

PERCEPCIÓN SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL
CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE ADULTOS MAYORES DE LOS CORREGIMIENTOS DE
EL CARAÑO - FLORENCIA, VARIANTE - CÉRTEGUI Y SANTA ELENA - MEDELLÍN ENTRE EL
AÑO 1990 Y 2020

IBETH DAYANA COSSIO MOSQUERA

NATALIA DÍAZ HERNÁNDEZ

DANIELA ECHAVARRÍA ORTIZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

RIONEGRO - ANTIOQUIA

2020

PERCEPCIÓN SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL
CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE ADULTOS MAYORES DE LOS
CORREGIMIENTOS DE EL CARAÑO - FLORENCIA, VARIANTE - CÉRTEGUI Y SANTA
ELENA - MEDELLÍN ENTRE EL AÑO 1990 Y 2020

IBETH DAYANA COSSIO MOSQUERA

NATALIA DÍAZ HERNÁNDEZ

DANIELA ECHAVARRÍA ORTIZ

Trabajo de grado para optar al título de Nutricionista Dietista

ADRIANA MARIA QUINTO CUMPLIDO

NUTRICIONISTA

MAGISTER EN ADMINISTRACIÓN

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

RIONEGRO - ANTIOQUIA

2020

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar damos gracias a Dios que por su infinita gracia y misericordia nos da la vida y nos ha abierto puertas, brindando oportunidades que nos han permitido llegar al lugar en el que hoy nos encontramos, así mismo, a nuestras familias, quienes a lo largo de nuestras vidas nos han apoyado y motivado, que con su arduo esfuerzo y constante ánimo depositaron su confianza en nosotras y fueron incondicionales en este sueño aun cuando el temor, la desesperación o frustración se han interpuesto en el camino.

A la Universidad Católica de Oriente, a cada una de nuestras compañeras y docentes que nos acompañaron en este largo pero ameno camino contribuyendo a nuestro constante crecimiento como futuras nutricionistas dietistas y más aún como personas, haciendo de estos cuatro años una experiencia única e inigualable, digna de permanecer siempre en nuestros corazones.

Agradecemos a cada una de las personas que se hicieron partícipes en nuestro proyecto, a los adultos mayores de nuestros corregimientos quienes desinteresadamente nos abrieron las puertas de sus casas y nos compartieron una parte de su vida; a los docentes Adriana María Quinto Cumplido, Luis Javier Hernández Montes, Natalia Elisa Tobón Gómez, Jorge Andrés Camargo Hernández que nos asesoraron con amabilidad, voluntad, empatía y disposición e hicieron de él un trabajo memorable.

Esta experiencia no se puede catalogar como algo fácil, fueron cuatro años en los cuales, reímos, lloramos, soñamos y hoy es una realidad; sólo nos queda decir...

...Mil gracias

TABLA DE CONTENIDO

LISTADO DE ILUSTRACIONES	6
LISTADO DE APÉNDICES	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	17
PREGUNTA PROBLEMA	18
JUSTIFICACIÓN	19
OBJETIVO GENERAL	21
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	21
MARCO CONCEPTUAL	22
DISEÑO METODOLÓGICO	28
Participantes y criterios de elección	29
Aplicación del instrumento de recolección de información	30
Consideraciones éticas	32
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
1. CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LOS ENTREVISTADOS	33
2. PERCEPCIONES DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS ENTRE EL AÑO 1990 – 2020	40
2.1. Variante (Chocó)	40
2.1.1. Conocimiento/información: uno a duras penas aprendió a comer las frutas (Entrevistado 1, 2020)	42
2.1.2. Acceso: No es difícil, desde que uno tenga la plata (Entrevistado 4, 2020)	43
2.1.3. Disponibilidad: hay que esperar que venga de otra parte (Entrevistado 2, 2020)	44
2.1.4. Producción para autoconsumo: yo siembro porque me gusta y todo se muere (Entrevistado 3, 2020)	46
2.1.5. Preparación: Antes uno no licuaba, ahora sí, todo lo hacíamos con un batido o la mano, y la comíamos, así como las cogíamos del árbol (Entrevistado 3, 2020)	47
2.2. Santa Elena (Antioquia)	49
2.2.1. Conocimiento/información: Nos estamos como civilizando más (Entrevistado 5, 2020)	50
2.2.2. Acceso: No es difícil, lo que pasa es que, pues ya no estamos acostumbrados (Entrevistado 5, 2020)	52
2.2.3. Disponibilidad: hay muchísima, muchísima variedad de frutas y hay muy buena disponibilidad (Entrevistado 6, 2020)	53
2.2.4. Producción para autoconsumo: ahora ya ni sabemos sembrar una mata, ya se nos olvidó y ya estamos cansados (Entrevistado 6, 2020)	55

2.2.5. Preparación: Ya hay mucha facilidad (Entrevistado 7, 2020)	57
2.3. El Caraño (Caquetá)	58
2.3.1. Conocimiento/información	59
2.3.2. Acceso: no siempre se tiene el dinero para comprarlas (Entrevistado 11, 2020)	60
2.3.3. Disponibilidad: se daban mejor en la región (Entrevistado 9, 2020)	61
2.3.4. Producción para autoconsumo: el consumo es poco, porque es costoso, pero tampoco cultivan, por pereza (Entrevistado 12, 2020)	62
2.3.5. Preparación: Ahora es lo mismo, pero se maneja químicos para conservarlos (Entrevistado 12, 2020)	63
3. COMPARACIÓN DE LAS PERCEPCIONES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN VARIANTE, SANTA ELENA Y EL CARAÑO	64
CONCLUSIONES	68
FUENTES DE CONSULTA	70
APÉNDICE	79

LISTADO DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Caracterización etaria de los entrevistados.....	33
Ilustración 2 Género de las personas entrevistadas	35
Ilustración 3 Estado civil	35
Ilustración 4 Ocupación.....	37
Ilustración 5 Estrato socioeconómico.....	38
Ilustración 6 Escolaridad	39

LISTADO DE APÉNDICES

Apéndice A Formato Guía de Entrevista a Profundidad	79
Apéndice B Consentimiento informado	80
Apéndice C Aval Comité de Ética.....	81

RESUMEN

Las transformaciones en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras como resultado de los cambios en el sistema cultural, político, social y económico del mundo es un hecho innegable. Por ende, esta investigación se propuso describir la percepción sobre los cambios en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras de adultos mayores de los corregimientos El Caraño – Florencia (Caquetá), Variante - Cértegui (Chocó) y Santa Elena – Medellín (Antioquia) entre el año 1990 y el 2020. Para ello se eligió una muestra de cuatro adultos mayores por cada corregimiento, a quienes se les realizó una entrevista a profundidad, las cuales fueron sistematizadas y analizadas con base en cinco categorías: conocimiento/información, acceso, disponibilidad, producción para autoconsumo y preparación, por lo que este estudio es cualitativo de corte fenomenológico. Se encontró que la percepción de los entrevistados sobre los cambios en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras, está ligada a la mayor disponibilidad y diversidad de los productos, el incremento en la información disponible sobre los beneficios de su consumo y las dificultades del contexto social, económico y político para poder generar estrategias sostenibles de producción para autoconsumo.

PALABRAS CLAVE: hábitos alimentarios, adultos mayores, sistema cultural, político, social y económico.

ABSTRACT

The transformations in the eating habits associated with the consumption of fruits and vegetables as a result of the changes in the cultural, political, social and economic system of the world is an undeniable fact. Therefore, this research set out to describe the perception of changes in eating habits associated with the consumption of fruits and vegetables of older adults from the townships of El Caraño – Florencia (Caquetá), Variante – Cértegui (Chocó) and Santa Elena - Medellín (Antioquia) between 1990 and 2020. For this, a sample of four older adults was chosen for each district, who were interviewed in depth, which were systematized and analyzed based on five categories: knowledge / information, access, availability, production for self-consumption and preparation. Therefore, this study is qualitative of a phenomenological nature. It was found that the perception of the interviewees on the changes in eating habits associated with the consumption of fruits and vegetables was linked to the greater availability and diversity of products, the increase in the information available on the benefits of their consumption and the difficulties of the social, economic and political context in order to generate sustainable production strategies for self-consumption.

KEY WORDS: eating practices, older adults, cultural, political, social and economic system.

INTRODUCCIÓN

Una de las falacias más difundidas sobre la alimentación es que esta se refiere solo a las decisiones que toma el individuo sobre los productos que ingiere. Esta idea simplista y reduccionista de la alimentación no puede ser más desacertada, pues, “para hablar de alimentación es indispensable hablar de sociedad, dado que todo lo relativo a la alimentación se encuentra enmarcado en contextos propios, delimitados por los usos y costumbres de grupos en particular” (Ayuso y Castillo, 2017, p. 3).

En ese sentido, la alimentación es un proceso que está inscrito en un contexto social y cultural. De ahí que los hábitos alimentarios respondan a unos patrones culturales que, a su vez, están mediados por las tensiones sociales creadas por cambios intergeneracionales (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2015). La alimentación es un hecho social y por tal, convergen patrones culturales, económicos, políticos e incluso religiosos y estos son producto de un contexto social y tiempo particular (López, Álvarez, Arellano y García, 2019), de manera que es posible cuestionar la *independencia* con la que las personas toman decisiones respecto a sus hábitos alimentarios.

Por lo anterior, la alimentación se ha visto drásticamente impactada por las transformaciones sociales, culturales y políticas que superan las fronteras estatales. Específicamente, el fenómeno de la mundialización y globalización han condicionado las prácticas alimentarias de las comunidades (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2015). La migración del campo a la ciudad y la creciente urbanización reduce la calidad y cantidad de frutas y verduras que consumen las poblaciones en las ciudades, no solo por la disponibilidad en el mercado sino por el acceso en términos de costos.

Además, la demografía en América Latina, incluyendo Colombia, está cambiando debido a la disminución en las tasas de fertilidad y esperanza de vida, lo que genera un incremento en la población adulta mayor (Sánchez, Del Cruz, Cereceda y Espinoza, 2014).

En esta investigación se describió cuál era la percepción sobre los cambios en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras que tenían adultos mayores de los corregimientos El Caraño (Florencia), Variante (Cértegui) y Santa Elena (Medellín) entre el año 1990 y 2020. Para ello, se realizó una fase de alistamiento consistente en identificar a las cuatro personas de cada corregimiento con quienes se desarrollaría el trabajo de campo, procurando que fueran adultos mayores de mínimo 60 años y nativos o criados en el territorio, asimismo se hizo el diseño del instrumento de recolección de información que, para este caso, se trató de una entrevista a profundidad. En la segunda fase se aplicaron las entrevistas a profundidad y se analizaron los resultados obtenidos.

Los resultados arrojados en este estudio son presentados en tres capítulos. En el primero, se identificaron las características sociodemográficas y culturales de los adultos mayores, de los corregimientos de El Caraño - Florencia, Variante - Cértegui y Santa Elena – Medellín; en el segundo capítulo se describió la percepción sobre los hábitos alimentarios de la década de 1990 y actuales (2020) de los participantes en relación al consumo de frutas y verduras y, finalmente, en el capítulo tres, se compararon las percepciones de los hábitos alimentarios encontradas en los corregimientos de La Variante, Santa Elena y El Caraño sobre los cambios asociados al consumo de frutas y verduras.

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Las prácticas alimentarias y sus transformaciones no es un tema ajeno a las investigaciones, sean estas desde lo político, social, económico o nutricional. Por ejemplo, Cecilio Morón y Alejandro Schejtman (1997) en el documento titulado *Evolución del consumo de alimentos en América Latina*, afirman que

Los hábitos y las prácticas alimentarias tienden a sufrir lentas modificaciones cuando las condiciones ecológicas, socioeconómicas y culturales de la familia permanecen constantes a través del tiempo. Sin embargo, en las últimas décadas se han producido cambios drásticos, por una multiplicidad de factores que han influido en los estilos de vida y en los patrones de consumo alimentario de la población (p. 1).

Para Carrasco (2004) los cambios en los patrones alimentarios se dan por adición, sustitución o imitaciones, por lo que no pueden analizarse sin tener en cuenta el sistema social, económico y político global. En efecto, la imitación o sustitución de productos alimentarios en relación al sistema económico global es una de las principales causas de las transformaciones en los hábitos alimentarios y ha sido un tema ampliamente estudiado.

Por ejemplo, en las investigaciones de Friedmann y McNair (2008) y Friedland (2004) acerca de agricultura y *commodities* el sistema global y la producción de alimentos locales para consumidores distantes, se hace énfasis en que la globalización del sistema agroalimentario implica la creación de largas cadenas de producción y comercialización de productos agrícolas, lo que ha aumentado la disponibilidad de estos pero también ha promovido la aparición de plagas y enfermedades asociadas a estos alimentos.

En efecto, esas transformaciones en la organización, producción y distribución de productos en el actual sistema agroalimentario ha generado un rol más activo del consumidor, así lo demuestran Hernández y Medina (2014) quienes, en su artículo sobre la calidad de los productos agroalimentarios en el sistema global, concluyen que hoy día el consumidor está caracterizado por la exigencia de la calidad de los productos, convirtiéndose en veedor de su propio consumo a través de la verificación de

las condiciones de idoneidad de las frutas y verduras, su procedencia y los riesgos asociados a su producción.

Ese rol activo del consumidor puede traducirse en la creación de alternativas de producción distintas al industrial (Goodman), que aboguen por la heterogeneidad en los patrones alimentarios y el fortalecimiento de las relaciones familiares y comunitarias inmersas en los sistemas de producción local (Wilkinson, 2010).

De igual modo, los cambios alimentarios “se manifiestan en el marco de una serie de tensiones sociales propias de los cambios intergeneracionales. Estas tensiones entre generaciones en el marco de la globalización tienen implicaciones que afectan la vida cotidiana de grupos sociales con acceso reciente al consumo como los sectores de niveles más bajos y/o rurales en países emergentes” (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2015, p. 115)

Dichos cambios alimentarios se evidencian en todos los grupos de alimentos. Las frutas y verduras no son la excepción. Es así que, según un estudio publicado por Miguel Ángel Giacinti (2001), denominado “Consumo mundial de frutas, hortalizas, miel y bebidas alcohólicas: tendencia mundial en la década de los noventa”, en el mundo

El consumo en fresco tiene una baja proporción (13,7%) de frutas importadas, lo que permite evaluar la dependencia de éstas en el consumo en las diferentes especies, ubicándose la banana con el mayor porcentaje (27%), siguiéndole en importancia el pomelo (21%), limón (13%), la manzana (12%), la pera (10%), los dátiles (10%), la uva de mesa (10%), las naranjas y mandarinas (9%), y el ananás (5%). En general, se puede observar que el consumo mundial de frutas entre 1990 y 1997 pasó de 57 a 67,5 kilogramos por habitante, significando que el volumen total evolucionó de 301 a 395 millones de toneladas (p. 3).

No sorprende, entonces, que la Organización Mundial de Salud (2002) en el informe sobre la salud en el mundo, afirme que el consumo deficiente de verduras y frutas era en ese momento, y sigue

siendo, uno de los 10 factores de riesgo de mortalidad; incluso, anualmente se podrían salvar 1.7 millones de vidas si la ingesta de dichos alimentos fuera regular, esto debido a que las frutas y verduras contribuyen a prevenir enfermedades no transmisibles, cánceres y enfermedades cardiovasculares.

Ahora bien, en Colombia, “la ingesta de frutas y verduras (F&V) es un asunto complejo que involucra el análisis de múltiples factores, uno de ellos es el cambio alimentario, que en las últimas décadas se ha producido principalmente en entornos urbanos, pero que no es ajeno a los rurales” (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2013, p. 30). De acuerdo a la Encuesta Nacional de Situación Nutricional realizada por el Ministerio Nacional de Salud (2015), el mercado internacional no ha sido ajeno a las transformaciones de los hábitos alimentarios de la población mundial, en efecto, se identifican siete tendencias o exigencias de los consumidores a sus productos: productos naturales, productos 100% orgánicos, diferenciación de empaques, aporte nutricional, trazabilidad, certificaciones y requisitos de los compradores.

Con base en las tendencias mencionadas, según esa encuesta, para el año 2005, eran Norte de Santander, Santander y Bogotá, los territorios con mayor consumo de verduras y Chocó, Amazonas y Vaupés, se caracterizaron por la poca ingesta de dichos productos.

Ahora, respecto al consumo de frutas, pese a la abundancia y diversidad de estos productos en Colombia, la media de ingesta diaria correspondió a 88 gramos por día, siendo el mango, banano, guayaba, tomate de árbol, naranja y mora, las frutas más apetecidas y el archipiélago de San Andrés, el territorio con mayor consumo (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2005).

Sin embargo, según la misma encuesta, pero para el año 2015,

Existe una mayor preferencia de “productos “industrializados” como sopas de sobre, caldos de gallina; productos instantáneos o “de paquete”; comidas rápidas; o bebidas azucaradas, en especial por estar publicitados en diferentes medios de comunicación, en contraste con alimentos como, las comidas caseras,

las frutas o las verduras”, es así que, “la prevalencia total de consumo de verduras crudas fue de 64,5 % y de verduras cocidas de 68,8 % con una frecuencia día de 0,4 para cada caso, la de frutas enteras de 88,3 % y la frecuencia/día de 0,8. El mayor consumo en este grupo estuvo dado por las frutas en jugo con el 91,3% y una frecuencia/día de 1,2. (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2015, p. 142).

