Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA

Basada En Biodiversidad Y Alimentación Real

En convenio con

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
1803

BIENESTAR FAMILIAR

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA

basada en Biodiversidad y Alimentación Real

Gustavo Francisco Petro Urrego
Presidente de la República de Colombia

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Astrid Eliana Cáceres Cárdenas
Directora General

Adriana Velásquez Lasprilla
Subdirectora General

Salvador Rincón Santos
Rubén Ernesto Orjuela Agudelo
Juana Hersilia Moya Díaz
Dirección de Nutrición

Coordinación Editorial
Betty Leonor Monzón Cifuentes
Jefe de Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo de imagen corporativa

Equipo Técnico de la Dirección de Nutrición y participantes de las Mesas Técnicas del Convenio
Jackeline Adame Ochoa, Ana Marcela Gómez Medina, Guicela Gutierrez Aponte, Olga Rosaura Varona Girón, Diego Armando Barrios Mesa, Diana Madeleyn Castro Cubillos, Karen Natally Rodríguez Murcia, Samuel Andrés Prada Gómez, Claudia Liliana Ochoa Contreras, Rubén Ernesto Orjuela Agudelo.

Equipo de trabajo en territorio
Jackeline Adame Ochoa, Guicela Gutierrez Aponte, Olga Rosaura Varona Girón, Karen Natally Rodríguez Murcia, Diego Armando Barrios Mesa, Samuel Andrés Prada Gómez, Claudia Liliana Ochoa Contreras, Diana Madeleyn Castro Cubillos, César Augusto Mora Ariza (Regional Guaínia), Daniela Alejandra Acosta Delgado (Regional Cauca), Osmany Camargo Galindo (Centro Zonal Usme), Kelvis Casas Perea (Centro Zonal Quibdó), Diana Natali Zambrano Urrego (Centro Zonal Bosa), Olga Fabiola Moreno Godoy (Regional Bogotá), María Alejandra Ardila (Centro Zonal Manaure), Yuliana Cuellar Beltrán (Regional Meta).

Universidad de Antioquia

Rector
Jhon Jairo Arboleda Céspedes

Director Escuela de Nutrición y Dietética
Sergio Salvador Alzate Mejía

Coordinadora del Programa de Extensión
Paula Andrea Valencia Marín

Equipo de trabajo en territorio
Sara María Cano Bedoya, Valentina Naranjo Delgado, Tania Marcela Cerón Restrepo, Maritza Cartagena, Valerie Nicole Guerrero González, Lady Sorany Moncada Franco, Jorge Andrés Colorado Vélez, Abrahán Mendoza Ríos, Cristian Upegui Vergara, Cristian Moncaleano Ortiz, Valeria Urán Sierra, John Carmona Calderín, Sarah Lucía Ortiz Calderón i,ii, Válerin Saurith López, Juan Manuel Rivera Pérez, Isabel Cristina Correa Mesa, Paula Andrea Giraldo Sánchez iv, v, Esperanza Cerón Villaquirán, Gustavo Cediel Giraldo i,ii, Eliana María Pérez Tamayo ,ii, Diego Alejandro Gaitán Charry i,ii, Mariana Carvajal Serna.

Consultor en Planeación Prospectiva
Guillermo León Moreno Soto

Esta publicación es producto del Convenio Interadministrativo No. 01019342024 de 2024 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia.

Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Diseño y diagramación
Samul Andrés Prada Gómez

Universidad de Antioquia

Apoyo a la Co-coordinación
Yuly Snit Olarte Cañas, Daniela Atehortúa Ruiz, Silvia Liliana Correa Cartagena, Mariana Carvajal Serna, Mariana López Franco.

Equipo Técnico científico Guías Alimentarias
Gustavo Cediel Giraldo i, ii, Válerin Saurith lópez, María Camila Correa Madrid ii, Khris Maya Devi Martinez Padilla, Sarah Lucía Ortiz Calderón ii, Tania Manjarrés Rodíguez ii, Jonathan Donado Murillo ii.

Gestión de datos Cualitativos Atlas - ti
Mónica Londoño Martínez

Gerencia de sistemas de información en salud
Juan Camilo Betancur Arboleda

Equipo general de comunicaciones
Sergio Agudelo Valencia, Maria Camila García Parada.

Diseño y diagramación
Sergio Agudelo Valencia

Ilustradora
Solangy Trejos Sánchez

Esta publicación es producto del Convenio Interadministrativo No. 01019342024 de 2024 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia.

Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

Universidad de Antioquia

Corrección de estilo
Lina Marcela Velásquez Patignoc

Co - coordinación
Grupo de Investigación Saberes Alimentarios (SAL), Universidad de Antioquia*
Gustavo Cediel Giraldoi,ii, Eliana María Pérez Tamayoii,iii, Diego Alejandro Gaitán Charryi,ii

i Profesor vinculado, Escuela de Nutrición y Dietética.
ii Grupo de investigación Saberes Alimentarios -SAL-, Universidad de Antioquia, UdeA, calle 70 #52-21 Medellín, Colombia.
iii Profesora vinculada, Facultad Nacional de Salud Púbica.
iv Profesora ocasional, Escuela de Nutrición y Dietética.
v Grupo de Investigación Interdisciplinaria en Educación para la Salud y Educación Nutrición, Universidad de Antioquia, UdeA, calle 70 #52-21 Medellín, Colombia.

Esta publicación es producto del Convenio Interadministrativo No. 01019342024 de 2024 suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia.

Los contenidos son responsabilidad de las entidades participantes.

ISBN
978-958-623-243-2

Edición
Septiembre 2025

Participantes

Andina Sur:

Maritza Salazar - Maestra , Nelly Mumcue - Apoyo psicosocial , Dora Edilma Cuetochambo - S.P. Alimentos, Gloria Pardo - S.P. Alimentos , Ingrid Yamiled Castro - Dinamizadora cultural , Jenny Marleny Pardo - Dinamizadora cultural , Melida Achicue Collo - Dinamizadora pedagógica , María Leonilde Tengueno - S.P. Alimentos , Lorena Collo Medina - Apoyo psicosocial , Gloria Medina Pencue - Coordinadora mujeres , Carlos Daniel Peña Isaza - Unidad de salud , Blanca Nieves Velasco - Indígena, Heidy Johana Lozada - Coordinadora pedagógica , Nini Yohana Aley - M.C Riochiquito , Ventura Mesa - Delegado , Yenny Viviana Baicue - Coordinadora lenguas , Andrés Andrade - Nutricionista , Emilia Liz Muchicon - Transformadora, Leidy Yobana Perdomo - Apoyo en salud , Daniela Portillo - Nutricionista , Cristina Pete - Participante , Diana Camero Silva - Secretaría de cultura, Dora Patricia Julián - Apoyo en salud , Jeraldin Achipiz - Auxiliar de enfermería , Miller Alarcón - Indígena, María Erminda Aley Lucumy - Apoyo en salud , Vanessa Alejandra Marentes Lemus - Apoyo en salud , Marleni Apio - Apoyo en salud , Hugo Castro Ramos - Nasa, Lina Paola Pardo - Auxiliar de enfermería , Yolanda Tunubala Rojas - Madre, Sara Alejandra Vanegas - Comisaría de familia , Ana Violet Vargas - Representante , Huver Gildaumer Suns - Afrocolombiana , Liliana Chamorro - Madre de familia hogar infantil , Francy Lorena Otela Velasco - Apoyo en salud , Gissel Daniela Cuetocue Mulcue - Comisaría de familia , Maria Fernanda Collo - Directora Hogar Infantil Tierradentro , Adela Peña - Cocinera , Angelina - Cocinera , Edelina Peña - Manipuladora , José Reinel Fince - Coordinadora ancestral, Sandra Magaly Puche - Administración, L Tocoche - Coordinadora pedagógica , Gersain - Transformador, Jesús Angel Andela - Transformador , Gladis Velasco - Coordinadora familia , Francy Restrepo - Psicologa, Antonella Tenorio - Nasa, Alba María Cauyo - Transformadora, Yesli Ceron - Niña, Jhon Fernando Gutierrez - Indígena, Yulie Tatiana - Cocinera, Flor Marina - Cocinera, José Achicue - Indígena, Daniel Achicue - Niño, María Beatriz Aniceto - Indígena, Claudia Lorena Mopán - Nutricionista, Leidys López - Nutricionista, Javier Martínez - Padre, Laura Suan -ICBF.

Amazónica:

Wilson Deno - Indígena, Eresmo Aragon - Indígena, Fredy Dacosta - Indígena, Freider Dacosta - Indígena, Yusneidy Dacosta - Indígena, Yulissa Millariz - Indígena, Damaris Rebrando - Indígena, Yolanda Ventura - Indígena, Diliana Lino - Indígena, David Camico - Indígena, Marta Yavinape - Indígena, Alfredo Evaristo - Indígena, Alex Camico - Indígena, Marin Gonzalo Camico - Indígena, Robinson Camico - Indígena, Yune Yavinape - Indígena, Joel Yavinape - Indígena, Martha Lebrando - Indígena, Delicia Rodriguez - Indígena, María Dacosta - Indígena, Elia Traquio - Indígena, Neymar Traquio - Indígena, Rossmery Camico - Indígena, Andres Gonzalez - Indígena, Jasdeily Ventura - Indígena, Gerardo Rodríguez - Padre, Adriana Silva - Mamá, Jairo Deno - Padre, Juan Silva - Padre, Julio Silva - Padre, Senaida Guarulla - Madre comunitaria, Adilio Camico - Capitán , Felipe Silva - Capitán , Lilia Ebaristo - Madre comunitaria, Neila Silva - Niña , Eduardo Flórez - Niño, Christian Rodríguez - Niño , Yordi Silva - Niño , Lebryan Silva - Niño, María Auxiliadora Dagama - Madre , Yesid Candido - Indígena, Ana Rodríguez - Indígena, Breisman Silva - Indígena, Lesyan Silva - Indígena, Luz Silva - Indígena, José Ebaristo - Indígena, Daison Silva - Indígena, Mario Silva - Indígena, Eliecer Silva - Indígena, Neria Silva - Indígena, Yutsy Camico - Curripaco, Erasmo Aragou - Curripaco, José Julio Evaristo - Curripaco, Leyson Camico - Curripaco, Yerson Camico Evaristo - Curripaco, Elkin Camico Evaristo - Curripaco, Frank Gonzalez - Yeral , Yulis Guinare - Curripaco, Marvin Ziloe - Curripaco, Niza Noraliz - Curripaco, Evangelista Rosemilda - Yeral , Escarla Rojas - Curripaco, Lian Caleth - Curripaco, Rosmery Camico - Curripaco, Merlyn Gonzales - Curripaco, Uriel Martin Evaristo - Curripaco, Marielis Camico - Curripaco, Yorleny Camico - Curripaco, Yonier Camico - Curripaco, Yeny Camico - Curripaco, Marcia Camico - Curripaco, Lilia Camico Yabinape - Curripaco, Laura Yarumare - Yeral , Olwer Deno - Curripaco, Everto Deno - Curripaco, Martha Yabinape - Curripaco, Germán Evaristo - Curripaco, Darsy Evaristo - Curripaco, Roberta A Baltazar - Yeral , Leomar A Erake - Curripaco, Yelitza Deno - Curripaco,

- Curripaco, Alcira Cedeño - Curripaco, Carolina Placido - Curripaco, Fabiola Sandoval - Curripaco, Rosangela Sandoval - Curripaco, Verónica Pereira - Curripaco, Mayerly Camico - Curripaco, Everton Camico - Curripaco, Luz Marina Camico - Curripaco, Clemilda Araguo - Yeral, Emiliana Agagao - Yeral, Giver Meregildo - Curripaco Wendy Gomez - Curripaco Gilier Meregildo - Curripaco, Julian Yavinape - Curripaco, Gabriela Yavinape - Curripaco, Meyson Martinez - Curripaco, Juan Ismael Camico - Curripaco, Jose Yavinape - Curripaco, Yoni Yavinape - Curripaco. Feiner Yavinape - Curripaco, Monica Pereira - Curripaco, Albeiro Yavinape - Curripaco, Roberto Deno Yavinape - Curripaco, Juan Carlos Camico - Curripaco, Desiderio Camico - Curripaco, Mercede Evangelista - Yeral, Alfredo Eraquio - Curripaco, Edinson Silva - Curripaco, Ricardo Yarumare - Yeral, Myriam Camico - Curripaco, Natalia Camico - Curripaco.

Costa y Sabana Caribe:
Jose Olidan Arpushana - Comunidad, Kelly Galván - Comunidad, Lisbeth Arpushana - Comunidad, Liseth Arpushana - Comunidad, Yalediys Conedo Benthan - Comunidad, Kelly Rodríguez - Comunidad, Rita Elena Pana Ipuana - Comunidad, Sandra Aguilar - Comunidad, Ineira Epinayú - Comunidad, María Eugenia Uriana - Comunidad, Ever de Jesús Epinayú - Comunidad, Pablo Rosado Meza - Comunidad, Tomasita Epieyú - Comunidad, Jaider Jose Epinayú - Comunidad, Yordana Rosado - Comunidad, Liliana Epieyú Rosado - Comunidad, Leonor Rosado - Comunidad, Patricia Rosado - Comunidad, Nolis Ipuana - Comunidad, Flor Meza - Comunidad, Juan Rosado - Comunidad, Dora Luz - Comunidad, Lina Rosado - Comunidad, Rosaniris Rosado Florez - Agente educativo, Eucebio Martínez - Pescador, Roxana Meza - Cocinera, Tania Galván - Autoridad, Ana Gómez - Docente, Kelly Galván - IBCF, Julio Rosado - Autoridad, Fabio Martínez - Comunidad, Carlos Rubio - Comunidad, Lia Epieyú - Niña, Carla Rosado - Niña, María Rosado - Comunidad, Volei Epieyú - Ama de casa, Leidys Epieyú - Comunidad, Dora Miranda - Comunidad, Grina Pushaina - Ama de casa, Marilyn Rosado - Comunidad , Lorena Rosado - Comunidad, Sergio Rosado - Niño, Ana Lucía Meza - Niña, Sarai Rosado - Niña, Guti Aguilar - Ama de casa, Shareth Rosado - Niña, Brailen Epieyú - Niña, Lisbeth Epieyú - Niña, Shaile Epieyú - Niña, Shair Epieyú - Niña, Dana Rosado - Niña, Nayara Rosado - Niña, Clanta Rosado - Ama de casa, Yoinerson Uriana - Niño, Yosana Uriana - Niña, John Uriana - Niño, Luis Rosado - Comunidad , Yonerson Uriana - Comunidad , Luis Epieyú - Comunidad, Ludis Epieyú - Comunidad, Remi Epieyú - Niño, Erika Rosado - Niña, Edgar Rosado - Comunidad, Yensi Rosado - Comunidad, Francia Flores - Ama de casa, Yane Rosado - Comunidad, Bunkwanimun Torres - Madre, Guney Maya - Madre lactante, Zari Kunkumu - Agricultor, Gunawia Torres - Madre, Ana Torres - Cocinera tradicional, Hermenegildo Izquierodo - Médico, Zarey Izquierdo - Madre lactante, Gunawia Izquierdo - Indígena arhuaco, Alcira Izquierdo - Cocinera tradicional, Zarwawiku Izquierdo - Líder, Apolinar Izquierdo - Agricultor, Kankwinaku - Indígena arhuaco, Kiwia Izquierdo - Indígena arhuaco, Miguel - Indígena arhuaco, Kanseya - Indígena arhuaco, Duaringumo Izquierdo - Agricultor, Víctor Mejía - Agricultor, Paula Izquierdo - Niña, Atiquibia Izquierdo - Adolescente, Natalia Izquierdo - Niña, Atisegnek Izquierdo - Niña, Atigundibba Izquierdo - Niña, Fabian David Martínez - Niño, Daniris Yaret Niño - Artesana, Ledis Omaira Ortiz - Presidenta JAC, Miriam Sofia Guettelewa - Madre, Generoso Martínez - Representante, Luz Clemencia Suarez - Representante JAC, Dael Nireth Robles - Niño, Darelvis Karina Montero - Madre, Karina Tatiana Montero - Niña, Aru Klabin Izquierdo - Niño, Senith Torres - Madre, Jesika Guevara - Niña, Joel Guevara - Niño, Yarith Guevara - Niña, Diana Luz Robles - Artesana, Yulieth Villazon - Artesana, Valery Sofia Pérez - Niña, Gabrieles Torres - Artesana, Endrina Florido - Madre, Mayerlin Sierra - Indígena arhuaco, Ardrihelhys Florido - Niña, Yarelis Montero - Madre, Olga Lucia Carrillo - Artesana, Analdo Bolaño - Representante cabildo, Kelly Cantillo - Artesana, Ruth Ester Torres - Artesana, Derina Ester Mindiola - Artesana, Deiber Gutiérrez - Niño, Francia Mindiola - Madre, Leslys Edith Jiménez - Madre, Danith María Arias - Madre, Zaider Stiven Arias - Niño, Ingris Cáceres - Artesana, Neidis Judith Arias - Artesana, María Juanna Arias - Niña, Laura Ramos - Adolescente, Zulma Carrillo Maestre - Líder , Lorenjis Alvarado - Líder , Apolinar Bolaño - Médico, Rodríguez - Familia, Nelcy

de discapacidad, Erika Paola Rodríguez - Madre, Alan Joe Rodríguez - Hijo, Gabriela Caraballo - Madre de familia, Rodrigo Caraballo - Hijo, Miguel Castro - Padre de familia, Juan Pablo Ortegón – Hijo, Cristina Hernández – Cocinera.

Cundiboyacense:
Elizabeth Grijalba - Madre Lactante, Mabel García Grijalba - Otra, Isabella García - Otra, Leydi Niño Mahecha - Madre, Evangeline Tejedor - Otra, Zamuel Tejedor - Otra, Guillermo Ramírez O - Programa E.I.R, Paola Andrea Ramirez - Programa E.I.R, Angye Tatiana Carreño - Madre, Martin Ricardo Tarrifa - Otro, Rosalvina Snabrio Quiroz - Madre comunitaria, Beatriz Jiménez - Rep. Legal, Claudia Marcela Niño - Madre familia, A. Vanessa Calderon - Otro, Rosa H Carabuena Quiroz - Madre familia, Sara Valentina Otegón - Otro, Lucy Herminda Cruz - Madre familia, María Juliana Bautista Londoño - Otro, Maria Alicia Gutiérrez - Madre comunitaria, Yeison Betancur Londoño - Padre familia, Mychel Sofía Betancur - Otro, Ana Milena Gutiérrez - Madre familia, Anny Valeria Nausal G - Otro, Nydia Liliana Quito - Madre comunitaria, Deisy Yaneth Gómez - Madre familia, Dana Lucía Trochez - Otro, Maribel Dayana Quijano - Madre familia, Dulce María Betancur - Otro, Zulma Montero Montero - Madre familia, Emely Luciana Mozo - Otro, Claudia Marcela Cuchanga - Madre familia, Juan David Cuchanga - Otro, Carol Lizeth Tellez - Madre familia, Flor Edilma Numpaque - Madre familia, Cristian Mateo Yanquen - Otro, Juan José Yanquen - Otro, Sonia Rocío Fagua - Madre comunitaria, Daniela Medina - Madre familia, Ana Judith Benítez - Madre comunitaria, Nidia Montero Numpaque - Madre comunitaria, Olga Lucia Quintero - Rep. Legal, Blanca Fabiola Montero - Madre comunitaria, HIlda Nieve Coy - Rep. Legal, madres comunitaria, Clara María Piracoca - Madre familia, Carmen Luz Ruiz - Ancestral, María Alejandra A - Niña, Maribel Polido - Comité de discapacidad, Zoilo Quiroz - Comité de discapacidad, José Guillermo Fagua - Comité de discapacidad, Nepomuseno Amaya - Comité de discapacidad, Alix Alfonso Rodríguez - Familia, Nelcy Quiroz - Representante comité de discapacidad, Tania Lorena Quintero - Campesina, Nora Alba Quintero - Comité de discapacidad, Erika Paola Rodríguez - Madre, Alan Joe Rodríguez - Hijo, Gabriela Caraballo - Madre de familia, Rodrigo Caraballo - Hijo, Miguel Castro - Padre de familia, Juan Pablo Ortegón – Hijo, Cristina Hernández – Cocinera, Ana Celia Hernández Baron – Cocinera.

Distrito Capital:
Lina Cerón Bernal - ONG, Maritza Jiménez - Coordinadora DINF, Laura Pinzón - CDI, Claudia Ochoa - ICBF, Diego Barrios - ICBF, Osmany Camargo - ICBF, Ana Tilde Molin - Campesina, Emily Luciana Martínez - Hija, Yudy López Peralta - Madre, Laura González - Delegada política ICBF, María Alarcón - Asivru, Caroligh Martínez - Fun. Atrapasueños, Esperanza Arisa - Representante F. Atrapasueños, Sandra Wazorna - Fun. Atrapasueños, Xiomara Carrillo - Fun. Atrapasueño, Stiven Martín Barras - Fun. Atrapasueños, Miguel Ángel Soto - Fun. Atrapasueño, Diana Marcela Suarez - Profesional social Atrapasueños, Ahixa Prieto - Coordinadora DINF, Natalia Flórez - Asociación Asofet , Olga Moreno Godoy - GACVN ICBF, Carolina Suarez - Madre Comunitaria, Cecilia Sánchez - Madre Comunitaria, Erika González - Madre Comunitaria, Daniela Suarez - Fundación Social Crecer, Karen Rodríguez - ICBF, Christian Cely - Subdirección ICBF, Marlen Suan - Asociación Sueños del Mañana, Jimmy Perilla - Asociación Asofet, Tatiana Molina Guio - As. Asivro, Vanessa Arizaga - As. Asofet, Melany Diaz M - Otro, Luz Dary Diaz - Campesina, Juan de Jesús Torrez - Indígena, Claudia Olaya - Madre Lideresa, Yenny Ortiz - Presidenta de Junta de Acción Comunal, Alejandra Niño - Sociedad Civil fian Colombia, Diana Zambrano - ICBF, Estefanía Cristiano - Madre, María Ortiz - Representante Pueblo ROM Gitano, Isabel Velandia - Madre, Danelly Romero M - Madre, Maribel Rico Villamil - Madre Comunitaria, Leidy Binder Murcia - Madre Comunitaria, Yanneth Barahona - Representante Huertas Urbanas, Julio Salazar Caseres - Representante Huertas Urbanas, Teresa Quicazan - Líder de Huertas, David Henao - Gobernador Cabildo Indígena Muisca, Jorge Gaitán Charry - Padre, Elena Neuta - Cabildo Muisca Bosa, Vannesa Rodríguez - Madre, María Carolina Pimienta - Madre, Flor Angela Quintero - Representante Colpro, Martha Jiménez - Representante Legal ICBF,

ICBF, Diana Otavo - Cajar, Gloria Quintero - IBFAN, Edna Moreno - IBFAN, Karen Dayanna Solorzano - Otro, Bertha Romero - Madre Comunitaria, Luz Dary Díaz Alvarado - Campesinado.

Eje Cafetero:

Robinso Jiupa - Líder comunitario, Dirne Guasiruma N - Agricultor, Reinaldo Guasiruma N - Médico tradicional, Anatilde Gonzalez N - Líder comunitario, María Rubely Guasiruma N - Ama de casa, Jose Robinson Nariguiasa - Líder comunitario, Jenny Palacio Chicoma - Ama de casa, Angela Caisales - Líder comunitario, Dulce Maria Giupa G - Estudiante, Gianna Andrea Giupa - Menor de edad, Marisol Giupa Palacio - Estudiante, Leandro de Jesús Giupa Palacio - Estudiante, Yenci Luciana Palacio P - Niña, María Yanet Guasiruma - Artesana, Deivy Nicolas Guasiruma - Estudiante, Camila Guatiqui Jiupa - Estudiante, Jhojan de Jesus Guatiqui - Estudiante, Carlos Guatiqui - Personal de salud, Luz Orfendey Jiupa G - Artesana, Dora Alicia Queragama - Artesana, Flora Inés Murillo Bateza - Artesana, Yennyfer Caballero - Nutricionista CRN, Dolly Guasiruma Zamora - Artesana, Emanuel Guasiruma A - Estudiante, Mia Isabel Guasiruma A - Menor de edad, María Elisa Sintua Murillo - Manipuladora de alimentos santa cecilia, Luz Nelly Chamarra - Artesana y cocinera, Luz Elena Querogama - Ama de casa, Amilvia Sintua - Ama de casa, Juan Pablo Querogama - Menor de edad, Willian Querogama - Menor de edad, Jakser Jiupa - Estudiante, Dayron Giupa - Conductor, Angely Jiupa - Artesana, Ermelina Aisama N - Ama de casa, Mariana Cheche Arce - Artesana, Herlinda Nengasave - Artesana, Ordilia Naturo Rpo - Artesana, Erika Queragama - Artesana, Diana Renteria - Enfermera CRN, María Cristina Mosquera M - Campesina, Yisela Mosquera Murillo - Madre, Mari Luz Mosquera Diaz - Ama de casa, Leidy Maryuri Córdoba - Profesora, Daniel Machado Mosquera - Estudiante, Darwin Montoya Mosquera - Estudiante, Sharon Estefany Mosquera - Niña, Aylin Celeste Gómez - Niña, Daniela Ardila Montes - Ama de casa, Antonela Tascon Ardila - Niña, María Miriam Murillo Renteria - Ama de casa, Doinic Mosquera Murillo - Niño, Martha Lucía Murillo Mosquera - Lideresa comunitaria, Deicy Tunay - Niña, Fran Antoni Queragama - Niño, Yisa Queragama - Niña, Doralba Borocuara - Niña, Cristian Mamundi - Niña, Yalis Borocuara - Niña, Enrique Neguita - Estudiante, Yasni Neguita - Niña, Maria Menveragamas - Artesana, Alba Rosa Arce - Artesana, Cindy Nembaregama - Niña, Yermin Nembaregama - Niño, Hermilda Arce - Estudiante, Ana Elba Nayasa - Artesana, Johana Nembaregama - Niña, María Lucila Nayasa - Artesana, Paula Andra Nembaregama - Niña, Emilce Queragama - Artesana, Isabelina Arce - Artesana, Ander Queragama - Niño, Miriam Nembaregama - Artesana, Lian Estua - Niño, Dilan Estua - Niño, Luz Alida Nembaregama - Niña, Hanison Nembaregama - Niño, Luz Dary Borocuara - Artesana, Blanca Nembaregama - Artesana, Jhon Nariquiasa - Niño, Juan Namundia - Líder, Ana Rosa Queragama - Artesana, Maria A Nariquiasa - Niña, Jhon R Nariquiasa - Niño, Maria Y Nariquiasa - Niña, Claudia Nembaregama - Estudiante, Nelly Nengarabe - Artesana, Jhon James Nembaregama - Niño, Carolina Nariquiasa - Ama de casa, Harold Nariquiasa - Niño, Alfonso González - Agricultor, Luis Ferney Nengarabe - Niño, Carlina Baniama - Agricultora, Darnely Nembaregama - Niña, Idelina Nariquiasa - Agricultora, Isabela Arce - Niña, Danilo Arce - Niño, Matilde Murí - Ama de casa, Ana Querágama - Artesana, Kael Nariquiasa - Niño, Clara Inés Nembaregama - Ama de casa, Elisa Nengarabe - Artesana, Adaluz Restrepo - Niña, Irlan Restrepo - Niño, Clara Restrepo - Artesana, Ana Maria Queragama - Estudiante, Diana Queragama - Niña, Erika Arce - Niña, Zorania Mamundia - Niña, María Alejandra Mamundia - Niña, Adriana P Machado - Delegada JAC, Ana Teresa Rentería - Ama de casa, Virgelina Maturana - Oficios varios, Diana Patricia Lloreda - Oficios varios, Liceth Perea Maturana - Ama de casa, Dilan Lloreda Perea - Niño, Miriam Murillo - Ama de casa, Dominic Mosquera - Niño, María Concepción Torres - Ama de casa, Leonise Zapata - Ama de casa, María Cenaida Torres - Ama de casa, Luz Delia Nayasa - Ama de casa, Ian Smith Machado - Niño, Yolanda Rentería - Ama de casa, Ramiro Muñoz - Campesino, Leidy Diana Arenas - Campesina, Juan Esteban Grajales - Niño, Angela Medina - Independiente, Marleny Carmona - Campesina, María Dennis Jiménez - Ama de casa, Martha Carmona - Campesina, Luz Elena Bermudez - Campesina, Aida Medina Torres - Ama de casa, Antony Mosquera - Niño, Haren Mosquera - Estudiante, Jacob Villamil - Niño, Jenny Lloreda R - Oficios varios, Emily Rentería

Ama de casa, Sofía Mena Machado - Niña, Lorany Maturana - Niña, Ana Delfa Roa - Minera, Ama de Casa, Juan José Mosquera - Niño, María Rosario Mosquera - Ama de casa, Yirlian Machado - Estudiante, Bertha Murillo - Comerciante.

Insular Caribe:
Marga Eugenia Archbold Taylor - Comunidad , Lucía María Livingston Henry - Comunidad , Ligia Watson - Comunidad , Vilma Henry Duffis - Comunidad , Rosalina Pepita Britton - Comunidad , Kiara Perdomo - Comunidad , Loyola Henry Gordon - Comunidad , Maverick Hudson - Estudiante , Ines Ward - Comunidad, David Wrigth - Comunidad , Jhan Carlos Betancour Brett - Contratista , Jenis - Comunidad , Soraida Williams Pomare - Otra , Ilva Inetti Jay Davis - Otra , Sobeida Hawkins - SFSC, Amariani Macias - SFSC, Teysha Liz Biscaino - SFSC, Zoila B - Ancestral , Lodesca Indiana Livingston Steele - Ancestral, Neila Gordon - Ancestral , Brigitte Cristopher - Ancestral , Julet Hooker - Ancestral , Braulio Sjogreen - Docente , Matricia Archbold - Raizal, Lina Archbold - Nutricionista , Mistymay Livingston - Promotora , Wilifred Howard - ICBF , Perfilia Henry - Comunidad , Erick Duffis - Comunidad , Tania - Raizal, Neijy Britton - Raizal, Vicente Archbold - Raizal, Walter Bent - Raizal, Edilia Antonio - Raizal, Emily Bernard - Raizal, Audette - Raizal, Ilba Archbold - Trabajo social, Liz Maria Rodríguez - Secretaría de cultura, Wilda Oneill - Raizal, Liviana Fernández - Desarrollo social, Florencia Wright - ICBF , Lidia del Pilar - ICBF , Ana Sjogreen - Desarrollo social, Jorge Robinson - ICBF , Wilma - Desarrollo social.

Litoral Pacífico y Chocó:
Carlito Panels - Maestro comunitario, Yovany Dumazó - Maestro comunitario, Wimar Chartis - Estudiante, Alveiro Pareso Tapi - Maestro comunitario, Matildo Tapi Charí - Político orzganizativo, Manuel Marino Pareso - Maestro comunitario, Delio Pareso Tapi - Gobernador, Gilberto Pareso - Secretario, Moralino Pareso - Maestro comunitario, Florentino Pareso - Agricultor, Cresencio Tumayo - Agricultor, Manuela Bugamá - Ama de casa, Moreira Tubay B - Estudiante, Cera de Gonzalez - Cocinera, Elvira Dogaría - Cocinera, María Lote Pareso - Agricultora, Florinda Pareso - Tejedora, Edelmira Chajita - Estudiante, Maret Chajita - Niña, Maritza Bugama P - Estudiante, Lisara Sapia C - Estudiante, Juliana Ura P - Ama de casa, José Celata D - Niña, Maria Pareso - Ama de casa, Alonso Tapi - Agricultor, Eulalio Pacheco - Fiscal, Emir Pacheco - Estudiante, Sally Pareso - Agricultora, Paola Pacheco - Niña, Elena Pareso - Agricultora, Elenita Pareso - Niña, Berceli Pareso - Niña, Edil Pareso - Niño, Hornaldo Pareso - Agricultor, Hector Dumarazó C - Alguacil, Florencio Tunay - Maestro comunitario, Mariano Pareso - Estudiante, Guillermo Pareso - Sin definir , Albeiro Pareso - Estudiante, Yilmar Dumazó - Maestro comunitario, Maradona Dumazó - Secretario, Wilson Pareso - Maestro comunitario, César Jaizan P - Maestro comunitario, Orlandina Chaitu - Maestro comunitario, Luis Fernando Jaizan - Estudiante, Digna Pareso - Agricultora, Jater Pareso - Niño, Auraelisa Borja - Cocinera, Karina Maturana - Estudiante, Fanny Luz del Carmen Perea - Curandera, Eufasira Perea - Partera, Elian Mosquera - Estudiante, Emily Caicedo - Estudiante, Emanuel Perea - Estudiante, Carlos Perea - Oficios varios, Harrison Allin R - Auxiliar de enfermería, Mercedes Rodriguez - Partera, Gregoria Reo Renteria - Partera, Geisy Liseth Cordoba - Estudiante, Anyelina Palomeque - Estudiante, Servelio Renteria - Representante legal, Argemiro Salamandra - Secretaria de cultura, Bertha Suleidy Perea Cuesta - Gestora de salud, Neivy Giselly Perea - Estudiante, Leydy Serna Maturana - Oficios varios, Stephania Mena Mosquera - Periodista, Francisca Serna - Mediadora cultural, Lexith Renteria Cuesta - Enlace alcaldía, Flor Maria Renteria - Oficios varios, Marivis Palacios - Estudiante, Yarleidys Cuesta - Cocinera, Sherazade Lemus - Estudiante, Manuela Dumazó - Oficios varios, Mesi Charrero - Niño, Yeison Charero - Niño, Almencia Tapi - Oficios varios, Carmen Dumazó - Gestante, Faustico Dumazó - Agricultor, Nalia Dumazó Chajito - Oficios varios, Clinger Charrero - Agricultor, Sanger Aeda - Docente , Jairo Dumazo - Agricultor, Enrique Tapi Tapi - Lider, Fabiano Charrero - Lider, Edgar Dumazó - Líder de guardia, Elías Dumazó - Guardia, Juan Rumaldo Tapi - Agricultor, Heiner Ibania Dumazo - Docente , Antonio Charrero - Gobernador, Luz Meri Jaisaba - Oficios varios, Criseldina Ibania - Oficios varios, Edith Tapi Tapi - Oficios

- Oficios varios, Patricia Charrera - Oficios varios, Leiner Ibania - Niña, Cecilia González - Oficios varios, Herminda Dumazó - Oficios varios, Zoraya Charrero - Oficios varios, Melida Charrero - Oficios varios, Yuliza Charrero - Oficios varios, Nelvia Dumazo - Oficios varios, Luciana Dagani - Oficios varios, Juan Pablo Charrera - Niño, Margarita Bugama - Oficios varios, Celina Tapi Oleda - Oficios varios, Eucilio Oleda Tapi - Agricultor, Abelardo Jaisaba - Agricultor, Florentino Charrero - Lider, Sherazae Maturana - Niña, Rasa Iris Cuesta - Ama de casa, Jesusa Cuesta - Ama de casa, Yurledis Arias - Ama de casa, Mauricio Dumazó - Oficios varios, Yenily Liseth Ramos - Niña, Anderson Borja - Líder, Edgardo Lloreda - Oficios varios, Petronila Rentería - Ama de casa, Lucio Antonio Castro - Oficios varios, Kelvis Casas - Referente de Sist. ICBF, Julia Elena Muriel - Ama de casa.

Llanera:
César González - Asociación pescadores , Elizabeth Roa - Asociación agroindustrial de mujeres , Diana Barbosa - Asociación agroindustrial de mujeres , Rodrigo Villamil - 0, Yheimy Rodríguez - Asociación de mujeres , Paola Patiño - Madre, Andrea Trujillo - Asociación agropecuaria , Luisa Cárdenas - Madre comunitaria , Jimena Cuneme - Madre comunitaria , Tatiana Martínez - Madre comunitaria , Rosalba Medina - Madre comunitaria , Nubia López - Asociación Merecures , Alejandra Moreno - Asociación Productores Merecures , Eulices Valencia - Asocolono , Yuliana Delgado - Plataforma de jóvenes , Doris Sánchez - , Neila - , Jimena Buila - NNA , Pablo López - Plataforma juventud, Jhon Sebastián Vega - Plataforma municipal juventud, Tamara Rey - NNA, Laura Herrera - Joven , Heidy Méndez - NNA , Angie Karina - Agrovima , Héctor Patiño - Agrovima , Karen Ladino - NNA , Yuri Patiño - Presidenta CMJ , Leisy Patiño - Niña , Omar Patiño - Enlace de asociación productores , Edna Bermúdez - Enlace de infancia , Valeria Moreno - Estudiante , María Ariza - Estudiante , Valeria Castro - Estudiante , Brayan Barrera - Niño, Marcos Nieto - Pescadores AGAPAC, Mayerly López - JAC Comerciante , Maira Rivera - Cocinera , Melisa Rubio - Cocinera , Araceli Rivera - Madre, Yuli Ladino - Cocinera , Yeferson Valencia - Niño, Valentín Ducuara - ASOCARAPORE , Mónica Méndez - Asociación de pescadores , Roselia Mentran - Jiw, Yuri Andrea Cuellar - Jiw, Angel Cuellar - Jiw, Franci Cuellar - Jiw, Paola Melendes - Jiw, Rosa Saldaña - Jiw, Anita Gutierrez - Jiw, Maria Parra Espit - Jiw, Araceli Saldaña - Jiw, Yadira Saldaña - Jiw, Nancy Patiño - Jiw, Rosalba Segura - Jiw, Marina Melendez - Jiw, Talia Rodriguez - Jiw, Kenny Martinez - Jiw, Yolan Perez - Jiw, Alejandro Cuellar - Jiw, Hernando Melendez - Jiw, Diana Cuellar - Jiw, Yancy Gonzalez - Jiw, Isabel Suarez - Jiw, Marisol Restrepo - Jiw, Yeraldine Aguilera - Jiw, Floralba Diaz - Jiw, Maria Parra - Jiw, Milta Valencia - Jiw, Dalia Valencia - Jiw, Karina Martinez - Jiw, Angie Ceballos - Jiw, Britney Cuellar - Jiw, Edwar Suarez - Jiw, Jeiner Castillo - Jiw, Dover Cuellar - Jiw, Jailen Perez - Jiw, Ivan Arroyave - Jiw, Edwin Rodriguez - Jiw, Jilson Castillo - Jiw, Juan Garcia - Jiw, Deiner Martinez - Jiw, Joan Ceballos - Jiw, James Patiño - Jiw, Nelson Perez - Jiw, Katerine Villar - Concejo de juntas, Yimmy Rivera - Brigadista, Nora Cardenas - Brigadista, Lilian Vera Torres - Delegada de Asoppas, Yuliana Cuellar - ICBF , Alexander Charry - Asoc. Asopez, Frankin Navoa - Enlace Joven todes, Lady Yolani Beltran - secretaria de concejo, Luz Montaño - Asomujerem, Michelle Peña - Directiva Asocolonos, Wilson Guerrero - Registraduria, Jhon Alexander Numpay - secretaria de gobierno, Yury Aldana - Tekoa, Nina Rodríguez - Educar Condumidores.

Magdalena Medio:
Liseth Colón - Ama de casa, Kaleth David Colón - Niño, Saudys Fonseca J - Estudiante, Andrea Jiménez - Independiente, Yarlenis Fernández - Ama de casa, Adhara Fernández - Niña, Yargeli Ozuna - Gestante, Yormary Payarez - Docente, Yuralis Fonseca - Enfermera, Roquelina Lara C - Auxiliar de enfermería, Dailis Campuzano - Bibliotecaria, Dayana Hernandez - Coordinadora CDI, Wendy Jiménez - Secretaria educación, cultura y deporte, Angela Ravelo - Docente, Margarita Jiménez - Jefe de control interno, Tatiana Pinto P - Psicóloga, Sofía Guerrero - Trabajadora social, Aury Sierra B - Referente de discapacidad, María Beatriz Meza - Psicóloga, Yadira Sánchez - Auxiliar de deportes, Jeynis Aguirre - Docente, Estefany Garcés - Auxiliar pedagógica, Naidud Campuzano - Apoyo nutricional, Gloria Barba M - Jefe de presupuesto,

Kellis Nuñez M - Docente, Amanda Jiménez - Matrona, Oladis Hernández - Matrona, Anllis Hernández - Matrona, Sol María Barba - Matrona, Dayanifer Barba - Manipuladora de alimentos, Diega Botero Jiménez - Oficios varios, Blanca Campuzano - Ama de casa, Gabriel Hernández - Agricultor, Michelle Barros - Ama de casa, Roselvis Celedón - Comerciante, Yuliana González - Ama de casa, Andrea Arroyo - Ama de casa, Yeiber Vergara A - Niño, Mari Gisel Posso - Ama de casa, Alirio José Jaraba - Niño, Wendy Vanesa MG - Ama de casa, Edelma Rosa Botero - Auxiliar pedagógica, Shirley Barba Bolazo - Auxiliar de servicios generales, Deicy Hoyos - Ama de casa, Liliana Montes - Auxiliar administrativa, Crismary Revenal - Estudiante, Gabriela Campo - Niña, Yanelda Barba - Ama de casa, Taira Jaraba - Niña, Deniris Conteras - Apoyo nutricional, Gisella Fonseca - Auxiliar pedagógica, Liliana Gómez - Auxiliar pedagógica, Emil Turizo - Sacerdote, Fidel Peña - Ingeniero civil, Margarita Jiménez - Vigilante, Enelda Paba Rico - Auxiliar pedagógica, Daniela Severiche - Agente educativo, Luz María Álvarez - Estudiante, Roiber Zayas - Coordinador de DIMF, Sonia Ruiz López - Representante legal, Jean Carlos Peña - Electromecánico, Norberto Ruiz - Contador, Elvira Barba - Ama de casa, Margarita Jiménez - 0, Yesika Herrera - Auxiliar de enfermería, Yeikis Benavides - Niña, Dariana España - Niña, Juan Diego Jiménez - Niño, Sandra Medina - Ama de casa, Miguel Garces - Niño, Fátima Severiche - Ama de casa, Danna Vera - Niña, Daniela Álvarez - Ama de casa, Keylin Pirson - Niña, Wendy Mejía - Ama de casa, Gloribeth Romero - Ama de casa, Daniel Márquez - Niño, Hortencia Herrera - Ama de casa, Angel Fonseca - Niño, Rober Zapas - Coordinador, Jhon Fonseca - Psicólogo, Zoneida Hernández - Ama de casa, Yisel Jiménez - Referente SNBT, Anllis Hernandez Hernandez - Matrona.

Momposina y Mojana:

Emma Rodríguez - Ama de casa, Ruby Ruiz Rodríguez - Cocinera, Yannerys Rojas - Oficios varios, Rosmerys Ruiz R - Cocinera, Diana Guzmán H - Costurera, Delia Castro Torres - Lideresa, Darinel de Arco - Agricultor, Ruben Dario Taborda - Campesino, Jose Gabriel Zuñiga - Campesino, Lucy Patricia Sinistera - Manipuladora de alimentos, Rosmira Amanís - Ama de casa, José Perez - Campesino, María Elisa de Arco - Oficios varios, Era Luz Pérez - Campesino, Mayerlis Castro - Campesina, Pompilio Vargas - Asistente técnico agropecuario, Yennifer Lizcano - Estudiante, Isabel Cristina Zúñiga Pérez - Estudiante, Wendy Lizcano - Campesina, Jesús Guzmán - Estudiante, Neymar Guerrero - Estudiante, Yenni Tafor - Estudiante, Ivan Fernández - Docente, Kiara García - Estudiante, Camilo Baranoa - Estudiante, Alan Menese N - Estudiante, Mauren Torres - Estudiante, María José Durán - Estudiante, Elimar Durán - Estudiante, Abraham Rojas - Estudiante, Yargeli Arrieta - Estudiante, Wendy Guevara - Niña, Yessica Rico - Ama de casa, Doralis Guevara - Estudiante, Efren Guevara - Estudiante, Kimberly Guevara - Niña, Jana Guevara R - Niña, Shaila Mercado - Niña, Aldemar Guerrero - Estudiante, Jeis Taborda - Estudiante, Manuel de Arco - Campesino, Matilde Beltrán - Campesina, Norelis Tobar - Campesina, Neredith Tobar - Campesina, Jimmy Cardozo - Campesino, Fredy Ceballos - Campesino, Yeinis Montaño - Jefe oficina de la mujer, Erika Palomino - Jefe de víctimas alcaldía, Richar Ruz P - Campesino, Clemente Castro - Campesino, Eva Sandrí Acosta - Ama de casa, Carlos Ceballos - Agricultor, Lisbeth Ramos - Ama de casa, Eduardo Pérez - Agricultor, Amauris Castro - Agricultor, Fidel Castro Torres - Agricultor, Jhonatan Castro - Campesino, Harim Gales Bello - Estudiante, Neris Carvajal - Enfermera, Sara Alvarez Carvajal - Niña, Clarisa Luna Ramirez - Ama de casa, Olvedis Castro Luna - Campesino, Kiara Castro - Niña, Nohemith Castro - Estudiante, Santiago Gil - Estudiante, Lupercio Barragán - Independiente, Arlin Pinedas G - Coordinadora renta ciudadana, Rosneris Ruz P - Lideresa, Yesika Rico - Ama de casa, Waldir Tafor - Campesino, Yoicelis Calderón - Ama de casa, Bianca Ortega - Niña, Yorgelis Calderón - Niña, Manuel León A - Oficios varios, Jose Francisco Aparicio - Oficios varios, Luis Alberto Alvariño - Oficios varios, Oscar Pacheco - Estudiante, Germán Lizcao - Campesino, Custodia.

Tolima Grande:
Zaraida Noscue - Ama de casa, Luis Guetio - Niño, Mileidy Noscue - Artesana, Fabiola M - Ama de casa, Yudi Quitumbo - Ama de casa, Nelsi Quitumbo - Ama de casa, Romelia Medina - Artesana, Erika Elvira - Cuidadora, Ludivia Blanco - Ama de casa, Saturia G - Cuidadora, Alexandra R - N/A, Yicela Mosquera - Cuidadora, Herlinda P - Cuidadora, Hermelinda G - Coordinadora Artesanas, Cristian Camacho - N/A, Buneo Sacristian - N/A, Eduain Ipia - Gobernador, Taliana Ipia - Niña, María N - Lideresa Artesana, Ana Troches - Ama de casa, Mayerli Troches - Ama de casa, Ailda Dagua M - Ama de casa, Emilio Ipia - Médico ancestral, Héctor Quitumbo - Agricultor, Diego Hernández - Campesino, Luis E Ospina - Emisora comunitaria, Yuly Ramirez - N/A, Jenny Largo - N/A, Nestor M - Campesino, Adriana Rodriguez - Campesina, Yuileny Quitumbo - Ama de Casa, Elian Troches - Niño, Ernida Noscue - Ama de Casa, Yadira Quitumbo - Ama de casa, Yeiner Dagua - Niño, Dario Tombe - Agricultor, Valentina Mina - Niña, Reinaldo Noscue - Agricultor, Maria Ruth Tombe - Lideresa y coordinadora, Antonio Osnás - Líder, Norbey Noscue - Counero, Lorena Medina - Artesana, Arndoy Noscue - Coordinador de guardia, Alison Noscue - Niña, Francia Nene - Ama de casa, Marco Antonio Isaza - Agricultor, Venancio Chocué - Agricultor, Luz Marina Dagua - Ama de casa, Griselda Buitrago - Modista, Mileny Noscue - Ama de casa, Indelia Palomino - Agricultora, Angela Atillo - Ama de casa, Omar Salazar - Niño, Lina Troches - Ama de Casa, Yeison Noscue - Niño, Milena Noscue - Niña, María Quitumbo - Gobernante suplente, Eilyin Noscue - Niña, Rosnelia Medina - Artesana, Zuleima Tombe - Ama de casa, Danna Noscue - Niña, Duvan Chocué - Agricultor, Elkin N - N/A, Salangei S - N/A, Angelica Betancourt - N/A, Argenis Animero - Cuidadora, Nestor Fabio Montilla Sanchez - Líder rural.

Santanderes:
Yeni Pérez - Cocinera , Tatiana Ramírez - Cocinera , Eva Aguilar - Madre , Luz Galvis - CDI , Rubiela Claro - JAC, Yeimi Vega - JAC , David Vega - Niño , Darwin Claro - Niño , Kimberly Silva - Niña , Iam Silva - Niño , Franyeli Rivero - Niña , Evelio Pérez - Otro , Aidelina Rojas - Madre hogar comunitario , Margarita Quintero - Madre hogar comunitario , Blanca Rodríguez - CDI , Dioselina López - Cocinera , Luz Molina - Madre CDI , Rosa Molina - Madre CDI , José Pavón - Niño , Tatiana La Mar - Madre CDI , Diana Quintero - JAC, Karen Quintero - Madre , Sara Salomé Pérez - Niña , Milán Pérez - Niño , Keilor Quintero - Niño , Keiber Quintero - Niño , Rosabel Pacheco - Madre CDI , Angelica Guerrero - Madre y JAC , Robinson Toro - JAC, Katy Donado - Familias en Acción , Matías Toro - Niño , Luisa Guerrero - Madre, Luisa Girón - Madre , Neila Flórez - Madre CDI , Erica Ropero - CDI , Luis Sánchez - Líder comunal , Soreine Melo - Campesina, Liliana Pérez - Madre, Kely Pérez - Madre, Erika Duran - Piscicultor, Miguel Vaca - Asoc. Agro del Catatumbo, José Rodríguez - Agricultor , Yaine Barbosa - Control social, Andrea Posada - Madre, Yuri Leon - Madre, Julia Reyes - Madre, Martin Rincón - Agricultor , Leidy Salazar - Sector salud, María Isabel Ramírez Madre, Ana Contreras - Madre, Mónica Rodríguez - Madre, Nelsie Rodríguez - Madre, Wilfredo Guerrero - Coop Innovar, Mirley R - Madre, María Ascanio - Niña, Karilia Corrales - Coop Innovar, Nayindri González - Control social, Andri Amador - Madre, Milera Quintero - Fami, Yoany Montejo - Apoyo en salud , Yuritza Álvarez - Madre, Yuliana Julio - Madre, Dalixys Cañizares - Niña, Dailin Sandrido - Niña, María Victoria Ortiz - Niña, Ema Hoyos - Niña, Julián Pérez - Niño, Luz Stella Galvis Toro - JAL .

Fotos tomadas en campo en los municipios, de izquierda a derecha:
Chivatá, Manaure, La Guadalupe,
Pueblo Bello, Páez, Distrito Capital Bogotá, El Tarra,
Providencia (encuentros de diálogos de saberes).

Contenido

Lista de tablas ---- 15
Lista de figuras ---- 17
Lista de anexos ---- 22
Material Suplementario ---- 21
Lista de abreviaturas ---- 23
Glosario ---- 25
Presentación ---- 36
¿Cómo leer esta guía? ---- 41
Objetivos ---- 45
¿A quién va dirigida esta guía? ---- 47
¿Cómo se cocinó este documento? ---- 49
Estado Situacional ---- 82
Formulación y diseño estratégico de la guía alimentaria para la población colombiana, basada en Biodiversidad y Alimentación Real ---- 102
Colombia potencia mundial de la biodiversidad Alimentaria ---- 108
Ahora ¿Qué comer? recomendaciones para la elección de los alimentos, enmarcadas en la clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial (NOVA) ---- 124
Necesidades alimentarias: Colombia come Alimentación Real y Biodiversa desde sus territorialidades ---- 149
Colombia come identidad y biodiversidad: alimentos y preparaciones culinarias representativas de cada territorialidad alimentaria ---- 178
Biodiversidad, agua y agroecología: estrategias para una alimentación saludable, solidaria y sustentable ---- 237
Gobernanza alimentaria ---- 247
Referencias ---- 272
Recursos en línea ---- 289
Anexos ---- 295

Lista de tablas

Tabla 1. Territorialidad Amazónica ---- 55
Tabla 2. Territorialidad Andina Sur ---- 56
Tabla 3. Territorialidad Costa y Sabana Caribe ---- 58
Tabla 4. Territorialidad Cundiboyacense ---- 60
Tabla 5. Territorialidad Depresión Momposina y Mojana ---- 62
Tabla 6. Territorialidad Distrito Capital ---- 63
Tabla 7. Territorialidad Eje Cafetero ---- 64
Tabla 8. Territorialidad Insular Caribe ---- 66
Tabla 9. Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó ---- 67
Tabla 10. Territorialidad Llanera ---- 68
Tabla 11. Territorialidad Magdalena Medio ---- 70
Tabla 12. Territorialidad Santanderes ---- 71
Tabla 13. Territorialidad Tolima Grande ---- 74
Tabla 14. Municipios priorizados y las dos alternativas; según las 13 territorialidades alimentarias ---- 76
Tabla 15. Consumo promedio de alimentos según naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial (NOVA) entre los años 2005 y 2015 ---- 95
Tabla 16. Índices ambientales: huella de carbono e hídrica en Colombia según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial de los alimentos (NOVA) ---- 120
Tabla 17. Distribución de la población en Colombia ---- 151
Tabla 18. Necesidad territorial de energía para Colombia y las 13 Territorialidades alimentarias ---- 152
Tabla 19. Distribución de la necesidad promedio porcentual de macronutrientes de la energía total diaria según el Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR) ---- 152
Tabla 20. Necesidades territoriales de minerales de interés en salud pública para Colombia y las 13 Territorialidades alimentarias ---- 154
Tabla 21. Necesidades territoriales de vitaminas de interés en salud pública para Colombia y las 13 Territorialidades alimentarias ---- 155
Tabla 22.Necesidades territoriales de agua para Colombia y las 13 Territorialidadesalimentarias ---- 156
Tabla 23. Grupos y subgrupos de alimentos ---- 158

Lista de tablas

Tabla 24. Planificación de las necesidades alimentarias ---- 162
Tabla 25. Adecuación de las necesidades territoriales de energía y de macronutrientes por territorialidad ---- 171
Tabla 26. Adecuación de necesidades territoriales de micronutrientes. Vitaminas ---- 172
Tabla 27. Adecuación de necesidades territoriales de micronutrientes. Minerales ---- 173
Tabla 28. Cálculo de las necesidades alimentarias para Colombia ---- 174
Tabla 29. Preparaciones culinarias territorialidad Amazónica ---- 183
Tabla 30. Preparaciones culinarias territorialidad Andina sur ---- 188
Tabla 31. Preparaciones culinarias territorialidad Costa y sabana caribe ---- 193
Tabla 32. Preparaciones culinarias territorialidad Cundiboyacense ---- 197
Tabla 33. Preparaciones culinarias territorialidad Depresión Momposina y Mojana ---- 201
Tabla 34. Preparaciones culinarias territorialidad Distrito capital ---- 206
Tabla 35. Preparaciones culinarias territorialidad Eje cafetero ---- 209
Tabla 36. Preparaciones culinarias territorialidad Insular Caribe ---- 214
Tabla 37. Preparaciones culinarias territorialidad Litoral Pacífico y Chocó ---- 219
Tabla 38. Preparaciones culinarias territorialidad Llanera ---- 224
Tabla 39. Preparaciones culinarias territorialidad Magdalena medio ---- 227
Tabla 40. Preparaciones culinarias territorialidad Santanderes ---- 231
Tabla 41. Preparaciones culinarias territorialidad Tolima Grande ---- 235
Tabla 42. Gobernanza para la salud alimentaria “De la Semilla al plato hasta alimentar el cuerpo” mencionados en el trabajo de campo en las territorialidades alimentarias ---- 264

Lista de figuras

Figura 1. Diseño metodológico fundamentado en la Planeación Prospectiva para la reformulación de la guía alimentaria de la población colombiana ---- 50
Figura 2. Mapa de las territorialidades alimentarias de Colombia ---- 53
Figura 3. Propuesta del círculo "De la semilla al cuerpo" para el diálogo de saberes en las territorialidades alimentarias ---- 77
Figura 4. Factores de cambio en formato de Abaco de Régnièr para priorización en trabajo de campo
Figura 5. Eventos o hitos de las Guías Alimentarias en Colombia ---- 79
Figura 6. Círculo de la buena nutrición ---- 80
Figura 7. Tren de los alimentos ---- 86
Figura 8. Plato saludable de la familia colombiana ---- 87
Figura 9. Propuestas de adecuación de la guía alimentaria en territorios, entre 2017 y 2021 ---- 89
Figura 10. Importancia de repensar la clasificación de los alimentos según extensión, naturaleza y propósito de procesamiento industrial ---- 95
Figura 11. Matriz de priorización de factores de cambio consolidados durante el diálogo de saberes en las territorialidades alimentarias de Colombia ---- 99
Figura 12. Mapa factores de cambio con mayor prioridad por las comunidades en las territorialidades alimentarias de Colombia ---- 100
Figura 13. Mapa 1. Frutas, verduras y hortalizas ---- 109
Figura 14. Mapa 2. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos ---- 112
Figura 15. Mapa 3. Carnes, Pescados, huevos y lácteos ---- 115
Figura 16. Sellos de etiquetado frontal de advertencia en Colombia ---- 135
Figura 17. Sello de sodio, etiquetado frontal de advertencia en Colombia ---- 136
Figura 18. Sello de azúcares, etiquetado frontal de advertencia en Colombia ---- 137
Figura 19. Sello de edulcorantes, etiquetado frontal de advertencia en Colombia ---- 138

Lista de figuras

Figura 20. Sello de grasas saturadas, etiquetado frontal de advertencia en Colombia ---- 139
Figura 21. Sello de grasas trans, etiquetado frontal de advertencia en Colombia ---- 140
Figura 22. Clasificación de los alimentos según naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial (NOVA) ---- 142
Figura 23. Ruta metodológica para estimar las necesidades de alimentos reales para Colombia al 2024 por territorialidades alimentarias ---- 150
Figura 24. Aporte de los diferentes grupos de alimentos para garantizar las necesidades alimentarias y nutricionales en Colombia ---- 167
Figura 25. Aporte porcentual con énfasis en los alimentos de origen vegetal ---- 168
Figura 26. Aporte porcentual con énfasis en los alimentos de origen animal ---- 168
Figura 27. Aporte porcentual de los grupos de alimentos a las necesidades alimentarias por territorialidades para el 2024 ---- 169
Figura 28. Ícono nacional del territorio al cuerpo. Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en biodiversidad y cultura alimentaria ---- 175
Figura 29. Distribución proporcional de los grupos de alimentos, basada en las necesidades alimentarias ---- 177
Figura 30. Territorialidad Amazonía ---- 180
Figura 31. Territorialidad Andina sur ---- 185
Figura 32. Territorialidad Costa y Sabana Caribe ---- 190
Figura 33. Territorialidad Cundiboyacense ---- 194
Figura 34. Territorialidad Depresión Momposina y Mojana ---- 199
Figura 35. Territorialidad Distrito Capital ---- 203
Figura 36. Territorialidad Eje Cafetero ---- 207
Figura 37. Territorialidad Insular Caribe ---- 212
Figura 38. Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó ---- 215
Figura 39. Territorialidad Llanera ---- 221
Figura 40. Territorialidad Magdalena Medio ---- 225
Figura 41. Territorialidad Santanderes ---- 228
Figura 42. Territorialidad Tolima Grande ---- 232

Lista de figuras

Figura 43. Agroecología en las territorialidades alimentarias ---- 237
Figura 44. Principales políticas públicas creadas y relacionadas con desperdicios alimenticios de los sistemas productivos y la sustentabilidad ambiental en Colombia ---- 239
Figura 45. Principales estrategias de mitigación de desperdicios alimenticios de los sistemas productivos y la sustentabilidad ambiental ---- 240
Figura 46. Imágenes de los talleres de diálogos de saberes en las territorialidades alimentarias ---- 251
Figura 47. Apuestas y acciones para recuperar las semillas nativas, la tierra y garantizar el agua potable ---- 252
Figura 48. Semillas, agua y tierra en las diferentes territorialidades alimentarias del país ---- 253
Figura 49. Apuestas y acciones frente a la Lactancia familiar, comunitaria y diversa ---- 254
Figura 50. Lactancia en las diferentes territorialidades alimentarias del país ---- 255
Figura 51. Apuestas y acciones en los procesos agroalimentarios ---- 257
Figura 52. Registro de procesos agroalimentarios en las diferentes territorialidades del país ---- 257
Figura 53. Apuestas y acciones de alimentos y preparaciones culinarias tradicionales ---- 258
Figura 54. Registro de preparaciones culinarias tradicionales en las diferentes territorialidades alimentarias del país ---- 259
Figura 55 . Apuestas y acciones en el ámbito de los cuerpos ---- 260
Figura 56. Diálogos de saberes en las diferentes territorialidades alimentarias del país (1) ---- 260
Figura 57. Diálogos de saberes en las diferentes territorialidades alimentarias del país (2) ---- 266

Lista de anexos

Anexo A. Formato de declaración de conflicto de interés ---------- 295
Anexo B. Caracterización de las comunidades participantes en los diálogos de saberes en las territorialidades alimentarias en Colombia ---------- 303
Anexo C. Manual del dinamizador de trabajo de campo ---------- 324
Anexo D. Manual para los representantes de los subcomités académicos ---------- 331
Anexo E. Propuesta de registro audiovisual en las territorialidades alimentarias ---------- 342
Anexo F. Priorización de factores de cambio ---------- 346
Anexo G. Sistematización de la información en la fase de diseño estratégico en la salida a campo en las diferentes territorialidades alimentarias ---------- 348
Anexo H. Estrategia de educación para la salud alimentaria para la guía alimentaria ---------- 349

Material suplementario

Material suplementario 1: Análisis de las guías alimentarias a nivel global

Material suplementario 2: Video: Estado situacional en las territorialidades alimentarias clic aquí

Material suplementario 3: Información para diseño de ilustración de mapas por territorialidades alimentarias clic aquí

Material suplementario 4: Listado de especies amenazadas en Colombia clic aquí

Material suplementario 5: Necesidades alimentarias: requerimiento de energía clic aquí

Material suplementario 6: Necesidades alimentarias: requerimiento de macronutrientes clic aquí

Material suplementario 7: Necesidades alimentarias: requerimiento de micronutrientes clic aquí

Material suplementario 8: Necesidades alimentarias: requerimiento de agua clic aquí

Material suplementario 9: Necesidades alimentarias: necesidades de alimentos a nivel nacional y por territorialidades alimentarias clic aquí

Material suplementario 10: Adecuaciones de kilocalorías, macronutrientes y micronutrientes por territorialidades alimentarias clic aquí

Material suplementario 11: Información para el diseño de ilustraciones de platos tradicionales por territorialidades alimentarias clic aquí

Material suplementario 12: Video: Soberanía alimentaria clic aquí

Material suplementario 13: Video: Semillas, agua y tierra clic aquí

Material suplementario 14: Video: Lactancia clic aquí

Material suplementario 15: Video: Diálogo de saberes clic aquí

Material suplementario 16: Participación ciudadana en los diálogos de saberes de las territorialidades alimentarias

Agradecimientos

Esta Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real** se construyó con y desde las territorialidades alimentarias del país. En coherencia con los principios y enfoques del convenio y en reconocimiento a la co-construcción y a la transmisión oral del conocimiento a través del diálogo de saberes, se reconoce a las comunidades, lideresas y lideres sociales, campesinado, sabedoras y sabedores ancestrales, niñas, niños, adolescentes, jóvenes y sus familias, que compartieron sus saberes y sabores en los diálogos que se llevaron a cabo en el segundo semestre del año 2024 en las comunidades de las 13 territorialidades alimentarias.

Los diálogos de saberes, además, se realizaron en conformidad con la Política de Tratamiento de Datos Personales publicada en: www.icbf.gov.co, con lo dispuesto en las normas vigentes sobre protección de datos personales, en especial la Ley 1581 de 2012 y el Decreto 1074 de 2015.

Lista de abreviaturas

ACPO: Acción Cultural Popular.
ASPROINCA: Asociación de productores indígenas y campesinos de Riosucio.
BCFN: Centro Barilla para la Alimentación y Nutrición.
CBA: Canasta básica de alimentos.
CBD: Convenio sobre la Diversidad Biológica.
CONPES 113/2008: Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
CTNGA: Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias.
DANE: Departamento Administrativo Nacional de Estadística.
DHA: Derecho Humano a la Alimentación.
DNP: Departamento Nacional de Planeación.
EAN: Educación Alimentaria y Nutricional.
ESA: Educación para la Salud Alimentaria.
ECV: Encuesta de Calidad de Vida.
ENSIN: Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia.
FAO: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
FIAN: Food First Information and Action Network.
GABA: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.
GEI: Gases de efecto invernadero.
IAP: Investigación-Acción-Participación.
ICBF: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
IDEAM: Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales.
INN: Instituto Nacional de Nutrición.
MINCULTURA: Ministerio de Cultura.
MSPS: Ministerio de Salud y Protección Social.
NARP: Población Negra Afrocolombiana Raizal y Palenquera.
NOVA: Clasificación de los alimentos de acuerdo con con su naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial.
OMS: Organización mundial de la salud.
ONG: Organización no gubernamental.
ONIC: Autoridad Nacional de Gobierno Indígena.
PANA: Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia.
PCTC: Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.
PCBU: Productos Comestibles y Bebibles Ultraprocesados.
PCD: personas con discapacidad.
PCI: Patrimonio Cultural Inmaterial.
PCG: Potencial de calentamiento global.
PDET: Programa de Desarrollo con Enfoque Territorial.

PMA: Programa mundial de alimentos.
PND: Plan Nacional de Desarrollo.
PSANM: Perfil de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Medellín.
SAL: Grupo de investigación Saberes Alimentarios Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia de Colombia.
SGPDHA: Sistema de Garantía Progresiva del Derecho a la Alimentación.
UDEA: Universidad de Antioquia.
UNAL: Universidad Nacional de Colombia.
UNEP: Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente.
UNICEF: United Nations International Children ‘s Emergency Fund.
VBG: Violencias Basadas en Género.
WFN: Water Footprint Network.
ZRC: Zona de reserva campesina.

Glosario

Agroecología: “Modo de gestión de sistemas agroalimentarios resilientes y soberanos, que se basan tanto en los conocimientos tradicionales y ancestrales como en los de la ciencia moderna, toman en cuenta la diversidad de los actores de las agriculturas para la vida y se integran con los consumidores en la producción, transformación y consumo de alimentos saludables, la protección de bienes comunes y generación de formas de economía propia, para el buen vivir y la transformación humana, social y política. Así mismo, promueve en las organizaciones sociales un proceso sistemático de incidencia política, en favor de sus derechos y la justicia social” (Acevedo Osorio & Waeger, Taller nacional de organizaciones sociales sobre agroecología. 24 de agosto 2024., 2024). La agroecología como ciencia, estudia las interacciones ecológicas de los diferentes componentes del agroecosistema, como conjunto de prácticas, busca sistemas agroalimentarios sostenibles que optimicen y estabilicen la producción, y que se basen tanto en los conocimientos locales y tradicionales como en los de la ciencia moderna y como movimiento social, impulsa la multifuncionalidad y sostenibilidad de la agricultura, promueve la justicia social, nutre la identidad y la cultura, y refuerza la viabilidad económica en las zonas rurales.” (MADR, 2017).

Alimentación saludable y sustentable: es el resultado de las relaciones y vínculos vitales entre agentes de las territorialidades alimentarias a nivel ecosistemico, agroalimentario y sociocultural. En las territorialidades, personas, familias, instituciones y comunidades en un circuito relacional a través de ambientes alimentarios, que son los lugares en donde se desarrolla la vida cotidiana y se toman decisiones sobre la adquisición, preparación culinaria y consumo de alimentos, se generan los vínculos necesarios para alcanzar la alimentación real y biodiversa relacionada con la salud alimentaria.

Alimento Real: esta guía concibe como “alimentos reales” a aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza, que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando los universos culinarios y respetando el ecosistema en el que habitan y se desarrollan. (Ortiz Calderón, 2023).

Amasijos: preparaciones con harina de trigo o harinas vernáculas (maíz y yuca), con genéricos como arepas, empanadas, pasteles, rebozados, galletas, panes y buñuelos, entre muchos otros cientos que en cada región reciben un nombre propio (Ordoñez, 2012).

En Colombia, esta palabra de origen sefardí se utiliza exclusivamente para referirse a alimentos, describiendo un conjunto de masas horneadas que pueden ser saladas o dulces. Su preparación se basa principalmente en harina, y las variaciones en formas, tamaños, texturas y sabores la convierten en un término genérico que abarca numerosas recetas, tanto de la panadería como de la repostería universal. No obstante, este término tiene un origen más amplio: proviene del léxico relacionado con la siembra de granos y también puede significar “pequeño”. En algunas regiones de España, especialmente entre las

clases trabajadoras, se usa como sinónimo de desayuno. Esta riqueza de significados refleja su conexión tanto con la tradición alimentaria como con la vida cotidiana en diversas culturas (Estrada Ochoa, 2016) Galletas o pasteles horneados. Pastelito y toda clase de comestibles que han salido del horno o del hornillo (Sánchez y Sánchez, 2012).

Ambiente alimentario: Por ambiente alimentario entendemos el contexto físico, económico, político, cultural, biótico y ambiental en el que se condiciona, desarrolla, posibilita o imposibilita el hecho alimentario (FIAN, 2021).

Aspectos agroalimentarios: definidos por la interacción entre el paisaje y la cultura, que modela las prácticas de producción, procesamiento, distribución y consumo de los alimentos. Estos aspectos no solo incluyen la tecnología y los métodos empleados en la producción agropecuaria, sino también las costumbres, conocimientos ancestrales, rituales y formas de organización social que determinan cómo se cultivan, procesan y comparten los alimentos, y, en primera instancia, que es considerado alimento para ese grupo social en específico (Ortiz Calderón, 2023).

Aspectos ecosistémicos: los ecosistemas definen la fauna y flora de un territorio, así que influyen en las prácticas agrícolas, pecuarias y de pesca. La interacción entre el entorno natural y las prácticas alimentarias locales contribuye a la formación de una identidad alimentaria única, la cual se adapta a las condiciones propias del contexto natural de los territorios (Ortiz Calderón, 2023).

Aspectos socioculturales: se refieren a las prácticas, creencias y valores que una sociedad atribuye a la alimentación. Incluyen las tradiciones culinarias, los rituales asociados con las comidas, las normas sociales que regulan el consumo de alimentos, y las formas en que la comida refleja y refuerza la identidad cultural y la cohesión social. Estos aspectos influyen en las elecciones alimentarias, en la preparación de los alimentos y en las interacciones sociales durante el acto alimentario, así como en la transmisión de conocimientos y costumbres entre generaciones (Ortiz Calderón, 2023).

Autoconsumo: es la producción de alimentos que tiene lugar en la parcela del pequeño productor, que se utiliza para la alimentación del hogar y que es consumida sin otra transformación diferente a la culinaria (Álvarez Uribe, 2007).

Autonomías alimentarias (As): Son una expresión de la Soberanía Alimentaria y “hacen referencia al derecho que le asiste a cada comunidad, pueblo o colectivo humano, integrante de una nación, a controlar autónomamente su proceso alimentario según sus tradiciones, usos, costumbres, necesidades y perspectivas estratégicas, y en armonía con los demás grupos humanos, el ambiente y las generaciones venideras”, defendiéndolo de intereses nacionales, o internacionales, que quieran vulnerar los modos de vida y el derecho a la alimentación de las comunidades” (FIAN , 2013).

Azúcares añadidos: “son los azúcares que se adicionan durante el procesamiento de alimentos o se empaquetan como tales, e incluyen azúcares como monosacáridos y disacáridos, aquellos contenidos en los jarabes y los naturalmente presentes en la miel y en los concentrados de jugos de frutas o vegetales. Estos no incluyen los azúcares intrínsecos que se encuentran en la leche, frutas y los vegetales y los carbohidratos no glucémicos” (MSPS, 2022c).

Buen vivir: el buen vivir, Natjëmban jisoiñam, natjëmban jisotbemañam (Kamëntš á), Sumak Kawsay (Kichwa, Inga), Tab Warab en namuy wam, nam trik (Misak), y en otras lenguas desde las cosmovisiones de los Pueblos originarios, hacen referencia a una manera de comprender la realización humana, que se opone a una visión hegemónica centrada en la calidad de vida. Que pone en el centro el cuidado de la vida en sus distintas manifestaciones, reconociendo la interdependencia de los seres para su bien-estar, bien-ser y la convivencia desde el reconocimiento, respeto y celebración de la diversidad en su presente continuo.

Relaciones de interdependencia que se tejen como seres inacabados, incompletos, que dependemos de los demás para un buen convivir, en equilibrio, armonía con la naturaleza y paciencia para que en el encuentro con el otro y lo otro podamos reconocer el origen, querernos, reconocernos, valorarnos, valorar la vida y la siembra y cultivo de relaciones de cuidado que germinan en la interculturalidad.

Desde el buen vivir se busca promover y fortalecer relaciones de cuidado sustentadas en la solidaridad (cuidado de sí, cuidado de los otros, cuidado de lo otro) y la interculturalidad, la construcción colectiva desde la posibilidad del “Soy porque somos” que se movilizan en la juntanza y el diálogo de saberes.

Biodiversidad alimentaria: hace referencia a la variedad de frutos, plantas, animales, microorganismos, especies y ecosistemas que son fuente de alimento, importantes para la garantía progresiva del Derecho a la Alimentación de forma autónoma y culturalmente apropiada de las poblaciones. Es la red existente de especies nativas, cultivadas y aprovechadas por comunidades, que sostiene su alimentación, además de sus conocimientos ancestrales, modos de vida, prácticas agrícolas tradicionales y su derecho a decidir sobre sus sistemas alimentarios, contribuyendo a la soberanía alimentaria.

Biodiversidad culinaria: son las técnicas de preparación de alimentos, que reivindican los sabores y tradiciones presentes en una cultura o región. Es la relación profunda entre una comunidad y su entorno, desde la narrativa comestible de una cultura, tejida a lo largo de generaciones, a través de saberes culinarios transmitidos oralmente, prácticas de cultivo, preparación de alimentos, rituales y celebraciones asociados al alimento. Representa la memoria colectiva de los pueblos, su identidad cultural y su vínculo con la tierra, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo la transmisión intergeneracional de conocimientos. En el marco del derecho a la alimentación y la soberanía alimentaria, la biodiversidad culinaria es un instrumento de resistencia cultural, una afirmación de la identidad y una vía para la construcción de sistemas alimentarios justos y sostenibles, abarcando dimensiones sociales, culturales, económicas y ambientales que contribuyen al bienestar integral de las comunidades.

Cocina tradicional: son la manifestación del PCI (Patrimonio Cultural Inmaterial), conocimientos, prácticas y tradiciones vivas e históricas transmitidas de generación en generación, constantemente y de manera presencial mediante la comunicación oral. Son el producto propio de un lugar con raíces indígenas, ibéricas y africanas y donde se reconocen técnicas y características mantenidas en el tiempo (textura, cortes, técnicas de cocción y preparación, etc.) (Ministerio de Cultura, 2012).

Convenio sobre la Diversidad Biológica (CBD): es el instrumento internacional para "la conservación de la diversidad biológica, la utilización sostenible de sus componentes y la participación justa y equitativa en los beneficios que se deriven de la utilización de los recursos genéticos", que ha sido ratificado por 196 países. Su objetivo general es promover medidas que conduzcan a un futuro sostenible. El órgano rector del CDB es la Conferencia de las Partes (COP). Esta autoridad suprema de todos los Gobiernos (o Partes) que han ratificado el tratado se reúne cada dos años para examinar el progreso, fijar prioridades y adoptar planes de trabajo (ONU, 2024).

Combustibles fósiles: aquellos que provienen de la descomposición natural de la materia orgánica. Algunos ejemplos incluyen el petróleo, carbón, gas natural.

Commodities no saludables: tabaco, alcohol, alimentos ultraprocesados, sucedáneos de la leche materna, juegos de azar, aceite de palma, combustibles fósiles, automóviles e industrias mineras (Gilmore et al., 2023).

Concertación: la concertación inicia con la participación y se comprende como "un espacio de diálogo intercultural que se propicia para indagar sobre aspectos y posibles soluciones de problemáticas que identifican las comunidades étnicas en las cuales confluyen diferentes entidades del Estado" (ICBF, 2019).

Datos sensibles: se entiende por datos sensibles aquellos que afectan la intimidad del Titular o cuyo uso indebido puede generar su discriminación, tales como aquellos que revelen el origen racial o étnico, la orientación política, las convicciones religiosas o filosóficas, la pertenencia a sindicatos, organizaciones sociales, de derechos humanos o que promueva intereses de cualquier partido político o que garanticen los derechos y garantías de partidos políticos de oposición, así como los datos relativos a la salud, a la vida sexual, y los datos biométricos.

Diálogo de saberes: es un concepto que se refiere al intercambio y la integración de conocimientos provenientes de diferentes culturas, tradiciones y disciplinas. Este enfoque busca reconocer y valorar la diversidad de conocimientos, promoviendo un proceso horizontal de aprendizaje mutuo entre diferentes grupos, como comunidades indígenas, campesinas, académicos y científicos. El diálogo de saberes es fundamental en contextos de desarrollo sostenible, educación intercultural, y la gestión de recursos naturales, donde es crucial integrar conocimientos tradicionales y científicos para generar soluciones más completas y adaptadas a las realidades (Escobar, 2008).

Disponer: ejercitar en algo facultades de dominio, enajenarlo o gravarlo, en vez de atenerse a la posesión y disfrute (RAE).

Dieta corporativa: el concepto de "dieta corporativa", según FIAN, hace referencia a un patrón alimenticio que surge y se expande como resultado de la influencia del sistema alimentario industrial y el dominio de grandes corporaciones transnacionales. Este modelo se basa en el consumo predominante de PCBU (como snacks, bebidas azucaradas y comidas precocinadas), que tienden a reemplazar los alimentos frescos, mínimamente procesados y las preparaciones tradicionales. Este fenómeno no solo afecta la salud de las personas al aumentar enfermedades asociadas a dietas poco saludables, sino también contribuye a la pérdida de soberanía alimentaria, el debilitamiento de los sistemas alimentarios locales y la desaparición de tradiciones culinarias.

Derecho a la alimentación: en términos de lo alimentario y nutricional, la visión antropocéntrica del derecho (derecho humano a la alimentación o nutrición) se refleja en el reconocimiento de la importancia de elementos como la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos; propios de la seguridad alimentaria (OPS, 2010). El enfoque del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas realiza una crítica a la visión corporativista y antropocéntrica del derecho a la alimentación, reconoce la importancia de las dimensiones simbólicas, culturales y espirituales del acto de alimentarse y de la soberanía y la autonomía alimentarias y, además, reconoce la universalidad del derecho (FIAN Colombia, 2021).

Sin embargo, desde América Latina (y en relación con la determinación social de la salud) se propone una racionalidad ambiental que reconceptualiza la relación con la naturaleza, promoviendo derechos a la Madre Tierra y un enfoque ecológico (Ayama-Arias, 2020). Desde esta última perspectiva y en consonancia con la salud alimentaria y en fortalecimiento de la **Alimentación Real**, con enfoque territorial, es imperativo transitar del derecho humano a la alimentación al derecho a la alimentación.

Desnutrición: se caracteriza por deterioro de la composición corporal y alteración sistémica de las funciones orgánicas y psicosociales. Dichas alteraciones dependen de la edad de iniciación del déficit y de la calidad de la dieta consumida, que puede ser insuficiente en energía y nutrientes, o aportar mayor cantidad de energía, pero ser deficiente en proteína y demás nutrientes (MSPS-UNICEF, 2021). Por etiología, la desnutrición se puede clasificar en desnutrición aguda primaria, entendida como la desnutrición que aparece por un consumo insuficiente de alimentos, por lo tanto, en la ingesta de los nutrientes, normalmente asociada a problemas de inseguridad alimentaria y nutricional, sin embargo, en algunas ocasiones su causa se debe a inadecuadas prácticas de alimentación; o en desnutrición aguda secundaria cuando es producida por alteraciones fisiopatológicas que afectan el estado nutricional tales como trastornos anatómicos, digestivos, de la absorción, de la excreción, de la utilización de nutrientes, del aumento o utilización de nutrientes. (Metha, y otros, 2013).

Desperdicio de alimentos: ejercitarse define como la disminución de alimentos en las etapas de distribución, retail y consumo. El desperdicio de alimentos está relacionado con el comportamiento, los hábitos de compra y consumo, y la manipulación de alimentos (FAO, 2011).

Educación para la salud alimentaria: la Educación para la Salud Alimentaria (ESA), se fundamenta en la perspectiva latinoamericana de la salud colectiva y la determinación social de la salud, donde la alimentación humana se comprende como un hecho biológico-social, crítico y complejo. Reconoce las condiciones históricas, sociales y ambientales que determinan las posibilidades del ciclo alimentario, descrito a través de la metáfora "de la semilla al plato, de la semilla al cuerpo".

Se adopta una visión no antropocéntrica, que resalta las interrelaciones entre los seres humanos y la naturaleza, alineándose con el buen vivir, un concepto clave en los saberes indígenas que promueve una convivencia armónica, equitativa y sustentable con el entorno natural y social. Desde esta perspectiva, la ESA no se limita a la provisión de nutrientes ni a enfoques medicalizados y reduccionistas. Por el contrario, integra dimensiones sociales, culturales, económicas y ambientales, promoviendo la soberanía alimentaria y la sustentabilidad como elementos esenciales. La sustentabilidad, en palabras de Breilh (2010), incluye la equidad social, cultural y ambiental, la integralidad, y la adaptación del desarrollo a las condiciones locales y temporales.

Así mismo, se reconoce que los modelos educativos tradicionales en Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) han tendido a simplificar problemas complejos de salud pública, reforzando desigualdades estructurales mediante prácticas transmisivas y descontextualizadas. Según el informe de la Red ICEAN (FAO, 2013), solo el 30 % de los programas en Colombia cumplen con criterios de buenas prácticas, como la inclusión del diagnóstico participativo y el reconocimiento del otro como protagonista en su proceso educativo. Esto evidencia la necesidad urgente de transitar hacia modelos críticos e integrales que valoren los saberes locales y comunitarios, con enfoque en la educación popular y el pensamiento decolonial (ICBF, UdeA. Estrategia para la salud alimentaria en Colombia).

Enfoque diferencial: es concebido como un principio, una perspectiva de análisis y una guía que orienta todas las actuaciones del ICBF para la garantía de los derechos de las niñas, niños, adolescentes, jóvenes y sus familias. Se dirige al reconocimiento de derechos y eliminación de barreras, obstáculos, discriminación, prejuicios e imaginarios que impiden el acceso y garantía y capacidad para hacer un ejercicio de los derechos y libertades en igualdad de condiciones y oportunidades (ICBF, 2023).

Enfoque interseccional: es una perspectiva que permite conocer la presencia simultánea de dos o más características diferenciales de las personas (pertenencia étnica, género, discapacidad, etapa del ciclo vital, entre otras) que en un contexto histórico, social y cultural determinado incrementan la carga de desigualdad, produciendo experiencias sustantivamente diferentes entre los sujetos (adaptado de Corte Constitucional Sentencia T-141-15) (DANE, 2024).

Entorno Saludable: los entornos saludables se entienden como el punto de encuentro y relación de los individuos donde se promueven referentes sociales y culturales que brindan parámetros de comportamiento para el fomento de acciones integrales de promoción de la salud y el bienestar (Congreso de la República, 2021).

Fideicomiso: acto jurídico por medio del cual una persona entrega a otra la titularidad de unos activos para que los administre y, al vencimiento de un plazo, transmita los resultados a un tercero (Universidad Nacional de Rosario).

Grupos etarios: son categorías de la población que se dividen según la edad. Estas categorías permiten analizar y diseñar políticas, programas y estudios específicos para diferentes segmentos de la población, como niños, adolescentes, adultos y ancianos. Cada grupo etario tiene características y necesidades particulares en áreas como la salud, la educación, y la alimentación) (Ben-Shlomo y Kuh, 2002).

Huella ambiental: cantidad de recursos naturales y la cantidad de gases nocivos que produce al generar un producto alimenticio.

Ingesta Adecuada (AI – Adequate Intake): nivel de ingesta promedio recomendado sobre la base de estimaciones de ingesta observada de un nutriente o ingesta determinada por aproximaciones experimentales o a partir de estimación de ingesta de nutrientes para un grupo o grupos de personas aparentemente saludables, en quienes se asume que ésta es adecuada, según criterios de adecuación establecidos para cada nutriente. La AI se establece en lugar del RDA cuando no hay suficiente evidencia científica para establecer el EAR y así calcular el RDA (MSPS, 2016a).

Lactancia humana "Familiar, Comunitaria y Diversa": es el primer acto de soberanía y autonomía alimentaria que contribuye al derecho a la alimentación de una forma natural, solidaria y sustentable, comprende las acciones por parte del ser humano en su estructura biopsicosocial, y surge como una manifestación multidimensional que trasciende lo biológico. Parte de la voluntad humana de querer lactar y está determinada por el contexto social, cultural y económico. Es una práctica que se encuentra arraigada en las tradiciones que transmiten saberes, conocimientos, costumbres y lazos afectivos entre generaciones, vínculos familiares y comunitarios en una unidad ecosistémica de supervivencia y de construcción de solidaridades.

Desde una perspectiva diferencial de derechos, la lactancia humana tiene incidencia directa en las políticas públicas, reconoce las particularidades, necesidades y expectativas de las mujeres y personas en período de lactancia, sus familias, comunidades y otros actores del contexto, promoviendo la igualdad, equidad y no discriminación. (ICBF, 2024)

Malnutrición: la malnutrición incluye, por un lado, a la desnutrición, junto con los indicadores de bajo peso al nacer, la insuficiencia de peso, el rezago de talla, la baja relación peso/talla y el déficit de micronutrientes (hierro, zinc, vitamina A u otros), y, por el otro, al sobrepeso y la obesidad. En este sentido, abordar el

estudio de la malnutrición requiere visualizar la complejidad del problema en todas sus dimensiones, pues tiene consecuencias importantes que abarcan: la salud, con relación directa en morbilidades y mortalidad; el desarrollo de capacidades y los resultados educativos; la inclusión social y laboral; y el medioambiente (CEPAL, PMA, 2017).

