana.
- Manzur, F. (2007). *Consejos para tener un corazón saludable*. Bogotá: Fundación Colombiana del Corazón, Distribuidora Editorial Médica.
- Messer, E. (2006). Globalización y dieta: significados, cultura y consecuencias de la nutrición. En: Beltrán, M. y Arroyo, P. (Eds). *Antropología y Alimentación*. México D.F.: Fundación Mexicana para la Salud, pp. 27-74.
- Ministerio de Salud (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional – ENSIN 2015*. Recuperado de: [<https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/epidemiologia/Paginas/encuesta-nacional-de-situacion-nutricional-ensin.aspx>].
- Quintero, D. y Amaris, M. (2011). ¿La familia guajira?: una aproximación desde la cultura. *Psicología desde el Caribe* No. 19, pp. 181-202.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2012). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.



Libro resultado del proyecto de investigación titulado
“Estudio de los imaginarios colectivos y prácticas asociadas a la alimentación
de la población guajira” co-financiado por AON Risk Services Colombia
y la Universidad de La Guajira, con el apoyo técnico
del programa Cerrejón en Movimiento



AON



Artes Corporales



UNIVERSIDAD
DE LA GUAJIRA
SHIKI EKIRAJIA
PULEE WAJIIRA



GIGUA



CERREJÓN
en Movimiento

ISBN 978-958-5534-66-7



9 789585 534667