En general, el estudio de consumo de frutas y verduras en el país ha presentado un rol preponderante de las instituciones estatales, por ejemplo, en el caso del análisis descentralizado de la ingesta de dichos productos, el Ministerio Nacional de Salud y Protección Social (2013) elaboró un informe titulado Perfil Nacional de Consumo de Frutas y Verduras, el cual menciona que el 75,3% de las personas del departamento de Caquetá consume verduras, con una mediana de consumo de 41,8 g/d siendo constante la producción de tomate, cebolla de rama, cebolla de bulbo, ahuyama y cilantro, las cuales se encuentran también entre las más consumidas, además de la zanahoria.

De igual forma, el 52,7% de las personas consumió frutas, con una mediana de consumo de 72,0 g/d. Las principales frutas producidas en el departamento fueron piña, lulo y arazá pero, paradójicamente, estas no corresponden con los mayores consumos sino que son el limón, mango y banano, las más apetecidas en el mercado (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2013).

En cuanto al departamento de Chocó, el 59,5% de las personas ingieren verduras, con una mediana de 26,0 g/d. En 2005 hubo una baja diversidad de verduras consumidas, siendo las más populares la cebolla de bulbo, tomate, zanahoria y cebolla larga o de rama. Adicional a ello, hay una mínima producción de verduras, siendo la siembra de cebolla de rama, tomate y cilantro las principales producidas, “posiblemente haya más producción y productos sembrados en la zona, sin embargo, las formas de cultivo no permiten un reporte exacto” (p. 196). Por otro lado, “el 67,4% de las personas consumía frutas, con una mediana de consumo de 88,3 g/d; las frutas más consumidas en 2005, fueron: limón, borjón, coco, banano y mango; todos frutales de clima cálido” (Ministerio Nacional de Salud y

Protección Social, 2013, p. 198), existiendo además el consumo de frutas características del departamento tales como, marañón, carambolo, guama, mamey, árbol del pan, chontaduro y badea.

Finalmente, con una mediana de 44,3 se encontró que el 65,6% de las personas en el departamento de Antioquia consume verduras. En 2010 se produjo principalmente tomate, repollo y zanahoria, siendo las verduras más consumidas zanahoria, tomate, cebolla de bulbo, repollo y arveja verde, así como lechuga, remolacha, ahuyama, col y coliflor, entre otras. El 51,1% de las personas consume frutas, con una mediana de 101,2 g/d; la naranja, el tomate de árbol y el banano destinado para el mercado nacional, son las principales frutas producidas, además del mango, mora, fresa, mandarina y guayaba (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2013).

Con base en lo anterior es posible concluir que los hábitos alimentarios sufren transformaciones de acuerdo a las tensiones intergeneracionales que, a su vez, son influenciadas por el contexto social y cultural. Sin embargo, no hay suficientes investigaciones respecto a los hábitos de consumo de frutas y verduras en los territorios elegidos para este estudio. Por el contrario, la información disponible ha sido producida por instituciones del Estado y permiten inferir que el consumo de frutas y verduras en Caquetá, Antioquia y Chocó, en algunos casos, no corresponde a los productos disponibles, sino que responden a patrones culturales, sociales y económicos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La globalización, industrialización y los cambios en el ritmo de vida de las personas han traído consigo modificaciones en diversos aspectos de la cotidianidad y los hábitos alimentarios, en especial las frutas y verduras, por lo que la soberanía alimentaria se ha visto directamente afectada con el pasar de los años.

Uno de los efectos adversos del proceso de globalización ha sido la adaptación de las sociedades a nuevas realidades en las que lo local, nativo y heterogéneo se enfrenta permanentemente al carácter universalidad y homogéneo de la mundialización (Escobar, 2010). Esto aplica, no solo en escenarios políticos y económicos, sino que las culturas ancestrales también sucumben ante los hábitos y costumbres contemporáneas cada vez más unívocas.

Esta situación afecta a todos los grupos etarios, pero de manera especial a los adultos mayores, donde a menudo, se diseñan medidas afirmativas para hacer frente a las necesidades de esta población. En Colombia, se prevé que para el año 2050 la población de adultos mayores represente un 23% de la población total como resultado de la desaceleración de la tasa de natalidad (Departamento Nacional de Planeación, 2019). Paradójicamente, pese a incrementar su participación en diferentes sectores de la vida social,

Los adultos mayores enfrentan muchas carencias. Un 18,3 % de ellos están en situación de pobreza y un 5,1 % en pobreza extrema, y se presenta la situación más difícil en las zonas rurales. Además, se estima que un 20 % de los adultos mayores no reciben ningún tipo de ingreso (Merchán, 2015). Por otra parte, se observa que un 19,4 % de los adultos mayores vive en un hogar pobre, según la medición multidimensional, y este indicador es de 12,9 % para los territorios urbanos y de 42,6 % para los rurales (Departamento Nacional de Planeación, 2019, p. 417).

Precisamente, las carencias y adversidades sociales y económicas a las que se enfrentan los adultos mayores inciden en su capacidad adquisitiva de verduras y frutas que complementen su

alimentación y esto, aunado a aspectos formativos y culturales, genera riesgo de desarrollar enfermedades y reducir su calidad de vida.

De ahí que sea fundamental estudiar cuál es la percepción que tiene este segmento poblacional sobre los cambios y transformaciones que se han presentado en sus hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras entre el año 1990 y 2020.

PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuál es la percepción sobre los cambios que se han presentado en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras de adultos mayores de los corregimientos El Caraño - Florencia, Variante - Cértegui y Santa Elena - Medellín entre el año 1990 y 2020?

JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, los hábitos alimentarios varían constantemente debido a los cambios principalmente sociales, culturales y políticos que impactan en las relaciones familiares y las prácticas alimentarias de las personas. Sumado a ello, las ideas contemporáneas de belleza, imagen corporal y promoción de estilos de vida distintos inciden en los alimentos que se ingieren “la importancia que adquiere la alimentación, a través de su consolidación en el curso de la vida, desde un punto de vista fisiológico, pero también desde un sentido social, en el que el lugar en donde recibe y consume sus preparaciones culinarias, es un aspecto más a considerar en la calidad de vida de las personas mayores” (Troncoso, 2017, p. 2).

Por lo cual, en este caso, es importante identificar la forma en que los adultos mayores han ido modificando sus hábitos alimentarios en cuanto al consumo de frutas y verduras, teniendo en cuenta que la inclusión de estas en la dieta, contribuye a evitar el padecimiento de enfermedades cardiovasculares, cánceres y otras enfermedades no transmisibles (Organización Mundial de la Salud, 2020).

La pertinencia de este estudio radica además en la conservación de la cultura gastronómica y soberanía alimentaria de las comunidades ancestrales de territorios marginalizados, pues en muchos casos, la pérdida de esta información implica la dilución de la identidad regional, sucumbiendo a patrones universales y homogéneos de consumo.

Este estudio es relevante también porque aporta al análisis del impacto social y en la dieta de las personas que, como resultado del contexto político y de violencia de Colombia, se ven obligadas a desplazarse de sus sitios de origen hacia territorios más cercanos al área urbana, aspecto clave y poco abordado ya que, en la pluralidad investigativa que han generado los más de 50 años de violencia en el país, poco se ha estudiado la relación entre esta variable y las transformaciones en los hábitos alimentarios de las personas.

Ligado a lo anterior, en Colombia, principalmente en los corregimientos cercanos a áreas urbanas, las investigaciones sobre el consumo de frutas y verduras de los adultos mayores es escasa, debido a los desafíos técnicos y logísticos que implica trabajar con este segmento poblacional y en territorios no centrales; por tanto, esta investigación sobre el consumo de frutas y verduras en este grupo poblacional puede fortalecer la promoción de consumo de estos alimentos en las primeras etapas de la vida, ya que aumentando la ingesta de estos puede ayudar a mejorar la calidad de vida en la edad adulta.

Finalmente, para este estudio se eligieron tres corregimientos del país con condiciones poblacionales completamente diferentes, Variante en Cértegui-Chocó, Santa Elena en Medellín-Antioquia , y El Caraño en Florencia- Caquetá, debido las características propias de cada ubicación geográfica permite analizar la diversidad en cuanto a los hábitos alimentarios presentes en estos, teniendo en cuenta las diferentes variedades de frutas y verduras que se produce en cada corregimiento, su contexto social e incluso su transformación económica en la temporalidad elegida para la investigación.

OBJETIVO GENERAL

Describir la percepción sobre los cambios en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras de adultos mayores de los corregimientos El Caraño - Florencia, Variante - Cértegui y Santa Elena – Medellín entre el año 1990 y el 2020.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las características sociodemográficas y culturales de los adultos mayores, de los corregimientos de El Caraño - Florencia, Variante - Cértegui y Santa Elena – Medellín.
- Categorizar la percepción sobre los hábitos alimentarios de 1990 y actuales (2020) de los participantes en relación al consumo de frutas y verduras.
- Comparar las percepciones de los hábitos alimentarios encontrados en los corregimientos de La Variante, Santa Elena y El Caraño sobre los cambios asociados al consumo de frutas y verduras.

MARCO CONCEPTUAL

De acuerdo con el Ministerio Nacional de Salud y Protección Social (2020) las personas adultas mayores son, ante todo, sujetos de derecho y socialmente activos, en la medida que gozan de derecho pero también contraen obligaciones con ellos mismos y con terceros. “Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro” (párrafo 1).

El deterioro es, pues, una característica determinante en el concepto de vejez o adulto mayor, y así lo reconoce el Plan Nacional de Desarrollo de Colombia 2018-2022, donde se menciona que esta etapa de la vida implica

La disminución de las capacidades físicas y mentales de los adultos mayores los hace menos productivos frente a los grupos con mejores estados de salud y vigor, lo cual conlleva una mayor dependencia económica y falta de autonomía. También requieren mayor atención y cuidado debido a su creciente dependencia funcional y propensión a las enfermedades (Departamento Nacional de Planeación, 2019, p. 416).

Si bien la vejez, como las demás categorías etarias, son creación social y por tal, responden a un contexto social y cultural, en Colombia, es considerado adulto mayor toda persona con edad mínima de 60 años (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2020).

Ahora bien, el concepto de adulto mayor o vejez, ha venido cobrando mayor relevancia en la medida que el aumento de esperanza de vida y el decrecimiento de la tasa de fecundidad ha generado una expectativa de una mayor participación del adulto mayor en las dinámicas sociales de los territorios (Organización Mundial de la Salud, 2017). No obstante, esta tendencia no es exclusiva de Colombia, por el contrario, el segmento poblacional de los adultos mayores es el que ha crecido a mayor velocidad que cualquier otro grupo etario en el mundo.

Si bien, el envejecimiento de la población puede aludir al éxito de las políticas públicas sociales y en materia de salud, implica también un reto en materia de mejoramiento de la calidad de vida de estas personas, recordando que se trata de sujetos de derecho, no solo objetos de programas y proyectos. Por tanto,

Buena parte del progreso del país se refleja en el grado de bienestar de las personas que se encuentran en la última etapa de su vida. El que los adultos mayores accedan a los servicios y bienes para enfrentar sus situaciones o necesidades particulares significa un gran logro de inclusión social y productiva (Departamento Nacional de Planeación, 2019, p. 416).

Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (2017) sostiene que

En estos años de vida adicionales se pueden emprender nuevas actividades, como estudios o antiguas aficiones, sin dejar de hacer aportaciones de gran valor a su familia y su comunidad. Sin embargo, hay un factor que condiciona en gran medida las posibilidades de realizar estas actividades: la salud (párrafo 2).

En ese sentido, una alimentación adecuada es fundamental para gozar de una salud óptima que les permita a las personas adultas mayores, incrementar su calidad de vida, siendo fundamental la ingesta de frutas y verduras.

Según Troncoso (2017) la conducta alimentaria es la relación que se forja entre una persona y los alimentos que ingiere y es creada a través del tiempo y teniendo en cuenta el contexto social, cultural y familiar. Además de ello, hay condicionamientos que moldean los hábitos alimentarios como la disponibilidad de los alimentos, su valor simbólico o emocional, preparación, etc.

Otro aspecto que condiciona y determina el consumo de frutas y verduras es el acceso en términos socioeconómicos. Por ejemplo, Sánchez, De la Cruz, Cereceda y Espinoza (2014) realizaron un estudio en 115 adultos mayores en Perú entre los 60 y 93 años determinó que, de estas personas, las pertenecientes a estratos medios o altos presentaban una dieta basada en frutas y verduras, mientras que los que pertenecían a estratos inferiores consumían en menor proporción carnes, frutas y verduras.

Por lo tanto,

La alimentación tiene un papel muy importante en el proceso del envejecimiento. El estilo de vida de los adultos mayores unido a los malos hábitos alimentarios, pobreza, la poca disponibilidad de recursos, el aislamiento enfermedades crónicas y degenerativas comprometen el consumo de alimentos y por ende su estado nutricional, afectando negativamente la funcionalidad del adulto mayor y reduciendo su calidad de vida (Sánchez, De la Cruz, Cereceda y Espinoza, 2014, p. 17).

Sin embargo, la relevancia de la alimentación en la calidad de vida durante la vejez ha generado un consenso en los países occidentales respecto a aspectos clave y preocupantes de los patrones alimentarios, que deben ser tenidos en cuenta en las políticas públicas e instrumentos del Estado, estos aspectos son

El declive de la comida familiar, la erosión de las tradiciones culinarias nacionales, el crecimiento de las comidas rápidas y de conveniencia, la escalada del riesgo asociado con la producción y el consumo de alimentos, y el mal uso social de un abundante suministro de alimentos que se cree que garantiza la suficiencia para todos [Traducción propia] (Warde, Cheng, Olsen y Southerton, 2007, p. 2).

Ahora bien, según el Diccionario de la Real Academia Española (2020) la palabra fruta proviene del latín *fructa*, que significa fruto comestible de ciertas plantas cultivadas, mientras que verdura, se refiere a las hortalizas de hoja verde.

Adicionalmente,

El consumo de frutas y verduras es reconocido por la comunidad científica como parte integral de la alimentación saludable en la población de todas las edades; protegen contra el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles debido a las propiedades derivadas de su composición, combinaciones de nutrientes y demás compuestos químicos que forman parte de la matriz del alimento, más que de sus nutrientes aislados; cumplen importantes funciones en el metabolismo y liberación de energía en el organismo humano; contribuyen significativamente a elevar el índice de calidad de la dieta, comparado con otros alimentos (Gil, 2015 citado en Rodríguez, 2017, p. 1).

Por lo anterior, el consumo de frutas y verduras no es solo una elección de las personas sino que desborda el espacio privado e irrumpe en el escenario de lo público, convirtiéndose en un tema de salud pública mundial, prueba de ello es la recomendación que hace la Organización Mundial de la Salud de consumir “cinco porciones o 400 g diarios de estos vegetales desde el año 2004; sin embargo, hay una preocupación actual por el bajo consumo que han registrado los estudios en la población de diferentes países” (Rodríguez, Sánchez, 2017, p.1).

Es preciso tener en cuenta que la alimentación se refiere a la ingesta de nutrientes en el organismo a través de alimentos, los cuales son vitales para una nutrición adecuada mediante una dieta basada en alimentos ideales (Fernández, 2003). Se trata entonces de una “necesidad fisiológica para el organismo, y se constituye una importante dimensión social y cultural, vinculada por un lado a saciar el hambre y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer” (Pereira-Chaves y Salas-Melendez, 2017, p. 4).

Por lo tanto, la alimentación responde a una dimensión social y cultural ligada a la seguridad alimentaria, entendida esta como

El derecho de los pueblos, las naciones o las uniones de países a definir sus políticas agrícolas y de alimentos, sin ningún dumping frente a países terceros. La soberanía alimentaria organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico. Proporciona el derecho a los pueblos a elegir lo que comen y de qué manera quieren producirlo. (Vía Campesina citado en Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2011, p. 3).

Adicionalmente, la seguridad alimentaria parte del análisis de la dimensión de disponibilidad de los alimentos teniendo en cuenta las formas de obtención de los alimentos: producción local, importaciones o ayuda alimenticia (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2006). Sin embargo, para Laura Martínez (2016) estas condiciones no son suficientes, sino

que la seguridad alimentaria debe responder a la autosuficiencia alimentaria, entendiendo esta como la capacidad de una comunidad, región o país de producir localmente las cantidades necesarias para cubrir sus necesidades alimenticias, lo que les permite reducir la vulnerabilidad frente a fluctuaciones del precio, disponibilidad y condiciones del comercio internacional, así como reducir la dependencia de productos importados.

Esto cobra mayor importancia teniendo en cuenta la tendencia homogeneizadora de las prácticas alimentarias debido a la globalización. Sin embargo, frente a esa tendencia, han surgido movimientos que promueven la revalorización de modelos alimentarios tradicionales, ancestrales y nativos asociados a las culturas e identidades locales (Renard, 1999; Lozano, 2009). Este valor agregado de las especificidades del territorio al producto agroalimentario, ya sean verduras o frutas, puede promover la autosuficiencia alimentaria y combatir el paradigma de la alimentación global (Muchnick, 2006).

Se trata, entonces, de promover el valor agregado y social a productos diferenciados (Warner, 2007), entendiendo que este sistema de producción se cimienta en las relaciones familiares y comunitarias, creando tejido social.

Esta investigación parte de la relación armoniosa entre los conceptos aquí presentados: vejez o adulto mayor, alimentación y seguridad alimentaria. Sin embargo,

No sólo importa conocer lo que se come sino lo que se piensa acerca de la comida. Todo lo que concierne a la alimentación ha de interpretarse con un código que cada sociedad conoce y que incluye el horario de las comidas y lo que se consume en cada una de ellas (...) El hecho es que la alimentación no sólo depende de la necesidad de comer y de la disponibilidad de alimento, sino también de las ideologías que imponen criterios de cuánto, qué y cuándo es razonable comer (Aizpuru, 2006, p. 9).