Nutricionismo: es una perspectiva que reduce la alimentación y la salud a la ingesta de nutrientes específicos, en lugar de considerar los alimentos en su totalidad y su contexto cultural, social y ambiental. Este enfoque promueve la idea de que el valor de un alimento radica en su contenido de nutrientes individuales, ignorando la complejidad de las dietas y las interacciones entre los alimentos, así como los aspectos cualitativos del acto de comer (Scrinis G. 2015).

Participación: es entendida como el proceso mediante el cual los miembros de una comunidad, tanto a nivel individual como colectivo y a través de diferentes formas de compromiso: a) desarrollan la capacidad para asumir una responsabilidad plena en la estimación de sus problemas y necesidades en materia de salud; (SB, Rifkin, 1996) b) planifican la implementación de sus propias estrategias de intervención comunitaria; c) crean y mantienen organismos para apoyar estas estrategias; y d) evalúan los efectos de sus intervenciones procediendo a los ajustes necesarios a través de un proceso dinámico y continuo de aprendizaje colectivo (Zakus & Lysack, 1998).

Pienso: alimentos para animales destinados a complementar o sustituir el pastoreo.

Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia: marco normativo desarrollado por el Ministerio de Cultura de Colombia que busca reconocer, proteger y promover las cocinas tradicionales del país como parte del patrimonio cultural inmaterial. Esta política tiene como objetivo preservar las prácticas culinarias ancestrales, fomentar el uso de ingredientes locales, y valorizar las técnicas tradicionales de preparación y consumo de alimentos, contribuyendo a la identidad cultural y la diversidad alimentaria del país (Ministerio de Cultura, 2012b).

Pérdidas de alimentos: corresponden a la disminución de la masa de alimentos disponibles para consumo humano en las fases de producción agropecuaria, poscosecha y almacenamiento, y procesamiento industrial. Las pérdidas son debidas principalmente a ineficiencias en las cadenas de producción (FAO, 2011).

Productos comestibles y bebibles ultraprocesados: son productos elaborados por la industria, su fabricación usualmente requiere de varios procesos y el uso de múltiples ingredientes, de los cuales muchos son de uso exclusivo de la industria. Una característica distintiva de estos productos es que, en su forma final no se reconocen fácilmente las materias primas usadas en su elaboración, además, contienen aditivos naturales o artificiales como saborizantes, colorantes, conservantes, entre otros. La extensión del procesamiento que se encuentra en este tipo de productos es diferente debido a las maquinarias, técnicas e innovaciones que desarrollan las industrias, como la hidrogenación, laminado, extrusión, entre otros.

Algunos ejemplos de estos productos son: snacks empaquetados dulces y salados, helados, chocolates, cereales endulzados, margarinas, bebidas gaseosas y bebidas "energizantes", fórmulas para lactantes, comidas listas congeladas, entre otros (Monteiro et al., 2019).

Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR – Acceptable Macronutrient Distribution Range): "es el rango de ingesta de una fuente de energía que se asocia con la reducción en el riesgo de enfermedades no transmisibles, mientras aporta cantidades adecuadas de nutrientes esenciales. Cada AMDR se expresa como porcentaje de la ingesta total de energía" (MSPS, 2016a).

Requerimiento Promedio Estimado (EAR - Estimated Average Requirement): ingesta promedio de un nutriente para un grupo poblacional que cubre el requerimiento de la mitad (50%) de los individuos sanos del grupo. Este requerimiento se define como la media del requerimiento y también es la cantidad de un nutriente que se encuentra en mayor proporción entre los individuos del mismo (MSPS, 2016a).

Salud alimentaria: es un proceso interdependiente del ser vivo con su historia alimentaria ligada al territorio y al conjunto de relaciones sociales, económicas, políticas culturales y ambientales con las cuales ha coevolucionado y que se reflejan en el bienestar general en tanto componentes de la determinación social de la salud, de ninguna exclusiva manera dependiente de modelos estándar.

Soberanía hídrica: tener soberanía hídrica implica la capacidad de proporcionar agua en suficiente cantidad y calidad para satisfacer las necesidades agrícolas, de energía y consumo. Por esa razón, para garantizarla, además de pensar en las tuberías, plantas de tratamiento y demás infraestructura que permite llevar el agua hasta las ciudades, es fundamental preservar la integridad de los sistemas ambientales que son la fuente natural del agua.

Sistema alimentario: se refiere al conjunto de actividades involucradas en la producción, procesamiento, transporte, consumo, y gestión de los residuos de los alimentos (MAPAE, 2024). Los sistemas alimentarios tocan todos los aspectos de la existencia humana. La salud de nuestros sistemas alimentarios afecta profundamente la salud de nuestros cuerpos, así como la salud de nuestro medio ambiente, nuestras economías y culturas culinarias.

Desde esta guía, se conceptualiza a los sistemas alimentarios como ecosistemas, pues la propuesta pedagógica presentada se enmarca en el reconocimiento de los sistemas alimentarios como sistemas ecológicos constituidos por un medio (territorialidad), en donde los seres vivos que lo habitan (humanos y no-humanos) están en permanente interrelación.

Soberanía Alimentaria: "es el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo. Esto pone a aquellos que producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, por encima de las exigencias de los mercados y de las empresas. Defiende los intereses de, e incluye a, las futuras generaciones (...) La soberanía alimentaria da prioridad a las economías locales y a los mercados locales y nacionales, y otorga el poder a los campesinos y a

la agricultura familiar, la pesca artesanal y el pastoreo tradicional, y coloca la producción alimentaria, la distribución y el consumo sobre la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica (...) Garantiza que los derechos de acceso y a la gestión de nuestra tierra, de nuestros territorios, nuestras aguas, nuestras semillas, nuestro ganado y la biodiversidad, estén en manos de aquellos que producimos los alimentos. La soberanía alimentaria supone nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigual" (Nyéléni-Malí, 2007).

Este concepto propone un horizonte de sentido en el trascurrir de la vida de los hogares en los territorios que se interrelacionan con el ICBF, entendido como el derecho progresivo de las niñas, niños adolescentes, jóvenes, familias y comunidades a una alimentación natural y diversa que cuida, gusta y da salud, enseña su origen y preparación con el saber de sus ancestros y ancestras en el territorio; que reconoce, identifica, reivindica, empodera y fortalece la relación vincular de las personas y comunidades en su autonomía, con respeto por el entorno, el agua y valora a quien la produce y la lleva a la mesa (ICBF, 2024).

Territorialidades alimentarias: concebida como la suma y la consecuencia de aspectos ecosistémicos, agroalimentarios y socioculturales que dan vida, arraigo e identidad a los territorios. La territorialidad es la esencia alimentaria del territorio, implica esas prácticas y tradiciones culturales alrededor de la alimentación que dan sentido e identidad a ese espacio físico que se habita (Ortiz Calderón, 2023).

Tomadas en campo municipio Manaure (La Guajira).

1 Presentación

Esta Guía Alimentaria para la población colombiana basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**, se diseñó a partir del reconocimiento de las territorialidades alimentarias del país, en co-construcción con las comunidades a través de diálogos de saberes.

¿Qué es una Guía Alimentaria?

Es una herramienta educativa que permite identificar lo que es "bueno para comer", es decir: reconocer qué alimentos y preparaciones culinarias nos ayudan a tener una buena salud alimentaria. Esta guía no da recomendaciones únicamente en clave de alimentos, sino en clave de sistemas alimentarios. Desde esta guía se concibe a la salud ecosistémica como condición indispensable para la salud alimentaria.

¿Qué son los sistemas alimentarios?

El término "sistema alimentario" se refiere al conjunto de actividades involucradas en la producción, procesamiento, transporte, consumo y gestión de los residuos de los alimentos (MAPAE, 2024). Igualmente, estos sistemas tocan todos los aspectos de la existencia humana y afectan profundamente la salud de nuestros cuerpos, del medio ambiente, nuestras economías y culturas culinarias.

Desde esta guía, se conceptualiza a los sistemas alimentarios como ECOSISTEMAS, pues la propuesta pedagógica presentada se enmarca en el reconocimiento de los sistemas alimentarios como sistemas ecológicos constituidos por un medio (territorialidad), en donde los seres vivos que lo habitan (humanos y no-humanos) están en permanente interrelación. Son las relaciones de interdependencia lo que permite la pervivencia del sistema como un todo. La interdependencia de los ecosistemas alimentarios es lo que posibilita la salud alimentaria[1].

¿Por qué una guía alimentaria basada en Biodiversidad y Alimentación Real?

Porque las guías alimentarias no solo deben brindar recomendaciones para el cuidado de la salud alimentaria de los seres humanos, sino también promover prácticas de alimentación sostenible y sustentable que no pongan en detrimento la salud de los no humanos (plantas, animales, cuerpos de agua, ecosistemas, etc.).

¿Qué es la Biodiversidad?

Según el Convenio sobre la Biodiversidad Biológica (CBD) se define como "la variabilidad de organismos vivos de cualquier fuente, incluidos ecosistemas marinos y terrestres, [incluida la diversidad humana], comprende la diversidad dentro de cada especie y entre las especies" (Naciones Unidas, 2024).

[1]En esta guía se hará referencia a "sistemas alimentarios" o "ecosistemas alimentarios". De ahora en adelante, pueden leerse ambos conceptos como sinónimos.

*La **Biodiversidad,** en esta guía, hace referencia a diversidad de territorios, culturas, gentes, saberes, sabores, cocinas, alimentos reales y culinarias. Esta guía retrata la **Biodiversidad** de la vida humana y no-humana que hacen parte de los ecosistemas alimentarios de Colombia.*

¿Qué es la Alimentación Real?

La **Alimentación Real** es una concepción vanguardista que surge de la necesidad de diferenciar los alimentos reales de los productos y bebidas comestibles ultraprocesados (PCBU).

Los **PCBU** no son alimentos, son sustancias comestibles o bebibles elaboradas a partir de un ultraprocesamiento industrial, son productos con alto contenido de grasas, azúcares, sodio y aditivos sintetizados industrialmente, que se asocian con el aumento de enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, obesidad, etc.) y con deterioro del medio social y ambiental. **El desplazamiento de la Alimentación Real por el aumento acelerado en el consumo de PCBU, es lo que se denomina la instalación del régimen alimentario corporativo y las dietas corporativas, que vulneran el derecho a la alimentación, y a la soberanía alimentaria e hídrica.**

*Esta guía concibe la **Alimentación Real** como: una alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados; en la que se reconocen como alimentos reales a aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza[2], que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando los universos culinarios y respetando el ecosistema en el que habitan y se desarrollan[3].*

En contraposición a la **Alimentación Real**, se reconocen a aquellos patrones alimentarios basados en PCBU, los cuales además de tener un perfil nutricional insalubre (mayor contenido en la dieta de azúcares libres, grasas saturadas y trans, sodio, edulcorantes y aditivos sintéticos relacionados con las enfermedades crónicas), desplazan el consumo de **Alimentación Real**, representan una desconexión de los seres humanos con los ecosistemas, van en detrimento de la cultura y la **Biodiversidad** alimentaria, son producto del ultraprocesamiento de los alimentos (de las dietas corporativas) y se asocian con un impacto ambiental negativo.

[2]En esta guía, hablamos de alimentos "naturales" para hacer referencia a los alimentos adquiridos directamente de la naturaleza o con mínimo grado de procesamiento (ejemplo, remoción de partes no comestibles).

[3]Adaptado de Necesidades alimentarias de la población colombiana: Análisis desde la perspectiva de Alimentación Real con enfoque territorial. Tesis de maestría presentada para optar al título de Magíster en Políticas Públicas Alimentarias y Nutricionales. Universidad de Antioquia, por Ortiz Calderón, 2023.

Platanera o bananero, tomada en campo municipio de Providencia (Insular Caribe).

Los patrones alimentarios basados en PCBU, aumentan la fragilidad de los sistemas alimentarios. Cuando estos sistemas fallan, el desorden resultante amenaza nuestra educación, salud, el medio ambiente y la economía, así como los derechos humanos, la paz, la seguridad y la **Biodiversidad**. El territorio colombiano alberga cerca del 10 % de las especies conocidas en el planeta, ubicándolo dentro de los 14 países con mayor índice de **Biodiversidad** (IDEAM, 2024).

Existe una relación entre la **Biodiversidad** y la soberanía alimentaria. Un mayor uso de la diversidad biológica en la alimentación posibilita una mayor valoración de la misma, lo que puede contribuir a su conservación. Por otro lado, darle un mayor uso en la alimentación enriqueciendo la cultura alimentaria y mejora la salud alimentaria.

El deterioro ambiental ha mermado la disponibilidad de alimentos importantes de los diversos sistemas alimentarios y culinarios del país. Numerosas especies han desaparecido de los ríos por el impacto de la contaminación; algunas especies de fauna silvestre asociadas a la alimentación han sido objeto de una caza excesiva; la transformación de los bosques en praderas para la ganadería ha privado a la cocina tradicional de frutales y condimentos de origen silvestre. A pesar de que Colombia es un país megabiodiverso, existe (con excepción de algunas comunidades indígenas) un gran desconocimiento de la **Biodiversidad** y su potencial alimentario (Ministerio de Cultura, 2012).

Sumado a lo anterior, y paradójicamente, en nuestro país, la prevalencia de inseguridad alimentaria (INSAN) moderada-severa es del 27,37 % (DANE y FAO, 2024). La INSAN no es solo una consecuencia del limitado acceso físico y económico a los alimentos, es sobre todo un problema estructural producto de la pérdida de las autonomías y las soberanías alimentarias: escalas de realización del **Derecho a la Alimentación.**

El Plan Nacional de Desarrollo (PND) "Colombia Potencia Mundial de la Vida" (Ley 2294, 2023) plantea una transición progresiva hacia la **Soberanía Alimentaria (DNP, 2023),** para lo cual la garantía del Derecho a la Alimentación y el ordenamiento territorial alrededor del agua son un imperativo en el diseño e implementación de las políticas públicas de alimentación.

El derecho a la alimentación busca que las personas puedan acceder, en todo momento, a una alimentación adecuada. Se desarrolla a través de tres pilares principales: disponibilidad, acceso y adecuación de alimentos. Bajo este contexto, se establecen las bases para que progresivamente se logre la soberanía alimentaria y para que todas las personas tengan una alimentación saludable, que reconozca las dietas y gastronomías locales, y que les permita tener una vida activa y sana. De manera transversal, se encuentra inmersa la sostenibilidad que busca garantizar alimentos para las generaciones presentes y futuras (DNP, 2023).

El ordenamiento alrededor del agua con la consolidación de una base ambiental es la primera dimensión de esta transformación en el PND, en Colombia. La protección de la Biodiversidad, y las personas, serán el centro de la planeación de los territorios, permitiendo a la población tener hábitats resilientes a los cambios del clima, donde se protejan los recursos naturales y se garantice el bienestar de la población mediante el respeto por el agua y el acceso a los servicios ecosistémicos (DNP, 2023).

En este sentido, el PND propone el fortalecimiento de las guías alimentarias para fomentar una alimentación saludable y sustentable, adecuada a las prácticas territoriales (DNP, 2023). El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Universidad de Antioquia (UDEA), presentan en este documento la actualización de las Guías Alimentarias para la población colombiana.

Mora en distintos puntos de maduración, Tomada en campo en la ciudad de Bogotá, Distrito Capital (Cundinamarca).

2 ¿Cómo leer está guía?

La Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real** se estructura de tal manera que los lectores reconozcan de dónde vienen y cómo llegan los alimentos a sus mesas: desde la **Biodiversidad** de las semillas, mares, ríos, cultivos hasta los platos y cuerpos de las comunidades, es decir **desde los territorios hasta los cuerpos.**

Así, esta guía organiza su contenido pedagógico desde el reconocimiento de la **Biodiversidad** ecosistémica, la producción agroalimentaria y disponibilidad de alimentos reales, pasando por el procesamiento y su consumo, enmarcado en los diversos universos culinarios en cada una de las territorialidades alimentarias, hasta llegar a la adecuada disposición de los residuos.

En la última sección del documento, se describe una propuesta de gestión de acciones para lograr que los ecosistemas alimentarios promuevan la **Alimentación Real y la Biodiversidad** como parte de una estrategia de gobernanza multinivel colaborativa, de la semilla al cuerpo y de diálogo de saberes de manera transversal desde los territorios hasta el plato.

Esquema – Ruta de Lectura

La primera parte de este documento contiene el **capítulo 1** que hace una introducción a la guía alimentaria, **el capítulo 2 "cómo leer esta guía",** luego en el **capítulo 3** presenta los objetivos y a quién va dirigida la guía **(capítulo 4)**. Posteriormente, se hace un recuento de **"¿cómo se cocinó este documento?" (capítulo 5)**, describiendo la metodología prospectiva y participativa implementada en las 13 territorialidades alimentarias del país, la cual nutrió el análisis situacional y demarcó la ruta para la co-construcción a través del diálogo de saberes.

Luego, en **el capítulo 6**, se encuentra un resumen del estado situacional de las guías alimentarias en Colombia, Latinoamérica y el mundo, haciendo énfasis en su historicidad y en las últimas tendencias de diseño de este tipo de herramientas de educación para la salud alimentaria. A partir del repaso histórico, se plantea una justificación del nuevo diseño de guías alimentarias para Colombia, explicando su enfoque basado en **Biodiversidad y Alimentación Real**.

La segunda parte de este documento presenta los resultados de la formulación y el diseño estratégico de la guía: recomendaciones de **Alimentación Real** para la población colombiana, con base en el reconocimiento y promoción de la **Biodiversidad** alimentaria.

El capítulo 7 "Formulación y Diseño Estratégico de la Guía Alimentaria para la Población colombiana, basada en Biodiversidad y Alimentación Real" presenta la construcción de los principios para la guía alimentaria. Se realizó considerando los factores de cambio priorizados en los diálogos de saberes con las comunidades de las 13 territorialidades alimentarias del país.

El capítulo 8 "Colombia potencia mundial de la Biodiversidad alimentaria" se representa a partir de tres mapas ilustrados:

Mapa 01. Frutas, verduras, hortalizas, leguminosas y hierbas aromáticas o para condimentar.
Mapa 02. Raíces, tubérculos, plátanos, cereales y principales amasijos.
Mapa 03. Agua y alimentos de origen animal (carnes, peces, lácteos, huevos, insectos, entre otros).

El capítulo 9 "Ahora ¿Qué Comer? recomendaciones para la elección de los alimentos, enmarcadas en la clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial (NOVA)", amplía las recomendaciones en torno al consumo saludable, sustentable y sostenible, enseñando una nueva clasificación que ayuda a comprender la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial de los alimentos y las diferencias entre un "Alimento Real" vs. un PCBU. Esta nueva clasificación llamada NOVA, ha sido usada desde los últimos 8 años en las guías alimentarias de algunos países latinoamericanos (Chile, Brasil y Uruguay).

La clasificación NOVA, tiene en cuenta la naturaleza, extensión propósito de procesamiento industrial de los alimentos, clasificándolos en cuatro grupos: 1) alimentos no procesados o mínimamente procesados; 2) ingredientes culinarios procesados; 3) alimentos procesados y 4) PCBU. Esta nueva propuesta de clasificación de alimentos busca orientar la elección de su dieta sensibilizando a los individuos, familias y comunidades sobre los efectos adversos para la salud alimentaria (y ecosistémica) de las dietas corporativas y los PCBU.

En el capítulo 10 "Necesidades alimentarias: Colombia come Alimentación Real y Biodiversa desde sus territorialidades", se realiza el cálculo/estimaciones desde la perspectiva de **Alimentación Real** con enfoque territorial. Presenta de manera cuantitativa "las necesidades de alimentos reales" para las 13 territorialidades alimentarias del país: 1) Amazónica; 2) Andina Sur; 3) Costa y Sabana Caribe; 4) Cundiboyacense; 5) Depresión Momposina y Mojana; 6) Distrito Capital; 7) Eje Cafetero; 8) Insular Caribe; 9) Litoral Pacífico y Chocó; 10) Llanera; 11) Magdalena Medio; 12) Santanderes y 13) Tolima Grande.

Los elementos de los ecosistemas representados en los tres mapas del capítulo 8, se muestran ahora en este capítulo reorganizados en 7 grupos: 1) cereales, raíces, tubérculos y plátanos; 2) frutas y verduras; 3) leche y derivados; 4) carnes, vísceras y huevos; 5) leguminosas, frutos secos y semillas; 6) ingredientes culinarios y 7) agua. También, se calcularon las necesidades de agua para cada territorialidad. Estos 7 grupos de alimentos se denominaron teniendo en cuenta: a) indicadores de diversidad alimentaria y características nutricionales compartidas (alimentos fuentes); b) identidad culinaria del país (nombres más comunes de los alimentos) y c) clasificación NOVA, específicamente para excluir los PCBU y denominar al grupo "ingredientes culinarios".

El concepto "necesidades de alimentos reales", también puede comprenderse como un cálculo de la "disponibilidad deseable" de alimentos para la población que habita cada territorialidad en concreto. El capítulo expone con detalle los aspectos técnicos de dicho cálculo. Este capítulo plantea una innovación sobre la forma como se diseñan guías alimentarias, pues la estimación de "necesidades de alimentos reales" no solo sirve como insumo pedagógico para orientar un adecuado consumo de alimentos según características nutricionales o naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial, sino que además es útil como herramienta de planificación de la disponibilidad «deseable» de alimentos reales para una población o territorio en concreto.

El capítulo 11 "Colombia come identidad y biodiversidad: alimentos y preparaciones culinarias representativas de cada territorialidad alimentaria", muestra la información de los capítulos anteriores en versiones culinarias: representaciones de platos o recetas tradicionales locales, que incluye los alimentos icónicos de cada una de las 13 territorialidades. El lector podrá identificar platos o recetas familiares, cercanas a su cultura culinaria, en conjunto con una explicación de las características nutricionales más relevantes.

El capítulo 12 "Biodiversidad, agua y agroecología: estrategias para una alimentación saludable, solidaria, sostenible y sustentable", presenta información sobre los avances que tiene el país en la sustentabilidad ambiental y recomendaciones para lograr una alimentación con las características mencionadas.

En el capítulo 13 "Gobernanza alimentaria", se expone la importancia de la gobernanza multinivel colaborativa, de la semilla al cuerpo y de diálogo de saberes con el propósito de generar acciones para alcanzar la soberanía alimentaria y la garantía progresiva del derecho a la alimentación.

Tomada en campo municipio de Mapiripán (Meta).

3 Objetivos

El **objetivo principal** de la Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real** es promover acciones para la educación y la gobernanza alimentaria, con el ánimo de alcanzar la soberanía alimentaria y el derecho a la alimentación.

Objetivos específicos

En el marco de la educación para la salud alimentaria:

1. Promover el empoderamiento de la población colombiana a la hora de comer, a partir del reconocimiento de: a) la **Biodiversidad** alimentaria; b) la diferencia entre **Alimentación Real** vs los patrones alimentarios basados en PCBU; c) las necesidades alimentarias y d) las preparaciones culinarias tradicionales en las territorialidades alimentarias.

2. Brindar elementos técnicos como insumo para las campañas de difusión, educación y comunicación que orienten a las comunidades, las personas y las instituciones sobre una **Alimentación Real**, sustentable y sostenible con alimentos propios del territorio y culturalmente apropiados.

En el marco de la gobernanza alimentaria:

3. Brindar pautas para la gobernanza en la implementación de la Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en la **Biodiversidad y Alimentación Real.**

4. Orientar la **toma de decisiones** en materia de política pública alimentaria, y la implementación de programas y planes de acción de alimentación de organizaciones sociales, comunitarias o de instituciones estatales.

Tomada en campo municipio de Manaure (La Guajira).

4 ¿A quién va dirigida esta guía?

La Guía Alimentaria, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**, está orientada a toda la población colombiana.

Este documento técnico está dirigido a los tomadores de decisiones, especialistas académicos, instituciones públicas; para su uso en la implementación de políticas públicas alimentarias, la sociedad civil, organizaciones privadas, sujetos de derechos y demás interesados.

El presente documento técnico ofrece recomendaciones para promover el consumo adecuado de alimentos, a nivel individual o familiar. Además presenta un cálculo de las "necesidades alimentarias" para las 13 territorialidades alimentarias de Colombia, con el fin de facilitar la planificación de la disponibilidad «deseable» de alimentos reales y biodiversos.

El documento pedagógico ilustrado que acompaña a este documento técnico está diseñado para población general, como elemento pedagógico de educación para la salud alimentaria.

Tomada en campo municipio de Páez (Cauca).

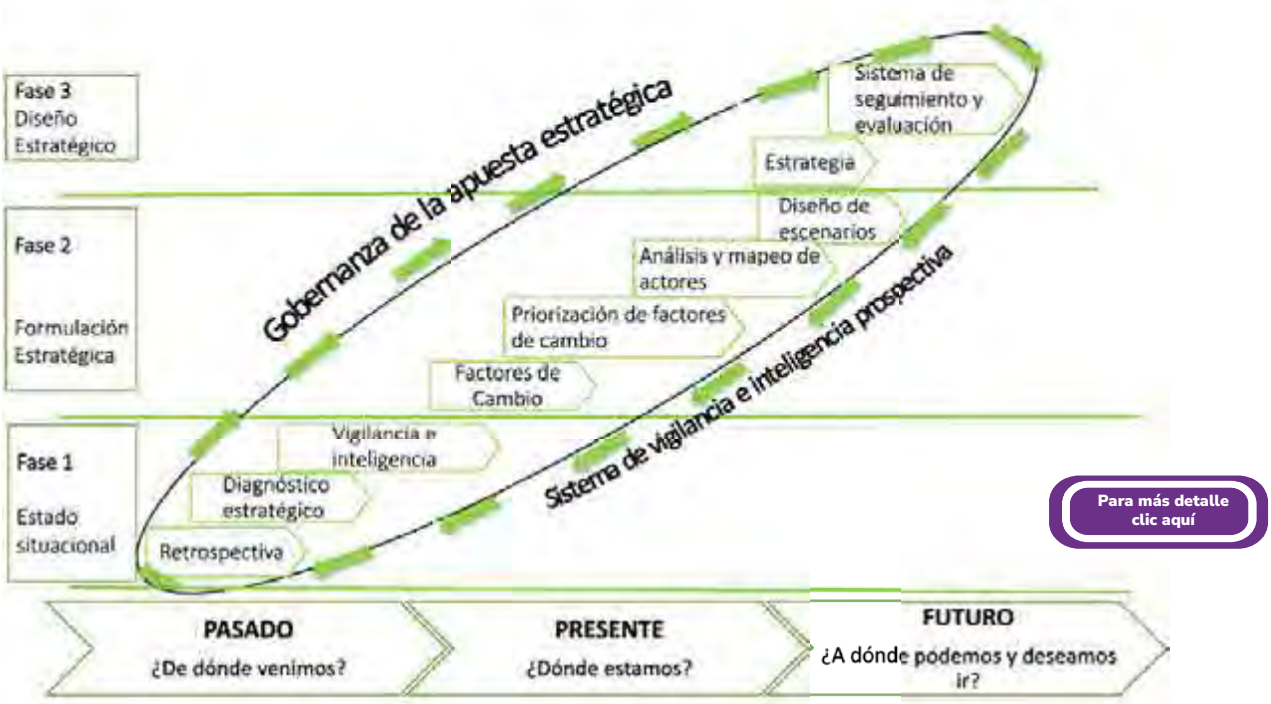
5 ¿Cómo se cocinó este documento?

La metodología usada para la construcción de la Guía alimentaria para la población colombiana, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**, fue el análisis de planeación prospectiva, en cuya planeación se consideraron enfoques territoriales, dialógicos, sistémicos e históricos. La planeación prospectiva promueve la voluntad y participación de distintos actores que, desde los referentes y enfoques del proyecto, fueron considerados como titulares de derecho. Además, a dichos actores se les reconocieron sus dimensiones individuales, socioculturales y políticas.

Bajo esta perspectiva, se implementaron diferentes métodos que se caracterizaron por ser de carácter participativo y de construcción social, fomentando el pensamiento, el debate, permitiendo monitorear los cambios e intencionar apuestas de futuro en cada una de las territorialidades alimentarias del país. Buscando, movilizar a diversos actores sociales y comunitarios, generando visiones compartidas del futuro, orientando las estrategias a largo plazo, tomando decisiones estratégicas en el presente, teniendo en cuenta las condiciones y posibilidades locales y nacionales (Medina et al., 2014). En coherencia, con el ánimo de garantizar el equilibrio de poderes en el proceso participativo, se implementó una metodología para mitigar los potenciales conflictos de interés con asesoría de la Organización Panamericana de la Salud **(Anexo A)**.

La construcción social del futuro implicó trabajar sobre una visión común, facilitando acuerdos fundamentales, siendo comprensibles para todos los actores de las territorialidades, con miras al futuro de las guías alimentarias. El enfoque prospectivo-estratégico abordó tres momentos temporales: el pasado, el presente y el futuro, respondiendo a los interrogantes: ¿de dónde venimos?, ¿dónde estamos? y ¿a dónde deseamos y podemos ir?. Los lineamientos y enfoques establecidos facilitaron el desarrollo de escenarios futuros, asegurando que los actores involucrados respalden, gestionen y orienten sus esfuerzos en la misma dirección, con una visión a largo plazo que favorezca el funcionamiento de los procesos, bajo el imperativo de transformación y cambio que enfrentará la actualización de la guía alimentaria para el país **(Figura 1)**.

Figura 1. Diseño metodológico fundamentado en la Planeación Prospectiva para la reformulación de la Guía alimentaria de la población colombiana.



Nota. Adaptado de Moreno Soto y Tejada, 2017, como se citó en Gobernación de Antioquia y Universidad de Antioquia, 2019.

Fase 1: Estado situacional

Esta fase se abordó mediante la identificación de eventos o hitos que explican, de manera estructural, el estado actual de las guías alimentarias. Estos hitos han surgido a partir de rupturas paradigmáticas que, en su momento, generaron cambios sustanciales que permiten comprender la situación actual y proyectar posibles evoluciones futuras.

Como herramientas de investigación para esta fase, se empleó la línea del tiempo, como recurso que representa gráficamente hitos o eventos históricos en periodos específicos. La construcción de la retrospectiva se realizó con la información obtenida a través de análisis de bases de datos con representatividad nacional (ENSIN, DANE), revisión documental (nacional e internacional) y metodología de análisis de contenido, considerando el origen de los discursos y los potenciales conflictos de interés de la información analizada (para más información diríjase al Anexo A), guiados por la pregunta: ¿Cuáles eventos o hitos del pasado han generado transformaciones en la alimentación y en guías alimentarias?

La construcción del diagnóstico y la identificación de problemas públicos se llevó a cabo mediante la revisión de datos e información tanto cuantitativa como cualitativa, formulándose argumentos que permitieron determinar la ubicación y naturaleza de las problemáticas alimentarias y su conexión con la concepción de territorialidades alimentarias.

Como resultado, se obtuvo un diagnóstico de los problemas públicos, que sirvió como punto de partida para iniciar un proceso de investigación orientado a identificar las cuestiones clave de las problemáticas a abordar y los principios a declarar para un mejor futuro alimentario.

Fase 2: Formulación Estratégica

En esta fase se abordaron las siguientes preguntas sobre alimentación y las guías alimentarias en Colombia: ¿dónde estamos?, ¿cómo es el presente?, ¿cuáles son las principales características del presente?, ¿cuáles y cómo son las interacciones actuales?, con el ánimo de reconocer con las comunidades los cambios y las problemáticas alimentarias en el país y priorizar los potenciales factores de cambio que se requieren en cada una de las territorialidades alimentarias.

Por lo tanto, para abordar estas preguntas, se avanzó en un proceso de trabajo de campo a lo largo y ancho del país, en el cual se consideraron enfoques territoriales, dialógicos y sistémicos de la siguiente manera: i) se partió de la conceptualización de las territorialidades alimentarias del país (Ortiz, 2023) y la posterior selección de los municipios con mayor densidad de niñas y niños menores de 5 años por mujer; ii) posteriormente se realizó la planificación metodológica de diálogo de saberes con las diversas comunidades de las territorialidades alimentarias de acuerdo a referentes como la OMS con un equipo multidisciplinario; iii) sistematización y análisis de la información documental y audiovisual para el diseño de las ilustraciones en las guías alimentarias y iv) identificación y caracterización de factores de cambio.

Territorialidades Alimentarias en Colombia

La Guía alimentaria para la población colombiana, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**, invita a comprender el universo culinario del país y a reconocer cómo la geografía y la cultura moldean las dinámicas alimentarias en los territorios. En este contexto, el término “territorialidades alimentarias” se emplea para resaltar el simbolismo y la apropiación social de los diferentes territorios del país, a partir de las prácticas y expresiones alimentarias que los caracterizan, ya que, la Alimentación Real está ligada al territorio y a sus cocinas tradicionales, las cuales, a su vez, dependen de la **Biodiversidad** que ofrece el país.

Colombia, ubicada en el extremo noroccidental de América del Sur, está dividida territorialmente en 32 departamentos, 1.103 municipios y 19 áreas no municipalizadas (conocidas también como corregimientos departamentales). En el país se reconocen cuatro grupos étnicos principales: indígenas, afrocolombianos (que incluyen a los afrodescendientes, negros, mulatos y palenqueros de San Basilio), raizales del archipiélago de San Andrés y Providencia, y el pueblo Rom o gitano.

La diversidad geográfica, biológica y cultural que caracteriza a Colombia exige un abordaje territorializado de las políticas y estrategias en alimentación. Esto resulta especialmente relevante ante la creciente pérdida de diversidad agroalimentaria, producto de la estandarización y homogeneización en los sistemas de producción y los patrones alimentarios. La consolidación de monocultivos agrarios y la producción pecuaria intensiva han transformado los paisajes naturales, amenazando los ecosistemas y, en consecuencia, la diversidad agroalimentaria que estos sustentan.

Además, la adopción de prácticas alimentarias foráneas, la proliferación de PCBU y la insuficiente valoración de lo autóctono, representan riesgos significativos para la preservación de la cultura y diversidad alimentaria del país. Frente a estos desafíos, esta guía se constituye como una herramienta clave para promover una alimentación más consciente, sostenible, sustentable y arraigada en la riqueza biodiversa y cultural de Colombia, así mismo, reivindica el alimento como fuente de vida y promueve el respeto por el espacio que se habita.

¿Qué son las territorialidades alimentarias?

> Las territorialidades alimentarias son regiones conformadas por la puesta en común de elementos constituyentes del territorio (suma y consecuencia de aspectos ecosistémicos, agroalimentarios y socioculturales), dichos elementos le otorgan atributos especiales y diferenciales desde el punto de vista alimentario que configuran su universo culinario. La territorialidad es la esencia alimentaria del territorio, implica esas prácticas y tradiciones culturales alrededor de la alimentación que dan sentido e identidad a ese espacio físico que se habita (Ortiz, 2023, pg 43).

Para abordar esta guía desde un enfoque territorial, se toma como referencia la propuesta de Ortiz (2023) sobre las 13 territorialidades alimentarias de Colombia. Esta propuesta está fundamentada en un análisis que integra los rasgos socioculturales, atributos agroalimentarios y características ecosistémicas de diversos territorios del país. A través del siguiente mapa se presentan las territorialidades alimentarias de Colombia, **(Figura 2)**:

Figura 2.
Mapa de las territorialidades alimentarias de Colombia

1. *Amazónica*
2. *Andina Sur*
3. *Costa Sabana y Caribe*
4. *Cundiboyacense*
5. *Depresión Momposina y Mojana*
6. *Distrito Capital*
7. *Eje Cafetero*
8. *Insular Caribe*
9. *Litoral Pacífico y Chocó*
10. *Llanero*
11. *Magdalena Medio*
12. *Santanderes*
13. *Tolima Grande*

Nota. Adaptado de Ortiz (2023).

A continuación, se presentan las 13 territorialidades acompañadas de una breve descripción y los departamentos y municipios que las conforman.

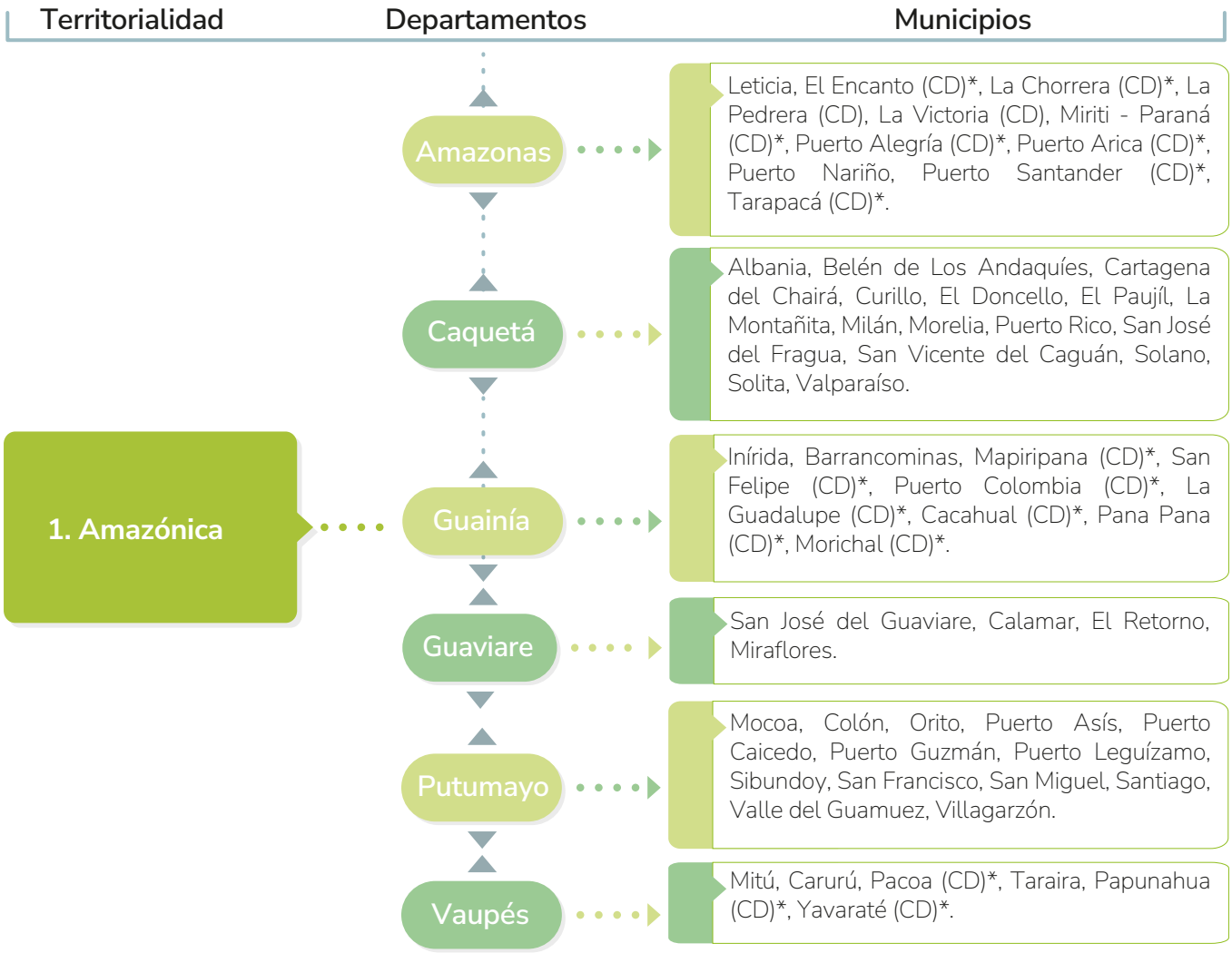
1. Territorialidad Amazónica

La Amazonía colombiana, que limita con Venezuela, Brasil, Perú y Ecuador, se caracteriza por su inmensa riqueza natural y cultural. Es el hogar de más de 50 pueblos indígenas que han desarrollado un profundo conocimiento en torno a la alimentación que su entorno les proporciona. La recolección de alimentos, la pesca, la caza y los cultivos de pancoger son las bases de su subsistencia (cultivos que los campesinos siembran en sus terrenos según las características de las zonas que habitan; ya sea de maíz, yuca, papa, café u otros). Estas comunidades cuentan con tradiciones alimentarias únicas, tanto las depositadas en la recolección y caza, así como técnicas tradicionales de conservación de alimentos. Algunos pueblos usaron la agricultura itinerante, otros se han asentado en várzeas, zonas ribereñas muy fértiles (Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).
La alimentación en la región tiene como base la yuca, especialmente la yuca brava, junto con el plátano, el ñame y otros alimentos de recolección. Las carnes provenientes de la caza, como dantas, borugos y venados, así como una gran diversidad de peces de agua dulce, enriquecen la dieta, en suma, el uso de fuentes de proteínas alternativas, como insectos y anfibios, ilustra la creatividad y adaptabilidad de las comunidades a su entorno. Las frutas nativas, como el arazá, el copoazú, el chontaduro y el camú-camú, aportan sabores únicos que no se encuentran fácilmente en otras regiones del país, además de ser deliciosas, representan una valiosa fuente de nutrientes como vitaminas y antioxidantes. Un elemento esencial en las preparaciones es el ají, cultivado en las chagras, huertos indígenas que integran prácticas agrícolas con valores sociales y espirituales. La integración cultural con las regiones amazónicas de Brasil y Perú ha enriquecido su gastronomía (Gaia Amazonas, 2019; Ortiz, 2023).

La región amazónica cubre aproximadamente 483.000 km², lo que equivale al 47 % del territorio colombiano. Sus ecosistemas son profundamente dinámicos y megadiversos, con vastos bosques tropicales y una red de ríos caudalosos como el Amazonas, Caquetá y Putumayo. Este entorno natural no solo sustenta la vida de las comunidades locales, sino que también contribuye significativamente a la diversidad cultural y alimentaria de Colombia (SINCHI, 2019).

En la Amazonía se destaca el respeto por los ciclos naturales para garantizar la regeneración de la **Biodiversidad**. También es notable el aprovechamiento de plantas medicinales y alimentarias que complementan la dieta, destacando una visión holística del bienestar que combina salud, alimentación y sustentabilidad. Estas características hacen de la Amazonía una territorialidad alimentaria única en el contexto colombiano.

Tabla 1. Territorialidad Amazónica



CD Corregimiento Departamental (DANE).*
Nota. Elaboración propia.

2. Territorialidad Andina sur

En esta territorialidad, que abarca municipios de Nariño, Cauca y Valle del Cauca, se entremezclan tradiciones culinarias de raíces indígenas, afrodescendientes y mestizas, resultado de la interacción entre comunidades ancestrales como los tumacos, calimas, paeces y guambianos con españoles y africanos. Esta diversidad cultural ha enriquecido profundamente el repertorio gastronómico de la región.

Popayán, capital del Cauca, fue la primera ciudad colombiana reconocida por la Unesco como Ciudad Gastronómica de la Humanidad (ICESI, 2015), testimonio de su riqueza culinaria. En Nariño, el cuy ocupa un lugar especial en la cocina tradicional, mientras que el altiplano se distingue por su producción de papa pastusa y otros tubérculos como hibias, ullucos y quinua, herencias de los pueblos pastos, quillacingas y abades. Por su parte, la "cocina valluna" es célebre en todo el país, especialmente por sus bebidas, dulces y pasabocas que reflejan la creatividad y riqueza de la región (MinCultura, 2012; Ortiz S, 2023).

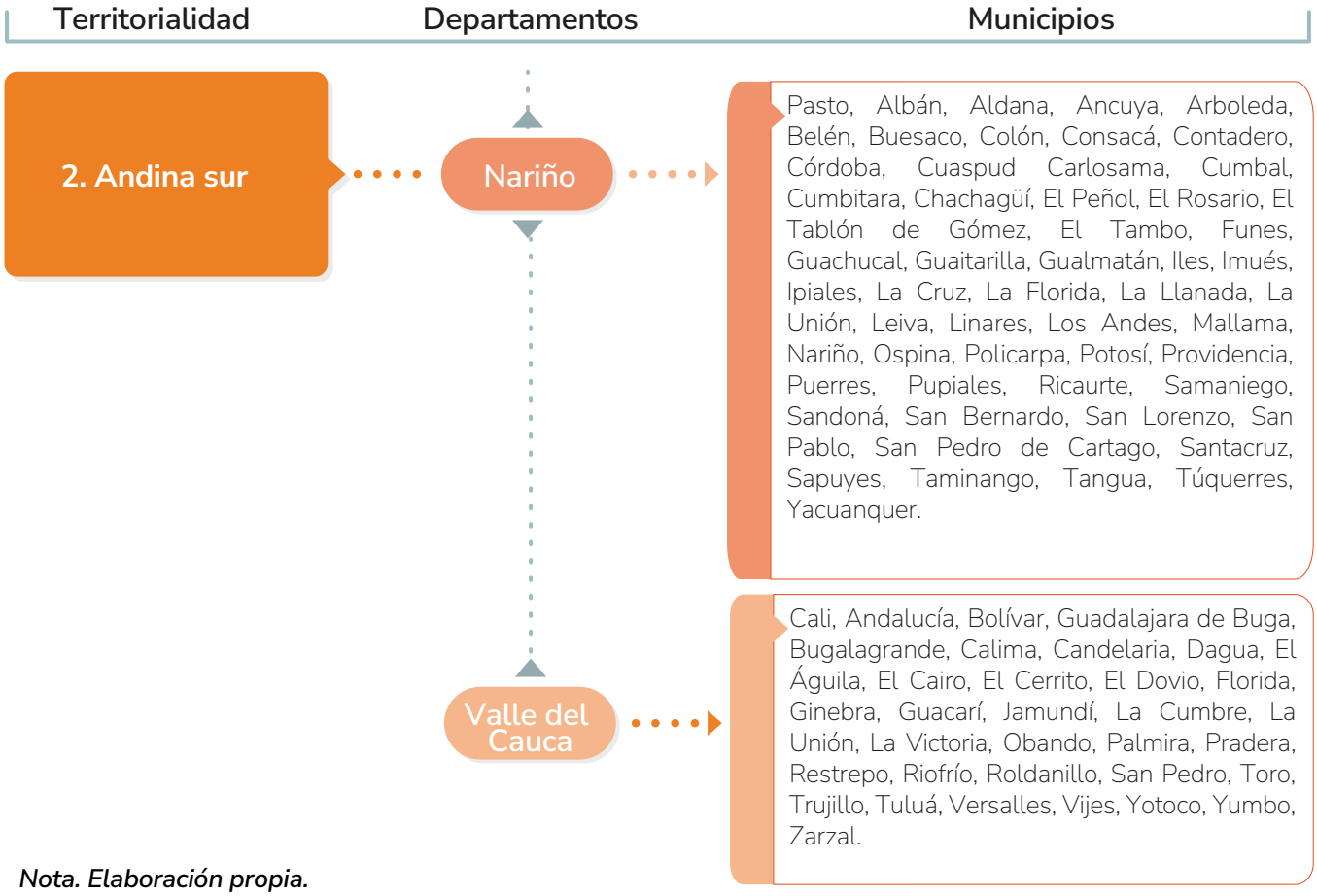
El territorio cuenta con una geografía variada que abarca tierras cálidas, templadas y altas, lo que permite una diversidad de cultivos. En las zonas cálidas se destacan la caña de azúcar, frutales exóticos y ganadería; en las tierras templadas se cultivan café, caña panelera, plátano y frutales; mientras que en las tierras altas y paramunas predominan los cultivos de hortalizas y tubérculos, su riqueza invita a la preservación de dicha **Biodiversidad**. A pesar del impacto de los monocultivos de caña en el Valle del Cauca, algunas comunidades afrodescendientes han preservado sus tierras, donde cultivan cacao, yuca, plátano y frutales (Ortiz S, 2023).

Las mujeres de la región desempeñan un papel crucial como custodias de las recetas tradicionales, transmitiendo conocimientos que conectan la alimentación con las festividades, los ritos y las celebraciones, fortaleciendo la identidad cultural. Además, los mercados locales actúan como espacios de intercambio cultural y económico, donde se comercializan alimentos como papas nativas, cuyes y frutales de tierras altas y bajas, lo que dinamiza la economía campesina.

Finalmente, la diversidad culinaria de la región se refleja en platos emblemáticos como el sancocho valluno, el cuy asado nariñense y las sopas de quinua y maíz, que ejemplifican la riqueza y variedad alimentaria de esta territorialidad. La diversidad ecológica, marcada por su ubicación entre la cordillera Occidental y Central, incluye orobiomas bajos, medios y altos, con pisos térmicos que van desde tierras cálidas de 500 metros sobre el nivel del mar hasta el páramo, a más de 3.600 metros (SINCHI, 2019). Esta variedad de climas y alturas ha dado paso a una tradición agraria robusta que sustenta la riqueza alimentaria y cultural de la región.

Tabla 2. Territorialidad Andina Sur

Territorialidad	Departamentos	Municipios
2. Andina sur	Cauca	Popayan, Almaguer, Argelia, Balboa, Bolívar, Buenos Aires, Cajibío, Caldono, Caloto, Corinto, El Tambo, Florencia, Guachené, Inza, Jámbalo, La Sierra, La Vega, Mercaderes, Miranda, Morales, Padilla, Páez, Patía, Piamonte, Piendamó, Puerto Tejada, Puracé, Rosas, San Sebastián, Santa Rosa, Santander De Quilichao, Silvia, Sotará, Suarez, Sucre, Timbío, Toribio, Totoró, Villarica.



Nota. Elaboración propia.

3. Territorialidad Costa y sabana Caribe

La región costera de Colombia fue habitada por pueblos étnicos que, como cazadores y recolectores, dependían de lo que su entorno proveía. En el siglo XVI, las comunidades locales comían una gran variedad de frutos silvestres, raíces, peces, cangrejos, moluscos, insectos, reptiles y sus huevos. La pesca, que aún constituye una fuente clave de sustento, sigue siendo esencial para la alimentación en esta zona. Con el paso del tiempo, la región ha experimentado una mezcla cultural enriquecedora, debido a las migraciones de pueblos provenientes de diversas partes del mundo, la fusión de sus tradiciones con los sabores locales, dieron origen a una cocina mestiza y exótica, que es reflejo de la mezcla de influencias amerindias, africanas, españolas y árabes-judías (Ministerio de Cultura, 2012b; Ortiz Calderón, 2023).

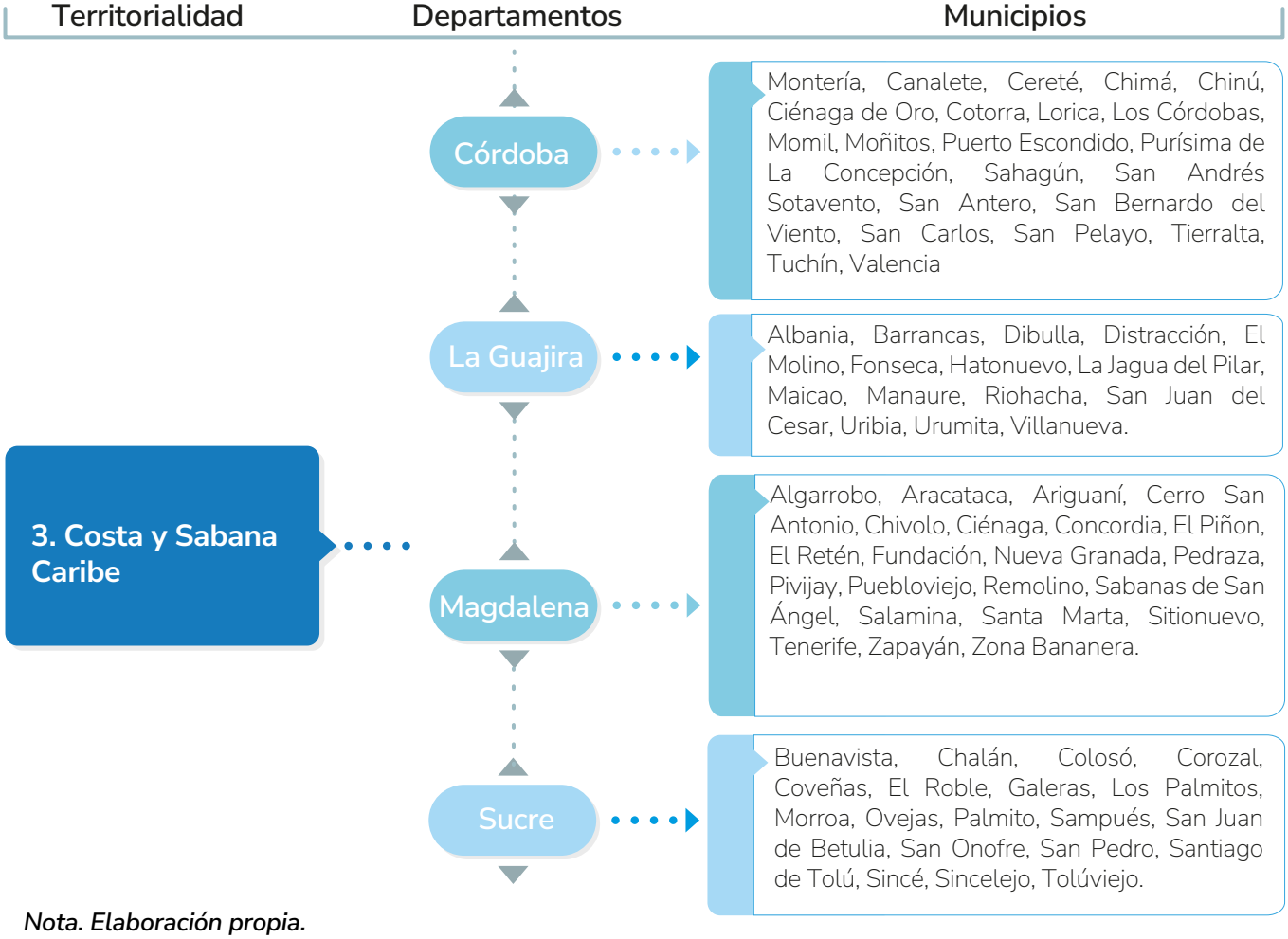
La riqueza alimentaria de esta región se debe a su **Biodiversidad**, especialmente en las ciénagas del río Magdalena, donde se pescan especies como lisa, mojarra y camarones, además de reptiles como caimanes y tortugas. La crianza de chivos y la caza de animales de monte, como monos y venados, complementan la dieta local.

En la Sierra Nevada de Santa Marta se cultivan plátano, yuca, maíz, fríjoles y frutas tropicales como papayas y mangos. En las zonas bajas de Cesar y Magdalena, predominan el maíz, arroz y tubérculos, mientras que en las áreas altas se cultivan plátano, café y hortalizas.

Esta región, la más cálida y seca de Colombia, cuenta con un clima tropical que alcanza regularmente los 30 °C, aunque presenta contrastes significativos como la alta Guajira, con su entorno desértico y escasez de agua dulce, la zona del Bajo Magdalena bañada por arroyos y ríos, y la Sierra Nevada de Santa Marta, que alberga una gran diversidad de pisos térmicos, desde temperaturas de 0 °C en las zonas altas hasta los 30 °C en el nivel del mar, es una despensa alimentaria por naturaleza. A pesar de las condiciones desafiantes, las comunidades locales han desarrollado prácticas agrícolas y alimentarias adaptadas al clima, priorizando cultivos resistentes a la sequía y empleando métodos tradicionales de conservación como el secado y ahumado de pescados y carnes, lo que les permite prosperar en su entorno y asegurar la sustentabilidad alimentaria (Sánchez E y Castillo, 2020).

Tabla 3. Territorialidad Costa y Sabana Caribe

Territorialidad	Departamentos	Municipios
3. Costa y Sabana Caribe	Antioquia	Apartadó, Arboletes, Carepa, Chigorodó, Mutatá, Necoclí, San Juan de Urabá, San Pedro de Urabá, Turbo.
	Atlántico	Barranquilla, Baranoa, Campo de La Cruz, Candelaria, Galapa, Juan de Acosta, Luruaco, Malambo, Manatí, Palmar de Varela, Piojó, Polonuevo, Ponedera, Puerto Colombia, Repelón, Sabanagrande, Sabanalarga, Santa Lucía, Santo Tomás, Soledad, Suan, Tubará, Usiacurí.
	Bolívar	Cartagena de Indias, Arjona, Arroyohondo, Calamar, Clemencia, El Carmen de Bolívar, El Guamo, Mahates, María La Baja, San Cristóbal, San Estanislao, San Jacinto, San Juan Nepomuceno, Santa Catalina, Santa Rosa, Soplaviento, Turbaco, Turbaná, Villanueva, Zambrano.
	Cesar	Valledupar, Agustín Codazzi, Astrea, Becerril, Bosconia, Chiriguaná, Curumaní, El Copey, El Paso, La Jagua de Ibirico, La Paz, Manaure Balcón del Cesar, Pueblo Bello, San Diego.



Nota. Elaboración propia.

4. Territorialidad Cundiboyacense

El Altiplano Cundiboyacense, situado al noreste de la Cordillera Oriental, es un territorio rico en simbolismos étnicos y paisajes diversos. Estudios arqueológicos indican que esta área fue uno de los primeros lugares habitados en lo que hoy es Colombia, con una presencia humana que data de más de doce mil años (Sánchez E y Castillo, 2020). Este territorio fue hogar de los antiguos muiscas, civilización que legó la famosa leyenda de El Dorado, una historia que trasciende lo mítico y se vincula profundamente con el simbolismo alimentario, relacionando los campos dorados de maíz con la prosperidad y riqueza de su entorno. El maíz, junto con la papa, ha sido la base de la alimentación de la región, ambos elementos esenciales que reflejan las tradiciones agrícolas y culinarias de sus habitantes.

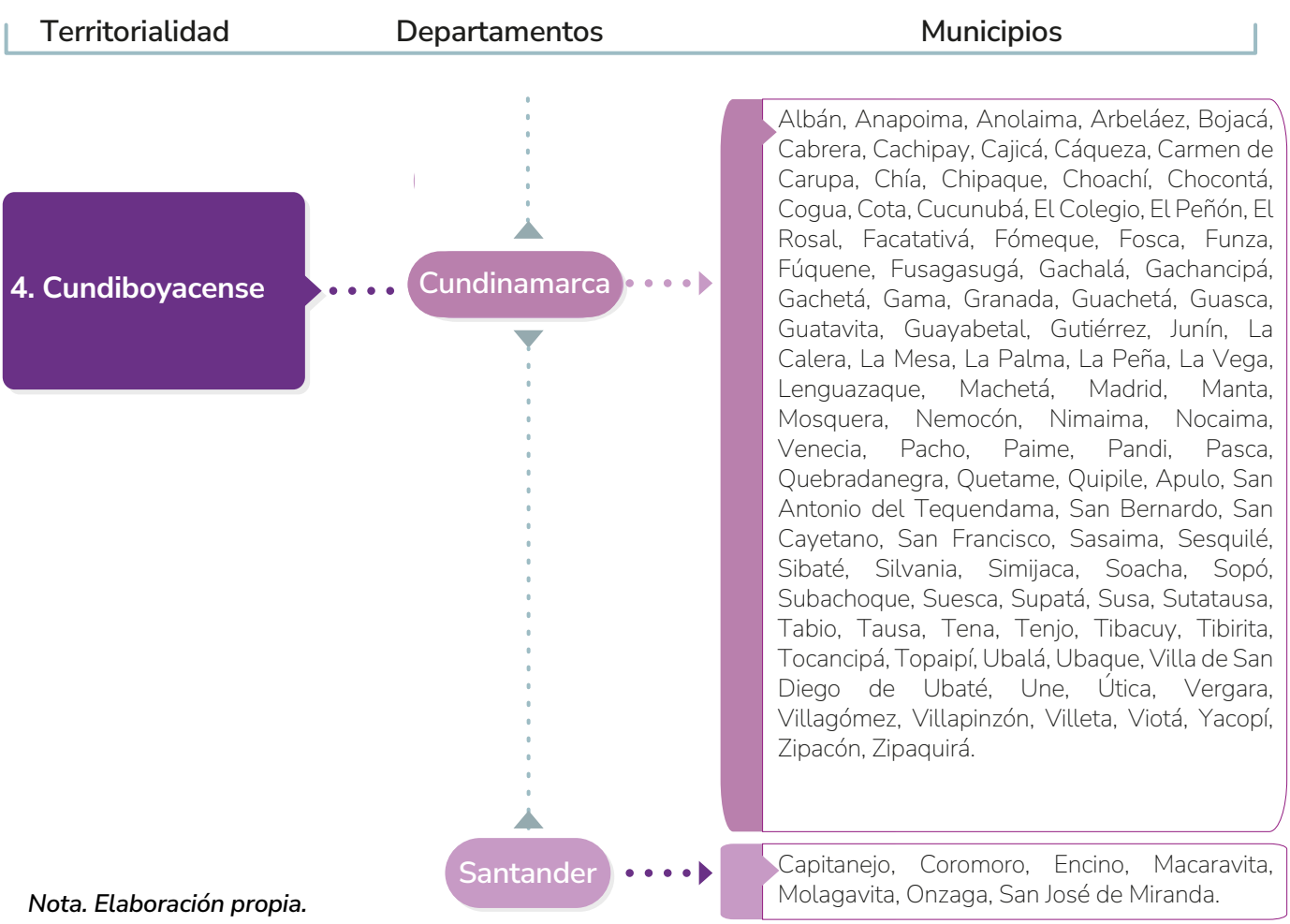
La riqueza agroalimentaria de esta territorialidad incluye una amplia gama de cultivos que van desde hortalizas como apio, repollo y alcachofa, hasta leguminosas como habas y garbanzos, así como tubérculos nativos como cubios, arracachas y chuguas.

Las frutas propias de la región, como la curuba, el tomate de árbol y la feijoa, también son parte integral de su diversidad alimentaria. Además, el valle de Ubaté y Chiquinquirá se distingue por su importante producción lechera, que abastece de alimentos como cuajada, queso campesino y el emblemático queso paipa, reconocido a nivel nacional.

La gastronomía de la región no solo refleja su riqueza agrícola, sino también sus tradiciones culturales y rituales asociados a la alimentación. El maíz, considerado sagrado por los muiscas, sigue siendo central en platos tradicionales como la mazamorra chiquita, las arepas boyacenses y el envuelto. Asimismo, la papa y otros tubérculos nativos son ingredientes esenciales en preparaciones icónicas como el cocido boyacense, que reúne múltiples alimentos locales en una celebración de la diversidad alimentaria. Estos platos, transmitidos de generación en generación, representan el patrimonio cultural inmaterial de la región. Además, las ferias y mercados campesinos desempeñan un papel fundamental en la preservación de las prácticas agrícolas tradicionales y en la promoción del consumo de alimentos locales, fortaleciendo el vínculo entre los habitantes y su entorno (Ortiz, 2023).

Tabla 4. Territorialidad Cundiboyacense

Territorialidad	Departamentos	Municipios
4. Cundiboyacense	Boyacá	Tunja, Almeida, Aquitania, Arcabuco, Belén, Berbeo, Betéitiva, Boavita, Boyacá, Briceño, Buenavista, Busbanzá, Caldas, Campohermoso, Cerinza, Chinavita, Chiquinquirá, Chiscas, Chita, Chitaraque, Chivatá, Ciénega, Cómbita, Coper, Corrales, Covarachía, Cucaita, Cuítiva, Chíquiza, Chivor, Duitama, El Cocuy, El Espino, Firavitoba, Floresta, Gachantivá, Gámeza, Garagoa, Guacamayas, Guateque, Guayatá, Güicán de La Sierra, Iza, Jenesano, Jericó, Labranzagrande, La Capilla, La Victoria, La Uvita, Villa de Leyva, Macanal, Maripí, Miraflores, Mongua, Monguí, Moniquirá, Motavita, Muzo, Nobsa, Nuevo Colón, Oicatá, Otanche, Pachavita, Páez, Paipa, Pajarito, Panqueba, Pauna, Paya, Paz de Río, Pesca, Pisba, Quípama, Ramiriquí, Ráquira, Rondón.
	Boyacá	Saboyá, Sáchica, Samacá, San Eduardo, San José de Pare, San Luis de Gaceno, San Mateo, San Miguel de Sema, San Pablo de Borbur, Santana, Santa María, Santa Rosa de Viterbo, Santa Sofía, Sativanorte, Sativasur, Siachoque, Soatá, Socotá, Socha, Sogamoso, Somondoco, Sora, Sotaquirá, Soracá, Susacón, Sutamarchán, Sutatenza, Tasco, Tenza, Tibaná, Tibasosa, injacá, Tipacoque, Toca, Togüí, Tópaga, Tota, Tununguá, Turmequé, Tuta, Tutazá, Úmbita, Ventaquemada, Viracachá, Zetaquira.



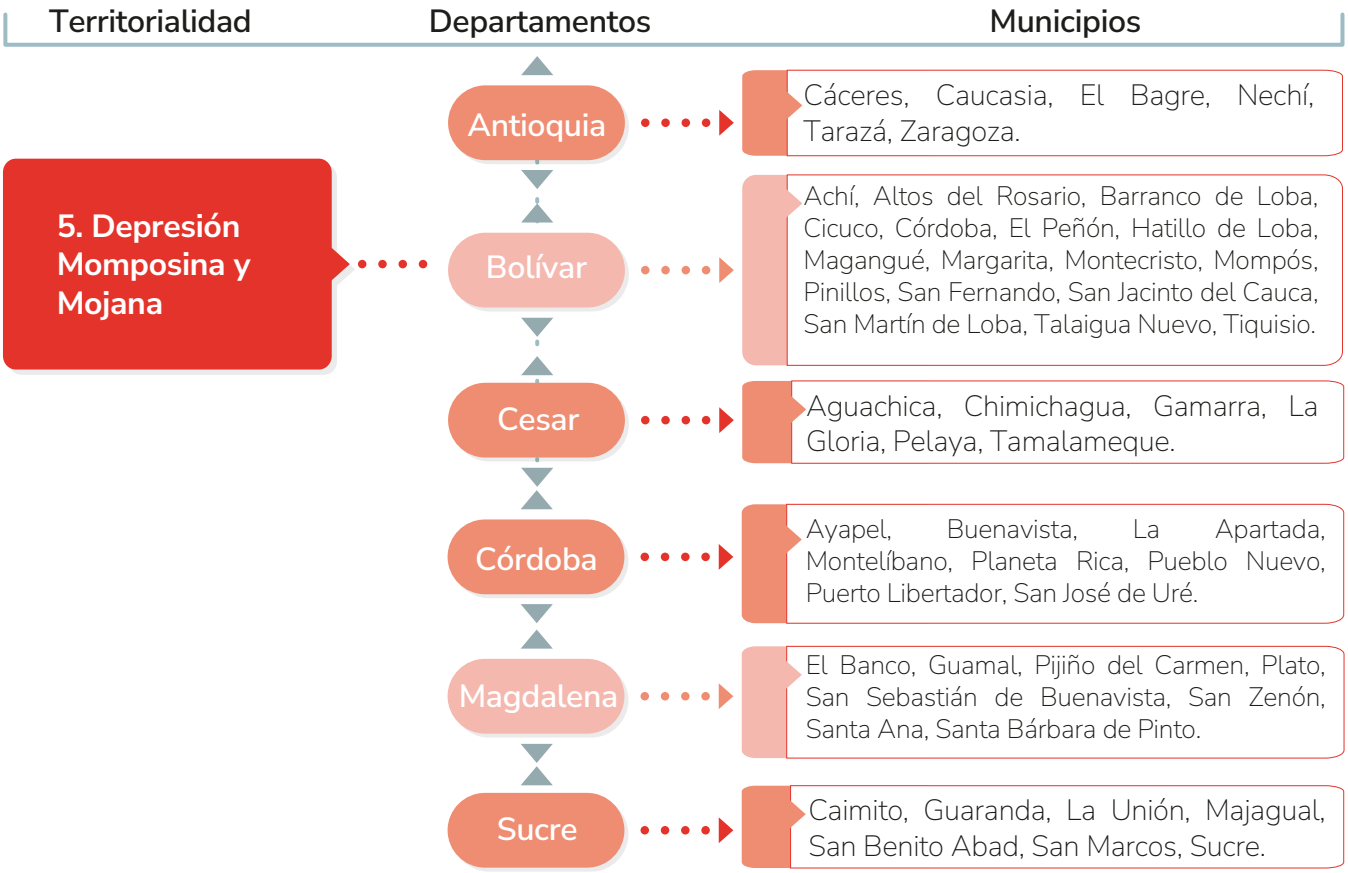
Nota. Elaboración propia.

5. Territorialidad Depresión Momposina y Mojana

Es una territorialidad marcada por una profunda interacción entre las culturas indígenas, africanas, europeas y árabes que han habitado la región.

Comunidades indígenas como los malibúes, guamocoes y zenúes, quienes desarrollaron una cultura anfibia, dejaron un legado alimentario basado en la caza, la pesca y la agricultura de cultivos como yuca, maíz y ñame. La llegada de los españoles trajo consigo nuevas técnicas agrícolas y la introducción de la ganadería vacuna, porcina y aves de corral, mientras que la población africana aportó su rica tradición agroalimentaria. Más tarde, en el siglo XIX, la migración árabe añadió nuevos sabores y preparaciones que enriquecieron aún más la cocina local, resultado del mestizaje entre indígenas, europeos, africanos y migrantes árabes (Ministerio de Cultura, 2012, 2012b; Sánchez y Sánchez, 2012).

Tabla 5. Territorialidad Depresión Momposina y Mojana



6. Territorialidad Distrito capital

La sabana de Bogotá ha sido desde el inicio del poblamiento de Colombia el área que alberga la mayor concentración demográfica del país, en su culinaria pervive la matriz muisca y campesina, mezclada con herencia de españoles que buscaron adaptar sus tradiciones con los ingredientes que les ofrecía el territorio. Pese a que la cocina bogotana es tradicional y tiene arraigo en el territorio, ha ido nutriéndose del saber y el gusto de las crecientes migraciones del interior y exterior del país, que, en busca de oportunidades, han hallado en la capital un lugar para vivir y desarrollarse. Aunque la ciudad es un crisol de influencias, algunos platos típicos han consolidado su identidad, como el ajiaco santafereño, las almojábanas, los tamales bogotanos, la changua y postres como la cuajada con melado (Ministerio de Cultura, 2012b)

Bogotá produce menos del 1 % de su demanda alimentaria y se abastece de la producción alimentaria de los departamentos de la Región Central, de donde proviene cerca del 80 % de los alimentos básicos del Distrito Capital (Región Central RAP-E, 2019). De manera que, dadas las dinámicas demográficas de la capital, en su territorio se producen pocos alimentos, pero se consiguen y consumen gran variedad que proceden de todas partes del mundo. En los últimos años, se han implementado proyectos urbanos como

huertas comunitarias y programas de compostaje para gestionar los residuos orgánicos. Estas iniciativas buscan fomentar la sustentabilidad, reducir la dependencia de alimentos externos y ofrecer opciones alimentarias a sectores vulnerables.

Tabla 6. Territorialidad Distrito Capital

Territorialidad	Departamentos	Municipios
6. Distrito Capital	Bogotá D.C	Bogotá D.C

Nota. Elaboración propia.

7. Territorialidad Eje Cafetero

En esta territorialidad se reconoce la cultura paisa, una identidad socioantropológica que se expandió desde Antioquia, incluyendo los actuales departamentos de Caldas, Risaralda y Quindío, hacia el Oriente y Norte del Valle del Cauca. Esta región mestiza, con tradición arriera y campesina, desarrolló una cocina propia marcada por la influencia española, con ciertos matices africanos e indígenas (Ministerio de Cultura, 2012b; Ortiz Calderón, 2023).

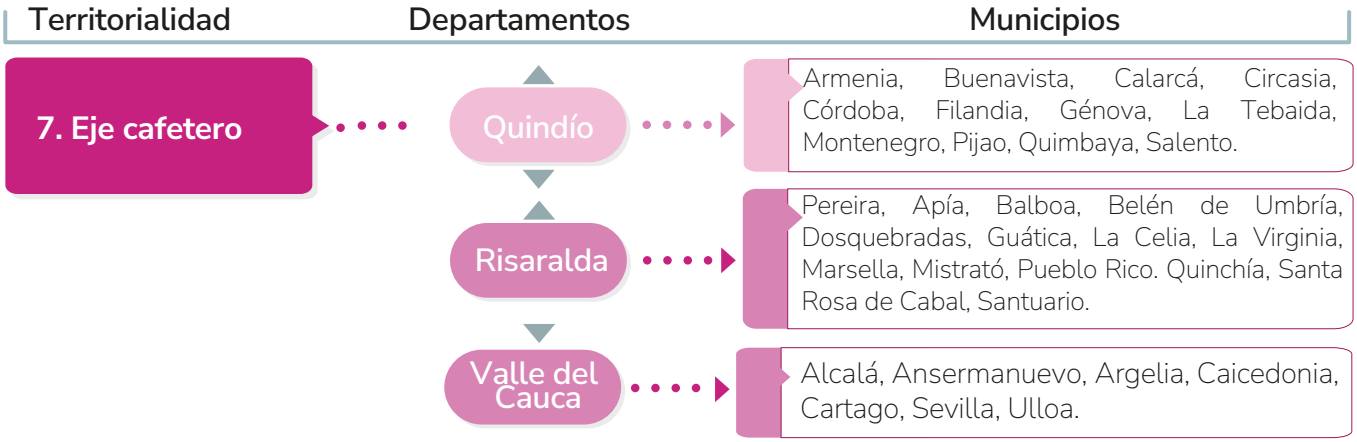
Ubicada entre las cordilleras Central y Occidental, esta región cuenta con paisajes montañosos y una variedad de pisos térmicos que le permiten una amplia diversidad agropecuaria. En las tierras frías se cría ganado lechero y se cultivan maíz, papas, hortalizas y frutales propios del clima. En las zonas templadas, el cultivo de café se asocia con plátano y frutales, acompañado de caña panelera y cacao, mientras que los fríjoles se siembran junto al maíz, creando sistemas agrícolas de gran rendimiento. Las tierras bajas y cálidas son predominantemente ganaderas (Ministerio de Cultura, 2012b; Ortiz Calderón, 2023).

Desde el punto de vista ecosistémico, el Eje Cafetero presenta una enorme diversidad ambiental, con todos los pisos térmicos: cálido, templado, frío y paramuno. La temperatura promedio oscila entre los 16 °C en las zonas medias y 6 °C en las áreas más altas. La región alberga ecosistemas como páramos, bosques andinos, bosques de niebla y humedales, aunque las actividades humanas han reducido significativamente su extensión, conservándose apenas el 31,5 % de sus ecosistemas naturales. En especial, el Orobioma Andino de la Cordillera Central es uno de los biomas más representativos y valiosos de esta territorialidad, proporcionando servicios ambientales esenciales y sosteniendo la **Biodiversidad** característica del Eje Cafetero (WWF-Colombia et al., 2023).

La bandeja paisa es uno de los platos representativos de esta territorialidad, acompañado de mazamorra y bocadillo. Preparaciones como los envueltos de mazorca y las arepas de chócolo también forman parte del repertorio de la cocina local.

Tabla 7. Territorialidad Eje Cafetero

Territorialidad	Departamentos	Municipios
7. Eje Cafetero	Antioquia	Medellín, Abejorral, Abriaquí, Alejandría, Amagá, Amalfi, Andes, Angelópolis, Angostura, Anorí, Santafé de Antioquia, Anzá, Argelia, Armenia, Barbosa, Belmira, Bello, Betania, Betulia, Ciudad Bolívar, Briceño, Buriticá, Caicedo, Caldas, Campamento, Cañasgordas, Caramanta, El Carmen de Viboral, Carolina, Cisneros, Cocorná, Concepción, Concordia, Copacabana, Dabeiba, Donmatías, Ebéjico, Entrerríos, Envigado, Fredonia, Frontino, Giraldo, Girardota, Gómez Plata, Granada, Guadalupe, Guarne, Guatapé, Heliconia, Hispania, Itagüí, Ituango, Jardín, Jericó, La Ceja, La Estrella, La Pintada, La Unión, Liborina, Marinilla, Montebello, Nariño, Olaya, Peñol, Peque, Pueblorrico, Remedios, Retiro, Rionegro, Sabanalarga, Sabaneta, Salgar, San Andrés de Cuerquía, San Carlos, San Francisco, San Jerónimo, San José de La Montaña, San Luis, San Pedro de Los Milagros, San Rafael, San Roque, San Vicente, Santa Bárbara, Santa Rosa de Osos, Santo Domingo, El Santuario, Segovia, Sonsón, Sopetrán, Támesis, Tarso, Titiribí, Toledo, Uramita, Urrao, Valdivia, Valparaíso, Vegachí, Venecia, Yalí, Yarumal, Yolombó.
	Caldas	Manizales, Aguadas, Anserma, Aranzazu, Belalcázar, Chinchiná, Filadelfia, La Merced, Manzanares, Marmato, Marquetalia, Marulanda, Neira, Norcasia, Pácora, Palestina, Pensilvania, Riosucio, Risaralda, Salamina, Samaná, San José, Supía, Villamaría, Viterbo.
	Chocó	El Carmen de Atrato, San José del Palmar.



Nota. Elaboración propia.

8. Territorialidad Insular Caribe

El archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, ubicado en el Caribe colombiano, se caracteriza por su tradición de poblamiento a partir de migraciones. Los isleños-raizales, descendientes de europeos y africanos, comparten influencias culturales y gastronómicas con las Antillas y otras islas del Caribe, marcadas por la herencia inglesa. La región también ha recibido migrantes del continente colombiano, principalmente de la costa Caribe, así como de Siria, Líbano, Turquía y Palestina, cuya llegada transformó las dinámicas culturales locales. La débil presencia estatal y las diferencias culturales han generado tensiones históricas, mientras que la declaración de San Andrés como puerto libre en 1953 incentivó el comercio, el turismo y la migración (Valencia, 2011; González Palacios, 2016). Con ecosistemas coralinos y manglares, este departamento insular combina **Biodiversidad** marina y un clima tropical con temperaturas entre 20 °C y 40 °C.

La alimentación en el archipiélago refleja su riqueza natural y diversidad cultural. La territorialidad se sustenta en la pesca y la recolección de moluscos y mariscos, destacándose el cangrejo negro, cuya migración estacional entre abril y julio permite preparar recetas icónicas como la crab soup. La agricultura local aporta alimentos esenciales como plátano, coco (alimento de especial relevancia para la población), maíz, yuca, ñame, y frutas tropicales como piña, patilla, mango, melón, noni, tamarindo y guanábana. Además, se cría ganado bovino, porcino y aviar, lo que enriquece las fuentes de proteína en la dieta de la región. Estas prácticas agroalimentarias, adaptadas a las condiciones climáticas y ecosistemas únicas de las islas, consolidan una tradición culinaria que equilibra lo local con influencias extranjeras. Se destaca en la territorialidad el uso de técnicas agrícolas adaptativas, como la implementación de huertos caseros y la incorporación de materia orgánica, lo que ha permitido superar las limitaciones de suelo fértil y agua dulce, fomentando prácticas resilientes y sustentables (Ortiz Calderón, 2023).

La relación espiritual y cultural con el mar es central en la vida de los raizales, quienes ven el océano como una fuente de vida y protección. Esta conexión se refleja en su música, danza y, por supuesto, en su cocina, además de influir en sus prácticas económicas y sociales (González Palacios, 2016).

Tabla 8. Territorialidad Insular Caribe

Territorialidad	Departamentos	Municipios
8. Insular Caribe	Archipielago de San Andrés y Providencia	San Andrés, Providencia.

Nota. Elaboración propia.

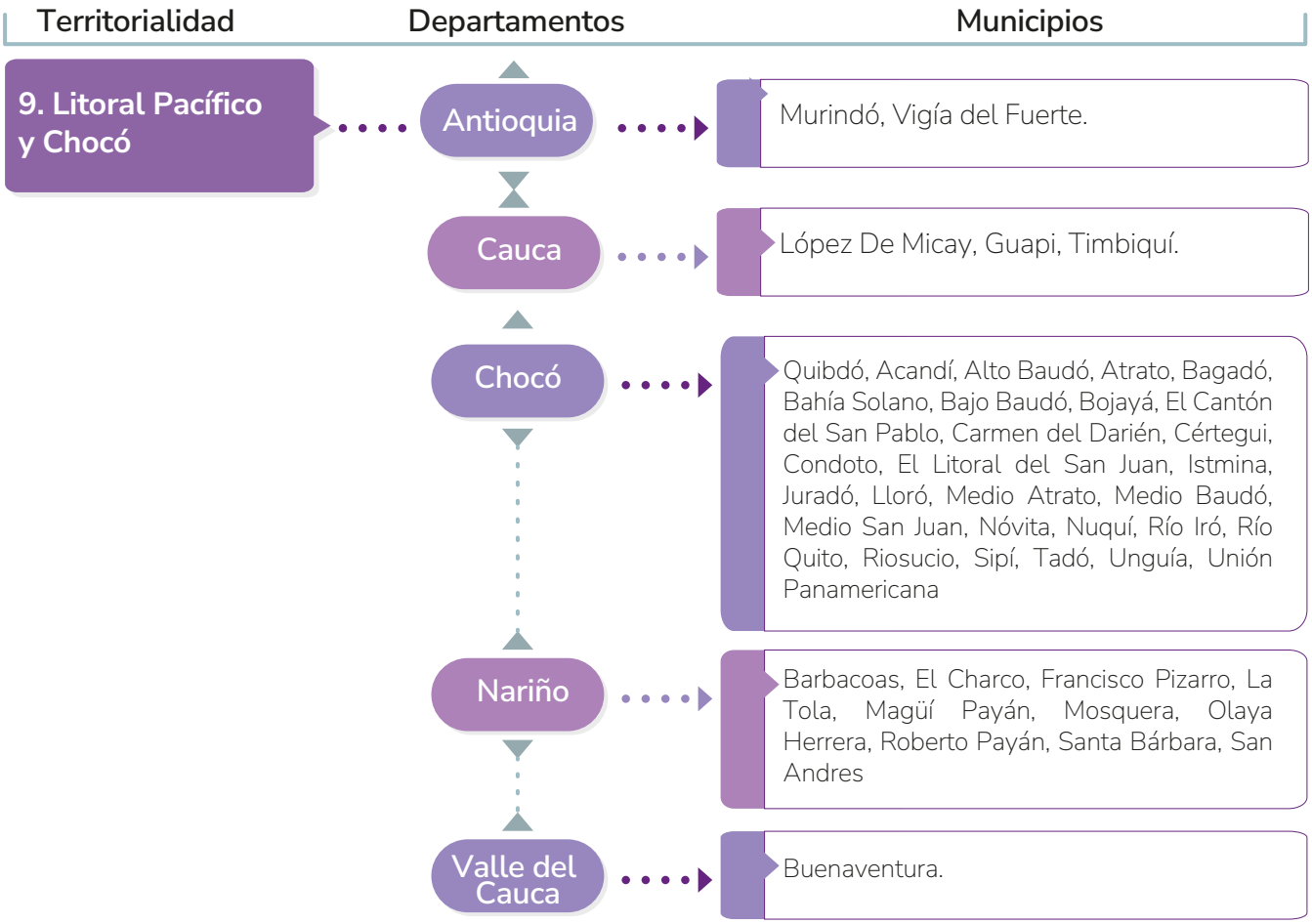
9. Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó

El Litoral Pacífico y el Chocó biogeográfico constituyen una territorialidad única en Colombia, marcada por la confluencia de culturas afrodescendientes, indígenas y mestizas. La población afrodescendiente, que representa cerca del 90 % de los habitantes, ha sido fundamental en la construcción de una identidad cultural profundamente ligada al entorno natural. Las mujeres afrodescendientes desempeñan un papel clave como guardianas de la tradición culinaria, el cuidado de los huertos caseros y las azoteas, mientras que las comunidades indígenas, como los emberá, preservan prácticas ancestrales relacionadas con la sustentabilidad y arraigo por el territorio. Dado que la plaga del gusano chapul afectaba los cultivos de maíz, estas comunidades priorizan la producción y el consumo de yuca, ñame, calabaza y zapallo, además de una diversidad de frutas como guamas, piñas, guayabas y otras variedades tropicales (Malagón Barbero, 2019; Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).

La alimentación del Litoral Pacífico y el Chocó está basada en la pesca, la agricultura y la recolección. El plátano, el arroz y el pescado forman la base de su dieta, complementados con una amplia variedad de tubérculos, frutas tropicales y alimentos del mar. Las azoteas elevadas, empleadas para el cultivo, se destacan como una ingeniosa adaptación al ambiente húmedo. Preparaciones como el encocado de pescado y los guisos de conchas reflejan la riqueza culinaria de la región, mientras que bebidas y dulces tradicionales elaborados con frutas locales representan la creatividad en su cocina. Existen diferencias alimentarias entre el sur y el norte del litoral; en el sur predominan los guisos de mariscos asociados a los manglares, mientras que, en el norte, conocido como el Chocó de río, el pescado de agua dulce es central en las preparaciones (Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).

La territorialidad es un tesoro biológico con ecosistemas diversos que incluyen selvas húmedas tropicales, manglares y arrecifes coralinos, lo que la posiciona como una de las más biodiversas del planeta. El clima cálido y extremadamente lluvioso favorece una flora y fauna exuberante, con una pluviosidad que supera los 8.000 mm anuales en algunas áreas. Los ríos como el San Juan, el Atrato y el Baudó son esenciales para la vida cotidiana y cultural de sus habitantes. Sin embargo, esta riqueza natural enfrenta amenazas como la minería ilegal, la deforestación y los efectos del cambio climático (Ortiz Calderón, 2023).

Tabla 9. Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó



Nota. Elaboración propia.

10. Territorialidad Llanera

Conocida como la región Orinoquía, se define por su vastedad y diversidad cultural, donde coexisten comunidades mestizas e indígenas. Los habitantes históricos, como los llaneros sabaneros y los vegueros, adaptaron sus costumbres alimentarias al entorno y sus formas de vida. Mientras los sabaneros, ligados a la ganadería, comían carne de vacuno y animales de monte, los vegueros, cercanos a los ríos, dependían de la pesca y la agricultura. Por su parte, los grupos indígenas, como los sikuanis, piapocos y guayaberos, mantienen prácticas ancestrales de caza, pesca y cultivo en chagras, siendo la yuca brava un alimento clave, con la harina de esta raíz como base del casabe. En las últimas décadas, la llegada de poblaciones de otras regiones por el auge del petróleo y la agroindustria ha generado un intercambio cultural que diversifica, pero también amenaza, las cocinas locales (Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).