Por lo tanto, para analizar la percepción sobre los cambios en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras, es necesario acercarse al valor simbólico, social y emocional de estos alimentos desde el estudio de las percepciones pues este nos permite conocer la valoración que las

personas asignan a ciertos productos a través de categorías como bueno, malo, sano, dañino, etc. (Díaz y Gómez, 2001; Oseguera, 2004).

Con base en lo anterior, las percepciones son construcciones sociales que surgen de la interacción del sujeto con experiencias y vivencias personales en un momento determinado y le permiten explicar una realidad, por lo que las percepciones son personales y diversas de acuerdo al contexto (Durand, 2008).

DISEÑO METODOLÓGICO

Esta investigación se abordó desde la metodología cualitativa, de tipo fenomenológica, la cual busca acceder a los significados que los individuos asignan a sus experiencias, el proceso de interpretación de las situaciones cotidianas y como estos influyen en el comportamiento de las personas (Rodríguez, García y Gil, 1996). La técnica de recolección de información que se empleó fue la entrevista a profundidad, que es de naturaleza cualitativa y dialógica ya que posibilita acceder de forma privilegiada a los discursos, a experiencias personales, a los procesos comunicacionales y a la construcción de la cultura (Salinas, s.f.).

Ahora bien, los resultados arrojados en dichas entrevistas fueron analizados en el marco de la propuesta de análisis del discurso, especialmente la identificación de repertorios interpretativos (RI) relacionados con el consumo de frutas y verduras en los entrevistados desde un análisis comparativo entre el año 1990 y el 2020, es decir, un rango de 30 años.

En cuanto a la elección del análisis del discurso como propuesta interpretativa, esta se hizo teniendo en cuenta que,

Se partió de considerar que, a través de las palabras, no solo se describe una realidad, sino que se da forma a la misma, a través de juegos estratégicos del lenguaje dentro de los cuales se encuentran palabras, fórmulas retóricas, gestos, signos, entonaciones, silencios y demás mecanismos de expresión empleados por personas que hacen parte de una misma comunidad lingüística (López, Vargas, Covelli, Pérez y Santamaría, 2015, p. 7).

Es decir que los repertorios interpretativos funcionan en el lenguaje como “unidades lingüísticas relativamente vinculadas e internamente consistentes” (Potter y Wetherell, 1996, citado en López, Vargas, Covelli, Pérez y Santamaría, 2015, p. 7), o formas mediante las cuales los hablantes construyen discursos de sus vivencias mediante figuras literarias, no son otra cosa que la enunciación o verbalización de sus percepciones frente a algo.

La identificación de los repertorios interpretativos se realizó en dos etapas: en primer lugar, se transcribieron los encuentros sostenidos con los entrevistados, posteriormente, se leyeron dichas transcripciones de manera individual, dando paso a sesiones conjuntas, con el fin de identificar cuáles eran las unidades lingüísticas comunes en las entrevistas.

Participantes y criterios de elección

En este estudio participaron 4 personas por cada corregimiento para un total de 12 adultos mayores de 60 años de edad en adelante, edad determinada en Colombia como el inicio de la etapa de vejez¹. Además, se hizo especial énfasis en el hecho de que los entrevistados fueran nativos o antiguos residentes de los territorios, leyeran y firmaran el consentimiento informado.

A estos 12 participantes se llegó tras el despliegue de un recorrido puerta a puerta en cada uno de los corregimientos, preguntando si en el hogar había algún adulto mayor, en caso de ser afirmativa la respuesta se procedió a verificar los criterios de elección, es decir, preguntar el tiempo de residencia en el territorio y, por supuesto, su voluntad de participar en la investigación y, de ser así, se realizaba la entrevista.

Ahora bien, se eligieron los corregimientos de El Caraño (Caquetá), Variante (Chocó) y Santa Elena (Antioquia) debido a que los tres territorios son relativamente recientes dado que fueron ascendidos a la categoría de corregimiento entre 1989 y el 2000.

¹ De acuerdo con la Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez (2015) “Desde el punto de vista cronológico tradicional se consideran personas adultas mayores a mujeres y hombres con edades de 60 años o más. Por representaciones propias del contexto colombiano se incluyen en este colectivo a mayores de 50 años, por razones de discapacidad o por ser integrantes de pueblos indígenas. El primer límite de edad es reconocido y usado como estándar por la Organización de Naciones Unidas, al referirse a las personas de avanzada edad, y el segundo de acuerdo con lo establecido por la Ley 100 de 1993, artículo 257, parágrafo 2” (p. 13). En ese sentido, la edad oficial para la vejez es 60 años, excepto en casos específicos en que aplica el enfoque diferencial como, por ejemplo, personas indígenas o con discapacidad.

De igual forma, la temporalidad del estudio se definió teniendo en cuenta que, como se mencionó anteriormente, los corregimientos de Variante, Santa Elena y El Caraño fueron creados formalmente entre el año 1989 y el 2000, sin que por ello se infiera que antes de dicha formalización los territorios no estuviesen habitados y presentaran dinámicas sociales, económicas y culturales. Sin embargo, definir la temporalidad entre el año 1990 y el 2020, permitía asegurarse que la descripción de la transformación de la percepción de consumo de frutas y verduras en los entrevistados aludiera a un tiempo en que ellos ya residieran en el territorio, además, 30 años es un lapso temporal idóneo para que los participantes evocaran sus recuerdos con los cuales responder la entrevista pues se trataba de memoria a mediano y largo plazo.

Aplicación del instrumento de recolección de información

El trabajo de campo permitió recolectar información de los entrevistados pero, también, identificar los testimonios en los que se abordaron unidades de análisis reiterativas, es decir, que los participantes coinciden en ciertos temas durante la entrevista, lo que, no solo empezó a arrojar posibles categorías, sino que permitió filtrar y elegir el material con el que se continuaría en la investigación.

De acuerdo a lo anterior, la elección de los participantes y su vinculación a la investigación se dio a través de la técnica del muestreo teórico en la medida que el proceso de compuso de los siguientes momentos: se aplicó una entrevista semiestructurada de 23 preguntas a los participantes preseleccionados, en un segundo espacio, se procesó la información obtenida y se empezaron a identificar algunas posibles categorías de análisis con base en los discursos de los entrevistados, posteriormente, se descartaron los participantes cuyas entrevistas no abordaban dichas unidades de análisis y, finalmente, se realizó la sistematización y análisis de los datos obtenidos con solo 12 de las personas preseleccionadas.

La aplicación de la entrevista semiestructurada a los 12 adultos mayores constó de dos etapas. La primera, caracterizada por el encuentro con el entrevistado, la recopilación de datos y el registro, momento clave para obtener la información de cada entrevista. Los encuentros fueron grabados, previa autorización de las personas entrevistadas, contextualización y firma del consentimiento informado, estos tuvieron una duración entre 30 y 50 minutos.

En la segunda etapa, considerada de análisis, se elaboró una matriz en excel para organizar la información recolectada a partir de los audios mp4, estudiar con detenimiento cada entrevista e identificar categorías analíticas en el marco de los repertorios interpretativos, con esto, se pudo codificar de manera eficiente toda la información para su respectivo análisis. La codificación, por su parte, consistió en concentrar todos los datos que se refieren a temas, ideas y conceptos similares y analizarlos.

La saturación teórica se logró a través del reconocimiento e identificación de las categorías de análisis presentes en los discursos de los entrevistados. Así, al hablar de las transformaciones en los hábitos de consumo de frutas y verduras en sus territorios, los adultos mayores entrevistados aludían al impacto ocasionado por el acceso a información y conocimiento acerca de las propiedades y bondades de dichos alimentos, aunado a dicho conocimiento, hacían mención a los cambios en las formas de preparar y consumir las frutas y verduras, el acceso a las mismas –relacionado con la capacidad económica-, su disponibilidad (si se consiguen en plazas de abastos, mercados campesinos, almacenes de cadena, etc.), y la producción para autoconsumo, siendo este la categoría más asociada a recuerdos de infancia, dado que los entrevistados aludían a la transformación en sus propias pautas de consumo a través de la siembra y huertas caseras.

La entrevista constó de una primera ronda de preguntas de contexto y aspectos socioeconómicos del entrevistado y, posteriormente, 23 preguntas previamente diseñadas, en las cuales se recolectó información como: conceptualización (qué son las verduras y frutas y cuál es su relevancia), acceso

(dificultad o facilidad de acceder a las frutas y verduras en la década de 1990 y actualmente, sobre todo, en términos de disponibilidad en el mercado y costos), consumo (cuáles son las frutas y verduras que consumía hacia la década de 1990 y si corresponden con el consumo actual), soberanía alimentaria (alguna vez ha cultivado las frutas y verduras para su consumo), territorio (cuál ha sido la transformación en la vocación productiva del territorio y el impacto de la importación de frutas y verduras), percepción (alusión al sentir y recuerdos que evocan las frutas y verduras); dichos temas fueron elegidos por ser considerados determinantes para generar apertura en los entrevistados y tener los insumos para definir las categorías de análisis, de ahí que no se delimitara al máximo en el libreto de entrevista, sino que se optara por una semiestructurada.

Consideraciones éticas

De acuerdo a las disposiciones contenidas en la Resolución 8430 de 1993 relativa a las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, en esta investigación se garantizó que los adultos mayores que participaran fuesen tratados con respeto a su dignidad humana y protección a sus derechos y bienestar, evitando, sobre todo, la ocurrencia de daños predeterminados o colaterales a estos.

Asimismo, se garantizó que la participación de los 12 adultos mayores fuese voluntaria y bajo ninguna circunstancia se sintieran obligados a responder la entrevista estructurada. Por otro lado, se dio cumplimiento al decreto 1377 de 2013, según el cual los datos personales y las respuestas de los entrevistados fuese completamente confidencial y no tuviese otro uso además del contenido en este estudio para fines investigativos, para lo cual se informó a los participantes del propósito, metodología y objetivos de la investigación, previo a la firma del consentimiento informado, indicando que fue orientado respecto al alcance del proyecto y está de acuerdo con su vinculación al mismo. Este

procedimiento fue sometido a revisión y autorización del Comité de Ética de la Universidad Católica de Oriente antes de la ejecución del trabajo de campo.

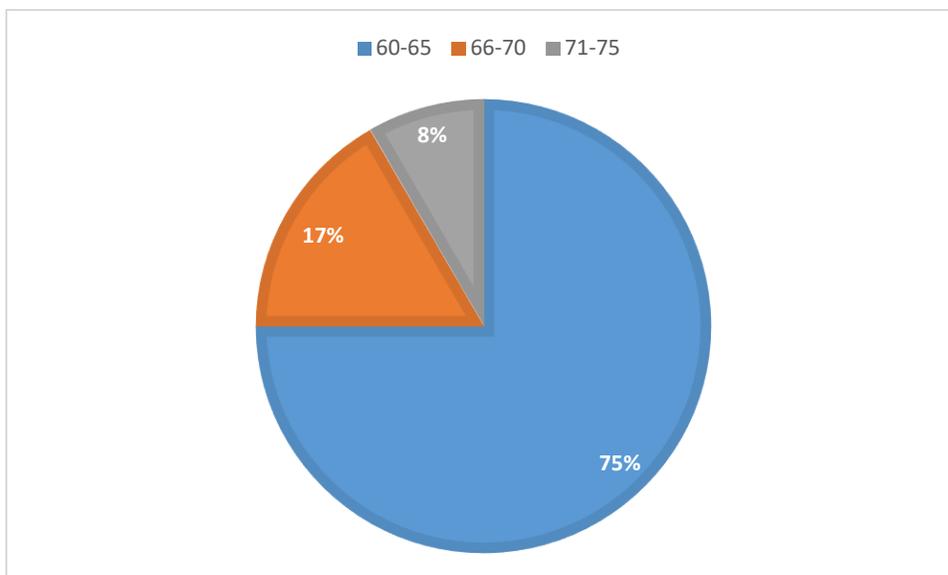
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en el trabajo de campo, específicamente en la aplicación de la entrevista a profundidad, fueron agrupados de acuerdo a los tres objetivos específicos planteados en esta investigación, los cuales se presentan a continuación.

1. CARACTERIZACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA DE LOS ENTREVISTADOS

Se entrevistaron un total de 12 personas, 4 de cada corregimiento: El Caraño (Florencia), Variante (Cértegui), Santa Elena (Medellín). De estos, el 75% fueron adultos mayores entre los 60 y 65 años, mientras que solo el 17% correspondió a personas entre los 66 y 70 años y, finalmente, una persona era mayor de 71 años al momento de la entrevista.

Ilustración 1 Caracterización etaria de los entrevistados

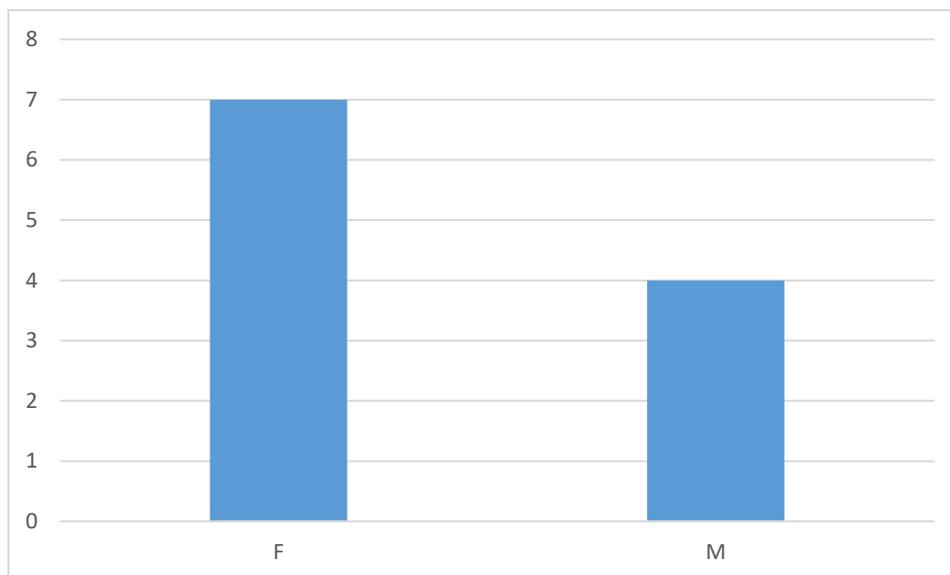


Fuente: Elaboración propia.

El rango etario de los entrevistados facilitó en gran medida el desarrollo de la investigación ya que es una edad propicia para hacer comparaciones entre las percepciones del consumo de verduras y frutas en la década de 1990 y en la actualidad, además, es una edad en la que aún varios de los participantes manifiestan que son activos social y económicamente, es decir, aun trabajan y devengan dinero para acceder a dichos productos, tal como lo establece el Departamento Nacional de Planeación (2019), las personas adultas mayores son sujetos de derecho y miembros activos de la sociedad colombiana.

Por otro lado, un 60% de las personas entrevistadas correspondieron al género femenino, mientras que el restante 40% fueron hombres. Ahora bien, desde una perspectiva de estudios de género, esta característica jugó un rol determinante en las respuestas elaboradas por los entrevistados pues se evidenció en las mujeres una mayor alusión a los sentimientos, recuerdos y emociones asociados al consumo de frutas y verduras, sobre todo, al recordar su infancia, mientras que, en el caso de los hombres, las respuestas fueron concretas e incluso no se evidenciaron asociaciones con el plano emocional. Esto teniendo en cuenta que, por lo general, expresar emociones como la felicidad, tristeza o miedo, ha sido atribuido a las mujeres o relacionado con lo *femenino*, mientras que a los hombres les son asignadas emociones *fuertes* como el enojo, la rabia, etc. (Brody y Hall, 2000), “en general la expectativa es que los hombres y las mujeres actúen emocionalmente de una determinada manera en distintas situaciones referidas a la vida pública y a la privada” (Paladino y Gorostiaga, 2004, p. 2).

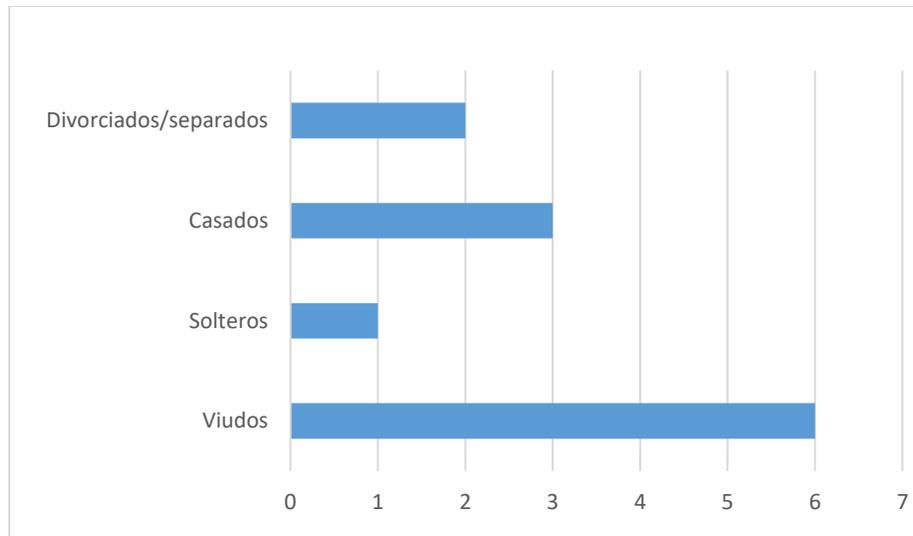
Ilustración 2 Género de las personas entrevistadas



Fuente: Elaboración propia.

Por otro lado, el estado civil de los entrevistados reflejó una tendencia a la viudez (50%), seguido del matrimonio, el divorcio y, en menor medida, las personas solteras, tal como se muestra en la siguiente ilustración.

Ilustración 3 Estado civil



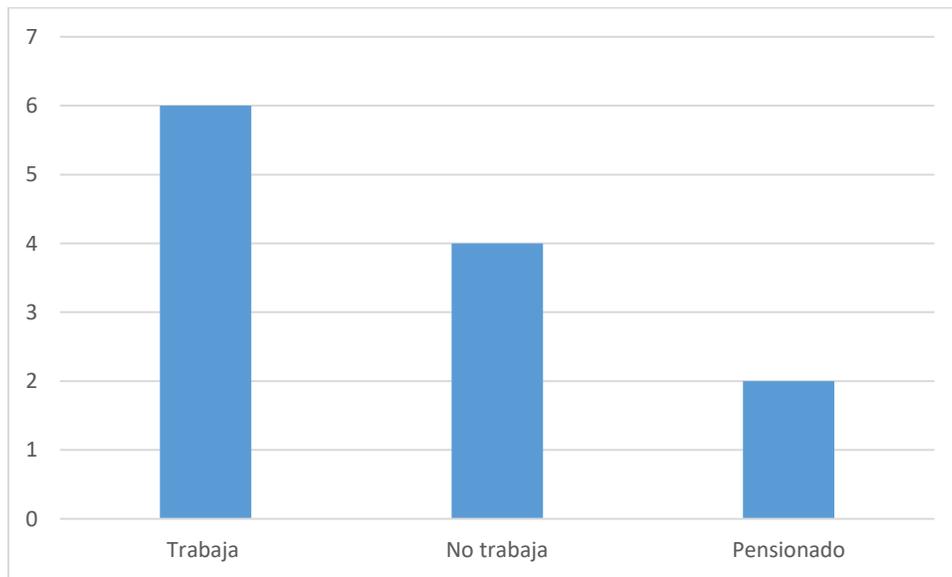
Fuente: Elaboración propia.

Cabe resaltar que las 6 personas que manifestaron ser viudas fueron mujeres, mientras que sólo se reportó una mujer casada y una mujer soltera. Por su parte, fueron dos hombres casados y dos separados. Además, al cruzar estos datos con la información obtenida en la pregunta respecto a si actualmente trabajaban, se evidenció una mayor vulnerabilidad en las mujeres en cuanto a la autonomía económica, en la medida que, por mencionar un ejemplo, al estar en situación de viudez y con escolaridad limitada, dependen económicamente del auxilio de los hijos o familiares y no desempeñan un oficio o trabajo, ese es el caso de tres de las mujeres entrevistadas; pese a ello, existe otra tendencia y es la necesidad de buscar formas de empleabilidad para poder generar ingresos económicos debido a la falta de apoyo familiar, pues son mujeres que viven solas o tienen personas bajo su cuidado, este es el caso de dos de las entrevistadas.

En relación a la variable de la ocupación, el 50% de las personas entrevistadas manifestaron trabajar actualmente, claro está, en oficios varios no necesariamente formales. El 40% afirmó no trabajar o desempeñar alguna ocupación u oficio, mientras que el 10% restante correspondió a personas pensionadas. Esta información es relevante ya que permite concluir que, si bien la vejez es una etapa de

la vida caracterizada por el deterioro en las capacidades de la persona (Ministerio Nacional de Salud y Protección Social, 2020) e incluso, los adultos mayores son vistos como sujetos poco productivos debido a la reducción de sus capacidades físicas e intelectuales (Departamento Nacional de Planeación, 2019); la vejez también es una etapa que responde a las condiciones sociales y económicas de las personas puesto que, algunas, deben aún trabajar en oficios varios para poder generar el sustento en sus hogares; paradójicamente, esto les permite adquirir mayor autonomía en la elección de alimentos para el hogar, especialmente, el consumo de frutas y verduras.

Ilustración 4 Ocupación

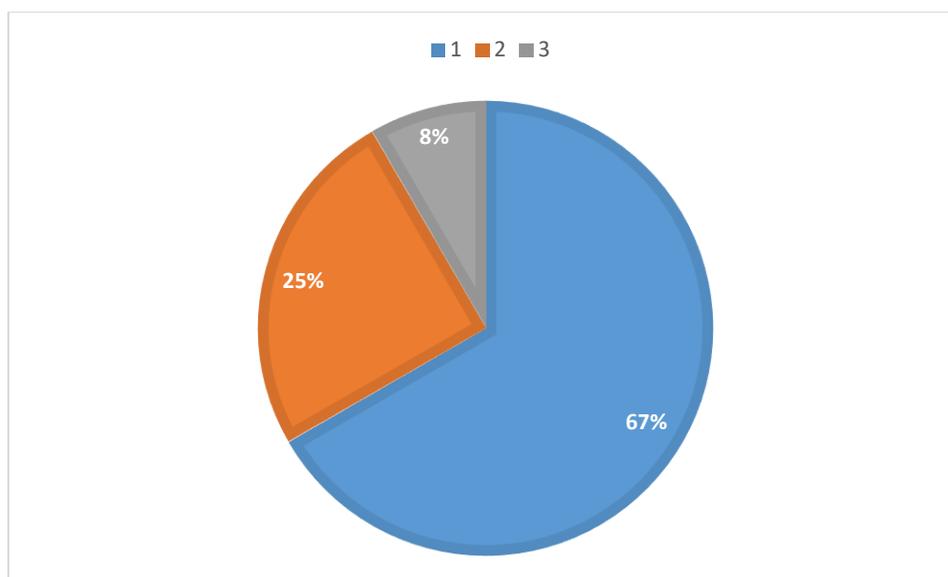


Fuente: Elaboración propia.

Los territorios en los que se desarrolló esta investigación son rurales pues se trató de corregimientos en tres departamentos distintos del país: Caquetá, Chocó y Antioquia, por lo tanto, el estrato socioeconómico referido por los entrevistados fue, en su mayoría (67%), categoría 1, seguido del estrato 2 (25%) y el estrato 3 (8%). Estos resultados coincidieron con las expectativas que se tenían en

cuanto al aspecto socioeconómico del territorio y su vocación rural, entendida esta como la disposición de los suelos para actividades agrícolas.

Ilustración 5 Estrato socioeconómico



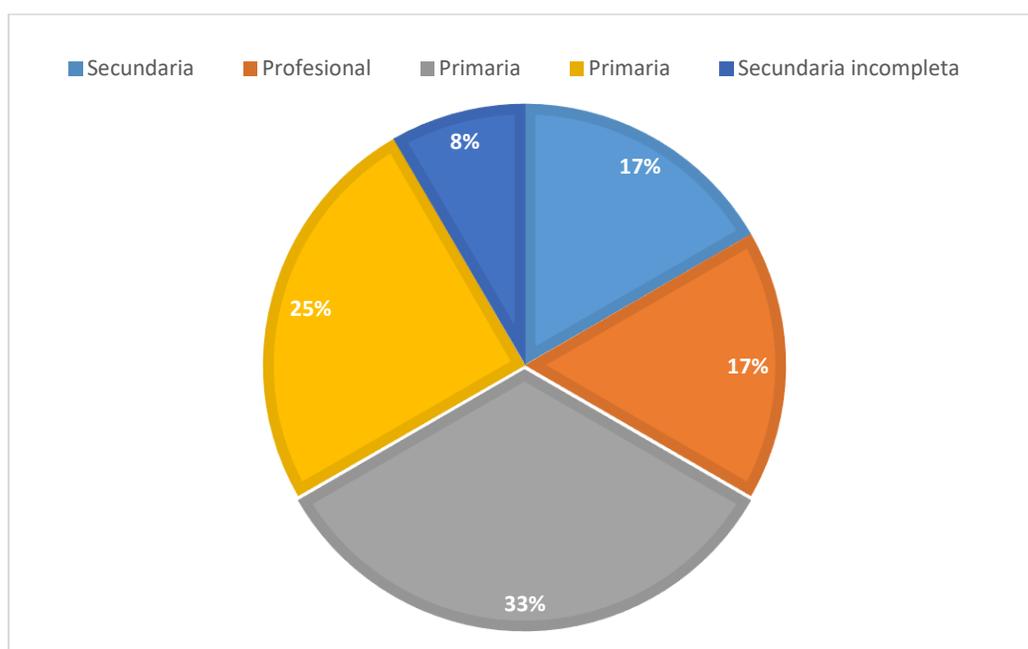
Fuente: Elaboración propia.

Ligado a lo anterior y como resultado del vínculo entre la ruralidad y el alto índice de necesidades básicas insatisfechas (NBI), el cual incluye acceso a salud, servicios públicos, vivienda y educación. Para el caso de Florencia, la población rural corresponde al 10.8% de la población y, en promedio, cuenta con más de 18 mil adultos mayores, con un índice de NBI en el área rural del 60% (Alcaldía de Florencia, 2020). Por su parte, Cértegui posee un alto índice de necesidades básicas que no logran satisfacer, sobre todo, en materia de calidad de vivienda, servicios públicos y escolaridad de sus habitantes, alcanzando el 82% en este índice (Concejo Municipal de Cértegui, 2020). Finalmente, Santa Elena, al ser un corregimiento adyacente a la ciudad de Medellín, percibe un 18% de necesidades básicas insatisfechas

(Departamento Administrativo Nacional Estadístico, 2012), lo que le convierte en el territorio mejor posicionado de los tres a los que se acudió para este estudio.

Por lo anterior, los resultados arrojados en el componente socioeconómico de la entrevista a profundidad aplicada en estos tres corregimientos, permiten inferir que existe una relación entre la ruralidad, las necesidades básicas insatisfechas en estos sectores y el nivel de escolaridad referido por los 12 entrevistados pues, el 33% cuenta con estudios de primaria incompleta, sólo el 25% logró culminar su paso por el nivel de primaria, el 17% cuenta con una profesión y un 17% posee estudios incompletos de secundaria o bachillerato, frente a un 8% que lograron alcanzar el título de bachilleres pero no continuaron en el sistema educativo.

Ilustración 6 Escolaridad



Fuente: Elaboración propia.

En general, estas primeras preguntas acerca de las condiciones sociodemográficas y económicas de las personas entrevistadas fueron fundamentales para identificar categorías de análisis que incidieron

en las percepciones que crearon los entrevistados frente al consumo de frutas y verduras desde una perspectiva comparativa, una de esas categorías es pues, el hecho de que más del 50% fuesen mujeres y además, el 100% personas que refirieron ser viudas también fueron mujeres que, a su vez, se encuentran en una situación de escasa autonomía económica.

De esta manera, un aspecto que jugó un rol esencial en el análisis de la información obtenida fue la capacidad adquisitiva de las frutas y verduras en clave de acceso a educación y reducción de las NBI para mejorar la calidad de vida mediante un empleo digno.

2. PERCEPCIONES DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS ENTRE EL AÑO 1990 – 2020

Los resultados arrojados por las entrevistas a profundidad revelan tendencias a la discontinuidad en la percepción del consumo de frutas y verduras de los adultos mayores, es decir, sí hay transformaciones en las prácticas, percepción y discurso del consumo de estos alimentos. En los discursos de los entrevistados se identificaron 5 repertorios interpretativos en torno a las siguientes categorías de análisis: Conocimiento/información, acceso, disponibilidad, producción para autoconsumo y preparación.

A continuación, se describe la percepción sobre los hábitos alimentarios de 1990 y actuales (2020) de los entrevistados en relación al consumo de frutas y verduras, con base en esas cinco variables de análisis.

2.1.Variante (Chocó)

Los hábitos de consumo de frutas y verduras en el corregimiento de Variante se han transformado de acuerdo al contexto social, económico y cultural. Por un lado, el mercado hacia la década de los años

90 era campesino, en tanto que las frutas y verduras eran cultivadas y cosechadas en la región y sin uso de químicos o fertilizantes, por otro lado, el tejido social permitía crear lazos comunitarios para acceder a dinámicas de intercambio y trueque de estos productos: “si no había en una casa un alimento en la otra había y no había reparo en ir a la casa del vecino y pedir, y si había confianza se cogía y listo, Además, todo era más saludable porque no tenía químico” (Entrevistado 2, 2020), además, habían prácticas de autoconsumo y seguridad alimentaria; como la producción de frutas y verduras autóctonas, lo que promovía la soberanía alimentaria y la disponibilidad de alimentos.

Por el contrario, actualmente existen condicionamientos para el acceso y consumo de estos alimentos ya que “la gente ya no siembra como antes, y también la tierra que se abona se ha como perdido, por ejemplo, la hojarasca y el junco ya no se encuentra y debe ser por la tala de bosque y los químicos que le han echado a la tierra” (Entrevistado 1, 2020), haciendo referencia a las labores mineras que se llevan a cabo en el municipio y tienen como consecuencia la infertilidad de la tierra debido a la utilización de mercurio para la extracción de algunos metales de alto valor teniendo en cuenta que, la Alcaldía municipal de Cértegui (2018) afirma que la economía principal de la población Certegüeña está basada en la explotación de oro y platino, y en menor proporción la agricultura.

“El costo de vida no da, yo me gano un salario mínimo y tengo dos niños en la universidad, entonces imagínese, es complicada la situación, además las cosas vienen de otra parte y a veces no hay plata para comprarlo” (Entrevistado 2, 2020), lo que confirma que hay baja producción agrícola incapaz de solventar las necesidades alimentarias de la población.

Por lo anterior, los entrevistados aluden a una tendencia a la escasez paulatina desde la década de 1990 hasta el año 2020 en la cantidad de frutas y verduras disponibles en el mercado para su consumo.

Ahora bien, las frutas que más se consumían hacia 1990 en el corregimiento de Variante eran borjón, guanábana, guayaba, limón y caimito. Actualmente, las más consumidas son guayaba, limón y tomate de árbol. En cuanto a las verduras, las que más se consumían eran cebolla de tallo, tomate, pimentón, cilantro y albahaca, ahora además de estas, se consumen más verduras que puedan ser preparadas en ensaladas como la zanahoria, tomate, pepino y cebolla cabezona.

2.1.1. Conocimiento/información: uno a duras penas aprendió a comer las frutas (Entrevistado 1, 2020)

Los cuatro entrevistados en el corregimiento de Variante conceptualizan las frutas y verduras en relación a sus aportes a la salud, demostrando un conocimiento e información básica de la relevancia de su consumo. La posesión de este conocimiento actúa como un mecanismo de promoción del consumo de estos alimentos “son complementos vitamínicos para una buena alimentación necesarias para el organismo” (Entrevistado 1, 2020).

Así mismo, es posible establecer una relación directamente proporcional entre el conocimiento de las facultades de las frutas y verduras y su consumo progresivo ya que, anteriormente, se consumían estos alimentos por patrones culturales (de acuerdo a la dieta que manejaran los padres) y disponibilidad en el territorio de acuerdo a su vocación agraria.

Por otro lado, en el corregimiento de Variante el conocimiento sobre las propiedades de las frutas y verduras, sus cualidades y relevancia para el organismo, ha sido determinante en el cambio en los hábitos de sus consumos. De acuerdo con lo anterior, la información es una variable que incide no solo en el consumo de estos productos sino en su producción local y de autoconsumo: “anteriormente no se sabía que las frutas eran tan importantes, ahora ya sabemos que se debe consumir para que el organismo funcione bien” (Entrevistado 1, 2020).

2.1.2. Acceso: No es difícil, desde que uno tenga la plata (Entrevistado 4, 2020)

El acceso, entendido como la capacidad económica de adquirir frutas y verduras, se presenta como una variable que limita el consumo de los mismos y, por ende, modifica los hábitos alimentarios ya que, algunos productos anteriormente no tenían la restricción del precio asignado por el mercado, sino que se encontraban en el sector rural y su acceso era ilimitado. Hoy día, por el contrario, “[es] costoso, porque casi no hay en las casas y toca comprarlas y esas frutas valen mucho (...) [el acceso a verduras] es costoso y difícil porque ya todo toca comprarlo y a veces no hay plata” (Entrevistado 2, 2020), haciendo referencia a las frutas en general y reconociendo que este grupo de alimentos en particular es de difícil acceso en la región por su alto valor económico. “Ahora son más costosas porque ya no la producimos y toca comprar todo” (Entrevistado, 1).

Ahora, el acceso está relacionado al aspecto socioeconómico y, por tal, para una persona que cuenta con un ingreso económico estable y alto, la adquisición de frutas y verduras y su inclusión en su dieta no será compleja, por el contrario, para las cuatro personas entrevistadas en Variante, cuyo estrato socioeconómico es 1, se trata de un asunto de privilegio pues “no es difícil, desde que tenga la plata, pero son muy costosas porque vienen de otros lugares” (Entrevistado 4, 2020), “se compra cuando hay plata, y si no hay plata no se compra” (Entrevistado 2, 2020).