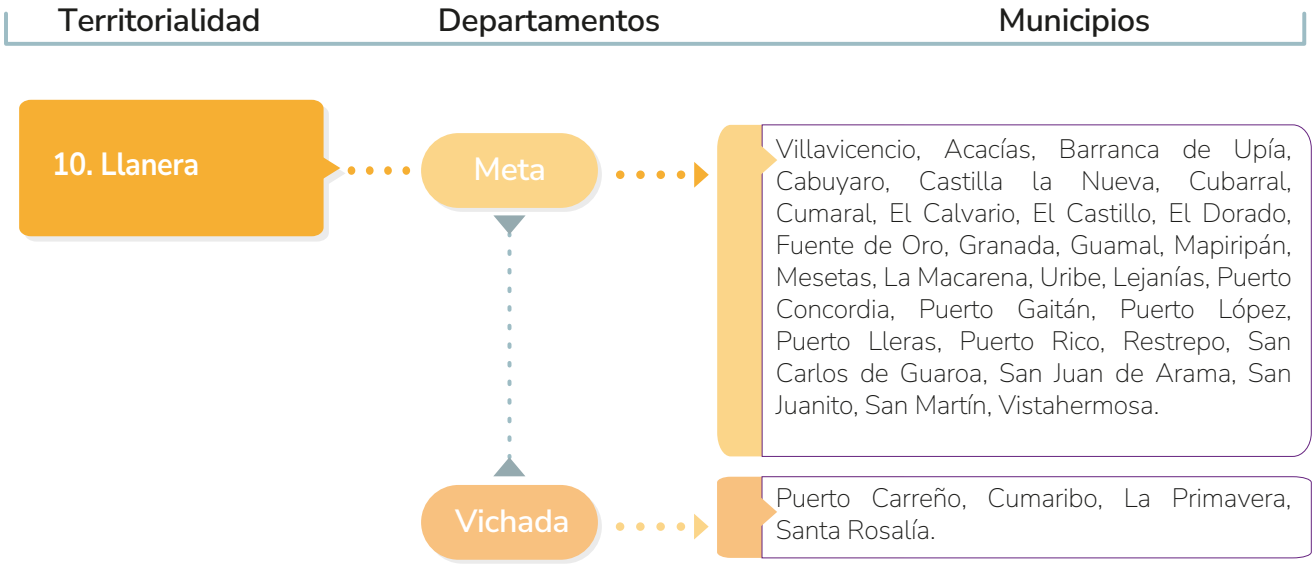
La riqueza agroalimentaria de la región está marcada por su famosa carne de res y monte, con especies como chigüiros, venados y cachicamos. Sin embargo, la cocina llanera va más allá de las carnes; los ecosistemas del llano proveen una variada oferta de peces, frutas tropicales, amasijos y dulces que complementan su dieta (Chisaba Pereira y Díaz Henríquez, 2018). Esta diversidad alimentaria, enraizada en la interacción con el entorno natural, refleja la amplitud y la riqueza de los saberes culinarios de la región.

La Orinoquía se extiende por más de 285.000 km² de sabanas y pastizales, atravesada por ríos que desembocan en el Orinoco y rodeada por bosques de galería que resguardan una gran **Biodiversidad**. Este territorio cálido y seco se destaca por su riqueza hídrica y su flora diversa, que sustentan su cultura alimentaria.

Los llanos, moldeados por ciclos de lluvias e inundaciones, ofrecen un paisaje único que ofrece diversidad. El entorno natural de la Orinoquía, con su clima cálido y sus ciclos estacionales de lluvia y sequía, define muchas de las actividades económicas y culinarias de la región. Durante el invierno, las sabanas inundadas favorecen la pesca, mientras que, en el verano, la movilidad del ganado y la cosecha se intensifican. Este ciclo se refleja en la temporalidad de ciertos platos y en las prácticas alimentarias.

Tabla 10. Territorialidad Llanera

Territorialidad	Departamentos	Municipios
10. Llanera	Arauca	Arauca, Arauquita, Cravo Norte, Fortul, Puerto Rondón, Saravena, Tame.
	Boyacá	Cubará.
	Casanare	Yopal, Aguazul, Chámeza, Hato Corozal, La Salina, Maní, Monterrey, Nunchía, Orocué, Paz de Ariporo, Pore, Recetor, Sabanalarga, Sácama, San Luis de Palenque, Támara, Tauramena, Trinidad, Villanueva.
	Cundinamarca	Medina, Paratebueno.



Nota. Elaboración propia.

11. Territorialidad Magdalena Medio

Un territorio de transición entre las cordilleras andinas y la gran cuenca del Caribe, destaca por su riqueza cultural, **Biodiversidad** y su cocina mestiza. Su ubicación estratégica como corredor natural y humano ha propiciado una mezcla de tradiciones que convergen en sus prácticas alimentarias.

Los primeros habitantes del Magdalena Medio fueron los indígenas karib Yareguíes, Carares, Opones, Pantágoras y Muzos, reconocidos por su resistencia frente a la ocupación y colonización española, lo que lamentablemente llevó a su exterminio. Posteriormente, la región se convirtió en refugio de cimarrones, comunidades afrodescendientes que huían de las minas cercanas y de la opresión colonial hacia finales del siglo XIX. Hoy en día, el Magdalena Medio refleja una fusión de culturas gracias a la interacción entre familias y comunidades paisas, boyacenses, santandereanas y costeñas, que se asientan allí, enriqueciendo su identidad y cocina tradicional (ETC, 2019; Banco de Occidente, 2009).

La región es hogar de comunidades ribereñas que han basado su subsistencia en la pesca, la agricultura de subsistencia y el cultivo de alimentos como el maíz, el plátano y la yuca. Estas prácticas han dado lugar a una cocina que aprovecha los alimentos suministrados por el río Magdalena y los bosques circundantes, incluyendo el bagre, el bocachico y una variedad de frutas tropicales como el corozo, la guayaba agria y el zapote (Ortiz Calderón, 2023).

El Magdalena Medio es una región rica en ecosistemas, desde humedales y ciénagas hasta bosques tropicales, que influyen directamente en las dinámicas agroalimentarias. Los suelos aluviales de sus planicies son fértiles, permitiendo el desarrollo de cultivos como el cacao, el arroz, el plátano y diversos tubérculos. Al mismo tiempo, los sistemas de ciénagas proporcionan una gran variedad de peces y moluscos, que son esenciales para la dieta local. La pesca artesanal sigue siendo una actividad fundamental, con métodos tradicionales que respetan los ciclos reproductivos de las especies. Además, los huertos familiares juegan un papel clave en la producción de alimentos básicos y condimentos (Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).

El dinamismo social y económico del Magdalena Medio ha traído consigo transformaciones significativas en sus tradiciones agroalimentarias. La explotación petrolera y la ganadería extensiva han generado cambios considerables en el uso del suelo y en los hábitos alimentarios.

Tabla 11. Territorialidad Magdalena Medio

Territorialidad	Departamentos	Municipios
11. Magdalena Medio	Antioquia	Caracolí, Maceo, Puerto Berrío, Puerto Nare, Puerto Triunfo, Yondó.
	Bolívar	Arenal, Cantagallo, Morales, Norosí, Regidor, Río Viejo, San Pablo, Santa Rosa del Sur, Simití.
	Boyacá	Puerto Boyacá.
	Caldas	La Dorada, Victoria.
	Cundinamarca	Caparrapí, Guaduas, Puerto Salgar.
	Santander	Barrancabermeja, Betulia, Bolívar, Cimitarra, El Carmen de Chucurí, El Peñón, Landázuri, Puerto Parra, Puerto Wilches, San Vicente de Chucurí, Simacota.
	Tolima	Ambalema, Armero, Honda, Mariquita.

Nota. Elaboración propia.

12. Territorialidad Santanderes

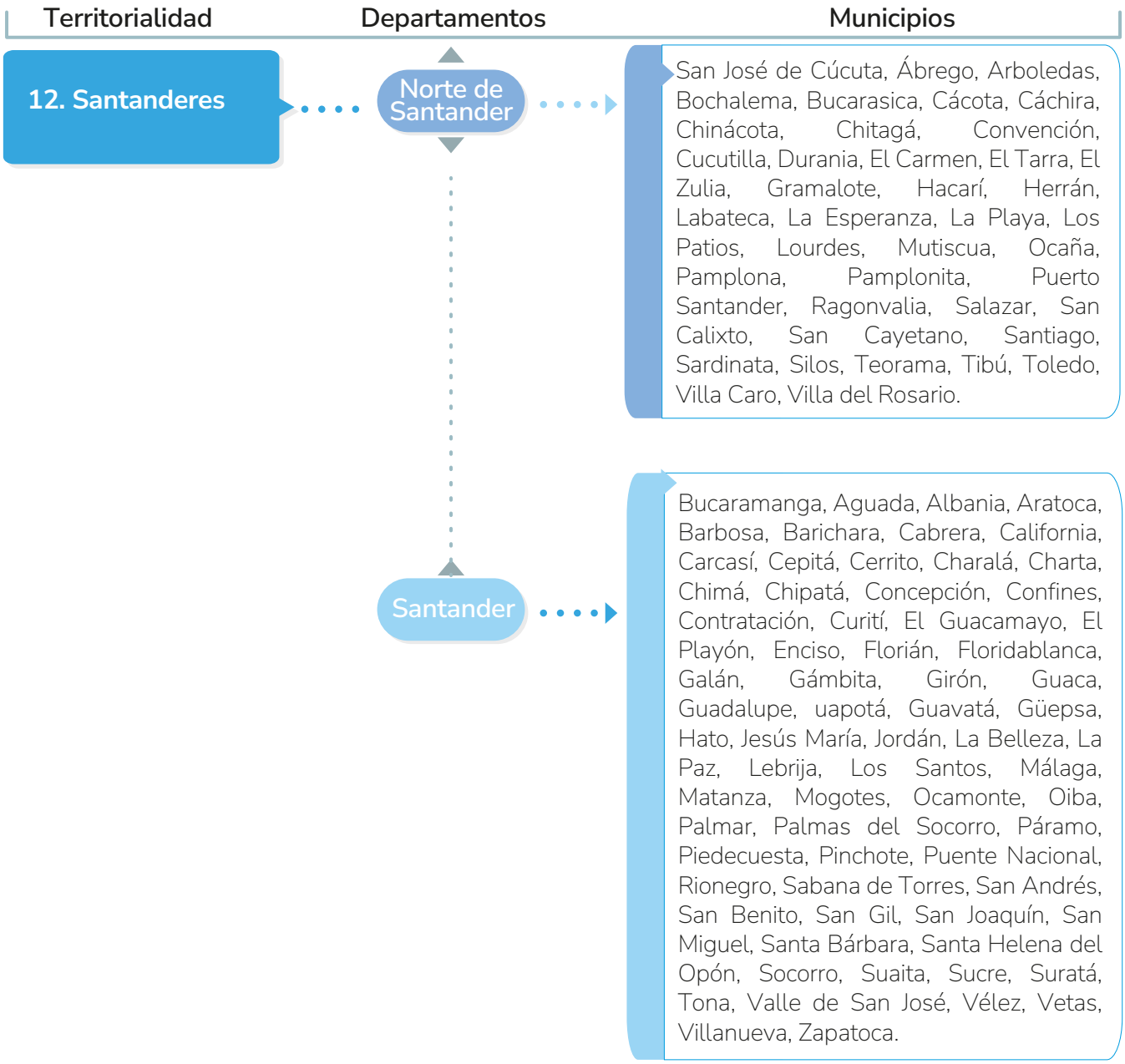
Los Santanderes, ubicados en el noreste de Colombia, son territorios marcados por una rica historia sociocultural y un ecosistema diverso que ha influido profundamente en su identidad agroalimentaria. Originalmente habitada por indígenas como los chitareros, laches, muiscas y guanes, la región sufrió un proceso de colonización que extinguió gran parte de sus tradiciones ancestrales, salvo entre los Barí o motilones, quienes aún habitan áreas entre Norte de Santander y Venezuela, manteniendo una dieta basada en la caza, la pesca y cultivos como yuca y plátano (Pita Pico, 2013). El intercambio cultural con Venezuela, sumado a la influencia de inmigrantes europeos y norteamericanos, ha diversificado la cocina regional, integrando técnicas e ingredientes de diversas tradiciones (Sánchez E y Castillo, 2020).

Desde el punto de vista agroalimentario, los Santanderes destacan por su agricultura variada y una ganadería multipropósito, donde se preserva la raza vacuna criolla Chino Santandereano. Los alimentos emblemáticos incluyen maíz, arroz, cacao, café, piña, guayaba, caña de azúcar, y el chivo, un ingrediente central en muchas preparaciones. Además, la región es famosa por sus hormigas culonas, una herencia indígena del pueblo guane, que se ha convertido en un icono gastronómico de Santander. Técnicas de preparación tradicionales, como el ahumado, la cocción en hornos de barro y el uso de ollas de barro, han perdurado en las prácticas alimentarias de la región, especialmente en comunidades rurales (Ministerio de Cultura, 2012).

Esta territorialidad presenta una topografía contrastante que abarca desde páramos como el de Santurbán hasta valles y humedales. Su diversidad de pisos térmicos favorece la producción de alimentos durante todo el año y el mantenimiento de una **Biodiversidad** significativa en flora y fauna. Esta combinación de riqueza natural y cultural posiciona a los Santanderes como un territorio clave en la conservación del patrimonio agroalimentario colombiano (Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).

Tabla 12. Territorialidad Santanderes

Territorialidad	Departamentos	Municipios
12. Santanderes	Cesar	González, Pailitas, Río de Oro, San Alberto, San Martín.



Nota. Elaboración propia.

13. Territorialidad Tolima Grande

La región de Tolima Grande, en el corazón de Colombia, fue habitada por diversos pueblos indígenas como los pijaos, yalcones, panches y colimas, quienes, además de resistir la invasión española, supieron mantener sus tradiciones, especialmente en lo relacionado con la alimentación. Los cultivos de maíz, yuca, batata, frijol y ahuyama fueron fundamentales, junto con la caza de reptiles y roedores y la pesca de especies como el bagre y el bocachico.

Este legado ancestral se suma a la influencia de la civilización Agustiniana, que dejó una huella en la agricultura local, cultivando maíz, yuca y algodón, y dejando esculturas de piedra como testimonio de su paso por la región (Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).

La base alimentaria de Tolima Grande se encuentra en alimentos como el maíz, el arroz, la yuca, y las carnes de vacuno y cerdo. La lechona, en particular, se erige como un plato representativo de la región. La diversidad geográfica y climática de la región permite la siembra de una amplia variedad de cultivos. En los valles, el arroz, el sorgo y el maíz prosperan, mientras que en las montañas y laderas se cultivan café, cacao, caña panelera y una variedad de frutas tropicales, como el limón, mango, piña y guanábana. La ganadería de doble propósito y la piscicultura son actividades económicas clave, con el río Magdalena siendo fuente principal de pesca, destacando especies como bagres, bocachicos y mojarra, que complementan la dieta local (Ministerio de Cultura, 2012; Ortiz, 2023).

Con la variada geografía que va desde los nevados y páramos hasta los desiertos y bosques, la región presenta una gama de pisos térmicos que hacen posible una Biodiversidad única. La territorialidad cuenta con el Macizo Colombiano, que es la cuna de importantes ríos como el Caquetá, el Cauca y el Río Grande de la Magdalena. El bioma andino de bosque húmedo tropical es predominante, lo que contribuye a la riqueza natural y agroalimentaria del territorio. La variabilidad de los ecosistemas también conlleva una agricultura diversa, lo que se refleja en la oferta de alimentos locales.

La diversidad de ecosistemas y la riqueza agrícola local brindan una base sólida para una cocina que no solo es reflejo de las costumbres y saberes ancestrales, sino también una manifestación de la identidad regional que sigue viva en sus platos, tradiciones y prácticas cotidianas.

Tabla 13. Territorialidad Tolima Grande

Territorialidad	Departamentos	Municipios
13. Tolima Grande	Caquetá	Florencia.
	Cundinamarca	Agua de Dios, Beltrán, Bituima, Chaguaní, Girardot, Guataquí, Guayabal de Síquima, Jerusalén, Nariño, Nilo, Pulí, Ricaurte, San Juan de Rioseco, Tocaima, Viani.
	Huila	Neiva, Acevedo, Agrado, Aipe, Algeciras, Altamira, Baraya, Campoalegre, Colombia, Elías, Garzón, Gigante, Guadalupe, Hobo, Íquira, Isnos, La Argentina, La Plata, Nátaga, Oporapa, Paicol, Palermo, Palestina, Pital, Pitalito, Rivera, Saladoblanco, San Agustín, Santa María, Suaza, Tarqui, Tesalia, Tello, Teruel, Timaná, Villavieja, Yaguará.
	Tolima	Ibagué, Alpujarra, Alvarado, Anzoátegui, Ataco, Cajamarca, Carmen de Apicalá, Casabianca, Chaparral, Coello, Coyaima, Cunday, Dolores, Espinal, Falan, Flandes, Fresno, Guamo, Herveo, Icononzo, Lérida, Líbano, Melgar, Murillo, Natagaima, Ortega, Palocabildo, Piedras, Planadas, Prado, Purificación, Rioblanco, Roncesvalles, Rovira, Saldaña, San Antonio, San Luis, Santa Isabel, Suárez, Valle de San Juan, Venadillo, Villahermosa, Villarrica.

Nota. Elaboración propia.

La selección de los municipios para el trabajo de campo se realizó a través de un mecanismo que permitiera contemplar la posibilidad de tener ciudades y municipios sin importar su tamaño o categoría y escuchar voces con diferentes necesidades y condiciones alimentarias. Adicionalmente, aunque la reformulación de la guía alimentaria considera a la población en las diversas etapas del ciclo de vida, se destacó que la lactancia humana tiene un papel crucial en este proceso, ya que se considera el primer acto de soberanía alimentaria. Por otra parte, se espera que la difusión de esta guía alimentaria tenga un impacto significativo en las familias jóvenes, donde los hábitos de consumo son más propensos a cambios que beneficien a sus miembros desde una edad temprana. Con esto en mente, se buscaron indicadores que pudieran señalar cuáles municipios tienen una mayor concentración de población joven y un potencial crecimiento. Así, se determinó que el indicador adecuado para priorizar sería la relación de niños por mujer.

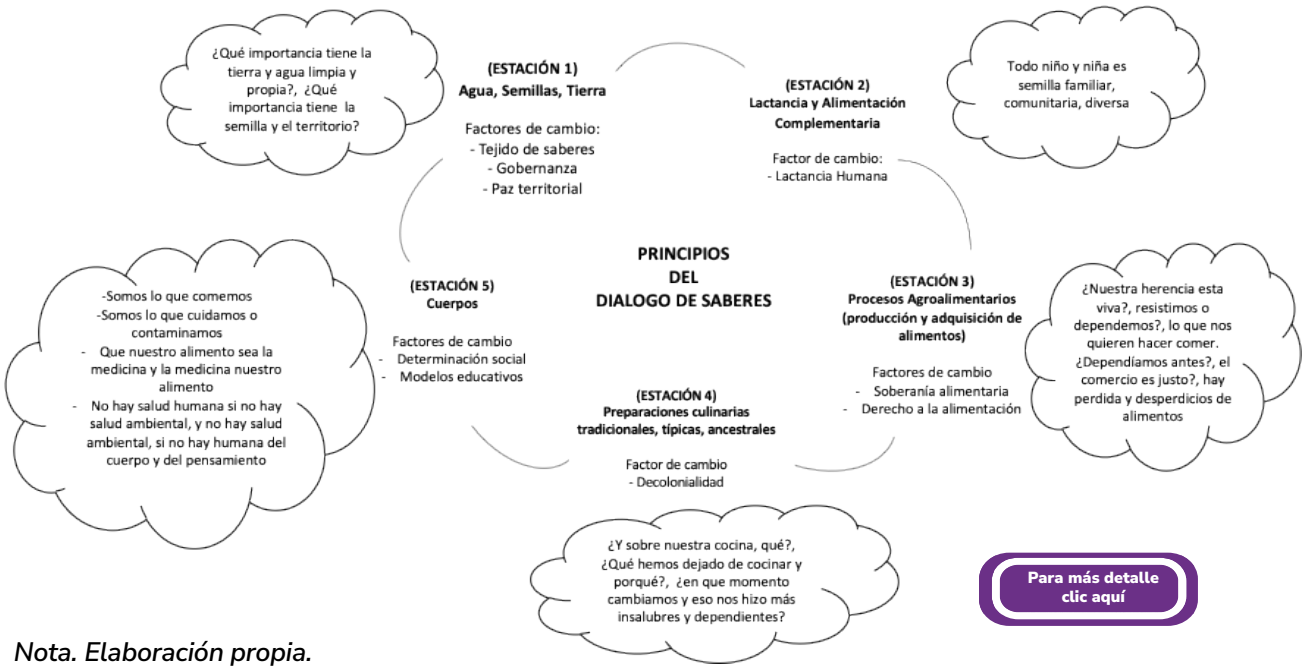
Tabla 14. Municipios priorizados y las dos alternativas; según las 13 territorialidades alimentarias.

Territorialidad	Prioridad	Municipio	Departamento
Amazónica	1	La Guadalupe (ANM)	Guainía
	2	Papunahua (ANM)	Vaupés
	3	Barrancominas	Guainía
Andina Sur	1	Páez	Cauca
	2	Ricaurte	Nariño
	3	Caldono	Cauca
Costa y Sabana Caribe	1	Pueblo Bello	Cesar
	2	Manaure	La Guajira
	3	Tuchín	Córdoba
Cundiboyacense	1	Chivatá	Boyacá
	2	Güicán de La Sierra	Boyacá
	3	Siachoque	Boyacá
Depresión Momposina y mojana	1	Tiquisio	Bolívar
	2	Cáceres	Antioquia
	3	Montecristo	Bolívar
Distrito capital	1	Bogotá, D.C.	Bogotá, D.C.
Eje Cafetero	1	Pueblo Rico	Risaralda
	2	Mistrató	Risaralda
	3	Dabeiba	Antioquia
Insular Caribe	1	Providencia	Archipiélago de San Andrés
	2	San Andrés	Archipiélago de San Andrés
Litoral Pacífico y Chocó	1	Lloró	Chocó
	2	Murindó	Antioquia
	3	Bagadó	Chocó
Llanera	1	Mapiripán	Meta
	2	Cubará	Boyacá
	3	Cumaribo	Vichada
Magdalena Medio	1	Norosí	Bolívar
	2	Yondó	Antioquia
	3	Regidor	Bolívar
Santanderes	1	El Tarra	Norte de Santander
	2	Hacarí	Norte de Santander
	3	San Calixto	Norte de Santander
Tolima grande	1	Nátaga	Huila
	2	Rioblanco	Tolima
	3	Oporapa	Huila

Diálogos de saberes en las territorialidades alimentarias

La interacción en las territorialidades alimentarias con las comunidades se realizó a través de diálogo de saberes, considerando y valorando los diversos contextos ecosistémicos, agroalimentarios y sociodemográficos. Los encuentros se realizaron tomando en cuenta el ciclo de la semilla al cuerpo, según las estaciones que se encuentran en la Figura 3. En el Anexo B, se describe en detalle las características de las comunidades que participaron, siendo una evidencia de la diversidad de saberes en el país, entre las que se encuentran lideresas y líderes sociales, campesinas y campesinos, sabedoras y sabedores ancestrales, familias, niñas, niños y adolescentes.

Figura 3. Propuesta del círculo "De la semilla al cuerpo" para el diálogo de saberes en las territorialidades alimentarias.



Nota. Elaboración propia.

El equipo de trabajo de campo se conformó por 5 integrantes con diferentes roles: dinamizador de trabajo de campo, profesional de trabajo de campo, representante de los subcomités académicos y enlaces regionales, zonales o profesionales del equipo de la Dirección de Nutrición de la Sede Nacional.

Previo al trabajo de campo y con el apoyo de los profesionales, el dinamizador contactó a los actores territoriales necesarios para preparar el taller de acuerdo a las características de cada territorialidad; basado en el directorio consolidado para la operativización del trabajo de campo en territorio, según la priorización de actores de la fase del estado situacional y analizado por la mesa técnica del convenio (para más información revisar el (**Anexo C**).

Los profesionales de trabajo en campo tuvieron la responsabilidad de organizar la logística para el desarrollo de los talleres, como: hospedaje, alimentación, soportes de gasto, salones y lugares para el registro audiovisual. Para lo anterior, se realizó contacto con los enlaces Regionales y Centros Zonales del ICBF en cada uno de los municipios. Dentro del esquema organizativo establecido, fueron los interlocutores con la coordinación, los profesionales del ICBF en las territorialidades y las comunidades de los municipios que visitaron.

Los representantes de los subcomités académicos tuvieron la responsabilidad de reconocer y materializar la experiencia del diálogo de saberes en las territorialidades y apoyar desde el punto de vista académico (para más información revisar el **Anexo D**).

Los realizadores audiovisuales tuvieron bajo su responsabilidad documentar la realidad de la alimentación en Colombia y de los fenómenos ecosistémicos, agroalimentarios y socioculturales en cada territorialidad alimentaria. Parte de esta labor contempló el registro de los diálogos de saberes, la grabación de entrevistas con los actores territoriales necesarios, así mismo, se capturaron diferentes fotografías y videos con el objetivo de brindar una perspectiva de la semilla al cuerpo (para más información revisar el **Anexo E**).

Los enlaces Nacionales del ICBF apoyaron técnicamente en los diferentes procesos de los diálogos de saberes.

Identificación y Caracterización de Factores de Cambio

El análisis se desarrolló a partir de la revisión de datos e información cuantitativa del estado situacional y cualitativa en la formulación estratégica de salida a campo, lo que permitió formular argumentos sólidos para ubicar las problemáticas públicas alimentarias y su relación con la formulación de la guía alimentaria. Este ejercicio dio como resultado una visión de la situación actual, complementada con un análisis retrospectivo que identificó factores estructurantes que posteriormente se transformaron en factores de cambio.

En el marco de los ejercicios de prospectiva, los factores de cambio se conceptualizaron como fenómenos actuales cuya evolución futura es incierta, pero que poseen un potencial significativo para generar impactos. Estos factores, caracterizados por su naturaleza multidimensional y sistémica, fueron identificados como elementos claves en la evolución o transformación de las realidades alimentarias y su relación con la formulación de las guías alimentarias (Giraldo Arcila et al., 2014).

La identificación de estos factores se llevó a cabo utilizando los resultados del análisis retrospectivo, la delimitación de problemas públicos, el diagnóstico, el estudio de tendencias, las propuestas de transición y la lectura de directrices, entre otros insumos. Estos elementos se consolidaron como factores de cambio esenciales dentro de la propuesta metodológica, sirviendo como base para un análisis prospectivo (**Figura 4**).

Figura 4. Factores de cambio en formato de Ábaco de Régnier para priorización en trabajo de campo.

Nota. Elaboración propia.

Para más detalle clic aquí

Una vez identificados los factores de cambio, se procedió a su caracterización. Este proceso se sustentó principalmente en la revisión documental, y permitió conceptualizar y describir su situación actual mediante el análisis de datos cualitativos y cuantitativos (el detalle de la priorización de factores de cambio se encuentra en el **Anexo F**).

Fase 3: Diseño Estratégico

La fase del diseño estratégico se realizó en la segunda salida a campo a las diferentes territorialidades alimentarias, con el objetivo establecer de manera ordenada y coherente los lineamientos estratégicos de escenarios del futuro alimentario del país a partir de su proceso de definición y caracterización a través de diálogo de saberes, respondiendo a la pregunta: ¿a dónde deseamos y podemos ir en alimentación y en la guía alimentaria en Colombia? Este proceso se fundamentó en una reflexión consciente sobre las brechas existentes entre la situación actual y el escenario de apuesta a futuro, además de las acciones necesarias para lograr esta apuesta y los actores sociales que deben estar involucrados en el desarrollo de estas acciones (Anexo G).

Sistematización de la información recolectada en campo: las transcripciones realizadas de los diálogos de saberes y de las entrevistas realizadas en campo, fueron sistematizadas en el programa ATLAS.ti y gestionadas en un informe por una investigadora experta en análisis cualitativo. Estos resultados fueron elementos de evidencia y argumentación esenciales en la actualización de la guía alimentaria para la población colombiana.

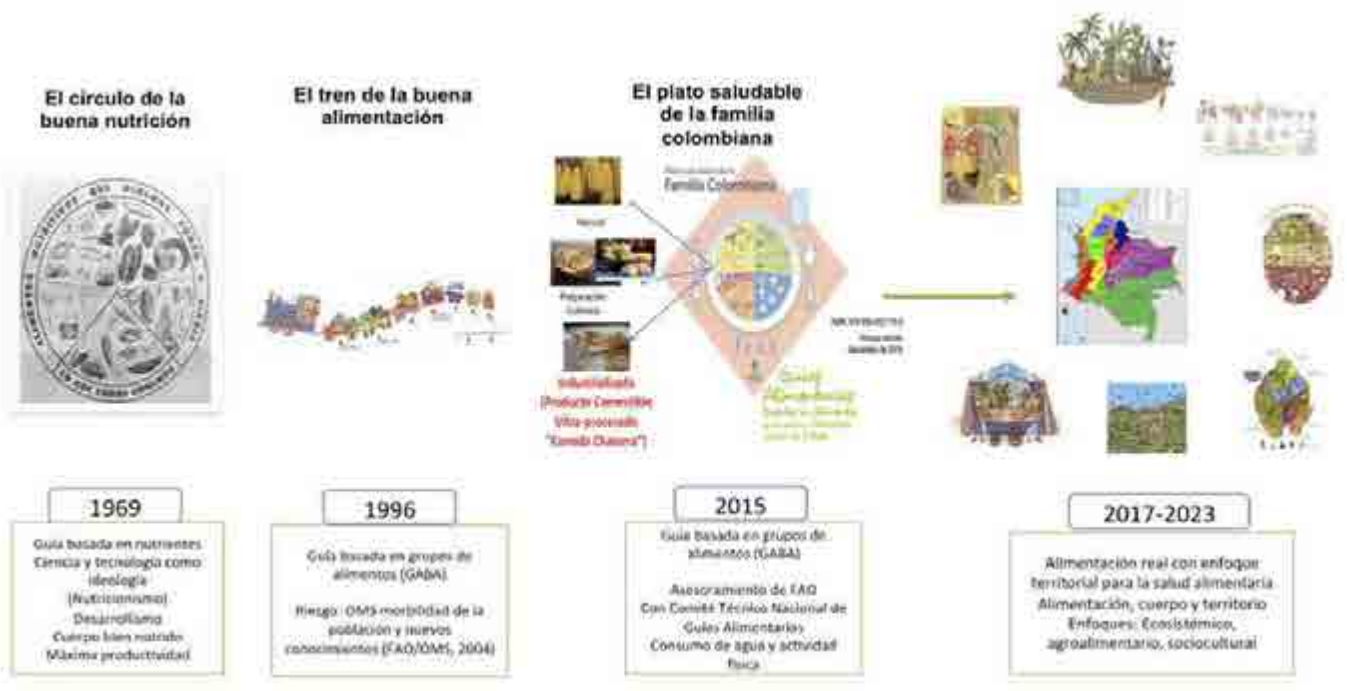
Mujer Wayuu elaborando friche en fogón de leña, tomada en campo municipio de Manaure (La Guajira).

6 Estado situacional

Identificación de Eventos e Hitos de las Guías Alimentarias en Colombia

En esta fase de reconocimiento del estado situacional, se identificaron los eventos o hitos que explican, de manera estructural, el estado actual de las guías alimentarias en Colombia. Estos hitos han surgido a partir de rupturas paradigmáticas que, en su momento, generaron cambios sustanciales que permiten comprender la situación actual y proyectar posibles evoluciones futuras. Como herramienta, se empleó la línea del tiempo (Figura 5), representando gráficamente lo mencionado.

Figura 5. Eventos e hitos de las Guías Alimentarias en Colombia.



Nota. Elaboración propia.

Para más detalle clic aquí

En los antecedentes nacionales de las guías alimentarias, emergen tres principales propuestas. La primera guía (1969), llamada “El círculo de la buena nutrición”, se implementó enfocada en los nutrientes, desde la visión de la ciencia y la tecnología como ideología “nutricionismo”, el desarrollismo y el cuerpo bien nutrido para la máxima productividad.

La segunda guía (1996), llamada "El tren de la buena alimentación", basada en grupos de alimentos, estuvo centrada en la visión del control del riesgo, siguiendo las directrices de la OMS, respecto a la morbilidad de la población y los nuevos conocimientos científicos. Finalmente, la guía alimentaria de 2015, basada en grupos de alimentos, se ha realizado con asesoramiento de la FAO y el Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias (CTNGA). No obstante, en siete regiones, han surgido propuestas de adecuación territorial de la GABA-2015, mostrando elementos comunes a las guías oficiales, pero también se han evidenciado dificultades para ajustar la alimentación propia de los territorios en zonas rurales y en lugares con amplia diversidad étnica lo que ha evidenciado la necesidad de actualizar las recomendaciones alimentarias.

La educación alimentaria y nutricional (EAN) en Colombia emerge de manera formal en la década de 1960, en el marco de las políticas desarrollistas, cuando los gobiernos elaboraron los primeros planes de alimentación y nutrición (Saurith López, 2015; Tafur, 2015). Desde entonces, las Guías Alimentarias o Directrices Dietéticas se han posicionado como una de las principales estrategias de EAN. En términos generales, las guías alimentarias son las versiones oficiales (visuales y retóricas) que los estados nación proponen para "ayudar a personas sin conocimientos científicos de alimentación y nutrición a seleccionar dietas sanas" (Molina, 2008, p. 31). Las guías alimentarias se basan en los paradigmas científicos de la época, en los avances que las comunidades epistémicas[4] del área de la nutrición y la salud pública consideren pertinentes según el contexto epidemiológico, político y económico de cada país o región.

Por lo anterior, cualquier historización de lo que han sido las Guías Alimentarias en Colombia no puede dar por sentado que el conocimiento científico es neutral y objetivo, sino que los actores implicados en la formulación de estrategias de EAN son sujetos que organizan consensos para posicionar intereses diversos.

Por ejemplo, la primera guía alimentaria del país llamada "El círculo de la buena nutrición" emerge en el contexto de la instalación de las primeras políticas desarrollistas (Figura 6). El desarrollismo es un paradigma que presupone que existen unos países más avanzados que otros en términos de calidad de vida o bienestar, y busca que, a partir de la planificación de políticas públicas, los países subdesarrollados superen su atraso. Sin embargo, el desarrollismo se fundamenta en prácticas coloniales y de violencia epistémica, pues entabla una relación de dominación fundada en la superioridad científica de quien diagnostica (expertos blancos, urbanos, letrados) vs. o sobre los diagnosticados (ej. indígenas, campesinos, o clasificaciones de la población propias de enfoques desarrollistas: personas vulnerables, desnutridos, pobres, etc.).

[4]Una comunidad epistémica se define como una red de profesionales con reconocida experiencia y competencia en un campo particular. Debido a su conocimiento especializado, las comunidades epistémicas cuentan con suficiente "legitimidad" en el área de políticas dentro de un campo ([Haas, 1992: 3]). Estas redes de expertos influyen en la instalación de paradigmas, en el diseño de políticas públicas, por ejemplo. Las comunidades epistémicas se crean y re-crean dependiendo de las fuerzas políticas de bloques/momentos históricos.

Figura 6. Círculo de la buena nutrición

Nota. Tomado de Entre tetas y tetes: políticas de la lactancia materna en Colombia, por Saurith López (2015) [Magíster en Estudios Culturales]. Pontificia Universidad Javeriana.

La imagen de la izquierda (15 de junio de 1969) y la de la derecha (7 de febrero de 1971) hacían parte de la sección "Nuestros Alimentos" del Instituto Nacional de Nutrición (INN), la cual circulaba por el periódico El Campesino.

La violencia epistémica es el conjunto de prácticas científicas, disciplinares y cognitivas que, intencionadamente o no, invisibilizan la aportación de determinados sujetos sociales a la construcción, discusión y difusión del conocimiento científico (Güereca Torres, 2017, p. 22).

En el caso del diseño de las primeras guías alimentarias de Colombia, el paradigma científico con respecto al estado de salud y nutrición de la población era que las dietas del campesinado y grupos étnicos carecían de proteínas (sobre todo de alimentos cárnicos y lácteos), y que necesitaban conocer las leyes de una alimentación adecuada para superar su estado de atraso (Alban, 2010; Cardona, 2010; Pohl-Valero, 2014; Tafur, 2015).

Es así como el INN creó El círculo de la buena nutrición, modelo de guía alimentaria basada en nutrientes, en la cual se incluían latas de leche en polvo y bolsas de mezclas vegetales como la Incaparina: harina fortificada a base de soya que, de acuerdo con los paradigmas nutricionales de ese momento, se consideraba una medida efectiva para aportar proteína de bajo costo a la dieta de los colombianos.

El INN tenía un espacio en el periódico "El Campesino", el cual hacía parte de la estrategia de comunicación de las escuelas radiofónicas coordinadas por la Acción Cultural Popular (ACPO). La ACPO fue una organización de educación rural para el desarrollo que se llevó a cabo desde 1947 hasta 1989 y fue una estrategia comunicativa de gran envergadura reconocida como una de las más exitosas de Latinoamérica.

Las guías alimentarias tienen una expresión territorial en la medida en que los alimentos que recomiendan pertenecen a lugares concretos. Por ejemplo, las mezclas vegetales, las latas de leche o leguminosas recomendadas por El círculo de la buena nutrición evocan paisajes agroindustriales. En esta guía alimentaria se hace evidente cómo se articularon las primeras políticas de desarrollo rural en Colombia (PAN y DRI, 1972)[5], con los paradigmas de la nutrición de la época. La "Revolución Verde"[6], entre otras políticas de planeación del espacio rural, estaban encaminadas a producir alimentos a gran escala que permitieran superar la malnutrición y promover un "cuerpo moderno": un cuerpo "bien nutrido", un cuerpo en su máxima productividad (Saurith-López, 2016)

A partir de la primera Conferencia Mundial de Nutrición en 1992 se han desarrollado varios encuentros regionales para el desarrollo e implementación de las GABA en regiones como Oriente Próximo y Mediterráneo del Este (FAO y WHO, 2004), el Caribe Angloparlante (FAO, 2007) y el Sudeste Asiático (WHO, 2010). La OMS sugiere que las guías alimentarias se actualicen periódicamente teniendo en cuenta la evolución de los hábitos alimentarios, las características de la morbilidad de la población y el desarrollo de nuevos conocimientos en materia de alimentación y nutrición (FAO y WHO, 2004). Sugieren también actualizaciones en coherencia con las nuevas tendencias y planteamientos que aún no han sido considerados en América Latina y el Caribe.

Desde entonces las Guías Alimentarias para la Población Colombiana acogen las recomendaciones dadas en la Conferencia Mundial de Nutrición de 1992, en donde se establecieron criterios para diseñar "guías alimentarias basadas en alimentos-GABA", y se concluyó que los consumidores piensan en términos de alimentos y no de nutrientes (FAO, 1995, como se citó en Tafur, 2015).

En consecuencia, con esta línea histórica, el gobierno de Colombia creó en 1996 una nueva guía alimentaria representada a partir de un tren con siete vagones (Figura 7). Es así como el país pasa de tener una guía basada en nutrientes a una guía basada en grupos de alimentos. Los siete vagones del Tren de la buena alimentación corresponden a siete grupos de alimentos: (1) cereales, raíces, tubérculos y plátanos, (2) verduras y leguminosas verdes, (3) frutas, (4) carnes, huevos, leguminosas secas y mezclas vegetales, (5) lácteos, (6) grasas y (7) azúcares y dulces (Tafur, 2015: 63).

---

[5]*El primer "Plan Nacional de Alimentación y Nutrición (1970-1974)" de Colombia tenía dos componentes principales: el programa de desarrollo rural integrado (DRI), que consistía en una serie de acciones encaminadas a aumentar la productividad de los pequeños agricultores; y un conjunto de programas de nutrición y salud dirigidos a mejorar el consumo y la utilización biológica de los alimentos (PAN, 1978).*

[6]*Revolución verde: es la denominación usada internacionalmente para describir el importante incremento de la productividad agrícola y, por tanto, de alimentos entre 1960 y 1980 en Estados Unidos y extendida después por numerosos países, entre ellos Colombia. Consistió en la adopción de una serie de prácticas y tecnologías, entre las que se incluyen la siembra de variedades de cereales (trigo, maíz y arroz, principalmente) más resistentes a los climas extremos y a las plagas, nuevos métodos de cultivo (incluyendo la mecanización), así como el uso de fertilizantes, plaguicidas y riego por irrigación, que posibilitaron alcanzar altos rendimientos productivos (FAO, 1996) ; Real Academia de Ingeniería https://diccionario.raing.es/es/lema/revoluci%C3% B3n-verde).*

Figura 7. Tren de los alimentos

Nota. Tomado de ICBF, 2005, como se citó en Tafur, 2015.

El Tren de la buena alimentación estuvo vigente hasta el 2015, momento en el cual se publicaron las GABA: El Plato Saludable de la Familia Colombiana (Figura 8). No hay información oficial que explique con detalle qué justificó la necesidad de una nueva actualización de las guías. Lo que se encuentra al revisar la literatura institucional sobre el tema es que, luego del Plan Nacional de Alimentación (1996-2005) se formuló la actual Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CONPES 113/2008) y con ella se designó al ICBF como el encargado de diseñar, difundir y actualizar de manera permanente las GABA. Es así como desde el 2010 se comenzó el proceso de actualización; sin embargo, este tuvo percances y los resultados iniciales fueron censurados por asociaciones gremiales y científicas de nutrición, quienes solicitaron suspender la divulgación del modelo propuesto a la fecha, alegando no estar de acuerdo con algunos aspectos técnicos (ICBF, 2019)[7].

En el 2015 se oficializó lo que hasta hoy en día se conoce como El Plato Saludable de la Familia Colombiana (Figura 8). El diseño de la guía alimentaria de Colombia estuvo bajo el asesoramiento de la FAO. El Plato Saludable de la Familia Colombiana está dividido en 6 grupos de alimentos: 1) cereales, raíces, tubérculos y plátanos; 2) frutas y verduras; 3) leche y productos lácteos; 4) carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas; 5) grasas y 6) azúcares.

[7] Esta controversia que se generó en 2010-2011 no está documentada de manera oficial, la referencia usada hace parte de informes internos del ICBF (2019). De cualquier modo, esta situación es un ejemplo de que las comunidades epistémicas del área de la nutrición no son homogéneas, están permeadas de tensiones que develan la construcción social y contingente del conocimiento científico que profesan.

Figura 8. Plato saludable de la familia colombiana

Nota. Tomado de Guías Alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de dos años. Documento técnico, por ICBF, 2015.

Esta propuesta no solo incluyó recomendaciones dietarias sino también prácticas relacionadas con la salud nutricional como el consumo de agua y la realización de actividad física. Además, proponen 9 mensajes pedagógicos orientados hacia las metas nutricionales de la población colombiana sana mayor de 2 años, estos son:

1. Consuma alimentos frescos y variados, como lo indica el Plato saludable de la Familia Colombiana.
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otro producto lácteo y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas.
4. Para complementar su alimentación, consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.
5.Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de "productos de paquete", comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete, altos en sodio.

8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces; disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina; evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente, realice actividad física de forma regular.

Casos de propuestas de adecuación territorial de las GABAS entre los años 2017 y 2021.

En la fase de estado situacional de la metodología prospectiva, se buscó levantar rigurosamente la información histórica disponible de los eventos o hitos de importancia de las guías alimentarias en Colombia, los casos de propuestas de adecuación territorial de las GABA, entre los años 2017 y 2021 son esfuerzos realizados desde la sociedad civil u otras entidades que dan una señal de la necesidad de cambio de las guías nacionales planteadas en el 2015. Sin embargo, en ninguno de estos casos hubo un abordaje de territorialización alimentaria a nivel nacional con metodología rigurosa de planificación hacia el futuro, con dinámicas de diálogo con las comunidades de manera sistemática o con elementos teóricos construidos con información que considere los aspectos ecosistémicos, agroalimentarios y socioculturales de la alimentación con representación nacional.

Guapi, Cauca-Pacífico Colombiano (2017-2018)

El primer proceso de adecuación territorial de las GABA lo hizo el Ministerio de Cultura en conjunto con la Universidad Nacional de Colombia (UNAL) durante el 2017 y 2018, y contó con el apoyo del ICBF, el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) y los 5 consejos comunitarios afrodescendientes del municipio de Guapi, Cauca (Pacífico colombiano), lugar que se tomó como caso de estudio. El proceso se hizo en el marco de la implementación de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (PCTC).

En Guapi, se diseñó un icono principal llamado El potrillo de la buena alimentación (Figura 9, a), como parte de una “Guía Alimentaria Basada en Cocinas Tradicionales y Sistemas Alimentarios Sostenibles”. En ella se incluyen los mismos grupos de alimentos de la GABA-2015, a excepción de los lácteos, ya que, de acuerdo con el análisis de los sistemas alimentarios locales, los nutrientes que aportan este tipo de alimentos se pueden obtener de la fauna acuática de ríos, mares y manglares. Algunos de los nombres de los grupos de alimentos se cambiaron de acuerdo con las clasificaciones de los sistemas culinarios locales. También se diseñaron otros materiales edu-comunicativos para fortalecer la propuesta de EAN-anclada al territorio, tales como viandas o platos georreferenciados (ICBF, 2019).

Figura 9. Propuestas de adecuación de la guía alimentaria en territorios, entre 2017 y 2021

a. *Guapi, Cauca-Pacífico colombiano (2017-2018)*

b. Guía para población afro wayuu del río Camarones (La Guajira)

c. El gran Balai del buen comer (Vaupés, Amazonas Colombiano)

d. La totuma nutritiva en las manos saludables del pueblo Pijao, Tolima

e. Sistemas alimentarios, municipio de Coyaima (Pijaos, Tolima)

f. GABA Rrom (Bogotá)

Nota. Elaboración propia.

Para más detalle clic aquí

Las metodologías usadas se basaron en los principios de la cartografía social y la Investigación Acción Participativa (IAP). Esta adecuación territorial de GABA no solo propuso promover hábitos de alimentación y actividad física, sino que además tuvo en cuenta el concepto de "buen vivir" de las comunidades afrodescendientes para resignificar lo que tradicionalmente, desde las ciencias de la salud se comprende como "estilos de vida saludable". Esta forma de entender el bienestar y la salud se reflejó en los mensajes pedagógicos resultantes, ya que al tener en cuenta la noción del buen vivir no se desligó el cuidado del cuerpo (de los seres humanos) del cuidado del territorio (de los seres no humanos) (ICBF, 2019).

Los mensajes pedagógicos no solo son recomendaciones para el "consumo" de alimentos, también están orientados al fortalecimiento de la organización comunitaria y a la "disponibilidad" de alimentos. Los mensajes pedagógicos son los siguientes:

1. Nuestro territorio nos brinda alimentos frescos, variados y nutritivos, como lo indica El potrillo de la salud y la soberanía alimentaria de Guapi.
2. Para gozar de un óptimo estado de salud "cuidemos nuestro territorio" y "consumamos los alimentos en cantidades adecuadas".
3. Nuestra principal fuente de proteínas la encontramos en el mar, en los ríos y en el manglar. El consumo de proteínas favorece la salud de los músculos, huesos y dientes.
4. La papachina, los plátanos, el maíz y el arroz que cultivamos nos proporcionan energía para movernos por nuestros ríos, por el monte, o para hacer todas nuestras labores diarias.
5. Nuestras frutas son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Recuperemos nuestros frutales tradicionales.
6. Evitemos el uso de caldos concentrados y sazonadores industriales, estos contienen mucha sal, aditivos y colorantes perjudiciales para la salud. Cocinemos con nuestras hierbas de la azotea, ellas también nos aportan fibra, vitaminas y minerales.
7. Nuestra grasa natural y saludable es el coco. Evitemos reutilizar el aceite vegetal al realizar las frituras de nuestros pescados y mariscos.
8. Para un óptimo estado de salud: cultivemos nuestras semillas nativas, pesquemos de manera sostenible, no contaminemos el agua, no talemos los árboles, cocinemos en familia nuestras recetas tradicionales.

Cuenca del Río Camarones, La Guajira-Caribe Colombiano (2018)

En el 2018, el Programa Mundial de Alimentos (PMA) siguiendo algunas de las líneas técnicas del proceso de adecuación de GABA en el municipio de Guapi, desarrolló una propuesta de EAN en el departamento de La Guajira, específicamente en zona media, cuenca del río Camarones trabajó con la población Afro/ Wayuú. Se usaron metodologías cartográficas e investigaciones colaborativas. Se diseñaron varios iconos, el principal fue una "Recua de burros nutritivos" (Figura 9, b), que estuvo acompañado de esquemas de mapas del pasado y del presente, ya que además de brindar pautas de alimentación saludable se quiso sensibilizar a la población sobre los cambios en el territorio y su relación con la situación de salud y nutrición de la población. Esta propuesta de GABA alternativa hizo parte de un set de materiales edu-comunicativos llamados Eco Guías, las cuales incluyeron aspectos de soberanía alimentaria, mitigación del cambio climático y enfoque interseccional de género (PMA, 2019).

Magdalena, Cauca, Risaralda (2018)

La metodología usada consistió en la ejecución de una serie de talleres enfocados en revisar el icono y los mensajes de las GABA-2015, teniendo en cuenta la cultura alimentaria de los grupos seleccionados. También se tuvo en cuenta el enfoque diferencial étnico y de género. Esta adaptación se hizo para mayores y menores de dos años. Como productos se obtuvo una serie de recomendaciones orientadas a adaptar el "Plato saludable de la familia colombiana" de acuerdo con los alimentos tradicionales o autóctonos identificados. Este proceso de adaptación territorial no generó nuevos iconos y concluyó que una de las herramientas con mejor aceptación por parte de las comunidades participantes son las auditivas, las cuales generan mayor recordación y aceptación (ICBF y FAO, 2023, p. 65, 66). Se elaboraron videos en donde se tradujeron los mensajes pedagógicos de la GABA-2015 a lenguas indígenas.

Vaupés-Amazonía Colombiana (2019)

El proceso en la Amazonía colombiana fue liderado por la ONG Sinergias-Alianzas Estratégicas para la Salud y el Desarrollo Social. Se llevó a cabo durante los años 2018 y 2019, en el marco de proyectos de cualificación a Hogares de Bienestar Familiar (HCB tradicional y Modalidad Comunitaria), en 37 comunidades indígenas de todo el departamento del Vaupés. Se realizó una implementación de las GABA nacionales, adecuándose a los contextos socioculturales de 28 grupos indígenas. Como resultado se obtuvo un portafolio que incluyó un icono principal llamado El gran balai del buen comer (Figura 9, c); también se incluyeron imágenes y recomendaciones de cómo se pueden consumir alimentos según la disponibilidad local. Para ello, se incluyeron calendarios ecológicos y recetarios. El contenido total de la guía fue catalogado como "Guía del buen comer basada en calendarios ecológicos, saberes y sabores locales".

Pueblo Indígena Pijao, Tolima (2019)

Proceso de adaptación territorial de las GABA con la comunidad Pijao de los municipios de Natagaima, Coyaima, Ortega-Tolima Convenio ICBF-Universidad Nacional de Colombia (No. 101191 de 2019). Se elaboró el "Documento metodológico de la estrategia de adaptación territorial de la GABA, las herramientas educativas y las recomendaciones para su escalamiento". La adaptación territorial de las GABA se enfocó en el diálogo de saberes y el uso de métodos de corte etnográfico que reconocen los sistemas alimentarios, culinarios y las diversas dinámicas culturales, históricas y geográficas de las comunidades participantes (UNAL e ICBF, 2019, como se citó en ICBF y FAO, 2023, p. 67). Además de establecerse un icono principal llamado La totuma nutritiva en las manos saludables del pueblo Pijao (Figura 9, d), se hicieron dibujos y mapas técnicos para visualizar conflictos territoriales relacionados con la disponibilidad de los alimentos y el agua recomendada en la guía (Figura 9, e).

Pueblo Rrom, Bogotá (2019)

Proceso de adaptación territorial de las GABA con el pueblo Rrom habitante de la ciudad de Bogotá. Convenio ICBF-Universidad Nacional de Colombia (No. 101191 de 2019). Se elaboró el Documento metodológico de la estrategia de adaptación territorial de la GABA, las herramientas educativas y las recomendaciones para su escalamiento. La adaptación territorial de las GABA se enfocó en el diálogo de saberes y el uso de métodos de corte etnográfico que reconocen los sistemas alimentarios, culinarios y las diversas dinámicas culturales, históricas y geográficas de las comunidades participantes (UNAL e ICBF, 2019, como se citó en ICBF y FAO, 2023, p. 67). Se estableció un icono principal GABA Rrom (Figura 9, e) y se tradujeron los 9 mensajes de la GABA-2015 a lengua Rrom.

Estado de la situación actual de las guías alimentarias a nivel mundial

En las tendencias globales de Guías Alimentarias (para mayor detalle ver Material Suplementario 1), clic aquí especialmente los países que han tenido apoyo técnico de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), se muestra diversidad de enfoques relacionado con aspectos alimentarios (nutricionismo, NOVA, culinaria), la visión del cuerpo (identidad, grupos etarios, riesgo epidemiológico), la territorialidad (ecosistémico, agroalimentario y sociocultural), y el abordaje de aspectos como el derecho a la alimentación.

En los resultados, se observa una diferencia conceptual, epistémica y de principios entre las guías del sur global y las del norte global (Boaventura de Sousa y Meneses, 2014). En el norte global las propuestas se enfocan en los sistemas de la ciencia nutricional clásica, con el objetivo de cumplir las recomendaciones de nutrientes, prevenir la presencia de enfermedades relacionadas con la alimentación y con la clasificación de alimentación según su origen botánico o animal, sin reconocer la clasificación de alimentos según la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial.

Por otra parte, en el sur global las guías son más diversas, unas continúan con la visión clásica de la alimentación (siguiendo indicaciones del norte global), otras han avanzado incluyendo la clasificación de alimentos según la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial, y otras con una tendencia emancipadora incluyen la visión de la **Alimentación Real** basada en la culinaria local, la soberanía y autonomía alimentaria (alimentación propia), reconociendo las identidades interculturales y las territorialidades alimentarias para alcanzar el derecho a la alimentación.

Desplazamiento de la Biodiversidad de alimentos naturales y los universos culinarios (Alimentación Real) por la instalación de patrones alimentarios basados en PCBU en Colombia.

Las fuentes de datos más recientes de la situación nutricional de Colombia son del año 2015. En estos reportes se evidenció que coexisten la obesidad y las enfermedades crónicas con la deficiencia de micronutrientes. Según el Observatorio Nacional de Salud (2015), entre el 2010 y el 2014, la hipertensión arterial en mujeres pasó de 26 % al 31 % y en hombres del 23,9 % al 28,7 %; la diabetes estimada en el mismo período presentó una prevalencia de 4,7 % en las mujeres y 4,3 % en hombres.

Respecto a la obesidad, los niños (7,5 %) presentaron mayor prevalencia comparada con las niñas (5,1 %). En personas entre 18 y 64 años, la prevalencia para 2015 fue mayor que en 2010; siendo mayor en mujeres (22,4 %) que en hombres (14,4 %) y mayor en el área urbana (19,5 %) que en la rural (15,9 %). Por otra parte, la prevalencia de anemia en el país fue de 27,7 %, un 0,1 % más frecuente en niñas (24,7 %) que en niños (24,6 %), en el área urbana fue de 24,1 % y en el área rural fue de 26,1 %. Por grupo étnico, los pueblos indígenas (34,0 %) y las personas afrodescendientes (33,0 %) son los que se ven más afectados por este problema de salud pública (Cediel et al., 2020).

En el caso de la deficiencia de vitamina A, la prevalencia fue del 27,3 % a nivel nacional, mayor en 2,3 puntos porcentuales a la reportada en la ENSIN 2010. Las prevalencias más altas se encontraron en la población de 1 año (29,9 %), en los afrodescendientes (39,4 %) y en los indígenas (33,5 %).

Respecto al zinc, el 36,0 % de la población infantil de 1 a 4 años en Colombia presentó deficiencia, lo que representa una disminución de 7,3 puntos porcentuales en comparación con lo reportado en la ENSIN 2010 (43, 3 %). Esta evidencia demuestra que, en Colombia en el año 2015, prevalecían las múltiples formas de malnutrición, aunque urge un esfuerzo como país para realizar la actualización de esta información, sumando indicadores que evalúen asuntos relacionados con el cumplimiento del derecho a la alimentación.

En análisis secundario de encuestas representativas de la situación nutricional de Colombia (ENSIN 2005 y 2015) se evidenció cómo los patrones alimentarios basado en PCBU están desplazando la Biodiversidad alimentaria, el consumo de la alimentación natural y de las preparaciones culinarias en el país, lo que se relaciona con un perfil nutricional desbalanceado relacionado con las enfermedades crónicas (mayor contenido en la dieta de azúcar libre, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio), y a las múltiples

formas de malnutrición (Cediel et al., 2024) (Tabla 15). Situación que ha conducido a la generación de políticas públicas como el etiquetado frontal de advertencia o los impuestos saludables a los PCBU, para mitigar esta problemática.

En el marco referencial de la clasificación de los alimentos de la guía alimentaria en Colombia del año 2015 sigue vigente la visión tradicional de categorizar los alimentos de acuerdo a su aporte nutricional, como se muestra en la Figura 10. Esta metodología tenía sentido hace algunas décadas, cuando los alimentos naturales eran predominantes en los lugares de compra y en los ambientes alimentarios. En aquel entonces, la oferta estaba compuesta principalmente por alimentos naturales, con los cuales hemos evolucionado como especie y generado el universo culinario que caracteriza a cada territorio.

Tabla 15. Consumo promedio de alimentos según naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial (NOVA) entre los años 2005 y 2015

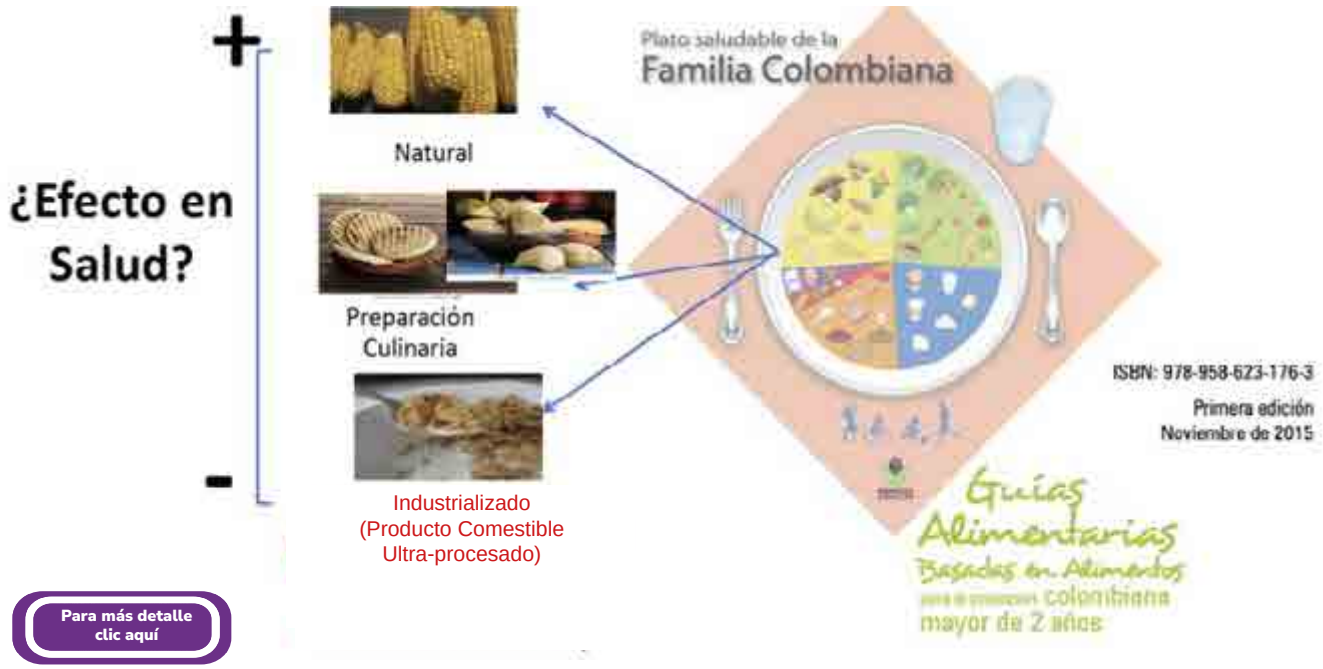
	Año 2015	Año 2005	Cambio en el consumo
	Ingesta de energía (%)		
	promedio (ee)	promedio (ee)	Diferencia
Grupo 1. Alimentos naturales o mínimamente procesados	**59,2 (0,2)**	**63,3 (0,3)**	**-4,1**
Cereales, plátanos, raíces y tubércolos (incluye harinas)	26 (0,2)	30,2 (0,2)	-4,2
Carnes rojas	9,2 (0,1)	5,1 (0,1)	4,1
Preparaciones culinarias caseras *	4,5 (0,1)	7,1 (0,2)	-2,6
Frutas	3,3 (0,1)	3,6 (0,1)	-0,3
Leches, yogures (naturales)	3,2 (0,1)	5,5 (0,1)	-2,3
Vegetales	3,1 (0,1)	1,6 (0,0)	1,5
Huevos	2,6 (0,1)	2,5 (0,0)	0,1
Frijoles, legumbres (incluye harinas)	2,3 (0,1)	3,5 (0,1)	-1,2
Pescados y mariscos	0,7 (0,0)	0,8 (0,0)	-0,1
Grupo 2. Ingredientes culinarios procesados #	**7,2 (0,1)**	**15,8 (0,2)**	**-8,6**
Azúcar	3,8 (0,1)	8,9 (0,2)	-5,1
Aceites vegetales	3,1 (0,1)	6,1 (0,1)	-3,0
Grasa animal	0,2 (0,0)	0,8 (0,0)	-0,6
Grupo 3. Alimentos procesados &	**14,4 (0,2)**	**4,9 (0,1)**	**9,5**
Preparaciones comerciales fritas, saladas y dulces	4,9 (0,1)	1,2 (0,1)	3,7
Panadería	3,1 (0,1)	1,7 (0,1)	1,4
Quesos	2,2 (0,1)	1,9 (0,1)	0,3
Carnes (enlatadas, ahumadas)	0,1 (0,0)	0,2 (0,0)	-0,1
Frutas y verduras en conserva	0,03 (0,0)	0,0 (0,0)	0,0
Grupo 4. Productos comestibles y bebibles ultraprocesados Ç	**19,2 (0,2)**	**15,9 (0,3)**	**3,3**
Panes industrializados	4,8 (0,1)	5 (0,1)	-0,2
Snacks (dulces y salados) ∞	4,0 (0,1)	2,5 (0,1)	1,5
Bebidas azucaradas c	3,7 (0,1)	2,5 (0,1)	1,2
Helados, bebidas lácteas comerciales industrializadas £	2,3 (0,1)	0,2 (0,0)	2,1
Embutidos, carnes frías industrializadas	1,6 (0,0)	1,3 (0,1)	0,3
Confitería (chocolate, confites, dulces)	0,7 (0,0)	1,5 (0,1)	-0,8
Preparaciones tipo “Comida chatarra” €	0,6 (0,1)	0,6 (0,0)	0,0
Postres comerciales industrializados	0,4 (0,0)	0,5 (0,0)	-0,1
Cereales comerciales industrializados	0,4 (0,0)	0,3(0,0)	0,1
Bebidas energéticas	0,08 (0,0)	0 (0,0)	0,1

* Incluye pastas y preparaciones dulces y salados
‡ Incluye pulpa de fruta y agua de coco
# Incluye especias, vinagre, levadura, extracto de vainilla y gelatina
& Incluye frutas y verduras en conserva, nueces o semillas tostadas, leche condesada, cerveza y vino
∞ Incluye chips, galletas saladas y dulces, obleas.
€ Incluye pizza congelada, sopas y fideos instantáneos
£ Incluye bebidas tipo batidos
Ç Incluye untables, margarina, caldos, salsas, productos comerciales para bebés y alcohol destilado

Nota. Tomado de Cediel, 2024

Sin embargo, esta clasificación ha quedado fuera de contexto de las dinámicas modernas de modificación de los alimentos, y queda evidenciado cuando los profesionales en nutrición y dietética emiten recomendaciones de consumo alimentario a nivel poblacional. Por ejemplo, en el caso de los cereales como el maíz, los ciudadanos se enfrentan a la situación de escoger entre el maíz natural tipo mazorca, las preparaciones culinarias como las arepas o los tamales tan comunes en Colombia, o los cereales de maíz ultraprocesados que suelen dominar en las campañas publicitarias. Es decir, se enfrentan a las diversas formas de maíz presentes en el mercado, cada una con determinada extensión de procesamiento industrial. La Figura 10 muestra la importancia de repensar la clasificación de los alimentos según su naturaleza, propósito y extensión de procesamiento industrial en la Guía Alimentaria Colombiana.

Figura 10. Importancia de repensar la clasificación de los alimentos según su naturaleza, propósito y extensión de procesamiento industrial



Nota. Adaptado de Guías alimentarias basadas en alimentos para la población colombiana mayor de dos años. Documento técnico, por ICBF, 2015.

En la Guía Alimentaria del 2015 en Colombia no existe una recomendación respecto a la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial de los alimentos, siendo un problema que contradice las directrices de la OPS y la OMS, así como las conclusiones de la evidencia científica de las últimas décadas (OPS, 2016). Esta evidencia señala una clara diferencia en términos de salud y medio ambiente entre los PCBU y los alimentos naturales. Los primeros están asociados con un mayor riesgo de enfermedades crónicas y más contaminación ambiental, mientras que los segundos se relacionan con una mejor salud y una mayor sostenibilidad ambiental (Posen et al., 2017; Shin y Selke, 2014; Thompson et al., 2009). OPS, 2016.

El mercado actual está claramente dominado por los PCBU, siendo cada vez más común, en los lugares de adquisición o puntos de venta, encontrar imágenes de productos empaquetados y menos de alimentos naturales. Esto implica que se consuma mayor cantidad de productos envasados sin conocer su verdadera composición, más influenciados por su atractivo publicitario que por todas las características organolépticas que estos poseen (Correa-Madrid et al., 2024). Esta situación genera la necesidad de empezar a diferenciar entre lo que es un alimento real, concebido como un derecho básico que se enlaza con una mejor salud, y un PCBU, que se relaciona con la presencia de enfermedades crónicas.

En respuesta a esta problemática, Brasil, siendo el país más biodiverso del mundo, ha liderado una iniciativa llamada Sistema de Clasificación NOVA de los Alimentos (Monteiro et al., 2019). Con el objetivo de preservar la alimentación tradicional, en su guía alimentaria (Ministry of Health of Brazil, 2014) se recomienda una dieta basada en alimentos naturales o mínimamente procesados. Se enfatiza además que el problema no radica en el procesamiento de los alimentos en sí, sino en el ultraprocesamiento de estos. Con todo ello, Brasil fue pionero en no recomendar los PCBU en la dieta. Estos productos han perdido su matriz alimentaria original o han sido completamente reconstituidos, generalmente utilizando combinaciones de grasas con sales o grasas con azúcar, lo que genera una alta palatabilidad y prolonga su conservación. Además, suelen contener aditivos sintetizados industrialmente que son poco reconocibles en nuestras cocinas o en los supermercados como colores, sabores, emulcificantes y otros aditivos que son frecuentemente añadidos para hacer el producto más palatable o hiperpalatable (Monteiro et al., 2019).

En Colombia se estableció el etiquetado frontal de advertencia en el marco de la Ley 2120 de 2021, por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables, también conocida como Ley de Comida Chatarra (para el caso de este documento serían los PCBU). Esta ley busca promover entornos alimentarios que garanticen el derecho fundamental a la salud, especialmente el de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de enfermedades crónicas mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente sobre los componentes de los alimentos, con el objetivo de fomentat hábitos alimentarios saludables.

En paralelo, se ha promovido la **Alimentación Real** con enfoque territorial, con el ánimo de visibilizar y rescatar los saberes, sabores y la realidad alimentaria en los territorios, incluyendo los factores socioculturales, agroalimentarios y ecosistémicos de cada contexto. Los aspectos ecosistémicos han tenido un foco especial, debido a la problematización mundial del cambio climático y la protección del agua. Actualmente, el gobierno ha resaltado la importancia de proteger el medio ambiente, generando políticas de protección en el Plan Nacional de Desarrollo.

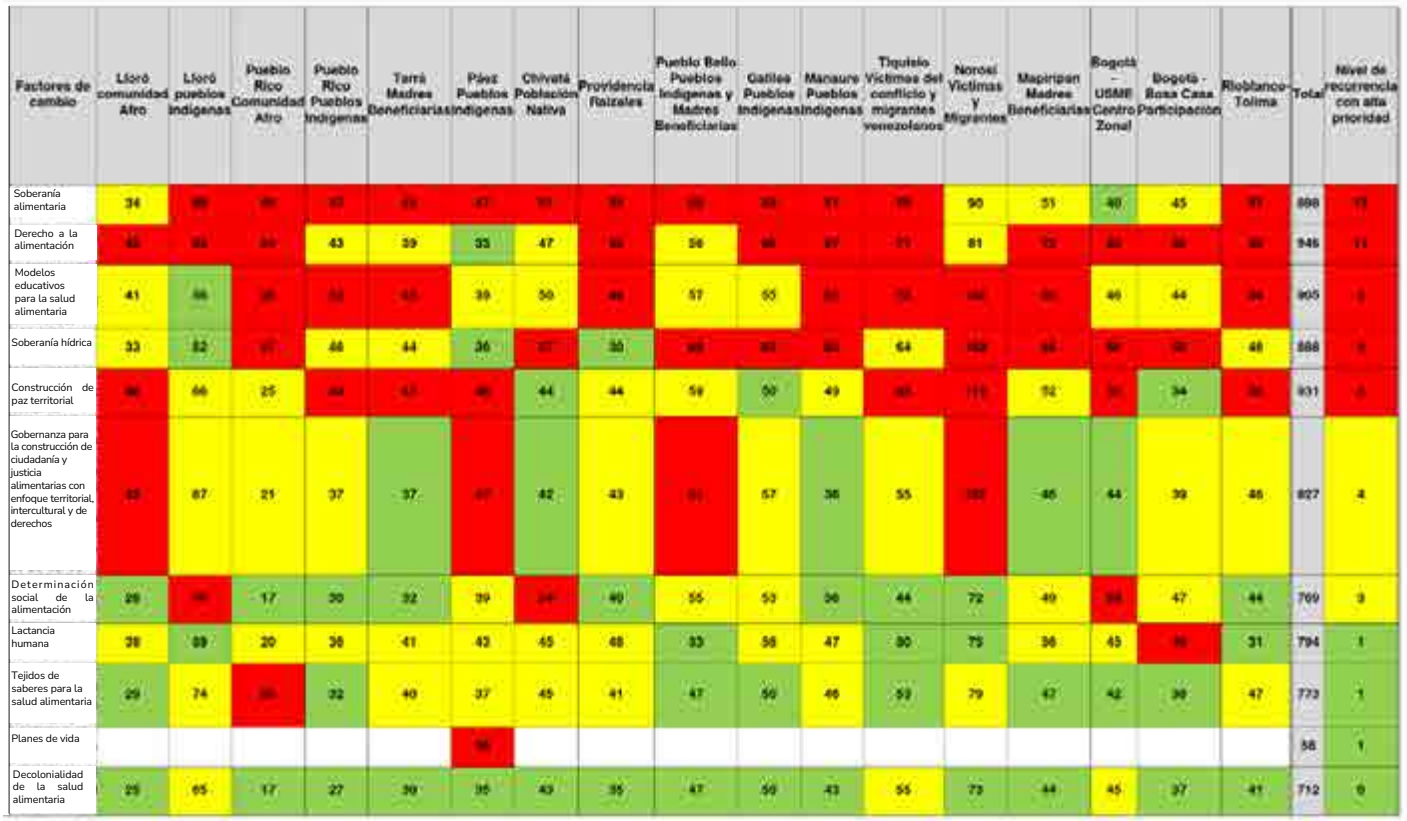
Otro aspecto que ha generado importancia en el tema alimentario es la salvaguardia de la culinaria tradicional en el país, la **Biodiversidad** permite la generación de diversos universos culinarios, que están siendo rescatados desde posturas biocéntricas de la vida, con el ánimo de alcanzar la salud alimentaria con la mirada sistémica de la semilla al plato, hasta alimentar los cuerpos.

Resultados de la priorización de factores de cambio para la reformulación de las Guías Alimentarias, durante el Diálogo de Saberes en las 13 territorialidades alimentarias de Colombia

En la Figura 11 se presenta el consolidado de los resultados de los 17 talleres realizados en los 14 municipios y 13 territorialidades. Las últimas dos columnas muestran el "gran total", que representa la suma de toda la información, y el nivel de recurrencia con alta prioridad, el cual indica cuántas veces un factor de cambio fue clasificado con alta prioridad en todos los municipios. Es importante notar que un número alto en el gran total no garantiza necesariamente que el factor sea de mayor prioridad. En este punto, se deben analizar tanto los resultados del "gran total" como los del nivel de recurrencia con alta prioridad.

En la matriz se observa que el factor de soberanía alimentaria obtuvo prioridad alta en 12 de los 17 talleres realizados, con un total de 898 puntos; el derecho a la alimentación alcanzó prioridad alta en 11 de los talleres, con una puntuación de 946 puntos; los modelos educativos para la salud alimentaria lograron prioridad alta en 9 de los talleres, con una puntuación de 905 puntos; la soberanía hídrica obtuvo prioridad alta en 9 de los talleres, con una puntuación de 888 puntos y la construcción de paz territorial obtuvo prioridad alta en 8 de los talleres, con un total de 931 puntos; la gobernanza para la construcción de ciudadanía y justicia alimentaria con enfoque territorial, intercultural y de derechos obtuvo prioridad alta en 4 de los 17 talleres realizados, con un total de 827 puntos; y la determinación social de la alimentación obtuvo prioridad alta en 3 de los talleres, con una puntuación de 769 puntos.

Figura 11. Matriz de priorización de factores de cambio consolidados durante el diálogo de saberes en las territorialidades alimentarias de Colombia



Factores de cambio	Lloró comunidad Afro	Lloró pueblos indígenas	Pueblo Rico Comunidad Afro	Pueblo Rico Pueblos indígenas	Tarrá Madres Beneficiarias	Páez Pueblos indígenas	Chivatá Población Nativa	Providencia Raizales	Pueblo Bello Pueblos indígenas y Madres Beneficiarias	Gatiles Pueblos indígenas	Manaure Pueblos indígenas	Tiquisio Víctimas del conflicto y migrantes venezolanos	Norosí Víctimas y Migrantes	Mapiripan Madres Beneficiarias	Bogotá - USME Centro Zonal	Bogotá - Rosa Casa Participación	Rioblanco-Tolima	Total	Nivel de recurrencia con alta prioridad
Soberanía alimentaria	34												90	51		45			
Derecho a la alimentación				43	39	33	47		39				81					946	11
Modelos educativos para la salud alimentaria	41					39	50		57	55					46	44		905	
Soberanía hídrica	33	32		48	44	36		38				64					48	888	
Construcción de paz territorial		66	25				44	44	59	50	49			52		34		931	
Gobernanza para la construcción de ciudadanía y justicia alimentarias con enfoque territorial, intercultural y de derechos		67	21	37	37		42	43		57	36	55		46	44	39	46	827	4
Determinación social de la alimentación	28		17	30	32	39		40	55	53	36	44	72	40		47	44	709	3
Lactancia humana	28	39	20	36	41	42	45	48	33	38	47	80	75	36	45		31	794	1
Tejidos de saberes para la salud alimentaria	29	74		32	40	37	45	41	47	50	46	53	79	42	42	38	47	773	1
Planes de vida																		58	1
Decolonialidad de la salud alimentaria	29	65	17	27	30	35	43	35	47	50	43	55	73	44	45	37	41	712	0

Nota. Elaboración propia.

Para más detalle clic aquí

Este ejercicio proporcionó una visión más integral de las lecturas y experiencias de los actores territoriales, permitiendo obtener una comprensión más amplia de los saberes sobre salud alimentaria.

En la Figura 12, se ilustran en el mapa los factores de mayor prioridad por cada territorialidad, permitiendo identificar apuestas de carácter regional, partiendo de la priorización realizada por las comunidades.

Mapa factores de cambio con mayor prioridad por las comunidades en las territorialidades alimentarias de Colombia

Figura 12. Mapa factores de cambio con mayor prioridad por las comunidades en las territorialidades alimentarias de Colombia.

En el video del material suplementario, se evidencia los resultados de los diálogos de saberes en la fase de estado situacional del trabajo de campo en las 13 territorialidades alimentarias del país.

clic aquí

Tomada en campo, municipio de Manaure (La Guajira).

7 Formulación y diseño estratégico de la guía alimentaria para la población colombiana, basada en Biodiversidad y Alimentación Real

Principios

"Podemos tener tierra, pero si no hay agua, pues no hay un complemento, no hay un equilibrio."
Diálogo de saberes, comunidad de Páez, Cauca, Territorialidad Andina Sur.
Noviembre de 2024.

La construcción de los principios para la guía alimentaria, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**, se realizó considerando los factores de cambio priorizados en los diálogos de saberes con las comunidades de las 13 territorialidades alimentarias del país.

Soberanía Alimentaria e Hídrica (Agua y Alimentación Propia)

Las comunidades priorizaron la soberanía alimentaria —alimentación y agua propia— como el principal factor de cambio, y por lo tanto, uno de los principios que deben estar presentes en la configuración del futuro alimentario y en la reformulación de la guía alimentaria para Colombia.

En la declaración realizada por 500 representantes de 80 países, en el pueblo Nyéléni en Sélengué, Malí, en 2007, se definió la soberanía alimentaria como: el derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo.

Esto pone a aquellos que producen, distribuyen y consumen alimentos en el corazón de los sistemas y políticas alimentarias, por encima de las exigencias de los mercados y de las empresas. Defiende los intereses de, e incluye a las futuras generaciones. Nos ofrece una estrategia para resistir y desmantelar el comercio libre y corporativo y el régimen alimentario actual, y para encauzar los sistemas alimentarios, agrícolas, pastoriles y de pesca para que pasen a estar gestionados por los productores y productoras locales. La soberanía alimentaria da prioridad a las economías locales y a los mercados locales y nacionales, y otorga el poder a los campesinos y a la agricultura familiar, la pesca artesanal y el pastoreo tradicional, y coloca la producción alimentaria, la distribución y el consumo sobre la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica. La soberanía alimentaria promueve el comercio transparente, que garantiza ingresos dignos para todos los pueblos y los derechos de los consumidores para controlar su propia alimentación y nutrición. Garantiza que los derechos de acceso y a la gestión de nuestra tierra, de

nuestros territorios, nuestras aguas, nuestras semillas, nuestro ganado y la Biodiversidad estén en manos de aquellos que producimos los alimentos. La soberanía alimentaria supone nuevas relaciones sociales libres de opresión y desigualdades entre los hombres y mujeres, pueblos, grupos raciales, clases sociales y generaciones (FAO, 2007b)

En coherencia, dentro del principio de soberanía alimentaria, se considera a la lactancia, como el primer acto de soberanía alimentaria que debemos proteger. Además, las comunidades también priorizaron la soberanía hídrica, como un principio conexo a la soberanía alimentaria para asegurar un mejor futuro alimentario en el país. Sin agua no hay alimentos, no hay vida, por lo tanto, el agua es el principal nutriente y alimento. Por la misma razón, el PND tiene dentro de sus planes de transformación, el reordenamiento territorial alrededor del agua.

En este sentido, para proteger la vida, se requiere proteger el agua, elemento fundamental para garantizar nuestro bienestar. Tener soberanía hídrica implica la capacidad de proporcionar agua en suficiente cantidad y calidad para satisfacer las necesidades agrícolas, de energía y consumo. Por esa razón, para garantizarla, es fundamental no solo pensar en las tuberías, plantas de tratamiento y demás infraestructura que llevan el agua hasta las ciudades, sino también preservar la integridad de los sistemas ambientales que constituyen su fuente natural.

Derecho a la Alimentación Real y Biodiversa

El segundo factor de cambio priorizado por las comunidades fue el derecho a la alimentación —real y biodiversa —. En la actualidad, la crisis ambiental y la extinción masiva de especies nos obligan a replantear nuestra comprensión de los derechos. Los derechos humanos, en su doctrina clásica, ponen en el centro la dignidad humana (Galvis Ortiz, 2008), con lo cual evidencian su aproximación antropocéntrica. Lo anterior, derivado de que dichos derechos se constituyeron en una de las respuestas a las barbaries de las dos guerras mundiales; que generaron diversos tipos de violencia de humanos hacia humanos. No obstante, han pasado más de siete décadas desde su promulgación en 1948 y el mundo cambió: se homogeneizó un solo modelo de desarrollo para el mundo entero a costa de la destrucción de la naturaleza, la degradación ambiental y con ella, la destrucción del único planeta que tenemos para habitar. Por lo tanto, la concepción antropocéntrica de los derechos ha demostrado ser insuficiente para abordar los desafíos que enfrentan nuestro planeta y sus habitantes no humanos. Además, favorece las visiones corporativistas y privatizadoras de la naturaleza, poniéndola a disposición de las necesidades humanas (entre estas la producción de alimentos) y contrasta con posiciones que consideran al medio ambiente como un bien común (Shiva, 2005).

A nivel global y en respuesta a los asuntos de sostenibilidad medioambiental, la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo de 1992, celebrada en Río de Janeiro, declaró un plan de acción para el desarrollo sostenible. Se adoptaron principios sobre la protección ambiental, la participación de las comunidades y la cooperación internacional, destacando la importancia de equilibrar el crecimiento económico y la conservación (Organización de las Naciones Unidas (ONU), 1992).

Posteriormente, en 2012 se realizó una nueva conferencia en Río y de allí derivó el Acuerdo Regional sobre el Acceso a la Información, la Participación Pública y el Acceso a la Justicia en Asuntos Ambientales en América Latina y el Caribe (CEPAL, 2018), denominado Acuerdo de Escazú.

El acuerdo se aprobó en Colombia mediante la Ley 2273 (2022). En la misma vía, en la conferencia de las Naciones Unidas sobre el cambio climático se acordaron medidas para disminuir las emisiones de carbono, con el objetivo de limitar el calentamiento global (ONU, 2015).

Las medidas anteriores, aunque importantes para la sostenibilidad del planeta y la subsistencia humana, continúan siendo antropocéntricas y desconocen la interdependencia entre seres humanos, especies y ecosistemas. Por lo tanto, se hace necesaria una nueva narrativa que incluya los derechos de la naturaleza. Al integrar estos derechos en nuestra legislación y políticas, podremos fomentar un enfoque holístico que promueva la conservación y valore la coexistencia y la armonía con el entorno. En este sentido las cartas constitucionales de Ecuador (2008), Bolivia (2009) y México (2017), reconocen a la naturaleza como sujeto de derecho.

En Colombia, la carta constitucional no hace una declaración expresa de la naturaleza como sujeto de derecho. No obstante, en sus artículos reconoce el medio ambiente como un interés superior, un derecho exigible y su preservación como una obligación general. La Corte Constitucional, como interprete autorizado de la Constitución y moduladora de esta, fue quien profirió la primera sentencia nacional de reconocimiento en este sentido, en 2016, con la declaratoria del río Atrato como sujeto de derechos (T-622/16, 2016). Lo anterior propició otras declaraciones en relación con la Amazonía en 2018 (STC-4360, 2018), el análisis del caso del Oso Chucho en 2020 (Sentencia SU016/20, 2020) y el río Ranchería en 2024, mediante Ley 2415 (2024).

En términos de lo alimentario y nutricional, la visión antropocéntrica del derecho (Derecho Humano a la Alimentación o Nutrición) se refleja en el reconocimiento de la importancia de elementos como la disponibilidad, el acceso, el consumo y el aprovechamiento biológico de los alimentos; propios de la seguridad alimentaria (OPS, 2010). El enfoque del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas realiza una crítica a la visión corporativista y antropocéntrica del derecho a la alimentación, reconoce la importancia de las dimensiones simbólicas, culturales y espirituales del acto de alimentarse y de la soberanía y la autonomía alimentaria y, además, reconoce la universalidad del derecho (FIAN Colombia, 2021). Sin embargo, desde América Latina (y en relación con la determinación social de la salud) se propone una racionalidad ambiental que reconceptualiza la relación con la naturaleza, promoviendo derechos a la Madre Tierra y un enfoque ecológico (Ayama-Arias, 2020). Desde esta última perspectiva y en consonancia con la salud alimentaria y en fortalecimiento de la **Alimentación Real**, con enfoque territorial, es imperativo transitar del **Derecho Humano a la Alimentación al Derecho a la Alimentación**.

.

Recientemente, el acto legislativo 01 de 2025 modificó el artículo 65 de la Constitución Política de Colombia, de la siguiente forma:

"Artículo 65. El Estado garantizará el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada, de manera progresiva, con un enfoque intercultural y territorial, y a estar protegido contra el hambre y las distintas formas de malnutrición. Así mismo, promoverá condiciones de seguridad, soberanía y autonomías alimentarias en el territorio nacional y generará acciones para minimizar la pérdida de alimentos.

La producción y acceso a alimentos gozará de la especial protección del Estado. Para tal efecto, se otorgará prioridad al desarrollo sostenible e integral de las actividades agrícolas, agroalimentarias, agroindustriales, agro-ecológicas, pecuarias, pesqueras, acuáticas, forestales y campesinas, así como también a la adecuación de tierras, construcción de obras de infraestructura física y logística que facilite la disponibilidad de alimentos en todo el territorio nacional.