Los mismos entrevistados identifican algunos costos adicionales a la producción y comercialización de las frutas y verduras que redundan en su alto precio en el mercado, por ejemplo, el transporte ya que muchos de estos productos no son obtenidos del mismo territorio sino importados o traídos de otras regiones del país: “es difícil y costoso por la economía y como ya no se produce en el territorio porque el mismo clima y el abono no lo permite” (Entrevistado 2, 2020). Este último rasgo se relaciona con otras dos variables de análisis: disponibilidad y producción en casa, puesto que la vocación del territorio e incluso las condiciones climáticas (posiblemente aludiendo al cambio climático) impiden

que las personas puedan autoabastecerse y las adquieran en el mercado, limitando su acceso a sus recursos económicos, que a menudo son insuficientes.

2.1.3. Disponibilidad: hay que esperar que venga de otra parte (Entrevistado 2, 2020)

La disponibilidad de frutas y verduras ha sufrido cambios drásticos desde la década de los 90 hasta hoy día en términos de oferta en el mercado en dos sentidos: en primer lugar, los entrevistados manifiestan consumir los productos disponibles en el mercado y que sean los más económicos, es decir, la demanda se somete a la oferta, por ejemplo, con las verduras, el entrevistado 3 (2020) afirma que consume “zanahoria, pepino, tomate, verduras del campo porque son las que más venden y son las más baratas”, mientras que el entrevistado 4 (2020) dice consumir “cebolla cabezona, zanahoria, tomate porque son las que más se encuentran en las tiendas”, “como no hay en el territorio, todo hay que comprarlo, y ya nada se consigue” (Entrevistado 3, 2020). Precisamente porque la disponibilidad de estos dos grupos de alimentos en su gran mayoría depende de su producción en territorios ajenos al local, los consumidores deben esperar a que los pocos productos que les ofrecen lleguen al corregimiento: “hay que esperar que venga de otra parte” (Entrevistado 2, 2020), lo cual puede agravarse por coyunturas como paros sociales, fallas en el transporte, conflicto armado, pues la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2002) afirma que en los últimos 15 años se ha registrado un gran número de emergencias alimentarias ya sea por factores naturales o acciones del hombre, como conflictos internos que impiden el transporte de alimentos, el saqueo de cultivos y destrucción de capital de las explotaciones agrícolas, habiendo una tendencia al aumento a partir de la década de los 90.

En segundo lugar, la disponibilidad ha cambiado por la vocación agraria del territorio y su capacidad de producción de frutas y verduras pues esta se ha visto afectada por actividades económicas como la extracción de oro y platino y el uso excesivo de químicos utilizados para dicha actividad, modificando las propiedades y utilidad del territorio, razón por la cual, gran parte de los productos de

frutas y verduras que se comercializan en el corregimiento son traídos de otros lugares de Colombia: “ya no se produce en el territorio porque el mismo clima y el abono no lo permite, porque no tenemos con que abonar, porque nosotros estamos acostumbrados al junco, ese es un abono esencial y ya hoy en día no se consigue” (Entrevistado 2, 2020).

Además, actividades económicas como la minería y extracción de hidrocarburos tienen un impacto en la fertilidad de la tierra pues “[antes] todo era en abundancia, el terreno estaba abonado, uno solo necesitaba sembrar y ya, ahora ya no, ahora con el clima y el trabajo de *retro*² los terrenos están movidos” (Entrevistado 2, 2020).

Adicionalmente, la infertilidad de la tierra que ocasiona una dependencia de frutas y verduras ajenas al corregimiento desemboca en diferentes posturas frente la importación de estos productos pues para algunos: “hay uno sitios donde la tierra es factible para la producción, y la tierra de nosotras ya no es factible para la producción, entonces pienso que es malo, porque deberíamos producirlo” (Entrevistado 1, 2020), “no es bueno porque todas tiene químico, y eso nos hace daño con el pasar del tiempo” (Entrevistado 3, 2020), mientras que hay quienes opinan que “si ya no la tenemos en el medio la necesitamos, pero que venga buena” (Entrevistado 4, 2020).

Asimismo “ahora ni la tierra da hormigas, por gusto uno le hecha hojarasca y cosa que no da (...) hoy en día da un tomate chiquito y luego la mata se muere” (Entrevistado 2, 2020), es decir que la fertilidad del territorio afecta la disponibilidad de las frutas y verduras para su consumo y, como se verá a continuación, incide en la posibilidad de cultivar y producir para el autoconsumo. Ligado a ello, la disponibilidad de frutas y verduras producidas en el corregimiento ha decrecido debido al desplazamiento

² Retro es la forma en que las personas del Chocó llaman a la minería con retroexcavadora.

por el conflicto armado pues este fenómeno social y armado impide que haya una continuidad en las siembras: “hay mucho desplazamiento haciendo que la gente no siembre” (Entrevistado 1, 2020)

2.1.4. Producción para autoconsumo: yo siembro porque me gusta y todo se muere (Entrevistado 3, 2020)

La población entrevistada tiene una relación estrecha con el campo y la ruralidad en la medida que su rango etario les permitió, en su infancia y adolescencia, habitar en zonas rurales y desarrollar prácticas de siembra y cultivo que se han modificado hasta el día de hoy. Por ejemplo, en la década de los 90 producir para el autoconsumo era una práctica cotidiana que, como se mencionó anteriormente, les permitía ingerir las frutas y verduras que la tierra produjera, sin valor adicional que los costos de producción: “uno en todos los patios conseguía frutas y verduras” (Entrevistado 2, 2020); actualmente las huertas caseras y demás estrategias de siembra para autoabastecimiento, surge como una necesidad por consumir productos limpios, reconociendo la cantidad de químicos que son empleados por las grandes industrias, así, cuando se cuestionó a los entrevistados si alguna vez sembraron en sus casas, mencionaban que “sí, porque nos gusta sembrar y comer las frutas y verduras sin químicos” (Entrevistado 1, 2020). Esto corrobora la tesis de Hernández y Medina (2014) respecto a las características del consumidor del sistema agroalimentario global, siendo este un individuo alerta, exigente frente a las características del alimento, identificador de riesgos asociados al consumo de frutas y verduras cuya producción acarrea el uso excesivo de sustancias químicas.

Aunado a lo anterior, la producción para el autoconsumo se ha visto desincentivada por la infertilidad de la tierra pues esta no es apta para producir ni frutas, ni verduras, por lo que los entrevistados se ven obligados a adquirirlos en el mercado: “atrás de mi casa tenía todo en abundancia, ya no hay nada, yo siembro porque me gusta y **todo se muere, desde que iniciaron a mover la tierra**” (Entrevistado 3, 2020), “vea a la vecina ya no tiene nada, usted no se imagina cuanto ella ha luchado para mantener esas

cositas ahí y no ha podido, trata de que dé y no da nada, hoy en día da un tomate chiquito y luego la mata se muere” (Entrevistada 2, 2020).

Existe, pues, una tendencia continua en el interés y gusto de los entrevistados a cultivar en casa algunas frutas y verduras ya que responde a una práctica familiar que, además, relacionan a recuerdos de su infancia “cuando compartía con mis familiares a la hora de sembrar” (Entrevistado 1, 2020), “a mi infancia, porque se prestaba el terreno, y uno tenía todo el abono, teníamos tomate, cebolla, pimentón, albahaca, orégano, guayaba, lulo, aguacate, borjón que nunca falta uno hacia una huerta y solo sacaba los alimentos para hacerlos y ya” (Entrevistado 2, 2020), “a mi mamá, nos reunimos para sembrar” (Entrevistado 3, 2020), “a mi madre, me recuerda y cuando salíamos a sembrar todos” (Entrevistado 4, 2020); por lo tanto las frutas y verduras tienen un significado especial asignado por los entrevistados con base en los recuerdos asociados a su infancia con sus familias.

Esta alusión a recuerdos permite corroborar lo planteado por Aizpuru (2006) respecto a la necesidad de analizar los patrones alimentarios en clave social, pues cada alimento tiene un código simbólico como, en este caso, las frutas y verduras refieren al proceso de siembra en sistemas locales y familiares de producción.

Sin embargo, la voluntad e interés de cultivar en casa para el autoconsumo no es suficiente. Por el contrario, se observa que la infertilidad de la tierra limita la posibilidad de garantizar una soberanía alimentaria.

2.1.5. Preparación: Antes uno no licuaba, ahora sí, todo lo hacíamos con un batido o la mano, y la comíamos, así como las cogíamos del árbol (Entrevistado 3, 2020)

Respecto a la preparación de las frutas, los entrevistados manifiestan que existe una discontinuidad ya que, anteriormente, la consumían entera y directamente de los árboles o cultivos y, en

el caso de los jugos, la fruta era rallada o amasada, esto a falta de elementos eléctricos que permitieran triturar y preparar de una manera más rápida e idónea los batidos: “la mayoría de las veces las comíamos enteras o se incluía en el jugo y se preparaba con la mano o se rallaba, o se amasaba” (Entrevistado 1, 2020), “uno no tenía horario para consumirla, uno bajaba al patio y cogía lo que quería, se lo comía y seguía su destino, ahora no hay donde coger. No se preparaban, por lo general se comía entera” (Entrevistado 2, 2020).

Sin embargo, actualmente resulta impensable rallar la fruta para hacer un jugo o preparar algún alimento con ella pues la licuadora se ha posicionado como un utensilio básico en las cocinas colombianas: “Anteriormente se consumía entera o rallada para el jugo, y ahora se hace en jugo porque en esta época hay licuadora” (Entrevistado 4, 2020), “Antes uno no licuaba, ahora sí, todo lo hacíamos con un batido o la mano, y la comíamos, así como las cogíamos del árbol” (Entrevistado 3, 2020).

Lo anterior evidencia que a medida que avanza el tiempo y se incorporan nuevas tecnologías a la vida cotidiana, varía la culinaria y las formas de preparación de alimentos por parte de las familias, adaptándose a nuevas costumbres y ritmos de vida, ya que si bien anteriormente predominaban las frutas en los patios de las casas lo que contribuía además a que hubiera más consumo de frutas sobre todo enteras, ahora hay una mayor proporción de personas que consume este grupo de alimentos principalmente en jugos en lugar de crudas, modificando de esta forma el aporte de nutrientes tanto en calidad como en cantidad, a lo que se suma que la población colombiana ingiere en promedio 94 g de frutas y 50 g de verduras diariamente (Minsalud, 2012, citado en Rodríguez, Sánchez, 2017) para un total de 144 g, lo cual no cubre ni el 50% de las recomendaciones del consumo de frutas y verduras realizadas por la OMS (2019) que sugiere una ingesta de al menos 400 g de estos vegetales al día.

En cuanto a la preparación de las verduras se evidencia también consenso en las respuestas de los entrevistados, afirmando que “las verduras solo en las comidas, ni se hacía ensalada, ahora es que uno

come ensalada” (Entrevistado 2, 2020). Todos coinciden en que el uso o forma tradicional de preparar y consumir era en comidas, especialmente en sancocho, pero actualmente las consumen más en ensaladas, lo que permite evidenciar una transformación en los hábitos alimentarios hacia la preparación e ingesta de ensaladas que, en la década del 90, no era parte de la dieta de los entrevistados.

Como lo afirma Bolaños (2009) en la evolución de los hábitos alimentarios de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación, el hombre prehistórico se preocupaba más que todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se cimentaba en la supervivencia, mientras que algunos individuos actualmente dispone de muchos más recursos, centrando su elección en la calidad, determinada además por las costumbres, tradiciones, creencias y el saber culinario entre otros, además esta evolución de la alimentación a lo largo de la historia, ha estado influenciada por cambios sociales, políticos y económicos.

2.2. Santa Elena (Antioquia)

Los adultos mayores entrevistados en el corregimiento de Santa Elena afirman que ha habido una transformación en el consumo de verduras y frutas pues hacia la década de 1990 las verduras no eran parte habitual de la dieta de los habitantes del territorio ya que “anteriormente sí era muy poco porque no había la costumbre de comerlas sino que comíamos más arroz y panela” (Entrevistado 5, 2020), “no teníamos esa cultura de consumir frutas y verduras porque la situación económica no nos permitía acceder mucho a ellas” (Entrevistado 6, 2020). Sin embargo, “hoy en día como le decía ahorita me parece que la alimentación de la gente es mucho químico porque compran casi todo fabricado en fábricas” (Entrevistado 7, 2020).

Así lo evidencian Otero, Delfín, Mariaca, Guízar (2017), quienes afirman que los hábitos alimentarios en las zonas rurales han sido transformados debido a la globalización de la alimentación, que ofrece productos altamente procesados y poco nutritivos a muy bajos precios, lo cual ha sido

promovido por las grandes industrias alimenticias y el abandono de los cultivos locales que generan un detrimento en las dietas campesinas. Teniendo en cuenta que la publicidad de estos alimentos está diseñada principalmente con el objetivo de que las personas relacionen el consumo de los mismos con algunas necesidades sociales y/o afectivas.

Pese a ello, actualmente hay mayor abastecimiento de estos productos y el consumo por parte de las familias de Santa Elena ha incrementado, como resultado de un proceso de concientización de la importancia de las frutas y las verduras en la dieta de las personas.

En cuanto a las frutas, en la década de 1990 se consumía la mora, fresa, naranja y banano, mientras que actualmente las más apetecidas son la naranja, la guayaba y la manzana. Respecto a las verduras, en Santa Elena se consumía la zanahoria, la arveja, la espinaca y el brócoli, productos que aún son ingeridos en grandes cantidades, además de la lechuga y el repollo.

2.2.1. Conocimiento/información: Nos estamos como civilizando más (Entrevistado 5, 2020)

Los entrevistados manifiestan que una de las razones por las que anteriormente no consumían frutas y verduras era el desconocimiento de sus propiedades y relevancia, de ahí que los conceptualicen de acuerdo a sus aportes para la salud: “las frutas son un alimento muy importante para nuestra salud y para nuestro sustento de diario” (Entrevistado 6, 2020), “ahora las están recomendando mucho los médicos porque se ha avanzado mucho la enfermedad del azúcar, de la diabetes pues, y mucha obesidad entonces para eso mandan a comer ahora a casi todo el mundo frutas y verduras” (Entrevistado 7, 2020), además la Organización Mundial de la Salud (2019) afirma que las frutas y las verduras son componentes fundamentales para una dieta equilibrada, balanceada, y suficiente, y su escaso consumo está directamente asociado a una mala salud y alto riesgo de enfermedades no transmisibles.

Ahora bien, esa información y conocimiento obedece, en muchos casos, a la crianza y educación en contextos rurales:

A mí particularmente desde niño los padres nos enseñaban a que había que comer frutas porque se mantenía la persona más sana, daba mucho pues la sanidad en la parte de digamos para las enfermedades como la gripa y todas esas cosas, pues mi mamá nos acostumbraba siempre a comer mucha naranja y las demás frutas como los bananos, las papayas, todo eso, eso no lo daban siempre, nosotros en nuestro crecimiento fuimos prácticamente siempre criados en el campo con puras frutas del mismo campo (Entrevistado 8, 2020).

El antepasado los papás, los abuelos del antepasado, no había cultura de fruta, la cultura que había era más que todo de la legumbre y los tubérculos, pero no de fruta, ahora hay más conocimiento de la fruta entonces se ha incrementado eso. Y con la verdura también ha aumentado, pero que pasa, que en el antepasado había más tierras, había más espacio de tierra para cultivar, pero los abuelos y nuestros padres de pronto el círculo de cultivo de ellos era más cerrado, ahora de pronto hay más poca tierra para cultivar pero hay más amplitud en conocimiento para los cultivos (Entrevistado 6, 2020).

De acuerdo a lo anterior, el conocimiento del territorio, técnicas de cultivo y acceso a la tierra también son elementos determinantes en las prácticas alimentarias y su transformación.

Pues como lo manifiesta el entrevistado 8 (2020), hay patrones alimentarios inculcados desde la niñez para un alto consumo de frutas en las zonas rurales, sin embargo según el Ministerio de Salud (2013) en el Perfil Nacional de Consumo de Frutas y Verduras, el consumo de estos grupos de alimentos en el sector urbano es mayor que en el rural. No obstante, Navarro, Martínez, López, López y Benavides (2014) mostraron que si bien los pobladores rurales tienen menor ingesta calórica, no se hallan diferencias significativas en cuanto al consumo de frutas y verduras entre los adultos de zonas urbanas y rurales. Lo que puede ser asociado con la afirmación de Bastidas (2019) quien da a conocer que el departamento de Antioquia a pesar de poseer en sus municipios múltiples zonas rurales muy apropiadas para ser cultivadas, muchos de ellos no son considerados agrarios, a lo que se añade que las tierras que son empleadas para la agricultura son principalmente aquellas que se encuentran más alejadas de la ciudad

de Medellín y los sembrados constan mayormente de producción agroindustrial, así como cultivos de plátanos y tubérculos y en menor medida frutales, verduras y hortalizas. Siendo así que, probablemente el entrevistado 6 (2020) difiere al decir que ahora hay menos territorio pero mayor conocimiento para cultivar, ya que si bien la ciencia y las tecnologías agrarias avanzan con el paso del tiempo, no siempre las zonas rurales se optimizan para ser sembradas, comprometiendo así la soberanía alimentaria de la región.

A pesar de ello, en un testimonio se afirma que “antes no consumíamos mucha verdura y ahora si, porque nos estamos como civilizando más” (Entrevistado 5, 2020). No en vano el entrevistado relaciona el consumir más verduras con un proceso de *civilización*, aludiendo a que una alimentación adecuada responde a un sistema de información pertinente y que es aprobado socialmente (Martínez, 2016). En ese orden de ideas, “ahora hay mucha conciencia de que hay que consumir frutas y legumbres y como te digo antes no había esa conciencia” (Entrevistado 6, 2020).