De igual manera, el Estado promoverá la investigación y la transferencia de conocimiento y tecnología para la producción de alimentos y materias primas de origen agropecuario y acuícola, con el propósito de incrementar la productividad y disponibilidad, así como proteger y salvaguardar la **Biodiversidad** y los medios e insumos de la actividad."

Salud alimentaria (salud humana y no humana)

El tercer factor de cambio priorizado por las comunidades fue la salud alimentaria, la cual, es definida como un proceso social, cultural, ambiental, político, cultural, emocional, asentado históricamente en un territorio dado, resultante de la coevolución a través de las interrelaciones que las personas hemos venido desarrollando con los alimentos de cualquier reino de la naturaleza y con la tierra-territorialidad que constituye el gran sustrato y escenario de su producción.

La salud alimentaria es por tanto más que la suma de los procesos anteriormente dichos y mucho más que la suma de nutrientes, por lo que no puede reducirse a modelos prefijados, masivos ni estadísticos. En consecuencia, la salud alimentaria humana, inter-depende con y de la salud ambiental, social, cultural, política, económica y emocional de los pueblos, es decir, hay una sola salud. La alimentación como componente central en la determinación social de la salud depende en la formulación de políticas públicas orientadas a garantizar la riqueza nutricional de los alimentos, garantizando la salud de los suelos, semillas hasta el consumo humano, pasando por toda la cadena para su producción, distribución y comercialización.

Se habla de salud alimentaria porque además incluye, desarrolla y cualifica los conceptos previamente usados de alimentación saludable, **Alimentación Real** y seguridad alimentaria, trascendiendo el nutricionismo. La salud alimentaria coloca a la alimentación en el lugar central que le corresponde no solo en materia educativa y pedagógica sino también como un referente central de cualquier modelo de desarrollo sostenible y sustentable. Esta mirada integral de la alimentación y nutrición, nos obliga a pensar en una estrategia de educación y pedagogías que por tanto se centran en el cuidado de la vida, en la territorialización de los alimentos y las culinarias, que incluya el respeto tanto a los derechos

humanos como a los derechos de la naturaleza, y que incluya la ecología interna de los cuerpos humanos, educando en la no inclusión de PCBU en sus dietas, con lo cual estaremos verdaderamente promoviendo una educación para la salud alimentaria y la sustentabilidad de la vida en el planeta.

Gobernanza Alimentaria (gobierno y educación propia)

Otro factor de cambio catalogado de alta prioridad por las comunidades fue la gobernanza alimentaria, la cual, para el caso de la reformulación de la guía alimentaria, se propone una gobernanza multinivel, que en el caso de la reformulación de la guía sería gobernanza colaborativa, para la salud alimentaria de la semilla al cuerpo y para los diversos saberes alimentarios. Esto alude a la comprensión e inclusión de una nueva diversidad de mecanismos que de manera eficiente y legítima garanticen la toma de decisiones públicas, incluyendo la participación de diversos actores sociales en el proceso de políticas públicas.

Según Rivera, para lograr la gobernanza multinivel es necesario superar los paradigmas clásicos de la administración pública en cuanto a los procesos de toma de decisiones conocidos “de abajo hacia arriba”; llevando a cabo el estudio de las relaciones de interdependencia que pueden existir entre múltiples agentes que coinciden en un determinado territorio y área de análisis, como lo es el medio ambiente, puesto que dichas relaciones pueden generar un modelo en donde existan relaciones horizontales entre actores de diferentes niveles y sectores de la sociedad, que permitan profundizar en las nuevas dinámicas mediante las cuales diversos actores de la sociedad y el gobierno se relacionen (Alva Rivera ME, 2016).

Ante un concepto polisémico como la gobernanza, existe un reto que es la construcción de nuevas gobernanzas que atiendan los problemas públicos alimentarios de las colectividades humanas acogiendo los “saberes” de múltiples actores y no exclusivamente de los actores gubernamentales o estatales (Aguilar Villanueva, 2023).

De esta forma, la gobernabilidad multinivel se complementa con la interculturalidad crítica, al cuestionar seriamente el modelo social vigente y los dispositivos de poder que mantienen la desigualdad. Surge de una construcción “desde abajo” que busca transformar las estructuras existentes y promover una convivencia basada en la diversidad y la justicia. No es solo un proyecto étnico, sino una propuesta de resistencia y de vida alternativa, que busca crear condiciones de poder y saber diferentes. Este enfoque contrahegemónico se basa en las experiencias y luchas de los movimientos sociales, orientados hacia una transformación estructural y una creación de nuevas formas de sociedad (Walsh, 2010).

Pomelo o toronja, tomada en campo, municipio de Providencia (Insular).

8 Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria

Tomada en campo, municipio de Puerto Inírida (Guainía). Flor de Inírida. Símbolo de la COP16 en Colombia.

La **Biodiversidad** es el término que hace referencia a la amplia variedad de seres vivos sobre la Tierra. Colombia es el segundo país más rico en diversidad biológica del mundo. Este estatus también se refleja en su riqueza alimentaria, que incluye una amplia variedad de especies cultivables y silvestres esenciales para la salud alimentaria.

La **Biodiversidad** alimentaria de Colombia es un recurso invaluable que conecta la riqueza natural con la cultura y la sustentabilidad. Su preservación es esencial para garantizar la soberanía alimentaria e hídrica, el derecho a la Alimentación Real y Biodiversa, la resiliencia climática y la conservación del patrimonio biocultural del país. A continuación, encontrarán la Biodiversidad alimentaria del país que expone la riqueza en agua, frutas, hortalizas, proteínas, legumbres, verduras, tubérculos, cereales, raíces, carnes, peces, huevos y lácteos que son parte del patrimonio e idiosincrasia nacional, después de hacer un análisis documental según aspectos socioculturales, agroalimentarios y ecosistémicos en cada una de las 13 territorialidades alimentarias de Colombia **(para más detalle en el Material suplementario 3)**.

clic aquí

Figura 13. Mapa 1. Frutas, verduras y hortalizas
Nota. Elaboración propia.

Mapa 1

En Colombia, las frutas, verduras y hortalizas desempeñan un papel fundamental en la **Biodiversidad**. Su cultivo está estrechamente vinculado con los ecosistemas biodiversos del país, dado que muchas de estas plantas dependen de la polinización natural, un servicio ecosistémico esencial que involucra insectos, aves y otros animales.

Este proceso no solo mantiene la producción agrícola, sino que también conserva la riqueza de especies en las áreas donde se cultivan. Sin embargo, su producción y manejo tienen un impacto ambiental que debe gestionarse para promover la sostenibilidad. En las zonas agrícolas como el Eje Cafetero, el Altiplano Cundiboyacense y la región Caribe se cultivan productos como papa, cebolla, tomate, banano y mango que tienen una alta demanda hídrica, lo que puede generar conflictos por el uso del agua en regiones con escasez incrementando la huella hídrica nacional, por otro lado, los cultivos principalmente de fruta como el plátano, palmito, el mango, la piña, el aguacate Hass, el banano, hortalizas como tomate, cebolla, frutas de plantas herbáceas como la fresa suelen ser sembradas en monocultivo, por lo cual están asociadas con el uso de agroquímicos y la pérdida de **Biodiversidad**.

Por ejemplo, Colombia es el principal exportador de banano a nivel mundial y su cultivo está relacionado con la pérdida de hábitat por deforestación para especies animales endémicas y nativas de la vida silvestre, así mismo, estos cultivos están asociados a la dependencia de fertilizantes y pesticidas que afectan la calidad del suelo y el agua y la salud de los agricultores y comunidades cercanas. El aguacate Hass no solo requiere mayor cantidad de agua, sino que además está relacionado con la pérdida de ecosistemas clave por sus servicios ecosistémicos como la conservación de especies polinizadoras y la producción de agua; sin embargo, estos impactos pueden mitigarse al aplicar estrategias agroecológicas como incorporar sistemas de policultivo y técnicas de manejo integrado de plagas, rotación y diversificación al alternar cultivos para mantener la fertilidad del suelo y reducir la dependencia de insumos químicos y la gestión de los recursos hídricos mediante la implementación de sistemas de riego eficientes y prácticas de captación de agua de lluvia.

En Colombia, las verduras y hortalizas, especialmente aquellas con origen ancestral, nativo y endémico, como la chuguá, la oca y la uchuva, tienen una relevancia fundamental en la **Biodiversidad** y su conservación. Estas plantas, cultivadas históricamente por comunidades indígenas y campesinas, son parte de los ecosistemas agrícolas tradicionales y están vinculadas con la conservación de la diversidad genética y la soberanía alimentaria. Estas especies nativas son un reservorio genético vital para la resiliencia de los cultivos frente al cambio climático y plagas, su diversidad contribuye a la estabilidad de los ecosistemas agrícolas y a la evolución de nuevas variedades adaptadas.

Al aplicar técnicas de siembra como las prácticas tradicionales de cultivo, la rotación de los mismos y la siembra en terrazas usadas por nuestros ancestros se previene la erosión del suelo, se mejora su estructura y disminuye su erosión, se incrementan sus nutrientes promoviendo su resiliencia y aumenta su fertilidad a largo plazo. Así mismo, estas prácticas están estrechamente ligadas a las tradiciones y costumbres de comunidades indígenas y campesinas. La conservación de estas hortalizas refuerza la identidad cultural y la conexión con la tierra.

La **Biodiversidad** de frutas, verduras y hortalizas de origen nativo y sembrados por cultivos diversificados de la agroecología contribuyen a una mejor infiltración del agua en los suelos, reduciendo riesgos de inundaciones o sequías. En Colombia, estos cultivos ayudan a mantener el equilibrio hídrico en regiones como los Andes, así mismo, mantienen hábitats para insectos polinizadores como abejas, mariposas y murciélagos. Este servicio es crucial para la reproducción de muchas plantas y para la estabilidad de los ecosistemas. Los sistemas de policultivo reducen la dependencia de insumos sintéticos, disminuyendo la huella de carbono agrícola y aumentando el secuestro de carbono en suelos saludables.

Según el ministerio de Agricultura en Colombia, cerca del 30 % de los alimentos consumidos provienen de sistemas agrícolas que dependen directamente de servicios como la polinización y la calidad del suelo, con una creciente demanda de cultivos sostenibles, las estrategias de conservación, como los bancos de germoplasma, protegen más de 2,500 especies nativas de hortalizas y frutas, asegurando la provisión de estos servicios ecosistémicos para el futuro. Además, los cultivos ancestrales y las hortalizas nativas son fuentes de micronutrientes esenciales y diversifican la dieta, mejorando la salud alimentaria.

Figura 14. Mapa 2. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
Nota. Elaboración propia.

Mapa 2

Colombia sigue destacándose como uno los países más biodiversos del mundo en términos alimentarios y los cereales, raíces, tubérculos y plátanos predominan en el país, esto se debe a su ubicación geográfica privilegiada con variedad de climas, ecosistemas, y la riqueza cultural de sus comunidades indígenas, campesinas y afrodescendientes, los alimentos ancestrales forman parte fundamental de la **Biodiversidad** alimentaria y la identidad cultural de diversas comunidades indígenas y campesinas se rigen por los cereales y tubérculos. Por ejemplo, Colombia según la ONIC (Autoridad Nacional de Gobierno Indígena) reportó en 2020 más de 800 variedades de semillas de papa, sobre esto, las últimas cifras del Instituto Humboldt describe que en la región Andina hay más de 250 variedades nativas cultivadas principalmente en los Andes, con énfasis en Nariño, Boyacá y Cauca y más de 12 variedades nativas cultivadas en departamentos como Nariño y Cauca. De igual forma, de frijol hay alrededor de 70 variedades identificadas, con adaptaciones a diferentes regiones como el Valle del Cauca y la región Andina.

Uno de los alimentos más representativos para el país desde la época prehispánica ha sido el maíz debido a que Colombia está en punto geoestratégico para el contacto entre el Sur y el Norte del continente, de esta forma jugó un papel preponderante en la distribución temprana del maíz en las comunidades indígenas del Abya Yala. Todos los aspectos (ambientales, sociales, culturales) que encontramos en las diferentes regiones de nuestro país han sido relevantes para el desarrollo de diversas clases, razas y ecotipos propios del maíz, que se han venido adaptando durante generaciones a diferentes zonas (ONIC, 2020). Todo esto lo podemos evidenciar en la cantidad de especies que tenemos en Colombia (con 42 razas) que revelan una valiosa variabilidad genética que enriquece el patrimonio biocultural y fortalece la soberanía alimentaria del país, siendo clave en las tradiciones indígenas y campesinas (Agronet, 2024).

Por lo tanto, el abastecimiento de la población en Colombia está suplido por pequeños agricultores: las mayores áreas sembradas con maíz están principalmente en los departamentos de la región Caribe, destacándose: Bolívar: 86.676 hectáreas, Córdoba: 31.819 hectáreas, Cesar: 28.818 hectáreas, Magdalena: 27.389 y La Guajira: 17.818 hectáreas. En la región central se destacan: Tolima: 19.490 hectáreas, Huila: 18.436, Cundinamarca: 16.035 y Arauca: 16.600 hectáreas. En general, la destinación de estos cultivos es para el autoconsumo de las familias rurales y en algunos casos se generan excedentes que se destinan para los mercados locales. En general, el promedio del rendimiento de producción por hectárea de los cultivos de maíz tradicionales oscila entre 1 y 2,5 toneladas (Grupo Semillas, 2019).

Según el Grupo semillas en el 2010 para Las familias indígenas y campesinas de Asproinca (Asociación de Productores Indígenas y Campesinos de Riosucio) manejan 28 variedades criollas de bananos y plátanos, 24 de maíz, 45 de frijol, 6 de calabazas 20 de yuca, 21 de otros tubérculos, 22 de caña, 113 especies medicinales, 14 de hortalizas, más de 20 especies de frutales, 7 variedades de café, 79 plantas ornamentales y alrededor de 90 especies de árboles maderables y de uso en la protección de cuencas.

Las familias tienen los bancos de semillas como lugares de crianza y enseñanza y les dan un uso activo a las distintas especies. “Ser custodios de las semillas propias y recuperadas, es un honor para las familias” (Grupo Semillas, 2019).

Para la región Amazónica y Orinoquía, está la yuca (Manihot esculenta); de esta se distinguen variedades amargas y dulces, utilizadas en la preparación de casabe y fariña. La yuca es un alimento básico para comunidades indígenas, como los Uitoto y Tikuna. En Colombia existen alrededor de 200 variedades de yuca, clasificadas principalmente como dulces y amargas. Estas variedades tienen una amplia distribución regional y un impacto significativo en las comunidades agrícolas, la **Biodiversidad** y el medio ambiente. El cultivo de yuca, cuando se realiza de manera sustentable, favorece la conservación del suelo y reduce la necesidad de insumos químicos. Además, la pérdida de variedades locales debido a la expansión de monocultivos comerciales representa una amenaza para la **Biodiversidad** y la salud alimentaria.

Por otra parte, el uso de hojas como las de pacunga (Galinsoga caracasana), carurú (Phytolacca rivinoides), y raíces como el achín (Colocasia esculenta) y la tabena (Dioscorea bulbifera), resalta la diversidad alimentaria en comunidades indígenas y afrodescendientes. Estas plantas se emplean principalmente en sopas y guisos, aprovechando su disponibilidad local y bajo costo. Las semillas, como el fríjol cacho (Phaseolus polyanthus), constituyen otra fuente importante de nutrientes en regiones como Cauca y Guajira, donde se preparan guisados y platos típicos.

Asimismo, el Grupo Semilla (2010) indica que los indígenas zenú y los campesinos mestizos cercanos a ellos, han logrado mantenerse en sus pequeñas parcelas mediante la cultura, la organización comunitaria, la recuperación de suelos, la agricultura basada en el manejo agroecológico y la recuperación, conservación y uso activo de las semillas y razas de animales criollos, el manejo de las ciénagas y humedales y la comercialización de artesanías.

Se han empleado varias estrategias como la recuperación y utilización de numerosas variedades criollas de cultivos: 27 variedades de maíz, 21 de arroz, 10 de ñame, 12 de fríjol, y 16 de yuca; también se siembran numerosas especies frutales, hortalizas, medicinales, para leña y forrajeras. Establecimiento de bancos de semillas. De la misma manera se han recuperado 5 razas de gallinas, 5 de cerdos y 2 de ganado vacuno criollo. La recuperación y enriquecimiento de la gastronomía local, la restauración y manejo de humedales, fuentes hídricas y establecimiento de acuicultura alternativa, la realización de ferias agroecológicas de semillas, actividades de comercialización local- regional y la implementación de fondos rotatorios de semillas y de microcrédito para la implementación de proyectos productivos en las familias indígenas.

Figura 15. Mapa 3. Carnes, Peces, huevos, lácteos y agua
Nota. Elaboración propia.

Mapa 3

Las carnes, peces y huevos son parte fundamental de los alimentos dentro del plato para los colombianos. Sin embargo, las prácticas productivas asociadas y su impacto ambiental plantean retos importantes en términos de sustentabilidad. La carne de res es una de las fuentes de proteína animal más populares en Colombia, particularmente en regiones como los Llanos Orientales y el Caribe. La ganadería extensiva, que representa el 74 % de la deforestación en el país, es la principal forma de producción. Este sistema implica la tala de bosques para la creación de pastizales, lo que contribuye a la pérdida de **Biodiversidad** y a las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI). Además, la huella hídrica de la carne de res es significativa, con un estimado de 15,400 litros de agua necesarios para producir un kilogramo.

De igual forma, el consumo de especies representativas de la fauna silvestre es usualmente realizado por las comunidades. En las regiones de Chocó y Guainía, los peces como el guacuco (Plecostomus tenuicauda), la guabina (Hoplias malabaricus), el bocón (Brycon falcatus) y el yamú (Brycon siebienthalae) representan alimentos esenciales. Estos peces son preparados asados, en sopas o moquiados, y su disponibilidad durante todo el año los convierte en sustento diario en Guainía. En Chocó, la pesca se intensifica durante las épocas de cosecha, enriqueciendo los mercados locales con estos productos. Estas prácticas tradicionales subrayan la dependencia de los recursos hídricos para la subsistencia de las comunidades locales.

Asimismo, la caza de animales consumidos como el mico titi (Saimiri sciureus), el venado (Odocoileus virginianus), el gato de monte (Felis yaguaroundi), el tatabro (Tayassu tajacu), y la danta (Tapirus terrestris) es común en departamentos como Chocó, Guainía y la Guajira. Particularmente, la danta, en peligro crítico de extinción, enfrenta amenazas por la cacería indiscriminada. Entre los animales más valorados está la lapa (Agouti paca), reconocida por la calidad de su carne y su uso generalizado en regiones como Vaupés, Guainía y Chocó. Las aves como la perdiz (Tinamus sp.) y el paujil (Mitu tomentosa) también forman parte de la dieta tradicional.

Aunque estos recursos son fundamentales para la subsistencia, la sustentabilidad de estas prácticas está en riesgo. La sobreexplotación de especies en peligro, como la danta, y la dependencia de frutas estacionales limitan la soberanía alimentaria. Iniciativas como la domesticación del tatabro y el cultivo sustentable de palmas silvestres pueden contribuir a la conservación de la **Biodiversidad** mientras se mantiene el acceso a recursos esenciales para las comunidades **(en el Material suplementario 4, se encuentra el detalle de las especies amenazadas en Colombia, tomado de SIB resolución 016 del 2024 y su categoría de amenaza proviene del listado rojo de especies de la UICN, 2024)**. clic aquí

Por otro lado, las comunidades que dependen de la pesca para su sustento, particularmente en el contexto de la pesca de subsistencia, enfrentan una exposición desproporcionada al mercurio. Se estima que entre el 84 % y el 99 % de las pesquerías de subsistencia en el mundo superan los umbrales de exposición al

metilmercurio, lo que plantea graves preocupaciones sobre la salud y el bienestar de estas poblaciones, que no contribuyeron a la contaminación (Li et al., 2024).

Este metal pesado, que se libera en el ambiente a través de actividades industriales como la quema de carbón y la minería, se deposita en cuerpos de agua y se convierte en metilmercurio, la forma más tóxica que se acumula en la cadena alimentaria. Los peces depredadores, como el atún, presentan concentraciones elevadas de metilmercurio debido a este proceso de biomagnificación, lo que representa un riesgo considerable para quienes dependen de ellos como fuente de alimento (UNEP, 2020).

En Colombia, la pesca industrial enfrenta un grave problema de contaminación por mercurio, que afecta tanto la salud pública como el medio ambiente. El mercurio al ser un metal pesado, se introduce en los ecosistemas acuáticos principalmente a través de actividades mineras, especialmente la minería de oro, donde se utiliza mercurio para extraer el metal precioso. A nivel nacional se estima que entre 50 y 100 toneladas de mercurio son liberadas al medio ambiente anualmente, lo que contribuye a altos niveles de contaminación en cuerpos de agua y suelos (Pure Earth, 2021).

El consumo de proteínas animales en Colombia está profundamente arraigado en su cultura y economía, pero también representa un desafío ambiental significativo. Adoptar prácticas sostenibles, promover alternativas y educar a la población son pasos clave para equilibrar la necesidad de alimento con la conservación del medio ambiente. Las decisiones que se tomen hoy determinarán el futuro de los recursos naturales del país y su **Biodiversidad**.

En el mapa también están representadas las fuentes hídricas del país, como recurso indispensable para la existencia de no solo el ser humano, sino todos los ecosistemas y seres vivos. El agua tiene un papel fundamental en todos los procesos biológicos y el desarrollo de distintas formas de vida, siendo el componente inorgánico más abundante de cada especie de la tierra. A lo largo de la historia de la humanidad, este recurso renovable pero, finito, ha influenciado y determinado diferentes aspectos de la vida de las personas, ya sean los lugares de asentamiento de las poblaciones, sus creencias, costumbres, actividades económicas, entre otros. Es el factor abiótico más importante de la tierra, que en estado líquido recubre aproximadamente el 71 % de la superficie terrestre, a través de océanos, mares, lagos y lagunas (Pinzón Moreno, 2020).

A raíz del cambio climático y el crecimiento demográfico, la disponibilidad de agua ha venido disminuyendo durante las últimas dos décadas. Al ser un recurso esencial para la vida, estos, los cuerpos hídricos se ven amenazados por la urbanización, el avance industrial, pérdida de hábitats para uso agrícola y ganadero, la descarga de desechos y desperdicios, la deforestación, etc. Según UNICEF (United Nations International Children's Emergency Fund), en su informe sobre las desigualdades en el acceso a agua, saneamiento e higiene del 2019, "1 de cada 3 personas en el mundo no tiene acceso a agua potable. Alrededor de 2.200 millones no cuentan con los servicios de agua potable gestionados de manera segura" (UNICEF y WHO, 2019).

.

Esta guía alimentaria pretende recalcar la importancia que han dado las comunidades durante los diálogos de saberes a la soberanía hídrica para garantizar el derecho a la alimentación, si bien se han realizado progresos significativos en cuanto acceso equitativo al agua, estos progresos no cuentan con los requerimientos necesarios para tener acceso al agua potable para toda la población, lo que sigue poniendo en riesgo la salud pública.

El ministerio del Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible exalta la capacidad hídrica con la que cuenta el país, cuyo rendimiento es seis veces mayor al promedio mundial y cerca de tres veces el rendimiento promedio de Latinoamérica. Además, es el país con el 50 % de los páramos del mundo, principales fábricas de agua.

Sin embargo, los niveles de contaminación hídrica han aumentado con los años y limitan la disponibilidad del recurso para diferentes usos, además, se calcula que en los últimos 30 años la masa glaciar colombiana se redujo en un 56 % (Estudio Nacional del Agua (IDEAM, 2018). Asimismo, el aumento de la frecuencia y la intensidad de los fenómenos El Niño y La Niña, y la pérdida rápida y constante de glaciares, que ya han retrocedido un 60 % en los últimos 50 años. Esto se ve reflejado en los impactos medioambientales y de salud pública que predominan en el territorio nacional. Camacho (2020) presentó algunos datos sobre el tema, en donde se recalca que menos del 15 % del sector rural colombiano cuenta con sistemas de alcantarillado y menos del 35 % tiene acceso a agua potable.

El agua tiene un papel importante en la agricultura y en la conservación de la **Biodiversidad**, estos están intrínsecamente relacionadas en Colombia, ya que este sector consume aproximadamente el 50-60 % del agua disponible en el país (IDEAM, 2022), el sector agrícola ocupa el primer puesto en demanda hídrica en el país con 13.984,1 millones de metros cúbicos al año 2022, con una participación del 43,2 % del total del agua usada en Colombia, desde 2016 se ha reducido su porcentaje que era de un poco más del 50 %. Una buena gestión del agua es clave para la agricultura, debido a que este sector es el mayor consumidor en el mundo según la FAO. Además, contar con agua de buena calidad es crucial para fomentar la agricultura sustentable y garantizar el suministro de alimentos. Por otro lado, los ecosistemas de agua, como ríos, lagos y humedales, tienen una gran **Biodiversidad** y cumplen funciones esenciales en su limpieza y el control de sus ciclos.

Para contrarrestar estos impactos negativos, la agricultura puede contribuir de manera positiva a la **Biodiversidad** mediante la conservación de hábitats, prácticas orgánicas, agroecológicas y la diversificación de cultivos. Es esencial promover la transformación productiva y la colaboración para adoptar prácticas agrícolas sostenibles que protejan la Biodiversidad, logrando así un equilibrio beneficioso entre la producción de alimentos y la conservación ambiental.

Por lo anterior, de forma general, el uso del recurso hídrico sigue siendo insustentable; por esta razón, es crucial mejorar la forma en cómo se gestiona este recurso. Este Gobierno se ha trazado metas para este cuatrienio a través del Plan Nacional de Desarrollo que contempla entre sus transformaciones, el ordenamiento del territorio alrededor del agua, bajo un enfoque de justicia social y ambiental.

Son diversos los eventos que están propiciando un peligro para la **Biodiversidad** alimentaria que presenta el país, generando crisis ambientales, alimentarias y socioculturales. Entre los eventos que prevalecen se encuentran: el aumento en la demanda hídrica, el uso masivo de agroquímicos, fertilizantes, pesticidas, la deforestación, la contaminación hídrica, exposición desproporcionada a mercurio, la quema de carbón, la explotación minera, la pérdida rápida y constante de glaciares, entre otros.

Durante los diálogos de saberes con las comunidades en las territorialidades alimentarias, se manifestó la importancia de conservar los recursos naturales, garantizando la sustentabilidad en la producción alimentaria protegiendo bosques, ríos, manantiales y suelos, esenciales para la vida y la agricultura. A la vez, se manifestó la importancia de reducir el consumo de PCBU, con medidas como la prohibición en la distribución de estos productos en programas de ayuda alimentaria y educativos, con el ánimo de combatir problemas de salud pública como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Además, durante los encuentros se discutió el efecto perjudicial que tienen estos productos para el medio ambiente. Estas reflexiones del trabajo en campo se confirman en análisis secundarios que se han realizado a partir de la última muestra representativa pública de consumo de alimentos en el país (ENSIN) (Ministerio de Salud et al., 2015).

Adicionalmente, en el marco del convenio por medio de las bases de datos obtenidas de la ENSIN 2015, se evaluó el promedio de consumo de alimentos (gramos o litros) y productos según su naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial (clasificación NOVA), para posteriormente comparar el cálculo promedio de huella carbónica (CO_2eq) e huella hídrica (L/kg) entre estos grupos de alimentos y productos en la dieta de los colombianos (Tabla 16).

.

Tabla 16. Índices ambientales: huella de carbono e hídrica en Colombia según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial de los alimentos (NOVA)

NOVA	Media (IC 95%) Huella de Carbono: Co2eq/kg o L de alimento o producto consumido	Media (IC 95%) Huella Hídrica: L/kg o L de alimento o producto consumido
Alimentos Naturales o mínimamente procesados	2,13 (2,10; 2,17)	1979,7 (1958,7; 2000,6)
Ingredientes Culinarios	1,03 (0,99; 1,06)	2065,3 (2025,8; 2014,7)
Alimentos Procesados	2,04 (1,97; 2,10)	1701,9 (1646,5; 1757,4)
Productos Comestibles y Bebibles Ultraprocesados	2,48 (2,39; 2,57)	2153,5 (2091,4; 2215,6)

Nota. Análisis secundarios ENSIN 2015, n=34.600. Elaboración propia.

Como resultado se encontró que la media de huella carbónica (CO2eq/kg) de los ítems alimentarios consumidos por los colombianos en el 2015 por grupo NOVA fue mayor para los PCBU, posiblemente porque estos productos al tener una cadena de producción más larga que incurre en mayor gasto de agua y energía contribuyen directamente el efecto invernadero al emitir mayores GEI, en este caso, específicamente, generando una mayor huella de carbono. Así mismo, ocurre con la huella hídrica de estos productos, como resultado se halló que PCBU son los que mayor huella hídrica presentan, esto se debe potencialmente a la cadena de producción intensiva en agua que incluye la agricultura industrial, la producción de ingredientes y el ultraprocesamiento de los productos finales.

Esta evidencia es relevante para la reformulación de las guías alimentarias, considerando que, en los últimos años, la evidencia científica a nivel global, regional y local ha coincidido en señalar el establecimiento de un patrón alimentario caracterizado por una disminución en el consumo de alimentos naturales y un incremento en la proporción de energía proveniente de PCBU. Este cambio en los hábitos alimentarios se ha atribuido al fortalecimiento y expansión de las grandes corporaciones de dichos productos, a nivel mundial, las cuales han logrado consolidar su posición en el mercado alimentario mediante estrategias como precios bajos, intensas campañas publicitarias y una gran conveniencia para adaptarse a un estilo de vida cada vez más acelerado (Pachón Robles et al., 2024).

Además, conforme se consolida este patrón alimentario global, los efectos en la salud comenzaron a evidenciarse en diversas poblaciones. De este modo, las tendencias de exceso de peso, que anteriormente eran exclusivas de los países de altos ingresos, se han extendido a aquellos de ingresos bajos y medianos, convirtiéndose en un desafío común en muchas regiones. Así mismo, otras complicaciones de salud, como la hipertensión arterial, dislipidemia, diabetes tipo 2, entre otras afecciones vinculadas a una dieta poco saludable, se han manifestado en diferentes países y culturas a nivel mundial. Esta situación se ha relacionado con el incremento en el consumo de PCBU.

Este comportamiento generalizado es un resultado atribuible al proceso de globalización, en el cual se generan grandes transformaciones sociales, económicas, ecológicas y culturales. Del mismo modo, de forma progresiva produce una pérdida en la diversidad económica, ecológica y cultural, lo que ha generado el detrimento de manifestaciones de carácter local, que van desde asuntos tecnológicos, socioculturales, costumbres, hasta aspectos ecosistémicos como la desaparición de variedades plantas, animales y por supuesto, alimentos naturales y tradiciones culinarias locales. Como resultado, tenemos una sociedad cada vez más homogénea, donde desaparecen algunos elementos propios, autóctonos que marcan diferencias y por el contrario, otros aspectos se expanden y generalizan (Contreras, 2019).

Teóricos de economía política han denominado este fenómeno como régimen alimentario corporativo, el cual desde la década de 1990 surge en Colombia con las siguientes características (Cediel et al., 2022): 1) Se establecen marcos regulatorios acordes con el sistema agroalimentario industrial capitalista; 2) Se privatizan las semillas y se restringe su conservación y libre circulación; 3) Se incentiva el uso intensivo de insumos químicos y fertilizantes, así como la producción, importación y comercialización masiva de productos alimenticios; 4) Se promueve el acaparamiento de tierras por parte de corporaciones nacionales y extranjeras en amplias regiones del país, como las zonas no inundables cercanas al río Meta en los Llanos Orientales (conocidas en español como altillanuras); 5) Se favorecen los procesos agroindustriales y la extensión de los monocultivos; 6) Se estimula la expansión y aumento de las cadenas de distribución de alimentos en grandes formatos de supermercados; 7) Se incrementa la proliferación de ventas de PCBU (de origen nacional e internacional) y la apertura de nuevas sucursales de cadenas de comida rápida en diferentes entornos alimentarios; 8) Se facilita el incremento de los niveles de obesidad, enfermedades crónicas, desnutrición crónica y deficiencia de micronutrientes, y 9) Se permite la constitución de un bloque empresarial en el sector agropecuario y alimentario.

Dado este fenómeno, la academia sin conflictos de interés y la sociedad civil que trabaja por el derecho a la alimentación han optado por usar el concepto de **Alimentación Real** para hablar de recomendaciones alimentarias, definido como:

Una alimentación diversa, basada en alimentos e ingredientes naturales o mínimamente procesados; en la que se reconocen como alimentos reales aquellos alimentos e ingredientes culinarios adquiridos de la naturaleza, que han permitido la evolución antropológica desde lo biológico, social y cultural. Dichos alimentos e ingredientes, transformados en preparaciones culinarias y en alimentos procesados, han aportado identidad cultural y arraigo territorial a las poblaciones, configurando los universos culinarios y respetando el ecosistema en el que habitan y se desarrollan (Ortiz 2023).

Y de esta manera, se excluye de la concepción de **Alimentación Real** a los patrones alimentarios basados en PCBU, caracterizados como se ha mencionado, por tener un perfil nutricional poco saludable y representar la desconexión del ser humano con el alimento, contribuyendo a la pérdida de la cultura alimentaria, fortaleciendo los sistemas agroalimentarios globalizados donde los alimentos y su producción carece de historia y sentido, así mismo, se asocian con un impacto ambiental negativo y con la pérdida de diversidad agroalimentaria en los territorios (Cediel et al., 2022).

Por estos antecedentes, en el siguiente capítulo, se encuentran las recomendaciones para la elección de alimentos, considerando la concepción de alimentación, según la naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial de los alimentos.

.

Mujeres de la comunidad Emberá pelando y moliendo maíz, tomada en campo, municipio de Pueblo Rico (Risaralda).

9 Ahora ¿Qué comer? recomendaciones para la elección de los alimentos, enmarcadas en la clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial (NOVA)

"Consumir alimentos naturales de la región con el fin de evitar diferentes tipos de enfermedades crónicas que causan estos ultraprocesados".

Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica, Diciembre de 2024.

En respuesta a los desafíos alimentarios y nutricionales que enfrenta nuestro país, este capítulo ofrece recomendaciones clave para facilitar la elección de alimentos que garanticen una alimentación saludable y sustentable para todas y todos los colombianos. Estas pautas buscan respetar nuestras tradiciones culinarias, promover el cuidado del medio ambiente y, por supuesto, hacer que podamos disfrutar de comidas sabrosas. Así mismo, en este capítulo se aborda la importancia de prestar atención al tipo de procesamiento al que se someten los alimentos, destacando cómo los procesos de gran extensión industrial pueden tener efectos negativos en la salud, la sociedad y el entorno.

En los últimos años, la oferta alimentaria ha experimentado cambios significativos. Ya no se limita únicamente a los grandes grupos alimentarios tradicionales clasificados según su origen animal o botánico como cereales, tubérculos, leguminosas, frutas, verduras, lácteos, carnes, huevos, grasas y aceites. Hoy en día, esta oferta se ha vuelto cada vez más amplia y compleja, debido a la constante y acelerada innovación tecnificada de productos comestibles que la industria alimentaria desarrolla de manera continua.

Estos cambios en la oferta alimentaria presentan grandes retos e inquietudes que deben ser abordados. Por ejemplo, en las últimas décadas, los alimentos se agrupaban según el nutriente que predominaba en ellos, así en el grupo de los cereales, se destacan alimentos con un alto contenido de carbohidratos, como arroz, maíz, trigo, avena, entre otros. Sin embargo, si intentamos aplicar esta misma lógica a los PCBU, nos encontraríamos con algunas limitaciones, ya que estos suelen aportar no solo uno, sino varios ingredientes en cantidades significativas, lo que dificulta su clasificación, un ejemplo de ello son los deditos "nuggets" de pescado que contienen: merluza 44% agua, pan rallado (harina de trigo, dextrosa, sal), aceite de palma, harina de trigo, almidón de papa, almidón de maíz, harina de arroz, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio), sal, harina de maíz, dextrosa, gluten de trigo, leche en polvo, lo que hace difícil su clasificación.

Pero este no es el único desafío, también existe una gran diferencia en la extensión y propósito del procesamiento entre los PCBU y los alimentos naturales. Por ejemplo, las papas fritas empaquetadas, desde tipo de snack popular, no son lo mismo que una papa natural o que una papa frita hecha en casa, las diferencias no solo se encuentran en el contenido nutricional, sino también según su naturaleza, próposito y extensión de procesamiento industrial que ha experimentado cada una de estas.

Ante este panorama, se hace necesario contar con una nueva metodología para clasificar los alimentos y productos comestibles y bebibles, que tenga en cuenta aspectos más allá de su aporte nutricional. En este contexto, desde Brasil surge la propuesta de clasificación NOVA, que sugiere agrupar los alimentos o productos comestibles y bebibles según extensión del procesamiento industrial, considerando también el propósito detrás de este proceso de transformación (Monteiro et al., 2016, 2019). Las cuatro categorías que define esta clasificación son las siguientes:

1. Alimentos naturales o mínimamente procesados: son todos aquellos que se obtienen desde las plantas o animales (como frutas, tallos, hojas, huevos, leche, entre otros) y que, cuando van a ser consumidos, no han experimentado ningún procesamiento industrial que altere su naturaleza original. Sin embargo, dentro de esta categoría también se incluyen alimentos mínimamente procesados, que son aquellos alimentos naturales que antes de ser consumidos han sido adecuados a través de algún proceso que tiene como finalidad facilitar su consumo o conservación. Algunos alimentos naturales que pueden ejemplificar el mínimo procesamiento son la leche que debe ser pasteurizada para que su consumo sea seguro, el arroz, el trigo (aún entre otros cereales que son secados y molidos para obtener harinas), las piezas de carne que son refrigeradas o congeladas, las frutas y verduras que son lavadas, cortadas y congeladas, entre otros ejemplos. No obstante, es importante tener presente que un elemento diferencial del grado de procesamiento que se considera mínimo es que en ninguno de los procesos se añada: sal, azúcar, aceites o grasas, u otras sustancias al alimento natural.

2. Ingredientes culinarios procesados: son sustancias que se extraen de alimentos o de la naturaleza y que no se consumen de forma directa, sino que su uso es específico para la preparación, condimentación y cocción de los alimentos naturales o mínimamente procesados. Algunos ejemplos de ingredientes culinarios son: aceites vegetales, sal, azúcar, miel, grasa animal, especias y hierbas aromáticas. En esta categoría, se reconoce que algunos ingredientes han pasado por ciertos procesos para su obtención o purificación, algunos ejemplos son: el prensado de frutos y semillas para extraer aceites, el refinamiento del azúcar o la extracción de la sal mediante minería.

3. Alimentos procesados: son preparaciones elaboradas por la industria al combinar grasa, aceite, azúcar, sal y otros ingredientes culinarios con alimentos naturales o mínimamente procesados, que conservan gran parte de su matriz alimentaria, para dar como resultado alimentos más complejos como pan, quesos, carne madurada, frutas, verduras y legumbres en conserva, carnes enlatadas sardinas, entre otros.

La extensión y el propósito del procesamiento que se aplica en esta categoría tienen como principal objetivo facilitar la conservación de los alimentos, por medio de métodos como el enlatado y embotellado de conservas en almíbar o salmuera. Igualmente, se incluyen en esta categoría las preparaciones que usan la fermentación no alcohólica para obtener alimentos procesados como pan, queso, yogures, entre otros.

4. Productos comestibles y bebibles ultraprocesados (PCBU): son productos elaborados por la industria, su fabricación usualmente requiere de varios procesos y el uso de múltiples ingredientes, de los cuales muchos son de uso exclusivo de la industria. Una característica distintiva de estos productos es que, en su forma final no se reconocen fácilmente las materias primas usadas en su elaboración, además, contienen aditivos naturales o artificiales como saborizantes, colorantes, conservantes, entre otros. La extensión del procesamiento que se encuentra en este tipo de productos es diferente debido a las maquinarias, técnicas e innovaciones que desarrollan las industrias, como la hidrogenación, laminado, extrusión, entre otros. Algunos ejemplos de estos productos son: snacks empaquetados dulces y salados, helados, chocolates, cereales endulzados, margarinas, bebidas gaseosas y bebidas "energizantes", fórmulas para lactantes, comidas listas congeladas, entre otros (Monteiro et al., 2019).

Recomendaciones para la elección de los alimentos según las cuatro categorías de la clasificación NOVA

A continuación se describen las recomendaciones para la elección de alimentos y productos comestibles a priorizar, moderar o evitar según su naturaleza, próposito o extensión de procesamiento industrial.

Priorizar el Consumo de Alimentos Naturales o Mínimamente Procesados

Es recomendable basar tu alimentación en la amplia variedad de alimentos naturales y mínimamente procesados, ya que estos te permiten disfrutar de una dieta más variada, equilibrada y llena de sabor. Al elegir estos alimentos estarás favoreciendo tu salud, además, si se priorizan los alimentos de origen vegetal, también estarás contribuyendo al cuidado del medio ambiente.

¿Cómo identificar los alimentos naturales o mínimamente procesados?

Se obtienen directamente de la naturaleza, como plantas, frutos, semillas y animales, que no han sufrido transformaciones significativas, y se utilizan para preparar las comidas diarias. Sin embargo, algunos de estos alimentos naturales pueden pasar por procesos mínimos para facilitar su consumo, conservación y almacenamiento, dado que tienen la tendencia a deteriorarse rápidamente. Entre los procesos considerados mínimos se incluyen lavar, limpiar, pelar, cortar, refrigerar, congelar, secar, moler, pasteurizar, entre otros métodos similares. Ahora bien, es importante destacar que entre estos se altera la naturaleza del alimento añadiendo sal, azúcar, grasas ni otras sustancias. Ejemplos de alimentos naturales o mínimamente procesados incluyen frutas, verduras, leguminosas, tubérculos, raíces, nueces, semillas, cereales, carnes, huevos, leche y agua potable (Monteiro et al., 2010, 2016).

¿Por qué debemos priorizar los alimentos naturales o mínimamente procesados en nuestras comidas?

Por nuestra salud alimentaria:

Desde los inicios de la humanidad, los alimentos naturales han estado presentes y nos hemos servido de estos para abastecernos y obtener de ellos los nutrientes y energía que necesitamos para sobrevivir y evolucionar (Silvertown, 2019). La variedad de alimentos naturales es muy amplia, y su aporte nutricional también es diverso, en particular, los alimentos de origen vegetal concentran una gran variedad de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, como grasas, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Por su parte, los alimentos naturales de origen animal son una excelente fuente de proteínas de alta calidad, grasas, vitaminas y minerales. La riqueza y diversidad de los alimentos naturales se refleja en la variedad de nutrientes que nos ofrecen, por lo que un solo alimento no puede cubrir todas nuestras necesidades nutricionales, por esta razón, para mantener una alimentación saludable, nutritiva y equilibrada, es importante combinar diferentes tipos de alimentos naturales en nuestras comidas.

El único alimento que por sí solo proporciona todos los nutrientes necesarios en un momento específico de nuestra vida es la leche humana, la cual, durante los primeros seis meses de vida, satisface las altas necesidades energéticas y nutricionales del ser humano, favoreciendo su crecimiento y desarrollo adecuado. Por consiguiente, siempre que sea posible, la leche humana debe ser el primer alimento natural con el que nos relacionamos, y, a partir de los seis meses, debe complementarse con la rica variedad de otros alimentos naturales (Meek y Noble, 2022).

Por nuestra cultura alimentaria:

Alimentarnos es más que un proceso biológico y mucho más que un simple hábito que asegura nuestra supervivencia, sino que también es una práctica social que está cargada de simbolismos, significados y memoria histórica (Mendoza Torres, 2020). El Ministerio de Cultura de Colombia expresa que “la comida es una marca indeleble de identidad cultural”, y que refleja las costumbres de las diferentes territorialidades de Colombia, un país ampliamente biodiverso. Los alimentos naturales, están en el centro de las cocinas tradicionales colombianas, viajan en el tiempo de generación en generación, creando memorias olfativas, gustativas y visuales que nos permiten a través de la transformación de estos alimentos preparar platos o comidas que han sido sustento, celebración, compartir y disfrute (Garzón Osorio y Cardozo Vásquez, 2021).

Los alimentos naturales son la base de muchas preparaciones tradicionales, que reflejan las prácticas agrícolas, históricas y sociales de una comunidad. Al centrarse en ingredientes tradicionales y locales, se promueve la agricultura y la producción regional, lo que apoya a los agricultores y pequeños productores. Además, se reduce la dependencia de los sistemas alimentarios industriales, fortaleciendo la economía de las comunidades rurales. Cocinar con alimentos naturales fomenta una mayor conexión con nuestras raíces culinarias y promueve una mayor conciencia y aprecio por los procesos involucrados en la preparación de alimentos.

Al priorizar estos alimentos, se ayuda a mantener el patrimonio cultural, promoviendo la soberanía alimentaria, las prácticas de cocina tradicionales, la preservación de las técnicas culinarias y la transmisión de conocimientos intergeneracionales (Ministerio de cultura, 2012).

Por nuestro medio ambiente:

Los alimentos naturales que elegimos para nuestra alimentación pueden ser una estrategia para la conservación de la Biodiversidad siempre y cuando se basen en la compra local de estos alimentos y al hablar de alimentos vegetales estos provengan de cultivos de prácticas agroecológicas u orgánicas.

Esto sucede debido a que las prácticas agroecológicas, como la agroforestería y el manejo orgánico del suelo, mejoran la resiliencia de los sistemas agrícolas ante sequías, inundaciones y otras condiciones extremas, estas prácticas favorecen el uso sostenible del agua y otros recursos naturales, reduciendo el desperdicio y mejorando la productividad. Así mismo, los alimentos orgánicos y agroecológicos suelen tener mayores concentraciones de micronutrientes, antioxidantes y compuestos bioactivos debido a la ausencia de agroquímicos y a su cultivo en suelos ricos en materia orgánica, de igual forma al evitar pesticidas y fertilizantes sintéticos, disminuyen los riesgos asociados a la exposición a sustancias tóxicas, como el desarrollo de enfermedades crónicas.

Sin embargo, alimentos naturales de origen animal como las carnes, huevos y pescados pueden tener un impacto negativo para el medio ambiente debido a su mayor contribución a las emisiones de GEI y contribución al calentamiento global en comparación a alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, nueces, semillas y leguminosas. Por este motivo, para cuidar la salud del planeta y la nuestra, se recomienda una alimentación, basada en una amplia variedad de alimentos naturales de origen vegetal, incluir bajas cantidades de alimentos de origen animal, contener grasas insaturadas en lugar de saturadas, y limitar la cantidad de granos refinados, azúcares añadidos y PCBU (Willett et al., 2019).

Moderar los Ingredientes Culinarios

Utiliza con moderación los ingredientes culinarios como aceite, grasa, sal, azúcar, miel y panela; para dar sabor, aroma y textura a las comidas. Estos ingredientes tienen como propósito complementar los alimentos naturales o mínimamente procesados, juntos crean preparaciones culinarias equilibradas, completas y sabrosas. En términos de las necesidades alimentarias el consumo de ingredientes culinarios debe oscilar entre el 6 y el 7 % de la energía total consumida en un día según las características sociocultares y culinarias de cada territorialidad alimentaria del país (Figura 27).

¿Cómo identificar los ingredientes culinarios?

Una de las principales características de los ingredientes culinarios es que normalmente no se consumen por sí solos, sino que, por lo regular se combinan con otros alimentos naturales o mínimamente procesados.

Provienen de diversas fuentes naturales, la mayoría de ellas vegetales, aunque algunos también son de origen animal. La variedad de ingredientes culinarios es extensa y diversa, lo que les permite cumplir distintas funciones al momento de condimentar. Por ejemplo, los aceites pueden usarse en diferentes técnicas de cocción o para aderezar ensaladas. La sal y el azúcar son muy utilizados para sazonar diversas preparaciones, pero también ayudan a conservar los alimentos, como en las salmueras o almíbares que prolongan la vida útil de carnes, legumbres y frutas, entre otros. Algunos ejemplos de ingredientes culinarios son: aceites vegetales como los de maíz, soya, girasol y oliva; grasas de origen animal como mantequilla y manteca de cerdo; endulzantes como el azúcar, la panela y la miel; condimentos como la sal, pimienta, canela, clavo, nuez moscada entre otras; y las hierbas aromáticas como tomillo, laurel, orégano, albahaca, menta, entre otros.

¿Por qué debemos moderar los ingredientes culinarios en nuestras comidas?

Por nuestra salud alimentaria: los ingredientes culinarios son diversos, y también lo es su aporte de nutrientes o energía, la recomendación de moderar en su uso se basa justamente en cómo un consumo desmedido de grasas, aceites, sal, azúcar, miel o panela puede tener un impacto negativo en nuestra salud.

Las grasas y los aceites son ingredientes culinarios que se caracterizan por ser densamente energéticos, ya que aporta 9 kilocalorías (Kcal) por cada gramo. Esto significa que, dependiendo de la cantidad que se utilice en las preparaciones, su aporte energético aumentará. Además, es importante considerar el contenido de ácidos grasos saturados en estos ingredientes, especialmente en las grasas de origen animal como la mantequilla y la manteca, ya que un consumo excesivo de estos puede aumentar el riesgo de enfermedades cardiacas (Jayawardena et al., 2021). Así mismo, estudios científicos sobre el aceite de palma han identificado que el consumo de este contribuye a elevar los valores sanguíneos de colesterol, debido a que contiene una cantidad de ácidos grasos saturados mayor que otros aceites vegetales (Sun et al., 2015).

Respecto a la sal, el sodio es su componente esencial, y justamente es el nutriente que hace que este ingrediente culinario si es consumido en exceso puede desencadenar problemas de salud como la hipertensión arterial. Sin embargo, es importante entender que el sodio es un nutriente importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, por este motivo, la recomendación es de moderar la cantidad de este ingrediente que se agrega a las preparaciones culinarias, más no eliminarlo por completo de nuestra alimentación (Cook et al., 2020).

Según datos presentados por el Ministerio de Salud y Protección Social (MSPS) (2016), derivados del estudio de revisión Sodium Intakes around the World del año 2007 “la ingesta promedio en Colombia para hombres es de 5,3 gramos (g) de sodio/día (equivalente a 13,7 g de sal/día) y para mujeres de 3,9 g de sodio/día (equivalente a 10,1 g de sal/día)”. Estos datos revelan que, para ese momento, el consumo de sal en la población colombiana era superior a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual indica que el consumo de sal en el día debe ser en lo posible menor a 5 gramos (WHO), 2023).

En relación con los endulzantes como el azúcar, la miel y la panela, son ingredientes culinarios que se destacan principalmente por su aporte de energía, aportan 4 kilocalorías por cada gramo. Usualmente son adicionados en algunas preparaciones para resaltar el sabor o simplemente para darle dulzura, sin embargo, el exceso de su consumo no proviene exclusivamente de los endulzantes que se agregan a las comidas, sino, que el consumo de PCBU suele ser una las principales fuentes del consumo en exceso (Ministerio de Salud y Protección Social, 2014).

La recomendación de moderar el consumo de endulzantes en nuestra alimentación surge por la asociación que se ha identificado entre su consumo excesivo y el desarrollo de enfermedades como la obesidad, diabetes, caries dental entre otras enfermedades crónicas. La OMS recomienda una ingesta de azúcares libres menor al 10 % de la energía total para adultos, niñas y niños (OMS, 2015).

En lo que respecta a ingredientes culinarios como grasas, aceites, endulzantes y sal, es fundamental señalar que la reducción de su consumo requiere una estrategia que trascienda las prácticas caseras de preparación de alimentos. Esto se debe a que, en la alimentación cotidiana, es común la ingesta de PCBU que suelen contener concentraciones elevadas de estos ingredientes. Por lo tanto, no basta con controlar lo que usamos en la preparación de nuestras comidas, sino que se debe limitar el consumo de estos productos.

Por nuestra cultura alimentaria:

El uso de ingredientes culinarios está profundamente vinculado a la cultura culinaria de una región o comunidad, reflejando una relación única con su entorno natural.

Estos ingredientes son esenciales no solo para aportar sabor, conservación y textura a las preparaciones, sino también porque cada uno cumple un papel específico dentro de la cocina tradicional. Al formar parte de las costumbres y prácticas alimentarias, los ingredientes ayudan a preservar y transmitir las tradiciones gastronómicas de generación en generación.

Sin embargo, las culturas culinarias no son estáticas; son dinámicas, capaces de adaptarse y evolucionar de acuerdo con los cambios sociales, económicos y ambientales. Un ejemplo de esta evolución es la moderación en el uso de ingredientes como el azúcar, las harinas refinadas o las grasas saturadas. Al reducir o modificar el uso de estos ingredientes, es posible crear nuevas versiones de platos tradicionales que mantengan sus raíces culturales, pero que al mismo tiempo sean más saludables y sustentables. Esto permite que la cultura culinaria siga siendo relevante y se mantenga viva, enriquecida con nuevas prácticas que favorecen tanto la salud de la comunidad como la sostenibilidad y sustentabilidad del entorno.

Este enfoque también ayuda a equilibrar las necesidades nutricionales con los valores tradicionales, garantizando que las futuras generaciones puedan disfrutar de una alimentación saludable sin perder la identidad cultural. De este modo, la cultura culinaria no solo se preserva, sino que también se adapta para ser más inclusiva y capaz de enfrentar los retos contemporáneos relacionados con la salud pública y el cambio ambiental.

Por nuestro medio ambiente:

En Colombia, los monocultivos han ganado protagonismo como parte de la economía agrícola, con cultivos como la palma de aceite y la caña de azúcar liderando la producción. No obstante, su implementación intensiva ha generado múltiples desafíos, como la pérdida de **Biodiversidad**, deforestación y degradación de los suelos e incluso el desplazamiento de comunidades campesinas e indígenas, el uso excesivo de recursos hídricos y la inseguridad alimentaria por priorizar el uso del suelo como fuente económica bajo el mantenimiento de estas prácticas, especialmente en ecosistemas vulnerables como la Amazonía y los Andes.

Así mismo, los monocultivos impactan la calidad del suelo y del aire intensificando los GEI y por ende el calentamiento global, además de disminuir los procesos naturales de resiliencia del ecosistema para restaurar su vegetación e interacciones bióticas por sí solo.

Por lo anterior, teniendo en cuenta como consumidores tenemos en nuestras manos la estrategia local de mitigar estos impactos, el disminuir el consumo de ingredientes culinarios como aceites hidrogenados, la caña de azúcar, aceites saturados, etc., conlleva a mitigar el aumento de estos impactos.

Moderar el Consumo de Alimentos Procesados

Incluir con moderación los alimentos procesados en nuestra alimentación, estos alimentos pueden ser útiles ocasionalmente para hacerlos parte de preparaciones culinarias basadas en alimentos naturales o mínimamente procesados. Sin embargo, es importante tener precaución con su consumo, ya que los métodos de conservación o de elaboración a los que se ven expuestos alteran el aporte nutricional original de los alimentos naturales de los que parten, principalmente por la sal, el azúcar o el aceite que se les añade.

¿Cómo identificar los alimentos procesados?

En los alimentos procesados predomina un alimento natural, al que se le añade algún ingrediente culinario. En este tipo de alimentos se usan técnicas que los seres humanos han aplicado durante años para conservar los alimentos y poder abastecerse de estos en tipos de escasez, además de hacerlos más sabrosos. Las técnicas o métodos son replicables en una cocina típica de un hogar, a pesar de que en la actualidad muchas de estas se realicen por grandes compañías, usando tecnología avanzada. Algunos de los métodos más utilizados en estos alimentos procesados son el secado, salación, fermentación, ahumado, conservación en latas o envases con líquidos de salmuera o almíbar. Ejemplos de alimentos procesados son: pan, queso, yogur natural, conservas de frutas en almíbar, encurtidos de verduras, conservas de proteínas animales en cubiertas por salmuera o aceite, conservas de leguminosas cubiertas por líquido de salmuera, carnes secas o ahumadas, entre otros.

Algunos de los alimentos procesados como el queso, el pan y el yogurt son parte de nuestra alimentación en el día a día, acompañando a alimentos naturales o mínimamente procesados en diferentes comidas, como arepa con queso, pan con huevo o yogurt con fruta. Sin embargo, en ocasiones, varios alimentos procesados se combinan en una sola preparación, por ejemplo, en un sándwich, donde se pueden mezclar alimentos procesados como el pan y el queso con otros componentes que suelen ser productos comestibles ultraprocesados, como jamón y salsas. Estas combinaciones no son tan recomendables para ser consumidas regularmente, ya que suelen ser desbalanceadas nutricionalmente.

¿Por qué debemos moderar los alimentos procesados en nuestras comidas?

Por nuestra salud alimentaria:

Teniendo en consideración que los principales ingredientes culinarios que se añaden para transformar los alimentos naturales, en alimentos procesados son la sal, el azúcar y el aceite, y que, como se describió anteriormente, estos ingredientes tienen un aporte nutricional que se debe moderar. Por lo tanto, como los alimentos procesados al estar en estrecho contacto con los ingredientes culinarios, su aporte nutricional original se cambia, haciendo que estos también tengan altos contenidos de sal/sodio, azúcar/energía y grasas.

Esto se debe a que, para conservar los alimentos naturales a través de procesos como las conservas, se debe añadir una cantidad mucho mayor de sal, azúcar o aceite que la que normalmente usamos para condimentar las preparaciones culinarias en el hogar.

Por esta razón, la recomendación de moderación en el consumo de alimentos procesados se basa en el exceso de nutrientes como sodio, azúcares, grasas y calorías que estos pueden tener. Y más considerando la asociación que se ha identificado sobre el consumo en excesos de estos nutrientes y el riesgo de desarrollar obesidad, enfermedades cardiovasculares, entre otras enfermedades crónicas.

Por nuestra cultura alimentaria:

Los alimentos procesados tradicionales, como las carnes secas, pescados salados o conservas de frutas, son parte del patrimonio culinario y resultan de técnicas ancestrales desarrolladas para preservar alimentos. Estas prácticas reflejan el ingenio cultural para adaptarse al clima y la disponibilidad de recursos. Moderar su consumo no significa eliminarlos, sino incorporarlos de forma equilibrada dentro de preparaciones basadas en alimentos naturales y mínimamente procesados. Porque, aunque estas preparaciones son valiosas en la gastronomía local, suelen tener altos contenidos de sal o azúcar por los métodos de conservación utilizados. Si se consumen en exceso, pueden desplazar el protagonismo de los ingredientes frescos y naturales que son la base de las recetas tradicionales.

La moderación asegura que estos alimentos actúen como complementos y no como principales dentro de la alimentación diaria. La preparación y consumo moderado de estos alimentos honran la sabiduría ancestral y la relación con el territorio, ya que son producto de métodos de conservación que han sido adaptados a las condiciones climáticas de diferentes regiones.

Ejemplos como el pescado seco en la región Caribe o las brevas en almíbar de los Andes son expresiones culturales que enriquecen nuestra gastronomía. Moderarlos implica disfrutarlos sin perder su significado cultural y funcionalidad original. Si bien las conservas de frutas y las carnes/pescados secos tienen beneficios como la durabilidad y la practicidad, su aporte elevado de azúcar o sal requiere atención. Al moderar su consumo y combinarlos con alimentos frescos, como verduras, cereales o tubérculos, se garantiza un balance nutricional, respetando las recetas y tradiciones sin comprometer la salud. El uso moderado de alimentos procesados tradicionales también fomenta prácticas sostenibles como la conservación de productos locales y la reducción del desperdicio de alimentos. Estas técnicas de preservación, transmitidas de generación en generación, son clave para fortalecer la soberanía alimentaria y el uso responsable de los recursos del territorio. Utilizados con moderación y en equilibrio con ingredientes naturales, son un reflejo del saber ancestral que enriquece la identidad gastronómica de Colombia y fortalece la conexión con nuestro territorio.

Por nuestro medio ambiente:

La producción de alimentos procesados requiere grandes cantidades de recursos naturales, desde la extracción de materias primas hasta los procesos industriales que los convierten en productos listos para el consumo. Esto incluye el uso intensivo de energía y agua, así como la generación de emisiones de GEI. Además, muchas veces estos alimentos dependen de ingredientes derivados de monocultivos, como aceites refinados, azúcar o harinas, exacerbando problemas como la deforestación, pérdida de **Biodiversidad** y degradación de suelos.

Por otro lado, estos productos suelen tener empaques para su conservación, ahora bien, si los empaques de materiales como latas, vidrio y cajas Tetra Pak pueden ser reciclables, su producción inicial implica una huella ambiental significativa. Por ejemplo, la fabricación de vidrio requiere altos niveles de energía, y las cajas Tetra Pak, aunque técnicamente son reciclables, suelen ser desechadas debido a la falta de infraestructura adecuada para su reciclaje en muchas localidades remotas como corregimientos o veredas. Esto genera acumulación de residuos en vertederos o en el ambiente, contribuyendo a la contaminación.

Debido a lo anterior, promover el consumo de alimentos frescos, locales y mínimamente procesados no solo reduce la demanda de empaques, sino que también disminuye la huella ambiental de la cadena de suministro al acortar distancias y eliminar procesos industriales complejos. A su vez, optar por sistemas de entrega a granel o envases reutilizables es una estrategia clave para disminuir el impacto ambiental.

Evitar el Consumo de los Productos Comestibles y Bebibles Ultraprocesados

Es una recomendación que surge para mitigar y evitar daños en nuestra salud, ya que reduce el riesgo de consumir en exceso nutrientes e ingredientes que son perjudiciales para la salud. Sin embargo, no es el único motivo, evitar estos productos genera un impacto positivo en el medio ambiente al disminuir el uso de empaques, envoltorios y botellas contaminantes, igualmente, puede contribuir al mantenimiento y protección de costumbres y tradiciones alimentarias de las comunidades (Cediel, 2023).

¿Cómo identificar los productos comestibles y bebibles ultraprocesados?

Los PCBU tienen varias características que los diferencian de los alimentos, y que nos pueden ayudar a identificarlos más fácilmente. Estos productos son formulaciones industriales, que se fabrican usando grandes maquinarias y tecnologías novedosas, mezclando diferentes ingredientes desde alimentos naturales hasta componentes artificiales; por este motivo estos productos no se encuentran disponibles en la naturaleza como tal, por lo mismo, siempre requieren estar empacados o envasados para conservar sus características, y esta es justamente una diferencia con los alimentos naturales.

En esta misma línea, el uso de múltiples ingredientes para su elaboración es un aspecto clave para identificar los PCBU, muchas veces los listados de este tipo de productos son extensos, con ingredientes que son desconocidos para el general de la población, ya que su uso es exclusivo de la industria, algunos de estos ingredientes son de uso cosmético, para mejorar la apariencia, textura, aroma y sabor, que muchas veces lo que intentan es imitar los sabores de alimentos naturales (Monteiro et al., 2019).

En Colombia, identificar los productos comestibles y bebibles ultraprocesados se ha hecho más sencillo gracias a la normativa de etiquetado frontal de advertencia que se ha instaurado.

Este etiquetado se aplica tanto a productos alimenticios procesados como a PCBU (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022) y tiene como objetivo principal informar a la población sobre el contenido en exceso de una serie de nutrientes que, si son consumidos en exceso, contribuyen al desarrollo de diferentes enfermedades crónicas. El etiquetado frontal de advertencia es fácilmente reconocible, ya que es un octágono negro que se ubica en la cara frontal de dichos productos, y tiene un texto que indica que el producto tiene exceso de uno o varios de los siguientes nutrientes adicionados: sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans; además, advierte cuando un producto contiene edulcorantes en sus ingredientes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022). Así se ven los sellos de advertencia en Colombia (Figura 16):

Figura 16. Sellos de etiquetado frontal de advertencia en Colombia

Nota. Tomado de Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Figura 17 .Sello de Sodio, etiquetado frontal de advertencia en Colombia

Nota. Tomado de Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Este sello (Figura 17) se aplica a los productos que tienen un contenido excesivo de sodio (>= 1 mg/kcal o >= 300 mg/100 g para carnes crudas envasadas a las que se les haya adicionado sal/sodio, el límite es 300 mg/100 g), (>= 1 mg/kcal o Bebidas analcohólicas sin aporte energético: >= 40 mg de sodio cada 100 ml) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022b). Esta advertencia es importante tenerla en cuenta ya que como se explicó previamente, el exceso de sodio en nuestra alimentación no se debe solamente a la sal que agregamos en el hogar a las preparaciones culinarias, la cual nosotros podemos controlar; sino que en gran medida el exceso de sodio que consumimos proviene de alimentos procesados y PCBU, en los cuales no tenemos control en la cantidad de sal que les agregan. Por este motivo la recomendación es evitar en nuestra alimentación aquellos que tienen estos sellos.

¿Por qué no se recomienda consumir productos con exceso en sodio?

Recordemos, el sodio es un nutriente que debemos consumir en nuestra alimentación, ya que tiene importantes funciones en nuestro organismo, sin embargo, un exceso de este se asocia al desarrollo de diferentes enfermedades como la hipertensión arterial, la cual según cifras del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, aproximadamente 4 de cada 10 adultos en Colombia la sufren, aunque, el 60 % de estos no lo saben aún, debido a que es una enfermedad silenciosa que no manifiesta síntomas significativos. Otras enfermedades a las que se asocia el exceso de sodio en la alimentación son al desarrollo de enfermedades cardiacas y al aumento de riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares.

Figura 18. Sello de azúcares, etiquetado frontal de advertencia en Colombia

Nota. Tomado de Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Este sello (Figura 18) lo deben llevar los productos alimenticios procesados y PCBU que tengan adición y un contenido excesivo de este ingrediente (>= 10 % del total de energía proveniente de azúcares libres). Los azúcares se encuentran añadidos en los alimentos procesados para conservar las frutas y en los PCBU para endulzar y resaltar sabores. En los PCBU estos azúcares pueden tener diferentes nombres, más allá del azúcar, la miel y la panela que son ingredientes que la mayoría podemos reconocer, algunos de los otros nombres son: jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de maíz, sirope de agave, sirope de arce, azúcar invertido, sacarosa, dextrosa, glucosa, fructosa entre otros. Al igual que con el sodio, no podemos controlar la cantidad de azúcares que se le agregan a los PCBU, por lo tanto, la recomendación es evitar su consumo, y en el hogar moderar la cantidad de azúcar que añadimos a las preparaciones culinarias.

¿Por qué no se recomienda consumir productos con exceso en azúcares?

Los azúcares son ingredientes que añadimos a los alimentos para mejorar su sabor, sin embargo, diferente al sodio que se explicó anteriormente, los azúcares no tienen un aporte de nutrientes o energía que sea indispensable para el funcionamiento de nuestro organismo. Además, su consumo en exceso está asociado con el desarrollo de diferentes enfermedades como obesidad, caries dental, diabetes mellitus tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Esto es importante a considerar, ya que la diabetes es una enfermedad que su tratamiento genera un de alto costo al sistema de salud, y según las cifras del MSPS, tres (3) de cada cien (100) colombianos tiene diabetes tipo 2, ubicándose como la quinta causa de muerte en personas de 30 a 70 años. Así mismo, la diabetes es una enfermedad que puede ocasionar diferentes complicaciones como ceguera, amputaciones de miembros inferiores, daños en los riñones y el corazón, por lo tanto, es fundamental prevenirla (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022).

Figura 19. Sello de edulcorantes, etiquetado frontal de advertencia en Colombia.

Nota. Tomado de Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Este sello (Figura 19) lo deben llevar los PCBU que tengan edulcorantes en cualquier cantidad (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022b). Estos componentes no se consideran ingredientes culinarios, por lo tanto, no se incluyen dentro de ese grupo de la clasificación NOVA. Los edulcorantes son sustancias artificiales o naturales que se le agregan a los PCBU para sustituir el azúcar y reducir la energía que aportan estos productos. Considerando que el sabor dulce es tan atractivo para la mayoría de la población, tanto así que algunos científicos se han atrevido a denominarlo como adictivo, puede resultar difícil que las personas adopten recomendaciones para reducir su consumo; por tal motivo han surgido algunas alternativas para reemplazar su uso. Los edulcorantes tienen como característica principal un alto poder endulzante superior a los azúcares tradicionales; sin embargo, contrario al azúcar, la miel, o la panela, su aporte energético es menor y en algunos casos es completamente nulo, por lo que se han posicionado como una posible solución para reducir el consumo de energía, pero conservando el gusto o sabor dulce. Adicionalmente, el uso de edulcorantes se ha extendido, debido a que se espera que contribuyan al control de la glucemia y la ganancia de peso, y de esta manera reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles (Walbolt y Koh, 2020).

¿Por qué no se recomienda consumir productos que contienen edulcorantes?

La OMS ha desaconsejado el uso y consumo de estos edulcorantes, basado en la evidencia científica disponible que apunta a que, el uso de estas alternativas no genera los beneficios en salud esperados, como control del peso. Además, se han identificado algunos efectos indeseables asociados a su consumo como mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares (WHO, 2022; OPS, 2023).

Figura 20. Sello de grasas saturadas, etiquetado frontal de advertencia en Colombia

Nota. Tomado de Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Este sello (Figura 20) lo deben llevar los alimentos procesados y PCBU que tengan adición y un contenido excesivo de grasa saturada (>= 10 % del total de energía provenientes de este nutriente) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022b). Una característica que permite reconocer a las grasas saturadas es que, suelen ser sólidas a temperatura ambiente. Las grasas saturadas se encuentran presentes de forma natural en alimentos principalmente de origen animal, como carnes con alto componente de grasa, leche, y algunos ingredientes como la mantequilla, sin embargo, este tipo de grasas también están presentes en aceites de origen vegetal como el de palma. Adicionalmente, los PCBU usualmente tienen uno o varios ingredientes (aceites y grasas) que aportan a que estos tengan un exceso de grasas saturadas; y considerando que el consumo de PCBU viene en una tendencia al aumento, el riesgo de consumo excesivo de este nutriente es latente.

¿Por qué no se recomienda consumir productos con exceso en grasas saturadas?

Las grasas saturadas son un nutriente que, consumido en justa medida y desde alimentos naturales o mínimamente procesados, pueden hacer parte de una alimentación saludable, sin embargo, su consumo en exceso se asocia a la elevación el colesterol LDL (conocido como malo), y aumenta el riesgo a desarrollar enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares, las cuales según datos del Departamento Nacional de Estadística (DANE) para el 2023, son las dos primeras causas de muerte de los colombianos (DANE, n.d.).

Figura 21. Sello grasas trans etiquetado frontal de advertencia en Colombia

Nota. Tomado de Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Este sello (Figura 21) lo deben llevar los productos comestibles ultraprocesados que tengan una adición y un contenido excesivo de grasas trans (>= 1 % del total de energía proveniente de este componente) (Ministerio de Salud y Protección Social, 2022b). La mayoría de las fuentes de grasas trans provienen de PCBU, estas se denominan de origen industrial, y se generan cuando las industrias transforman los aceites vegetales que naturalmente se encuentran en estado líquido, solidificándolos por medio de procesos como la hidrogenación, para obtener margarinas vegetales que posteriormente agregan a los productos. Los PCBU que suelen tener exceso de este componente son generalmente productos de panadería, horneados y fritos como galletas, pasteles, además de postres, helados, chocolates, entre otros.

¿Por qué no se recomienda consumir productos con exceso en grasas trans?

Las grasas trans pueden y deben eliminarse de nuestra alimentación, para lograr esto es elemental evitar el consumo de PCBU, ya que son la principal fuente de este tipo de grasas. La OMS recomienda limitar el consumo de estas grasas a menos del 1 % de la ingesta energética total, lo que supone menos de 2,2 g al día para una dieta de 2000 calorías. Esta recomendación surge debido a la asociación que se ha encontrado entre el consumo excesivo de grasas trans y el aumento del riesgo de obstrucción arterial, infarto de miocardio y muerte (OMS, 2024).

Además del etiquetado frontal de advertencia, en Colombia se han aprobado otras estrategias para desincentivar el consumo de PCBU, como lo son los impuestos saludables. Mediante la Ley 2277 (2022). “se establecieron impuestos a las bebidas ultraprocesadas azucaradas y a los productos comestibles ultraprocesados industrialmente o con excesivo contenido de azúcares añadidos, sodio o grasas saturadas”. La tarifa de estos impuestos se empezó a aplicar desde el año 2023 e irá aumentando progresivamente hasta el año 2025; por tal motivo podrán notar cambios en el precio de estos productos, haciéndolos cada vez más costosos, de esta manera se espera que su compra y consumo disminuya.

¿Por qué debemos evitar los productos comestibles ultraprocesados en nuestras comidas?

Por nuestra salud alimentaria:

La ciencia en los últimos años ha demostrado que las personas que consumen más PCBU tienen una alimentación de peor calidad, caracterizadas por un mayor consumo de energía y nutrientes como grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, carbohidratos y azúcares libres, además menor consumo de nutrientes que contrribuyen a una buena salud como: proteína, fibra, vitaminas A, C, D, B6 y B12, minerales como zinc, hierro, calcio, magnesio, fósforo y potasio, cuando se compara con personas cuya ingesta de PCBU es menor (Gobernación de Antioquia, 2019; Bray, 2004; Stefan et al., 2020; WHO, 2014). Así mismo, estudios en grandes grupos poblacionales a los que se les hace seguimiento durante largos periodos de tiempo (años), han asociado que las personas con mayor consumo de PCBU tienen mayor riesgo de desarrollar obesidad, con una mayor incidencia de cáncer (Moubarac et al., 2017), síndrome de intestino irritable (Martínez Steele et al., 2018), enfermedades cardiovasculares (Hall et al., 2019), hipertensión arterial (Mendonça et al., 2016), síndrome metabólico en adolescentes (Fiolet et al., 2018), muerte prematura (Nilson et al., 2025) y mortalidad por todas las causas (Schnabel et al., 2018).

Por nuestra cultura alimentaria:

Los PCBU suelen estar alejados del entorno natural y de los métodos tradicionales de producción agrícola. Este distanciamiento contrasta con la cultura culinaria tradicional, que se basa en la estacionalidad y en los ingredientes locales, los cuales están profundamente conectados con el territorio y la identidad cultural de una comunidad.

Estos productos pueden alterar el sabor y las técnicas tradicionales de preparación de los platos, que dependen de la frescura y la estacionalidad de los ingredientes. Muchas preparaciones tradicionales están íntimamente ligadas a la disponibilidad de ciertos alimentos, y el uso de productos industrializados puede llevar a la homogeneización de los sabores, eliminando las particularidades regionales que definen a una cocina tradicional.

Así que, al evitar el uso de PCBU, las cocinas tradicionales tienen la oportunidad de evolucionar y adaptarse sin perder su esencia. Lo que puede, de hecho, fomentar la creatividad culinaria, al inspirar nuevas versiones de platos tradicionales que sean más saludables pero que sigan respetando los ingredientes fundamentales de la cocina de cada región favoreciendo el uso de alimentos locales y de temporada, lo que refuerza los vínculos con el territorio y la cultura, fortalecen la cocina y también promueven el sentido de comunidad.

Los mercados locales, las ferias y los intercambios de alimentos son espacios donde se refuerzan las relaciones sociales y se preservan las tradiciones culinarias. Por el contrario, al priorizar los PCBU, se pierde esta conexión local y comunitaria, ya que los productos industrializados están desvinculados de los territorios y de las formas tradicionales de producción y consumo. Esto afecta no solo la cohesión social, sino también el legado cultural de una región, al debilitar los vínculos entre la comunidad y su patrimonio gastronómico.

Por nuestro medio ambiente:

Los ultraprocesados están comúnmente envueltos en empaques de un solo uso, como plásticos, envolturas metálicas o combinaciones de materiales difíciles de reciclar. Estos empaques contribuyen a la contaminación ambiental, acumulándose en vertederos, océanos y ecosistemas terrestres. Aunque algunos materiales son técnicamente reciclables, la falta de infraestructura adecuada y hábitos de consumo responsables dificulta su manejo sustentable.

Adicionalmente, la producción industrial de ultraprocesados requiere grandes cantidades de energía lo que genera emisiones significativas de GEI, contribuyendo al cambio climático. Además, estos productos suelen elaborarse con ingredientes provenientes de monocultivos, como aceite de palma, azúcar refinada o harinas procesadas, estos sistemas agrícolas contribuyen a la deforestación, pérdida de **Biodiversidad**, degradación del suelo y el uso masivo de fertilizantes y pesticidas que contaminan los cuerpos de agua y afecta la calidad de los ecosistemas cercanos.

A continuación, se presentan una serie de ejemplos visuales para facilitar la comprensión de la clasificación de alimentos NOVA, según naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial. En la siguiente tabla, se muestran diferentes ejemplos de alimentos naturales o mínimamente procesados, y cómo estos pasan por distintos niveles de procesamiento hasta llegar a la versión de PCBU.

Figura 22. Clasificación de los alimentos según naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial (NOVA)

Priorizar Alimentos naturales o mínimamente procesados	Moderar Alimentos procesados	Evitar Productos comestibles y bebibles ultraprocesados
 Maíz ***Ingredientes:*** Maíz.	 **Maíz enlatado** ***Ingredientes:*** Maíz liquido de cobertura (agua, azúcar, sal).	 **Cheetos** ***Ingredientes:*** Maíz, Oleína de palma, Mezcla para saborizara queso [Maltodextrina de maiz, Q nso. Sal yodada, Azúcar, Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Cebolla, Sabor artificial, Sólidos de leche, Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Ajo, Especias, Ácido Cítrico (regulador de acidez), Aceite vegetal, Colorante Caramelo al Sulfito Amónico, Colorante artificial Amarillo No. 6 laca, Acentuadores de sabor (Inosinato de Sodio,Guanlto de Sodio)]. **Arepa ultraprocesada** ***Ingredientes:*** maíz blanco trillado, agua, queso doble crema 16,24% (leche higienizada semidescremada, cultivos lácticos, enzimas, cuajo), sal, margarina industrial, (contenido de grasa al 77%, mezcla de aceites vegetales refinados, saturados y/o mezcla hidrogenada de palma y sus derivados, agua, sal), azúcar, sal, conservante permitido (ácido sórbico).
 Leche ***Ingredientes:*** Leche pasteurizada.	 **Yogurt griego** ***Ingredientes:*** Leche entera higienizada, cultivos lácticos (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus), azúcar.	 **Yogurt sabor fresa** ***Ingredientes:*** Leche semidescremada, preparado de fruta [fresa, sacarosa, agua, espesante (almidón de maíz), estabilizante (pecina, sabor natural fresa, colorante natural carmín, regulador de acidez (citrato de sodio), conservante (sorbato de potasio), colorante natural caroteno, leche descremada en polvo reconstituida, espesante (almidón de maíz y/o yuca, crema de leche, lactasa, sabor natural a melaza, cultivos lácteos (S. Themophilus, L. Bulgaricus, L. Rhamnosus) y edulcorantes artificiales (acesulfame K, sucralosa).
 Filete de pescado ***Ingredientes:*** Filete de trucha **Pechuga de pollo** ***Ingredientes:*** Pechuga de pollo.	 **Atún enlatado** ***Ingredientes:*** Lomitos de atún, agua y sal.	 **Deditos de pescado** ***Ingredientes:*** Merluza 44%, agua, pan rallado (harina de trigo, dextrosa, sal), aceite de palma, harina de trigo, almidón de papa, almidón de maíz, harina de arroz, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio), sal, harina de maíz, dextrosa, gluten de trigo, leche en polvo. **Salchicha de pollo** ***Ingredientes:*** Pechuga de Pollo, Agua, Grasa Vegetal (Mezcla de Aceites (Palma, Girasol, Canola, Jarabe de Maíz Deshidratado, Sal, Dextrosa, Cloruro de Potasio, Vinagre, Aroma Natural a Especias, Pollo y Hume, Polifosfato de Sodio (Regulador de Acidez).

Priorizar	Moderar	Evitar
Alimentos naturales o mínimamente procesados	**Alimentos procesados**	**Productos comestibles y bebibles ultraprocesados**
Lomo de res *Ingredientes:* Carne de res.		**Salchichón de cerdo** ***Ingredientes:*** Carne de cerdo, grasa de cerdo, carne de cerdo separada mecánicamente, piel de cerdo, mezcla de especias (cebolla, pimienta y ajo), sal yodada y fluorizada, estabilizante (fosfato de sodio), humo, antioxidante, (eritrobato de sodio), acentuador de sabor (glutamato monosódico) y conservante (nitrito de sodio).
Chuleta de cerdo *Ingredientes:* Carne de cerdo.	**Atún enlatado** *Ingredientes:* Lomitos de atún, agua	**Jamón de cerdo** ***Ingredientes:*** carne de cerdo (51%), agua, carne separada mecánicamente de pollo, almidón, grasa de cerdo, carne separada mecánicamente de pavo, sal, estabilizantes (E-412, E-450, E-508, E-407a), aromas, azúcar, dextrosa, colorante (E-120), antioxidante (E-316), especias, conservador (E-250).
Piña *Ingredientes:* Piña	**Piña en conserva:** *Ingredientes:* Piña, agua, azúcar y ácido cítrico.	**Bebida sabor a piña** ***Ingredientes:*** Agua, jugo de piña, azúcar, acidulante (ácido cítrico), sabores idénticos al natural y naturales, estabilizantes (pectina y goma xantan), regulador de la acidez (citrato de sodio), edulcorante natural (estevia),colorante artificial (rojo 40) y antiespumante (dimetilpolisiloxano).
		Refresco en polvo sabor a piña ***Ingredientes:*** acidulantes (ácido cítrico, ácido fumárico, ácido láctico), maltodextrina, sabor idéntico al natural, edulcorantes artificiales (aspartame, acesulfame-k), regulador de acidez (citrato de sodio), colorante inorgánico (dióxido de titanio), vitamina C, anticompactante (dióxido de silicio), pulpa deshidratada de piña, colorantes artificiales (amarillo No. 5, amarillo No. 6), espesante (carboximetilcelulosa de sosdio).
Agua *Ingredientes:* Agua.	**Aromática** *Ingredientes:* fruta deshidratada (piña, mango, arándanos, fresa, banano y coco), agua, azúcar.	**Agua saborizada** ***Ingredientes:*** agua carbonatada, acidulantes (ácido cítrico, ácido málico), conservantes (sorbato de potasio, benzoato de sodio), edulcorantes (acesulfame k, sucralosa), saborizante idéntico al natural, colorantes artificiales (amarillo #6, amarillo #5).
		Gaseosa ***Ingredientes:*** Agua carbonatada, azúcar, color caramelo, acidulante (ácido fosfórico), saborizantes (extractos vegetales, cafeína), edulcorante (sucralosa). .

Priorizar	Moderar	Evitar
Alimentos naturales o mínimamente procesados	**Alimentos procesados**	**Productos comestibles y bebibles ultraprocesados**
Harina de trigo *Ingredientes:* Harina de trigo fortifica-da con Niacina (55mg/kg), Hierro (44 mg/kg), Vitamina B1 (6 mg/kg), Vitamina B2 (4mg/kg) y ácido fólico (1.54 mg/kg).	**Pan casero o panadería tradicional** *Ingredientes:* Harina de trigo, agua, aceite, levadura, sal.	**Pan tajado y empacado** ***Ingredientes:*** harina de trigo fortificada, agua, azúcar, leudante (levadura), grasa vegetal comestible, sal refinada yodada y fluorizada, leche en polvo descremada (0.58%) +vitamina a, gluten de trigo, conservantes (propionato de calcio, ácido sórbico), emulsificantes (mono y diglicéridos), acidulante (ácido cítrico), alimento para levadura, vitaminas y minerales (vitamina b1, vitamina b2, acido fólico, zinc, hierro), enzimas fungales y/o bacterianas.
		Galletas waffer ***Ingredientes:*** azúcar, harina fortificada (harina de trigo, niacina, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico), grasa vegetal de palma, almidón de yuca, aceite vegetal de palma, leche en polvo, agua, emulsificante (lecitina de soya), sal, leudante (bicarbonato de sodio), saborizante artificial a vainilla, colorantes (Annatto C.I 75120, Carmin C.I 75470).
		Galletas de soda ***Ingredientes:*** harina fortificada (harina de trigo, niacina, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico), grasa vegetal de palma", azúcar invertido, extracto de malta, sal, agua, leudantes (bicarbonato de sodio, fosfato monocálcico, bicarbonato de amonio), levadura, leche en polvo", emulsificante (lecitina de soja), resaltador de sabor (monoglutamato de sodio), acidulante (ácido láctico)
Leche materna *Ingredientes:* Leche Materna	**No Aplica**	**Formulas infantiles comerciales (leche de tarro)** ***Ingredientes:*** Suero de leche, Mezcla de aceites vegetales [Oleína de Palma, Aceite de Palmiste, Aceite de Canola bajo en Ácido Erúcico, Aceite de Maíz, Antioxidante (Palmitato de Ascorbilo (INS 304))], Leche descremada en polvo de vaca, lactosa, Mezcla de aceites [Oleína de Palma, Aceite de pescado, Aceite de Mortierella Alpina, Antioxidantes (Mezcla de Tocoleroles (INS 300), Palmitato de Ascorbilo (INS 304))], Citrato de Calcio, Suero de leche desmineralizado, Minerales [Sulfato Ferroso, Sulfato de Zinc, Sulfato de Cobre, Selenato de Sodio], Cloruro de Potasio, Vitaminas y Minerales [Vitamina C (Ascorbito de Sodio), Vitamina E (Acetato de DL-Alfa Tocoferilo), Niacina (Vitamina B3), Pantotenato de Calcio (Vitamina B5), Vitamina D3 (colecalciferol), Vitamina B12 (cianoco-balamina)], emulsificante [lecitina de soja (INS 322i)], cloruro de magnesio, probióticos [bifidobacterium lactis, cloruro de calcio, vitamina c (ascorbato de sodio)], nucleidos [citidina, uridina, adenosi-na, guanosina], L-Histidina, L-Camitina.