2.2.2. Acceso: No es difícil, lo que pasa es que, pues ya no estamos acostumbrados (Entrevistado 5, 2020)

En el corregimiento de Santa Elena no se identificó el costo de las frutas y verduras como una barrera de acceso, sino que este va a depender de la costumbre y hábitos de consumo de las familias. Así, “no es difícil [adquirir frutas], lo que pasa es que, pues ya no estamos acostumbrados a comer tanta fruta porque más fácil compramos una libra de panela o un arroz o algo así” (Entrevistado 5, 2020), “no, no es tan caro, ahora sí se puede adquirir uno frutas y las legumbres, no mucho, pero si, si las podemos conseguir, si y consumirlas, lo importante es que nos gusten, si nos gustan uno hace el esfuerzo y las compra, no son costosas porque son muy alimenticias” (Entrevistado 7, 2020).

De acuerdo a lo anterior, si bien algunas frutas y verduras pueden llegar a ser costosas, su acceso implica un análisis de costo beneficio y elegir un producto sobre otro, decisiones que son tomadas con

base de los hábitos alimentarios de las personas y su capacidad económica (Sánchez, De la Cruz, Cereceda y Espinoza (2014), no extraña entonces que para el entrevistado 5 (2020) las frutas y verduras no sean costosas sino que hay falta de costumbre para su consumo, especialmente cuando de frutas se trata.

Sin embargo, los entrevistados sí manifiestan que el acceso a las frutas presenta mayores dificultades que la verdura ya que

Es más costoso conseguir, adquirir la fruta que la verdura, actualmente me parece a mí, porque hay frutas en realidad que son muy costosas en el mercado y por cosecha se ponen baratas, pero son muy pocas las que se ponen baratas, casi siempre la fruta es costosa, entonces la verdura se consigue como más fácil y a la final la verdura la puede cultivar uno mismo (Entrevistado 8, 2020).

Este último punto referente a la posibilidad de cultivar la verdura de manera autónoma e independiente conduce a la disponibilidad de las frutas y verduras en el mercado y la procedencia de estos productos.

2.2.3. Disponibilidad: hay muchísima, muchísima variedad de frutas y hay muy buena disponibilidad (Entrevistado 6, 2020)

Un aspecto asociado al acceso es la disponibilidad de estos productos en el mercado, es decir, dónde son adquiridos por los entrevistados. Por ejemplo, “para uno poderlas utilizar [frutas y verduras] hay que comprarlas en el mercado, pero salen más costosas, entonces eso se vuelve como un poco esquivos al consumo del campesino porque hay que comprarlos en las plazas y son costositos” (Entrevistado 8, 2020).

De igual forma, el entrevistado 7 (2020) declara que “generalmente uno las consume es en las tiendas, las encuentra en las tiendas y en los supermercados”, por lo que se evidencia una dependencia de la producción ajena al corregimiento en la medida que no todas las frutas y verduras que se consumen

son cultivadas en el territorio. Respecto a la importación de estas, los entrevistados manifiestan que “depende del estado en que las traigan, que estén sanitas, que estén en buen estado, a mí me parece bueno que lleguen porque hay veces faltan aquí en el corregimiento” (Entrevistado 7, 2020), asimismo,

Me parece excelente, porque no toda la fruta da en un solo espacio ni en un solo departamento, no, de acá a lo mejor llevan hacia otros departamentos o corregimientos del país y también se traen hacia acá (...) la mayoría de fruta que llega aquí o de legumbre que llega es porque acá no se da, no se da entonces viene de otros departamentos (Entrevistado 6, 2020).

Con base en los testimonios puede inferirse que los entrevistados no desapruaban el ingreso de productos de otras regiones del país e incluso del extranjero, siempre y cuando sean frutas y verduras frescas y que no se produzcan en el corregimiento.

Pues si no las hay aquí muy bueno, para uno cambiar de alimentación, pero si las hay pues muy mal hecho porque nos están quitando la producción a nosotros, se perjudica mucho porque ya se pone bien barata la legumbre de nosotros porque la están trayendo de otra parte (Entrevistado 5, 2020).

Contrastado a lo que dicen los entrevistados, Giraldo, Serna y Giraldo (2016) afirman que el territorio Colombiano posee características geográficas y climáticas que favorecen el cultivo de una gran variedad de productos, entre ellos frutas y verduras, sin embargo, existe un tendiente aumento de las importaciones principalmente de vegetales, algunos de ellos producidos al interior del país, como maíz, el arroz, la soya, entre otros, lo que puede deberse al poco apoyo estatal que reciben los campesinos lo cual desmotiva la siembra y promueve la migración del campo a la ciudad, obteniendo como resultado una menor oferta de productos colombianos para abastecer la demanda. Por lo que, desde la firma del Tratado de Libre Comercio, se han presentado grandes transformaciones económicas para la nación; es así que según la Asociación de Agricultores de Colombia (SAC, 2020) para el 2019 la producción agrícola del país habría disminuido en un

10,1% en comparación con el año inmediatamente anterior, sin embargo, cabe resaltar que las frutas y hortalizas fueron los grupos de alimentos con mayor producción de acuerdo al informe correspondiente a tal año, con una participación del 12,97% y 4,35% respectivamente.

2.2.4. Producción para autoconsumo: ahora ya ni sabemos sembrar una mata, ya se nos olvidó y ya estamos cansados (Entrevistado 6, 2020)

Ligado a la dependencia del mercado en frutas y verduras pues la disponibilidad está en las tiendas y supermercados, se evidencia una tendencia a la discontinuidad en la práctica de producción para autoconsumo a través de huertas caseras. Los cuatro entrevistados manifiestan haber crecido entre cultivos de verduras y frutas “siempre se ha cultivado “poquito o bastante pero siempre. La mora, la fresa, el lulo, el tomate de árbol y ya” (Entrevistado 5, 2020).

Nosotros cultivamos muchas verduras, desde muy niños sembrábamos mucho la alverja, el frijol, las arracachas, la zanahoria, eso pues prácticamente nosotros nos criamos sembrando todo este tipo de verduras y la zanahoria la lechuga, no podía faltar en el día a día de las comidas que nos hacía mi mamá, entonces prácticamente desde niños hemos hecho la manera de... pues con una alimentación muy sana (Entrevistado 8, 2020).

Por lo tanto, la producción para el autoconsumo en los entrevistados está ligada a recuerdos familiares y de infancia, que hoy en día son invocados por el olor de una fruta o el acto de cocinar verduras:

Claro que sí y son sentimientos y recuerdos grandes, muy, muy, muy grandes, (llora) porque como te digo la escasez en la mesa de la comida era bastante y hoy en día ver uno una mata de habas o una mata de arveja, o ver una ahuyama o ver una sidra colgando de un bejuco, eso es emocionante es una alegría muy grande verlas porque nosotros nos alimentamos mucho de eso y muchas veces fueron esos alimentos los que nos calmaron el hambre a mis hermanos y a mí (Entrevistado 6, 2020).

Pero además de los recuerdos de la escasez asociados a las frutas y verduras, también hay quienes evocan recuerdos de enseñanzas de la familia y de consejos para la salud que, aún hoy, inciden en los hábitos alimentarios de las personas:

Recuerdo mucho que nos decían que la salud era lo importante que teníamos nosotros, era porque mi mamá nos decía siempre tomar el jugo de naranja por la mañana y después comer naranja antes del almuerzo, entonces ella nos mantenía, nos mantenía, mi mamá fue una de las personas que nos enseñó a utilizar las plantas aromáticas y las frutas como defensa para el cuerpo (Entrevistado 8, 2020).

Sin embargo, la práctica de producción para autoconsumo ha ido olvidándose paulatinamente, así lo demuestra el testimonio del entrevistado 6 (2020) quien afirma que

Sí, se cultivaba incluso porque nosotras desde muy niñas a la edad de 5 o 6 años ya “boliábamos” azadón, entonces sembrábamos papa con mi papá, se sembraba el frijol, la arveja, las habas, mora, uchucas, o sea con mi padre tuvimos la oportunidad de aprender a cultivar eso y era hermoso, ahora no, ahora ya ni sabemos sembrar una mata, ya se nos olvidó y ya estamos cansados.

Por lo anterior, el patrón cultural en Santa Elena ahora es hacia la compra de frutas y verduras en supermercados y tiendas, pues, los cultivos propios ya no son una constante, excepto por árboles de limón o naranja, que no requieren mayor dedicación o implementos. La explicación de esta transformación puede darse en clave de urbanización en la medida que la migración del campo a la ciudad, el ascenso de la universalidad, del derecho a la educación y el posicionamiento de unos valores liberales en el estilo de vida en el marco de la superposición de lo global sobre lo local (Escobar, 2010), han generado un cambio en las prácticas de vida de las personas. En este caso, la producción para el autoconsumo

Es algo que se pierde porque antes la mayoría de las personas estudiaban, si estudiaban pues, si lograban llegar a quinto de primaria eso era un logro muy grande y luego se quedaban cultivando y en las labores agrícolas con los padres en las fincas, ahora ya no, ahora se muere ese papá y se mueren los cultivos porque la mayoría de los hijos han estudiado, se han educado y salen a trabajar a la ciudad. (Entrevistado 6, 2020).

A estos testimonios también se suman el impacto de las importaciones en el sector agrícola Colombiano como lo afirma Giraldo, Serna y Giraldo (2016) que las condiciones de seguridad en el campo, muchos de estos sitios son olvidados por el gobierno, conllevando a que las nuevas generaciones nacidas de campesinos, tengan su planificación de vida, centradas en vivir en las grandes ciudades; sueños alimentados por años de conflicto armado interno. Además Colombia cuenta con unas buenas condiciones geográficas para las huertas caseras y así promover el autoconsumo sin embargo este en los últimos años por una multiplicidad de factores nacionales y debido a la problemáticas y políticas se ven directamente afectadas.

2.2.5. Preparación: Ya hay mucha facilidad (Entrevistado 7, 2020)

Respecto a la preparación de las frutas y verduras para su consumo, los participantes de esta investigación señalan que las frutas eran consumidas enteras, en dulces, principalmente de papaya y tomate de árbol y en jugos cuya preparación requería se rallar la fruta o se cocinaba y se batía en la olleta chocolatera pues no había acceso a licuadoras. Por el contrario, actualmente “ya hay mucha facilidad, hay mucha facilidad, que la picadora, que la licuadora y anteriormente no las comíamos así o enteras nos las íbamos comiendo o batidas o cocinadas” (Entrevistado 7, 2020).

En cuanto a la preparación de las verduras, para la década de 1990 se consumía principalmente en forma de sopas y cremas o procedimientos que implicaran su cocción, más no en ensaladas:

Más que todo pongamos, las ensaladas eran pocas, pero se utilizaban mucho en sopas o en los frijoles o se cocinaban así y se sofreían con cebollita de rama y así nos la servían, pero en cuestión de ensalada poca, porque la cultura de ensalada era muy baja (Entrevistado 6, 2020)

Es así que el entrevistado 6 (2020) menciona que además de las sopas, las verduras consumidas en su juventud eran principalmente las coles y el repollo fritos los cuales se preparaban con hortalizas como cebolla junca para mejorar su sabor.

Al igual que el entrevistado 6, el entrevistado 9 (2020) alude a que las verduras eran principalmente consumidas como parte de otras comidas, en su caso particular, manifiesta que se empleaba la victoria y el repollo para la preparación de los frijoles.

Adicional a ello, el entrevistado 5 (2020) afirma que la “sobremesa” comúnmente empleada anteriormente era la “aguapanela”, mientras que ahora esta ha sido desplazada por los jugos de fruta naturales, así mismo manifiesta que la ensalada constaba de tajadas de tomate de aliño y lechuga, y actualmente se emplea mayor diversidad de hortalizas para su preparación como el repollo, zucchini e incluso se adicionan frutas y/o cereales como la fresa y el maíz, aunque también se emplean las verduras para la elaboración de cremas “una crema de zanahoria, deliciosa, una crema de remolacha, todo eso, en crema es muy bueno” afirmando que “tenemos más formas de preparar ahora que antes”.

Por ende, la variedad en la preparación fue aumentando paulatinamente hasta hoy día que se puede preparar de distintas formas, y esto es gracias al conocimiento de las propiedades de cada alimento ya que

Las verduras las preparábamos, por decir algo... ahora las preparamos las verduras ralladas en ensalada, picaditas, también se la come uno cruda, así entera se la va comiendo, y anteriormente las cocinábamos, muy cocinadas y ya no, ya nos enseñaron que la verdura tan cocinada pierde vitaminas, antes era en las sopas, en las sopas más que todo. (Entrevistado 7, 2020).

2.3.El Caraño (Caquetá)

En el trabajo de campo que se llevó a cabo en el corregimiento El Caraño los hallazgos indican que los hábitos alimentarios han sufrido transformaciones debido a que anteriormente, hacia la década de 1990, no había grandes mercados o múltiples formas de adquirir las frutas y verduras, dependía exclusivamente de los cultivos familiares, mientras que actualmente hay mayor oferta pero esto también implica un incremento de la vulnerabilidad frente a factores exógenos como “el cierre parcial o total de las vías de acceso por las lluvias, la volatilidad de los precios, etc.” (Entrevistado 10,2020)

De igual forma, el consumo de frutas y verduras desde 1990 hasta el 2020 ha decrecido porque las prácticas de huertas caseras se han venido disipando y, si bien se cultivan algunos productos, estos no son permanentes sino cultivos transitorios, además de esto, los campesinos ven más rentable los cultivos de coca que un cultivo agrícola.

De acuerdo a lo anterior, en el Caquetá ha sido habitual la agricultura de pancoger y de subsistencia, aunque también están presentes algunos cultivos comerciales como el maíz y el plátano, los cuales han sido reemplazados poco a poco por la ganadería extensiva, como consecuencia de los bajos precios, las dificultades en el transporte y la falta de asistencia técnica de dichos productos. Sin embargo, afirma que con la llegada de la coca al Caquetá muchos de estos nuevos potreros fueron destinados al cultivo de la coca, pero pese a esta nueva situación -sustitución del potrero por cultivo de coca-, la ampliación de la frontera agrícola (selva adentro) no se ha detenido, ya que continúan llegando a la zona, pequeños y grandes cultivadores de hoja (Guevara, 2020)

Las frutas que más se consumían en la década del 90 eran la naranja, la mandarina, el limón y el arazá. Actualmente la preferencia está dada por la fresa, guayaba, mora, naranja y frutos amazónicos como la cocona y el arazá. Respecto al consumo de verduras, anteriormente correspondía a cilantro, zanahoria, arracacha y cebolla cabezona, las cuales se conservan hasta el día de hoy, junto con la ingesta de ahuyama, tomate, lechuga, pepino.

2.3.1. Conocimiento/información

En general, las personas entrevistadas en el corregimiento El Caraño no reconocen el conocimiento o la información como una categoría relevante en el incentivo o desincentivo del consumo de frutas y verduras.

De hecho, los entrevistados conceptualizan las frutas y verduras como un alimento importante “porque si las consumimos variadas vamos a consumir vitaminas, minerales, calcio” (Entrevistado 12, 2020), como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (2020), las frutas y las verduras tienen una gran cantidad de vitaminas, minerales, fibra alimentaria y todo un cúmulo de sustancias, como fitoesteroles, flavonoides y otros antioxidantes; Aumentar su consumo, ayuda a asegurar una ingesta adecuada de muchos de esos nutrientes esenciales.

2.3.2. Acceso: no siempre se tiene el dinero para comprarlas (Entrevistado 11, 2020)

Para los entrevistados el acceso a frutas presenta un gran obstáculo y es su costo en el mercado ya que la producción de autoconsumo, en los casos en que hay, no es suficiente, se ven obligados a adquirir sus productos en la galería³. Aquí es importante resaltar que los cuatro entrevistados manifiestan comprar frutas y verduras en la plaza de mercado y no en supermercados o almacenes de cadena.

Respecto a la razones que expliquen los elevados costos de las frutas, afirman que tiene que ver con que “no se encuentran frutos sanos, sin tantos químicos y eso lo hace costoso” (Entrevistado 10, 2020) y, por otro lado, a que estos productos son importados o traídos de otros departamentos, por lo que el valor del transporte encarece el costo total de la fruta, en ese sentido, el problema radica en que “no siempre se tiene el dinero para comprarlas” (Entrevistado 11, 2020). Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2020) una de las razones del bajo consumo de frutas y verduras en los hogares, son sus altos precios de venta, poca disponibilidad de alimentos y mayor disponibilidad de bebidas ultraprocesadas y productos menos nutritivos.

El acceso a las verduras, por otro lado, es más simple porque los costos son más bajos teniendo en cuenta que hay mayor producción. Sólo un entrevistado afirma que el incremento del consumo de

³ Galería es la palabra con que los caqueteños se refieren a la plaza de mercado.

verduras, ligado a la migración del campo a la ciudad y nadie quien trabaje la tierra, ha generado un alza en el precio.

Por lo anterior, los entrevistados coinciden en que el acceso a las frutas y verduras, desde una perspectiva comparada entre la década del 90 y el 2020, se ha dificultado por el alza de los precios ya que “son más costosas, por el abandono en el campo por producirlas, y segundo porque el que las trae lo hace para adquirir ganancia y eso las encarece” (Entrevistado 12, 2020).

2.3.3. Disponibilidad: se daban mejor en la región (Entrevistado 9, 2020)

Los entrevistados son claros al mencionar que hoy día hay mayor disponibilidad de frutas y verduras, algunas incluso no se dan en la región sino que son traídas de otros departamentos, pero está condicionada a aspectos como: el estado de la vía que conecta el departamento del Caquetá con el interior del país, intermediario, fallas en el transporte, etc.

Si bien algunos entrevistados manifiestan tener pequeños cultivos en casa, estos no corresponden a verduras sino a frutos amazónicos como la cocona o el arazá. Señalan, además, que anteriormente sí había producción local para autoabastecerse de verduras y frutas pero que ya no se cultiva “la gente que había antes tenía cultivos y vendían, y la gente que llegó nueva no cultiva” (Entrevistado 12, 2020), es preciso tener en cuenta que el Caquetá es un departamento formado por colonos, por eso, el entrevistado se refiere a la gente que llegó, aludiendo al tránsito constante entre personas que llegan al territorio y otras que deciden marcharse.

Como lo afirma el capítulo 2 del libro Mamam Coca, el Caquetá ha sido objeto de continuas olas migratorias provenientes tanto del mismo departamento como del interior del país; éstas obedecen en muchos de los casos al ciclo migración-conflicto-migración propio de las zonas de colonización, a los

ciclos productivos en el nivel nacional, y en los últimos años a los precios de la coca y la amapola (Guillermo Ferro, Uribe, Osorio y Castillo, 1999)

Además, las condiciones físicas y políticas del Caquetá han generado una dependencia de los productos de otras regiones, lo que afecta la disponibilidad de frutas y verduras siempre que “estamos dependiendo de otros departamentos, si el Huila no produce, nosotros no tenemos qué comer. La gente no produce, ya se acostumbraron a la coca” (Entrevistado 10, 2020).

Este desabastecimiento local implica que para comprar estos productos deben desplazarse hasta la ciudad de Florencia, lo que representa gastos adicionales: “las personas en este corregimiento no tienen fácil acceso a las frutas y verduras, ya que acá nadie cultiva, y para ir a la ciudad siempre sale costoso” (Entrevistado 9, 2020). Por lo anterior, pese a la disponibilidad de frutas y verduras en el mercado, su consumo es bajo.

2.3.4. Producción para autoconsumo: el consumo es poco, porque es costoso, pero tampoco cultivan, por pereza (Entrevistado 12, 2020)

Si bien en algún momento, hacia la década de 1990, hubo producción para autoconsumo, cultivos de frutales amazónicos, huertas caseras y demás, esta práctica no sobrevivió a los estragos del abandono de la ruralidad pues “la gente no está cultivando, estudian y se van para la ciudad” (Entrevistado 10, 2020).

Como lo afirma William Lacy Swing director general de la OIM (Organización de las Naciones Unidas para las Migraciones, 2017) cada año millones de personas dejan sus hogares en el campo y migran hacia centros urbanos tanto dentro de sus propios países como fuera. Algunas de estas personas simplemente se desplazan para buscar nuevas oportunidades y mejorar sus vidas. Otras se ven forzadas a huir debido a conflictos o a desastres de inicio lento o repentino, tales como sequías e inundaciones.

De ahí que los entrevistados del corregimiento El Caraño manifiesten que, en su momento, tuvieron huertas caseras con cultivos de guama, naranja, mandarina, cocona, arazá, cilantro, cebolla, papa, maíz y tomate, pero actualmente esta práctica no hace parte de su cultura. Entonces, “el consumo [de frutas y verduras] es poco, porque es costoso, pero tampoco cultivan, por pereza” (Entrevistado 12, 2020).

2.3.5. Preparación: Ahora es lo mismo, pero se maneja químicos para conservarlos

(Entrevistado 12, 2020)

Frente al cuestionamiento de la preparación de las frutas y verduras para su consumo, los entrevistados manifiestan que las frutas eran consumidas anteriormente en jugos, melados, postres y mermeladas, actualmente se prepara de la misma manera, pero se utilizan químicos para conservar estos productos. Por su parte, las verduras se preparaban en sopas y cremas, “en guisos, fritos, embutidos, ahora se utiliza más en ensalada” (Entrevistado 12, 2020). De acuerdo a lo anterior, la Organización Panamericana de la Salud (2019), afirma que los alimentos ultraprocesados, las bebidas azucaradas y la comida rápida, que presentan una pobre calidad nutricional, están reemplazando a las comidas caseras más nutritivas de las dietas de las familias en América Latina y El Caribe.

3. COMPARACIÓN DE LAS PERCEPCIONES DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN VARIANTE, SANTA ELENA Y EL CARAÑO

Los repertorios interpretativos identificados en las entrevistas realizadas permiten establecer convergencias y divergencias entre las percepciones de los hábitos alimentarios en Variante, Santa Elena y El Caraño.

En primer lugar, en el corregimiento de Variante y Santa Elena, el conocimiento e información disponible es un factor determinante en el incremento del consumo de verduras en los habitantes de los territorios, pues conocer las propiedades, utilidades y características de estos permite prepararlos de una forma más adecuada, sustituyendo productos cotidianos en la cocina, como la panela, por mayor proporción de jugos y frutas. En El Caraño, por su parte, el conocimiento no representa una variable relevante en el consumo de frutas y verduras, sino que el crecimiento del consumo de estas va a estar determinando exclusivamente por la disponibilidad y el acceso.

En segundo lugar, las entrevistas permitieron corroborar que el consumo de frutas y verduras está determinado, en gran medida, por las condiciones económicas de las personas. Por ejemplo, en el corregimiento de Variante, los cuatro entrevistados pertenecían al estrato socioeconómico 1, y estas personas adquieren las frutas y verduras de menor precio en el mercado ya que, según relatan, los costos de estos productos son altos porque en el territorio ya no se produce debido al desplazamiento forzado que impide una continuidad y permanencia de los cultivos; así como la infertilidad del territorio, por lo que las frutas y verduras son traídas de otras zonas del país y su valor final debe contemplar el transporte, lo que dificulta su acceso y convierte el consumo de estas en un privilegio. Similar al caso de Variante, en El Caraño, los entrevistados también eran estrato socioeconómico 1 y relacionan que las frutas son más costosas que las verduras porque las segundas se consumen más, lo que reduce su valor en el mercado, pero las primeras sufren las consecuencias de la dependencia del Caquetá frente a las

productividad en otros departamentos porque no hay producción local debido a la migración del campo a la ciudad, falta de incentivos para los campesinos, economías ilícitas y dicha dependencia incrementa el precio de las frutas porque se deben contemplar costos de transporte, intermediarios, etc. Así lo evidencia Caicedo (2013) quien además afirma que los pocos beneficios que reciben los pequeños productores del país desincentiva la práctica de la agricultura.

Sin embargo, en el caso del corregimiento de Santa Elena, los entrevistados correspondían a estrato socioeconómico 2 y 3, lo que incide en que no identifiquen el costo de las frutas y las verduras como una barrera de acceso a estas. Si bien reconocen un alza paulatina y leve en los precios de estos productos entre 1990 y el 2020, esto no constituye una variable que impida o restrinja el consumo, sino que la barrera es relacionada con la falta de costumbre o cultura de ingesta de acuerdo a buenos hábitos alimentarios, sobre todo de frutas que tienden a ser más costosas que las verduras, excepto en temporada de cosecha. Adicional a ello, Santa Elena gracias a su ubicación cuenta con mayor facilidad para acceder a todos los alimentos pertenecientes a estos dos grupos (frutas y verduras), debido a que en municipios antioqueños cercanos hay gran producción de frutas y verduras y relativamente cerca a este corregimiento se encuentran centrales de abasto como la plaza Minorista y la Plaza Mayorista en Medellín y La Galería en el municipio de Rionegro, mientras que en los corregimientos de El Caraño y Variante se abastecen de Plazas ubicadas en otros departamentos.

En tercer lugar, la disponibilidad de frutas y verduras en el corregimiento de Variante depende de la producción en otras regiones del país ya que localmente no se produce, esto debido a infertilidad de la tierra por los químicos, maquinaria, clima y procedimientos asociados a la minería con retroexcavadora y, por otro lado, el desplazamiento forzado que impide que haya una continuidad de los cultivos. En el caso de Santa Elena, los entrevistados manifiestan que hay mayor variedad y disponibilidad de frutas y verduras respecto a la década de 1990 pero también hay dependencia de los mercados regionales y

nacionales. En El Caraño, la disponibilidad depende del estado de las vías que conectan al Caquetá con el interior del país, los hechos de violencia ligados al conflicto armado, etc. Ahora, en los primeros dos corregimientos las frutas y verduras son compradas en tiendas y supermercados, mientras que en El Caraño, se adquieren directamente en la plaza de mercado.

Frente al hecho de que las frutas y verduras sean importadas o llevadas a los territorios desde otros departamentos, los entrevistados de los tres corregimientos se muestran de acuerdo, siempre y cuando, los productos lleguen en condiciones adecuadas y respondan a carencias en sus territorios, es decir, frutas y verduras que no se produzcan localmente.

En cuarto lugar, en Variante la producción para autoconsumo ha sido una práctica cultural histórica que evoca recuerdos asociados a la infancia y la disponibilidad y acceso a frutas y verduras sin costos de mercado. Sin embargo, esta práctica se ha ido transformando y perdiendo debido a la infertilidad de la tierra, lo cual se reconoce como una necesidad para consumir productos naturales y sin exceso de químicos. En el caso de Santa Elena, la producción para autoconsumo ya no es una constante porque, entre otras cosas, se han olvidado las técnicas de siembra y los jóvenes no sienten interés por ello, sino por asistir a un establecimiento educativo, es decir, el plan de vida de las personas ha cambiado y con ello, las prácticas de seguridad alimentaria. Pese a ello, las frutas y verduras sí sirven como un vehículo que evoca recuerdos asociados a la infancia, pautas de crianza entorno al consumo de estos alimentos y la escasez que fue calmada con su ingesta. Finalmente, en el corregimiento El Caraño se cultivan algunos frutales amazónicos pero la práctica no es constante como resultado del movimiento continuo de los residentes pues, los primeros colonos sí tenían esta práctica, pero los nuevos residentes poseen sus propios valores y costumbres.

Es importante mencionar que, en Santa Elena(Variante), el uso de químicos en el proceso de siembra y producción de frutas y verduras es identificado como un factor que encarece los productos en

el mercado, denotando una actitud alerta y exigente frente a la calidad de los productos que se consumen (Hernández y Medina, 2014).

Mientras que en Variante a pesar del uso de los químicos empleados en la minería son los altos costos los que desalientan su consumo, situaciones que hacen que en ambos corregimientos también se incentive y genera la necesidad de producir estos para el autoabastecimiento de las familias y comunidades, promoviendo el desarrollo de alternativas respecto al sistema agroalimentario global y homogeneizante (Martínez, 2016).

Finalmente, en quinto lugar, en variante y Santa Elena las frutas se consumían enteras o en jugos (rallando la fruta o batiéndola en la olleta chocolatera), esto debido a la falta de una licuadora, por lo que hoy día, con el acceso a este electrodoméstico, se prepara en jugos y esta es su principal forma de consumo; mientras en El Caraño en se consumía en jugos, dulces, melados y otros productos derivados, mismas modalidades de preparación que se siguen empleando actualmente, con la excepción del uso de conservantes. Por su parte, las verduras, en los tres territorios, se consumían cocidas, en sopas o cremas, actualmente se consumen, mayoritariamente, en ensaladas, lo cual constituye una de las mayores transformaciones en los hábitos alimentarios asociados al consumo de verduras, el cual puede explicarse en términos de relevo generacional, pues son los jóvenes de las familias quienes han comenzado a solicitar la preparación de este alimento en formas específicas como lo es la ensalada.

CONCLUSIONES

Los 12 participantes de esta investigación coincidieron en que ha habido transformaciones drásticas en los hábitos alimentarios de las personas de los corregimientos de Variante, Santa Elena y El Caraño como resultado, principalmente, de la migración del campo a la ciudad y las dinámicas de violencia del país, que redundan en la disponibilidad y acceso a estos productos y la vocación del territorio que afecta la posibilidad de autoabastecimiento.

Se identificó una correlación entre los datos sociodemográficos y el acceso a las frutas y verduras en tanto que las personas del corregimiento de Santa Elena, que corresponden a estrato socioeconómico 2 y 3, acceden con mayor facilidad a estos productos y, por ende, la inclusión de estos en sus hábitos alimentarios no va a depender inicialmente de sus precios en el mercado, sino de la información y conocimiento que se tenga sobre las cualidades y bondades de la ingesta de frutas y verduras. Mientras que, en los casos de El Caraño y Variante, la inclusión de frutas y verduras en la dieta es un asunto de privilegio, pues se pueden adquirir exclusivamente las que estén a menor precio o si se tiene dinero suficiente.

Existe mayor disponibilidad y variedad de frutas y verduras en los tres corregimientos en comparación a la década de 1990 pero esta no responde a los criterios de calidad pues, el uso excesivo de químicos en su producción redundan en la identificación de productos *buenos* o *malos* según la información que se tenga sobre su proceso de siembra, cosecha y comercialización.

En relación a lo anterior, se identificó una actitud crítica de los entrevistados frente al origen de las frutas y verduras que se consumen, así como una propensión a exigir estándares de calidad para los productos que ingresan de otras regiones del país.

Respecto a la producción local o de autoconsumo, se ha visto afectada por actividades económicas como la minería con retroexcavadora, en el caso de Variante, lo que ha incidido en la fertilidad y vocación de la tierra, impidiendo que haya una promoción y ejercicio de cultivos para el autoconsumo. En el caso de Santa Elena, los entrevistados relacionaron una tendencia al olvido de las prácticas de siembra y cultivo, relacionadas con el relevo generacional y la migración del campo a la ciudad que, junto a las transformaciones en los planes de vida de los jóvenes, limita las garantías y ejercicio de los derechos de los sujetos rurales. En el caso de El Caraño, no hay producción de autoconsumo debido al movimiento continuo de residentes del territorio que impide la creación de un tejido social sólido y la permanencia de patrones culturales como la producción local de autoconsumo.

En el corregimiento de El Caraño los entrevistados refieren el alto nivel de dependencia que hay en el Caquetá respecto a otros departamentos con mayor capacidad de producción de alimentos, lo que convierte la disponibilidad en una variable dependiente respecto a factores como el transporte, paros armados, cierre de las vías por mal clima, etc.

Por otro lado, la preparación de los alimentos a base de fruta y verdura sufrió una gran transformación debido a una invención en el campo de la tecnología: la licuadora. Gracias a este electrodoméstico el consumo de frutas ahora es principalmente en jugos, respecto a los dulces y melados que se consumían en la década de 1990 o la estrategia de rallar la fruta en la chocolatera. Asimismo, la verdura solía consumirse en sopas, cremas o cocinadas, mientras que actualmente el consumo radica en las ensaladas.

FUENTES DE CONSULTA

- Aizpuru, P. (2006). El hombre y sus necesidades; I. el alimento. En *Introducción a la historia de la vida cotidiana*, pp. 209-224. México, D.F.: El Colegio de México. doi:10.2307/j.ctv47wf1b.14
- Alcaldía de Certegui (2018). Alcaldía Municipal de Certegui Chocó: Nuestro Municipio. Recuperado de <http://www.certegui-choco.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
- Alcaldía de Florencia (2020). Plan de Desarrollo del municipio de Florencia 2020-2023: Florencia Biodiversidad para Todos. Recuperado de https://florenciacaqueta.micolombiadigital.gov.co/sites/florenciacaqueta/content/files/000800/39996_pdm-biodiversidad-para-todos-2020--2023-1.pdf
- Ayuso, G., y Castillo, M. (2017). Globalización y nostalgia. Cambios en la alimentación de familias yucatecas. *Estudios sociales*, 27 (50), pp. 3-20. DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v27i50.479>
- Bastidas, A. D. (2020). La producción agropecuaria de Antioquia: un índice de los municipios agropecuarios. *Ensayos de Economía*, 30 (56), pp. 151-184. DOI: <https://doi.org/10.15446/ede.v30n56.77580>
- Bolaños, (2019) La evolución de los hábitos alimentarios de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación. Recuperado de http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios_de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf
- Caicedo, J. (2013). La intermediación como un impedimento al desarrollo del pequeño productor de Medellín. *Ciencia y Tecnología Agropecuaria*, 14 (1), pp. 27-32. ISSN: 0122-8706. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4499/449945181004>

Carrasco, N. (2004). Antropología de los problemas alimentarios contemporáneos. Etnografía de la intervención alimentaria en la región de la Araucanía, Chile. (Tesis de Doctorado). España: Universidad Autónoma de Barcelona.

Concejo Municipal de Cértegui (2020). Acuerdo No. 004 de 2020 por medio del cual se adopta el Plan de Desarrollo del Municipio “Cértegui en las mejores manos 2020-2023”. Recuperado de https://certeguichoco.micolombiadigital.gov.co/sites/certeguichoco/content/files/000267/13327_plan-de-desarrollo-2020-2023_sancion.pdf

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (2012). Necesidades Básicas Insatisfechas por total municipio. Recuperado de <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/necesidades-basicas-insatisfechas-nbi>

Departamento Nacional de Planeación (2016). Índice de Incidencia del Conflicto Armado. Recuperado de <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Politica%20de%20Victimas/Construcci%C3%B3n%20de%20Paz/Documento%20C3ADndice%20de%20incidencia%20del%20conflicto%20armado.pdf>

Departamento Nacional de Planeación (2019). Plan Nacional de Desarrollo Pacto por Colombia, pacto por la equidad. Bogotá, Colombia: Imprenta Nacional. Recuperado de <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Prensa/PND-Pacto-por-Colombia-pacto-por-la-equidad-2018-2022.pdf>

Díaz, C., y Gómez, C. (2001). Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación. Distribución y Consumo, *Distribución y consumo*, 11 (6), pp. 5–24. Recuperado de

https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_DYC/DYC_2001_60_5_17.pdf

f

Diccionario de la Real Academia Española (2020). Fruta. Recuperado de <https://dle.rae.es/fruta>

Durand, L. (2008). De las percepciones a las perspectivas ambientales. Una reflexión teórica sobre la antropología y la temática ambiental. *Nueva Antropología*, 21 (68), pp. 75–87.