Priorizar	Moderar	Evitar
Alimentos naturales o mínimamente procesados	**Alimentos procesados**	**Productos comestibles y bebibles ultraprocesados**
Ahuyama *Ingredientes:* Ahuyama.	**Crema de ahuyama** *Ingredientes:* ahuyama, zanahoria, cebolla, papa criolla, leche deslactosada, mantequilla, sal, azúcar, orégano.	**Sopa instantánea de ahuyama** *Ingredientes:* Harina de trigo, almidón, sal yodada, vegetales (ahuyama, cebolla), azúcar de caña, acentuador de sabor (glutamato monosódico, inosinato disódico), grasa de pollo, extracto de levadura, sabores artificiales (humo, ajo), regulador de acidez (ácido cítrico), oleorresina de paprika, especias (pimienta negra, cúrcuma), color caramelo tipo IV.
Alimentos naturales o mínimamente procesados	**Ingredientes Culinarios**	**Productos comestibles y bebibles ultraprocesados**
No Aplica	**Pimienta** *Ingredientes:* Pimienta.	**Caldos de cubo** *Ingredientes:* Sal, Grasa vegetal, Almidón de maíz, Azúcar, Aceite de palma (con antioxidante BHA/BHT), Perejil, Carne de gallina deshidratada, Ajo en polvo, Resaltadores del sabor (Glutamato monosódico, Inosinato de sodio), Aromatizantes, Colorantes (Cúrcuma, Caramelo).
	Tomillo *Ingredientes:* Tomillo.	
	Sal *Ingredientes:* Sal.	**Edulcorante líquido** *Ingredientes:* agua, sacarina de sodio (2,6%), sucralosa (0,35%), ácido cítrico (INS 300), conservante (sodio benzoato (INS 211)).
	Azúcar *Ingredientes:* Azúcar.	
No Aplica	**Mantequilla de vaca** *Ingredientes:* Crema de leche pasteurizada, fermentos lácticos.	**Margarina** *Ingredientes:* Mezcla de aceites vegetales (Soya, Palma y Palmiste) refinados e interesterificados, agua, sal (cloruro de sodio), suero de leche, emulsificantes (mono y diglicéridos de ácidos grasos y/o lecitina de soya), conservante (sorbato de potasio), sinergista (ácido cítrico), sabor a mantequilla idéntico al natural, antioxidante (TBHQ), vitaminas A y Dy colorante (Betacaroteno).

*Se recomienda priorizar el uso de especias y hierbas aromáticas de forma individual, antes que mezclas de condimentos.

Nota. Elaboración propia.

En el siguiente capítulo, se describen las necesidades alimentarias para Colombia, según el enfoque de Biodiversidad y Alimentación real, teniendo en cuenta: i) la conceptualización de las territorialidades alimentarias; ii) los indicadores de diversidad alimentaria y iii) la clasificación de los alimentos según su naturaleza, extensión y propósito de procesamiento industrial.

Platanera o bananero, tomada en campo, municipio de Providencia (Insular Caribe).

10 Necesidades alimentarias: Colombia come Alimentación Real y Biodiversa desde sus territorialidades

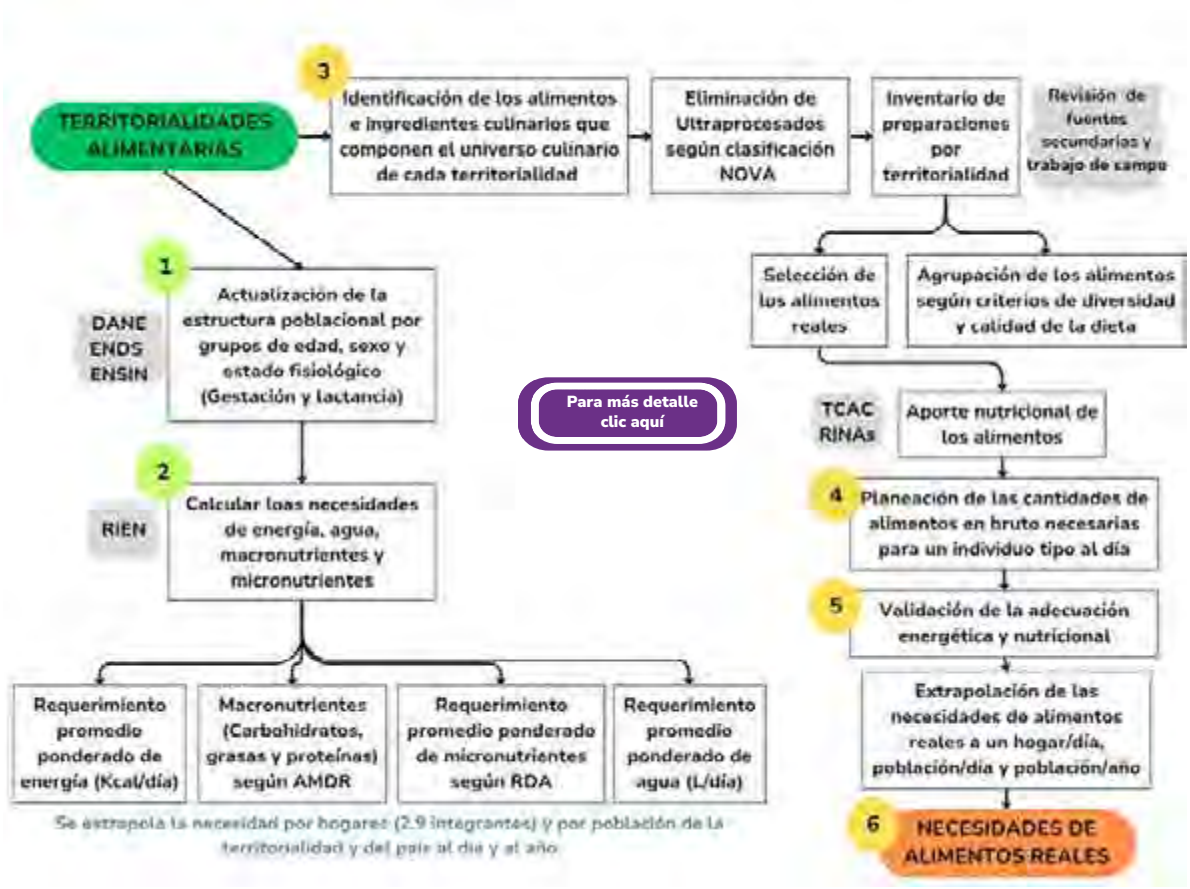
En este capítulo se presentan el proceso y los resultados de la estimación de las necesidades alimentarias para Colombia y sus territorialidades, la cual prioriza los alimentos como eje orientador desde un enfoque territorial. Dicho enfoque busca garantizar la pertinencia cultural y la sustentabilidad, orientando las recomendaciones alimentarias hacia la disponibilidad, la oferta y el consumo de alimentos reales, diversos y culturalmente aceptados en cada una de las territorialidades alimentarias del país. Como base para la estimación de necesidades alimentarias se tomaron las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana -RIEN- (Resolución 3803 de 2016 del Ministerio de Salud y Protección Social).

En Colombia, existen pocas herramientas que logren articular de manera efectiva la producción y oferta de alimentos reales con la demanda de estos. Además, la demanda alimentaria rara vez se define considerando las necesidades nutricionales de la población desde una perspectiva territorial y centrada en alimentos reales. Tal es el caso de las Canastas Básicas de Alimentos (CBA), como la construida por el DANE en 2018, con base en los hábitos de compra de los hogares, que incluye productos como salchichón, caldos de cubo, frituras empacadas, gaseosas, jugos procesados y bebidas energizantes, entre otros; mientras que se excluyen alimentos naturales, mínimamente procesados y procesados, como el arroz integral, comino, pimienta, laurel, ullucos, repollo, cocos, fécula de maíz y kumis, entre otros (DANE, 2019). Esto evidencia cómo el ambiente alimentario actual afecta la demanda de alimentos y demuestra que un instrumento como la CBA, cuando se basa exclusivamente en la demanda —ya sea de compra o consumo—, no es un referente adecuado para tomar decisiones o formular recomendaciones alimentarias.

Es importante hablar de necesidades alimentarias desde la concepción de Alimentación Real con enfoque territorial. Entendiendo que es preciso adoptar estrategias que promuevan la producción de alimentos sustentables, que fomenten dietas diversas desde el reconocimiento de la soberanía territorial agroalimentaria, con bajo impacto ambiental, que contribuyan a adoptar estilos de vida autónomos, permitiendo a la población tener una vida sana y en armonía con su entorno (Ortiz Calderón, 2023).

A continuación, se describe la ruta metodológica implementada para el cálculo de las necesidades de alimentos reales para Colombia y para cada una de las 13 territorialidades alimentarias (Figura 23).

Figura 23. Ruta metodológica para estimar las necesidades de alimentos reales para Colombia al 2024 por territorialidades alimentarias.



Nota. Elaboración propia.

Actualización de la estructura poblacional por grupos de edad, sexo y estado fisiológico (gestación y lactancia)

En primer lugar, se estimó la distribución poblacional en las 13 territorialidades alimentarias del país, según la información disponible en el Departamento Nacional de Estadísticas, La Encuesta Nacional de Demografía y Salud y la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional. En la Tabla 17, se definió en cada territorialidad alimentaria la estructura poblacional según la edad, el sexo y el estado fisiológico con fuentes tales como: bases de datos y proyecciones del Censo de Población 2015 (DANE), Encuesta Nacional de Demografía y Salud – ENDS (Ministerio de Salud y Protección Social - Profamilia), Encuesta Nacional de la Situación Nutricional – ENSIN 2015 (Instituto Nacional de Salud & ICBF), y Estadísticas de defunciones fetales (DANE).

Tabla 17. Distribución de la población en Colombia en 2024

Territorialidades		Amazónica		Andina sur		Costa y sabana caribe		Cundiboyacense		Depresión momposina y mojana		Distrito capital		Eje cafetero		Insular		Litoral Pacifíco y Chocó		Llanero		Magdalena medio		Santanderes		Tolima grande	
Período de la vida	Grupos de edad en	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Hombres																											
Lactantes	< 1	8.998	1	43.044	0,6	85.327	0,8	29.289	0,6	15.578	0,88	45.743	0,6	48.697	0,6	398	0,6	14.963	1	16.477	0,8	7.077	0,7	25.025	0,7	20.343	0,7
Preescolares	1 a 3	26.718	2,9	132.348	1,9	260.992	2,4	90.854	2	47.442	2,67	140.930	1,8	149.823	1,7	1.243	2	44.937	3,1	49.832	2,4	21.725	2,3	77.323	2,1	62.040	2,1
Escolares	4 a 8	46.179	5	242.163	3,6	470.886	4,4	165.530	3,7	86.131	4,84	247.523	3,1	277.555	3,2	2.336	3,8	79.243	5,4	89.819	4,3	39.723	4,1	140.812	3,7	112.148	3,9
Pubertad	9 a 13	47.122	5,1	249.172	3,7	479.542	4,5	168.239	3,7	87.979	4,95	237.345	3	286.151	3,3	2.281	3,7	78.080	5,3	91.655	4,4	40.109	4,2	144.181	3,8	116.072	4
Adolescencia	14 a 17	37.369	4	204.887	3	377.512	3,5	136.928	3	67.547	3,8	190.300	2,4	236.410	2,7	1.718	2,8	59.248	4	72.336	3,5	31.159	3,2	115.779	3,1	95.043	3,3
Adultos	18 a 29	108.776	11	654.174	9,6	1.092.006	10	433.633	9,6	169.370	9,53	801.235	10	832.213	9,5	5.274	8,5	152.447	10	215.995	10	92.175	9,6	370.101	9,8	285.904	9,9
	30 a 59	156.291	17	1245582	18	1.889.304	18	878.457	19	306.231	17,2	1.628.482	21	1.703.486	19	11.812	19	225.305	15	396.630	19	185.116	19	718.277	19	526.385	18
Adultos mayores	> 60	45.092	4,8	494.811	7,3	617.565	5,8	319.519	7,1	117.536	6,61	506.259	6,4	657.907	7,7	4.548	7,3	68.104	4,6	119.663	5,7	68.360	7,1	252.014	6,7	218.473	7,5
		471.545	51	3.266.181	48	5.283.084	49	2.222.449	49	897.814	50,5	3.797.817	48	4.210.242	48	29.610	48	722.327	49	1.052.407	50	485.444	50	1.843.512	49	1.436.408	50
Mujeres																											
Lactantes	< 1	8.648	0,9	41.018	0,6	100.546	0,9	27.933	0,6	14.996	0,84	43.641	0,6	46.443	0,6	377	0,6	14.414	1	15.741	0,8	6.883	0,7	23.878	0,6	19.249	0,7
Preescolares	1 a 3	25.753	2,8	126.248	1,9	229.779	2,1	86.658	1,9	45.717	2,57	134.743	1,7	143.647	1,6	1.172	1,9	43.406	2,9	48.077	2,3	21.141	2,2	73.782	2	58.425	2
Escolares	4 a 8	44.555	4,8	231.628	3,4	450.090	4,2	158.132	3,5	82.530	4,64	237.618	3	265.824	3	2.213	3,6	76.354	5,2	86.474	4,1	38.580	4	134.879	3,6	106.678	3,7
Púberes Adolescentes	9 a 14	54.773	5,9	289.456	4,3	548.882	5,1	192.358	4,3	99.507	5,6	274.422	3,5	329.437	3,8	2.629	4,2	89.448	6,1	104.966	5	46.022	4,8	165.559	4,4	133.826	4,6
Mujeres en edad fértil	15 a 49	225.584	24	1709.567	25	2.683.443	25	1.115.278	25	416.739	23,4	2.159.845	27	2.198.570	25	15.289	25	358.111	24	524.107	25	227.751	24	922.870	25	679.578	23
Adultas	50 a 59	39.556	4,3	413.006	6,1	551.820	5,1	260.213	5,8	82.931	4,66	567.362	6,3	567.362	6,5	4.445	7,1	60.247	4,1	105.106	5	52.185	5,4	221.475	5,9	165.723	5,7
Adultas mayores	> 60	44.427	4,8	647.515	9,5	727.577	6,8	378.677	8,4	114.760	6,45	717.182	9	900.931	10	6.023	9,7	81.229	5,5	125.288	6	72.707	7,6	316.325	8,4	250.839	8,7
Gestantes	15 a 49	9.394	1	51.402	0,8	107.742	1	43.863	1	15.659	0,88	48.967	0,6	66.673	0,7	379	0,6	16.867	1,1	19.699	0,9	7.735	0,8	38.358	1	30.366	1
Madres lactantes	15 a 49	6.120	0,7	28.487	0,4	49.011	0,5	28.252	0,6	7.239	0,41	16.939	0,2	29.153	0,3	112	0,2	9.126	0,6	12.785	0,6	4.388	0,5	23.969	0,6	13.680	0,5
		458.810	49	3.538.327	52	5.448.839	51	2.291.364	51	880.078	50	4.131.722	52	4.547.040	52	32.639	52	749.201	51	1.042.242	50	477.392	50	1.921.094	51	1.458.364	50
Total		930.355	100	6.804.508	100	10.731.923	100	4.513.813	100	1.777.892	100	7.929.539	100	8.757.282	100	62.249	100	1.471.528	100	2.094.649	100	962.836	100	3.764.606	100	2.894.772	100
Total: 52.695.952																											

Nota. Elaboración propia.

Cálculo de las necesidades territoriales de energía, agua, macronutrientes y micronutrientes

En segundo lugar, se obtuvo de las RIEN el requerimiento medio estimado, el aporte dietético recomendado o la ingesta adecuada, según el caso, de energía y de nutrientes considerados de interés en salud pública (4 minerales, 8 vitaminas y agua). Seguido a esto, se estimó para Colombia y para cada una de las territorialidades alimentarias, las necesidades promedio ponderadas de un individuo tipo, para posteriormente extrapolarlo a las necesidades de un hogar tipo según el DANE y las necesidades de cada territorialidad según distribución y densidad poblacional. El individuo tipo fue definido con base en la ponderación de las necesidades energéticas por grupos poblacionales (periodo de vida) según la distribución poblacional de cada territorialidad.

Con base en estas necesidades, se desarrolló la planificación alimentaria (para individuo tipo, hogar tipo, territorialidad y país) que se presenta en los apartados finales de este capítulo. Dicha planificación tuvo como objetivo cubrir las necesidades energéticas y nutricionales de cada territorialidad, a partir de alimentos reales y con pertinencia territorial (Para mayor detalle: Material suplementario 5. Requerimiento ponderado de energía, Material suplementario 6. Requerimiento de macronutrientes, Material suplementario 7. Requerimiento ponderado de micronutrientes, Material suplementario 8. Requerimiento ponderado de agua para beber).

En la Tabla 18 se presenta las necesidades territoriales de energía para un individuo tipo al día, hogar tipo al día, territorialidad al día y al año y para Colombia.

Tabla 18. Necesidad territorial de energía para Colombia y las 13 Territorialidades alimentarias

Territorialidades	Población Total	Promedio porcentual de requerimiento energético				
		Persona/día	*Hogar/día	Territorialidad/día	Territorialidad/año	%
Amazónica	930.355	2.288	6.635	2.128.484.236	776.896.745.962	1,8
Andina sur	6.804.508	2.305	6.684	15.682.936.938	5.724.271.982.486	12,9
Costa y sabana caribe	10.731.923	2.296	6.657	24.635.337.806	8.991.898.299.296	20,3
Cundiboyacense	4.513.913	2.314	6.710	10.444.109.678	3.812.100.032.607	8,6
Depresión momposina y mojana	1.777.892	2.275	6.599	4.045.533.383	1.476.619.684.655	3,3
Distrito capital	7.929.539	2.328	6.750	18.457.620.166	6.737.031.360.584	15,2
Eje cafetero	8.757.282	2.316	6.716	20.280.525.574	7.402.391.834.658	16,7
Insular Caribe	62.249	2.291	6.645	142.633.011	52.061.048.907	0,1
Litoral Pacifíco y Chocó	1.471.528	2.261	6.558	3.327.618.980	1.214.580.927.722	2,7
Llanero	2.094.649	2.309	6.696	4.836.182.700	1.765.206.685.356	4,0
Magdalena medio	962.836	2.299	6.666	2.213.311.467	807.858.685.356	1,8
Santanderes	3.764.606	2.312	6.704	8.702.424.500	3.176.384.942.602	7,2
Tolima grande	2.894.772	2.301	6.674	6.661.570.239	2.431.473.137.230	5,5
COLOMBIA	52.695.952	2.307	6.690	121.558.288.678	44.368.775.367.582	100

**Tamaño promedio de los hogares colombianos: 2,9 según DANE (2024) https://www.dane.gov.co/files/operaciones/ECV/bol-ECV-2023.pdf*
Nota. Elaboración propia.

Las regiones de la Costa Sabana Caribe, el Eje Cafetero y el Distrito Capital registran las necesidades más altas de energía por territorialidad, mientras que el Magdalena Medio, la Amazonía y la región Insular presentan las más bajas. Es de esperarse que aquellas territorialidades con mayor número de habitantes acumulen las necesidades más altas en términos absolutos. Aunque, la estructura demográfica influye notablemente en el cálculo de las necesidades promedio por individuo tipo al día, toda vez que, territorialidades con una mayor proporción de púberes y adolescentes, mujeres en gestación o en periodo de lactancia, y adultos entre los 18 y 29 años (población con mayores recomendaciones de ingesta de energía), tienden a reflejar valores más elevados en la ponderación final que define las necesidades estimadas para el individuo tipo de dicha territorialidad.

En la Tabla 19 se presentan los referentes utilizados para estimar las necesidades de macronutrientes, se tomó de las RIEN el Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR), el cual indica qué porcentaje de las calorías diarias debe provenir de carbohidratos, proteínas y grasas. Este rango busca asegurar una alimentación equilibrada que cubra adecuadamente las necesidades energéticas y nutricionales. Según los datos presentados, los carbohidratos tienen las necesidades más altas, seguidos por las grasas y, en menor proporción, las proteínas. Adicionalmente, se especifican los rangos aceptables para los distintos tipos de grasas, lo que permite una valoración más detallada de la calidad de la ingesta lipídica.

Tabla 19. Distribución de la necesidad promedio porcentual de macronutrientes de la energía total diaria según el Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR)

Macronutrientes	Promedio	Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR)
Proteínas	15% VCT	10-20% VCT
Carbohidratos	58% VCT	50-65% VCT
Grasas	28% VCT	20-35% VCT
Saturadas	9% VCT	
Poliinsaturadas	7,5% VCT	
Monoinsaturadas	11% VCT	

Nota. Datos tomados de las RIEN.

En la Tabla 20, se encuentran las necesidades territoriales de minerales de importancia en salud pública, tomando en cuenta la distribución poblacional de cada territorialidad alimentaria y del país.

Tabla 20. Necesidades territoriales de minerales de interés en salud pública para Colombia y las 13 Territorialidades alimentarias

Territorialidad	Calcio	Sodio	Hierro	Zinc
	mg/día	mg/día	mg/día	mg/día
Amazónica	1062	1385	16,7	9,2
Andina sur	1077	1388	16,6	9,5
Costa y sabana caribe	1068	1386	16,7	9,3
Cundiboyacense	1073	1387	16,6	9,6
Depresión momposina y mojana	1068	1381	16,5	9,2
Distrito capital	1073	1393	16,7	9,7
Eje cafetero	1078	1389	16,5	9,7
Insular Caribe	1077	1384	16,4	9,5
Litoral Pacifíco y Chocó	1063	1381	16,8	9,0
Llanero	1067	1388	16,7	9,4
Magdalena medio	1070	1384	16,5	9,5
Santanderes	1073	1387	16,6	9,6
Tolima grande	1074	1385	16,5	9,5
COLOMBIA	**1071**	**1386**	**16,6**	**9,4**

***Nota.** Elaboración propia basada en el individuo tipo y las RIEN, El individuo tipo fue definido con base en la ponderación de las necesidades de micronutrientes por grupos poblacionales (periodo de vida) según la distribución poblacional de cada territorialidad. De las RIEN se usó el Aporte Dietético Recomendado para el calcio, hierro y zinc y de la Ingesta Adecuada para el Sodio.*

En la Tabla 21, se encuentran las necesidades territoriales de vitaminas de interés en salud pública, tomando en cuenta la distribución poblacional de cada territorialidad alimentaria y del país.

Tabla 21. Necesidades territoriales de vitaminas de interés en salud pública para Colombia y las 13 Territorialidades alimentarias

Territorialidad	Vitamina A **µg/día (E.R)***	Vitamina C **mg/día**	Tiamina **mg/día**	Riboflavina **mg/día**	Niacina **mg/día EN***	Piridoxina **mg/día**	Folato **µg /día EFD***	Cobalaminas **µg/día**
Amazónica	713	68	1,02	1,06	13,39	1,25	355	2,12
Andina sur	734	72	1,05	1,09	13,83	13,83	369	2,20
Costa y sabana caribe	722	70	1,03	1,07	13,59	1,27	361	2,16
Cundiboyacense	736	72	1,05	1,09	13,84	1,31	368	2,20
Depresión momposina y mojana	716	68	1,02	1,06	13,46	1,26	357	2,13
Distrito capital	741	73	1,06	1,10	13,96	1,32	372	2,23
Eje cafetero	741	73	1,06	1,10	13,96	1,32	372	2,23
Insular	730	71	1,05	1,09	13,78	1,31	367	2,20
Litoral Pacifíco y Chocó	704	67	1,01	1,04	13,25	1,24	352	2,10
Llanero	726	70	1,04	1,08	13,64	1,28	362	2,16
Magdalena medio	729	70	1,04	1,08	13,69	1,29	363	2,17
Santanderes	734	71	1,05	1,09	13,81	1,30	368	2,19
Tolima grande	732	71	1,05	1,09	13,77	1,30	366	2,19
COLOMBIA	**728**	**70**	**1,04**	**1,08**	**13,69**	**2,25**	**364**	**2,17**

* Equivalentes de Retinol, Equivalentes de Niacina, Equivalentes de folato dietético

Nota. Elaboración propia basada en el individuo tipo y las RIEN, El individuo tipo fue definido con base en la ponderación de las necesidades de micronutrientes por grupos poblacionales (periodo de vida) según la distribución poblacional de cada territorialidad. De las RIEN se usó el Aporte Dietético Recomendado y la Ingesta Adecuada de las vitaminas (esta última es la forma en la cual se expresan las recomendaciones de estos micronutrientes en población menor de 1 año).

En la Tabla 22, se encuentran las necesidades territoriales de agua, tomando en cuenta la distribución poblacional de cada territorialidad alimentaria del país. Para la estimación se tomó como referencia el valor de ingesta adecuada reportado por las RIEN. Estas cifras se refieren exclusivamente al agua destinada para beber (al consumo directo para hidratación humana), excluyendo aquella utilizada en la preparación de alimentos.

Tabla 22. Necesidades territoriales de agua para Colombia y las 13 Territorialidades alimentarias

Territorialidades	Población Total	Necesidad de agua para beber (L)				
		*Individuo tipo/día	**Hogar/ día	Territorialidad /día	Territorialidad/ año	%
Amazónica	930.355	2,23	6,47	2.074.293	757.117.045	1,7
Andina sur	6.804.508	2,32	6,73	15.784.700	5.761.415.615	13,0
Costa y sabana caribe	10.731.923	2,27	6,58	24.335.072	8.882.301.233	20,0
Cundiboyacense	4.513.813	2,32	6,74	10.494.428	3.830.466.092	8,6
Depresión momposina y mojana	1.777.892	2,24	6,51	3.988.919	1.455.955.384	3,3
Distrito capital	7.929.532	2,35	6,82	18.648.376	6.806.657.162	15,3
Eje cafetero	8.757.282	2,35	6,81	20.578.194	7.511.040.986	16,9
Insular Caribe	62.249	2,31	6,69	143.701	52.451.039	0,1
Litoral Pacifíco y Chocó	1.471.528	2,19	6,36	3.226.767	1.177.770.119	2,7
Llanero	2.094.649	2,28	6,62	4.783.315	1.745.909.860	3,9
Magdalena medio	962.836	2,30	6,66	2.212.623	807.607.225	1,8
Santanderes	3.764.606	2,32	6,72	8.721.231	3.183.249.279	7,2
Tolima grande	2.894.772	2,31	6,70	6.682.951	2.439.277.255	5,5
COLOMBIA	**52.695.952**	2,31	6,70	121.674.571	44.411.218.295	100,0

**El individuo tipo fue definido con base en la ponderación de las necesidades de agua por grupos poblacionales (periodo de vida) según la distribución poblacional de cada territorialidad.*
***Tamaño promedio de los hogares colombianos: 2,9 según DANE (2024) https://www.dane.gov.co/files/operaciones/ECV/bol-ECV-2023.pdf*
Nota. Elaboración propia.

Al igual que en el caso de las necesidades energéticas, las regiones de la Costa Sabana Caribe, el Eje Cafetero y el Distrito Capital registran las mayores necesidades hídricas, mientras que el Magdalena Medio, la Amazonía y la región Insular presentan las menores. Tal como se ha señalado previamente, las necesidades totales están directamente relacionadas con la densidad y tamaño de la población. Por tanto, es esperable que las territorialidades con mayor número de habitantes acumulen una demanda de agua más elevada.

En tercer lugar, las necesidades estimadas de energía, nutrientes y agua fueron utilizadas para estimar, a su vez, las necesidades de alimentos reales (por grupos y subgrupos de alimentos) para cada territorialidad alimentaria.

Grupos y Subgrupos de Alimentos

Después de excluir los PCBU usando la propuesta NOVA (Monteiro et al., 2019; Cediel, 2023) se procedió con la clasificación de los ítems de Alimentación Real (alimentos naturales o mínimamente procesados e ingredientes culinarios) a partir de referencias que destacan los grupos de alimentos esenciales para cumplir con los criterios de diversidad alimentaria y calidad de la dieta (Gobernación de Antioquia et al., 2019a; Kennedy et al., 2013; Martin-Prével et al., 2015; Petersen y Kris-Etherton, 2021) y teniendo en cuenta los alimentos base del inventario de preparaciones relacionados en el trabajo de Ortiz, 2023, el cual fue validado en el trabajo de campo en las territorialidades alimentarias, se definieron los siguientes grupos y subgrupos de alimentos.

Para seleccionar los alimentos de cada subgrupo y analizar su composición nutricional, se utilizaron la Recopilación de Información de Nutrientes en los Alimentos -RINAs- (Guzmán y Manjarres, 2019) y la Tabla de Composición de Alimentos de Colombia (ICBF y Universidad Nacional, 2018). En cada grupo y subgrupo, se evaluó el aporte nutricional de los alimentos por cada 100 gramos netos y se calculó la contribución promedio de cada subgrupo.

Tabla 23. Grupos y subgrupos de alimentos

Grupos	Subgrupos	
N Denominación	N Denominación	**Alimentos sin procesar o mínimamente procesados**
1. Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	1.1 Arroz	Arroz blanco con grano medio y largo. Crudo, precocido y/o enriquecido.
	1.2 Maíz	Maíz crudo blanco, amarillo y tierno. Grano entero o trillado.
	1.3 Pasta	Espaguetis, macarrones, pastas crudas y/o enriquecidas.
	1.4 Harinas y almidones de cereal	Harinas de maíz, arroz, centeno, trigo, cebada y/o fortificada.
	1.5 Otros cereales	Avena, cebada, cuchuco y quinua.
	1.6 Raíces	Arracacha, ñame, yuca, jengibre, cúrcuma y harinas derivadas de estos alimentos.
	1.7 Tubérculos	Toda variedad de papas y batatas.
	1.8 Plátanos	Toda variedad de plátanos y harinas de plátano.
	1.9 Otros	Árbol del pan.
	1.10 Harinas y almidones no provenientes de cereal	Harinas y/o almidones de yuca, ñame, plátano, arracacha, árbol del pan, entre otros.
2. Frutas y verduras	2.1 Frutas fuentes de vitamina	Frutas frescas, refrigeradas, congeladas o empacadas al vacío. Además, se incluyó el aguacate.

	2.2 Otras frutas	Frutas frescas, refrigeradas, congeladas o empacadas al vacío.
	2.3 Frutas altas en grasa	Aguacates y coco.
	2.4 Verduras fuentes de vitamina A	Verduras frescas, refrigeradas, congeladas o empacadas al vacío declaradas como fuente de vitamina A.
	2.5 Verduras de hojas verdes	Verduras frescas, refrigeradas, congeladas o empacadas al vacío de hoja verde.
	2.6 Otras verduras	Verduras frescas, refrigeradas, congeladas o empacadas al vacío.
3. Lácteos	3.1 Leche entera 3% de grasa	Leche bobina, bufalina y caprina con la grasa entera, pasteurizada, recombinada, restituida, tamizada, ultra pasteurizada liquida, ultra alta temperatura, esterilizada, en polvo y deslactosada.
	3.2 Leche semidescremada 1.5 -2 % de grasa	Leche bobina, bufalina y caprina semidescremada, pasteurizada, recombinada, restituida, tamizada, ultra pasteurizada liquida y ultra alta temperatura, esterilizada en polvo y deslactosada.
	3.3 Leches descremadas 0,1 -1,5 % de grasa	Leche bovina, bufalina y caprina descremada, pasteurizada, recombinada, restituida, tamizada, ultra pasteurizada liquida, ultra alta temperatura, en polvo y deslactosada.
	3.4 Leche fermentada	Elaborada a partir de productos obtenidos de la leche con o sin modificaciones en su composición, por medio de la acción de microorganismos adecuados, como: leche fermentada, yogur, yogur con base a cultivos alternativos y leche acidófila, Kéfir y Kumis.
	3.5 Quesos frescos	Sueros, cuajadas y quesos frescos blandos y duros.

4. Carnes, vísceras, huevos	4.1 Carnes rojas	Carnes frescas, refrigeradas o congeladas de res, ternera, cerdo y cordero.
	4.2 Carnes blancas	Carnes frescas, refrigeradas o congeladas de pollo, pavo u otra ave.
	4.3 Pescados	Carnes frescas, refrigeradas o congeladas de todo tipo de pescados.
	4.4 Mariscos	Mariscos frescos, refrigerados o congelados de todo tipo.
	4.5 Vísceras	Vísceras frescas, refrigeradas o congeladas, procedente de animales que suministran las carnes rojas y blancas.
	4.6 Huevos	Huevos frescos procedentes de aves.
5. Leguminosas secas, frutos secos y semillas	5.1 Leguminosas secas	Toda variedad de frijol, lenteja, garbanzo, arveja y habas.
	5.2 Harinas de leguminosas	Harina de frijol, garbanzo, soya.
	5.3 Nueces y semillas secas	Todo tipo de semillas secas y sin adición de sal y azúcar.
6. Ingredientes culinarios naturales y procesados	6.1 Edulcorantes calóricos	Azúcar, miel de abeja y panela sin adición de colorantes y conservantes.
	6.2 Aceites vegetales	Aceites vegetales.
	6.3 Grasas animales	Crema de leche, mantequilla y manteca.
	6.4 Ingredientes para la preparación de bebidas	Té, café, aromáticas y chocolate amargo.
7. Agua	Agua potable para el consumo humano.	

Tomado de Ortiz Calderón SL. Necesidades alimentarias de la población colombiana: Análisis desde la perspectiva de alimentación real con enfoque territorial [Tesis de maestría]. Medellín, Colombia. Universidad de Antioquia; 2023.

Planificación de las Necesidades Alimentarias

Vale la pena recordar que la presente guía pretende satisfacer las necesidades de alimentos reales abarcando a todos los sujetos del país y de cada una de sus 13 territorialidades. Lo anterior, incentivando la producción local de estos alimentos en las territorialidades, para lo cual se requiere un abordaje intersectorial desde la soberanía alimentaria. No obstante, para la recomendación de necesidades alimentarias a nivel individual o por grupos del periodo de vida específicos, debe tomar como uno de sus referentes las RIEN; sin perder de vista la concepción de Alimentación Real y territorializada de la presente guía.

Los patrones de alimentación de cada territorialidad, además de reflejar la cultura alimentaria propia de cada región, deben ajustarse a parámetros de alimentación saludable, priorizando, en primera instancia, la concepción de una **Alimentación Real** y diversa, y en segunda instancia, la adecuación energética y nutricional. En este contexto, **en cuarto lugar**, se presentan los resultados del cálculo realizado para la estimación de las necesidades de alimentos reales para Colombia y sus territorialidades, se tuvo en cuenta la riqueza de cada territorialidad ante la ya expuesta **Biodiversidad** alimentaria, desde lo natural y cultural que las identifica.

En la siguiente tabla se exponen las cantidades de alimentos necesarias para el 2024 en Colombia, por grupos y subgrupos de alimentos. Se asociará al documento técnico del Material suplementario 9. Necesidades de alimentos para Colombia y las territorialidades, en el que se localizará la información detallada para cada una de las territorialidades. **clic aquí**

Tabla 24. Planificación de las necesidades alimentarias

Grupos	Subgrupos	Colombia			
		Toneladas / año	*Aporte porcentual al volumen total*	*Gramos /día (Persona)*	*Kilogramos/ semana (Hogar)*
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Cereales				
	Arroz	*870.607*	*2,9%*	*45*	*0,9*
	Otros cereales	*148.483*	*0,5%*	*8*	*0,2*
	Maíz	*684.253*	*2,2%*	*36*	*0,7*
	Harinas y almidones	*233.474*	*0,8%*	*12*	*0,2*
	Pasta	*90.840*	*0,3%*	*5*	*0,1*
	Sumatoria	*2.027.657*	*6,6%*	*105*	2,3
	Raíces y tubérculos				
	Raíces crudas	*2.552.505*	*8,4%*	*133*	*2,7*
	Tubérculos	*2.667.052*	*8,7%*	*139*	*2,8*
	Plátanos	*2.874.523*	*9,4%*	*149*	*3,0*
	Frutos de Árbol del pan	*32.322*	*0,1%*	*2*	*0,0*
	Harinas y almidones	*197.261*	*0,6%*	*10*	*0,2*
	Sumatoria	8.323.662	27,3%	433	9,4
Subtotales cereales, raíces, tubérculos y plátanos		*10.351.319*	*33,9%*	*538*	*12*

Frutas y verduras	**Frutas**				
	Frutas fuente de Vit A	1.810.261	5,9%	94	1,9
	Otras Frutas	1.981.427	6,5%	103	2,1
	Frutas altas en grasa	712.786	2,3%	37	0,8
	Sumatoria	**4.504.475**	**14,8%**	**234**	**4,8**
	Verduras				
	Verduras fuente de Vit A	2.367.264	7,8%	123	2,5
	Verduras de hojas verdes	758.393	2,5%	39	0,8
	Otras Verduras	2.367.264	7,8%	123	2,5
	Sumatoria	**5.492.922**	**18,0%**	**286**	**5,8**
Subtotal frutas y verduras		*9.997.396*	*32,7%*	*520*	*11*
Leche y productos lácteos	**Lácteos y derivados**				
	Lácteos líquidos				
	Leche entera 3% de grasa liquida	1.765.704	5,8%	92	1,9
	Leche semidescremada 1.5 -2 % de grasa	0	0,0%	0	0,0
	Leches descremadas 0,1-1,5 % de grasa líquida	0	0,0%	0	0,0
	Lácteos fermentados	748.768	2,5%	39	0,8
	Sumatoria	**2.514.472**	**8,2%**	**131**	**2,8**
	Lácteos sólidos				
	Leche entera 3% de grasa en polvo	0	0,0%	0	0,0

	Leches descremadas 0,1-1,5 % de grasa en polvo	0	0,0%	0	0,0
	Quesos	681.073	2,2%	35	0,7
	Sumatoria	**681.073**	**2,2%**	**35**	**0,7**
Subtotal lácteos y derivados		*3.195.545*	*10,5%*	*166*	*3,6*
Carnes, viseras y huevos	**Carnes rojas**				
	Res	238.643	0,8%	12	0,3
	Cerdo	281.531	0,9%	15	0,3
	Ternera	162.201	0,5%	8	0,2
	Cordero	55.894	0,2%	3	0,1
	Sumatoria	**738.269**	**2,4%**	**38**	**0,8**
	Carnes blancas				
	Pollo	387.223	1,3%	20	0,4
	Aves	102.827	0,3%	5	0,1
	Pavo	50.950	0,2%	3	0,1
	Sumatoria	**541.000**	**1,8%**	**28**	**0,6**
	Pescados y mariscos				
	Pescados	687.299	2,3%	36	0,7
	Mariscos	64.536	0,2%	3	0,1
	Sumatoria	**751.834**	**2,5%**	**39**	**0,8**
	Vísceras				
	Cerdo	99.192	0,3%	5	0,1
	Cordero	29.857	0,1%	2	0,0
	Pollo	91.067	0,3%	5	0,1

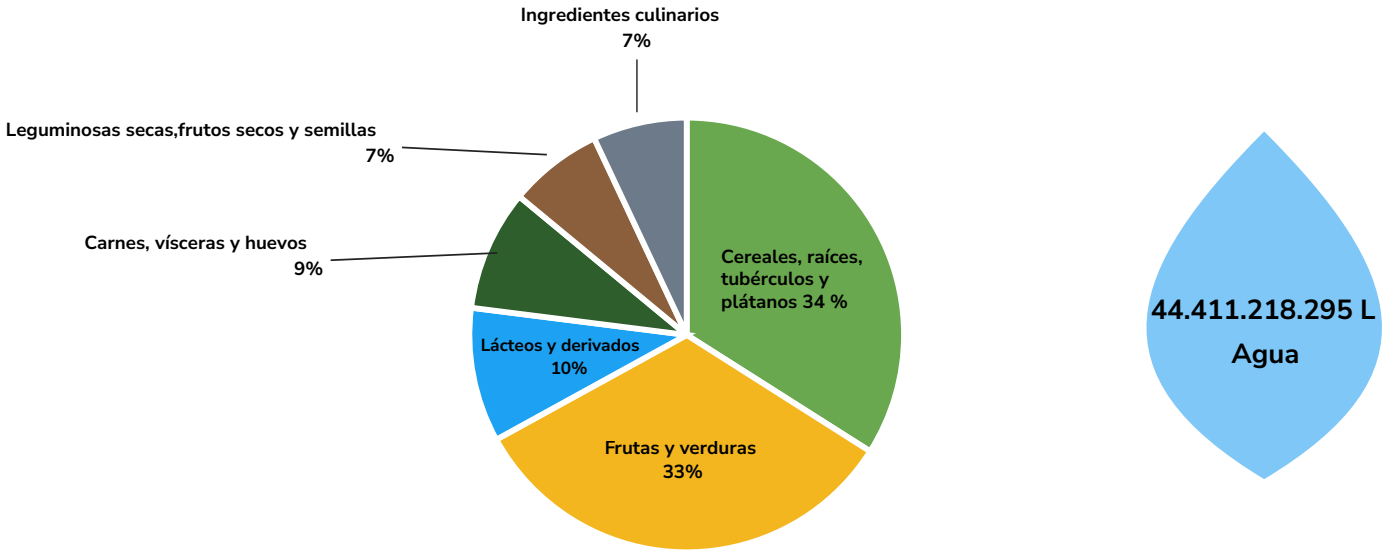
	Pavo	5.789	0,0%	0	0,0
	Sumatoria	**225.905**	**0,7%**	**12**	**0,2**
	Huevos				
	Huevos	**531.784**	**1,7%**	**28**	**0,6**
Subtotal Carnes, viseras y huevos		*2.788.793*	*9,1%*	*145*	*3,0*
Leguminosas secas, frutos secos y semillas	**Leguminosas**				
	Leguminosas	1.431.814	4,7%	74	1,5
	Harinas de Leguminosas	0	0,0%	0	0,0
	Sumatoria	**1.431.814**	**4,7%**	**74**	**1,5**
	Frutos secos y semillas				
	Nueces	516.808	1,7%	27	0,5
	Semillas	206.055	0,7%	11	0,2
	Sumatoria	**722.862**	**2,4%**	**38**	**0,8**
Subtotal Leguminosas secas, frutos secos y semillas		*2.154.676*	*7,1%*	*112*	*2,3*
Ingredientes culinarios	**Grasas**				
	Aceites vegetales	279.685	0,9%	15	0,3
	Grasas animales	92.230	0,3%	5	0,1
	Sumatoria	**371.916**	**1,2%**	**19**	**0,4**
	Edulcorantes Calóricos				
	Edulcorantes calóricos	960.252	3,1%	50	1,0
	Ingredientes para bebidas				

	Café infusión, preparado con agua	96.170	0,3%	5	0,1
	Café instantáneo, polvo	0	0,0%	0	0,0
	Chocolate amargo, pastillas	255.079	0,8%	13	0,3
	Té infusión, preparado	96.170	0,3%	5	0,1
	Sumatoria	**447.419**	**1,5%**	**23**	**0,5**
	Condimentos				
	Hierbas y especias	205.763	0,7%	11	0,2
	Sal de mesa	57.702	0,2%	3	0,1
	Sumatoria	**263.465**	**0,9%**	**14**	**0,3**
Subtotal Ingredientes culinarios		*2.043.052*	*6,7%*	*106*	*2*
TOTAL		30.530.781	100,0%	1.587	33,2

**** Tamaño promedio de los hogares colombianos 2,9 según DANE (2024). El volumen de alimentos presentado corresponde a su estado natural (en bruto), es decir, en su forma cruda, sin proceso o con un mínimo procesamiento. https://www.dane.gov.co/files/operaciones/ECV/bol-ECV-2023.pdf***

La Figura 24 muestra la proporción de aporte de los diferentes grupos de alimentos a las 30.530.781 toneladas de alimentos que demanda el país para garantizar la satisfacción de las necesidades alimentarias y nutricionales de la población, respetando las dinámicas alimentarias de los territorios. Asimismo, evidencia las necesidades de agua potable únicamente para el consumo directo de la población con fines de hidratación (44.411.218.295 L), considerando que hay factores que pueden intensificar el requerimiento.

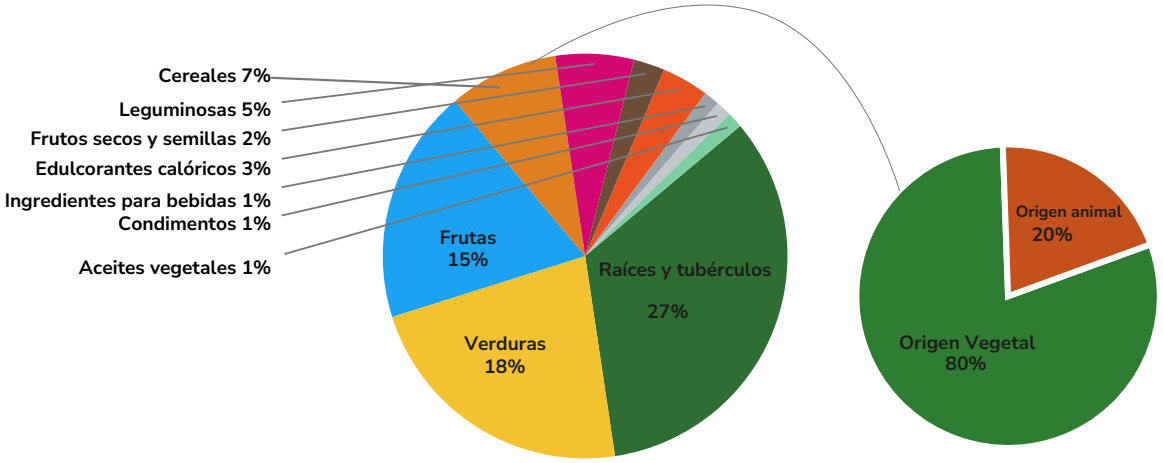
Figura 24. Aporte de los diferentes grupos de alimentos para garantizar las necesidades alimentarias y nutricionales en Colombia.



Nota. Elaboración propia.

A continuación, en la Figura 25, se visualiza la proporción de alimentos de origen vegetal representada en un 80% de las necesidades alimentarias del país; las raíces y tubérculos, las verduras, las frutas y los cereales son los subgrupos de mayor peso porcentual.

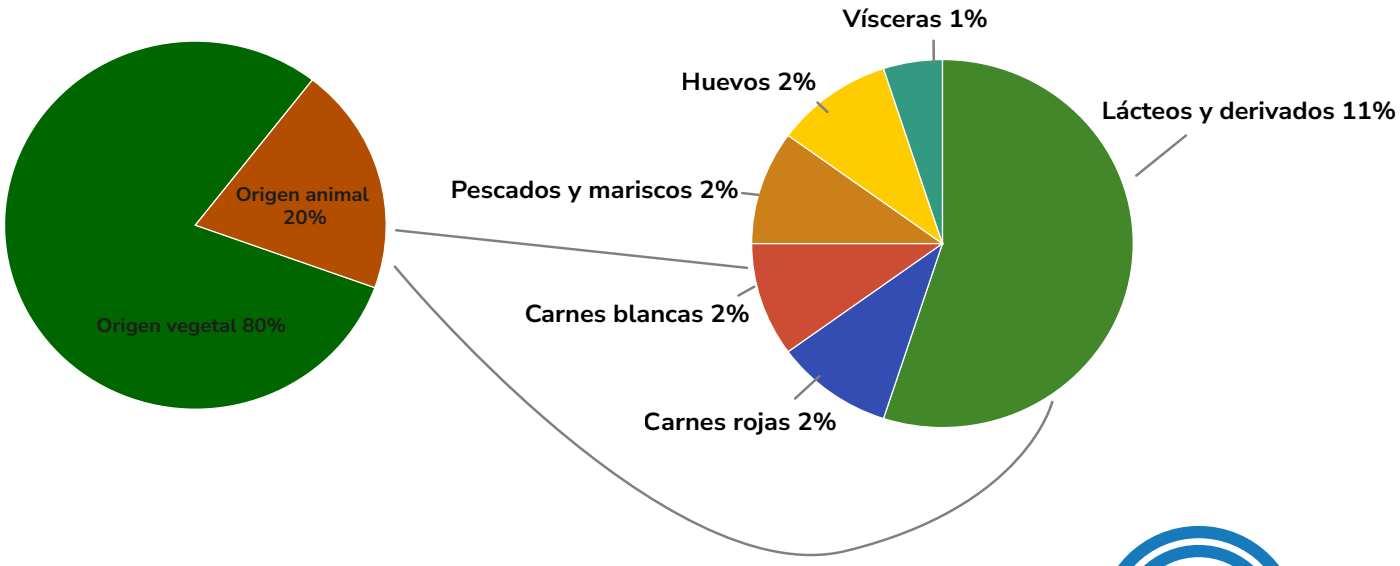
Figura 25. Aporte porcentual con énfasis en los alimentos de origen vegetal.



Nota. Elaboración propia.

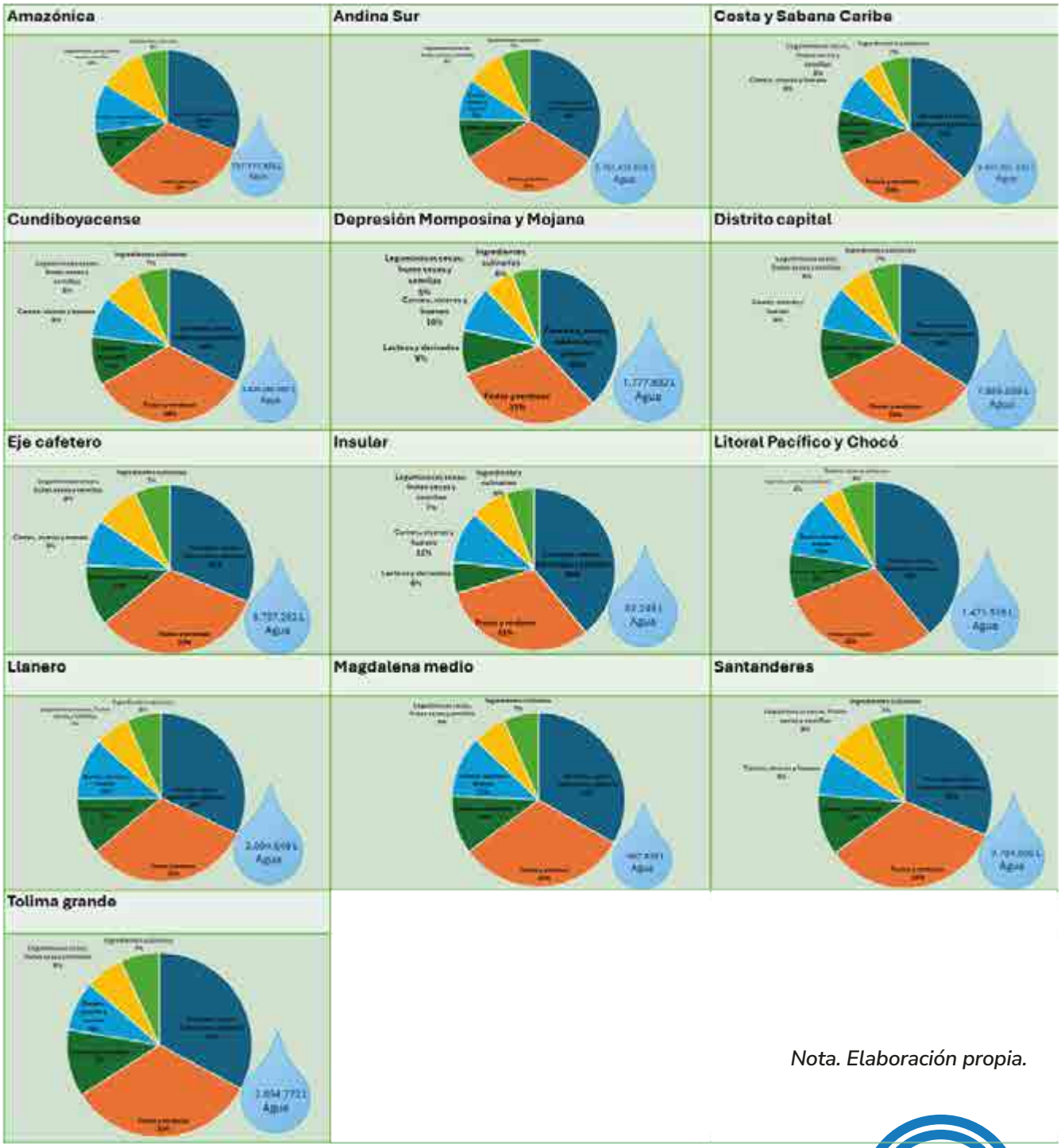
Por otro lado, en la Figura 26 se presentan los alimentos de origen animal representado el 20% de las necesidades alimentarias del país, los lácteos y derivados constituyen el 11%, siendo este el grupo con mayor peso porcentual en los alimentos provenientes de los animales, lo siguen las carnes y huevos.

Figura 26. Aporte porcentual con énfasis en los alimentos de origen animal.



En la Figura 27 se presentan los resultados generales por cada una de las territorialidades de forma gráfica. Es posible identificar diferencias en la contribución proporcional de los grupos de alimentos entre las territorialidades, los grupos más sensibles son: cereales, raíces, tubérculos y plátanos, lácteos y derivados y carnes, vísceras y huevos.

Figura 27. Aporte porcentual de los grupos de alimentos a las necesidades alimentarias por territorialidades para el 2024



Nota. Elaboración propia.

En quinto lugar, se presentan las tablas que evidencian el grado de adecuación energética y nutricional de las necesidades de alimentos reales recomendadas. Los cálculos de adecuación se realizaron a partir de las necesidades estimadas en el paso 2 (figura 23). En síntesis, se compararon las necesidades territoriales de energía y nutrientes (que permitieron estimar los requerimientos de un individuo tipo en cada territorialidad) con los aportes energéticos y nutricionales de la alimentación recomendada para dicha territorialidad. Esta planificación alimentaria, como se explicó en apartados anteriores, fue construida a partir del análisis del contexto territorial y sociocultural propio de cada territorialidad. De este modo, en este apartado se expone el nivel de adecuación energética y nutricional con base en las necesidades territoriales por individuo tipo al día.

En la Tabla 25, se calculó el porcentaje de adecuación para la energía y los macronutrientes, considerando un rango ideal entre el 90 % y el 110 % de las necesidades específicas de cada territorialidad. Para los macronutrientes, se verificó que los aportes estuvieran relacionados con el patrón alimentario definido en el ejercicio de estimación se ajustaran al AMDR - Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes.

Tabla 25. Adecuación de las necesidades territoriales de energía y de macronutrientes por territorialidad

Subregión	Energía		Proteínas		Grasas		Grasas Saturadas		Carbohidratos		Azúcares simples	
	Kilocalorías	% de adecuación	g	% del VCT	g	% del VCT	g	% del VCT	g	% del VCT	g	% del VCT
Amazónica	2395	105	89,3	15%	82,4	31%	25,3	10%	320,0	53%	42,0	7%
Andina sur	2363	103	83,0	14%	78,2	30%	24,4	9%	327,0	55%	45,7	8%
Costa y sabana caribe	2276	99	77,1	14%	67,6	27%	20,5	8%	336,2	59%	45,7	8%
Cundiboyacense	2304	100	80,7	14%	77,5	30%	26,0	10%	316,6	55%	45,7	8%
Depresión momposina y mojana	2301	101	81,4	14%	75,2	29%	23,0	9%	320,7	56%	45,7	8%
Distrito capital	2294	99	78,1	14%	77,2	30%	25,9	10%	317,6	55%	45,7	8%
Eje cafetero	2353	102	83,1	14%	82,5	32%	26,9	9%	315,0	54%	45,7	8%
Insular	2339	102	84,0	14%	76,8	30%	19,6	8%	323,7	55%	42,0	7%
Litoral Pacifíco y Chocó	2288	101	82,5	14%	79,0	31%	25,2	10%	308,0	54%	45,7	8%
Llanero	2370	103	86,8	15%	89,1	34%	29,3	11%	301,5	51%	45,7	8%
Magdalena medio	2350	102	89,7	15%	78,0	30%	26,6	10%	318,3	54%	45,7	8%
Santanderes	2326	101	79,8	14%	81,9	32%	26,6	10%	313,1	54%	45,7	8%
Tolima grande	2369	103	79,5	13%	82,1	31%	27,3	10%	324,2	55%	45,7	8%
COLOMBIA promedios	**2333**	**101**	**83**	**14%**	**79**	**30%**	**25**	**10%**	**319**	**55%**	**45**	**8%**

Nota. Elaboración propia.

Tabla 26. Adecuación de micronutrientes por territorialidad. Vitaminas

Subregión	Vitamina A				Vitamina C			Tiamina			Riboflavina			Niacina			Vitamina B6			Folato			Vitamina B12	
	µg/día (E.R)	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	mg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	mg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	mg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	mg EN/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	mg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	µg EFD/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	µg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA
Amazónica	1191	237	167	235	415	346	1,95	229	192	1,79	199	169	21,59	209	161	2,63	251	211	756	262	213	4,87	274	230
Andina sur	1284	248	175	211	355	295	1,95	222	186	1,76	190	161	19,44	182	141	2,62	238	200	813	272	220	3,35	182	152
Costa y sabana caribe	1196	235	166	229	396	329	1,83	212	177	1,70	187	158	20,29	194	149	2,53	235	198	778	265	215	5,42	300	251
Cundiboyacense	1353	261	184	214	360	299	1,95	222	185	1,81	195	165	19,32	182	140	2,52	229	193	759	254	206	2,89	157	132
Depresión momposina y mojana	1120	222	157	233	409	340	1,73	203	170	1,74	193	164	20,19	195	150	2,67	251	212	701	242	197	4,52	253	212
Distrito capital	1413	271	191	214	356	295	1,84	208	173	1,79	192	162	19,52	182	140	2,53	228	192	671	223	180	3,53	190	159
Eje cafetero	1128	216	152	213	353	293	1,93	218	182	1,83	196	166	18,87	176	135	2,53	227	191	769	255	206	3,28	176	147
Insular	1126	219	154	227	384	319	1,96	224	187	1,63	177	150	20,80	196	151	2,69	244	206	724	244	197	7,15	389	325
Litoral Pacifíco y Chocó	1211	244	172	238	427	356	1,58	188	157	1,69	191	162	20,21	198	152	2,64	254	214	594	207	169	8,76	498	417
Llanero	1144	224	158	217	373	310	1,73	200	167	1,83	200	170	20,98	200	154	2,67	248	209	653	222	180	5,45	301	252
Magdalena medio	1169	228	160	218	373	310	1,81	209	175	1,80	197	166	20,65	196	151	2,71	250	210	746	253	205	5,51	303	254
Santanderes	1121	217	153	211	355	295	1,85	211	176	1,79	194	164	18,41	173	133	2,44	222	187	772	259	210	3,62	197	165
Tolima grande	1217	236	166	208	353	293	1,98	226	189	1,79	194	164	19,46	184	141	2,50	228	192	740	249	202	3,25	178	149
COLOMBIA	**1206**	**235**	**166**	**221**	**378**	**314**	**1,85**	**213**	**178**	**1,76**	**193**	**163**	**19,98**	**190**	**146**	**2,59**	**239**	**201**	**729**	**247**	**200**	**4,74**	**262**	**219**

Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 26, se estimó el porcentaje de adecuación para las vitaminas tanto para el EAR - Requerimiento Promedio Estimado como para el RDA - Aporte Dietético Recomendado; asegurándose de que no superara el UL en aquellos micronutrientes con límites establecidos en las RIEN. El ejercicio se visualiza en detalle para cada territorialidad **en el Material suplementario 10. Adecuaciones de kcal, macronutrientes y micronutrientes por territorialidades.** clic aquí

En la Tabla 27, se estimó el porcentaje de adecuación para los minerales, tanto para el EAR - Requerimiento Promedio Estimado como para el RDA - Aporte Dietético Recomendado, o el valor de ingesta adecuada para el caso de sodio; asegurándose de que no superara el UL en aquellos micronutrientes con límites establecidos en las RIEN. El ejercicio se visualiza en detalle para cada territorialidad **en el Material suplementario 10. Adecuaciones de kcal, macronutrientes y micronutrientes por territorialidades.**

Tabla 27. Adecuación de necesidades territoriales de micronutrientes. Minerales

Territorialidad	Calcio			Sodio		Hierro			Zinc		
	mg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	mg/día	% de adecuación AI	mg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA	mg/día	% de adecuación EAR	% de adecuación RDA
Amazónica	876	95	79	1680	121	9,4	260	146	12,3	160	134
Andina sur	886	89	73	1690	122	9,4	249	141	11,7	146	123
Costa y sabana caribe	881	97	80	1771	128	9,5	239	135	11,1	142	119
Cundiboyacense	883	96	79	1736	125	9,5	246	140	12,0	148	125
Depresión momposina y mojana	881	95	78	1783	129	9,4	224	127	10,5	135	114
Distrito capital	881	96	79	1748	125	9,4	238	135	11,9	146	123
Eje cafetero	887	99	81	1747	126	9,4	241	137	11,9	146	123
Insular Caribe	887	86	71	1741	126	9,3	247	140	13,8	173	145
Litoral Pacifíco y Chocó	878	92	76	1826	132	9,4	216	121	12,6	167	141
Llanero	878	98	80	1788	129	9,5	232	131	12,4	156	131
Magdalena medio	881	99	82	1784	129	9,4	240	137	11,8	147	124
Santanderes	883	97	80	1735	125	9,5	241	137	11,7	146	122
Tolima grande	884	99	81	1761	127	9,4	230	132	11,4	142	119
COLOMBIA	882	95	78	1753	126	9	239	135	12	150	126

Nota. Elaboración propia.

Lo expuesto anteriormente resalta la importancia de reivindicar el consumo de alimentos reales, demostrando que es posible satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales de la población a partir del reconocimiento de las dinámicas territoriales propias. Esto se logra a través del uso de alimentos naturales, mínimamente procesados e ingredientes culinarios naturales o procesados, que permitan la aplicación de métodos de transformación y preparación. Estos procesos resultan en alimentos procesados y preparaciones culinarias tradicionales, vinculadas al arraigo territorial y la identidad cultural.

En sexto lugar, en la Tabla 28 muestra los resultados del cálculo de las necesidades alimentarias para Colombia, indicando las cantidades requeridas de alimentos por cada grupo y su distribución proporcional por persona, hogar y país.

Tabla 28. Cálculo de las necesidades alimentarias para Colombia

Grupos	Peso bruto				Aporte porcentual al volumen total
	Persona g/día	Persona g/semana	Hogar Kg/semana	País Tonaledas/año	
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	538	3.767	10,9	10.351.319	33,9 %
Frutas y verduras	520	3.638	10,6	9.997.396	32,7 %
Lácteos y derivados	166	1.163	3,4	3.195.319	10,5 %
Carnes, vísceras y huevos	140	980	2,8	2.788.793	9,1 %
Leguminosas secas, frutos secos y semillas	112	784	2,3	2.154.676	7,1 %
Ingredientes culinarios	106	744	2,2	2.043.052	6,7 %
TOTAL	1.582	11.076	32,1	30.530.781	100,0 %

Agua en litros: 44.411.218.295 L

Nota. Elaboración propia.

Para la representación del icono nacional (Figura 28) se buscó representar en la "Chamba" o cazuela de barro siete grupos de alimentos basados en criterios de diversidad y calidad de la dieta, con el propósito de incluir únicamente alimentos reales. Esto implica, según NOVA la exclusión de PCBU y la inclusión únicamente de alimentos naturales, mínimamente procesados, ingredientes culinarios y alimentos procesados, considerando indicadores preestablecidos sobre diversidad alimentaria.

Figura 28. Icono nacional del territorio al cuerpo. Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en Biodiversidad y Alimentación real.

Nota. Elaboración propia.

En este icono se resalta la **Biodiversidad** alimentaria como eje fundamental para promover patrones alimentarios saludables. La diversidad se reconoce como una dimensión clave de la calidad de la dieta, ya que está asociada con una ingesta adecuada de macronutrientes y, en particular, de micronutrientes esenciales y fitoquímicos. Además, contribuye a satisfacer las preferencias individuales, fomentando una alimentación completa y placentera (Kennedy et al., 2013; Martin-Prével et al., 2015).

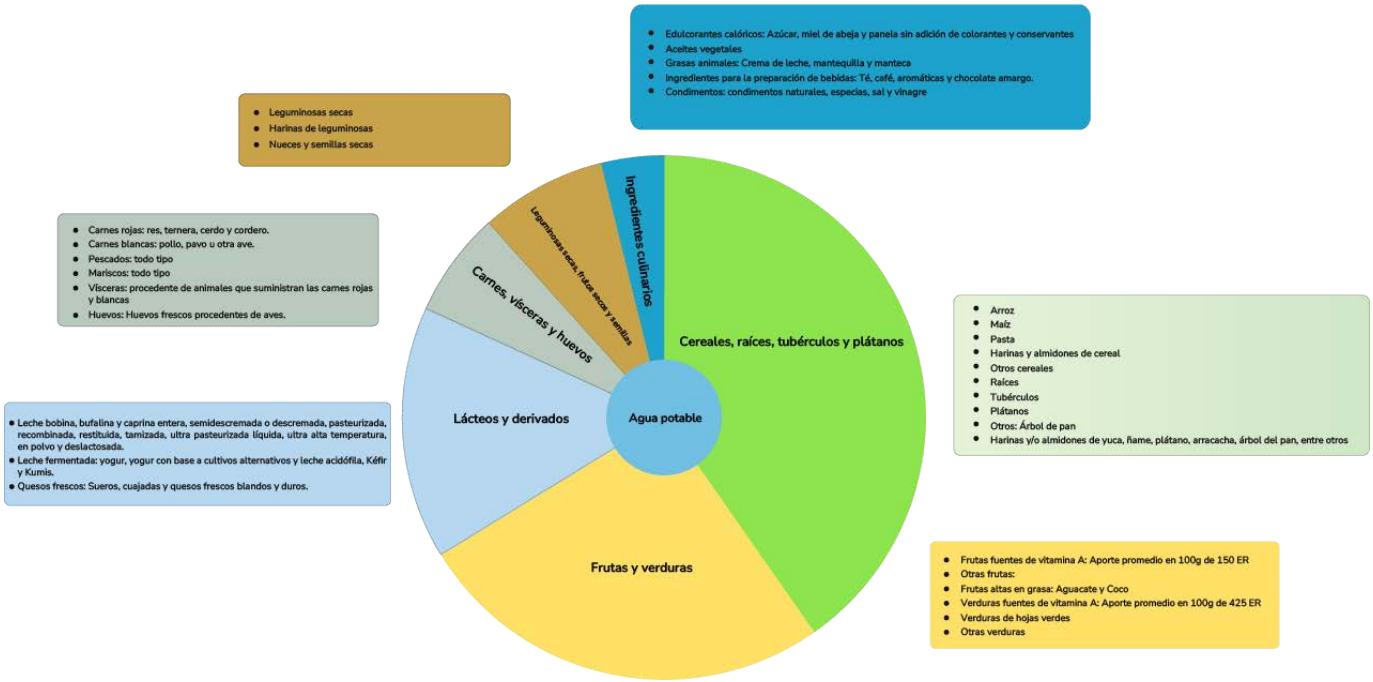
La conformación de los grupos y subgrupos se realizó considerando sus características botánicas, pecuarias y culinarias, así como sus similitudes en cuanto a propiedades nutricionales, cabe destacar que ningún alimento está compuesto por un solo nutriente, un alimento presenta una matriz alimentaria completa en su conjunto y la interconexión específica de los diversos nutrientes (Fardet y Rock, 2018). Cada grupo y subgrupo de alimentos reúne alimentos que comparten funciones y aportan cantidades similares de algunos nutrientes de referencia, lo que permite intercambiar alimentos dentro de un mismo grupo sin alterar significativamente la composición o el valor nutricional de la alimentación, por lo que esta clasificación facilita la planificación equilibrada y adaptable.

El icono propuesto evoca un ecosistema donde convergen la **Biodiversidad**, la multiculturalidad y la salud. El río, como eje central, nutre tanto la naturaleza como a las comunidades que lo habitan, fomentando prácticas y actividades físicas tradicionales como correr, nadar, montar en bicicleta, pescar y practicar la agricultura como formas de mantenerse en movimiento. Esta sinergia entre la naturaleza y la cultura promueve un estilo de vida saludable, fortaleciendo los vínculos entre las personas y su entorno, y contribuyendo al bienestar integral de las comunidades.

Las recomendaciones de actividad física se adhieren a las propuestas por la OMS (2021), visibilizando la importancia de los entornos para la práctica de las diversas formas de movimiento para cumplir con la actividad física con o sin elementos estructurales; se promueve el movimiento para niños y adolescentes entre los 5 y 17 años que deben realizar actividad física al menos una media de 60 minutos diarios de actividad aeróbica moderada y al menos tres días a la semana de actividades que estimulen los músculos y huesos; los adultos entre 18 a 64 años deben realizar entre 150 a 300 minutos semanales de actividad aeróbica y de 75 a 150 minutos de actividades vigorosas que estimulen el fortalecimiento muscular y óseo.

A continuación, se muestra en la Figura 29, la distribución proporcional de los grupos de alimentos, basada en las necesidades alimentarias estimadas que sirvieron como guía para la creación de este icono. También se relacionan los subgrupos de alimentos que conforman cada grupo. Las necesidades alimentarias por territorialidades fueron calculadas tomando en cuenta la concepción de **Biodiversidad y Alimentación Real**.

Figura 29. Distribución proporcional de los grupos de alimentos, basada en las necesidades alimentarias



Nota. Elaboración propia.

11 Colombia come identidad y biodiversidad: alimentos y preparaciones culinarias representativas de cada territorialidad alimentaria

"Conservar la alimentación tradicional [...] porque es nuestra identidad como pueblos indígenas, es la cultura de los pueblos Curripacos, es la que nos identifica ante diferentes grupos a nivel nacional e internacional".

Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica. Diciembre de 2024

A continuación, se presentan las diversas territorialidades alimentarias de Colombia, cada una con su imponente repertorio culinario, que no solo refleja la diversidad de su geografía y cultura, sino también la identidad y las tradiciones que han sido forjadas a lo largo de los siglos. En cada territorialidad, la cocina tradicional es un elemento fundamental que distingue y enriquece el universo culinario del país, destacando ingredientes, prácticas y sabores únicos que identifican a cada territorio. La diversidad de estos saberes alimentarios es una manifestación de la pluralidad cultural de Colombia, donde la naturaleza y la historia se entrelazan en cada plato, (para más detalles de las características de las 13 preparaciones culinarias tradicionales según territorialidad ver Material Suplementario 11). clic aquí

Por lo anterior, es importante incentivar en toda la población la adquisición de habilidades culinarias desde edades tempranas y la importancia de la comensalidad para la salud alimentaria.

Estas competencias permiten la preparación de comidas nutritivas y atractivas, ajustadas a las necesidades y preferencias familiares. Cocinar en casa es más que una actividad cotidiana; es una herramienta poderosa para mejorar la salud, fortalecer la economía familiar y preservar la identidad cultural. Las habilidades culinarias, que abarcan desde la selección de ingredientes hasta la preparación de comidas equilibradas, son esenciales para lograr una saludable, sotenible y sustentable.

Dominar estas habilidades incluye planificar menús variados, elegir productos locales y administrar los recursos eficientemente. Según Sidenwall et al. (2001) y DeVault (1991), estas prácticas no solo evitan el desperdicio, sino que también permiten satisfacer las necesidades y gustos del hogar de manera económica y nutritiva. Por ejemplo, sustituir ingredientes según la temporalidad fomenta la creatividad y reduce el uso de PCBU.

Comensalidad

La comensalidad, definida como el acto de compartir la comida entre individuos, es un fenómeno profundamente enraizado en las dinámicas sociales y culturales. No se limita a la mera ingesta de alimentos; constituye un acto de interacción, transmisión de valores y fortalecimiento de la identidad colectiva. Estudios como los de Fischler (2011) destacan que comer juntos trasciende el ámbito biológico para convertirse en un ritual que fomenta el sentido de pertenencia, la cohesión social y la continuidad cultural. El acto de comer juntos crea hábitos alimenticios positivos y conecta a las personas con su herencia cultural.

Elementos principales de la comensalidad

Dimensión social: al compartir la mesa, se establecen lazos emocionales y se refuerzan las relaciones interpersonales. Este acto promueve la convivencia, especialmente en entornos familiares y comunitarios.

Dimensión cultural: la comensalidad es un vehículo para la transmisión de tradiciones, ya que las recetas, los ingredientes y las técnicas culinarias suelen compartirse de generación en generación.

Impacto en la salud: estudios recientes muestran que las familias que comparten comidas tienden a tener dietas más equilibradas y saludables, con mayor consumo de frutas, verduras y alimentos caseros (Hammons y Fiese, 2011).

Sustentabilidad: promueve la preparación de alimentos caseros, lo que puede reducir el consumo de PCBU y minimizar el desperdicio alimentario.

La comensalidad debe considerarse un pilar en el diseño de políticas públicas relacionadas con la alimentación, pues fomenta prácticas alimentarias sustentable y culturalmente significativas. Además, su potencial educativo puede integrarse en programas escolares para promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.

Repertorio culinario de las territorialidades alimentarias de Colombia

Territorialidad Amazónica

Figura 30. Territorialidad Amazónica.

Nota. Elaboración propia.

Se representa una muestra culinaria de la territorialidad amazónica, caracterizada por el uso de ingredientes locales, frescos y con alto valor cultural y nutricional.

La cocina amazónica es un reflejo directo de la Biodiversidad de la región y de las tradiciones indígenas que han perdurado durante generaciones. Se caracteriza por la utilización de ingredientes autóctonos, técnicas ancestrales y una conexión intrínseca con el entorno natural. Estas son un reflejo de la relación armoniosa y respetuosa que los pueblos indígenas tienen con la naturaleza donde las prácticas culinarias no solo aprovechan sostenibilidad los recursos locales, sino que también mantienen un equilibrio profundo entre lo espiritual y lo material. Aunque a menudo son malinterpretadas como simples o monótonas, en realidad representan un conocimiento dinámico y adaptativo que integran

En la ilustración: desayuno o almuerzo (rodeado de frutas y otros alimentos tipo onces o nueves).

Caldo de pescado (pescado, ají amazónico, agua, sal), ajíes, casabe (yuca brava), yucas, fariña, verduras: hoja de yuca, hoja de carurú, flor de pupuña, vaso de jugo con grumitos de fariña (chivé), gusano mojojoy, miriti o canangucha, tucupi (salsa oscura hecha a partir de la yuca brava entre ácida, picante y dulce que se usa para condimentar, lleva ají moqueado y molido, almidón de yuca, limón y sal), caguana de piña (bebida hecha con agua, almidón de yuca y frutas, que se lleva al fuego hasta que el almidón se cocine), molido, almidón de yuca, limón y sal), caguana de piña (bebida

con sabiduría ingredientes de otras regiones, enriqueciendo su diversidad de sabores y fortaleciendo la alimentación indígena, enraizada en un entendimiento profundo del entorno natural. (Mincultura, 2015).

hecha con agua, almidón de yuca y frutas, que se lleva al fuego hasta que el almidón se cocine), copoazú, chicha de yuca amarilla.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: plátano de diferentes variedades nativas, plátano, harina de plátano, yuca brava y dulce, derivados de la yuca: fariña, casabe, mazorca, arroz, arroz secano manual, maíz, dale-dale. frutas y verduras: lulito de monte, flor de pupuña, hoja de carurú, hoja de yuca, gran variedad de frutas entre ellas banano, asaí, milpesos, canangucho, arazá, carambolo, jugo de copoazú, cebolla, ajo, perejil, cilantro, tomate, ahuyama, piña. Leche y productos lácteos y derivados: cuajada, queso fresco. Carnes, vísceras y huevos: pescado (el bagre, pirarucú, el dorado, doncella, mojarra y otros peces), chicharrón de cerdo (del Perú), gusano mojojoy, huevo de tortuga, huevos de gamitana, leche, pescado. leguminosas secas, frutos secos y semillas: coco, corozo. ingredientes culinarios: aceite vegetal, seje - fruto de una palma (se extrae el aceite y se utiliza para preparar arroz o para freír), panela, azúcar, canela, café (del interior), esencia de vainilla, cominos, achiote, hojas de naranjo y sal.

Técnicas de preparación: cocción al fuego directo (asado): asar en brasas o fuego es común, lo que permite conservar la textura y el sabor de los ingredientes. Moquiado, moquia'o o ahumado: técnica tradicional para la conservación de alimentos, especialmente de pescados y de carne por medio del ahumado. Salado y secado: técnica de conservación que se usa especialmente para los pescados. Fermentación: ingredientes como la yuca amarga pasan por un proceso de fermentación para neutralizar toxinas, como en la elaboración del casabe o el tucupí. Bebidas tradicionales: preparaciones como la chicha, hecha de yuca o maíz, forman parte del ritual culinario y social. Cocción al vapor, hervido: los caldos y sopas son base de su alimentación, preparaciones tradicionales y técnicas comunes que preservan los sabores naturales y los nutrientes de los ingredientes.

Envolturas en hojas: las hojas de bijao o plátano se usan para envolver alimentos antes de cocinarlos al vapor o al horno, preservando los sabores.

Cualidades nutricionales:

Esta preparación en términos alimentarios y nutricionales puede evidenciar una fuente de proteínas basada en peces de río que, además, son alimentos ricos en grasas poliinsaturadas, vitaminas esenciales como la B12 y minerales como fósforo, selenio, zinc y yodo.

También presenta un aporte significativo de energía proveniente de la yuca brava, fariña (harina de yuca), casabe (derivado de yuca brava), almidón de yuca y el plátano en preparaciones como el casabe, la yucuta y los patacones, contribuyendo estos alimentos como fuente de carbohidratos complejos, los cuales son ricos en fibra dietaría.

Frutas y verduras:

Las hojas de yuca se consumen como verduras verdes y se utilizan en diferentes preparaciones como ingrediente en salsas tradicionales como el saka-saka. A diferencia de las raíces, las hojas de yuca son una fuente interesante de vitamina A, vitamina C y fibra. (Boukhers et al., 2022).

Por otro lado, el chontaduro (pupunha), la canangucha, copoazú, el limón, son alimentos fuente de vitamina C, potasio, magnesio, fibra y compuestos bioactivos como antocianinas y flavonoides.

Pescado moqueado, ajíes y casabe, tomada en campo área municipalizada (Guainía).

Tabla 29. Preparaciones culinarias Territorialidad Amazónica

Sopas y caldos	Aguadito de pato, bishana, caldos de: cabeza de gamitana, cuchas o carachamas, flores de chontaduro (yamab), flor del chontaduro, hongos silvestres (ekuirob), hojas (dunab), hormiga arriera (drb), jugo milpesos (banikoji), pato pelón, pescado, plátano verde, yuca brava (uzai), hervido de: cachicamo, cruzado, cruzado carnes y gumarra, gumarra, majule, muñica, quiñapira, sopas de: arracacha con dorado, bonguero, caracoles, maní inchipanti, pollo, sábalo, umarí (adob) e iyuco.
Platos fuertes o principales	Ajicero, albóndigas o bolitas, arroz al mojojoy, chanti o patarashca (pescado envuelto en hoja de plátano asado sobre brasas), cogollos de asaí guisados, cocido de: pulpa de uitillo (monob), semillas de maraca (mzeb), costilla, gamitana: asada en su escama, frita, muguiada, rellena, guiso de: caracoles, hongos, pollo, hormigas, patarasca o chanti, peixada (pescado en caldo), pirarucú en: chicharrón, a la plancha, sudado de: pescado, tamal de pescado y tamal de yuca (juar).

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Casabe, casabe seco (tangoj-airj), casabe con semilla de maraca (m-zetango), casabe de almidón(ja-y-ta-ngo), patacones, albóndiga de yuca, fariña de: masa de yuca brava, almidón de yuca, plátano verde guisado (“al estilo de caquetá”), arepa de masa de yuca (jomej), tacachos (tajadas de plátano verde frito con cebolla), farofa, mandioca o yuca brava frita, arroz con castañas, yuca con leche y huevos de gamitana (huevos de gamitana guisados cocinados en hojas de plátano).
Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Casajillos, tapioca, postre de piña, huito (planta cuyos frutos maduros sirven para elaborar dulces, jugos, helados y licores), envueltos de yuca madura en hojas de palma caraná, chapo de aguaje (fruta exótica), bejú: arepa de yuca molida con plátano maduro cocido asada en hoja de plátano, caguana de: piña, canangucho (k-neb), azaí(neb), lulo amazónico (monaij-jogab), milpesos (komaib), umarí (nekab), caña de azúcar (kononob), empanadas de pirarucú, chive, chivé o jacuba (bebida dulce, ligeramente fermentada preparada con fariña), tacachos, leche de milpesos o bacaba, chucula o mingao (bebida fría de plátano maduro), caviar amazonense (hecho con huevos de gamitana), chicha de pijiguao o chicha de chontaduro, seviche de corvina (origen peruano), chicha de plátano, chicha de arracacha, bocadillos de frutos amazónicos, jugo de carambolo, mermelada de frutos amazónicos, dulce de: chontaduro o chontaduro en almíbar, mango verde, carambolo, arazá, pomarrosa, uva caimarona en almíbar, copoazú en: postre, crema, jugo, chicha de: mañoco, arracacha de putumayo con hojas de plátano, gelatina de moras, gibe (chicha con harina de yuca brava) y colada de plátano.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Andina sur

Figura 31. Andina Sur.

Nota. Elaboración propia.

Esta ilustración refleja una conexión profunda con el patrimonio cultural y la identidad de la región Andina, donde cada componente cuenta una historia de interacción entre el territorio, la tradición y las prácticas culinarias transmitidas de generación en generación. En conjunto, es más que una colección de preparaciones: es un espejo de la herencia, la creatividad y el respeto hacia el entorno y las tradiciones que definen la territorialidad.

En esta territorialidad se pueden observar cocinas producto de la confluencia de varias tradiciones culinarias mestizas, afrodescendientes e indígenas.

En la ilustración: almuerzo.
Sancocho de pollo - gallina: pollo (pernil, contramuslo) generalmente se utiliza pollo campesino con piel, cilantro fresco, mazorcas, yuca, papa, plátano verde, cilantro cimarrón, comino, achiote, zanahoria, guiso de ajo, cebolla y tomate maduro, arroz blanco, aguacate, lulada, maíz cancha, cuy, aborrajado, lapingachos (pastelitos de papa en puré con queso, achiote y cebolla blanca fritos), ajíes, ají de maní, empanada de pipián (papas con hogao de cebolla, tomate, ajo y pimentón, con pasta de maní), cholado, manjar blanco.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: mazorcas, yuca, papa, plátano verde (de los acompañantes más usados en esta territorialidad, acompañan platos principales en formas como patacones o aborrajados), lapingachos (pastelitos de papa en puré con queso), maíz cancha, arroz blanco. Frutas y verduras: caña de azúcar, ají, alverja, rascadera, majua, pepino, cilantro, cebollas, tomates, repollo, remolacha, cidra-papa, col, lulo, papayuela, papaya, mora, tomate de árbol, guayaba, durazno, manzana criolla, melón, piojo y uchuva; especies silvestres de plantas: chachafruto, uchuva silvestre, ortiga andina. Leche y productos lácteos y derivados: manjar blanco, queso (utilizado en los lapingachos). carnes, vísceras y huevos: pollo campesino (pernil, contramuslo, con piel), cuy (un alimento emblemático en las comunidades indígenas de los andes, preparado en ocasiones especiales). leguminosas secas. Frutos secos y semillas: pasta de maní (usada en el ají de maní y empanada de pipián), fríjol común, fríjol cancha, lentejas, chachafruto, guandú y habas. Ingredientes culinarios: comino, achiote, guiso de ajo, cebolla y tomate, cilantro fresco, cilantro cimarrón, hierbabuena y ajís.

Técnicas de preparación: cocción al fuego lento, hervido: usada para caldos como el sancocho, realza los sabores y permite que los ingredientes se integren de manera armónica, también para preparar tubérculos como papas y para cocinar carnes. Fritura: técnica clave en platos como los aborrajados, empanadas y patacones, destacando texturas crocantes y sabores intensos, asado: el cuy, preparado al carbón o en hornos de leña, es un ejemplo de asado que respeta la tradición indígena. Molienda y amasado: técnicas usadas en la preparación de empanadas, lapingachos (tortas de papa) y masas para panes o postres, chicha y bebidas fermentadas: la chicha de maíz es una bebida ancestral que forma parte de las celebraciones comunitarias.

Cualidades nutricionales:

La presente ilustración evidencia la disponibilidad de una variedad de alimentos que contribuyen a una alimentación adecuada nutricionalmente.

El pollo es fuente de proteínas de alto valor biológico, además, se puede observar que en esta preparación hay diversidad de cereales, plátanos y tubérculos, los cuales por sus características nutricionales aportan mayoritariamente carbohidratos complejos.

Por otro lado, la disponibilidad de frutas y verduras como el chontaduro, zanahoria, lulo, tomate, guayaba, guanábana, reflejan la disponibilidad de micronutrientes como la vitamina C, vitamina A, y potasio.

Plato de mote de maíz Capio y elaboración de arepas, tomadas en campo municipio de Páez (Cauca).