Escobar, A. (2010). Una minga para el postdesarrollo: lugar, medio ambiente y movimientos sociales en las transformaciones globales. Lima, Perú: Programa Democracia y Transformación Global de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Fernández, A. (2003). Importancia de la nutrición en el atleta de tercera generación-veterano. *Efdeportes.com*, 8(58). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd58/nutri.htm>

Friedland, W. (2004). Agrifood globalization and commodity systems. *International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, núm. 12, pp. 5-16. Disponible en <http://ijsaf.org/archive/12/friedland.pdf>

Friedmann, H. y McNair, A. (2008). Whose rules rule? Contested projects to certify 'local production for distant consumers. *Journal of Agrarian Change*, núm, 8, pp. 408-434.

Guevara, L. E. (Agosto de 2020). *Costos de la producción de Coca a nivel campesino en la región del Caguán, Caquetá - Colombia*. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/rjave/mesa7/torres.pdf>

Ferro, J., Uribe, G., Osorio, F. E. y Castillo, O. L. (1999). Jóvenes, coca y amapola. Bogotá D.C.: Pontificia Universidad Javeriana.

- Giacinti, M. (2001). Consumo Mundial De Frutas, Hortalizas, Miel Y Bebidas Alcohólicas: tendencia mundial en la década de los noventa. Recuperado de <https://search.proquest.com/docview/206316934/906E6081B485465BPQ/4?accountid=4355>
- Giraldo, E., Serna, N. y Giraldo, P. (2016). El impacto de las importaciones en el sector agrícola colombiano. (Tesis de pregrado). Colombia: Fundación Universitaria Católica. Recuperado de https://repository.unicatolica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12237/982/IMPACTO_IMPORTACIONES_SECTOR_AGRICOLA_COLOMBIANO_PORQUE_COLOMBIA_IMPORTAN_ALIMENTOS_B%3%81SICOS_TENIENDO_CONDICIONES_GEOGR%3%81FICAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández Moreno, M. y Medina, A. (2014). La calidad en el sistema agroalimentario globalizado. *Revista mexicana de sociología*, 76 (4), pp. 557-582. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032014000400002&lng=es&tlng=es.
- López, M., Álvarez, G, Arellano, M. & García, A. (2019). Percepciones sobre las transformaciones alimentarias y su relación con los programas Procampo y Prospera en dos localidades rurales de Chiapas. En De Jesús Nájera Castellanos A. (Ed.), *Estudios rurales en México* (pp. 270-294). Argentina: CLACSO. DOI: doi:10.2307/j.ctvtwx358.14
- López, O. A., Vargas, L., Covelli, C., Pérez, M. A., & Santamaría, L. P. (2015). Sindicalismo y trabajo: la experiencia de los jóvenes bogotanos desde sus repertorios interpretativos. *Universitas Psychologica*, 14 (5), pp. 1795-1808. DOI: <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-5.hcva>

Lozano, Carmen (2009). Los atributos de los alimentos ecológicos: distinción, calidad y seguridad.

En *Construyendo un rural agroecológico*, coordinado por Xavier Simón y Damián Copena, pp. 317-334. Vigo: Universidad de Vigo-Servizio de Publicacións.

Martínez Salvador, Laura. (2016). Seguridad alimentaria, autosuficiencia y disponibilidad del amaranto

en México. *Problemas del desarrollo*, 47 (186), pp. 107-132. Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-70362016000300107&lng=es&tlng=es.

Navarro, M. Martínez, A. López, A. López, P. y Benavides, M. (2014). Comparación en la ingesta de

alimentos de adultos que residen en una zona rural y urbana de Jalisco, México. Recuperado de

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232014000100003

Ministerio Nacional de Salud y Protección Social (2005). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional*

ENSIN 2005.

Ministerio Nacional de Salud y Protección Social (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional*

ENSIN 2015.

Ministerio Nacional de Salud y Protección Social (2020). Envejecimiento y vejez. Recuperado de

<https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

Ministerio Nacional de Salud y Protección Social. (2013). *Perfil nacional de consumo de frutas y verduras*. Recuperado de

[https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/perfil-nacional-consu mo-frutas-y-verduras-colombia-2013.pdf](https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/perfil-nacional-consu%20mo-frutas-y-verduras-colombia-2013.pdf)

Ministerio Nacional de Salud y Protección Social. (2015). Política Colombiana de Envejecimiento Humano y Vejez 2015-2024. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/Pol%C3%ADtica-colombiana-envejecimiento-humano-vejez-2015-2024.pdf>

Morón, C. y Schejtman, A. (1997). Capítulo 6: Situación de la seguridad alimentaria en América Latina. En Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (1997) (Ed.). *Producción y manejo de datos de composición química de alimentos en nutrición* (pp. 29-42). Santiago de Chile, Chile: Universidad de Chile-Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.

Muchnick, J. (2006). Identidad territorial y calidad de los alimentos: procesos de calificación y competencias de los consumidores. *Agroalimentaria*, núm. 22, pp. 89-98.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2002). Los conflictos y la inseguridad alimentaria. Recuperado de <http://www.fao.org/worldfoodsummit/msd/Y6808s.htm>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2006). “Informe de políticas: Seguridad Alimentaria”. Recuperado ftp://ftp.fao.org/es/ESA/policybriefs/pb_02_es.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2011). Seguridad alimentaria y nutricional. Conceptos básicos. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). Recuperado de <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1307938/>

Organización Mundial de la Salud (2017). 10 datos sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de <https://www.who.int/features/factfiles/ageing/es/>

Organización Mundial de la Salud (2019). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/

Organización Mundial de la Salud (2020). Aumentar el consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/es/

Organización Mundial de la Salud (2020). Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

Organización Mundial de la Salud. (2002). *Fomento del consumo mundial de frutas y verduras*. Recuperado de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>

Organización Panamericana de la Salud (2019). Recuperado de https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15530:ultra-processed-foods-gain-ground-among-latin-american-and-caribbean-families&Itemid=1926&lang=es

Oseguera, D. (2004). Comidas peligrosas: la percepción social de la (in) seguridad alimentaria. Estudios sobre las Culturas Contemporáneas, 10 (19), pp. 31–51

Otero, D. Delfín, F. Mariaca, R. y Guízar, F. (2017). *La incorporación y el aumento de oferta de alimentos industrializados en las dietas de las unidades domésticas y su relación con el abandono del sistema de subsistencia propio en las comunidades rurales mayas de Yucatán, México*. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-14502017000200001&lng=en&nrm=iso&tlng=es

- Paladino, C. y Gorostiaga, D. (2004). Expresividad emocional y estereotipos de género. *Repositorio Institucional de la UNLP*. Cátedra de Psicología Evolutiva – Departamento de Ciencias de la Educación. Recuperado de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/3242/Documento_completo.%20pdf?sequence=1
- Pereira Chaves, J. M., & Salas Meléndez, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*, núm. 23. Recuperado de <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v21n3/1409-4258-ree-21-03-00229.pdf>
- Renard, M. (1999). The interstices of globalization: The example of fair coffee. *Sociologia Ruralis*, 39 (4), pp. 484-500.
- Rodríguez G., García, E. y Gil, J. (1996). Metodología de la investigación cualitativa. Málaga, España: Ediciones Aljibe.
- Rodríguez, M., Sánchez, L. (2017). Consumo de frutas y verduras: beneficios y retos. *Revista de la Asociación Colombiana de Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 25 (42), pp. 30-55. Recuperado de https://acta.org.co/acta_sites/alimentoshoy/index.php/hoy/article/view/457/372
- Salinas, P. (2013). La entrevista en profundidad una estrategia de comprensión del discurso minero en el norte de Chile. Investigar la Comunicación hoy. Revisión de políticas científicas y aportaciones metodológicas: Simposio Internacional sobre Política Científica, Vol. 3, ISBN 978-84-616-4124-6, pp. 543-562. Recuperado de

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3013/LaEntrevistaenProfundidad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sánchez, F., De la Cruz, F., Cereceda, M. y Espinoza, S. (2014). Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal. *An Fac med*, 75(2), pp. 107-11.

Sociedad de Agricultores de Colombia. (2020). Desempeño Sectorial Agropecuario 2019. Recuperado de https://sac.org.co/informes-especializados/?filtro=1&product_cat=especializados

Troncoso Pantoja, C. (2017). Alimentación del adulto mayor según lugar de residencia. *Horizonte Médico (Lima)*, 17(3), pp. 58-64. DOI: <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2017.v17n3.10>

Warde, A., Cheng, S., Olsen, W., & Southerton, D. (2007). Changes in the Practice of Eating: A Comparative Analysis of Time-Use. *Acta Sociológica*, 50 (4), pp. 363-385. Recuperado de <http://www.jstor.org/stable/20460016>

Warner, K. (2007). The quality of sustainability: Agroecological partnerships and the geographic branding of California winegrapes. *Journal of Rural Studies*, núm, 23, pp. 142-155.

Wilkinson, J. (2010). Economic and agrofood studies in Brazil: Combining social networks, convention and social movements approaches. *Economic Sociology*, 11 (2), pp. 3- 20.

Lacy Swing, W. (2017). *Organización Internacional para las Migraciones*. Recuperado de <https://www.iom.int/es/news/migracion-yendo-del-campo-la-ciudad-por-eleccion>

APÉNDICE

Apéndice A Formato Guía de Entrevista a Profundidad

ENTREVISTA



Edad: _____
 Género: _____
 Estado civil: _____
 Nivel de escolaridad: _____
 Estrato: _____
 Trabaja: SI ____ NO ____
 Ocupación: _____
 ¿Con quién vive? _____
 ¿Cuántas personas del hogar trabajan? _____

1. ¿Para usted qué son las frutas y verduras?
2. ¿Por qué cree que es importante el consumo de frutas y verduras?
3. ¿En qué sitios obtiene las frutas y verduras?
4. ¿Cuáles son las frutas que más consumía anteriormente? ¿por qué?
5. ¿Cuáles son las frutas que más consume ahora? ¿por qué?
6. ¿Cuáles son las verduras que más consumía anteriormente?, ¿por qué?
7. ¿Cuáles son las verduras que más consume ahora? ¿por qué?
8. ¿Qué consume más ahora, frutas o verduras?
9. ¿Cuál de los dos grupos de alimentos consumía más anteriormente?, ¿Por qué?
10. ¿Cree que es difícil o costoso adquirir frutas actualmente?, ¿Por qué?
11. ¿Cree que es difícil o costoso adquirir verduras actualmente?, ¿Por qué?
12. ¿Cree que las frutas y verduras son actualmente más costosas o más baratas en comparación con el pasado?, ¿Por qué?
13. ¿Alguna vez en su casa fueron cultivadas algunas frutas o verduras?
 - a. En caso de respuesta afirmativa, ¿Cuáles?, ¿Por qué esas?
 - b. En caso de ser negativa, ¿por qué no?
14. ¿Las frutas o verduras le recuerdan algo de su vida actual o pasada?
 - a. En caso de respuesta afirmativa, ¿Qué recuerdo le trae?
15. ¿Qué percepción tiene del consumo de frutas y verduras que había anteriormente en el corregimiento?
16. ¿Qué percepción tiene del consumo de frutas y verduras que hay actualmente en el corregimiento?
17. ¿Piensa que con el paso del tiempo se ha aumentado o disminuido la cantidad de frutas y verduras presentes en el corregimiento?, ¿Por qué?
18. ¿Cómo preparaban y preparan las frutas anteriormente?
19. ¿Cómo preparaban y preparan las verduras en la alimentación?.
20. ¿Qué piensa de que algunas frutas y verduras sean traídas de otras regiones del país?

CONSENTIMIENTO INFORMADO
Universidad Católica de Oriente



PERCEPCIÓN SOBRE LOS CAMBIOS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE ADULTOS MAYORES DE LOS CORREGIMIENTOS DE EL CARAÑO - FLORENCIA, VARIANTE - CÉRTEGUI Y SANTA ELENA - MEDELLÍN EN EL 2020 -2.

La carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica de Oriente, mediante las tres estudiantes; Ibeth Dayana Cossio Mosquera, Daniela Echavarría Ortiz, Natalia Díaz Hernández, desarrollará una investigación acerca de la percepción de los adultos mayores sobre los cambios en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras de adultos mayores de los corregimientos del Caraño - Florencia, Variante - Cértegui y Santa Elena - Medellín, cuyo objetivo es describir la percepción sobre los cambios en los hábitos alimentarios asociados al consumo de frutas y verduras de adultos mayores de los corregimientos El Caraño - Florencia, Variante - Cértegui y Santa Elena - Medellín en el 2020-2, por medio de la observación y una entrevista a profundidad.

Yo _____ con C.C. No. _____, declaro que he sido formado(a) de los objetivos y características de la presente investigación, por ello y en forma voluntaria doy mi autorización, para la participación de la misma

1. Esta participación es totalmente voluntaria, se me ha informado que puedo rehusarme a su aplicación.
2. Con lo anterior, se me garantiza el principio de respeto a la dignidad humana y a la libre autodeterminación.
3. Tengo entendido que la información será estrictamente confidencial y se asegura el anonimato.
4. No pagaré ni recibiré ninguna retribución económica en dinero o en especie por la participación en este trabajo.

Conociendo lo anterior, declaro que se me dio a conocer y comprendí la información suministrada en este documento y deseo dar mi consentimiento libre y voluntariamente.

Firma del voluntario:

_____ CC _____ Fecha: _____

Firma del investigador:

_____ CC _____ Fecha: _____

Apéndice C Aval Comité de Ética

Rionegro, septiembre 4//2020

Respetada

Adriana María Quinto Cumplido Saludo cordial

El comité de Ética de la Universidad Católica de Oriente, creado mediante Acuerdo CD-007 del 28 de mayo de 1998, después de analizar el proyecto denominado, Percepción de los adultos mayores sobre los cambios en la disponibilidad, acceso y consumo de frutas y verduras en los corregimientos de variante - Cértegui, Santa Elena - Medellín y el Caraño - Florencia en el 2020 -

2. Realizado por las estudiantes IBETH DAYANA COSSIO MOSQUERA, NATALIA DÍAZ HERNÁNDEZ y DANIELA ECHAVARRÍA ORTIZ, del programa de nutrición y dietética en la facultad de Ciencias de la Salud. El docente director es la docente Adriana María Quinto Cumplido, adscrita a la Facultad de Ciencias de la Salud en el programa de nutrición.

Por lo anterior, y danto trámite a los lineamientos de la política institucional de ética, emite el siguiente concepto:

Es responsabilidad primordial y así lo indica el Comité, salvaguardar el respeto por la dignidad, derechos, seguridad, bienestar de los participantes actuales y potenciales en la investigación, garantizando que las investigaciones sean confiables y éticamente sustentables, así mismo, procurar el cuidado del medio ambiente, los recursos naturales, plantas y animales.

Además "-que, respecto a la ciencia, el investigador tiene el compromiso de su preparación al más alto nivel, para dedicar sus energías a la producción de conocimientos de la calidad de su área, lo que implica responsabilidad frente al proyecto personal del saber y con la comunidad científica, porque la investigación se hace pública para su crítica y utilización en una concreta tradición investigativa, de aquí el sentido y la solidaridad como contribución a los grupos de investigación. Así mismo, que, frente a los seres vivientes y a la sociedad, el investigador deberá priorizar la solución a la problemática social, con respecto a los problemas científicos implícitos en su tarea cotidiana. Además, el investigador está comprometido con los valores por el mero hecho de desarrollar su trabajo; la reflexión y la argumentación filosófica y ética, lo que constituyen características fundamentales de los métodos y procedimientos de investigación. De aquí su compromiso ético político con la transformación de la sociedad "

El comité respectivamente, así como el programa de nutrición según calendario de ejecución y en coordinación con los profesionales y estudiantes involucrados, hará seguimiento a los compromisos éticos desde los criterios de la política a este estudio, con posibilidad de intervención si así se requiere.

Por lo anterior, y después de analizar le objeto de estudio, la metodología, riesgos y beneficios, así como la aprobación del consejo de facultad de ciencias de la salud se da el **aval y aprobación** por parte del comité de ética institucional, para la observación y entrevista semiestructurada diseñados para tal fin, así como del consentimiento informado, pues cumple con todos los requerimientos institucionales, la Política Nacional de Ética, Bioética e Integridad Científica, así como los marcos legales y declaraciones de orden internacional vigentes. La presente investigación contempla parámetros establecidos en la resolución No 8430 de 1993 del 4 de octubre, emanada por el Ministerio de Salud en cuanto a investigaciones con riesgo mínimo.

El presente aval es exclusivo para la observación y entrevista semiestructurada descrita en el proyecto, en caso de requerir otros instrumentos de recolección de la información deberán consultarlos previamente al comité, el cual hará una nueva revisión y aprobación.

Para constancia firma:



Mg. Jesús David Vallejo Cardona
Comité de Ética



PhD. Dagoberto Castro Restrepo Coordinador
Director Investigación y Desarrollo

Vto. Secretaría General