Tabla 30. Preparaciones culinarias Territorialidad Andina sur

Sopas y caldos	Arneada de maíz molido, caldo básico, caldo de cola, caldo de ojo de Cali, caldo de pajarilla, caldo de pata de res, cazuela de menudencias, crema de chócolo, crema de chontaduro, frijoles de valle, lentejas vallunas, locro nariñense, mote de maíz amarillo con costilla de res, mote de maíz blanco con mano de res, poliada o poleada de choclo, sancocho de bagre, sancocho de cola, sancocho de gallina de ginebra, sancocho de guineo, sancocho valluno, sango de maíz friano, sango patojo, sopa chorreada, sopa de arrancadas, sopa de ayuno, sopa de carantantas, sopa de cebada, sopa de cojongos, sopa de envuelto con masa de añejo, sopa de lentejas con pescado ahumado, sopa de masitas, sopa de pandebono, sopa de patacones o sopa de tostadas de plátano, sopa de tortilla rellena, sopa de tortillas, sopa de vigilia, timbusca o sancocho de uña.
Platos fuertes o principales	Arroz a la valenciana de Cali, arroz atollado, bistec a caballo nariñense, bistec a la criolla, blanquillo con chorizo, cabrito asado del valle, calentao de lentejas, carne sudada o afanada, changao, chicharrón frito caucano, chivo asado de vijes, chuleta valluna, cocido de espinazo de cerdo, cola de res en salsa criolla, cola endiablada con salsa criolla, cola guisada de Cali, cuy asado, fritada, fritanga nariñense de cerdo, frito payanés, frijoles vallunos, fríjoles verdes con carne de res, guampín, hígado de res en bistec, hígado encebollado valluno, hornado, juanesca nariñense, lengua de res a la criolla en salsa de maní, lomo biche encebollado, lomo de cerdo con salsa de mora o lulo, muchacho valluno, muchacho o ubre de res a la brasa, a la criolla o aborrajada, pastel de arroz, pastel de tripa, pringapata de conejo, rellena vallecaucana, rellenas, sancocho de espinazo de cerdo o de gallina, sancocho de guineo con espinazo de cerdo, tamales, tamales de cartagueños, cerdo y gallina, tamales vallunos, tapado en olla de barro y salsa de maní, ternero, masa de arroz, nariñenses, pipián, tripazo, trucha al ajillo, trucha en salsa de chontaduro y zamba de zapallo.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Aborrajados, aborrajado de pescado, arepas vallunas, archuchas rellenas, arroz blanco, arroz relleno, bizcochos hateños, carantantas con todo, criadillas aborrajadas, cojongos encurtido de chulquín, chuyaco de guanábana, ensalada bugueña, ensalada de cidra-papa, genoveche, guiso de ullucos, indios de repollo, lapingachos, masitas de arracacha y yuca, marranitas, mazorca con queso, papita de huerta al horno, papas horneadas rellenas con queso, pastel de tripa, patacones, pasteles de yuca vallunos, pasteles de yuca rellenos de guiso, pasteles de plátano verde y plátano maduro, pipián de chulquín, risoles, tortillas aborrajadas y tortillas aborrajadas rellenas, torta de frijoles blancos, torta de chontaduro, torta de sesos, torta de sesos, zurullos de yuca y arracacha.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas

Acemas, almojábanas con miel de abejas, aplanchados, arepa de choclo en callana, arepa del pedregal, arroz con leche, arroz de leche de Bugalagrande, arroz de leche valluno, balas de plátano guineo, bizcochuelo nariñense, brevas caladas, calado de ajíes dulces, calado de limones desamargados, calado de papaya, calado de papayuela, casadillas, chicharroncitos caleños, chontaduro con sal, cuaresmeros, cucas valluna, desamargado, desamargado de cidra-papa, dulce de brevas, dulce de chilacuán, dulce de chicharrón, dulce de cidra-papa, dulce de mora, dulce de yuca de pradera, dulces de ajíes, empanadas de añejo, empanadas de arracacha, empanadas de cambray del norte del departamento, empanadas de harina de trigo, empanadas de pipián, empanadas vallecaucanas, envueltos de chiquichoque, envueltos de chócolo, envueltos de maíz en hojas de cañabrava, envueltos de yuca, espejuelo, galleta de anís de palmira, gelatinas de Andalucía, helado de paila, lapingachos, manjarblanco, manjarillo, mantecadas, mazamorra de calabaza o mexicano, melcochas, mollete o pan de anís patiano, mostachones, pan de maíz o trasnochado, pan de yuca timbiano, pandebono, panderos de Cartago, pambazas - pan especial de trigo, pambazo casero dulce, panelitas, pastel de jigote, patacones de guineo, plato navideño, polvorosas, postre Eduardo santos, postre de coco y arroz, postre de kumis patiano, postre de tomates, queso de mandarina o de naranja, quimbolitos, suroollos, tamales de pipián, torta de coco y torta de pastores.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Costa y sabana caribe

Figura 32.
Territorialidad Costa y sabana caribe.

Nota. Elaboración propia.

La alimentación en el Caribe es el resultado de una convergencia de culturas: la influencia africana se manifiesta en el uso del coco, el plátano y las técnicas de fritura; las tradiciones indígenas aportan conocimientos sobre la agricultura del maíz, la cocción al vapor con hojas y el aprovechamiento de los recursos naturales; y la influencia europea y árabe introdujo ingredientes como el arroz, trigo, y métodos de preparación como el asado y el horneado.

Estas tradiciones se mantienen vivas gracias a la transmisión oral y el papel fundamental de las mujeres en la preservación de las recetas, técnicas e historias alrededor de la mesa. La cocina caribeña no sólo se limita a lo nutricional, sino que refleja valores como la hospitalidad, la convivencia comunitaria y el respeto por los recursos del territorio.

En la ilustración: almuerzo, rodeado de frutas y elementos de onces y nueves.

Pescado frito (pargo, o , bagre, el sábalo y la mocha (róbalo), arroz con coco titoté (concentrado de coco que se obtiene al cocinar la leche de coco y la panela a fuego bajo hasta que la leche se evapore y quede una especie de caramelo), patacones (plátano hartón verde), ensalada(repollo, cebolla morada, tomate), hojas de plátano, jugo de fruta (corozo, níspero, tamarindo), habichuelas, remolacha, zanahoria, flor de Jamaica, dulces típicos de coco o de leche, mamoncillo, zapote costeño, conchitas (chipichipi), especias: pimienta dulce, ají dulce, manzanilla, limoncillo , ahuyamas, pepinos, iguaraya, cereza jaipai, bollos limpios (masa de maíz envuelta en hoja y cocida de color casi blanco),bollos con hoja, suero costeño y queso costeño, patilla, melón, chicha blanca(bebida a base de maíz fermentado con azúcar).

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: plátano hartón verde (para patacones, sancochos, purés, viudas), arroz, maíz (en bollos y chicha blanca). Frutas y verduras: coco (elemento central en la preparación del arroz de coco, pero además donde se extrae la leche y que es la base de diversas preparaciones), ahuyamas, repollo, cebolla morada, tomate, remolacha, zanahoria, pepinos, patilla, melón, mamoncillo, zapote costeño, cereza jaipai, corozo (usado en jugos), níspero (usado en jugos), tamarindo (usado en jugos y salsas), iguaraya. Leche y productos lácteos y derivados: suero costeño, queso costeño. Carnes, vísceras y huevos: pescados: pargo, bagre, sábalo, mocha, róbalo, conchitas (chipichipi). Leguminosas secas, frutos secos y semillas: habichuelas. Ingredientes culinarios: titoté (concentrado de coco obtenido al cocinar leche de coco y panela), pimienta dulce, ají dulce, manzanilla, limoncillo, hojas de plátano (usadas para envolver bollos, tamales y otros envueltos). Dulces y bebidas típicas: dulces típicos de coco, dulces de leche, jugo de frutas (corozo, níspero, tamarindo), flor de Jamaica (para bebidas) y chicha blanca (bebida fermentada de maíz con azúcar).

Técnicas de preparación: fritura: método esencial para el pescado, los patacones, empanadas, pasteles y arepas. Permite una textura crujiente y sabores intensos. Cocción en hojas: bollos de maíz, plátano, yuca, tamales y pasteles cocidos en hojas evocan una tradición ancestral de preservar y potenciar los aromas de los alimentos. Preparación de titoté: técnica indispensable para el arroz con coco, donde se caramelize la leche de coco hasta extraer su esencia concentrada. Maceración y prensado: usado en jugos de frutas como corozo y tamarindo, para extraer su sabor y acidez.

Cualidades nutricionales:

La variada composición nutricional de los alimentos representados en esta ilustración evidencia el potencial de las dietas locales para alcanzar un equilibrio nutricional. Fuentes proteicas como los pescados y productos lácteos se complementan con carbohidratos complejos provenientes de alimentos básicos como el plátano hartón verde, arroz y maíz. La inclusión de una amplia gama de frutas y verduras garantiza un aporte significativo de vitaminas como la C y la K y minerales como potasio y magnesio, además contiene fitonutrientes como el licopeno, los betacarotenos, y la fibra, demostrando la riqueza nutricional que puede obtenerse a partir de los recursos alimentarios propios de esta región.

Pescado en guiso, arroz y yuca cocida, tomadas en campo municipio de Pueblo Bello (Cesar) y Manaure (La Guajira).

Tabla 31. Preparaciones culinarias Territorialidad Costa y sabana caribe

Sopas y caldos	Cayeye o mote de guineo, cazuela de mariscos caribeña, crema de ahuyama, crema de langosta o langostinos, mazamorra de ahuyama y arroz, mazamorra de dos leches, mazamorra de maíz biche, mazamorra de plátano maduro y verde, mote de ñame, sancocho de: chivo, costilla de res, gallina, guandú o guandul (frijol de palo), mondongo, rabo o cola de res, sábalo cartagenero, tortuga, trifásico, vallenato de pescado tradicional en magdalena, selelé de cangrejo, sopa o cazuela de: camarones, huevo, mojarra, mondongo, y pescado.
Platos fuertes o principales	Albóndigas con papas, arroz chichilito, arroz con camarones secos, arroz con chipi-chipi, arroz de lisa (pescado de mar que desova en la desembocadura), asado de pobre, bocachico al cabrito, bocachico al horno, calamar relleno sucreño, camarones en apuro, carne oreada, carne salada desmechada, cerdo en cazuela, chivo guisado tradicional en La Guajira, chuletas de cerdo, conejo ahumado en salsa de coco, conejo guisado con coco, copetes de camarones, cuajo de camarones, ensalada de langosta, ensalada de lisa, ensalada de pulpo, escabeche de sierra, friche preparación con chivo tradicional en La Guajira, frijol rojo con maduro, gallina criolla guisada en leche de coco, hayacas barranquilleras, higadete de Bolívar, langostinos con anís, lebranche sudado en coco, malangada, mojarras fritas, pargo rojo, pastel de arroz, paticas de cerdo con mazorca, pernil de cerdo costeño, pierna de carde puyada (carne de cordero), pollo guisado en zumo de coco, revoltillo de bledo, revoltillo de chicharrón, revoltillo de espinaca y revoltillo de habichuela, revoltillo de huevos con carne ripiada, revoltillo de sesos, revoltillo de tomate y berenjenas, rumgo de cabeza de bagre, sábalo guisado con cocó, salpicón de bonito (atún), salpicón de bonito con huevos, salpicón de pescado, sierra frita en naranja agria, tamal de berenjena, torta o molde de bagre seco, viudo de pescado y zaragozas guisadas.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepa de angelito, arepa guajira, arepas de maíz peto, arepas de maíz cariaco morado, arroz blanco con ajo, arroz con camarones, arroz con coco, arroz con fríjol, arroz con fríjol morado guajiro, arroz con plátano, arroz con queso, arroz de yuca, arroz subido, bollo de plátano maduro, bollo de yuca o bollo limpio, bollo dulce, bollo harinado, bollo limpio, boronía criolla, buñuelos de fríjol cabecita negra, cafongos (masa de maíz, queso, anís y panela), cuajo de verduras, ensalada de papaya verde, fríjoles con maduro, guineo pachangao o cayeye, ilusión de coliflor, musa o insulso, patacón pisao, patacones, plátano asado, plátano dulce, tomates rellenos de alcaparras, tortilla de plátano maduro, yuca cocida y yuca frita.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Cundiboyacense

Figura 33. Territorialidad Cundiboyacense.

Nota. Elaboración propia.

La cocina cundiboyacense es un reflejo de la herencia cultural mestiza y la influencia de los ciclos agrícolas del altiplano andino. Es una cocina marcada por ingredientes locales como tubérculos, frutas andinas, que forman parte integral de la dieta diaria, gran variedad de cultivos, productos lácteos y amasijos, la culinaria es variada llena de sopas, tubérculos y vegetales.

En la ilustración: almuerzo.
Plato de cocido boyacense (papa nativa, cubios, arracacha, habas, y mazorca, carne de res, cerdo y pollo), taza de chocolate (chocolate de mesa cacao 100%, leche, azúcar), queso campesino, almojábanas, frutas: fresas, moras, manzanita criolla, pera criolla, curuba, cubios, papas nativas y feijoa.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: cubios, papas nativas (tubérculos autóctonos que aportan un toque ácido y terroso a las preparaciones), mazorca, arracacha. Frutas y verduras: fresas, moras, manzanita criolla, pera criolla, curuba, feijoa, cebolla de rama. Leche y productos lácteos y derivados: leche (presente en el chocolate), queso (campesino y cuajada). Carnes, vísceras y huevos: pollo, cerdo, res. Ingredientes culinarios: cilantro, chocolate de mesa (cacao 100%), azúcar, sal, comino, pimienta, laurel, tomillo, perejil, achiote, ají y orégano, canela, clavos de olor, mantequilla. Dulces y panadería: almojábanas.

Técnicas de preparación: cocción en caldos y sopas, hervido: la preparación de platos como el cocido boyacense involucra la cocción de ingredientes frescos a fuego lento y bajo, lo que permite que los sabores se integren. Las carnes y vegetales son hervidos por separado y combinados antes de servir. Asado en hornos de barro: la preparación de panes y amasijos como la almojábana y el pan de yuca se realiza en hornos tradicionales, lo que aporta una textura y un sabor únicos. Fermentación: utilizada principalmente para conservar alimentos como la chicha, una bebida ancestral de maíz fermentada. Fritura: técnicas comunes para alimentos como las empanadas y los envueltos fritos, con masas elaboradas a base de maíz o papa, envuelto en hojas: los tamales cundiboyacenses se preparan envolviendo los ingredientes en hojas de plátano antes de cocinarlos al vapor o hervidos.

Cualidades nutricionales:

El cocido cundiboyacense ofrece un perfil nutricional completo y variado, característico de la culinaria tradicional cundiboyacense. La combinación de proteínas de alto valor biológico provenientes de alimentos como las carnes de res, cerdo, pollo y el queso promueven una adecuada síntesis proteica, mientras que los carbohidratos complejos provenientes de alimentos como el maíz, tubérculos y la papa garantizan un aporte energético a lo largo del día. La inclusión de una amplia gama de frutas y verduras asegura un suministro abundante de vitaminas, minerales y fitonutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Los lípidos, principalmente de origen lácteo, contribuyen a la palatabilidad y aportan vitaminas liposolubles. En conjunto, estos alimentos conforman un almuerzo equilibrado que satisface las recomendaciones nutricionales.

Cocido boyacense, tomada en campo municipio de Chivatá, Boyacá.

Tabla 32. Preparaciones culinarias Territorialidad Cundiboyacense

Sopas y caldos	Ajiaco con pollo, arvejas y arracacha, caldo de: claros, costilla con papa, maíz pintado, pajarilla, papa, changua, crema de arvejas, crema de auyama, crema de espinaca, crema de tomate, crema de habas y crema de garbanzo, cuchuco de maíz, cuchuco de trigo, cuchuco de cebada, cuchuco de trigo y calabacín, cuchuco de trigo con espinazo de cerdo, jutes de maíz, mazamorra chiquita, mazamorra de maíz, mazamorra de mazorca de Cundinamarca, mazamorra sabanera, mazorca de agua o sopa de jutes, mondongo, mute, sancocho de gallina, sopa de: chorotes, coli, coliflor, criadillas, indios, chiquinquireña, maíz pintado, malanga, novios, patacones rebozados, verduras, vísceras, o cuchuco de cebada, pan en cazuela.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepa amogollada de Ráquira, arepa de Jenesano, arepa de maíz pelao blanco cundinamarquesa, arepas al horno cundiboyacense, arepas asadas cundinamarquesas, arepas boyacenses, arepas de harina de maíz tostado, arepas de maíz pelao boyacense, arepas de mazorca boyacense, arroz blanco, carisecas boyacenses, chupe de papa criolla, cocido de habas y guatila, embarrado de papas, embarrado de papas, ensalada fresca, huevos pericos con mazorca, huevos revueltos con guiso criollo, legumbres guisadas, papas chorreadas, papas en chupe o chupe de papa, papas postizas, pastel de batatas, puré de cubios con plátano maduro, puré de ibias, sarapas, torta de coliflor, torta de espinaca, tortilla de cerdo y chócolo, tubérculos guisados.
Platos fuertes o principales	Albóndigas de cordero, albondigón, arroz con morcilla, arroz con pollo, arroz tapado, cabro sudado, cacerola de cordero, chicharrón cocho, chicharrón totiado, chingarria, chuleta de cerdo asada, cocido boyacense, conejo guisado y sudado, costillas de cordero asadas, gallina campesina, hígado asado, lechona de Cundinamarca, lengua alcaparrada, lomo al trapo, molde de arroz y carne, molde de carne desmechada, muchacho relleno, pata de res con avena, pata de res con verduras, pepinos rellenos, pernil de cerdo, pescuezo de gallina relleno, pescuezos de gallina rellenos, picadillo de murillo y verduras, pierna de cerdo con poleo al horno, pierna de cordero, piquete, puchero, punta de anca al trapo, rellena boyacense, sobrebarriga a la criolla, sobrebarriga al horno, sobrebarriga sudada cundinamarquesa y boyacense, sudado de pollo con papas, tamal cundinamarqués (arroz y maíz), tamales de ahuyama y tamal de calabaza, ternera asada de faca, torta de menudo, torta de sesos, trucha de tota, trucha sisga a la chocontana, trucha tocancipeña y ubre asada.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas

Almojábanas, arepa amogollada de Ráquira, arepa de jenesano, arepa de maíz pelao blanco cundinamarquesa, arepas al horno cundiboyacense, arepas asadas cundinamarquesas, arepas boyacenses, arepas de harina de maíz tostado, arepas de maíz pelao boyacense, arepas de mazorca boyacense, arroz blanco, arroz de tres leches, bocadillo de guayaba, brevas con arequipe o en almíbar, cábanos, canches de san Ignacio, candil y caspiroleta, carisecas boyacenses, chicha de maíz y hojas de brevo, chicharrones de cuajada, chucula (bebida a base de cacao) de siete granos, chucula de maíz, chucula en bola, chupe de papa criolla, cocido de habas y guatila, colaciones, coquetas zipaquireñas, cotudos, cuajada con melao, cuajada con melao o con dulce de moras, dulce de breva, dulce de brevas, dulce de feijoas, dulce de durazno, dulce de fresa, embarrado de papas, empanadas de semana santa, ensalada fresca, envueltos de maiz pelado, envueltos de mazorca, envueltos huecos (maíz pelado con chicha o levadura), esponjado de curuba, flan de leche, flan muisca, fresco de balú, garullas, génovas, guarapo, guarapo de panela y arveja de firavitoba, guarrús, huevos pericos con mazorca, huevos revueltos con guiso criollo, indios de maíz, jalea de guayaba, jugos de fruta, la chicha tradicional del municipio de Tasco (Boyacá), leche asada, legumbres guisadas, longaniza de Sutamarchán, mantecadas boyacenses, masato, masato de arroz, mazamorra dulce, mielmesabe, dulce de moras, entre otros dulces de frutas, palitos de queso horneados, panelitas de leche, papas chorreadas, papas en chupe o chupe de papa, papas postizas, pastel de batatas, pastel de pera, postre de guatila o cidra, postre de natas, puré de cubios con plátano maduro, pure de ibias, queso de cabeza, repollitas, roscones resobados de la vega, sarapas, torta de almojábana, torta de balú o cachafruto, torta de coliflor, torta de cuajada de Chiquinquirá, torta de espinaca, torta de leche, torta de menudo, torta de queso y moras, torta de sesos cundinamarquesa, tortilla de cerdo y chócolo, tubérculos guisados, tungos de arroz cundinamarqueses y tungos de Chita (Boyacá).

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Depresión Momposina y mojana

Figura 34. Territorialidad Depresión Momposina y mojana.

Nota. Elaboración propia.

La cocina de esta territorialidad refleja una rica herencia cultural que combina influencias indígenas, africanas y europeas, además de su ubicación ribereña y la riqueza de los productos locales, siendo el pescado uno de los elementos protagonistas. Los alimentos son una celebración de la vida cotidiana y las festividades, con un enfoque en el aprovechamiento de ingredientes frescos y autóctonos. Las técnicas tradicionales, como la fermentación y el uso de hojas (para envolver, servir y cocinar), son ejemplos de sustentabilidad y conservación del legado.

En la ilustración: almuerzo.
Mote de queso con berenjena: leche de coco, agua, ajo, berenjena, ñame, queso costeño, cebolla roja caramelizada, limonada, jugo de corozo, arroz blanco, bollos (envueltos de maíz, yuca, plátano), chicha de arroz, casabe (de yuca dulce), tomate, cebolla larga criolla, torombolo o carambolo, mangos, papaya, limones, huevo cocido y café con leche.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: ñame, maíz, yuca, plátano (mote, bollos, casabe y envueltos), arroz blanco. Frutas y verduras: coco (leche de coco), berenjena, cebolla roja, cebolla larga criolla, tomate, carambolo, mango, papaya, tamarindo, limones. Leche y productos lácteos y derivados: leche, quesos frescos, queso costeño o queso salado. Carnes, vísceras y huevos: huevo de gallina, carne de cerdo, carne salada de cerdo, carne de res, carne de pollo, carne de tortuga, iguana, pescado (barbule, bagre). Ingredientes Culinarios: ajo, sal, cominos, achiote, ají, mantequilla. Bebidas tradicionales: limonada y jugo de corozo.

Técnicas de preparación: cocción lenta, hervido: para la preparación de sopas o guisos con ingredientes que liberan sus sabores gradualmente. Asado y frito: especialmente para plátanos, yucas, pescados y carnes. Envuelto en hojas: bollos de maíz, yuca, plátanos, pasteles y tamales cocidos en hojas de plátano, bijao o ameros de maíz.

Cualidades nutricionales:

El mote de queso con berenjena es un plato tradicional de la Depresión Momposina y Mojana que, desde el punto de vista nutricional, aporta una combinación equilibrada de macronutrientes y micronutrientes. Sus principales componentes son el queso costeño fuente de proteínas de alto valor biológico; el ñame, el arroz, y los bollos de yuca aportan carbohidratos complejos; mientras que la leche de coco por su parte es una fuente significativa de grasas monoinsaturadas, además, la disponibilidad de frutas y vegetales presentes en esta ilustración como la berenjena, la cebolla roja, el corozo y los cítricos, son ricas en vitaminas A, C, complejo B y minerales como potasio, hierro, magnesio que contribuyen a una alimentación nutricionalmente adecuada.

Tamales, tomada en campo, municipio de Tiquisio (Bolívar).

Tabla 33. Preparaciones culinarias territorialidad Depresión Momposina y Mojana

Sopas y caldos	Ajiaco momposino, ajiaco sinuano, alimento de arroz y guayaba, mote de queso, mote de cabeza de bagre ahumado, mote de queso con ñame, rungo momposino, sancocho de gallina, sancocho de pescado, sopa de arroz, sopa de cabeza de bagre y sopa de mondongo sinuana.
Platos fuertes o principales	Arroz de pollo, asadura de cerdo, bagre estopiado momposino, chicharrón con yuca, chorizo momposino con carne de cerdo, guiso de galápago, huevos revueltos con salpicón, mojarra frita con yuca, muchacho de carne salada, pastel de arroz, pastel de cerdo, pastel de maíz, pebre de espinazo y pebre de gallina, pebre de pato, pescado (bocachico) con arroz con coco, pescado frito (diversas especies), revoltillo de bocachico, revoltillo de bola de toro, viuda de barbules y viuda de bocachico.

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arroz blanco, arroz frijol cabecita negra, arroz pajarito, indios y yuca con suero.
Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Agua de panela con limón, arepa de maíz verde, bate de tamarindo, bolas de leche, bollo cafondo, bollo de arroz, bollo de mazorca, bollo de yuca, buñuelos de maíz verde, buñuelos de ñame, butifarra de carne de cerdo y de res, cafondo de arepa, carimañola, casabe, chicha de arroz, chocolate de bola, cocadas, delicado de piña, diabolines, dulce de ñame, dulces de frutas, enyucado, galleta de limón, galletas de soda, jugo de corozo, jugo de mango, jugo de níspero, jugo de tamarindo, jugo de zapote, jugo de maracuyá, polvorosas, quesito de capa, queso momposino, quibbes con carne de res, rosquetes, suspiro cordobés, yuca con queso

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Distrito capital

Figura 35. Territorialidad Distrito capital.

Nota. Elaboración propia.

La comida del Distrito Capital refleja la fusión de tradiciones cundiboyacenses con las influencias urbanas y de otras regiones del país. La sopa es un símbolo clave de la cocina bogotana, evocando platos como el ajiaco, que utiliza ingredientes característicos como las papas nativas. La inclusión de arroz, lentejas y plátano maduro es un tributo a la cocina cotidiana de la región, donde la variedad y la combinación de sabores buscan satisfacer tanto el paladar como las costumbres alimentarias de los habitantes. El entorno representado (mantel cuadriculado, utensilios tradicionales) conecta con la tradición hogareña y la herencia culinaria de la región andina, marcada por su clima frío, que influye en las preparaciones calóricas y reconfortantes. La presencia de jugos y frutas alude a la abundancia de productos frescos en los mercados de la capital, mientras que la bebida caliente resalta el papel del chocolate, café o aguapanela como acompañantes indispensables.

En la ilustración: corrientazo es un almuerzo típico colombiano, que se caracteriza por ser completo, balanceado y accesible. Incluye sopa, un plato fuerte con proteína, carbohidratos y verduras, acompañado de una bebida.

Sopa de vegetales (zanahoria, arveja fresca, habichuela, tomate, cebolla cabezona, ajo, papa criolla, sal, pimienta, comino), pernil de pollo cubierto con una salsa criolla (cebolla, tomate, ajo) arroz blanco, ramita de perejil, tajadas de plátano maduro, lentejas con un sofrito casero (cebolla, tomate y especias), brócoli, coliflor y zanahoria: cocidas, ensalada fresca (lechuga, tomate y cebolla con un aderezo sencillo de limón), ají casero y jugo natural (guayaba o maracuyá), salpicón de frutas, aguapanela y queso, arepas, envuelto de maíz, banano, higos, papayuela, dulce de maní con melao, dulce de naranja con arequipe, chicha de maíz.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: papa criolla, arroz blanco, plátano maduro (tajadas), maíz (arepas, envueltos, chicha). Frutas y verduras: zanahorias, arveja fresca, habichuelas, tomate, cebolla cabezona, ajo, brócoli, coliflor, lechuga, limón, guayaba, maracuyá, banano, curuba, brevas, papayuela. Leche y productos lácteos y derivados: queso, arequipe. Carnes, vísceras y huevos: pernil depollo. Leguminosas secas, frutos secos y semillas: lentejas, maní (dulce). Ingredientes culinarios: sal, pimienta, comino, perejil, ají casero, melao. Bebidas tradicionales: Jugo natural (guayaba o maracuyá), aguapanela y chicha de maíz.

Técnicas de preparación: cocción: en la sopa los ingredientes (como papa, vegetales, hierbas y caldo) se cuecen a fuego bajo por tiempo prolongado para intensificar el sabor y lograr una textura espesa y reconfortante con una base aromática que se inicia con un sofrito de ajo, cebolla y hierbas, al que se incorporan ingredientes líquidos y sólidos para enriquecer el caldo. Guisado: las lentejas en esta preparación son un ejemplo del uso de remojo previo y guisado en un sofrito de ajo, cebolla y especias, logrando una textura tierna y sabores profundos. Frito o asado: el plátano maduro, cortado en tajadas y frito en aceite caliente hasta lograr un exterior caramelizado o cocinado en el horno o sartén, resaltando sus azúcares naturales. Al vapor: en el caso de brócoli, coliflor y zanahoria donde se cocinan mediante los vapores de un líquido aromatizado de forma poco agresiva con los vegetales.

Cualidades nutricionales:

La combinación de verduras como zanahoria, arveja, habichuela, tomate, cebolla, ajo y papa criolla, sazonadas con comino y pimienta, es una fuente rica en macronutrientes y micronutrientes esenciales para una alimentación nutricionalmente adecuada. Estos alimentos aportan carbohidratos complejos, vitaminas, minerales y fitonutrientes que contribuyen a mantener un organismo bien nutrido.

El pernil de pollo, acompañado de una salsa criolla, es una excelente fuente de proteína de alto valor biológico, necesaria para el crecimiento y reparación de tejidos. Por otro lado, los carbohidratos complejos presentes en el arroz blanco, la papa criolla, el plátano maduro, las arepas y los envueltos proporcionan la energía necesaria para realizar nuestras actividades diarias.

Las leguminosas, como las lentejas, son un complemento ideal para las proteínas de origen animal. Ricas en fibra, hierro y proteínas vegetales, las lentejas, en combinación con los cereales, forman una proteína de alto valor biológico, contribuyendo a cubrir las necesidades proteicas del organismo.

Finalmente, el salpicón de frutas es un postre fresco y nutritivo que aporta una buena cantidad de vitaminas y minerales, esenciales para mantener un sistema inmunológico fuerte y prevenir enfermedades.

Morcillas y papas chorreadas, tomadas en campo ciudad de Bogotá (Distrito Capital)

Tabla 34. Preparaciones culinarias territorialidad Distrito capital

Sopas y caldos	Ajiaco santafereño, caldo batido, changua, cocido santafereño, cuchuco de trigo, mazamorra bogotana, sancocho de gallina, sopa con pan en cazuela, sopa de arroz con menudo, sopa de cebada, sopa de papa, sopa de piste y sopa o sancocho de plátano coli.
Platos fuertes o principales	Arroz con pollo santafereño, fritanga, lengua alcaparrada, lengua en salsa, muchacho en salsa, muchacho relleno, puchero santafereño, ropa vieja santafereña, sobrebarriga lolita, sudado de carne, sudado de murillo, sudado de pata con alverja, tamales bogotanos o santafereños y ubre escabechada.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepas de cemento, arepas rellenas bogotanas, arroz blanco, ensalada bogotana, ensalada de brócoli, ensalada de papa, ensalada de remolacha, ensalada de repollo y piña, ensalada hawaiana, envueltos, envueltos con alma, juan valerio, micos, mogolla chicharrona, naco o puré de papas, papas chorreadas, papas en chupe, papas postizas, papas saladas, pastel de arracacha, poteca, tajadas de plátano maduro, torta de acelga, torta de arroz y queso santafereña, tortillas de nupas.
Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Arroz con leche, avena fría, batidos de fruta, brevas rellenas con arequipe, buñuelos bogotanos, chocolate santafereño, colaciones, cotudos, crema de curuba, crema de mandarina, cuajada con melao, dulce de moras, dulce de papayuela, dulce de uchuva y sauco, dulce de uchuvas, envueltos o bollos de mazorca, jalea de guayaba, jugos de fruta, leche asada, mantecada, marcelinos, marquesas de guanábana y arequipe, masato de arroz, merengón, milhojas, obleas, peto bogotano, plátanos maduros asados, rellenos con queso y bocadillo, postre de natas, roscón de bocadillo, roscones, mojicones y otros panes dulces y salpicón bogotano.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Eje cafetero

Figura 36.Territorialidad Eje cafetero.

Nota. Elaboración propia.

La cocina del Eje Cafetero colombiano refleja la identidad cultural de una región profundamente vinculada a la producción de café, con tradiciones culinarias que celebran la riqueza de sus paisajes montañosos y su biodiversidad. Los platos de esta territorialidad son un homenaje a la sencillez y a la abundancia campesina, integrando ingredientes locales y autóctonos que destacan por su sabor y frescura y que reflejan la interacción entre sus raíces campesinas, la herencia cultural y la abundancia de productos locales.

En la ilustración: almuerzo.
Tipo bandeja paisa: arroz blanco, fríjoles cargamanto cocidos en un caldo espeso (zanahoria, cebolla cabezona, cebolla de rama, ajo y tomate), chicharrón crocante, tajada de plátano maduro, huevo frito, mazamorra paisa acompañada de panela, arepas, taza de café, aguacate, jugo de mora, hogao, dulce de tomate de árbol (colitas de ratón).

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: arroz, plátano maduro. Frutas y verduras: aguacate, tomate, cebolla cabezona, cebolla de rama. Leche y productos lácteos y derivados: panela (en mazamorra paisa), leche, quesito fresco, mantequilla, queso campesino fresco, queso costeño o queso salado, quesito. Carnes, vísceras y huevos: chicharrón crocante, huevo frito. Leguminosas secas, frutos secos y semillas: fríjoles cargamanto. Ingredientes culinarios: miel (abejas), sal, pimienta, achiote, hojas de laurel, comino, mejorana, orégano, tomillo, hojas de plátano o bijao, poleo, panela, canela, vinagre, hogao (mezcla de tomate, cebolla y especias), café. Bebidas tradicionales y dulces: dulce de tomate de árbol, taza de café, jugo de mora.

Técnicas de preparación: el agua es un ingrediente importante a la hora de cocinar los fríjoles (lavado, remojo y cocción) lo que realza su textura y sabor, mazamorra: el maíz es cocido lentamente hasta lograr una consistencia suave y acompañado de panela para un toque dulce. Fritura: para el chicharrón crocante y el huevo frito, logrando una combinación de texturas crujientes y suaves. Preparación artesanal de arepas, amasado: usando maíz como ingrediente central, estas son asadas o a veces horneadas para complementar el plato.

Cualidades nutricionales:

Esta ilustración de la bandeja paisa presenta una preparación rica y variada de nutrientes. Sus ingredientes principales aportan una combinación de macronutrientes y micronutrientes esenciales para el organismo.

El arroz blanco, las arepas, los plátanos maduros y la mazamorra paisa son las principales fuentes de carbohidratos, proporcionando la energía necesaria para realizar las actividades diarias.

El chicharrón y el huevo frito son excelentes fuentes de proteínas de alto valor biológico, esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos.

Además, el chicharrón, el aguacate aportan grasas de tipo saturadas y monoinsaturadas que se recomiendan consumir con moderación.

Los frijoles, el arroz, y las verduras son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, esencial para una buena digestión.

Caldo de pescado y plato con frituras, tomadas en campo municipio de Pueblo Rico (Risaralda).

Tabla 35. Preparaciones culinarias territorialidad Eje cafetero

Sopas y caldos	Caldo de menudencias antioqueño, caldo de ojo de pereira, caldo de pajarilla, caldo de puntas, mondongo paisa, sancocho antioqueño, sancocho de bagre, sancocho de gallina, sancocho trifásico, sopa carmelita, sopa de albóndigas, sopa de arepas, sopa de arracacha con orejas y sopa de orejas, sopa de arroz, sopa de avena, sopa de bolito con carne de cerdo y tortillas, sopa de chócolo, sopa de cura en vereda, sopa de frisoles blancos y de frisoles verdes, sopa de guineo, sopa de la huerta, sopa de mafafa, sopa de mote, sopa de patacones, sopa de vitoria, sopa y sango de bolo.

Platos fuertes o principales

Albondigón, arroz con chorizo, arroz criollo o arroz paisa, arroz flojo con hogao, arvejas verdes guisadas, bagre frito, bandeja paisa o plato montañero, calentado de arroz con huevo, calentao paisa, cañón cerdo asado, cañón de cerdo acaramelado, chicharrón de cien patas, chuleta de cerdo a la crema, chuletas de cerdo fritas, costillas de cerdo fritas, fiambre de Antioquia, fiambre de la Tebaida, fiambre de paseo, fiambre de victoria, filete de cordón (rollitos con verduras), fríjol blanco con costilla y tocino, frijoles blancos con marrano, fríjoles con pezuña, frijoles verdes con oreja, frisoles petacos con chócolo desgranado, frisoles verdes con masitas de choclo, guiso de mano de res, callos y morcilla, hígado con cebolla larga y cilantro, hígado con perejil, hígado encebollado, lengua con ciruelas pasas, lengua en salsa, lentejas manizalitas, lomo de cerdo acaramelado, lomo de cerdo con leche, lomo de cerdo con salsa de mora, muchacho relleno antioqueño, pajarilla frita, pernil de cerdo al horno, pernil de cerdo relleno, pollo borracho antioqueño, pollo en cerveza, posta sudada, punta de anca, respingacho de cerdo con salchichón, ropa vieja, sobrebarriga o tres telas a la criolla, solomito criollo, solomito de cerdo mechado, sudado antioqueño, tamal antioqueño, tamal de arriero, tamalitos de Santa Fe de Antioquia, torta de sesos con queso, torta de sesos con vitrina, trucha de Salento.

Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones

Arepa con gorrito del viejo caldas, arepa de alma negra, arepa de arriero (arepa redonda pequeña), arepa de maíz pilado antioqueña, arepa de maíz trillado caldense, arepa de mote paisa, arepa de teja de Marinilla, arepa tela antioqueña, arepas con cidra, arepas con panela y queso, arepas de chócolo antioqueñas, arroz, churros de plátano maduro, ensalada casera, estacas, guiso de vitoria, habichuelas guisadas, indios de guiso o de queso, masitas de vitoria, nalgas de ángel, patacones, pepinos rellenos, pisao de papa criolla, puré de papa aérea, tajadas de plátano maduro, torta de lentejas, torticas de chócolo, tortilla antioqueña, tortilla de frisoles, tortilla de hígados y mollejas, tortilla de jamón de cerdo, tortilla de migas de arepa, tortillas de vitoria, tortilla de plátano maduro.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas

Agualate del Quindío, aguapanela con leche, aguapanela o aguadulce, alfandoques, arequipe de cidra, de chachafruto y de arracacha, ariquipe, arroz con leche de Santa Rosa de osos, avena antioqueña, avena de Manizales, bizcochuelo de Caicedonia, blanqueado, bollos de leche, bollos de Yarumal, brazo de reina, brevas caladas en panela y café, buñuelos (típicos antioqueños, buñuelos de almidón, buñuelos de cuajada de Santa Rosa, buñuelos marinillos), cabellos de ángel, caspiroleta, chicha de apio de Salamina, chicha de arracacha de Salamina sin hojas, chicha de cáscara de piña, chicha de corozo de jardín, chicha de piña de Pereira, chocolate con leche, chocolate de ojo, chunchurria, colada de sagú, cucas de Bolombolo, dulce de arracacha, dulce de cidra o guasquila, dulce de tomate de árbol, empanada de iglesia, empanada de queso, empanadas antioqueñas, empanadas de arroz con leche de Armenia, encarcelado de bocadillo o de arequipe, esponjados, estacas de maíz pelado, flan de café, flan de naranjas agrias, forcha (Quindío y Caicedonia), flan de mandarina o pamplemusa, galleta de anís, galletas de bore, guarapo de Riosucio, hojaldras, horchata de moras, macana, magdalenas o saboyanos, marielitas, masato de Circasia, mazamorra con bocadillo o panela rallada, merengado de coco, merengues, migas de arepa, migas de tarugo de arracacha, miguelucho o cortado, mojicón, morcilla antioqueña, natilla de fécula de maíz, natilla de maíz, palitos de queso fritos, pan batido de Armenia, pan de horno de Anserma, pan de maíz de Sonsón, pan de yemas, pandequesos, panderos de Anserma, de cajonera o antioqueños, pandeyucas, panelitas, panelitas de cáscara de naranja, papas rellenas con guiso de carne o con queso, papayuelas en almíbar, pastel de gloria, pasteles de yuca, pionono, postre de café, pudin de pan, pudin navideño, queso de coco, queso de guanábana, queso dulce urraeño, subidos, tembleque de lulo, torta de bore, torta maría luisa, vitoria calada.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Insular Caribe

Figura 37.Territorialidad Insular Caribe.

Nota. Elaboración propia.

La cocina insular del Caribe colombiano, particularmente en el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, constituye un vibrante mosaico cultural donde convergen tradiciones afrodescendientes, indígenas, británicas y españolas. Esta rica gastronomía emerge como una expresión de la adaptación e innovación frente a los recursos locales de las islas, como el coco, los mariscos y las frutas tropicales, combinados con saberes y técnicas culinarias traídas por los pueblos esclavizados africanos y los colonizadores europeos. Más allá de su valor alimenticio, la cocina insular es un acto cultural que conecta generaciones. Se encuentra íntimamente vinculada a rituales y prácticas tradicionales, donde la preparación y el consumo de alimentos no solo satisfacen necesidades físicas, sino que también fortalecen el tejido social, preservan conocimientos ancestrales y enriquecen la espiritualidad colectiva.

En la ilustración: almuerzo, rodeado de frutas y elementos de onces y nueves Rundown o Rondón: (guiso de leche de coco con productos del mar, yuca, ñame, plátano, tomate, cebolla, y otros condimentos). Caracol de mar, carne blanca grande, pig tail (colita de cerdo).
Pescado fresco: pargo rojo, jurel o róbalo. Mariscos: langosta, camarones, caracoles o pulpo. Tubérculos: plátano, ñame, fruta pan, yuca, leche de coco, cebolla morada, lleva dumplings o bolas de harina, leche de coco, especias (tomillo, ajo, cebolla, pimentón dulce, y un toque de ají picante). Sorrel: agua de Jamaica (vaso, flor de Jamaica, canela, laurel), jony cake (galleta de maiz tradicional), cangrejo negro, patacones (popocho plátano), aguacate, fruta pan (yaca, fruta del árboldel pan), ají, ahuyamas, mangos, dulce de grosella, grosellas, coco y papaya.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: yuca, ñame, plátano, fruta pan (yaca), dumplings (bolas de harina), jony cake (galleta de maíz tradicional), patacones (popocho plátano). Frutas y verduras: tomate, cebolla (cabezona y morada), ahuyama, mangos, coco, papaya, grosellas. carnes, vísceras y huevos: caracol de mar, pig tail (colita de cerdo), pargo rojo, jurel, róbalo (pescado fresco), langosta, camarones, caracoles, pulpo (mariscos), cangrejo negro. Ingredientes culinarios: especias: tomillo, ajo, cebolla, pimentón dulce, ají picante, flor de Jamaica, canela, laurel. Bebidas tradicionales y dulces: sorrel: flor de Jamaica, canela, laurel, dulce de grosella.

Técnicas de preparación: guisado: técnica utilizada en el rundown, donde los ingredientes se cocinan lentamente en leche de coco con condimentos. Fritura: para los patacones y preparación de algunos pescados o mariscos. Horneado: jony cakes y otros panes, Hervido: dumplings y preparación de mariscos. Infusión: bebida que se obtiene al verter agua caliente sobre hojas, flores, frutos y semillas, se usa para elaborar bebidas como el sorrel.

Cualidades nutricionales:

Esta ilustración ejemplifica un plato con características nutricionales que lo convierten en una excelente fuente de proteínas gracias al pescado, los mariscos y los frijoles. También aporta una buena cantidad de carbohidratos provenientes de los tubérculos como la yuca, el ñame, el plátano y el jony cake, proporcionando la energía necesaria para las actividades diarias. Las vitaminas y minerales presentes en las frutas y verduras como tomate, cebolla (cabezona y morada), ahuyama, mangos, coco, papaya, grosellas que acompañan al rondón, son fuentes significativas de vitamina C, potasio y hierro.

El rondón es mucho más que un simple plato, es una expresión cultural de las islas de San Andrés y Providencia, que refleja la riqueza de su biodiversidad marina y la influencia de diversas culturas.

Pescado frito, arroz con coco, patacones y sorrel (bebida), plato con rondón, tomadas en campo municipio de Providencia (San Andrés).

Tabla 36. Preparaciones culinarias territorialidad Insular Caribe

Sopas y caldos	Breadfruit porridge, colada de fruto del árbol de pan, crab soup (sopa de cangrejo), fish soup (sopa de pescado), rondown (rondón).
Platos fuertes o principales	Black eye beans rice (arroz con fríjol cabecita negra), bola de caracol, caracoles guisados, cerdo al horno, crab backs (cangrejos rellenos), drop dumplings (pequeños al gusto) preparación con cola de cerdo en salmuera, ensalada de caracol (conch-salad) , fish balls (albóndigas de pescado), langosta guisada, minced fish (salpicón de pescado), muelas de cangrejo al ajillo, pescado en leche de coco, pigtail with beans (fríjoles con cola de cerdo), pollo guisado con dumplings, posta de pescado frito, rundown (rondón) - es el plato tradicional de las islas, stew boil (cocido isleño).
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepas de fruto del árbol de pan (breadfruit), arroz en leche de coco, bami, drop dumplings, dumplings o domplines, musa, patacones, pumpkin rice, tajadas de plátano, torta de banano, torta de maíz.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Bolas de coco, buns, bushy ron de bush o ron artesanal, café silvestre, coctel de camarón, coctel de langosta, crab patties (empanadas de cangrejo), duff, dulce de coco, dulce de limón, journey cake (johnny cake - pan de maíz sin levadura), jugo de fruto del árbol de pan, pan isleño, patty, pie de ahuyama, pie de jengibre, pie de limón, ponche de pata de res (calvesfoot), sprats, sorbete de fruto del árbol de pan, sorrel (refresco de flor de Jamaica).

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó

Figura 38.Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó.

Nota. Elaboración propia.

Plátano, arroz, pescado y coco son la base de su alimentación. El Litoral Pacífico colombiano es una de las regiones más biodiversas del mundo. La riqueza de sus aguas provee mariscos frescos, y su tierra fértil produce una variedad de frutas como el chontaduro y el borojó, fundamentales en la dieta local y que además de ser altamente nutritivos,

En la ilustración: almuerzo.
Arroz atollado con mariscos: mariscos (camarones, calamares, mejillones y pulpo), arroz, sofrito elaborado con cebolla, ajo, tomate, pimentón y especias como comino y color (achiote), caldo de mariscos o pescado, moneditas de plátano o patacones, ají, aguacate, guandolo (aguadepanela

se consideran afrodisíacos y tienen connotaciones simbólicas en las prácticas culturales. La cocina de esta región refleja la influencia de las comunidades afrodescendientes e indígenas que la habitan y que han preservado tradiciones culinarias que valoran el uso sostenible de los recursos naturales, como la pesca artesanal y el cultivo de productos locales. Los platos tradicionales no solo son alimento, sino parte de rituales y celebraciones. El uso de recursos locales refleja un enfoque sostenible, mientras que las adaptaciones de técnicas y especias externas enriquecen la tradición culinaria sin comprometer su autenticidad.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: arroz, plátano (moneditas, patacones, puré, jujú, tortas). Frutas y verduras: coco, aguacate, mandarinas, piñas, bananos, chontaduro, mil pesos, cebolla, ajo, tomate, pimentón, borojo, cilantro y cimarrón. Carnes, vísceras y huevos: mariscos (camarones, calamares, mejillones, pulpo), pescado. Ingredientes culinarios: sofrito (cebolla, ajo, tomate, pimentón), comino, achiote, ají, panela. Bebidas tradicionales: guandolo (aguapanela con limón).

Técnicas de preparación: sofrito: como base aromática compuesto de cebolla, ajo, tomate, pimentón y especias como comino y achiote, es esencial en las preparaciones del Pacífico. Este se cocina lentamente en aceite para liberar sus sabores y sirve de base para platos como el arroz atollado. Hervido o Cocción lenta: de mariscos y caldos para preparar el arroz atollado, se utiliza un caldo hecho con cabezas y caparazones de mariscos, lo que intensifica el sabor. Los mariscos como camarones, calamares, mejillones y pulpo se cocinan brevemente para preservar su textura y frescura. Cocción: El arroz se cocina en el caldo de mariscos, absorbiendo su esencia. La consistencia "atollada" se logra dejando el arroz ligeramente húmedo, evitando que se seque completamente. Fritura: patacones que son un acompañamiento crucial que agrega textura al plato.

Bebidas fermentadas y naturales: el guandolo (aguapanela con limón) y la chicha (fermentado de maíz) tienen procesos tradicionales que reflejan la riqueza cultural de la región.

Cualidades nutricionales:

En esta ilustración se pueden observar la disponibilidad de una amplia gama de alimentos fuentes de macronutrientes y micronutrientes, producidos en la territorialidad que permiten elaborar preparaciones altamente nutricionales que cumplan con las necesidades de la población, por ejemplo, el arroz atollado, un plato típico que más allá de su delicioso sabor, es un plato nutritivo y completo. Los mariscos son una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, vitaminas del complejo B y minerales como el hierro y el zinc. El arroz aporta carbohidratos complejos, que proporcionan energía, y las frutas tropicales como la mandarina, la piña, el banano, el chontaduro, el asaí y el borojó son una fuente rica en vitaminas, minerales y antioxidantes.

Además, cuenta con tubérculos como el plátano, implementado en diversidad de preparaciones el cual es una fuente significativa de carbohidratos, fibra, y vitaminas del complejo B.

Respecto a la disponibilidad de frutas y verduras se puede ver que esta territorialidad tiene una gran variedad de frutas con características nutricionales altas en términos de vitaminas que contribuyen a una alimentación nutricionalmente adecuada.

Coco: rico en triglicéridos de cadena media, fibra y minerales como el magnesio. El agua de coco es una excelente bebida con características electrolíticas con aportes en sodio y potasio..

Aguacate: se caracteriza por su alto contenido de lípidos, principalmente por ácido oleico y rica en fitoquímicos como vitamina E, carotenoides, polifenoles y luteína, compuestos asociados a una fuerte actividad antioxidante.

Mandarinas, piñas, bananos, chontaduro, mil pesos, borojo: estas frutas tropicales son ricas en vitaminas (C, A, B), minerales (potasio, magnesio) y antioxidantes.

Cebolla, ajo, tomate, pimentón: estos vegetales aportan vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes que ayudan a prevenir enfermedades crónicas.

Cilantro cimarrón: rico en vitamina C y antioxidantes, aporta un sabor fresco y aromático a los platos.

Sancocho en fogón de leña y torta de banano, tomadas en campo municipio de Lloró (Chocó).

Tabla 37. Preparaciones culinarias Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó.

Sopas y caldos	Caldo de gazapo de Guapí, caldo de guacuco, caldo de pescado, cazuela de mariscos, cazuela de mariscos en salsa de chontaduro, cazuela de pescado, crema de cabeza de langostino de Tumaco, Fríjoles con palanzano o plátano cocido, mondongo chocoano, mulata paseadora (sancocho), quema pata, sancocho chocoano de pescado, Sancocho de gallina costeña de Buenaventura, sancocho de jaiba, sancocho de las tres carnes, sancocho de las tres carnes o trifásico del sur del pacífico, sancocho de ñato (pescado nato), sancocho de tripa ahumada, sopa de almejas, sopa de camarón, sopa de camarones, sopa de hueso de pangadó, sopa de lentejas con pescado ahumado, sopa de piangua, sopa de queso con plátano frito, tapao de pescado.
Platos fuertes o principales	Albacora ahumada, albóndigas de pescado, arroz atollao con carne ahumada, arroz clavado o con queso chocoano, arroz con almejas, arroz con calamares en su tinta – tumaqueño, arroz con longaniza y queso, arroz con yuyo u ortiga, arroz guacho, atollado de churulejas, bacalao, bacalao de pescado seco liso, bocachico en zumo de coco, cambute de conchas o de caracol, cambute o encocado de caracol, carapachos de jaiba, carapachos Guapireño, chanfaina, costillitas de cerdo fritas, encocado de cangrejo, encocado de munchillá, encocados de jaiba, guarrú, longaniza, molde de arroz y carne desmechada, molde de arroz y vísceras, papillón de pescado, pastel de arroz, pescado con cohombro de Buenaventura (encurtido), pescado con lulo, pescado con lulo chocoano, plato arusiceño, pusandao de carne serrana, quebrado de pescado, rellena de Guapi, sudado de piangua, sudado de tollo, tamales de pescado, tamales de piangua, tamales de tortuga de río, tapao de pescado (bocachico, dentón, doncella, pemá).
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Archuchas rellenas del pacífico, arepa de añejo nariñense, arepa de fruto del árbol de pan, cachín, arepa de maíz, envuelto de maíz, envuelto de maíz y plátano, Jujú (bolitas de plátano verde con queso asadas o fritas), majajas del pacifico (arepita de choclo), masafrita de tuga, pampadas de primitivo verde con queso, torta de chontaduro, torta de plátano maduro.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Arroz con leche, birimbí, cabellito de papaya biche Guapi, cachín en hoja, cayoya o calloya, ceviche de camarón, de langostinos, de pescado, de corvina o de piangua,chicha de cáscara de piña, chocolate con leche de coco, chucula chocoana, chucula en bola, chucula tumaqueña, cocadas o chancacas, cóctel de aguacate con langostinos, colada de piña y arroz, cucas, dulce de borojó, dulce de papaya verde y coco, dulce de pepepán, empanadas de jaiba o camarón, envuelto de chisgua, gato encerrado (preparación con plátano maduro, queso y bocadillo), hojaldras fritas, jalea de arroz, jugo de borojó, jugo de chontaduro, jugo de guineo, jugo de lulo, jugo de milpesos, jugos de fruta con arroz, Jujú, maní turrao, masas fritas, masitas de choclo, mermelada de borojó, panelitas de coco, querrebengas, repichango de pescado (masa de yuca y harina de maíz o de trigo frita), tamales de piangua y torta de ñame.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Llanera

Figura 39.Territorialidad Llanera.

Nota. Elaboración propia.

La cocina llanera es una manifestación cultural y gastronómica de los llanos orientales de Colombia, una región caracterizada por vastas sabanas, actividades ganaderas y una fuerte conexión con la naturaleza. Esta cocina refleja la identidad y la vida de los habitantes de esta región, conocidos como llaneros, quienes han desarrollado prácticas culinarias adaptadas a su entorno, basadas en los recursos disponibles y en técnicas ancestrales. La preparación de la mamona (carne de ternera joven asada) es un ritual comunitario que simboliza hospitalidad y celebración. Los platos reflejan la vida ganadera de la región, donde la carne es protagonista, acompañada por ingredientes básicos como la yuca, el plátano y frutas. El capón de ahuyama es un ejemplo de la creatividad culinaria local, aprovechando productos autóctonos para

En la ilustración: almuerzo.
Mamona a la llanera: carne de ternera (costilla, lomo, pierna), yuca y plátano maduro cocidos, capón de ahuyama: ahuyama, carne seca, queso campesino, guiso hecho con tomate y cebolla, casabe, majule (colada de plátano maduro con agua, canela y panela o cuajada rallada) o guarapo de caña, pan de arroz relleno de cuajada, carne seca, piña, marañon, ají llanero, piñas, papayas, melones.

preparar recetas versátiles y nutritivas. Bebidas como el guarapo de caña y el majule resaltan la conexión con los recursos agrícolas locales.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: yuca cocida, plátano maduro cocido, casabe (hecho de yuca), pan de arroz. Frutas y verduras: piña, marañon, ahuyama (en el capón de ahuyama), tomate (en el guiso), cebolla (en el guiso), papaya, melón. Leche y productos lácteos y derivados: queso campesino (en el capón de ahuyama y relleno del pan de arroz), cuajada rallada (en el majule). Carnes, vísceras y huevos: carne de ternera (costilla, lomo, pierna, preparada como mamona), carne seca (en el capón de ahuyama y como ingrediente adicional). Ingredientes culinarios y condimentos: ají llanero, canela (en el majule) y panela (en el majule).

Técnicas de preparación: asado al palo: la técnica más representativa de la cocina llanera, utilizada principalmente para la preparación de la mamona (ternera joven) consiste en atravesar los cortes de carne con varas de madera o de metal y cocinarlos lentamente al calor de brasas al aire libre. Esto permite que la carne conserve su jugosidad y adquiera un sabor ahumado único. Hervido o cocido: utilizado para la cocción de yuca, plátano maduro y otros vegetales como la ahuyama. Secado o curado: la carne seca (tasajo, cecina o salpresa) se prepara exponiéndola al sol y al aire para deshidratarla, una técnica ancestral que garantiza su conservación en el clima cálido del llano. El charqui puede ser rehidratado posteriormente en guisos o consumido tal cual. Guisado: se utiliza para platos como el capón de ahuyama, que lleva un guiso a base de tomate y cebolla para realzar el sabor.
Este método mezcla ingredientes a fuego lento, permitiendo que los sabores se integren de manera equilibrada. Horneado: el pan de arroz relleno de cuajada es un ejemplo de esta técnica. La masa se cocina en hornos de barro o eléctricos, logrando un exterior dorado y un interior suave.

Macerado y colado: en bebidas como el majule o el guarapo de caña, los ingredientes (plátano maduro o caña) se procesan mediante maceración, seguidos de cocción y colado para obtener un líquido homogéneo.

Cualidades nutricionales:

En la preparación mamona llanera se puede encontrar la carne de ternera como fuente de proteína de alto valor biológico, también aporta vitaminas del grupo B y minerales como hierro y zinc. Además, esta viene acompañada por tubérculos como la yuca y sus derivados, más el plátano maduro los cuales son excelentes fuentes de carbohidratos, proporcionando energía, fibra, y algunas vitaminas del complejo B y minerales como potasio.

Por otro lado, en preparaciones como el capón de ahuyama se puede encontrar una preparación rica en betacarotenos (precursor de la vitamina A), fibra y vitaminas del complejo B.

También se encuentran frutas como la piña, la papaya y el melón; frutas tropicales que son una excelente fuente de vitaminas (especialmente vitamina C), minerales y antioxidantes, que ayudan a proteger las células del daño.

Además, esta territorialidad cuenta con disponibilidad de alimentos lácteos, fuente de proteínas de alto valor biológico y vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

Guiso de gallina, arroz y patacones, arepas de queso, pescado frito y casabe, tomadas en campo municipio de Mapiripán (Meta).

Tabla 38. Preparaciones culinarias Territorialidad Llanera.

Sopas y caldos	Caldo de caribe, caldo de costilla de res, caldo de curito, caldo de plátano verde,hervido de gallina gumarra, sancocho de costilla, sancocho de gallina, sancocho de cachicamo, sancocho de pato pelón, sopa de frijoles y chicharrón, sopa de mazorca, sopa de picadillo, sopa de topocho con carne y sopa de mondongo.
Platos fuertes o principales	Arroz llanero, bagre santo, cachama asada, sudada, guisada, cachicamo asado, capón de ahuyama, carne asada en cuero o carne a la perra, carpacho de morrocoy o galápago, chanfaina, chigüiro al horno, conejo en vino, empantalonaos de morrocoy o galápago, entreverado llanero (asaduras con vísceras de res), gallineta embarrada o gallineta en cacerola de barro - perdiz en barro, hayaca araucana, hayaca orocueseña, hayacas (con carne de res, cerdo o gallina o, en ocasiones muy especiales, con carne de tortuga galápago), mamona (ternera a la llanera), pabellón criollo, palometa al horno, pericadas, picadillo con carne cecina, picadillo criollo, piquete llanero, pisillo de chigüiro, pisillo de pescado, pollo al barro llanero, rellenas y chorizos, tamales, tatuco (tradicionalmente es con carne de pescado, pero se hace también con carne de iguana, lapa o gallina).
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arroz seco, cachapa llanera (arepa de chócolo llanera), casabe, machuque de plátano maduro, palo a pique, pan de arroz, topochos, torrejas de yuca, yuca cocida.
Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Abasute, atol (bebida con maíz peto y leche), buñuelos de yuca, café cerrero, carato, chicha de moriche, dulce de huevos de tortuga, dulce de lechosa o papaya, dulce de mango verde, dulce de merey llanero o marañón, Dulce de pata de res, dulce de pomorrosa llanero, esponjado de carambolo, esponjado de tungos rellenos, gofios, guarruz, guarulo, jugo de arazá, majule, masato, plátano paso, postre garza o dulce de arroz, queso de mano y tungos llaneros.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Magdalena medio

Figura 40. Territorialidad Magdalena medio.

Nota. Elaboración propia.

El Magdalena Medio es una región biodiversa, lo que se traduce en una cocina territorializada, donde los alimentos reflejan el entorno. El río es una fuente esencial de alimentos, especialmente pescados como el bocachico, la mojarra, el bagre y el capaz. Los pescados se preparan asados, en guisos o fritos, aprovechando el sabor fresco de los ingredientes.

En la ilustración: desayuno.
Cayeye (plátano verde cocido y triturado, mezclado con un poco de manteca y sal), queso costeño, suero costeño, huevo frito o hervido y
café con leche, jugo de tamarindo, arepas carisecas, naranjas, limones, salpicón de mariquita, ahuyama, guanábana y ajíes dulces.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: plátano verde (Cayeye), harina de maíz (arepas carisecas). Frutas y verduras: ahuyama, tamarindo, naranjas y limones, cítricos frescos, banano maduro, papaya, piña, melón, guanábana. Leche y productos lácteos y derivados: queso costeño, suero costeño, leche. Carnes, vísceras y huevos: huevo frito o hervido. Ingredientes culinarios y condimentos: manteca, sal, ajíes dulces (condimento local para guisos y sofritos).

Técnicas de preparación: técnica: cocción en agua (hervido) y triturado: Cayeye (plátano verde), huevo cocido. Esta técnica suaviza la textura, haciéndolo más fácil de masticar y digerir y mejora el sabor al incorporar grasa (manteca) y sal. Amasado y asado en budare o sartén: arepas carisecas (harina de maíz). Asar resalta sabores y aromas característicos del maíz. Remojo en agua y colado para extraer la pulpa: jugo de tamarindo. Facilita el consumo de la pulpa, el remojo y colado eliminan residuos sólidos y hacen la bebida más agradable al paladar. Picado de frutas y mezcla en frío: salpicón de Mariquita. Coagulación enzimática, prensado y salado: queso costeño. Fermentación láctica natural: suero costeño. Infusión del café y mezcla con leche caliente: café con leche. Fritura en aceite o manteca: huevo frito, la fritura desarrolla una textura crujiente en los bordes del huevo.

Cualidades nutricionales:

El Cayeye representa un plato tradicional de la territorialidad de Magdalena medio, esta preparación en su contenido nutricional tiene un aporte significativo de macronutrientes y micronutrientes; el plátano verde es una buena fuente de carbohidratos complejos y fibra, el huevo y el queso son alimentos con un contenido de proteínas de alto valor biológico significativo, además, se encuentra disponibilidad de peces del río, fuente de proteínas de alto valor biológico, cereales como el maíz fuente de carbohidratos complejos, y una gran diversidad de frutas como ahuyama, tamarindo, naranjas y limones: cítricos frescos, banano maduro, papaya, piña, melón, guanábana, alimentos fuentes de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que contribuyen a una alimentación nutricionalmente adecuada.

Pescado frito, yuca cocida, arroz, suero y queso, pan, tomadas en campo municipio de Norosí (Bolívar)

Tabla 39. Preparaciones culinarias territorialidad Magdalena medio.

Sopas y caldos	Mute, sancocho de bagre, sancocho de bocachico frito, sancocho de gallina,sopas y caldos sancocho de las tres carnes, sancocho de ubre salada y sopa de pescado.
Platos fuertes o principales	Arroz de ahuyama, bagre con leche de dolores, bocachico asado, pescado frito (variedad de pescados de rio), soplado de bagre, tamales, viudo de bagre, viudo de capaz, viudo de nicuro.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepas carisecas, arepas corridas, arepas de mote amarillas, batidos de fruta en acompañamientos, leche, bollo de plátano, bollo de yuca y bollos de maíz.

Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Crema de guanábana, Dulce de orejero, jugos de fruta, pan mariquiteño, pastel de yuca barranqueño, raspado de Honda, salpicón de Mariquita, torta de bagre y achiras.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Santanderes

Figura 41.Territorialidad Santanderes.

Nota. Elaboración propia.

La cocina santandereana es un reflejo de su historia y geografía, caracterizada por su riqueza de sabores intensos y el uso de ingredientes tradicionales de la región. La preparación de la pepitoria es una muestra de la tradición de aprovechar al máximo los animales, con un enfoque en la sostenibilidad y el respeto por los recursos. Es conocida por su combinación de métodos indígenas y coloniales, adaptados a los recursos locales. La cocina de

En la ilustración: almuerzo.
Pepitoria: vísceras de cabra (hígado, riñón, corazón, pulmones y su sangre), arroz y especias (pimienta, comino, achiote, tomillo), huevo cocido, arvejas o garbanzos, ensalada (lechuga, tomate, cebollas), yuca cocida, arepas de maiz pelao santandereana (lleva chicharrón y ceniza), piña, zapote, hormigas culonas, arverjas, brócoli, acelgas, masato, ají santandereano.

Santander no solo alimenta, sino que también narra historias de supervivencia, creatividad y conexión con el territorio.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: arroz (base de la pepitoria), yuca, maíz. Arepas santandereanas (elaboradas con maíz, chicharrón y ceniza). Frutas y verduras: piña y zapote, lechuga, tomate, cebolla. Leguminosas secas, frutos secos y semillas: arvejas y garbanzos. Carnes, vísceras y huevos: vísceras de cabra: hígado, riñón, corazón, pulmones y sangre (protagonistas en la pepitoria),huevo cocido, hormigas culonas. Ingredientes culinarios y condimentos: sal, pimienta, comino, achiote, tomillo, ají santandereano.

Técnicas de preparación: hervido: arroz (para resalta el sabor al usar sofritos y permite integrar otros ingredientes como vísceras y especias en la pepitoria, logrando un plato completo y equilibrado), yuca (cocida la técnica suaviza su textura y facilita su digestión), maíz (se cocina con ceniza) “nixtamalización”, lo que facilita retirar la cáscara), arvejas y garbanzos (reblandecer las legumbres facilita su incorporación en guisos y platos como la pepitoria y la cocción prolongada libera almidones, espesando los guisos de forma natural), vísceras de cabra (se hierven para ablandarlas), huevo (la textura firme permite que el huevo se integre bien como complemento en la pepitoria).

Fermentación: masato. Amasado y asado: arepas santandereanas (se muele, se mezcla con chicharrón y se amasa, se asan en un budare o sartén lo que potencia los sabores y genera una textura crujiente). Picado de vegetales y mezcla en frío: ensalada (vegetales frescos se lavan, se cortan y se mezclan con aderezos básicos como limón, sal o aceite lo que aporta frescura y contraste de texturas). Asado o fritura: hormigas culonas lo que resalta su sabor y las hace más fáciles de consumir.

Cualidades nutricionales:

Esta ilustración evidencia una disponibilidad de alimentos de la Territorialidad de los Santanderes, en donde se puede lograr una alimentación nutricionalmente adecuada al combinar estos en sus preparaciones tradicionales y en el transcurso del día.

En la preparación ilustrada se encuentra alimentos fuentes de proteínas de alto valor biológico como la cachama y las vísceras de cabra: hígado, riñón, corazón, pulmones y sangre, protagonistas en la pepitoria preparación típica de la territorialidad, que, además, son fuentes significativas de hierro hemo y vitaminas del complejo B.

Además, se puede evidenciar otras proteínas como el huevo de alto valor biológico y proteínas de origen vegetal como el garbanzo que en combinación con la diversidad de cereales que se encuentran en este territorio, podrían contribuir al aporte proteico de la alimentación de los santandereanos.

Por otra parte, se observa disponibilidad de frutas y verduras como la piña, el zapote, la lechuga, el tomate, la cebolla, que son fuente de vitaminas, minerales y fitoquímicos que garantizan una adecuación nutricional para la población santandereana.

Pescado frito, patacones, arroz y ensalada, tomada en campo de municipio de El Tarra (Norte de Santander).

Tabla 40. Preparaciones culinarias territorialidad Santanderes.

Sopas y caldos	Ajiaco de arracacha santandereano, ajiaco de yuca, caldo de huevo, caldo de pichón, caldo teñido, cazuela de conejo, mazamorra de maíz sanchochao con hueso, mazamorra de maíz sancochao dulce, mazamorra de maíz tostao, mazamorra de mazorca, mute de rio de oro, mute santandereano, sancocho de chorotas, sancocho de simacota, sancocho ocañero, sancocho santandereano, sopa aratoca de ruyas, sopa de bolitas, sopa de frijol negro, sopa de novia, sopa de pichón, sopa de ruyas (ruyas: preparación a base de maíz), sopa de venas y sopa frita.
Platos fuertes o principales	Albóndigas de fraile, arroz con pollo y cerdo santandereano, arroz de menudencias de pollo, balay, bollos de carne, cabrito al horno, cabrito asado, callos con garbanzos santandereanos, capón relleno, carne oreada, conejo sudado, hayacas cucuteñas y hayacas nortesantandereanas, hayacas de arroz, lomo de cerdo especial, morcilla blanca, mutiscua, ñeque o guatin (roedor parecido al conejo), niños envueltos, pichones, picos, similar a la pelanga, pinchos de cabro (carne de res), pollo con garbanzos, rellena de guineo ocañera, rollo de sobrebarriga, seco de cabra, sobrebarriga, tamal santandereano y torta de sesos.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepa de maíz pelao, arepa de millo, arepa frita cucuteña, arepa ocañera, arepas amarillas o arepas santandereanas, arepas carisecas, arroz blanco, cebollitas ocañeras, indios, pepitoria, sopa seca, tostada cucuteña (es una arepa rellena), turmada y yuca cocida.
Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Arequipe de papaya, arrancamuelas, bocadillo veleño, bocadillos de guayaba, bolas de millo, bollo de maíz pelao, bollos de carne, carabina, carisecas, champú de frutas, chicha de millo, chicha de ojo, chicharrones de cuajada, chocolate de cacao fresco, chorizos, chucula, cortados de leche de cabra, dulce de piña, dulces de apio criollo, arracacha o cidra y piña, dulces o bocadillos de leche, arroz, escopeta, flan de ciruela, guarapo, hormigas culonas, huevos chimbos, limonada de frutas, masato de pamplona, masato de yuca, melcochas de panela, obleas, pastel de garbanzo, pasteles de lentejas, postre de curuba, postre de limón, postre de tres capas, queso piña, refajo, regañonas santandereanas, submarino, té, torta de queso y tumes.

Nota. Elaboración propia.

Territorialidad Tolima grande

Figura 42. Territorialidad Tolima grande.

Nota. Elaboración propia.

La cultura culinaria del Tolima Grande está profundamente enraizada en su geografía, historia y tradiciones. Es una región donde la gastronomía refleja su identidad mestiza, con influencias indígenas, africanas y españolas que han moldeado su riqueza alimentaria y prácticas culinarias.

En la ilustración: desayuno.
Tamal (en hojas de plátano): masa de maíz trillado, aliños: cebolla, ajo, comino y achiote, cerdo: costilla, tocino, pollo: pernil, arverjas amarillas, zanahorias, papas, huevo cocido, arroz, arepa tolimense (arepa de maíz blanca, gruesa y suave, que se sirve al lado del tamal), taza de chocolate, pan, guayaba, sábila, limonaria, manzanilla, flor de Jamaica, achiras, mangostino, aguacates, papaya, cítricos, mango.

Elementos Culinarios Principales

Ingredientes locales y endémicos: cereales, raíces, tubérculos y plátanos: masa de maíz trillado, papas, maíz blanco. Frutas y verduras: guayaba, mangostino, papaya, mango y cítricos (limón, naranja, mandarina), cebolla, zanahorias, arvejas amarillas frescas, aguacates. Leche y productos lácteos y derivados: leche. Carnes, vísceras y huevos: cerdo (costilla, tocino), pollo (pernil), huevo cocido. Ingredientes culinarios y condimentos: ajo, comino, achiote, tomillo, sábila, limonaria, manzanilla y flor de Jamaica.

Técnicas de preparación: cocción en hojas: el maíz se cocina, se muele y se mezcla con los aliños, se envuelve en hojas de plátano y se cocina al vapor durante varias horas; lo que permite que los sabores de los ingredientes se integren y le aporta al tamal su característico sabor y aroma, conservando también la humedad. Hervido y guisado: arroz, arvejas, las carnes se cocinan previamente para garantizar su ternura y se guisan con cebolla, ajo, comino y achiote antes de incluirlas en el tamal, lo que realza los sabores y asegura una textura jugosa dentro del tamal. Amasado y asado: arepa tolimense se amasa el maíz cocido y molido, y se cocina en budare o sartén hasta obtener una textura suave y gruesa lo que resalta el sabor del maíz y acompaña perfectamente al tamal, además de aportar una textura neutra que contrasta con el relleno del tamal. Sofrito: los aliños (cebolla, ajo, comino, achiote) se sofríen para liberar sus aromas y sabores antes de mezclarlos con la masa o las carnes, lo que aporta un perfil de sabor complejo al tamal, además de complementar y equilibrar los ingredientes principales.

Cualidades nutricionales:

Esta ilustración presenta una preparación culinaria muy interesante a nivel nutricional ya que en esta se pueden encontrar alimentos fuentes de proteínas de alto valor biológico como la carne de cerdo, el huevo, el pollo, envueltos en una masa de maíz trillado que por sus características nutricionales es una buena fuente de carbohidratos complejos que, junto al arroz, la papa, y la arepa son una fuente de energía adecuada para las necesidades fisiológicas de la población Tolimense. Además, se ejemplifica la disponibilidad de una gran variedad de frutas y verduras como: guayaba, mangostino, papaya, mango y cítricos (limón, naranja, mandarina), cebolla, zanahorias, arvejas amarillas frescas, que aportan en gran medida vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que contribuyen a la fisiología del organismo.

También, se evidencia la disponibilidad de alimentos como el aguacate que aportan una fuente significativa de grasas monoinsaturadas que en moderación contribuyen a un perfil lipídico en equilibrio.

Olla con gallina cocida y sopa de mazorca biche, tomadas en campo municipio de Rioblanco (Tolima).

Tabla 41. Preparaciones culinarias Territorialidad Tolima Grande.

Sopas y caldos	Ajiaco de arracacha santandereano, ajiaco de yuca, caldo de huevo, caldo de pichón, caldo teñido, cazuela de conejo, mazamorra de maíz sanchochao con hueso, mazamorra de maíz sancochao dulce, mazamorra de maíz tostao, mazamorra de mazorca, mute de rio de oro, mute santandereano, sancocho de chorotas, sancocho de simacota, sancocho ocañero, sancocho santandereano, sopa aratoca de ruyas, sopa de bolitas, sopa de frijol negro, sopa de novia, sopa de pichón, sopa de ruyas (ruyas: preparación a base de maíz), sopa de venas y sopa frita.
Platos fuertes o principales	Albóndigas de fraile, arroz con pollo y cerdo santandereano, arroz de menudencias de pollo, balay, bollos de carne, cabrito al horno, cabrito asado, callos con garbanzos santandereanos, capón relleno, carne oreada, conejo sudado, hayacas cucuteñas y hayacas nortesantandereanas, hayacas de arroz, lomo de cerdo especial, morcilla blanca, mutiscua, ñeque o guatin (roedor parecido al conejo), niños envueltos, pichones, picos, similar a la pelanga, pinchos de cabro (carne de res), pollo con garbanzos, rellena de guineo ocañera, rollo de sobrebarriga, seco de cabra, sobrebarriga, tamal santandereano y torta de sesos.
Acompañamientos, aperitivos, principios o guarniciones	Arepa de maíz pelao, arepa de millo, arepa frita cucuteña, arepa ocañera, arepas amarillas o arepas santandereanas, arepas carisecas, arroz blanco, cebollitas ocañeras, indios, pepitoria, sopa seca, tostada cucuteña (es una arepa rellena), turmada y yuca cocida.
Pasabocas, postres, amasijos, dulces y bebidas	Arequipe de papaya, arrancamuelas, bocadillo veleño, bocadillos de guayaba, bolas de millo, bollo de maíz pelao, bollos de carne, carabina, carisecas, champú de frutas, chicha de millo, chicha de ojo, chicharrones de cuajada, chocolate de cacao fresco, chorizos, chucula, cortados de leche de cabra, dulce de piña, dulces de apio criollo, arracacha o cidra y piña, dulces o bocadillos de leche, arroz, escopeta, flan de ciruela, guarapo, hormigas culonas, huevos chimbos, limonada de frutas, masato de pamplona, masato de yuca, melcochas de panela, obleas, pastel de garbanzo, pasteles de lentejas, postre de curuba, postre de limón, postre de tres capas, queso piña, refajo, regañonas santandereanas, submarino, té, torta de queso y tumes.

Nota. Elaboración propia.

La preparación y el consumo de estas comidas son actos de cohesión comunitaria. Los mercados locales y las reuniones familiares son contextos esenciales para la creación de este tipo de cocina. Cada uno de estos alimentos simboliza una historia compartida, la celebración de la vida en comunidad y el respeto por las raíces culturales.

Como se pudo observar, en las diferentes territorialidades existe la disponibilidad de matrices alimentarias que contienen los nutrientes esenciales que permiten que la alimentación se adecue nutricionalmente a las necesidades de la población desde un enfoque territorial, para lo cual es importante que los saberes alimentarios contemplen que cada territorio dispone de una diversidad alimentaria con la cual se pueden ajustar los requerimientos energéticos y nutricionales de su población garantizando la protección de su cultura e identidad alimentaria, contribuyendo a la soberanía del territorio.

Siendo así, mediante estas ilustraciones se pretende ejemplificar como los peces, las aves, y las carnes en general halladas en las diferentes territorialidades de Colombia, son fuente de aminoácidos indispensables que forman macromoléculas como las proteínas, necesarias en los procesos fisiológicos de estructura, reparación de tejidos, transporte, función enzimática; los cereales, plátanos y tubérculos como fuente significativa de carbohidratos que contribuyen a la disponibilidad energética, el almacenamiento de energía, a las estructuras celulares; las grasas provenientes de matrices alimentarias como el aguacate, la leche, el coco, los frutos secos son necesarias para la formación de estructuras, almacenamiento de energía, producción de hormonas; las frutas y verduras como fuentes de vitaminas, minerales y compuestos bioactivos que actúan en diversas funciones fisiológicas para mantener un estado de salud adecuado desde el punto de vista nutricional.

12

Biodiversidad, agua y agroecología: estrategias para una alimentación saludable, solidaria y sustentable

"La chagra es como el supermercado para el pueblo indígena, la selva es la que da la alimentación a los pueblos indígenas, por eso se llama la Madre Tierra. Del bosque se obtiene la alimentación, la medicina y la infraestructura".

Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica. Diciembre de 2024

Figura 43. Agroecología en las territorialidades alimentarias.

Indígena Arhuaco, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Cesar

Campesino, Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó, Lloró, Chocó

Pescador, Territorialidad Amazónica, comunidad Curripaco, La Guadalupe, Guainía

Campesina, Territorialidad Distrito Capital, Sumapaz, Bogotá

Nota. Elaboración propia.

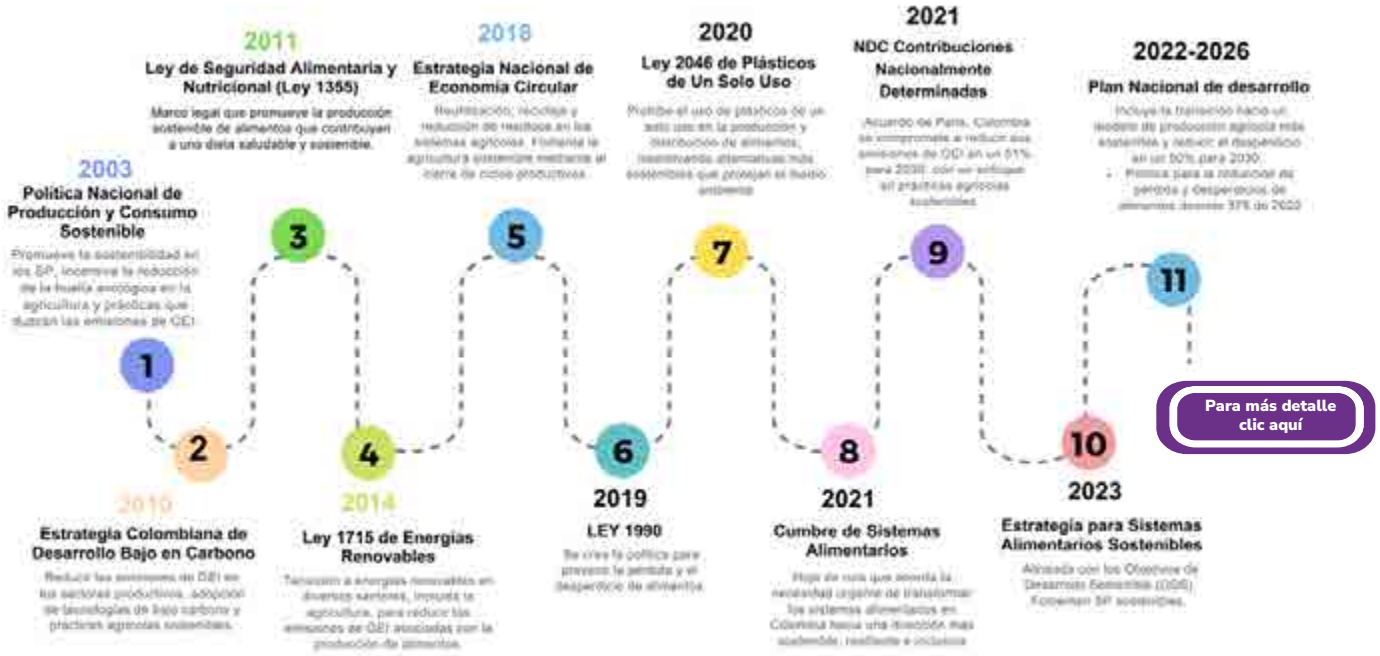
En los últimos años, Colombia ha enfrentado desafíos significativos en cuanto a la sustentabilidad de sus sistemas alimentarios. A medida que el país busca equilibrar el desarrollo económico con la preservación de sus recursos naturales, el enfoque en la sustentabilidad en la producción y distribución de alimentos ha cobrado relevancia. La degradación ambiental, el cambio climático, la pérdida de **Biodiversidad** y el aumento de las pérdidas y desperdicios alimentarios son problemas interrelacionados que afectan tanto a los ecosistemas como a la soberanía alimentaria del país.

La agricultura es altamente dependiente de los recursos hídricos y vulnerable a los efectos del cambio climático porque contribuye a la emisión de gases de efecto invernadero (GEI), principalmente por el uso intensivo de agroquímicos, y la expansión de la frontera agrícola que también tiene como consecuencia el deterioro del suelo y contaminación de cuerpos de agua, lo que amenaza la capacidad del país para producir alimentos de manera sustentable.

Actualmente, se ha venido trabajando en la promoción de un desarrollo económico, social y ambiental como el derecho a la alimentación adecuada, la transformación productiva, la acción climática y el ordenamiento del territorio alrededor del agua, esto hace parte del Plan Nacional de Desarrollo (PND) donde el gobierno ha implementado huertas agrodiversas para mitigar el impacto del cambio y variabilidad climática sobre la soberanía alimentaria en Boyacá y ha adicionado comentarios a la reglamentación de las Territorialidades Campesinas Agroalimentarias en Caquetá.

De igual forma, a nivel nacional en estas últimas décadas se han creado políticas públicas que han permitido acuerdos sobre la sustentabilidad ambiental y sistemas productivos tocando temas relevantes como el manejo de pérdidas y desperdicios alimenticios, fomentar una dieta saludable basada en alimentos naturales y la conservación de la **Biodiversidad** del país (Figura 44).

Figura 44. Principales políticas públicas creadas y relacionadas con desperdicios alimenticios de los sistemas productivos y la sustentabilidad ambiental en Colombia.



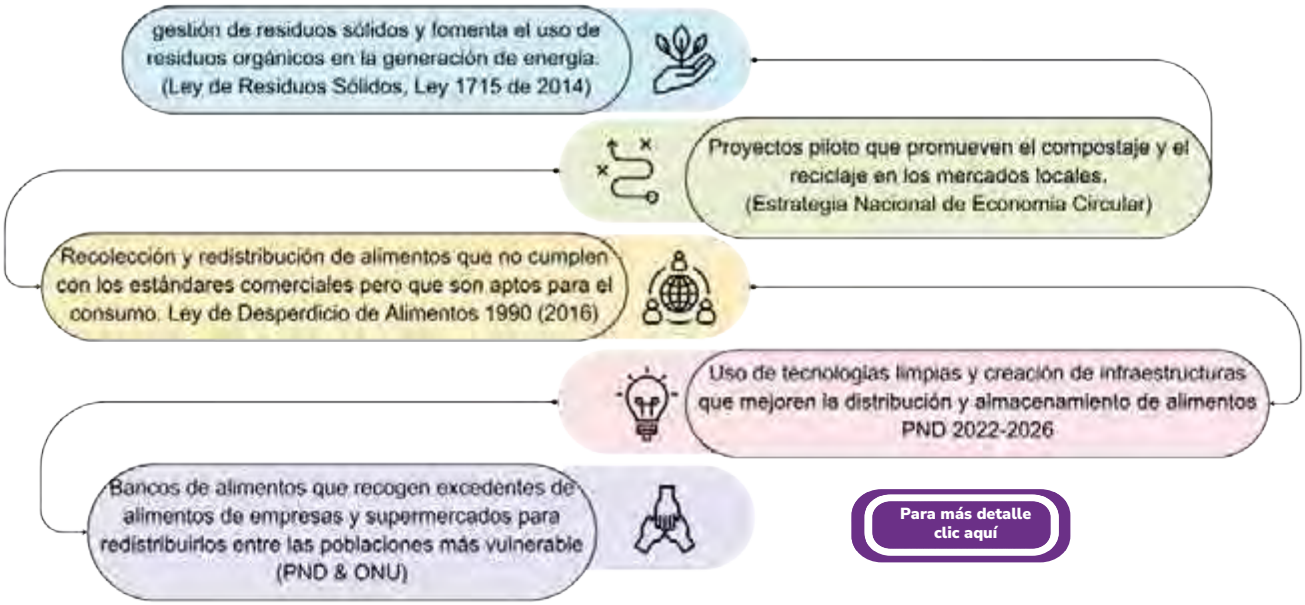
Nota. Elaboración propia.

¿Cómo afectan las pérdidas y los desperdicios alimenticios en la sustentabilidad ambiental?

Al ahondar la temática de sistemas productivos bajo la mira de la sustentabilidad ambiental, las pérdidas y los desperdicios producidos por los alimentos son un componente clave. En Colombia se pierden y se desperdician un total de 9,76 millones de toneladas, lo cual equivale al 34 % del total nacional (28,5 millones de toneladas) (DNP,2016). Del total de alimentos perdidos y desperdiciados, el 64 % corresponde a pérdidas que se ocasionan en las etapas de producción, poscosecha, almacenamiento y procesamiento industrial. El 36 % restante corresponde a desperdicios que se generan en las etapas de distribución y retail (ventas al por menor) y consumo de los hogares. En cuanto al desperdicio, el 20,6 % (2,01 millones de toneladas) se desperdicia en la distribución y retail (ventas al por menor) y el 15,6 % (1,53 millones de toneladas) se desperdicia en los hogares. (DANE, 2016)

Debido a lo anterior, se han creado a lo largo de los últimos años diversas estrategias de mitigación para enfrentar esta problemática, como se muestra en la Figura 45 a nivel local y nacional.

Figura 45. Las principales estrategias de mitigación de desperdicios alimenticios de los sistemas productivos y la sustentabilidad ambiental.



Nota. Elaboración propia.

Este tipo de programas ayuda a reducir el desperdicio mientras se aborda la crisis alimentaria, donde una parte significativa de los alimentos se pierden debido a una mala planificación.

¿Qué alimentos generan un mayor impacto ambiental?

Como lo explican Pimentel y Pimentel (2007) y Poore y Nemecek (2018), para producir 1 kg de proteína animal se necesita aproximadamente 100 veces más agua que para producir 1 kg de proteína de grano vegetal, afirmando que el sistema alimentario basado en carne requiere más energía, tierra y recursos hídricos que la dieta vegetariana, que incluye leche y huevos. De acuerdo con un informe del IDEAM (2022), la ganadería es una de las principales causas de deforestación en Colombia, con más de 200.000 hectáreas deforestadas anualmente, lo que conlleva que la expansión de la agricultura para la producción de alimentos para ganado también amenaza los ecosistemas.

¿Cómo en Colombia los alimentos generan un impacto ambiental?

El impacto ambiental suele ser medido por los índices ambientales que exponen el estado actual de los GEI en el país. Uno de los resultados más visibles de las ENSIN es el aumento exponencial del consumo de PCBU, los cuales tienen una relación directa con el incremento de las emisiones de GEI.

Esto se debe a que estos productos, requieren mayores cantidades de agua para su producción y sus cadenas de producción son más largas, requiriendo mayor energía en comparación con alimentos frescos y mínimamente procesados, así mismo, estos productos contribuyen considerablemente al deterioro ambiental debido a los altos niveles de energía y recursos hídricos necesarios para su producción, embalaje y distribución (Tabla 16).

Así como la dieta, los sistemas agrícolas también contribuyen en gran medida a las emisiones GEI debido a la ganadería, la deforestación para la expansión agrícola, y el uso de fertilizantes. Estos índices miden la intensidad de carbono en la producción agrícola y ganadera, proporcionando datos clave para las políticas de mitigación de emisiones. En el país, se han implementado varios indicadores que miden la sustentabilidad ambiental de los sistemas productivos.

De lo anterior, se infirió que los sistemas productivos de PCBU presentan mayor impacto en huella carbónica e hídrica que los alimentos naturales en Colombia. Por lo tanto, es importante destacar que es necesario establecer nuevas políticas públicas y lineamientos que ahonden en las estrategias de sustentabilidad de acuerdo con estos parámetros de impacto ambiental producto de las emisiones GEI. Este análisis también abre nuevas brechas investigativas para fomentar la conservación de la Biodiversidad.

¿Cómo hago la transición hacia una alimentación sustentable y saludable?

La soberanía alimentaria permite que cada persona tenga la libertad de elegir sus alimentos de acuerdo con sus diferentes tipos de convicciones (salud, cultural, social, político, ambiental, etc.) sin limitantes y conservando tradiciones. Si una persona elige sus alimentos por salud, bienestar, conservar tradiciones y alimentarse lo más sano y natural posible, su elección estará correlacionada con la reducción del impacto ambiental, principalmente la reducción de las emisiones de efecto invernadero y promoviendo la sustentabilidad ambiental.

Para explicar lo anterior, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), las dietas saludables y sustentables se definen como “patrones alimentarios que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen baja presión e impacto ambiental; son accesibles, asequibles, seguros y equitativos y son culturalmente aceptables”. (FAO., 2020). Por lo tanto, es necesario avanzar hacia sistemas alimentarios y dietas ambientalmente sustentables para conservar los recursos naturales y permitir de forma sustentable y sostenible la fuente de los alimentos para el presente, futuro próximo y las futuras generaciones.

La relación entre el impacto ambiental y la producción de alimentos ha sido estudiada en las últimas décadas, permitiendo ver una correlación clara entre estos dos campos, en esta guía proponemos las estrategias potenciales recopiladas de diversos estudios para mitigar de forma local el impacto ambiental producido por los sistemas de producción de los alimentos y fomenten la conservación de la **Biodiversidad** nacional y global.

Se debe tener en cuenta que la producción de alimentos, especialmente de carne y productos lácteos, incrementa un 50 % el PCG (Potencial de calentamiento global), este índice mide la potencia relativa, molécula por molécula, de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), teniendo en cuenta el tiempo que permanece activo en la atmósfera (Muñoz et al., 2010). Por lo tanto, la disminución del consumo de carnes rojas incentivaría la conservación del medio ambiente.

El uso de agua para riego y la ocupación de tierras para el cultivo de cereales fueron los principales responsables del daño al ecosistema causado por los cereales, principalmente el arroz. Asimismo, la ocupación de tierras para la producción de pastos artificiales y piensos (alimentos para animales destinados a complementar o sustituir el pastoreo), y la ocupación de pastizales naturales para el pastoreo de ganado fueron los principales contribuyentes al daño al ecosistema causado por la carne y los productos animales. Por lo tanto, elegir cereales cultivados de forma orgánica o agroecológica contribuye a la sustentabilidad ambiental.

En consecuencia, dietas donde predominen los alimentos de origen vegetal, como frutas, verduras, legumbres, granos enteros, nueces y semillas nativas y endémicas (origen local) evitarán el aumento de la contaminación ambiental y el impacto a la vida silvestre.

Esto brinda como resultado una reducción del 22 al 26 % en las emisiones de GEI, (Berners-Lee et al., 2012) y al limitar el consumo de carne roja, como la de res y cerdo, y los PCBU como embutidos, disminuye las emisiones de metano, el uso de agua y la pérdida de hábitat. Por lo anterior, se recomienda reducir su consumo, sin embargo, las dietas con un menor impacto ambiental además de basarse en plantas pueden incluir mariscos, pescados blancos y proteínas animales que sean de origen local, es decir, que sean propios de la región y se compren a los campesinos y comunidades locales, lo que proporciona los suministros de macronutrientes y micronutrientes más eficientes y orgánicos posibles.

Aunque la transición de una dieta basada en carne a una basada en plantas, la reducción de pérdidas y desperdicios de alimentos y la adopción de métodos de cocción eficientes pueden aportar considerables beneficios ambientales, existen barreras como la incomodidad, el precio y la neofobia que dificultan considerablemente los cambios de comportamiento. Además, la influencia de la preocupación por el medio ambiente en la mayoría de las dietas sustentables es débil, mientras que la preocupación por la salud desempeña un papel importante. En la práctica, se podría lograr un cambio a largo plazo en la estructura alimentaria, abordando las barreras culturales y las normas sociales, mediante la cooperación de los gobiernos, los minoristas, los productores de alimentos y los consumidores.

Optimización del uso de recursos naturales

Reducción del Uso de Agua

Optar por alimentos que requieren menos agua en su producción, como vegetales y frutas de temporada, puede disminuir el impacto ambiental de la dieta. Colombia tiene una deuda con el agua, pero al mismo tiempo una oportunidad de implementar su uso sustentable y eficaz en la actividad agrícola con acciones como:

- Reutilización de aguas residuales.
- Adopción de sistemas de riego con nueva tecnología.
- Producir más con menos agua.

El consumo de alimentos de origen animal, especialmente la carne de res, requiere grandes cantidades de agua y es una de las principales causas de la escasez de agua en muchas regiones; así que disminuir su consumo y mejorar la ingesta de proteínas vegetales con prácticas agroecológicas y orgánicas promovería la conservación del medio ambiente.

Emisiones de carbono

Los alimentos vegetales, especialmente aquellos cultivados localmente y en temporada, generan menos emisiones de CO_2 que los productos animales o los alimentos transportados a largas distancias.

Fomento de la Biodiversidad y sistemas agroecológicos

La agroecología como un punto central en el enfoque ecosistémico que se esta planteando en las Guías Alimentarias a nivel global, promueve prácticas agrícolas más respetuosas con el medio ambiente, como la rotación de cultivos, el uso de abonos orgánicos y la conservación del suelo, por esta razón los sistemas agroecológicos son claves para una dieta sustentable. Estas prácticas permiten preservar la **Biodiversidad** y mejorar la resiliencia frente al cambio climático. Por lo tanto, elegir alimentos cultivados con estas técnicas promueven la conservación cultural. Así mismo, otras formas que fomentan nuestra **Biodiversidad** son:

Fomento de alimentos locales

Los alimentos locales y de temporada reducen la necesidad de transporte, lo que disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero y apoya a las economías locales. Además, los productos locales suelen ser frescos, lo que mejora su valor nutricional y reduce la necesidad de conservantes.

Alimentación Real basada en Biodiversidad

Las recomendaciones de las necesidades alimentarias para la población colombiana cumplen con los criterios de sustentabilidad alimentaria y ambiental, así como con los requerimientos nutricionales, recomendando el consumo moderado de carnes rojas, evitando los PCBU y teniendo como base la **Alimentación Real** con enfoque territorial.

Reducción del desperdicio alimentario

Minimización de pérdidas y desperdicios

Una parte importante de la sustentabilidad dietética es reducir el desperdicio de alimentos a lo largo de toda la cadena de producción y consumo. Elegir porciones adecuadas, reutilizar los excedentes de las preparaciones y mejorar la planificación de las compras son acciones clave.

Aprovechamiento total de los alimentos

Usar todas las partes comestibles de los alimentos (como las cáscaras y hojas) y aprovechar los excedentes en recetas, puede reducir significativamente el desperdicio de alimentos y mejorar la eficiencia del uso de recursos, por ejemplo en el uso de estos en sopas y salsas preparadas en casa, potenciando la disminución de residuos localmente y mejorando la calidad de dieta al provenir de fuente natural de alimentos.

Así mismo, utilizar los desperdicios orgánicos para compostaje de huertas locales o los jardines es una buena alternativa para disminuir la cantidad de desechos alimenticios generados localmente y a la vez fomentar las huertas y cultivos orgánicos, incluso puede ser una práctica que se puede realizar en familia, transmitiendo este conocimiento ancestral y sustentable de una generación tras otra.

Soberanía alimentaria: accesibilidad y equidad

Precios justos y accesibilidad

Para que una dieta sustentable sea efectiva, debe ser asequible para todas las poblaciones. Las políticas públicas deben apoyar el acceso a alimentos saludables a precios justos, asegurando que los más vulnerables también puedan adoptar prácticas alimentarias sustentables.

Consideración de la salud pública

Impacto en la Salud

Además de ser sustentables, las dietas deben ser saludables, apoyando la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares. Las dietas basadas en alimentos frescos y menos procesados tienen un impacto positivo en la salud general.Implementar estas estrategias en conjunto puede promover una dieta que no sólo cuide de la salud humana, sino que también contribuya significativamente a la conservación de los recursos naturales y la **Biodiversidad** del planeta.

Uso del Suelo y Biodiversidad Alimentaria

Las comunidades rurales y los pueblos indígenas no sólo aseguran su comida, sino también aportan en la alimentación de las ciudades y el perímetro urbano. Eso ha sido posible mediante los sistemas productivos tradicionales basados en el control y defensa de los territorios y el manejo de la **Biodiversidad**; por esto, es esencial fomentar la **Biodiversidad** alimentaria en Colombia.

Estrategias de uso sustentable del suelo basado en la Biodiversidad alimentaria en Colombia

- Recuperación, conservación y manejo de semillas locales, plantas medicinales, la crianza de animales criollos y huertas caseras.
- Diversificación de cultivos mediante sistemas agroforestales y silvopastoriles.
- Conservación de suelos mediante los abonos verdes, control de erosión y barreras vivas.
- Manejo de microcuencas, repoblamiento del bosque, conservación de fuentes de agua, manejo de humedales, repoblamiento de peces nativos y manejo comunitario del agua.
- Recuperación y diversificación de la alimentación tradicional.
- Formación agroecológica y ambiental con actores y escuelas locales.
- Fortalecimiento de mercados locales, regionales y de exportación, basado en comercio justo y certificación de confianza y mediante los trueques de semillas, productos locales y artesanías.
- Planes de manejo y reglamentos internos de control territorial.
- Promover la participación de las familias y las comunidades en la exigibilidad del derecho a la alimentación, con la participación de la sociedad civil.

Salud alimentaria como patrimonio de la conservación de la Biodiversidad nacional

El tercer factor de cambio priorizado por las comunidades fue la salud alimentaria, la cual, es definida como un proceso social, cultural, ambiental, político, cultural, emocional, asentado históricamente en un territorio dado, resultante de la coevolución a través de las interrelaciones que las personas hemos venido desarrollando con los alimentos de cualquier reino de la naturaleza y con la tierra-territorialidad que constituye el gran sustrato y escenario de su producción.

Así mismo, la Biodiversidad no sólo nos proporciona alimentos, materiales y medicinas. También es vital para el fortalecimiento de los ecosistemas, la regulación del clima y la calidad del aire y del agua y por ende para la salud. La salud alimentaria se fundamenta en la Biodiversidad nacional permitiendo una alimentación saludable, solidaria y sustentable que promueva la salud humana y no humana, es decir, no solo entre toda especie animal y vegetal sino todo los factores que inciden a la calidad ambiental, factores abióticos y bióticos sus ciclos y sus interacciones así como las prácticas agroecológicas del uso del suelo que permitan la sinergia entre una salud compartida, si el entorno está sano, toda especie está sana, por ende el humano tendrá salud y bienestar.

La salud alimentaria es por tanto más que la suma de los procesos anteriormente dichos y mucho más que la suma de nutrientes, por lo que no puede reducirse a modelos prefijados, masivos ni estadísticos. En consecuencia, la salud alimentaria humana, inter-depende con y de la salud ambiental, social, cultural, política, económica y emocional de los pueblos, es decir, hay una sola salud. La alimentación como componente central en la determinación social de la salud depende en la formulación de políticas públicas orientadas a garantizar la riqueza nutricional de los alimentos, garantizando salud de los suelos, del agua y las semillas, semillas hasta el consumo humano, pasando por toda la cadena para su producción, distribución y comercialización.

Se habla de salud alimentaria porque además incluye, desarrolla y cualifica los conceptos previamente usados de alimentación saludable, Alimentación Real y soberania alimentaria, trascendiendo el nutricionismo. La salud alimentaria coloca a la alimentación en el lugar central que le corresponde no solo en materia educativa y pedagógica sino también como un referente central asegurando la soberanía alimentaria, el derecho a la **Alimentación Real** desde la **Biodiversidad** con enfoque territorial.

13 Gobernanza alimentaria

"Tenemos que concientizarnos que todos somos entes y actores involucrados y que si queremos que nuestras voces se escuchen tenemos que ir allá donde se toman las decisiones."
Diálogo de saberes Distrito capital, Comunidad de Usme
Noviembre de 2024

La propuesta de gobernanza en la **Guía alimentaria para la población colombiana, basada en Biodiversidad y Alimentación Real,** se basa en el proceso llevado a cabo a través de los diálogos de saberes con las comunidades de las 13 territorialidades alimentarias del país. Este proceso se realizó priorizando los intereses de los sujetos titulares de derechos sobre los intereses corporativos o de agentes internacionales, aplicando métodos de reconocimiento de conflictos de interés o los intereses en conflicto que han permeado históricamente las dinámicas alimentarias del país (Mialon et al., 2020) **(Anexo A)**.

Como resultado, en este apartado se plantea una gobernanza alimentaria multinivel para la implementación de las guía alimentaria, en la cual, las bases poblacionales deben seguir siendo copartícipes en los procesos de empoderamiento y transformación de las realidades alimentarias, tomando como apuesta tres ejes de acción: **(i) gobernanza alimentaria colaborativa; (ii) gobernanza para la salud alimentaria: de la semilla al cuerpo y (iii) gobernanza para los diversos saberes alimentarios.**

Gobernanza alimentaria colaborativa

Se define como un arreglo gubernamental en el que una o más agencias públicas involucran directamente a las partes interesadas en un proceso de toma de decisiones sobre la alimentación que es formal, consensuado y deliberativo. Este modelo de gobernanza implica la participación de actores con intereses legítimos que trascienden las fronteras organizacionales o sectoriales, orientándose hacia la búsqueda de soluciones conjuntas y reconociendo tanto los disensos como los puntos de encuentro en el proceso (Mouffe, 2014).

En consecuencia, la participación es un elemento fundamental en la formulación de estrategias orientadas para la gobernanza alimentaria a través de la configuración de tejidos de saberes alimentarios. Este principio se encuentra respaldado por la Constitución Política de Colombia, particularmente en los Artículos 79 y 80, que destacan tanto el derecho de las y los ciudadanos a disfrutar de un ambiente sano como la importancia de la participación comunitaria en las decisiones que afectan el entorno.

Como se ha mencionado a lo largo del documento, en la reformulación de las guías alimentarias, la participación ciudadana se desarrolló mediante un ejercicio descentralizado de construcción de gobernanza alimentaria propia de abajo hacia arriba desde las diversas territorialidades alimentarias del país, a través de diálogos de saberes, encuentros, entrevistas, observaciones territoriales, entre otras acciones (mayor detalle en el apartado de metodología: ¿Cómo se cocinó este documento?).

De esta manera, en el segundo semestre del año 2024, un equipo significativo de profesionales de diversas disciplinas se desplazó hacia las distintas territorialidades alimentarias, priorizando aquellas localidades con mayor cantidad de niñas y niños por mujer, para promover diálogos de saberes a través de encuentros, entrevistas, observaciones territoriales, entre otras acciones.

Este proceso buscó identificar elementos prospectivos que contribuyeran a la construcción de un mejor futuro alimentario para todas y todos, a través de caminar la palabra y tejer los diferentes saberes sobre alimentación. Se realizaron 38 talleres en 14 municipios y 13 territorialidades, con la participación de 1.370 personas (Fase de formulación estratégica, 710 personas-encuentro No. 1. En la fase de diseño estratégico, 660 personas-encuentro No. 2). Estos espacios representaron escenarios clave para el intercambio de saberes y la construcción de acuerdos esenciales, orientados hacia el fortalecimiento de los tejidos de saberes para la salud alimentaria **(Anexo B)**.

Específicamente, en los diálogos de saberes de la fase de formulación estratégica, las comunidades priorizaron **la soberanía alimentaria e hídrica, el derecho a la alimentación, y la educación para la salud alimentaria** como los factores de cambio para alcanzar un mejor futuro alimentario para el país. En coherencia, en los diálogos de saberes de la fase de diseño estratégico, las comunidades manifestaron que el futuro alimentario del país se debe centrar en garantizar el gobierno propio y la **soberanía alimentaria**, promoviendo el **autoabastecimiento** a través de la agricultura propia, la recuperación de semillas nativas y prácticas ancestrales, y **la protección de las fuentes hídricas y el medio ambiente**. Las propuestas incluyen acciones concretas como la educación alimentaria, **el apoyo estatal a la agricultura** local, la **mejora de infraestructura** (vías, sistemas de agua), y la lucha contra la contaminación (minería ilegal). El objetivo es lograr una **alimentación sana, nutritiva y culturalmente relevante**, vinculada a la **conservación de la Biodiversidad alimentaria y el desarrollo sustentable de sus territorios. (Ver video del material suplementario 12 se puede evidenciar la experiencia soberanía alimentaria en la territorialidad llanera, con la comunidad JIW).** clic aquí

En coherencia, Colombia presenta un marco normativo que recoge estos sentipensares de gobernanza colaborativa planteados por las comunidades en el Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 (Ley 2294 de 2023) y en la propuesta de Sistema para la Garantía progresiva del Derecho a la Alimentación.

En el plan nacional de desarrollo 2022-2026 “Colombia Potencia de la Vida”, se propone como un eje específico de transformación el derecho humano a la alimentación que “busca que las personas puedan acceder, en todo momento, a una alimentación adecuada”. Se desarrolla a través de tres pilares principales: disponibilidad, acceso y adecuación de alimentos. Bajo este contexto, se establecen las bases para que progresivamente se logre la soberanía alimentaria y para que todas las personas tengan una alimentación adecuada y saludable, que reconozca las dietas y gastronomías locales y que les permita tener una vida activa y sana” (Art 3.).

Además, el plan de desarrollo plantea que el agua este en el centro del ordenamiento territorial del país, insta a la vigilancia, a la deforestación y al tráfico ilegal de fauna silvestre, sugiere una actualización catastral y prescribe a los planes de gobierno de los demás niveles administrativos dar prevalencia a la conservación de los recursos naturales, para lo cual se deben determinar zonas de especial interés al interior de la frontera agrícola que sean dedicadas a garantizar el derecho a la alimentación de los habitantes del territorio nacional. Con miras a la preservación, recuperación, rehabilitación y restauración de los bosques con las comunidades. También se establece en el capítulo IV “derecho humano a la alimentación”, en el catalizador prácticas de alimentación saludable y adecuadas al curso de vida, poblaciones y territorios, a las guías alimentarias como un referente para suplir las necesidades alimentarias del país (Ley 2294 de 2023).

Por otra parte, las acciones planteadas por el Sistema Nacional de Garantía Progresiva al Derecho a la Alimentación tienen en cuenta los principios de descentralización y autonomía administrativa, y el reconocimiento de la diversidad y heterogeneidad de las regiones y territorios, de sus estructuras operativas para ampliar la democracia participativa y fortalecer la autonomía local. Por lo tanto, representa uno de los retos más esperanzadores y de mayor exigencia para el país, en tanto reconoce el derecho a la alimentación como un derecho fundamental, compromete a los sectores público y privado y a las organizaciones sociales, da un lugar protagónico a la participación de las familias y de las comunidades rurales, e invita a la construcción y consolidación de nuevas formas de gestión de políticas públicas fundamentadas en la afirmación y el reconocimiento del otro como legítimo, la protección de la producción nacional y la acción coordinada y articulada entre los diferentes sectores económicos y sociales

De esta forma, el ejercicio de reformulación de la guía alimentaria para la población colombiana se construye en coherencia con la apuesta de gobernanza colaborativa y con objetivos nacionales como el PND y los esfuerzos por lograr el derecho a la alimentación. A continuación, se describe la apuesta de gobernanza alimentaria, desde la salud alimentaria, es decir, desde la semilla al cuerpo, abarcando el fenómeno alimentario con la magnitud que merece alrededor de la vida.

Gobernanza para la Salud Alimentaria: de la Semilla al Cuerpo

> "Sembrar y cuidar las semillas naturales de la región [...] durante muchas décadas y siglos [...] para las otras generaciones que van a venir detrás de nosotros".
> Diálogo de saberes, comunidad La Galilea, Guainía, Territorialidad Amazónica.
> Diciembre de 2024

La Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**, resignifica la concepción funcional de sistemas alimentarios, transitando desde la perspectiva antropocéntrica a la perspectiva biocéntrica, en este sentido, los alimentos no son solo los vehículos que transfieren nutrientes desde los territorios hacia los cuerpos (de los seres humanos). Esta guía plantea a los alimentos (semillas, plantas, animales, minerales, agua) como parte de un ecosistema en interacción donde todos se nutren/alimentan y cogobiernan desde la reciprocidad de procesos biológicos que mantienen el equilibrio de todo lo vivo.

Desde una perspectiva biocéntrica los seres humanos pertenecen a una cadena trófica en donde pueden ser comida o ser depredados por otros seres. Esta perspectiva de relacionamiento con el mundo es común en algunos pueblos indígenas rurales, como por ejemplo los de la Amazonía. Aún hay lugares en Colombia, en donde un jaguar o un cocodrilo puede comerse a un ser humano. En este sentido, los pueblos indígenas que habitan la selva, por ejemplo, han aprendido a lo largo de su historia a lidiar con estos riesgos, y a gestionar/manejar su territorio para evitar ser depredados material y espiritualmente. En las ciudades o en las zonas urbanas los seres humanos no se sienten como comida de otros; al contrario, la comprensión antropocéntrica del mundo ubica al ser humano en un lugar donde es el máximo depredador o comensal de todo aquello que se considera comestible.

Ahora, lo que es comestible para algunos grupos humanos, no lo es para otros. El término "comida" hace referencia a aquellos elementos del ecosistema que han sido apropiados por culturas como parte de su identidad, de sus sistemas alimentarios y culinarios. En Colombia, por ejemplo, en ciertos lugares del Amazonas o en los Santanderes comen insectos (ej. hormigas); sin embargo, en otros territorios nacionales o culturas esto no es aceptado como algo comestible.

El enfoque biocéntrico tiene mucha relación con la concepción de salud alimentaria, la cual es un proceso interdependiente del ser vivo con su historia alimentaria ligada al territorio y al conjunto de relaciones sociales, económicas, políticas culturales y ambientales con las cuales ha coevolucionado y que se reflejan en el bienestar general, en tanto componentes de la determinación social de la salud (Cerón, 2024).

La Guía Alimentaria para la población colombiana, basada en Biodiversidad y Alimentación Real, además de llamar la atención sobre la pérdida de la Biodiversidad alimentaria del país, resaltando el rol de los conflictos socioambientales, también da recomendaciones para que las personas tomen mejores decisiones a la hora de comer, teniendo en cuenta las clasificaciones propuestas tanto por las ciencias de la nutrición, como por los defensores de la Alimentación Real (clasificación NOVA), y por los saberes locales relacionados con las cocinas tradicionales de las 13 territorialidades alimentarias de Colombia.

En la fase de formulación estratégica, se desarrolló en los talleres de diálogos de saberes un reconocimiento desde el enfoque biocéntrico considerando el círculo vital que va de la semilla al cuerpo. Las siguientes fueron las cinco estaciones propuestas para el desarrollo de las actividades en las territorialidades alimentarias: 1) Agua, semillas y tierra;. 2) Lactancia; 3) Procesos agroalimentarios; 4) Preparaciones culinarias y 5) Cuerpos.

En la experiencia de trabajo de campo, se reconocieron elementos simbólicos del ciclo vital de la semilla al cuerpo, como se muestra en los ejemplos de las siguientes imágenes, Figura 46.

Figura 46. Imágenes de los talleres de diálogos de saberes en las territorialidades alimentarias.

Diálogo de saberes territorialidad Costa y Sabana Caribe, municipio de Pueblo Bello

Diálogo de saberes territorialidad Llanera, municipio de Mapiripán

Diálogo de saberes territorialidad Magdalena Medio, municipio de Norosi

Diálogo de saberes territorialidad Amazónica, municipio La Guadalupe

Nota. Elaboración propia.

Para más detalle clic aquí

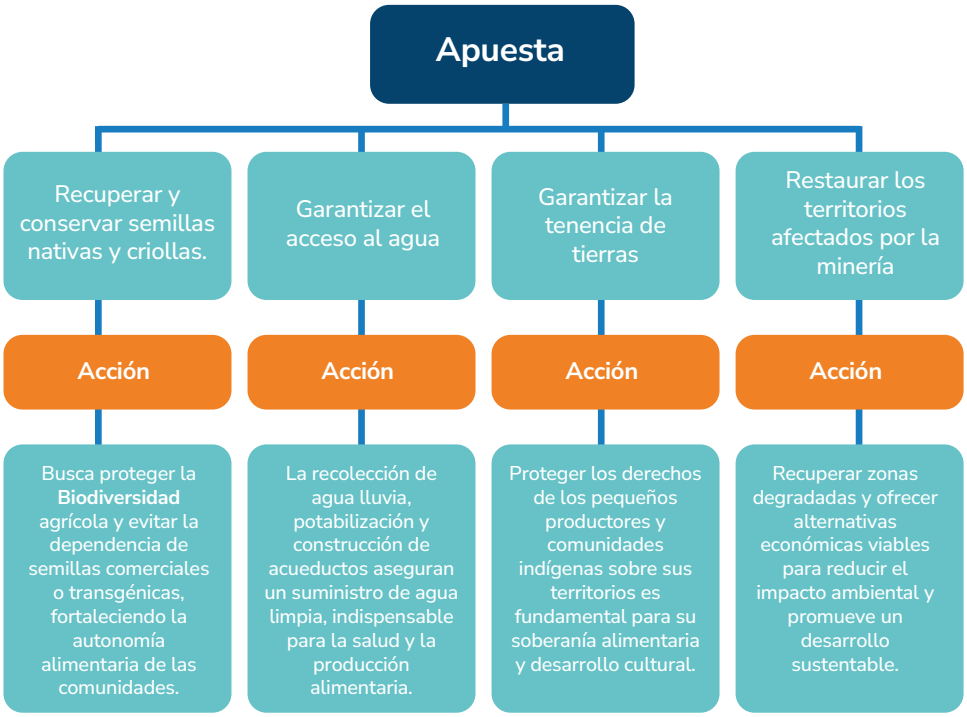
En la fase de campo de diseño estratégico, en las territorialidades alimentarias, las comunidades manifestaron apuestas y acciones de futuro en cada una de las estaciones de la semilla al cuerpo, con el objetivo de tejer saberes para una mejor realidad alimentaria en el país, como se detalla en la Tabla 42.

Semilla, Agua y Tierra

> "... si queremos tener una vida sana, unos niños sanos y unos adultos mayores sanos, tenemos que empezar por cultivar sanamente, sin venenos y sin ninguna clase de abonos químicos."
> Diálogo de saberes, Depresión Momposina y Mojana – Tiquisio Bolívar
> Octubre de 2024

En este aspecto, las comunidades enfatizaron las apuestas y acciones para recuperar las semillas nativas, la tierra y garantizar el agua potable (Figura 47). **(Ver video del material suplementario 13 se puede evidenciar la experiencia del diálogo de saberes sobre semilla, agua y tierra en la territorialidad de Litoral Pacífico y Chocó, en el municipio de Lloró).** clic aquí

Figura 47. Apuestas y acciones para recuperar las semillas nativas, la tierra y garantizar el agua potable.



Nota. Elaboración propia.

Figura 48. Semillas, agua y tierra en las diferentes territorialidades alimentarias del país

Arroz, Territorialidad de Litoral Pacífico y Chocó, LLoró

Rio Atrato, Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó, LLoró

Maíz, Territorialidad de Costa y Sabana Caribe, Manaure

Rio Negro, Territorialidad Amazónica, La Guadalupe

Asaí, Territorialidad Amazónica, La Guadalupe

Rio Atrato, Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó, LLoró

Nota. Elaboración propia.

Para más detalle clic aquí

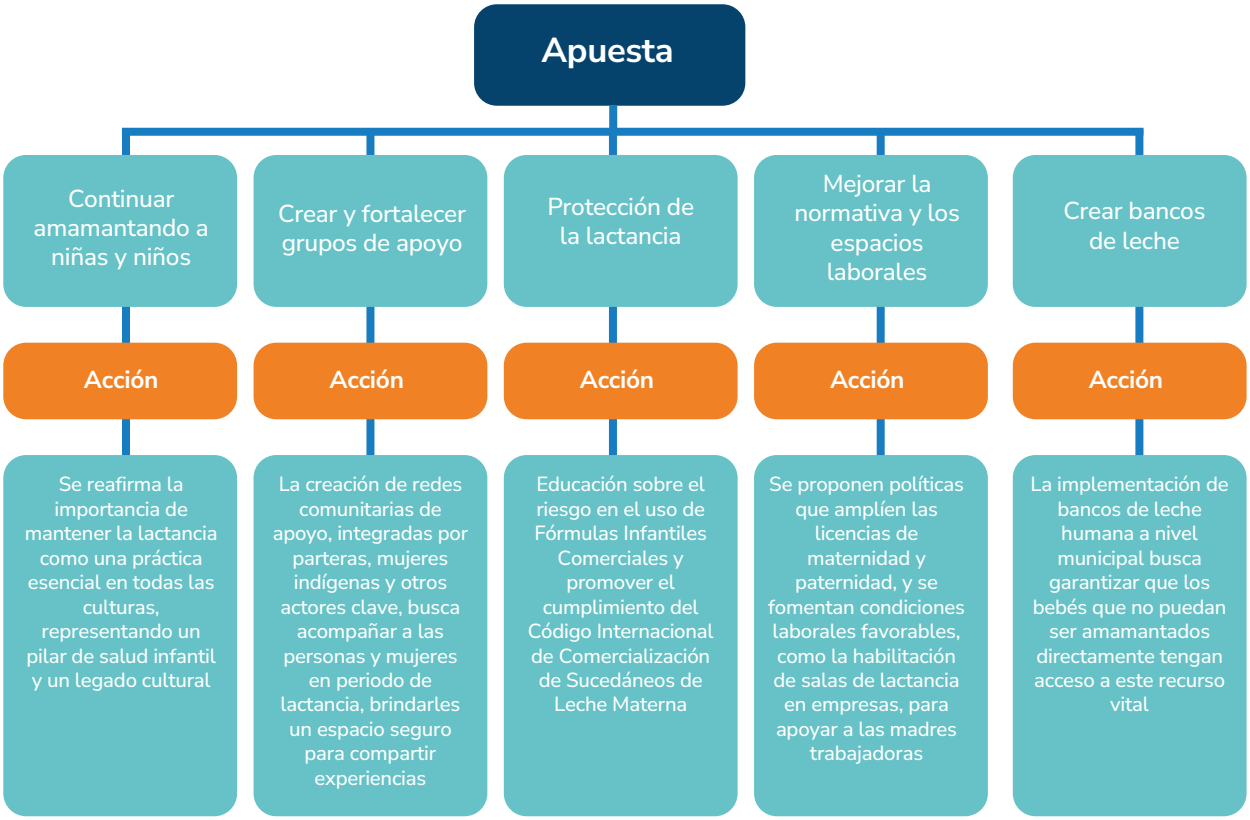
Lactancia Familiar, Comunitaria y Diversa

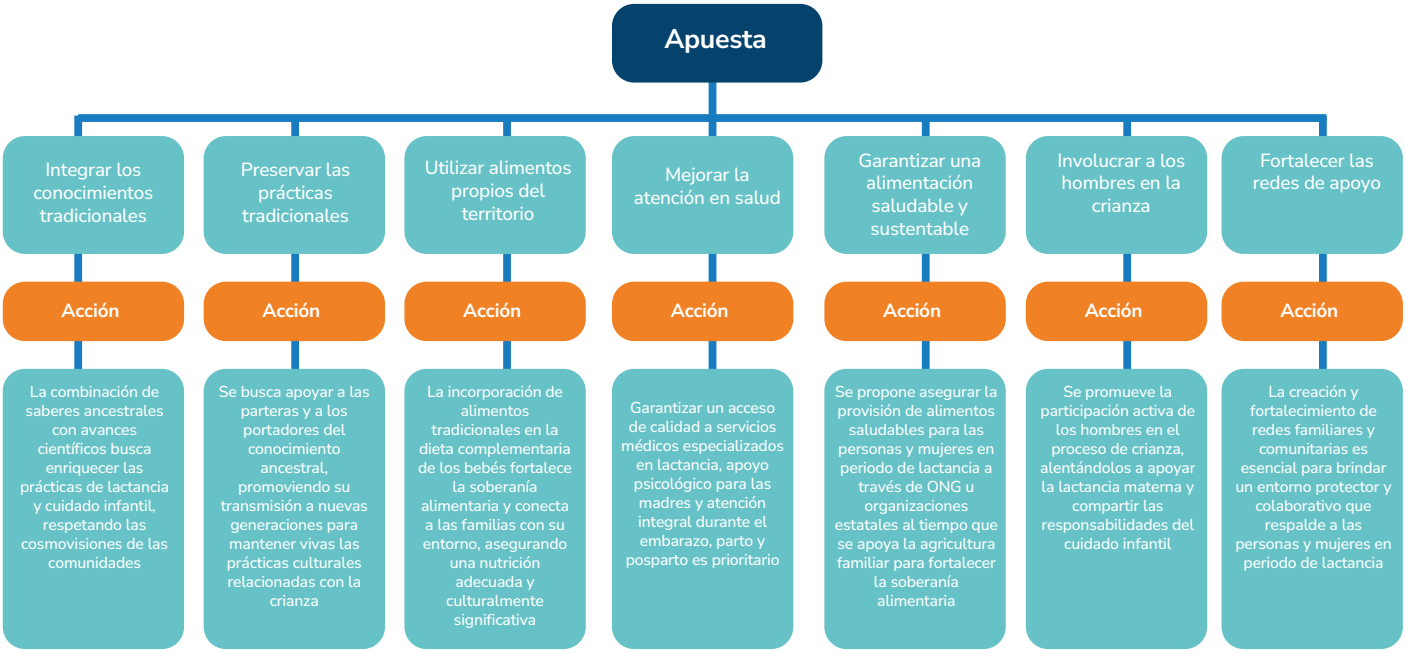
"Me soñaría una lactancia con más apoyo y empatía".
Diálogo de saberes territorialidad Cundiboyacense. Comunidad de Chivatá, Boyacá.
Noviembre de 2024

Durante el diálogo de saberes, las comunidades enfatizaron en las apuestas y acciones para valorar la lactancia como el primer acto de soberanía alimentaria de manera familiar, comunitaria y diversa (Figura 49) **(Ver video del material suplementario 14 se puede evidenciar la experiencia del diálogo de saberes sobre lactancia en la territorialidad Andina Sur, Paez con la comunidad Nasa Yuwe).**

clic aquí

Figura 49. Apuestas y acciones frente a la Lactancia familiar, comunitaria y diversa.





Nota. Elaboración propia.

Figura 50. Lactancia en las diferentes territorialidades alimentarias del país.

Lactancia Comunidad Jiw, Territorialidad Llanera, Mapiripán, Meta

Lactancia Comunidad Wayuu, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Manaure, La Guajira

Lactancia, Territorialidad Santanderes, El Tarra, Norte de Santander

Lactancia Comunidad Embera, Territorialidad Eje Cafetero, Pueblo Rico, Risaralda

Nota. Elaboración propia.

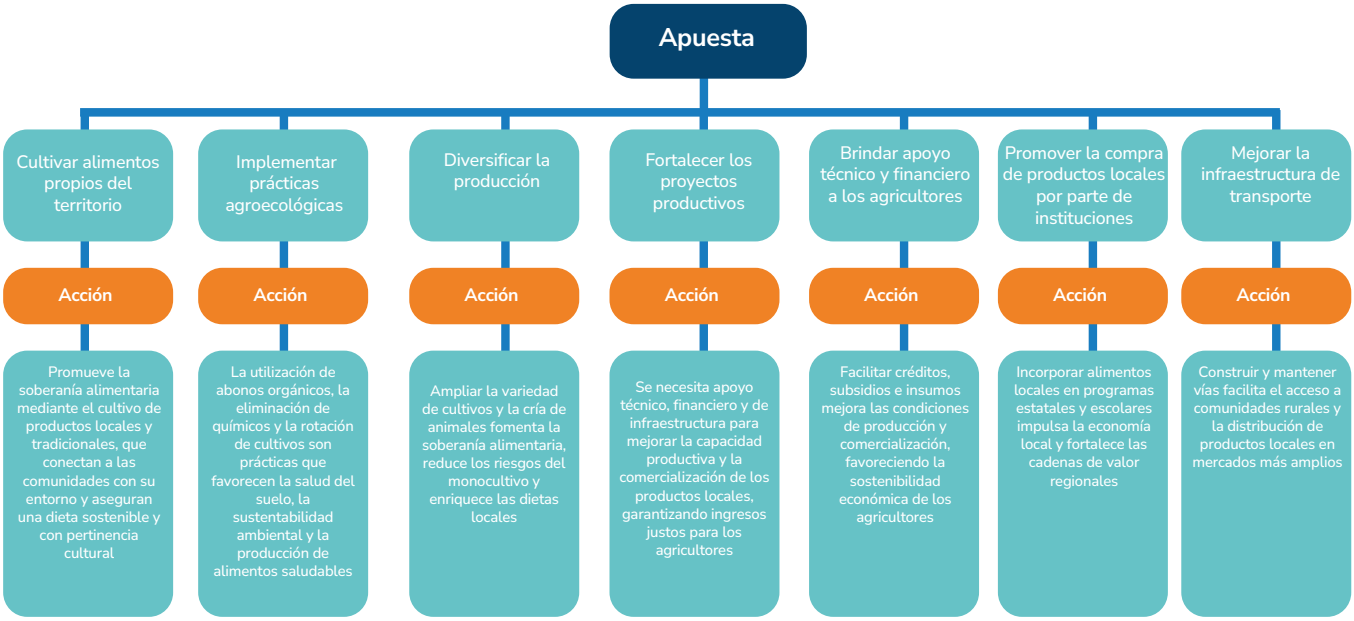
Procesos agroalimentarios

"...Se espera que el Estado aporte más insumos a nuestros campesinos para que se promueva toda la siembra en los campos y se fortalezcan todas estas prácticas de cosechas y que no se abandone el campo, como se está haciendo hoy en día".
Diálogo de saberes territorialidad Cundiboyacense. Comunidad de Chivatá, Boyacá.
Noviembre de 2024

"Para los indígenas eso se llama trueque [...] cambio de productos [...] y era nuestra soberanía alimentaria, era como nosotros nos alimentábamos en el territorio. Hoy, desafortunadamente, hemos perdido nuestra soberanía alimentaria, porque nos hemos enmarcado en otras cosas en las que no son realmente importantes en nuestras vidas".
Diálogo de saberes, Territorialidad Depresión Momposina y Mojana – Tiquisio Bolívar
Octubre de 2024

En esta área, las comunidades se enfocaron en las apuestas y acciones para garantizar la producción y el consumo de alimentos que provienen de las mismas territorialidades alimentarias del país, de manera diversa y agroecológica con un enfoque de sustentabilidad y conexión cultural, Figura 51.

Figura 51. Apuestas y acciones en los procesos agroalimentarios



Nota. Elaboración propia.

Figura 52. Registro de procesos agroalimentarios en las diferentes territorialidades alimentarias del país.

Silvopastoril, Territorialidad Cundiboyacense, Chivatá, Boyacá

Piscícola de Cachama, Territorialidad los Santanderes, El Tarra, Norte de Santander

Comercio de papa, Territorialidad Andina Sur, Páez, Cauca

Comercio plaza de mercado, Territorialidad distrito Capital, Bogotá

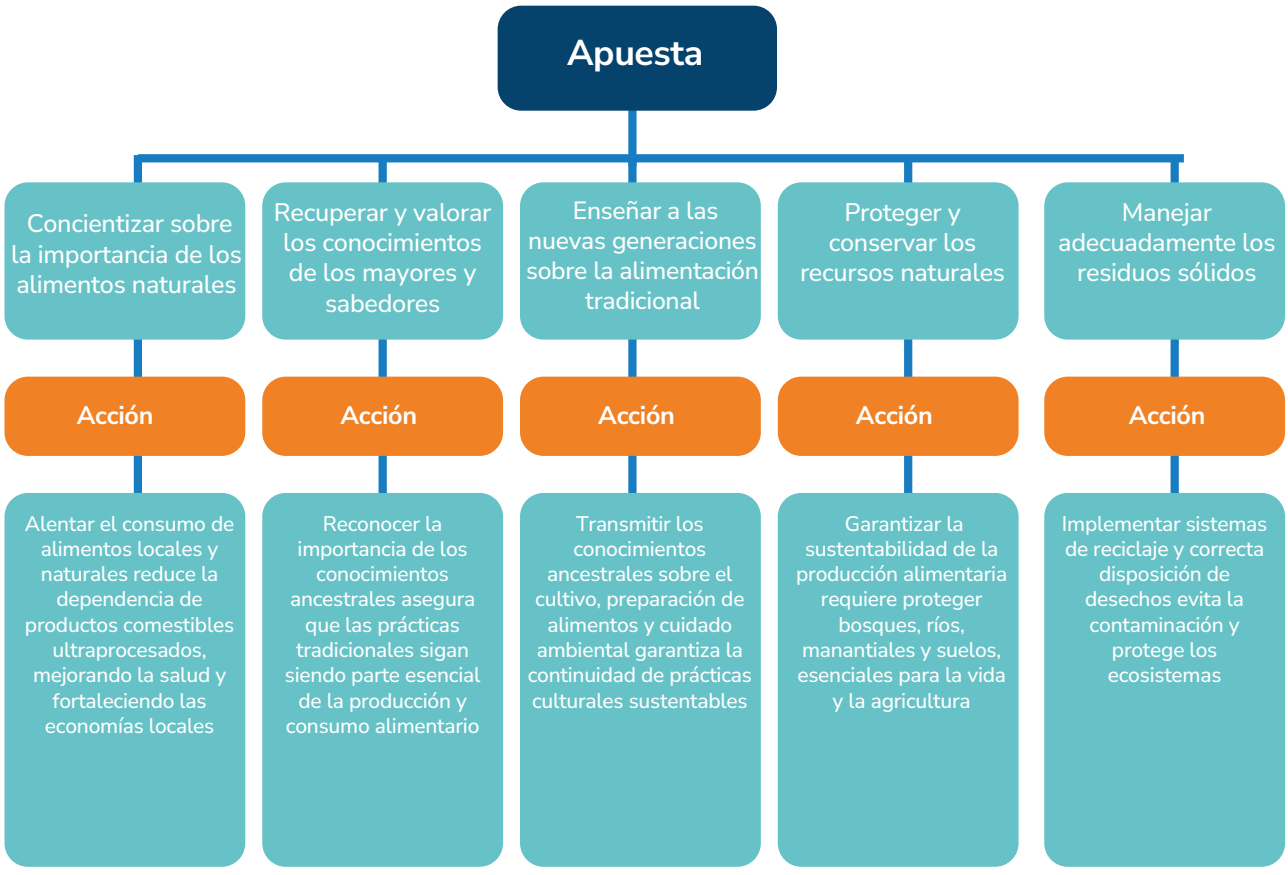
Nota. Elaboración propia.

Alimentos y preparaciones culinarias tradicionales .

"¿Qué sueño tienen?... seguir alimentándonos de nuestros alimentos"
Diálogo de saberes, territorialidad Amazónica, Comunidad Indígena La Guadalupe, Guainía.
Noviembre 2024

En este aspecto, se exponen las apuestas y las acciones que las comunidades propusieron para fortalecer la **Alimentación Real** y los universos culinarios en las territorialidades del país, Figura 53.

Figura 53. Apuestas y acciones de alimentos y preparaciones culinarias tradicionales.



Nota. Elaboración propia.

Figura 54. Registro de preparaciones culinarias tradicionales en las diferentes territorialidades alimentarias del país.

Culinaria comunidad Arhuaco, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello. Cesar

Culinaria Territorialidad Cundiboyacense, Chivatá, Boyacá

Culinaria comunidad Wayuu, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Manaure, La Guajira

Culinaria comunidad Curripaco, Territorialidad Amazónica, La Guadalupe, Amazonas

Nota. Elaboración propia.

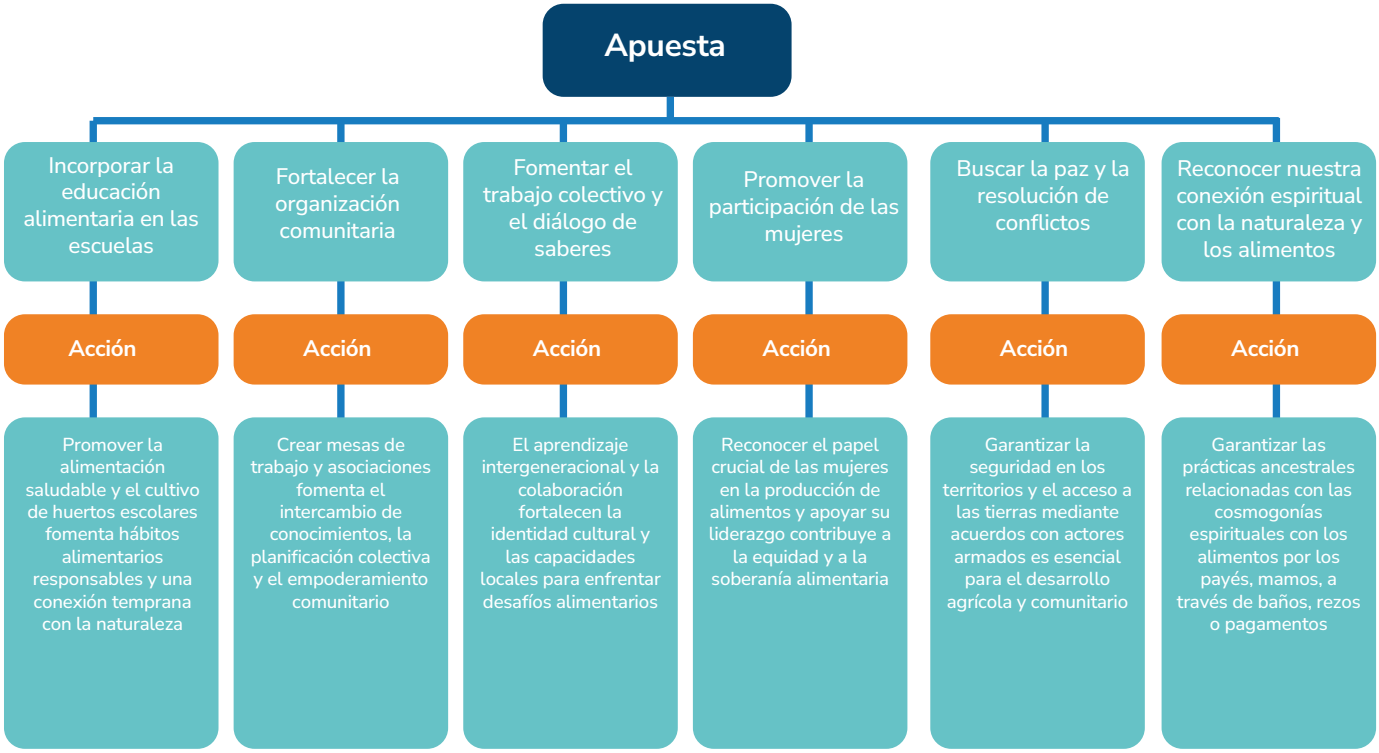
Cuerpos

[La placenta] debe volver al territorio porque esa placenta también se usa para hacer el trabajo tradicional a través de los años, y es, afianzar más el territorio con eso".
Diálogo de saberes, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Comunidad Kankuamos"
Noviembre de 2024

"La familia es la responsable y la encargada de cuidar el agua, de cuidar la tierra, de cuidar el viento, de cuidar el fuego que tenemos acá en la tulpa".
Diálogo de saberes en Páez, Cauca, Territorialidad Andina Sur.
Noviembre del 2024

En este aspecto, se mencionaron las apuestas y las acciones que las comunidades sugirieron para fortalecer la organización comunitaria, el trabajo colectivo y el diálogo de saberes, Figura 55.

Figura 55 . Apuestas y acciones en el ámbito de los cuerpos.



Nota. Elaboración propia.

Figura 56. Diálogos de saberes en las diferentes territorialidades alimentarias del país.

Campesino, Territorialidad llanera, Mapiripán, Meta

Comunidad Indígena, Territorialidad Tolima Grande, Río Blanco

Pueblo Wayuu. Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Manaure, Guajira

Niñas y niños Pueblo Nasa, Territorialidad Andina Sur, Páez, Cauca

Nota. Elaboración propia.

Colombia tiene avances en marcos normativos que respaldan estas apuestas de gobernanza para salud alimentaria desde la semilla al cuerpo. En la conferencia de las Naciones Unidas sobre Biodiversidad (COP16 Colombia, 2024), el país ratificó su compromiso con la Madre Tierra en el evento, enmarcado en el compromiso internacional con la conservación de la Biodiversidad, se realizaron compromisos en el cuidado de las semillas, el ordenamiento territorial alrededor del agua y la política pública de agroecología. Además, Colombia desde hace un tiempo se ha comprometido con la salvaguardia de las cocinas tradicionales, y leyes para la promoción de entornos alimentarios saludables en las cuales se reconoce la importancia de proteger la salud con Alimentación Real, evitando el consumo de PCBU.

El evento de la COP16 es un claro ejemplo del cambio de la mirada mundial hacia una concepción biocéntrica, no solo por el capricho de algunos, sino porque el planeta nos está dando señales claras de la importancia de replantear el modelo de desarrollo en el que vivimos. La alimentación tiene un rol muy importante en esta mirada. En el evento Colombia ratifica su adhesión al Tratado Internacional de Semillas y el compromiso con su implementación (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, 2024) algo absolutamente ligado a lo que las comunidades en las territorialidades alimentarias están solicitando. De igual forma, el gobierno lanza la política pública de agroecología lo que marca una “transición de la agricultura convencional hacia modelos agroecológicos y sistemas agroalimentarios sostenibles, lo que es crucial ante la crisis climática y alimentaria global” (COP16 Colombia, 2024).

En la adquisición de alimentos, las comunidades solicitan que las compras públicas prioricen alimentos reales, sustentables y culturalmente pertinentes, promoviendo preparaciones culinarias propias. En la estrategia nacional para la salud alimentaria, se propone para lograr este fin una reglamentación clara, capacitación y monitoreo, la vinculación de productores locales, y la transparencia y rendición de cuentas.

Por otra parte, en el eslabón de las preparaciones culinarias, el Ministerio de Cultura (2012b), propuso la Política para el Conocimiento, la Salvaguardia y el Fomento de la Alimentación y las Cocinas Tradicionales de Colombia. La cual fue creada como una respuesta al creciente reconocimiento de la gastronomía como un elemento fundamental del patrimonio cultural inmaterial. Su formulación se inscribe en un marco jurídico y cultural que incluye la Constitución de 1991, que reconoce la diversidad de saberes alimentarios del país, y la ratificación en 2003 de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO. Esta política se consolidó en un contexto donde las cocinas tradicionales comenzaban a ser vistas como un vehículo clave para preservar prácticas culturales, promover la sustentabilidad alimentaria y fortalecer las identidades locales. El Ministerio de Cultura lideró esta iniciativa, que busca integrar a las cocinas tradicionales en los esfuerzos nacionales por el reconocimiento y la preservación del patrimonio, al tiempo que fomenta su uso como herramienta de desarrollo cultural y social. Esta surge como un esfuerzo institucional para proteger y promover las cocinas tradicionales del país, reconociéndolas como parte esencial del patrimonio cultural inmaterial.

Este enfoque busca salvaguardar no solo las prácticas y conocimientos culinarios de las comunidades indígenas, afrodescendientes y campesinas, sino también fomentar una relación más respetuosa y sustentable con la naturaleza. La política tiene como base el reconocimiento de la diversidad biocultural y de las cocinas tradicionales como eje de identidad, cohesión social y soberanía alimentaria.

La política tiene como objetivo principal reconocer, salvaguardar y fomentar las cocinas tradicionales del país como parte integral del patrimonio cultural inmaterial, además de promoverlas como un componente esencial del desarrollo sostenible y de la soberanía alimentaria. Se estructura en torno a ejes como el conocimiento, la valoración, la salvaguardia y el aprovechamiento sostenible de las cocinas tradicionales, reconociendo su papel fundamental en la identidad cultural y en la relación histórica entre las comunidades y sus territorios. Asimismo, propone la integración de las prácticas culinarias tradicionales en las estrategias de educación, turismo, desarrollo económico y alimentario (Ministerio de Cultura, 2012b).

Esta política destaca la importancia de proteger expresiones culturales vivas, incluyendo la gastronomía. Sin embargo, su éxito depende de la capacidad para articularse con otras políticas públicas nacionales, especialmente en temas como el desarrollo rural, la sustentabilidad ambiental y los derechos culturales. Adquiere relevancia esta política, en un escenario en el que los saberes bioculturales de la culinaria tradicional en Colombia, han sido desplazados por la visión reduccionista de la alimentación como un mero sistema de transferencia de nutrientes (nutricionismo) gobernado por dinámicas corporativas que han dominado las decisiones alimentarias en el país en las últimas décadas. Al promover un enfoque que trascienda la simple composición nutricional de los alimentos, se conecta con la actualización de las guías alimentarias que, a través de diálogos de saberes, han incorporado perspectivas indígenas, afrodescendientes y campesinas para construir una visión más amplia y diversa de la alimentación.

A continuación en la Tabla 42, se presenta un resumen de los sentipensares de las comunidades en las 13 territorialidades del país respecto a la gobernanza alimentaria de la semilla al cuerpo.

*Tabla 42. Gobernanza para la salud alimentaria "De la Semilla al plato hasta alimentar el cuerpo" mencionados en el trabajo de campo en las territorialidades alimentarias**

Círculo biocéntrico de la salud alimentaria	Componentes de la semilla al cuerpo	Sueños y acciones para un mejor futuro alimentario según las comunidades	Actores involucrados en el cumplimiento
Agua, semilla, tierra	Agua	Garantizar el acceso al agua potable	Lideresas y líderes que protegen naciminetos de agua, cuencas de ríos y mares.
	Semillas	Recuperar y conservar semillas nativas y criollas	Custodias y custodios de semillas
	Tierra y aire	Garantizar la tenencia de tierras. Restaurar los territorios afectados por la minería	Actores forestales Actores de la reforestación
Lactancia humana, familiar y diversa y alimentación complementaria	Gestación, parto puerperio	Continuar amamantando a niños y niñas. Crear y fortalecer grupos de apoyo. Promover la educación sobre lactancia	Parteras, matronas, madres, abuelas y mujeres de la comunidad
	Alimentación complementaria	Mejorar la normativa y los espacios laborales. Integrar los conocimientos tradicionales. Preservar las prácticas tradicionales Utilizar alimentos propios del territorio Mejorar la atención en la salud	Madres comunitarias

		Garantizar una alimentación adecuada Crear bancos de leche Involucrar a los hombres en la crianza Fortalecer las redes de apoyo	
Procesos agroalimentarios (producción y adquisición de alimentos)	Producción y comercialización local de los alimentos	Cultivar alimentos propios del territorio Implementar prácticas agroecológicas Diversificar la producción Fortalecer los proyectos productivos Brindar apoyo técnico y financiero a los agricultores Promover la compra de productos locales por parte de instituciones Mejorar la infraestructura de transporte Cambiar las políticas públicas de alimentación	Productores de alimentos con prácticas tradicionales
			Productores de alimentos con prácticas agroecológicas
			Huerteras y huerteros
			Comercializadores de alimentos locales
Preparaciones culinarias, tradicionales, típicas y ancestrales	Cocinas tradicionales	Concientizar sobre la importancia de los productos naturales Recuperar y valorar los conocimientos de los mayoras y mayores, así como sabedoras y sabedores.	Cocineros y cocineras tradicionales

Preparaciones culinarias, tradicionales, típicas y ancestrales	Cocinas tradicionales	Enseñar a las nuevas generaciones sobre la alimentación tradicional Proteger y conservar los recursos naturales Garantizar la sustentabilidad de la producción alimentaria Manejar adecuadamente los residuos sólidos	Cocineros y cocineras tradicionales
Cuerpos: determinación social de la salud.	Dimensiones de la determinación social (Brelih, 2013).	Incorporar la educación alimentaria en las escuelas Fortalecer la organización comunitaria Fomentar el trabajo colectivo y la transmisión de saberes Promover la participación de las mujeres Reconocer nuestra conexión espiritual con la naturaleza y los alimentos Garantizar las prácticas ancestrales relacionadas con las cosmogonías espirituales con los alimentos por los payés, mamos, a través de baños, rezos o pagamentos	Actores de la soberanía, solidaridad y bioseguridad Perfiles de salud grupales Condiciones de salud colectivas

**Análisis sistematizado del trabajo de campo en las 13 territorialidades alimentarias del país.*
Nota. Elaboración propia.

Gobernanza para los Diversos Saberes Alimentarios

> "Una de las acciones es hilar los saberes que tiene la población de nuestro territorio, lo que se hizo acá desde el principio, conocer los contextos familiares, los entornos y los actores son la población diversa que nosotros manejamos como: personas mayores, niños, adolescentes y grupos étnicos; ellos son los encargados de manejar estos hilos de saberes."
>
> Diálogo de saberes Distrito capital, Comunidad de Usme
> Noviembre de 2024

En la actualización de las guía alimentaria, se ha avanzado en la aplicación de una metodología basada en diálogo de saberes e interculturalidad crítica con comunidades indígenas, afrodescendientes, campesinos, madres, parteras, payes, mamos, y demás sabedoras y sabedores de las territorialidades alimentarias del país **(Anexo B)**. Teniendo como resultado una guía alimentaria para la población colombiana, basada en la **Biodiversidad** de saberes, ecosistemas, sistemas agroalimentarios, alimentos reales y universos culinarios que le han dado identidad y vida al país, para así retransitar del nutricionismo al derecho a la alimentación realmente saludable, solidaria y sustentable (Cediel et al., 2022). (Ver video del material suplementario 15, y documento del material suplementario 16 para más detalle sobre el proceso de diálogo de saberes en las territorialidades alimentarias).

Figura 57. Diálogos de saberes en las diferentes territorialidades alimentarias del país.

Diálogo de saberes, Territorialidad Llanera, Mapiripán, Meta

Diálogo de saberes P. Kankuamo, Territorialidad Costa y Sabana Caribe, Pueblo Bello, Cesar

Diálogo de saberes, Territorialidad Depresión Momposina y Mojana, Tiquisio, Bolívar

Diálogo de saberes Pueblo Nasa, Territorialidad Andina Sur, Páez, Cauca

Nota. Elaboración propia.

En el ejercicio prospectivo sobre la generación de escenarios de futuro, las mismas comunidades manifestaron la importancia de garantizar un gobierno y educación propia, para alcanzar la soberanía alimentaria, el derecho a la alimentación y la salud alimentaria. Los buenos vivires y la estrategia de educación para la salud alimentaria son dos referentes para garantizar la real gobernanza de los diversos saberes alimentarios en el país.

El concepto de Sumak Kawsay o Buen Vivir (Gudynas, 2011), arraigado en las cosmovisiones andinas, nos invita a repensar nuestra relación con la naturaleza y con los demás. El buen vivir o los buenos vivires, emergen como propuesta alternativa al modelo hegemónico de progreso y desarrollo, basado en la acumulación, el individualismo y el dominio de la naturaleza. Los buenos vivires se alinean con otros horizontes civilizatorios, basados en la comunalidad, la construcción colectiva, la ecología de saberes y sobre todo un lugar en que la naturaleza es reconocida como un ser, del cual la integralidad de los saberes y sentires orientan la construcción de armonía desde el gobierno, la salud, la educación, dilucidando cómo los saberes, al contrario de la lógica racional occidental, están articulados, tejidos, para cuidar la vida y la tierra.

Este principio ancestral nos propone un camino hacia la armonía, el equilibrio y la integralidad, donde la salud no es un hecho meramente individual, sino colectiva o como lo denominan los pueblos Mayas "salud cosmogónica" (Donis de Santos, 2021), que busca posar la mirada en que la conexión va más allá de las relaciones entre humanos, sino en una casa común que compartimos como es la tierra, quien está hermanada con el cosmos. El buen vivir, traza horizontes frente a lo que la colonización ha afectado no solo en las identidades indígenas y afrodescendientes, sino también en las apuestas de gobernanza de los pueblos quienes tienen un legado de la colonialidad a nivel del ser, saber y poder (Albornoz, 2013). Desde el ámbito de la educación, el concepto de cuidado de la vida y vientre como casa común se entrelazan para aportar en el tema de educación para la salud alimentaria.

Las comunidades en los diálogos de saberes de la fase de formulación estratégica priorizaron dentro de los factores de cambio, la educación para la salud alimentaria, un modelo de educación que se relaciona con la visión de los buenos vivires y el respeto por la ecología de saberes. En la propuesta de estrategia nacional de educación para la salud alimentaria, en la línea 3, se menciona la importancia de complementar la estrategia con la propuesta de la Guía Alimentaria para la población colombiana basada en **Biodiversidad y Alimentación Real (Anexo H).**

En la fase de diseño estratégico en el trabajo de campo las comunidades de las 13 territorialidades alimentarias manifestaron apuestas y acciones de futuro para alcanzar la salud alimentaria. Se centran específicamente en la integración de saberes tradicionales con prácticas modernas, promoviendo la soberanía alimentaria a través de la producción local, el consumo de alimentos naturales, y la recuperación de técnicas ancestrales de cultivo y preparación de alimentos. La participación comunitaria y familiar es crucial, así como la formación integral, que incluye aspectos culturales, ambientales y económicos, buscando un modelo educativo que sea transversal, experiencial y comunitario, y que garantice el derecho a la Alimentación Real y Biodiversa para todas las generaciones.

Fortalecimiento de la producción y consumo de alimentos locales

Este aspecto enfatiza el valor de la producción y el consumo de alimentos que provienen del entorno inmediato, con un enfoque en sustentabilidad y conexión cultural:

Promover la producción local

Se busca que las instituciones educativas adquieran alimentos directamente de productores locales, incluidos campesinos e indígenas, como forma de dinamizar la economía rural. También se plantea la organización de mercados locales que sirvan como espacios para la comercialización directa y la interacción comunitaria. Adicionalmente, se enfatiza la necesidad de enseñar a través de actividades prácticas como la creación y mantenimiento de huertas escolares y familiares.

Así mismo, utilizar los desperdicios orgánicos para compostaje de huertas locales o los jardines es una buena alternativa para disminuir la cantidad de desechos alimenticios generados localmente y a la vez fomentar las huertas y cultivos orgánicos, incluso puede ser una práctica que se puede realizar en familia, transmitiendo este conocimiento ancestral y sustentable de una generación tras otra.

Fomentar la autonomía alimentaria

Se propone fortalecer las huertas familiares para garantizar el autoconsumo, al mismo tiempo que se rescatan semillas tradicionales. Esto contribuye a la soberanía alimentaria y a la preservación de prácticas agrícolas ancestrales.

Apoyo a los productores locales

Para potenciar la producción local, se plantea otorgar apoyo financiero a proyectos productivos y desarrollar centros de acopio que faciliten la distribución de alimentos nativos en Colombia, reduciendo los costos logísticos y fomentando el comercio justo.

Integración de saberes tradicionales en la educación

"...No es educación sino reaprender, porque son conocimientos que ya existían ..[..]... volver a la memoria ancestral".
Diálogo de saberes Territorialidad Distrito capital, Bosa
Noviembre de 2024

"Educación para la Salud Alimentaria está en diferentes ámbitos y es volver a conectarnos con la primera vocación, que es el vientre".
Diálogo de saberes, Territorialidad Costa y Sabana Caribe- Pueblo Bello
Noviembre de 2024

Este eje promueve la incorporación de los conocimientos ancestrales y las prácticas culturales en los procesos educativos formales e informales:

Incorporar la cultura alimentaria local en la educación: las comunidades proponen que el sistema educativo refleje y valore lo que se cultiva localmente. Esto incluye la participación activa de sabedoras y sabedores tradicionales en los espacios educativos, como guardianes de conocimientos relacionados con la salud y la alimentación.

Transmisión intergeneracional de conocimientos: este punto destaca la importancia de que los jóvenes aprendan de los mayores, quienes poseen experiencia en prácticas agrícolas, culinarias y culturales, como las tradiciones relacionadas con la preparación de alimentos autóctonos.

Educación bilingüe e intercultural: para promover la diversidad cultural, se busca que las niñas y niños aprendan tanto español como lenguas indígenas. Además, se plantea integrar la cosmovisión de los pueblos originarios en la enseñanza, combinando saberes tradicionales con conocimientos occidentales.

Promoción de hábitos alimentarios saludables: aquí se destacan las acciones para fomentar la salud a través de la alimentación, con un enfoque educativo y preventivo.

Educación para la salud alimentaria: las escuelas se posicionan como espacios clave para educar desde la infancia sobre los beneficios de una alimentación saludable y natural, promoviendo cambios duraderos en los hábitos alimenticios.

Evitar el consumo de PCBU: Se sugiere prohibir la distribución de PCBU en programas de ayuda alimentaria y educación, así como incrementar su precio para desincentivar su consumo. Estas acciones buscan combatir problemas de salud pública como la obesidad y las enfermedades relacionadas con la alimentación.

Conciencia sobre el impacto de la alimentación: Educar a las niñas y niños sobre el origen de los alimentos y su cultivo se plantea como una estrategia para reconectar a las personas con los procesos de producción. También se promueve una mayor conciencia sobre los efectos nocivos del marketing de productos no saludables.

Participación comunitaria y tejido social

Este aspecto subraya la importancia del trabajo colectivo y el fortalecimiento de las relaciones comunitarias:

Fortalecimiento del tejido social: las acciones comunitarias como las ollas comunitarias y el intercambio de semillas son ejemplos de cómo se busca fomentar la solidaridad y el trabajo conjunto para alcanzar metas comunes relacionadas con la alimentación.

Involucramiento de la familia: las familias juegan un papel central en la educación alimentaria, al servir como el núcleo donde se transmiten valores y prácticas saludables. Se busca involucrar a las familias en iniciativas comunitarias y educativas desde la base.

Creación de espacios comunales: en áreas urbanas, se proponen espacios colectivos como huertas comunitarias y mercados campesinos, que sirvan tanto para la producción y distribución de alimentos como para la integración social.

Recursos y Apoyo Institucional

Este último punto reconoce el papel clave de las instituciones gubernamentales y las infraestructuras en el logro de estas metas:

Apoyo del gobierno: se requiere el respaldo gubernamental para garantizar los recursos necesarios que permitan implementar proyectos productivos sustentables. Además, se aboga por el cumplimiento de las normativas existentes en alimentación escolar y la creación de políticas públicas específicas.

Mejoramiento de la infraestructura escolar: las comunidades solicitan mejoras en las instalaciones educativas y la provisión de recursos tecnológicos como computadores, esenciales para la formación de calidad.

Acceso a servicios básicos: la falta de servicios básicos como agua potable, puestos de salud, vías de comunicación y escuelas adecuadas es un obstáculo que requiere atención prioritaria para garantizar condiciones óptimas en las zonas rurales y urbanas marginadas.

Es indispensable el empoderamiento de todas y todos los colombianos frente a nuestro futuro alimentario, la gobernanza alimentaria que ofrecen las reflexiones en los diálogos de saberes que se llevaron a cabo en las territorialidades alimentarias del país para la reformulación de la guía alimentaria para la población colombiana, es un avance en la dirección de investigar desde la participación para generar acciones alimentarias que realmente propicien los cambios hacia la soberanía alimentaria e hídrica, el derecho a la alimentación y la salud alimentaria que las comunidades ratifican como necesarios.

Referencias

- Aguilar Villanueva, L. F. (2023). Nueva gobernanza pública: un panorama conceptual. Perfiles Latinoamericanos, 32(63). https://doi.org/10.18504/pl3263-001-2024
- Aguilera-Díaz, M. M. (2004). La Mojana: riqueza natural y potencial económico. Documentos de Trabajo Sobre Economía Regional y Urbana, 48. La Mojana: riqueza natural y potencial económico
  Alban, A. (2010). Comida y colonialidad. Tensiones entre el proyecto hegemónico moderno y las memorias del paladar. Calle 14, 4(5).
- Alulema Pichasaca, R. (2020). Concepción de la salud-enfermedad desde la cosmovisión cañari. Revista Ciencias de La Salud, 18, 1–16. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.9215
- Alva Rivera ME. (2016). Gobernanza multinivel, redes de políticas públicas y movilización de recursos: Caso de estudio Corredor Biológico Mesoamericano México (CBMM), Chiapas. Espacios Públicos, 19(47), 51–76. https://www.redalyc.org/journal/676/67650281003/html/
- Armenteras, D., González, T. M., & Retana, J. (2013). Forest fragmentation and edge influence on fire occurrence in the Colombian Amazon. Biological Conservation, 159, 82–92.
- Ayama-Arias, A. M. (2020). Reconocimiento de la naturaleza y de sus componentes como sujetos de derechos. Universidad Externado de Colombia. https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/0cb0b862-c565-4ea1-a091-35e3656646c7/content
- Banco de Occidente. (2003). Yuma o el Medio Magdalena. In Río Grande de la Magadalena. Banco de Occidente. https://imeditores.com/banocc/rio/cap5.htm
- Banco de Occidente. (2004). Altiplanos de la Cordillera Oriental. In Altiplanos de Colombia. Banco de Occidente. https://www.imeditores.com/banocc/altiplanos/cap3.htm
  Ben-Shlomo, Y., & Kuh, D. (2002). A life course approach to chronic disease epidemiology: conceptual models, empirical challenges and interdisciplinary perspectives. International Journal of Epidemiology, 31(2), 285–293. https://doi.org/10.1093/ije/31.2.285
- Boaventura de Sousa, S., Meneses, MP. (2014). Epistemologías del Sur Perspectivas. Ediciones Akal, S. A.

- Boukhers, I., Boudard, F., Morel, S., Servent, A., Portet, K., Guzman, C., Vitou, M., Kongolo, J., Michel, A., & Poucheret, P. (2022). Nutrition, Healthcare Benefits and Phytochemical Properties of Cassava (Manihot esculenta) Leaves Sourced from Three Countries (Reunion, Guinea, and Costa Rica). Foods, 11(14), 2027. https://doi.org/10.3390/foods11142027
- Bray, G. A. (2004). Medical Consequences of Obesity. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 89(6), 2583–2589. https://doi.org/10.1210/jc.2004-0535
- Breilh, J. (2010). La epidemiología crítica: Una nueva forma de mirar la salud en el espacio urbano. Salud Colectiva, 6(1), 83–101. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=73115246007
- Camacho Botero, L. A. (2020). La paradoja de la disponibilidad de agua de mala calidad en el sector rural colombiano. Revista de Ingeniería, 49, 38–51. https://doi.org/10.16924/revinge.49.6
- Cardona, L. (2010). Alimentando el progreso. Pontifica Universidad Javeriana. https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/6612?locale-attribute=en
- Cediel, G. (2023). Hacia una alimentación saludable, socialmente justa y ecológicamente sustentable en Colombia: Sistema de clasificación NOVA de los alimentos. Revista de La Facultad de Medicina, 71(1), e92456. https://doi.org/10.15446/revfacmed.v71n1.94256
- Cediel, G., Cadena, E. M., Vallejo, P., Gaitán, D., & Silva Gomes, F. Da. (2024a). The increasing trend in the consumption of ultra-processed food products is associated with a diet related to chronic diseases in Colombia—Evidence from national nutrition surveys 2005 and 2015. PLOS Global Public Health, 4(1), e0001993. https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0001993
- Cediel, G., Perez, E., Gaitán, D., Sarmiento, O. L., & Gonzalez, L. (2020). Association of all forms of malnutrition and socioeconomic status, educational level and ethnicity in Colombian children and non-pregnant women. Public Health Nutrition, 23(S1), s51–s58. https://doi.org/10.1017/S1368980019004257
- Cediel, G., Reyes, M., da Costa Louzada, M. L., Martinez Steele, E., Monteiro, C. A., Corvalán, C., & Uauy, R. (2018). Ultra-processed foods and added sugars in the Chilean diet (2010). Public Health Nutrition, 21(1), 125–133. https://doi.org/10.1017/S1368980017001161
- CEPAL. (2018). Acuerdo Regional sobre el Acceso a la Información, la Participación Pública y el Acceso a la Justicia en Asuntos Ambientales en América Latina y el Caribe. https://www.cepal.org/es/acuerdodeescazu

- Chisaba Pereira, C. A., & Díaz Henríquez, R. (2018). Orinoquia: gastronomía nómada. Llano Adentro, 1(1), 7–9. https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/2101f99c-b7d6-4187-ac38-5b9a6611a9eb/content
- Comunicaciones Humboldt. (2019). Humedales y su aporte frente a los efectos del cambio climático. Constitución de La República Del Ecuador [Const], octubre de 2008 (Ecuador) (2008).
- Constitución Política de Los Estados Unidos Mexicanos [Const] Última Reforma Publicada DOF 20-12-2024, febrero de 1917 (México) (1917). https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/CPEUM.pdf
- Constitución Política Del Estado Plurinacional de Bolivia [Const], febrero de 2009 (Bolivia) (2009).
- Consultoría ICESI, G. de trabajo B. (2015). Caracterización ecosistemas del Valle del Cauca. https://www.cvc.gov.co/sites/default/files/Sistema_Gestion_de_Calidad/Procesos y procedimientos Vigente/0130_Caracterizacion y Balance de los Recursos Naturales y sus Actores Sociales Relevantes/Instructivos/IN.0130.06 Caracterizacion ecosistema VC.pdf
- Contreras, J. (2019). Alimentación contemporánea entre la globalización y la patrimonialización. Boletín de Antropología, 34(58), 30–55. https://doi.org/10.17533/udea.boan.v34n58a01
- Cook, N. R., He, F. J., MacGregor, G. A., & Graudal, N. (2020). Sodium and health—concordance and controversy. BMJ, m2440. https://doi.org/10.1136/bmj.m2440

  COP16 Colombia. (2024). En la COP16: Gobierno Nacional lanza Política Pública de Agroecología. https://www.cop16colombia.com/es/politica-publica-de-agroecologia/
- Corte Constitucional. Sentencia STC-4360. Por La Protección de Los Derechos al Ambiente Sano, a La Vida y a La Salud, Vulnerados Por Las Altas Tasas de Deforestación de La Amazonía Colombiana, 5 de abril (2018).
- Corte Constitucional. Sentencia SU016/20. Status Jurídico de Los Animales Silvestres-Oso de Anteojos, 23 de enero (2020).
- Corte Constitucional. Sentencia T-302 de 2017. Acción de Tutela Para Proteger Los Derechos Fundamentales a La Salud, al Agua y a La Alimentación de Los Niños y Niñas Del Pueblo Wayuu Del Departamento de La Guajira, 8 de mayo (2017).

- Corte Constitucional Sentencia T-622/16. Por La Que Se Reconoce al Río Atrato Como Sujeto de Derechos, Con Miras a Garantizar Su Conservación y Protección, 10 de noviembre (2016).
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2018). Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-nacional-de-poblacion-y-vivenda-2018
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2019). IPC Cambios en la canasta de seguimiento a precios Base 2018. https://imgcdn.larepublica.co/cms/2019/02/06071911/IPC_nueva_canasta_base_2018.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2024). Defunciones no fetales. https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/nacimientos-y-defunciones/defunciones-no-fetales
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE), & Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2024). Estado de la Seguridad Alimentaria en Colombia desde la Encuesta Nacional de Calidad de Vida-ECV. https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/salud/escala-de-experiencia-de-inseguridad-alimentaria-fies
- Departamento Nacional de Planeación (DNP). 2016. Colombianos botan 9,76 millones de toneladas de comida al año. 28 de Marzo del 2016. https://2022.dnp.gov.co/Paginas/Colombianos-botan-9%2C76-millones-de-toneladas-de-comida/
- Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2023). Bases del Plan Nacional de Desarrollo. In Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia Potencia Mundial de la Vida” . https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/portalDNP/PND-2023/2023-02-23-bases-plan-nacional-de-desarrollo-web.pdf
- El toque Colombiano (ETC). (2019). Cocina tradicional de la subregión natural Magdalena medio. https://eltoquecolombiano.com/2019/07/cocina-tradicional-de-la-subregion-natural-magdalena-medio/
- Escobar, A. (2008). Territorios de diferencia: Lugar, movimientos, vida, redes. Universidad Nacional de Colombia. https://semilleropacifico.uniandes.edu.co/images/document/antropologia/Escobar-LUGAR-en-Territorios-de-diferencia-Lugar-movimientos-vida-redes.pdf

- Estrada Ochoa, J. (2016). Épocas de parva. Ministerio de Cultura; Biblioteca Nacional de Colombia. https://siise.bibliotecanacional.gov.co/BBCC/Documents/Doc/221?AspxAutoDetectCookieSupport=1
- Fardet, A., & Rock, E. (2018). Perspective: Reductionist Nutrition Research Has Meaning Only within the Framework of Holistic and Ethical Thinking. Advances in Nutrition, 9(6), 655–670. https://doi.org/10.1093/advances/nmy044
- FIAN Colombia. (2021). Un país que se hunde en el hambre. Cuarto informe sobre la situación del derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas en Colombia / 2021. https://fiancolombia.org/4to-informe-un-pais-que-se-hunde-en-el-hambre/
- Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Deschasaux, M., Fassier, P., Latino-Martel, P., Beslay, M., Hercberg, S., Lavalette, C., Monteiro, C. A., Julia, C., & Touvier, M. (2018). Consumption of ultra-processed foods and cancer risk: results from NutriNet-Santé prospective cohort. BMJ, k322. https://doi.org/10.1136/bmj.k322
- Gaia Amazonas. (2019). La chagra: fuente de alimento, sistema integral y fundamento de vida. https://www.facebook.com/104692727677714/photos/a.117610466385940/604330824380566/?type=3&source=48&_rdr
- Grupo Semillas. (2010). Biodiversidad, cultura y soberanía alimentaria en Colombia. Informe País 2010. https://www.semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/biodiversidadweb.pdf
- Grupo Semillas. (2019). Cultivos transgénicos en Colombia - Impactos ambientales y socioeconómicos. Acciones sociales en defensa de las semillas criollas y la soberanía alimentaria, Informe País 2018. SWISSAID. https://www.semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/informe-pais-ogm-2018_web.pdf
- Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: Today's Tomorrow. Development, 54(4), 441–447.
Güereca Torres, R. (2017). Violencia epistémica e individualización: tensiones y nudos para la igualdad de género en las IES. Análisis De Problemas Universitarios, 29(74), 11–32. https://reencuentro.xoc.uam.mx/index.php/reencuentro/article/view/929
- Guzmán, N. C., & Manjarres, L. M. (2019). Recopilación de información de nutrientes en los alimentos. Universidad de Antioquia.

- Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R., Cai, H., Cassimatis, T., Chen, K. Y., Chung, S. T., Costa, E., Courville, A., Darcey, V., Fletcher, L. A., Forde, C. G., Gharib, A. M., Guo, J., Howard, R., Joseph, P. V., McGehee, S., Ouwerkerk, R., Raisinger, K., … Zhou, M. (2019). Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. Cell Metabolism, 30(1), 67-77.e3. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008
- IDEAM. (2018). Estudio Nacional del Agua 2018. IDEAM. https://cta.org.co/biblionet/estudio-nacional-del-agua-2018/
- IDEAM. (2022). Estudio Nacional del Agua 2022. IDEAM. https://www.ideam.gov.co/sala-de-prensa/informes/publicacion-jue-23032023-1200
- IDEAM. (2024). Biodiversidad en Colombia. http://www.ideam.gov.co/web/siac/biodiversidad Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas (SINCHI). (2019). Informe de Gestión. "Investigación científica para el desarrollo sostenible de la Amazonía colombiana." https://www.sinchi.org.co/files/DOCUMENTOS INSTITUCIONALES/INFORME DE GESTION/informe-de-gestion-2018.pdf
- Grupo Semillas. (2010). Biodiversidad, cultura y soberanía alimentaria en Colombia. Informe País 2010. https://www.semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/biodiversidadweb.pdf
- Grupo Semillas. (2019). Cultivos transgénicos en Colombia - Impactos ambientales y socioeconómicos. Acciones sociales en defensa de las semillas criollas y la soberanía alimentaria, Informe País 2018. SWISSAID. https://www.semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/informe-pais-ogm-2018_web.pdf
- Gudynas, E. (2011). Buen Vivir: Today's Tomorrow. Development, 54(4), 441–447.
- Güereca Torres, R. (2017). Violencia epistémica e individualización: tensiones y nudos para la igualdad de género en las IES. Análisis De Problemas Universitarios, 29(74), 11–32. https://reencuentro.xoc.uam.mx/index.php/reencuentro/article/view/929
- Guzmán, N. C., & Manjarres, L. M. (2019). Recopilación de información de nutrientes en los alimentos. Universidad de Antioquia.
- Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R., Cai, H., Cassimatis, T., Chen, K. Y., Chung, S. T., Costa, E., Courville, A., Darcey, V., Fletcher, L. A., Forde, C. G., Gharib, A. M., Guo, J., Howard, R., Joseph, P. V., McGehee, S., Ouwerkerk, R., Raisinger, K., … Zhou, M. (2019). Ultra-Processed Diets Cause Excess

Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake. Cell Metabolism, 30(1), 67-77.e3. https://doi.org/10.1016/j.cmet.2019.05.008

- IDEAM. (2018). Estudio Nacional del Agua 2018. IDEAM. https://cta.org.co/biblionet/estudio-nacional-del-agua-2018/
- IDEAM. (2022). Estudio Nacional del Agua 2022. IDEAM. https://www.ideam.gov.co/sala-de-prensa/informes/publicacion-jue-23032023-1200
- IDEAM. (2024). Biodiversidad en Colombia. http://www.ideam.gov.co/web/siac/biodiversidad
- Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas (SINCHI). (2019). Informe de Gestión. "Investigación científica para el desarrollo sostenible de la Amazonía colombiana." https://www.sinchi.org.co/files/DOCUMENTOS INSTITUCIONALES/INFORME DE GESTION/informe-de-gestion-2018.pdf
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Documento técnico. (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. FAO.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), & Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2023). Metodología Para el Diseño, Implementación, Seguimiento y Evaluación de la Adaptación Territorial de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos, dirigida a diferentes sectores o entidades del nivel nacional y territorial. FAO. https://www.icbf.gov.co/system/files/metodologia_adaptacion_territorial_gaba_1.pdf
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), & Universidad Nacional. (2018). Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. ICBF. https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac_web.pdf

Jayawardena, R., Swarnamali, H., Ranasinghe, P., & Misra, A. (2021). Health effects of coconut oil: Summary of evidence from systematic reviews and meta-analysis of interventional studies. Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews, 15(2), 549–555. https://doi.org/10.1016/j.dsx.2021.02.032

- Kennedy, G., Ballard, T., & Dop, M. (2013). Guía para medir la diversidad alimentaria a nivel individual y del hogar. Unión Europea; FAO. https://www.fao.org/4/i1983s/i1983s.pdf
- Ley 2120 de 2021. Por Medio de La Cual Se Adoptan Medidas Para Fomentar Entornos Alimentarios Saludables y Prevenir Enfermedades No Transmisibles y Se Adoptan Otras Disposiciones, Diario Oficial N° 51.751, 30 de julio (2021). https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168029

- Ley 2273 de 2022. Por Medio de La Cual Se Aprueba El “Acuerdo Regional Sobre El Acceso a La Información, La Participación Pública y El Acceso a La Justicia En Asuntos Ambientales En América Latina y El Caribe”, Adoptado En Escazú, Costa Rica, Diario Oficial No. 52.209, 5 de noviembre (2022). https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Leyes/30044823
- Ley 2277 de 2022. Por Medio de La Cual Se Adopta Una Reforma Tributaria Para La Igualdad y La Justicia Social y Se Dictan Otras Disposiciones, Diario Oficial No. 52.247, 13 de diciembre (2022). https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=199883
- Ley 2294 de 2023. Por La Cual Se Expide El Plan Nacional de Desarrollo 2022- 2026 “Colombia Potencia Mundial de La Vida,” Diario Oficial No. 52400, 19 de mayo (2023). https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=209510
- Ley 2415 de 2024. Por Medio de La Cual Se Declara al Río Ranchería, Su Cuenca y Afluentes Como Sujeto de Derechos y Se Dictan Otras Disposiciones, Diario Oficial No. 52.842, 8 de agosto (2024). https://www.suin-juriscol.gov.co/clp/contenidos.dll/Leyes/30052911#:~:text=LEY%202415%20DE%202024&text=(agosto%2008)-,por%20medio%20del%20cual%20se%20declara%20al%20r%C3%ADo%20Rancher%C3%ADa%2C%20su,y%20se%20dictan%20otras%20disposiciones.
- Li, M.-L., Thackray, C. P., Lam, V. W. Y., Cheung, W. W. L., & Sunderland, E. M. (2024). Global fishing patterns amplify human exposures to methylmercury. Proceedings of the National Academy of Sciences, 121(40). https://doi.org/10.1073/pnas.2405898121
- Malagón Barbero, R. (2019). Saberes y senderos gastronómicos del pacífico chocoano. SENA. https://repositorio.sena.edu.co/bitstream/handle/11404/5707/saberes_senderos_gastronomicos_pacifico_chocoano.pdf?sequence=1
- MAPAE Ministerio de Agricultura, P. y A. de E. (2024). Sistemas Alimentarios. https://www.mapa.gob.es/es/ministerio/ministerio-exterior/cumbre-un-sistemas-alimentarios/sistemas-alimentarios/#:~:text=El%20t%C3%A9rmino%20%22sistema%20alimentario%22%20se,aspectos%20de%20la%20existencia%20humana.
- Martínez Steele, E., Raubenheimer, D., Simpson, S. J., Baraldi, L. G., & Monteiro, C. A. (2018). Ultra-processed foods, protein leverage and energy intake in the USA. Public Health Nutrition, 21(1), 114–124. https://doi.org/10.1017/S1368980017001574

- Meek, J. Y., & Noble, L. (2022). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 150(1). https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988
- Mendonça, R. de D., Pimenta, A. M., Gea, A., de la Fuente-Arrillaga, C., Martinez-Gonzalez, M. A., Lopes, A. C. S., & Bes-Rastrollo, M. (2016). Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study. The American Journal of Clinical Nutrition, 104(5), 1433–1440. https://doi.org/10.3945/ajcn.116.135004
- Mendoza Torres, J. (2020). La comida colombiana: resguardo de nuestra memoria histórica. Sol de Aquino, 18, 32–37. https://doi.org/10.15332/27448487.6718
- Mialon, M., Gaitan Charry, D. A., Cediel, G., Crosbie, E., Baeza Scagliusi, F., & Pérez Tamayo, E. M. (2020). "The architecture of the state was transformed in favour of the interests of companies": corporate political activity of the food industry in Colombia. Globalization and Health, 16(1), 97. https://doi.org/10.1186/s12992-020-00631-x
- Mialon, M., Gaitán, D., Cediel, G., Crosbie, E., Baeza, F., & Pérez, E. (2021). De los determinantes comerciales de la salud a la captura corporativa: matices y evidencias de una práctica vergonzosa. Debates & Innovaciones Sobre El Derecho Humano a La Alimentación y Nutrición Adecuada. Debates & Innovaciones, 1. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/FIAN_InnoDebates_independeintes_PDF_INTER2_integrado-1.pdf-1.pdf
- Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2024). Colombia ratifica su adhesión al Tratado Internacional de Semillas y el compromiso con su implementación. https://www.minagricultura.gov.co/noticias/Paginas/Colombia-ratifica-su-adhesi%C3%B3n-al-Tratado-Internacional-de-Semillas-y-el-compromiso-con-su-implementaci%C3%B3n.aspx
- Ministerio de Cultura. (2012a). Escuela taller de Mompox: el sabor de la tradición.
- Ministerio de Cultura. (2012b). Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia. Ministerio de Cultura. https://patrimonio.mincultura.gov.co/Paginas/Cocinas.aspx
- Martin-Prével, Y., Allemand, P., Wiesmann, D., Arimond, M., Ballard, T., Deitchler, M., Dop, M. C., Kennedy, G., Lee, W. T. K., & Moursi, M. (2015). Moving forward On choosing a standard operational

indicator of women's dietary diversity. FAO. https://openknowledge.fao.org/items/92bc1371-510f-4071-8ef0-472c5662c09d

- Meek, J. Y., & Noble, L. (2022). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics, 150(1). https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988
- Mendonça, R. de D., Pimenta, A. M., Gea, A., de la Fuente-Arrillaga, C., Martinez-Gonzalez, M. A., Lopes, A. C. S., & Bes-Rastrollo, M. (2016). Ultraprocessed food consumption and risk of overweight and obesity: the University of Navarra Follow-Up (SUN) cohort study. The American Journal of Clinical Nutrition, 104(5), 1433–1440. https://doi.org/10.3945/ajcn.116.135004
- Ministerio de Cultura de Colombia. (2015). Cocina tradicional del Amazonas: La tierra de la abundancia. Las cocinas tradicionales indígenas del sur del departamento del Amazonas. https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Publicaciones-biblioteca-cocinas/Libro%20AMAZONAS%20PDF.pdf
- Ministerio de Salud, Prosperidad Social, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, (ICBF), Instituto Nacional de Salud, & Universidad Nacional del Colombia. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015. https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2014). El Azúcar en la Alimentación. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/azucar-en-alimentacion.pdf

  Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). ABC del consumo de sal-sodio en Colombia. https://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ABC-reduccion-consumo-sals- odio.aspx
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2022, November 14). En el Día Mundial de la Diabetes: MinSalud promueve prácticas de vida saludable. https://www.minsalud.gov.co/Paginas/En-el-Dia-Mundial-de-la-Diabetes-MinSalud-promueve-prácticas-de-vida saludable.aspx#:~:text=En%20Colombia%20los%20reportes%20de,Antioquia%20y%20Valle%20del%20Cauca

- Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 2492 de 2022. Por La Cual Se Modifican Los Artículos 2, 3, 16, 25, 32, 37 y 40 de La Resolución 810 de 2021 Que Establece El Reglamento Técnico Sobre Los Requisitos de Etiquetado Nutricional y Frontal Que Deben Cumplir Los Alimentos Envasados y Empacados Para Consumo Humano (2022). https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202492de%202022.pdf
- Ministry of Health of Brazil. (2014). Food Guide for the Brazilian Population. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf
- Molina, V. (2008). Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias. Anales Venezolanos de Nutrición, 21(1), 31–41. https://ve.scielo.org/pdf/avn/v21n1/art06.pdf
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B., Moubarac, J.-C., Louzada, M. L., Rauber, F., Khandpur, N., Cediel, G., Neri, D., Martinez-Steele, E., Baraldi, L. G., & Jaime, P. C. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, 22(5), 936–941. https://doi.org/10.1017/S1368980018003762
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J. C., Jaime, P., Martins, A. P., Canella, D., Louzada, M., & Parra, D. (2016). NOVA. The star shines bright. World Nutrition, 7(1–3), 28–38.
- Monteiro, C. A., Levy, R. B., Claro, R. M., Castro, I. R. R. de, & Cannon, G. (2010). A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cadernos de Saúde Pública, 26(11), 2039–2049. https://doi.org/10.1590/S0102-311X2010001100005
- Moubarac, J.-C., Batal, M., Louzada, M. L., Martinez Steele, E., & Monteiro, C. A. (2017). Consumption of ultra-processed foods predicts diet quality in Canada. Appetite, 108, 512–520. https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.006
- Observatorio Nacional de Salud, Ministerio de Salud y Protección Social, & Instituto Nacional de Salud. (2015). Carga de enfermedad por enfermedades crónicas no transmisibles y discapacidad en Colombia. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/IA/INS/informe-ons-5.pdf

- Ordoñez, C. (2012). Biblioteca básica de cocinas tradicionales de Colombia: Gran Libro de la Cocina Colombiana (Vol. 9). Ministerio de Cultura.
- Organización de la Naciones Unidas. (2024). Convenio sobre la Diversidad Biológica, instrumento internacional clave para un desarrollo sostenible. https://www.un.org/es/observances/biodiversity-day/convention
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (1992, June 3). Conferencia de la Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo, Río de Janeiro. https://www.un.org/es/conferences/environment/rio1992
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2015, December 12). Acuerdo de París. https://www.un.org/es/climatechange/paris-agreement
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (1996, November 13). Enseñanzas de la Revolución Verde. Hacia una nueva Revolución Verde. Cumbre Mundial sobre la Alimentación. Cumbre Mundial Sobre La Alimentación. https://www.fao.org/4/w2612s/w2612s06.htm
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2007a). Developing Food-Based Dietary Guidelines. FAO. https://www.fao.org/4/ai800e/ai800e00.htm
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2007b, February 27). Declaración de Nyéléni. Foro Sobre La Soberanía Alimentaria. http://www.nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-es.pdf
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2016). Seguridad Alimentaria y Nutricional: Conceptos básicos. FAO. https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/f1bb882a-b059-4368-9022-c70840d77ce5/content
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), & World Health Organization (WHO). (2004). Technical Consultation on National Food-based Dietary Guidelines. https://openknowledge.fao.org/items/04cdcee0-4561-4653-aa09-1db3ff9df608
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2013). Buenas Prácticas en Programas de Información, Comunicación y Educación en Alimentación y Nutrición (ICEAN). Informe final sobre las características de los programas de ICEAN en América Central (Guatemala, El Salvador y Nicaragua), México y la República Dominicana. FAO. https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/1_ICEAN_america_central-regional.pdf

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Regional Consultation on Food Dietary Guidelines for Countries in the Asia Region. New Delhi. https://www.who.int/publications/i/item/SEA-NUT-180
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). Global status report on noncommunicable diseases 2014. Who.int; World Health Organization. WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789241564854
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Health effects of the use of non-sugar sweeteners: a systematic review and meta-analysis. WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240046429
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). WHO Global Report on Sodium Intake Reduction. WHO. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/366393/9789240069985- eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Grasas trans. https://www.who.int/es/news- room/fact-sheets/detail/trans-fat
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023, May 15). La OMS desaconseja el uso de edulcorantes para controlar el peso. https://www.paho.org/es/noticias/15-5-2023-oms-desaconseja-uso-edulcorantes-para-controlar-peso
- Ortiz Calderón, S. L. (2023). Necesidades alimentarias de la población colombiana: Análisis desde la perspectiva de alimentación real con enfoque territorial [Tesis de maestría]. Universidad de Antioquia.
- Ortiz Calderón, S. L., & Cediel Giraldo, G. A. (2023). Aproximación al análisis de lo alimentario y nutricional desde la perspectiva de alimentación real. The Journal of the Food and Culture of the Americas, 3(2), 114–132. https://doi.org/10.35953/raca.v3i2.137
- Pachón Robles, C. A., Cediel, G., Sanchez Salazar, C., Perez Tamayo, E. M., & Mialon, M. (2024). Mercado oligopólio de produtos e bebidas ultraprocessados na Colômbia. The Journal of the Food and Culture of the Americas, 4(2), 97–117. https://doi.org/10.35953/raca.v4i2.173

- Petersen, K. S., & Kris-Etherton, P. M. (2021). Diet Quality Assessment and the Relationship between Diet Quality and Cardiovascular Disease Risk. Nutrients, 13(12), 4305. https://doi.org/10.3390/nu13124305
- Pimentel, D., & Pimentel M. H. (2007). Food, energy, and society. CRC Press.
- Pinzón Moreno A. (2020). Uso racional del agua doméstica. Análisis del consumo y uso del agua en Colombia [Proyecto de grado Ingeniería Ambiental]. Universidad de los Andes.
- Pita Pico, R. (2013). Vestigios de la lengua Guane: Una aproximación al fenómeno del mestizaje idiomático en Santander. Lingüística y Literatura, 295–316. https://doi.org/10.17533/udea.lyl.16187
- Pohl-Valero, S. (2014). "La Raza Entra Por La Boca": Energy, Diet, and Eugenics in Colombia, 1890–1940. Hispanic American Historical Review, 94(3), 455–486. https://doi.org/10.1215/00182168-2694318
- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. Science, 360(6392), 987–992.
- Posen, I. D., Jaramillo, P., Landis, A. E., & Griffin, W. M. (2017). Greenhouse gas mitigation for U.S. plastics production: energy first, feedstocks later. Environmental Research Letters, 12(3), 034024. https://doi.org/10.1088/1748-9326/aa60a7
- Pure Earth. (2021). Investigating and mapping mercury contamination in Colombia. https://www.pureearth.org/investigating-and-mapping-mercury-contamination-in-colombia/
- Región Central RAP-E. (2019). En Bogotá se produce menos del 1% de los alimentos que consume: https://regioncentralrape.gov.co/en-bogota-se-produce-menos-del-1-de-los-alimentos-que-consume/
- Sánchez, E., & Castillo, C. (2020). Colombia y Venezuela: Historia, Alimentación y Saberes compartidos. Fundación BAT Colombia.
- Sánchez, E., & Sánchez, C. E. (2012). Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia. Ministerio de Cultura.
- Saurith López, V. (2015). Entre tetas y tetes: políticas de la lactancia materna en Colombia [Maestría]. https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/17066

- Saurith-López, V. (2016). Leches Modernas/Cuerpos Modernos. Políticas de la alimentación infantil en Colombia 1940-1980. Escuela de Estudios de Género. Universidad Nacional de Colombia. Boletina Anual, 5.
- Schnabel, L., Buscail, C., Sabate, J.-M., Bouchoucha, M., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Touvier, M., Monteiro, C. A., Hercberg, S., Benamouzig, R., & Julia, C. (2018). Association Between Ultra-Processed
- Food Consumption and Functional Gastrointestinal Disorders: Results From the French NutriNet-Santé Cohort. American Journal of Gastroenterology, 113(8), 1217–1228. https://doi.org/10.1038/s41395-018-0137-1
- Shin, J., & Selke, S. E. M. (2014). Food Packaging. In Food Processing (pp. 249–273). Wiley. https://doi.org/10.1002/9781118846315.ch11
- Shiva, V. (2005). Two Myths that Keep the World Poor. The Ecologist, 1–3.

  Silvertown, J. (2019). A la mesa con Darwin: Tras las huellas de la evolución en nuestros alimentos. Ariel.
- Stefan, N., Birkenfeld, A. L., Schulze, M. B., & Ludwig, D. S. (2020). Obesity and impaired metabolic health in patients with COVID-19. Nature Reviews Endocrinology, 16(7), 341–342. https://doi.org/10.1038/s41574-020-0364-6
- Sun, Y., Neelakantan, N., Wu, Y., Lote-Oke, R., Pan, A., & van Dam, R. M. (2015). Palm Oil Consumption Increases LDL Cholesterol Compared with Vegetable Oils Low in Saturated Fat in a Meta-Analysis of Clinical Trials. The Journal of Nutrition, 145(7), 1549–1558. https://doi.org/10.3945/jn.115.210575
- Tafur, M. (2015). Antes que comer, hay que alimentarse: reconociendo al sujeto del discurso de la educación nutricional en Colombia [Magíster en Estudios Culturales]. Universidad de los Andes.
- Thompson, R. C., Swan, S. H., Moore, C. J., & vom Saal, F. S. (2009). Our plastic age. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 364(1526), 1973–1976. https://doi.org/10.1098/rstb.2009.0054
- UNESCO. (2003, October 17). Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial. Convención Para La Salvaguardia Del Patrimonio Cultural Inmaterial.

- UNICEF, & WHO. (2019). Progress on drinking water sanitation andhygiene: Special focu on inequalities, 2000-2017. https://www.unicef.org/reports/progress-on-drinking-water-sanitation-and-hygiene-2019
- United Nations Environment Programme (UNEP). (2020). Addressing Single-Use Plastic Products Pollution Using a Life Cycle Approach. https://www.unep.org/resources/publication/addressing-single-use-plastic-products-pollution-using-life-cycle-approach
- Valencia, I. H. (2011). Impactos del reconocimiento multicultural en el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina: entre la etnización y el conflicto social. Revista colombiana de antropología. Revista Colombiana de Antropología, 47(2), 69–95.
- Walbolt, J., & Koh, Y. (2020). Non-nutritive Sweeteners and Their Associations with Obesity and Type 2 Diabetes. Journal of Obesity & Metabolic Syndrome, 29(2), 114–123. https://doi.org/10.7570/jomes19079
- Walsh, C. (2010). Interculturalidad crítica y educación intercultural. In S. De Alarcón & S. Ploskonka (Eds.), Ploskonka (pp. 75–93). Instituto Internacional de Integración del Convenio Andrés Bello.
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., … Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 393(10170), 447–492. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4
- WWF-Colombia, SIRAP Eje Cafetero, Wildlife Conservation Society, & The Nature Conservancy. (2023). Clasificación de Ecosistemas Naturales Terrestres del Eje Cafetero Análisis de Representatividad del Sistema Regional de Áreas Protegidas. https://d2ouvy59p0dg6k.cloudfront.net/downloads/eje_cafetero_final_marcadores.pdf

Recursos en línea

- ABC Zonas de Reserva Campesina en Colombia. Asociación Nacional de Zonas de Reserva Campesina (ANZORC). S.f. https://heyzine.com/flip-book/b45b13ce41.html#page/8
  Arhuaco. Ethnologue. 2024. https://www.ethnologue.com/language/arh/
- Boletín de movilidad humana forzada. Defensoría Delegada para los Derechos de la Población en Movilidad Humana (DDPMH). 2024. https://repositorio.defensoria.gov.co/server/api/core/bitstreams/b7a188bc-da92-4235-9e9e-4f1e2024840c/content
- Bolívar 2024 Una mirada actual al contexto migratorio y sus determinantes sociales. Ministerio de salud de Colombia. 2024. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/INEC/INTOR/contexto-migratorio-bolivar-2024.pdf
- Campesinos de El Tarra echan la red para pescar la legalidad. Giovany Mejía Cantor. 2015. Entrada en portal verdadabierta.com. https://verdadabierta.com/campesinos-de-el-tarra-echan-la-red-para-pescar-la-legalidad/
- Caracterización pueblo indígena embera chami. Procuraduría General de la Nación y Red colombiana de organizaciones comunitarias ambientalmente amigables Red Colombia verde. 2019. https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/docs/CaracterizacionCHAMI.pdf
- Caracterización pueblo indígena embera katio. Procuraduría General de la Nación y Red colombiana de organizaciones comunitarias ambientalmente amigables Red Colombia verde. 2019. https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/docs/CaracterizacionKATIO.pdf
- Comunicado público. Comunidad Negra del Consejo Comunitario Mayor de Capitanía Afrodescendiente de Páez. 2024. https://diaspora.com.co/comunicado-del-consejo-comunitario-mayor-de-capitania-paez/
- Comunidades Negras, Afrocolombianas, Raizales y Palenqueras Resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). 2021
  https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/grupos-etnicos/informe-resultados-comunidades-narp-cnpv2018.pdf

- Confederación indigena Tayrona, organización del pueblo Arhuaco. 2020. https://confetayrona.org/
  Curripaco. Ethnologue. 2024. https://www.ethnologue.com/language/kpc/
  Dachi vida urubena Plan de vida del pueblo embera de Risaralda. Consejo Regional Indígena de Risaralda (CRIR). 2012. https://es.scribd.com/document/465888931/plan-de-vida-embera-risaralda-pdf
- Diagnóstico diferencial Resguardo comunidad indígena Páez Las Mercedes Río Blanco, Tolima. Ministerio de Comercio, Industria y Turismo de Colombia y Artesanías de Colombia S.A. 2018. https://repositorio.artesaniasdecolombia.com.co/bitstream/001/5873/1/INST-D % 202018. % 20124.pdf
- Embera Chami. Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC. 2024. https://www.onic.org.co/pueblos/1095-embera-chami
- Embera Dobidá. Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC. 2024. https://www.onic.org.co/pueblos/1094-embera
- Embera Eyabida-Embera Katío. Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC. 2024. https://www.onic.org.co/pueblos/1096-embera-katio
- Emberá-dóbida gente de río. Ministerio de cultura de Colombia. S.f. https://mng.mincultura.gov.co/prensa/noticias/Documents/Poblaciones/PUEBLO % 20EMBERA-D % C3 % 93BIDA.pdf
- Estado nutricional y hábitos alimentarios en indígenas embera de Colombia. Javier Rosique G., María Teresa Restrepo C., Luz Mariela Manjarrés C., Aida Gálvez A. y Johana Santa M. 2010. https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v37n3/art02.pdf
- Ficha para sistematización de información Afrotaibe Cocoitaibe. Observatorio de Territorios Étnicos y Campesinos. S.f. https://consejos.etnoterritorios.org/es/listado-de-consejos?id=13ae758244d29512e505ddc308394d03
- Ficha para sistematización de información Consejo Comunitario Revivir de Itaibe. Observatorio de Territorios Étnicos y Campesinos. S.f. https://consejos.etnoterritorios.org/es/listado-de-consejos?id=3a71037060c3d6d942a8409cd4b17639
- Guayabero. Ethnologue. 2024. https://www.ethnologue.com/language/guo/
  Identidad cultural de los pueblos Embera-Dóbida: estrategias para el reconocimiento y el respeto de los valores culturales autóctonos en el aula. Israel Dumaza Chajito. 2019. https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/28183/1004041921.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Impacto de la titulación colectiva en el Consejo Comunitario de Lloró-Cocoillo Chocó-Colombia 2012. Luz Andrea Medina Saenz y Jennifer Medina Saenz. 2012. https://repository.unimilitar.edu.co/server/api/core/bitstreams/6c319b55-a37a-4f49-8ad0-0fb20ec76d79/content#:~:text=El % 20Consejo % 20Comunitario % 20Integral % 20de % 20Llor % C3 % B3 % 20(Cocoillo) % 20es % 20una % 20organizaci % C3 % B3n,en % 20tres % 20(3) % 20globos
- Informe de riesgo N° 026-16. Defensoría del pueblo Colombia. 2016. https://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2020/02/IR-N % C2 % B0-026-16-RIS-Pueblo-Rico.pdf
- Informes de Estadística Sociodemográfica Aplicada Número 3 Información sociodemográfica del pueblo Wayúu. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). 2021. https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/informes-estadisticas-sociodemograficas/2021-09-24-Registro-Estadistico-Pueblo-Wayuu.pdf
- Jiw (Guayabero) Una gran familia. Ministerio de cultura de Colombia. S.f. https://mng.mincultura.gov.co/prensa/noticias/Documents/Poblaciones/PUEBLO % 20GUAYABERO.pdf
- Jiw. Autoridades tradicionales indígenas de Colombia Gobierno mayor. 2024. https://www.gobiernomayor.org.co/jiw/
- Jiw-Guayabero. Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC. 2024. https://www.onic.org.co/pueblos/1102-jiw
- Kankuamo. Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC. 2024. https://www.onic.org.co/pueblos/1109-kankuamo
- La comunidad negra de Páez: Un acercamiento arqueo-histórico al proceso de poblamiento, la explotación de la sal y la vida de los afrodescendientes entre los siglos XVIII y XIX en el sector de El Salado, Municipio de Páez, Cauca. Julián Andrés Escobar Tovar. 2015. https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/406171da-1c18-4633-a764-b109ec372f4d/content
- La identidad cultural afrodescendiente reflejada en la calle larga como signo de tradición presente en las configuraciones físico-espaciales de los asentamientos del casco urbano de Santa Cecilia. Natalia Cortes Zuleta. S.f. https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/431a3e72-9100-4ce5-a3e7-5afc646468e2/content
- La paz que no llega al sur de Bolívar. Rutas del conflicto. 2021. https://rutasdelconflicto.com/especiales/conflicto-continua/sur-bolivar/postacuerdo.html

- La revitalización de la lengua embera en Colombia: de la oralidad a la escritura. Andoni Barreña Agirrebeitia y Manel Pérez-Caurel. 2017. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6476568.pdf
- Memorias Cultivos y Sabores (Agro)biodiversidad y agroecología desde los conocimientos ancestrales de la Comunidad Muisca de Bosa. Cabildo Indígena Muisca de Bosa. 2023. https://cabildomuiscabosa.org/memorias-cultivos-y-sabores/#/
- Memorias Cultivos y Sabores (Agro)biodiversidad y agroecología desde los conocimientos ancestrales de la Comunidad Muisca de Bosa. Cabildo Indígena Muisca de Bosa. 2023. https://cabildomuiscabosa.
- org/memorias-cultivos-y-sabores/#/
- Nasa. Ethnologue. 2024. https://www.ethnologue.com/language/pbb/
- Nhengatu. Ethnologue. 2024. https://www.ethnologue.com/language/yrl/
- Nota de seguimiento N° 013-17. Defensoría del pueblo Colombia. 2017. https://www.indepaz.
- org.co/wp-content/uploads/2020/02/NS-N % C2 % B0-013-17-a-IR-N % C2 % B0-016-11A.I.-Arenal-Noros % C3 % AD-Tiquisio-BOL.pdf
- Página principal. Muysc cubun. 2019. https://muysca.cubun.org/Portada
- Plan de desarrollo Chivatá, ¡Manos a la obra! 2024-2027. Municipio de Chivatá, Boyacá. 2024. https://
- chivataboyaca.micolombiadigital.gov.co/sites/chivataboyaca/content/files/000898/44871_8_de_junio_2024__plan_de_desarrollo_chivatafinal-2.pdf
- Plan de desarrollo territorial Compromiso y experiencia con Mapiripán 2024/2027. Municipio de Mapiripán, Meta. 2024. https://concejomapiripanmeta.gov.co/acuerdos/acuerdo-no-002-de-2024/
- Plan de Desarrollo Territorial Rioblanco “Juntos lo Haremos Realidad” 2024-2027. Municipio de Rioblanco, Tolima. 2024. https://rioblancotolima.micolombiadigital.gov.co/sites/rioblancotolima/content/files/000624/31160_plan-de-desarrollo-juntos-lo-haremos-realidad-20242027-29m.pdf
- Plan de vida curripaco y yeral de los resguardos indígenas Bajo, Medio y Alto río Guainía y ríos Cuyarí-Isana. Departamento del Guainía. S.f. https://guainia.micolombiadigital.gov.co/sites/guainia/content/files/000695/34721_piv_r_-alto-medio-bajo-guainia--y-rios-cuyari-e-isana.pdf
- Plan Especial de Salvaguarda Sistema de conocimiento ancestral de los cuatro pueblos indígenas de la Sierra Nevada de Santa Marta. Consejo Territorial de Cabildos Gobernadores de la Sierra Nevada de Santa Marta y Ministerio de Cultura. 2016. https://www.mincultura.gov.co/direcciones/patrimonio-y-memoria/Documents/21-sistema-de-conocimiento-ancestral-SNSM-PES.pdf

- Plan Especial de Salvaguardia del Sistema Normativo Wayuu Aplicado por el Pütchipü'üi. OUUTKAJAWAA MÜLOUSÜKALÜ NATUMA PÜTCHIPÜ'ÜIRUA (Junta Mayor Autónoma de Palabreros Wayuu). 2009. https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/PLAN-ESPECIAL-DE-SALVAGUARDA-DEL-SNW-SISTEMA-NORMATIVO-WAYUU-Aplicado-por-el-P % C3 % BCtchip % C3 % BC % E2 % 80 % 99 % C3 % BCi/02-El % 20sistema % 20normativo % 20way % C3 % BAu % 20aplicado % 20por % 20el % 20palabrero % 20Putchipu % E2 % 80 % 99ui % 20- % 20PES.pdf
- Programas de Desarrollo con Enfoque Territorial. Departamento Nacional de Planeación (DNP). 2024. https://siipo.dnp.gov.co/iniciopdet
- Pueblo Indígena Nasa caracterización. Procuraduría General de la Nación y Red colombiana de organizaciones comunitarias ambientalmente amigables Red Colombia verde. 2019. https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/docs/CaracterizacionNASAYUWE.pdf
- Pueblo jiw-resguardo Naexal Lajt. Unidad para la atención y reparación integral a las víctimas. 2020. https://www.unidadvictimas.gov.co/especiales/pueblosindigenas/naexal.html
- Pueblo kankuamo. Cabildo indígena del resguardo Kankuamo Organización Indígena Kankuama OIK. S.f. https://cabildokankuamo.org/pueblo-kankuamo
- Pueblo Rrom -Gitano- de Colombia: haciendo camino al andar. Departamento Nacional de Planeación (DNP) y Ana Dalila Gómez Baos. 2010. https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo % 20Territorial/Pueblo % 20Rrom % 20Gitano.pdf
- Pueblo: Yeral. Atlas sociolingüístico de pueblos indígenas de América Latina. S.f. https://atlaspueblosindigenas.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/05/yeral.pdf
  ¿Qué es el Cabildo Indigena Mhuysqa de Bosa? Cabildo Indígena Muisca de Bosa. 2020. https://cabildomuiscabosa.org/que-es-el-cimb/#/
- Raizales, una etnia por conocer Breve recorrido por su historia y cultura. Jennifer Livingston Arriaga, Ileen Archbold Martínez y Dilia Robinson Davis. 2022. https://www.redacademica.edu.co/sites/default/files/2023-09/Raizales_una_etnia_por_conocer_DIGITAL.pdfSala situacional de discapacidad. Ministerio de salud de Colombia. 2018. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/sala-situacional-discapacidad-junio-2018.pdf

- Ser Gitano en Bogotá es difícil, pero nadie se va sin comer Aproximación etnográfica a la kumpania de Bogotá -PRORROM- y caracterización de su sistema agroalimentario y culinario. Lady Soranny Moncada Franco. 2021. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/25837/5/MoncadaLady_2021_GitanoComerBogot % c3 % a1.pdf
  Territorios. Alcaldía de Manaure. 2024.
  https://www.manaureguajira.gov.co/MiMunicipio/Paginas/Territorios.aspx
- 21 años de la masacre de Mapiripán. Centro Nacional de Memoria Histórica (CNMH). 2018.
  https://centrodememoriahistorica.gov.co/21-anos-de-la-masacre-de-mapiripan/
- Wayuú. Ethnologue. 2024. https://www.ethnologue.com/language/guc/
- Zonas de reserva campesina del norte del Cesar como experiencia “ecocreadora”. Agencia UNAL. 2023. https://agenciadenoticias.unal.edu.co/detalle/zonas-de-reserva-campesina-del-norte-del-cesar-como-experiencia-ecocreadora

Anexos

Anexo A. Formato de declaración de conflicto de interés

Formato de declaración conflictos de interés en el marco del convenio interadministrativo entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia para: "Aunar esfuerzos, técnicos, administrativos y financieros para reformular las guías alimentarias de Colombia para mayores de 2 años y la construcción de la estrategia de educación para la salud alimentaria y el plan de acción del ICBF, para la promoción, protección y apoyo de la práctica de la lactancia humana con enfoque de Soberanía Alimentaria"

La información recolectada a partir del presente formulario tiene la finalidad de ayudar a identificar conflictos de interés durante la reformulación de las guías alimentarias para mayores de dos años y en los procesos de construcción de la estrategia de educación para la salud alimentaria y del plan de acción del ICBF para la promoción, protección y apoyo de la práctica de la lactancia humana con enfoque de Soberanía Alimentaria en desarrollo de las actividades propias de la ejecución del convenio interadministrativo entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia. Para efectos de la siguiente declaración, serán de especial importancia la información relacionada con ingresos provenientes de sectores comerciales relacionados con commodities no saludables.

Responda a cada pregunta marcando con una X "Si" o "No" según le aplique. En caso de que su respuesta sea "Sí", diligenciar en el cuadro siguiente la información solicitada por cada literal que haya sido afirmativo. Si su respuesta es "No", continuar con el siguiente numeral de preguntas. Para responder a cada una de las preguntas, tenga en cuenta que deberá responder a nombre propio, aunque el cuestionario indague por su cónyuge, compañero(a) permanente y parientes hasta el cuarto grado de consanguinidad, segundo de afinidad o primero civil (remitirse al glosario en la última página del formulario para consultar la definición de los grados de consanguinidad enunciados).

1. Trabajo remunerado o voluntario y otros honorarios

a). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han sido empleados para trabajos relacionados con el tema del convenio? (ejemplo: actividades académicas o de enseñanza, práctica médica, asesoría o consultoría).

Si ___ No ___

b). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han recibido remuneración de alguna entidad comercial u otra organización con un interés relacionado con el tema del convenio? (Ya sea como empleado o asesor técnico)

Si ___ No ___

c). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han realizado presentaciones o conferencias en reuniones científicas que sean relevantes para el tema del convenio?

Si ___ No ___

d). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, representan o han representado alguna entidad comercial o empresa que fabrique o comercialice productos o commodities no saludables relacionados con el tema del convenio? (ejemplo: tabaco, alcohol, productos comestibles ultraprocesados, sucedáneos de la leche materna, combustibles fósiles, aceite de palma).

Si ___ No ___

Literal	Fuente de financiación (empresa, institución, organización)	Fondos invertidos (si aplica)	Monto recibido	Duración del interés (fecha de inicio y fecha de finalización)	Observaciones o comentarios adicionales

2. Activos financieros, inversiones, ingresos, propiedad del capital, historial financiero

a). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han dispuesto de acciones, opciones sobre acciones, participaciones u otros intereses de capital en una empresa que fabrique o comercialice productos o commodities no saludables relacionados con el tema del convenio? (ejemplo: tabaco, alcohol, productos comestibles ultraprocesados, sucedáneos de la leche materna, combustibles fósiles, aceite de palma) Incluir inversiones indirectas como fideicomisos.

b). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han realizado préstamos a personas naturales o jurídicas por servicios prestados en el pasado o por bienes vendidos en empresas que fabriquen o comercialicen productos o commodities no saludables relacionados con el tema del convenio? (ejemplo: tabaco, alcohol, productos comestibles ultraprocesados, sucedáneos de la leche materna, combustibles fósiles, aceite de palma).

Si ___ No ___

c). En los últimos 5 años, ¿sus fuentes de financiación, las de su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, provienen de entidades comerciales o empresas que fabriquen o comercialicen productos o commodities no saludables, o de entidades que se encuentren vinculadas o reciban financiación de empresas que fabriquen o comercialicen productos o commodities no saludables?

Si ___ No ___

Literal	Fuente de financiación (empresa, institución, organización)	Fondos invertidos (si aplica)	Monto recibido	Duración del interés (fecha de inicio y fecha de finalización)	Observaciones o comentarios adicionales

3. Participación o apoyo en investigación

a). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han participado en la realización de una investigación relacionada con el tema del convenio? (como investigador principal, coinvestigador o consultor).

Si ___ No ___

b). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han recibido apoyo financiero, de recursos humanos o tecnológicos por parte de alguna entidad comercial u otra organización con interés, para la realización de investigaciones relacionadas con el tema del convenio?

Si ___ No ___

c). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, en representación de alguna entidad comercial u otra organización, han financiado o invertido recursos financieros, humanos o tecnológicos para la realización de investigaciones relacionadas con el tema del convenio?

Si ___ No ___

Literal	Fuente de financiación (empresa, institución, organización)	Fondos invertidos (si aplica)	Monto recibido	Duración del interés (fecha de inicio y fecha de finalización)	Observaciones o comentarios adicionales

4. Propiedad intelectual

a). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, poseen, han poseído, registrado (o están proceso de registro) patentes, derechos de autor o marcas de comercio o han recibido regalías por estos derechos relacionados con un producto, servicio o una tecnología sanitaria relevante para el tema del convenio?

Si ___ No ___

Literal	Fuente de financiación (empresa, institución, organización)	Fondos invertidos (si aplica)	Monto recibido	Duración del interés (fecha de inicio y fecha de finalización)	Observaciones o comentarios adicionales

5. Patrocinios, regalos, asociaciones o membresías

a). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han estado asociados con alguna organización o han recibido financiación de alguna organización relacionada o que reciba financiación o patrocinio de alguna entidad comercial u otra organización relacionada con el tema de interés del convenio? (Ejemplo: empresas que fabriquen o comercialicen productos o commodities no saludables, organizaciones benéficas, asociaciones, sindicatos, otras organizaciones sin fines de lucro).

Si ___ No ___

b). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han recibido regalos, donaciones o patrocinios por parte de alguna entidad comercial o alguna organización relacionada con el tema del convenio? (ejemplo: viajes patrocinados a eventos, muestras de productos farmacéuticos, apoyo para viáticos en viajes).

Si ___ No ___

Literal	Fuente de financiación (empresa, institución, organización)	Fondos invertidos (si aplica)	Monto recibido	Duración del interés (fecha de inicio y fecha de finalización)	Observaciones o comentarios adicionales

6. Declaraciones públicas y cargos

a). En los últimos 5 años, ¿en el marco de un proceso administrativo, legislativo o judicial, usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han emitido alguna opinión o prestado testimonio, en relación con el tema o temas relacionados con el convenio, para una entidad comercial u otra organización?

Si ___ No ___

b). En los últimos 5 años, ¿usted, su cónyuge, compañero (a) permanente o parientes, han desempeñado un cargo u otra posición, remunerada o no, en la que representó intereses o defendió una postura relacionada con el tema del convenio?

Si ___ No ___

Literal	Fuente de financiación (empresa, institución, organización)	Fondos invertidos (si aplica)	Monto recibido	Duración del interés (fecha de inicio y fecha de finalización)	Observaciones o comentarios adicionales

Autorización de tratamiento de datos:

Declaro en los términos de la ley 1581 de 2012 y decretos que la reglamenten:

1) Que me constituyo en titular y doy mi consentimiento voluntario, previo, expreso e informado para el tratamiento de datos y que la información consignada en el presente formulario es veraz, completa, actualizada y comprobable;

2) Que me han informado el carácter facultativo de las respuestas a las preguntas sobre datos sensibles, o sobre datos de niños, niñas y adolescentes;

3) Que autorizo su tratamiento con la finalidad de ayudar a identificar conflictos de interés durante la reformulación de las guías alimentarias para mayores de dos años y en los procesos de construcción de la estrategia de educación para la salud alimentaria y del plan de acción del ICBF para la promoción, protección y apoyo de la práctica de la lactancia humana con enfoque de Soberanía Alimentaria en desarrollo de las actividades propias de la ejecución del convenio interadministrativo entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y la Universidad de Antioquia;

4) Que autorizo como responsables de mis datos personales al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF ubicable en la Av. Carrera 68 # 64C-75 Bogotá, teléfono conmutador +57 6014377630 y en el correo electrónico atencionalciudadano@icbf.gov.co y a la Universidad de Antioquia ubicable en la Carrera 75 # 65-87, teléfono 6042199200, en los correos electrónicos dirnutricion@udea.edu.co y extensionnyd@udea.edu.co.

5) Que me fue informado de que son derechos irrenunciables del titular de los datos entre otros: a) Conocer, actualizar y rectificar sus datos personales frente a los responsables del tratamiento o encargados del tratamiento. Este derecho se podrá ejercer, entre otros frente a datos parciales, inexactos, incompletos, fraccionados, que induzcan a error, o aquellos cuyo Tratamiento esté expresamente prohibido o no haya sido autorizado; b) Solicitar prueba de la autorización otorgada al responsable del tratamiento salvo cuando expresamente se exceptúe como requisito para el tratamiento, de conformidad con lo previsto en el artículo 10 de la ley 1581; c) Ser informado por el Responsable del tratamiento o el encargado del tratamiento, previa solicitud, respecto del uso que le ha dado a los datos personales; d) Presentar ante la Superintendencia de Industria y Comercio quejas por infracciones a lo dispuesto en la ley 1581 y las demás normas que la modifiquen, adicionen o complementen; e) Revocar la autorización o solicitar la supresión del dato cuando en el tratamiento no se respeten los principios, derechos y garantías constitucionales y legales. La revocatoria o supresión procederá cuando la Superintendencia de Industria y Comercio haya determinado que en el tratamiento el responsable o encargado han incurrido en conductas contrarias a esta ley y a la Constitución; f) Acceder en forma gratuita a los datos personales que hayan sido objeto de Tratamiento;

6) Que me informaron como deberes de los Responsables entre otros: a) La difusión de la política de tratamientos de datos del ICBF, que podrá ser consultada por cualquier persona a través de conexión a internet en el enlace: https://www.icbf.gov.co /sites/default/files/politica_de_tratamiento_de_datos_personales_0.pdf, la cual me fue explicada y puede ser solicitada para su envió a un buzón físico o electrónico de correspondencia b) Poner a disposición del titular métodos de reclamo y consulta relacionadas con el manejo de mis datos personales, esas solicitudes se radican en Av. Carrera 68 # 64C-75 Bogotá, teléfono conmutador +57 6014377630 y en el correo electrónico atencionalciudadano@icbf.gov.co c) La inclusión de esta base de datos en el Registro Nacional de Base de Datos de la Superintendencia de industria y comercial en los términos del artículo 25 de la ley 1581.

Finalmente, en caso de ser servidor público y o actor privado que desarrolla funciones públicas, manifiesto conocer las implicaciones legales de incurrir en alguna de las causales de conflicto de interés, inhabilidad o incompatibilidad y me comprometo a informar cualquier conflicto que a nivel personal llegue a comprometer la estabilidad económica, moral y particular a esta entidad.

FIRMA: _____ FECHA: _____
DOCUMENTO: _____ LUGAR: _____
NUMERO: _____

Parientes en Colombia: De acuerdo con la Constitución Política y el Código Civil se adopta lo siguiente:

Cuarto grado de consanguinidad	Segundo grado de afinidad	Primer grado civil
Se incluyen todos los familiares incluyendo hasta primos, sobrinos, nietos (padres, hijos abuelos, hermanos, nietos, tíos, sobrinos, nietos, bisnietos y bisabuelos)	Hace referencia a abuelos, padres, hijos, nietos y hermanos del cónyugue o compañera (o) permanente	Hace referencia a hijos adoptados y padres adoptivos

Anexo B. Caracterización de las comunidades participantes en los diálogos de saberes en las territorialidades alimentarias en Colombia

La interacción en las territorialidades alimentarias con las comunidades se realizó a través de diálogo de saberes, considerando y valorando los diversos contextos ecosistémicos, agroalimentarios y sociodemográficos encontrados. Los encuentros se realizaron tomando en cuenta el ciclo de la semilla al cuerpo. A continuación se describen las características de las comunidades que participaron en los encuentros, siendo una evidencia de la diversidad de saberes en el país entre las que se encuentran lideresas y líderes sociales, campesinas y campesinos, sabedoras y sabedores ancestrales, familias, niñas, niños y adolescentes.

1. *Pueblo Bello - Caribe (Arhuaca - Kankuama - Campesinado)*
2. *Tiquisio - Momposina y Mojana (Migrantes)*
3. *Norosí - Magdalena Medio (Migrantes - Discapacidad)*
4. *El tarra - Santanderes (Campesinado)*
5. *Lloró - Pacífico (Afrodescendiente - Embera Dobidá)*
6. *Pueblo Rico - Eje Cafetero (Emberá Chamí y Katio)*
7. *Chivatá - Cundiboyacense*
8. *Bogotá - Capital (Muisca - ROM)*
9. *Rioblanco - Tolima Grande*
10. *Páez - Andina Sur (Nasa - Afrodescencientes)*
11. *Mapiripán - Llanera (Pueblo Jiw - Campesinado)*
12. *La Guadalupe - Amazonas (Curripaco - Yeral)*
13. *Providencia - Insular (Raizales)*
14. *Manaure - Caribe (Wuayuu)*

Nota: Elaboración propia.

Territorialidad Costa y Sabana Caribe
Municipio: Pueblo Bello

Pueblo Arhuaco: Habita en la Sierra Nevada de Santa Marta, lugar de origen que comparte con los pueblos wiwa, kogui y kankuamo, todos descendientes del antiguo pueblo tayrona. El pueblo arhuaco se distribuye también en los departamentos de Magdalena, Guajira y Cesar, con acceso a una amplia variedad de pisos térmicos y unos 45.000 miembros aproximadamente.

Conciben el propósito de su existencia como la misión de preservar el equilibrio del Universo. Según su cosmovisión se encuentran intrínsecamente vinculados a la naturaleza y a sus leyes de equilibrio, orden y armonía. Al mismo tiempo, su misión abarca el cuidado del cuerpo, la comunidad, el territorio, la sociedad, la naturaleza, el mundo espiritual y el Universo, ya que "todo lo que existe tiene un orden y una función establecidos desde la creación" (Confederación indigena Tayrona, 2020). Es por esto que para el pueblo arhuaco toda acción que se ejecuta sobre sus cuerpos tiene correspondencia directa en la naturaleza, por ejemplo, las mujeres se relacionan con cuerpos de agua tales como las lagunas y las infancias se relacionan con las semillas.

El significado que tiene el territorio es el de un documento en el cual se codifican las leyes de la vida, por eso el territorio es una escuela y un espacio de formación constante en el cual se reproduce y se transmite la sabiduría de su cultura. Los sitios sagrados son instituciones del ordenamiento territorial. Así mismo, se rigen por una Ley de Origen que es anterior a la misma creación material del mundo, en donde los Mamos tienen un papel fundamental. Los Mamos son líderes espirituales, políticos y sociales de la comunidad, "el Mamo es ante todo un hombre de conocimiento" (Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC. 2024). Practican el pagamento, el cual es una práctica de sanación, ofrenda y restablecimiento del orden universal.

Este pueblo es bilingüe, pues habla una lengua propia que se conoce como arhuaco o iku, perteneciente a la familia lingüística chibcha, la cual tiene una vitalidad lingüística estable, así como también hablan español.

La población arhuaca del municipio de Pueblo Bello se encuentra agrupada en el Resguardo Bunsichama, jurisdicción del departamento del Cesar. Dentro de sus actividades económicas está principalmente la ganadería ovina y bovina. Esto se complementa con el cultivo de yuca, fríjol, maíz, auyama, plátano, caña de azúcar y, por supuesto, plantas sagradas como la hoja de coca y el tabaco. En las labores agrícolas se presenta una división del trabajo por géneros, en la cual los hombres realizan la tumba y la quema del terreno y las mujeres intervienen en la preparación y siembra de este. En general, conservan muchas de sus tradiciones, incluidas algunas de sus comidas y vestuario tradicional, alternándose con la incorporación de prácticas externas al grupo.

Pueblo Kankuamo: Es uno de los pueblos originarios que habita la Sierra Nevada de Santa Marta, su territorio ancestral, junto con los pueblos arhuaco, kogui y wiwa. Actualmente se asienta en los departamentos de Cesar, Guajira y Magdalena, con una población aproximada de 21.000 personas. Las familias kankuamas que habitan en Pueblo Bello viven en diferentes zonas del municipio como Minas de Iracal, Costa Rica, Puerto López, Montes Grandes, El Cairo, La Honda, El Triunfo y San Quintín.

De los cuatro pueblos de la Sierra, el kankuamo ha sido el más afectado por la asimilación cultural y el conflicto armado, tanto así que para el siglo XIX se consideraba extinto. En la actualidad su lengua propia se considera casi extinta, por lo cual se comunican predominantemente en español. Varios factores influyeron en estos fenómenos, entre ellos, el proceso de mestizaje derivado de la

colonización, el cual les afectó de manera crítica. A mediados del siglo XIX las misiones evangelizadoras les impusieron el español como lengua franca, contribuyendo al debilitamiento cultural del pueblo. A principios del siglo XX siguieron experimentando la aculturación derivada del alto flujo migratorio que aconteció en la región, principalmente por parte de población campesina y mestiza proveniente de otros municipios de Cesar y otros departamentos. Han sido víctimas del conflicto armado experimentando desplazamiento forzado, desapariciones, asesinatos, abusos sexuales, entre otros. Producto de lo anterior muchos de sus miembros han tenido que trasladarse a otros territorios dentro del mismo Cesar, también hacia Bogotá, Atlántico, Bolívar y Cundinamarca. Todo esto ha contribuido a lo que se ha reconocido hoy como el "etnocidio del pueblo kankuamo" (Consejo Territorial de Cabildos Gobernadores de la Sierra Nevada de Santa Marta y Ministerio de Cultura. 2016).

Sin embargo, a partir de la década de los 80 se ha avanzado en procesos de resistencia y revitalización cultural, llegando a realizar el primer y segundo congreso del pueblo, marcando un precedente para el llamado "Renacer Kankuamo" (Ministerio de Justicia y del Derecho. 2022). Este fortalecimiento se ha dado a través de la recuperación de oficios tradicionales como el tejido, en el cual las mujeres son las principales agentes y artesanas creadoras de las mochilas. También se ha dado de la mano de expresiones como la música de gaita y chicote. De igual manera, han retornado sobre la Ley de Origen, que rige a los cuatro pueblos de la Sierra, así como revalorizado el territorio, el cual entraña especial importancia para su pervivencia cultural y espiritual.

Su máxima instancia de gobierno es el congreso kankuamo, del cual nace el cabildo mayor. Los principios que guían la justicia propia son la identidad, la unidad, la territorialidad, la interculturalidad y la participación comunitaria. Han conformado guardias indígenas a las que llaman "semaneros". Reconocen a los Mamos como sus guías espirituales, retomando las teroarikas, antiguas casas comunes ceremoniales. Realizan los pagamentos, como sus vecinos arhuacos, ya no solo como una forma de sanar o restablecer el orden universal, sino como mecanismo de cohesión social de su pueblo.

Como forma de subsistencia crían animales como gallinas y cerdos, que son empleados para la comercialización. También practican la agricultura, teniendo en cuenta que su acceso a la tierra y las prácticas agrícolas propias se han visto diezmadas por los procesos de asimilación cultural anteriormente descritos.

Campesinado: el municipio de Pueblo Bello se circunscribe en zona de influencia de la Zona de Reserva Campesina -ZRC- de la parte norte de la Serranía del Perijá y pertenece a una de las 16 subregiones del Programa de Desarrollo con Enfoque Territorial —PDET—.

El campesinado pueblobellano tiene una herencia cultural influenciada por varias migraciones desde el Norte de Santander y otros departamentos como Tolima y Nariño, las cuales han sido producto, principalmente, de las dinámicas del conflicto armado interno. En la serranía del Perijá confluyen

campesinos, indígenas yukpas y wiwas, lo cual configura su matriz cultural. A nivel departamental, la población campesina del Cesar constituye entre el 27 % y el 34 % de su población total.

El campesinado se define como un "Sujeto intercultural, que se identifica como tal; involucrado vitalmente en el trabajo directo con la tierra y la naturaleza, inmerso en formas de organización social basadas en el trabajo familiar y comunitario no remunerado o en la venta de su fuerza de trabajo (Comisión de Expertos del Campesinado, 2018, pág. 7)" (Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE).2023). En Colombia el reconocimiento de esta población como sujeto especial de derechos es reciente y apenas en el 2023 se avanzó en la primera caracterización sociodemográfica.

El ser campesino como sujeto intercultural se refleja en el hecho de que el 39 % de la población Negra Afrocolombiana Raizal y Palenquera -NARP- del país se autorreconoce campesina, así mismo el 55 % de la población indígena, dibujando intersecciones entre el sujeto campesino y el étnico. Se estima que cerca de 10 millones de personas en Colombia se autorreconocen como campesinas, siendo el 77 % de esta habitante de zonas rurales.

Algunos de los principios sobre los cuales se constituyen la ZRC son los proyectos de vida, en lugar de los planes de desarrollo, la relación armónica entre el ser humano y la naturaleza, el reconocimiento de la diversidad intercultural, la agricultura familiar, la tierra como medio primordial de trabajo y la autogestión política. Todo esto influye en la configuración de la identidad del campesinado pueblobellano.

A nivel de país, las actividades económicas más representativas del campesinado son la agricultura, la ganadería, la caza, la silvicultura y la pesca. En menor medida, el comercio y reparación de vehículos, la industria manufacturera y la industria de la construcción.

Municipio: Manaure

Wayúu: este pueblo habita en la península de La Guajira, su territorio ancestral al que llaman MMA, tanto del lado de Colombia como de Venezuela. Actualmente cuenta con 380.460 miembros solo en Colombia, constituyéndose como el pueblo originario más numeroso del país. Ha sido ampliamente documentado y su resistencia cultural es de larga data. Tienen gran incidencia cultural en el territorio, debido al mestizaje que han implementado como estrategia de resistencia. Por su parte, Manaure pertenece al Resguardo de la Alta y Media Guajira, alberga el 18,2 % de la población Wayúu colombiana y existen allí seis corregimientos de su exclusiva población: La Paz, Musichi, Mayapo, La Gloria, El Pájaro y Aremasain.

Tienen un sistema de parentesco basado en la matrilinealidad, conformado por 22 clanes autónomos y heterogéneos denominados eirukuu, cada uno de los cuales comparte un territorio ancestral y un ancestro común mitológico o totémico. El género y la edad se convierten en categorías de organización social. Así mismo, el territorio se concibe como un espacio simbólico de pervivencia cultural, un bien colectivo considerado un cuerpo viviente y mágico, en donde los lugares sagrados son fundamentales en la constitución de este. Además, el territorio contiene una noción de equilibrio y también de vínculo o arraigo con el culto a los antepasados.

Dentro de su economía, asociada al territorio, podemos destacar las siguientes actividades: caza, recolección de frutos silvestres, pastoreo de ganado caprino, bovino y ovino, pesca, extracción de sal, elaboración de carbón vegetal, cultivos estacionales, producción artesanal y comercio formal e informal. La unidad de cultivo familiar, roza o parcela es la yüüja, en la cual se cultivan alimentos como maíz, fríjol, yuca, auyama, melón, sandía o patilla, etc. "El ganado es considerado como una fuente de riqueza" (OUUTKAJAWAA MÜLOUSÜKALÜ NATUMA PÜTCHIPÜ´ÜIRUA (Junta Mayor Autónoma de Palabreros Wayuú). 2009) en un sentido amplio, de manera que incide en la organización social del pueblo.

Hablan su lengua propia llamada wayuunaiki, la cual tiene una vitalidad lingüística estable, siendo el 89 % de su población hablantes activos, en su mayoría bilingüe y, un reducido porcentaje, monolingüe en lengua materna. El wayuunaiki pertenece a la familia lingüística maipureana, también conocida como arawak, y cuenta con variaciones dialectales que no impiden la comunicación entre miembros de diferentes clanes. A través de ella se transmiten los conocimientos tradicionales, la cosmogonía, la historia y el sistema de valores. La palabra es pilar de la cultura: "La Palabra como el gran recurso del pensamiento originario del mundo, que conecta con las dimensiones de lo sobrenatural, lo invisible, lo onírico, lo alegórico de la fauna y la flora circundante" (OUUTKAJAWAA MÜLOUSÜKALÜ NATUMA PÜTCHIPÜ´ÜIRUA (Junta Mayor Autónoma de Palabreros Wayúu). 2009). Así pues, la palabra cantada y la tradición oral son expresiones identitarias del pueblo Wayúu. Asociada a la palabra se encuentran también los sueños, pues son el escenario de comunicación directa con los antepasados.

Tienen un universo mitológico bien definido y una rica cosmovisión, en la cual el mundo espiritual y material, así como el orden social y el orden cosmológico, son indisociables. Conciben la vida como un perfecto equilibrio entre lo sagrado y lo vulnerable, la unión de fuerzas contrarias y complementarias, reflejándose en la reciprocidad entre los principios masculinos y femeninos: "la Madre es fija y única (como MMA) y es el soporte de la organización social y transmisora de la herencia de la cultura. El Padre es móvil y múltiple (como JUYAA) y es el complemento de la herencia, la reserva de los consejos" (OUUTKAJAWAA MÜLOUSÜKALÜ NATUMA PÜTCHIPÜ´ÜIRUA (Junta Mayor Autónoma de Palabreros Wayuú). 2009). Por esto las mujeres representan la Madre Tierra dadora y protectora de vida, asociada a los misterios y el mundo invisible, encargada del fuego del hogar, la comida, los tejidos, la cerámica, la interpretación de los sueños, el oficio de rituales religiosos y el conocimiento de las plantas medicinales. Son las articuladoras de la familia y del orden social.

El sistema normativo Wayuú expresa su forma de ver el mundo, está basado en la prevención y la sanción y por eso se encuentra estrechamente ligado a sus mitos de creación y a los principios filosóficos que rigen la vida de la comunidad. El palabrero, como figura de autoridad, es la figura central de dicho sistema.

Territorialidad Depresión Momposina y Mojana
Municipio: Tiquisio
Migrantes: en Tiquisio encontramos dos tipos de población migrante; migrantes internos y migrantes de Venezuela. La primera población presenta un patrón de movilidad desde lo rural a lo urbano, que obedece principalmente a la situación de conflicto armado que enfrenta la zona del sur de Bolívar. Luego del acuerdo de paz firmado entre el Estado colombiano con los grupos insurgentes han dado lugar a fuertes controles sobre la población y las dinámicas económicas asociadas a la minería y el narcotráfico. En el marco de esto se evidencian múltiples violaciones a los Derechos Humanos y al Derecho Internacional Humanitario, siendo la población migrante interna un sujeto especialmente vulnerable.

En el segundo caso, es importante mencionar que en el departamento de Bolívar se ha venido estableciendo gran cantidad de población migrante procedente de Venezuela. Para el año 2023 y a nivel nacional, el departamento ocupaba el noveno lugar con el mayor número de esta población, estimando un aproximado de 95.313 migrantes distribuidos en el 98 % del territorio departamental, equivalentes al 3,3 % de la totalidad de migrantes venezolanos en territorio colombiano.

En Colombia el 55 % de dicha población son mujeres y el 45 % son hombres, con predominancia de población joven ubicada en el rango de edad entre los 18 y los 29 años. El porcentaje de afiliación a salud se encuentra en un 54,4 %, la pobreza multidimensional en 63,8 %, la tasa de informalidad laboral en 74,2 % y el desempleo en 68,5 %. Presentan un porcentaje de analfabetismo del 7,8 %, así como un 54 % de hacinamiento crítico y 53,9 % sin acceso a fuentes de agua. Se ha reportado un aumento de las violencias basadas en género -VBG- y en una escala de 0 a 10, en la cual el 10 es el estado ideal, el nivel de integración de la población migrante venezolana es bajo (4,7) (Ministerio de justicia y del Derecho. 2022; OUUTKAJAWAA MÜLOUSÜKALÜ NATUMA PÜTCHIPÜ´ÜIRUA (Junta Mayor Autónoma de Palabreros Wayuu). 2009), lo cual redunda en una baja integración económica y baja regularización. Todo esto les ubica como una población vulnerable que requiere políticas públicas y acciones contundentes que se vean reflejadas en el aumento de su calidad de vida.

Territorialidad Magdalena Medio
Municipio: Norosí
Migrantes: la población migrante de Norosí presenta características muy similares a la de Tiquisio. Aunque pertenecen a territorialidades alimentarias diferentes se encuentran en el área geográfica y cultural del sur de Bolívar. También allí encontramos migrantes internos y migrantes procedentes de Venezuela.

La dinámica de migración interna es crítica ya que “Según datos de la Defensoría del Pueblo, el municipio más afectado por el desplazamiento forzado es Norosí, en donde aumenta esta conducta especialmente en tres zonas: Mina Estrella, Mina Nieves y El Polvillo, varias de estas familias han sido trasladadas hasta el casco urbano por la administración municipal ya que ante el miedo y la zozobra que producen las amenazas perpetradas por grupos armados ilegales optan por encerrarse en sus

casas y debe ser el ente territorial quien coordine su salida de zona. Algunas de estas familias desplazadas que han buscado resguardo en el casco urbano son acechadas ya que los integrantes de estos grupos se trasladan una vez a la semana al casco urbano de Norosí a cobrar la extorsión a comerciantes o a recibir giros a través de las oficinas de envió rápido de efectivo." (Defensoría del pueblo Colombia. 2017)

En este sentido, se observa el mismo patrón de migración interna de la ruralidad al casco urbano, en donde las áreas rurales del municipio se constituyen como espacios de alta conflictividad. Relacionado con su ubicación geopolítica, la zona se ha convertido en un corredor estratégico para la circulación de estupefacientes. Así mismo, y debido al fuerte control que los grupos armados establecen sobre la actividad minera por los réditos económicos que esta les genera, campesinos y mineros se ven condicionados también a desplazarse. Incluso la minería también se cuenta dentro de los factores que motivan la migración interna, ya que personas de municipios aledaños se trasladan allí para trabajar.

En cuanto a la población migrante venezolana la situación descrita anteriormente en Tiquisio no dista mucho de la realidad que enfrenta Norosí y el departamento de Bolívar en general, el noveno con mayor número de esta población en el país. Altos índices de informalidad laboral, pobreza multidimensional y desempleo, aunados al aumento de las VBG y la baja integración económica, la ubican como un sujeto de especial atención.

Discapacidad: no existe una caracterización precisa y actualizada sobre la población con discapacidad en el municipio de Norosí. De hecho, ni siquiera existe tampoco para el departamento de Bolívar, aunque se puede acceder a un diagnóstico situacional de 2018 sobre la población colombiana, lo cual plantea de entrada una necesidad y evidencia la primera dificultad para atender sus requerimientos particulares. Basándonos en este documento de caracterización podemos mencionar algunos de los rasgos de las personas con discapacidad -PCD- que habitan en el país.

Aunque la cifra no es exacta, se estima que para el 2018 Colombia contaba con un aproximado de 1'404.108 PCD, cifra que representa el 2,6 % del total nacional, según datos tomados del Registro de Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad. El 82 % de las PCD que requerían ayuda de otra persona la recibían por parte de las mujeres, a la vez que el registro se encuentra encabezado por personas que son cabeza de hogar. Por cada 100 colombianos mayores de 80 años, 33 de ellos se encuentran en el registro de discapacidad. Así mismo, el 58 % de las PCD eran mayores de 50 años.

El 81 % se ubicaban para la época en los estratos socioeconómicos 1 y 2, el 64 % no percibían ningún ingreso económico, el 21 % recibían menos de 500.000 pesos mensuales y el 80 % de las que se encontraban laborando lo hacían sin ningún tipo de contrato laboral. De lo anterior se deduce que las PCD enfrentan graves dificultades para acceder a condiciones dignas de existencia.

Para el caso del departamento de Bolívar el registro para el 2018 era de 49.139 PCD, es decir que, por cada 100.000 habitantes 2.263 pertenecían a esta población. Sin embargo, no se mencionan de qué tipo o grado, qué tanto estas discapacidades limitaban su vida cotidiana y oportunidades de subsistencia. Otro dato que cabe resaltar es que de esas 49.139, 9.051 equivalente al 18,4 %, eran a la vez PCD y víctimas del conflicto. Esta interseccionalidad acentúa la vulnerabilidad a la que se encuentran expuestas.

Territorialidad Santanderes
Municipio: El Tarra
Campesinado: El Tarra hace parte de las subregiones PDET y se encuentra ubicado en área de influencia de la ZRC del Catatumbo. La población campesina del Norte de Santander representa entre el 14 % y el 27 % de la población total del departamento. En este municipio el campesinado tiene raíces indígenas, lo cual se constituye en elemento de su identidad intercultural, pues ya vimos que este es uno de los mayores rasgos que lo identifican, así como lo son su estrecha relación con la tierra, el autorreconocimiento de sí mismo como sujeto diferenciado y la organización social basada en el trabajo familiar y comunitario.

El Tarra es un territorio que ha sido fuertemente azotado por el conflicto armado, tanto es así que el campesinado del Catatumbo ha sido estigmatizado como colaborador de los grupos subversivos, esto debido a que han construido fuertes procesos organizativos y de lucha que les han valido la fama de rebeldes. El 16 de febrero del año 2000 ocurrió la masacre que marcó para siempre la historia de la región. Otros actores tenían fuerte presencia en la zona, razón que utilizaron los paramilitares para disputar territorialmente los cultivos de uso ilícito y para llevar a cabo el despojo de tierras del campesinado.

Anteriormente los campesinos que sembraban plátano, yuca y cacao comenzaron a reemplazar sus cultivos por el de la coca. En la actualidad existen iniciativas campesinas para la sustitución de cultivos de uso ilícito por otras actividades económicas. Es el caso de la Asociación de Piscicultores de El Tarra (Asopistar) quienes decidieron reemplazar el cultivo de la coca por la cría de peces como la cachama, el bocachico y la mojarra. Desde la institucionalidad también se impulsan los mercados campesinos para el fortalecimiento de esta población.

Territorialidad Litoral Pacífico y Chocó
Municipio: Lloró
Afrodescendientes: según el Censo Nacional de Población y Vivienda -CNPV- de 2018 Chocó es el segundo departamento con mayor cantidad de población NARP, alcanzando el 78 % de la población total del departamento. En Lloró su índice de pobreza multidimensional es de 74,4 %, el cual incrementa en la zona rural.

El poblamiento afrodescendiente del Chocó se da a partir del fenómeno de la esclavización al que fueron sometidos los contingentes de personas provenientes de África, quienes desde el siglo XVIII se asentaron alrededor de centros mineros, estableciéndose con sus familias y generando redes de

parentesco en la región. Sus ancestros fueron principalmente población esclavizada fugitiva que se asentaron de manera dispersa a lo largo del río y paulatinamente fueron formando caseríos. Su identidad étnica se encuentra asociada también a una identidad campesina, esta interseccionalidad ha dado lugar a la reivindicación de sus derechos sobre la propiedad comunitaria de la tierra, proceso que se ha fortalecido a partir de la promulgación de Ley 70 de 1993, fruto de la reivindicación y movilización étnica de la misma población.

El Consejo comunitario integral de Lloró -Cocoillo- fue constituido en 2002, se encuentra entre las zonas ribereñas del alto Atrato y sus afluentes Andágueda, Capa y Tumutumbo. Para el año 2012 se reportan un total de 2.167 personas distribuidas en 601 grupos familiares. Su organización social está basada en familias extensas, familias compuestas, familias nucleares y familias con madre cabeza de hogar.

El principal medio de subsistencia es la minería artesanal de oro realizada mediante la técnica de mazamorreo o barequeo, actividad que pueden realizar tanto hombres como mujeres, así como jóvenes, adultos y personas mayores. Una de las mayores problemáticas que enfrentan, además del conflicto armado, es la minería ilegal y la minería a gran escala.

En Lloró existen organizaciones de base de pescadores, agricultores, mineros, comerciantes y educadores, así como la Junta de Acción Comunal. Dentro de su identidad cultural negra y afrodescendiente destacan expresiones religiosas como las fiestas patronales de la Virgen del Carmen, la Virgen de la Candelaria y San Antonio. Así como rituales en torno a la muerte como las novenas, los rezos y el canto de alabaos.

En el territorio se siembra plátano, caña, arroz, yuca, zapallo, aguacate, cacao, limón, ñame y hortalizas, así como se practica la pesca de río y la cría de cerdos.

Emberá dóbida: dóbida significa ‘gente de río’. Son uno de los grupos de la nación emberá que habitan Colombia y Panamá. Su población es de aproximadamente 37.000 personas. En Chocó se ubican, en parte, en el área de influencia del río Atrato, en municipios como Lloró, Quibdó, Bojayá y Riosucio. La población dóbida de Lloró está representada por la Asociación de cabildos OREWA: Autoridades tradicionales indígenas emberá Dóbida, Katío, Chamí y Guna Dule.

Para el 2009 se consideraban en grave riesgo de extinción. En su origen el pueblo emberá contaba con una unidad cultural que se ha venido fragmentando debido a procesos de colonización y despojo de sus territorios ancestrales, sumados al fenómeno del conflicto armado, la minería y la expansión de la frontera agrícola, dando lugar a los diferentes grupos que hoy reconocemos. La población jóven expresa vergüenza al usar la paruma (vestuario tradicional) y el debilitamiento cultural se agudiza en relación con el contacto permanente que mantienen con los modos de vida de otras poblaciones y las dificultades para preservar sus territorios. En Lloró solo hasta los años 80 comienzan a constituirse como comunidad y apenas en 2015 se funda la Institución educativa del Playón.

Tienen una división del trabajo basada en el género. Las mujeres son las encargadas de la reproducción de su pueblo y su familia, responsables de la elaboración de objetos como canastos y vestidos, así como de las danzas tradicionales. También elaboran tejidos como ocamas (collares), manillas e instrumentos musicales como la catanga. Por su parte, los hombres asumen el liderazgo político y labores como la pesca, la cacería y la preparación de los terrenos para la siembra. En la minga y en el compartir de alimentos es donde se dan los momentos de juntanza comunitaria.

Cultivan plátano, maíz, arroz y caña, principalmente. Su sistema alimentario está basado en banano, plátano, pescado, maíz, ají, yuca, chicha y guarapo. Consumen carnes de monte como guatín, guagua o venado.

Territorialidad Eje Cafetero
Municipio: Pueblo Rico
Emberá chamí y Emberá eyábida (katío): el pueblo originario emberá es uno de los más numerosos del país. Las fuentes no presentan un consenso cuando se trata de diferenciar los diferentes grupos que lo conforman. Algunos distinguen entre dóbida y eyábida, considerando dentro de este último tanto a chamí como a katío. Otras fuentes mencionan un grupo llamado oíbida, el cual asimilan a los chamí, y otras más asimilan a katío con eyábida, dejando a chamí como un grupo aparte. Es pertinente dejar el interrogante abierto para encontrar etnónimos que sean histórica y culturalmente más adecuados, sin embargo, nos acogemos a las propuestas de Barreña y Pérez (2017), así como Rosique y colaboradores (2010), asimilando a chamí con oíbida y a katío con eyábida, privilegiando el etnónimo eyábida sobre katío, ya que, al parecer, los katíos eran un grupo originario diferenciado que existió en el tiempo de la irrupción europea, pero se encuentra extinto actualmente, dando lugar a confusiones.

Los emberá oíbida o chamí son 'gente de la selva', habitan en Caldas y en Quindío, contando también con gran población en Pueblo Rico, unos 77.000 aproximadamente, según el CNPV de 2018. Los emberá eyábida son 'gente del monte, la montaña o las laderas' y, según el mismo Censo, hay 48.000 de ellos distribuidos en Antioquia, Chocó y Córdoba. En Pueblo Rico el grupo emberá está representado por el Consejo Regional Indígena de Risaralda, fundado en 1999, hoy conocido como Autoridades Tradicionales Indígenas de Risaralda.

Muchos de ellos hablan su lengua propia, o mejor dicho, su variante dialectal del emberá, que pertenece a la familia lingüística chocó. En Risaralda se ha emprendido un proceso de revitalización cultural de la mano de la Organización Nacional Indígena de Colombia -ONIC-. Este pueblo ha sido especialmente afectado por diferentes procesos de colonización europea, antioqueña y caucana, así como por enfermedades introducidas, despojo de tierras y desplazamiento forzado, construcción de grandes proyectos de infraestructura, evangelización, minería y deforestación, así como por esclavización y trabajo explotado.

En su cosmogonía Karagabí es el creador y ocupa un papel preponderante junto a otros personajes mitológicos. Desde su cosmovisión el universo está constituido por al menos 3 o más mundos y, es

gracias al equilibrio entre estos, que existe el universo. Entienden la salud como la armonía con el territorio, el equilibrio entre la Madre Tierra, el cuerpo y el espíritu. De esto deriva que la noción de enfermedad sea colectiva y trascendente, y que los procesos de curación sean comunitarios y obedezcan al restablecimiento de la armonía entre los mundos. Dentro de su sistema médico los jaibanás y las parteras son agentes significativos.

Conciben el territorio como el espacio físico y simbólico de pervivencia física, cultural y espiritual. Tienen un derecho propio y conservan prácticas económicas tradicionales como la siembra y la minería artesanal de oro, también practican el trueque y la minga, como formas de intercambio y trabajo colaborativo. Los congresos del pueblo emberá y las asambleas de autoridades tradicionales son las instancias de participación política dentro de las comunidades.

La mujer es el pilar articulador de su cultura, desempeñando las labores del cuidado dentro del hogar y en las huertas, así como en la elaboración de tejidos como canastos y vestidos.

Su economía está basada en prácticas agrícolas, pesca, ganadería, aprovechamiento de los recursos del bosque y minería artesanal. Tienen cultivos de pancoger como plátano, yuca, fríjol, maíz y frutales. Siembran café y cacao para su comercialización, así como pequeños cultivos de fríjol, maíz, aguacate, caña, chontaduro, plátano, primitivo, arracacha, yuca, banano, mango, borojó, cebolla, naranja, mandarina, papaya, limón y hortalizas. Aunque cada vez menos, cazan animales de monte como ardilla, chucha, armadillo, tatabra, perro de monte, iguana, guagua, pavas, tórtola, collareja y guatín. Consumen también trucha, tilapia, baleta, guacuco, jetudo, mojarra, bagre, entre otros.

Afrodescendientes: en el año 2018 el 66,7 % de la población NARP de Risaralda habitaba en las cabeceras municipales y el 33 % en el área rural dispersa, asentándose tanto en los territorios colectivos como en el resto de las áreas del departamento. Inversamente, para el 2016, el patrón de poblamiento general de Pueblo Rico era predominantemente rural, pues solo el 24,7 % de sus 12.825 habitantes se asentaba en el casco urbano y la mayoría de estos se reconocía como afrodescendiente. Todo esto destaca la importancia que tiene para el municipio tanto la identidad afrodescendiente y negra así como la rural.

La identidad étnica afrodescendiente tiene formas particulares de expresarse. Por ejemplo, en el casco urbano del corregimiento de Santa Cecilia (Pueblo Rico) se ve reflejada en los patrones de asentamiento. Estos están caracterizados por una configuración que asocia en un mismo lugar la residencia con la producción, es decir, que las parcelas familiares alternan el lugar de vivienda con el de cultivo.

Este patrón está basado en un hábitat parental, donde los lazos familiares son muy importantes y la organización social y espacial se encuentra estrechamente vinculada al parentesco. Así mismo, hay una relación con el río que define lo que se puede denominar un hábitat hídrico y alrededor del cual se establecen las viviendas y los espacios libres de uso colectivo como la plaza central, las plazoletas, las calles y los senderos.

En Pueblo Rico hay constituidos dos territorios colectivos, uno es el Consejo Comunitario de Santa Cecilia y el otro es el Consejo Comunitario de Piedras Banchichi. La mayoría de las familias se asientan en el primero, el cual agrupa aproximadamente 12 comunidades equivalentes a 3.000 personas. En el segundo Consejo habitan cerca de unas 1.800 personas, las cuales se asientan principalmente en la cabecera del corregimiento. Los primeros pobladores que dieron origen a los asentamientos provenían del Chocó.

Debido a la situación de conflicto armado de la región, podría decirse que la población de ambos consejos comunitarios se encuentra en situación de vulnerabilidad. En el 2000 grupos armados ilegales realizaron una toma armada del municipio y en el 2016 también hacían presencia allí estos grupos. Estas circunstancias han influenciado el debilitamiento de sus procesos organizativos y profundizado su condición de víctimas. Una de las problemáticas ha sido el reclutamiento forzado de jóvenes.

Territorialidad Cundiboyacense
Municipio: Chivatá
Campesinado: la población campesina de Boyacá se encuentra entre el 34 % y el 57 % de la población total del departamento. Chivatá es un municipio con una identidad cultural campesina profundamente arraigada en su conciencia colectiva. Esto se refleja en el hecho de que en el plan de desarrollo del municipio se menciona al sujeto campesino como eje cultural y desde la institucionalidad se impulsan los mercados campesinos y la agricultura familiar, incentivando el cultivo de alimentos como quinoa y amaranto.

Los habitantes del municipio se reconocen a sí mismos como campesinos, aunque algunos de sus rasgos se han debilitado. Una de sus características más notorias es su autorreconocimiento, la organización social basada en la familia y la relación con la tierra. Tienen raíces indígenas que se manifiestan en sus comidas tradicionales, pero estas no se reconocen de manera explícita. Han atravesado por procesos de mestizaje desde fechas tempranas de la colonización europea, padeciendo fenómenos como la sobreexplotación de la tierra por medio del sistema de encomienda, el despojo de las tierras comunales indígenas y la presencia de grandes cultivos como el trigo y la cebada, los cuales han desplazado al pancoger.

Debido a la alta explotación de la tierra y la deforestación derivada de esta, el campesinado chivatense siembra cada vez menos y depende cada vez más de la compra de alimentos en el centro urbano de Tunja. Los principales cultivos del municipio son el trigo, la cebada, la avena y la papa, los cuales se comercializan. Persisten pequeños cultivos de maíz para consumo propio y la ganadería ovina a pequeña escala, así como el procesamiento de la lana en pequeños lotes para el tejido de ruanas. Algunas familias poseen ganado vacuno del cual obtienen la leche que comercializan a empresas de lácteos, como es el caso de la Asociación de lecheros de Pontezuelas (Asolpontezuelas).

Territorialidad Distrito Capital
Bogotá

Muisca: la comunidad Muisca de Bosa se organiza en un cabildo indígena que se autoreconoce como descendiente de los pobladores originarios de Bacatá. Tienen un plan de vida que se formuló en el 2016, basado en siete pilares: territorio, economía y sustentabilidad, gobierno y justicia propia, medicina tradicional y salud, educación, cultura, espiritualidad y pensamiento muisca.

El pueblo originario muisca tenía una compleja organización social que fue casi desmantelada por un largo proceso de colonización llevado a cabo por los europeos, no sin antes oponer una férrea resistencia. Padeció procesos de aculturación tan fuertes que algunas fuentes los catalogaron como extinto, hablaba una lengua propia llamada igualmente muisca, que pertenecía a la familia lingüística chibcha. No obstante, a través de los procesos de revitalización cultural emprendidos por diferentes comunidades muiscas contemporáneas se ha logrado demostrar cómo ese fuerte arraigo cultural pervivió en la asimilación, configurando identidades campesinas y mestizas con evidentes raíces muiscas. Fue despojado de sus territorios ancestrales, ubicados en lo que hoy es el altiplano cundiboyacense, y fracturado el tejido social de sus diferentes grupos.

El proceso de reconfiguración organizativa de la comunidad de Suba se da a partir de 1998 y tiene a los mayores y a las autoridades tradicionales como los sujetos protagónicos de este, convirtiéndose en los líderes naturales de la comunidad. Han llevado a cabo un proceso de revitalización y fortalecimiento cultural enfocado en la medicina tradicional basada en las plantas, la palabra, el fogón y el territorio. De igual manera, comunidades como la de Suba y la de Chía se han dado a la tarea de reconstruir su antigua lengua desde el año 2008. Las influencias de su lengua perviven hoy como muysquismos léxicos, es decir, palabras que provienen de las lenguas muyscas y han sido incorporadas al español.

Actualmente, su organización social está basada en clanes autónomos conformados por comuneros que se encuentran unidos por lazos de parentesco y que provienen de un ancestro común. Conciben los cerros, cuerpos de agua y humedales como sitios sagrados.

Siembran alimentos como achiote, brevo, calabaza blanca o vitoria, cereza, chisgua o achira, curuba, durazno, fique, guascas, guatila, haba, arveja, habichuela, fríjol, maíz, manzana de agua, papayuela, poleo, rebancá o nabo silvestre, tinto, papa, chuguas, ibias, cubios, tuna y uchuva. Tienen también plantas sagradas que llaman mayores como borrachero, coca, tabaco y yopo.

Rrom (Gitano): también conocido como Gitano*, el pueblo Rrom es uno de los grupos étnicos de Colombia. Tienen un origen ancestral en las regiones de Sind y Punyab, frontera noroccidental entre India y Pakistán. Son un pueblo transnacional que hace presencia en diferentes países del planeta. Su proceso de reivindicación como nación étnica surgió de manera predominante a partir del siglo XX.

*La G mayúscula se utiliza cuando hablamos del etnónimo "Gitano", aunque es preferible emplear siempre el de Rrom o Romá y en menor medida romaní.

Hablan una lengua propia llamada romanés, con variedades dialectales que se encuentran influenciadas por los idiomas de los lugares que han habitado, siendo este el principal recurso para la reconstrucción de su historia. El romanés presenta diversos estados de vitalidad lingüística, aunque se considera en peligro. En Colombia la población Rrom suele ser bilingüe en lengua propia y en español, también se presentan casos de multilingüismo, y en algunas ocasiones monolingüismo en español, sobre todo en las nuevas generaciones.

En lugar de describirlos como un pueblo nómada, los estudios actuales prefieren caracterizarlo como un grupo con diferentes niveles de movilidad geográfica. Históricamente ha sido un pueblo expoliado y segregado, al punto que podría hablarse de un etnocidio, el cual se recrudeció con el ascenso del nazismo. Llegaron a América con los colonos europeos, en calidad de perseguidos o esclavizados, y se han instituido en varios países de manera permanente o transitoria, como Colombia, en el cual las últimas oleadas migratorias a gran escala se sitúan desde el siglo XIX y mitad del XX, configurando una historia de larga data en el territorio nacional.

Las familias Rrom colombianas provienen principalmente de países de Europa del este como Ucrania, Rumania, Rusia, Grecia y algunos que conformaban la antigua Yugoslavia. Su organización social está basada en la solidaridad entre clanes patrilineales autónomos que conservan determinados apellidos, algunos de los cuales son portadores de oficios ancestrales de su pueblo.

Poseen un sistema jurídico propio denominado Kriss Romaní en el cual los hombres mayores tienen un papel preponderante. Las mujeres mayores son las principales guardianas de la tradición, pilares de la familia y portadoras de los conocimientos ancestrales, denominadas Mamió. En Colombia habitan principalmente en centros urbanos, adaptándose a las dinámicas de estos. Conservan un doble estatus identitario que tiene un correlato en su sistema culinario, de manera que la comida cotidiana es la que comparten con las poblaciones urbanas y las comidas tradicionales son las preparan en ocasiones festivas y de conmemoración como bautizos, bodas, recibimientos de otros Rrom procedentes de otras latitudes, celebraciones de sus organizaciones políticas, etc.

La palabra gitano, como adjetivo, generalmente es peyorativa y no se emplea para referirse a la población étnica con una historia ancestral compartida sino a una connotación negativa estereotípica asociada a la marginalidad, la no pertenencia a ningún lugar o la delincuencia, estigmas que se han reforzado históricamente a través de los medios de comunicación masiva.

Territorialidad Tolima Grande
Municipio: Rioblanco

Nasa: el pueblo Nasa, también conocido como Paez, es uno de los pueblos originarios más reconocidos en el territorio nacional. Hablan una lengua propia que llaman nasa yuwe, la cual se encuentra actualmente clasificada como lengua aislada, es decir, que por el momento no pertenece a ninguna de las familias lingüísticas descritas, rechazando su antigua adscripción a la familia chibcha.

Aunque su territorio ancestral se encuentra más al suroccidente, actualmente habitan en los departamentos de Cauca, Huila y sur del Tolima. En Rioblanco se asientan en el resguardo Las Mercedes, zona rural del corregimiento de Herrera, en la cual se encuentra también parte del área ambiental protegida del Parque Nacional Natural Páramo de Las Hermosas. Llegaron a esta zona desde el Cauca y el Valle del Cauca como consecuencia del desplazamiento forzado. Este asentamiento es joven y cuenta con poca presencia de autoridades tradicionales, lo cual deriva en cierto debilitamiento cultural de la comunidad, al cual se han ido contraponiendo mediante la revitalización de prácticas culturales como el tejido.

Poseen una Ley de Origen basada en Mama kiwe -la Madre Tierra- y la complementariedad de las fuerzas masculinas y femeninas que mantienen la armonía del mundo. Dentro de su plan de vida se mencionan aspectos como la tierra, el ambiente, la soberanía alimentaria, la educación propia, la salud propia, la identidad, la espiritualidad, la organización comunitaria, la autonomía y la infraestructura comunitaria.

La población del resguardo Las Mercedes no porta el vestuario tradicional y son pocos quienes hablan la lengua. El proceso de fortalecimiento cultural está asociado a la elaboración de artesanías tejidas por las mujeres, reconociendo su simbología tradicional y recreándola a través de la elaboración de chumbes (cinturones) y mochilas. Algunos de estos tejidos se elaboran en telar o con agujas, pero uno de los más tradicionales, elaborado exclusivamente por las mayoras, se llama 'jigra' y es tejido a mano con fibra de fique.

Tienen huertas caseras que llaman Tules, en las cuales cultivan maíz, fríjol, bore, mafafa, cebolla, tomate, auyama, sidra, tallos o coles, frutales, entre otros alimentos, aunque la presencia de semillas nativas es escasa. Emplean la asociación de cultivos como método de diversificación y control de especies indeseadas.

El café se constituye como uno de sus principales productos, el cual se transforma en los mismos hogares hasta la obtención del producto final, el cual comercializan fuera del resguardo. Aunque reconocen que su alimentación ha venido cambiando y cada vez dependen más de la compra de alimentos de afuera, perviven las memorias alimentarias de las preparaciones tradicionales de la comunidad, resguardadas principalmente por las mujeres.

Campesinado: en el departamento del Tolima el campesinado representa entre el 34 % y el 57 % de su población, siendo Rioblanco un municipio de profunda raigambre campesina ubicado en una de las subregiones del PDET. El campesinado se concibe como la matriz cultural del municipio, reconocido explícitamente así en la mención que se hace de este en documentos oficiales como el plan de desarrollo municipal. Tanto así que las fiestas del municipio se realizan en honor a él.

Las raíces del campesinado rioblancuno se encuentran en los pueblos indígenas nasa y pijao, así como en las primeras familias de colonos y arrieros tolimenses, vallecaucanos y antioqueños que fundaron el municipio y llegaron desde Chaparral, configurando su propia matriz intercultural. Es un

territorio que ha atestiguado tanto el surgimiento de grupos insurgentes campesinos de ideales liberales y posteriormente comunistas, así como ha padecido los embates del conflicto armado colombiano en general.

Desde la institucionalidad se incentiva la realización de los mercados campesinos y se impulsa la agricultura familiar campesina, siendo esta población objeto de planes y proyectos. El café ocupa, quizá, el primer lugar de la producción agrícola campesina, seguido del cacao. La actividad económica más representativa del campesinado rioblancuno es agropecuaria, esto se evidencia en la constitución actual de 55 asociaciones y organizaciones agropecuarias.

Aunque son predominantemente agricultores, también se incorporan en las dinámicas del turismo rural y cafetero de la región. En la producción agrícola destaca, además del café y el cacao, otros cultivos como plátano, aguacate, yuca, maíz, gulupa, habichuela, lulo, arracacha, granadilla y tomate de árbol. Esta diversidad se debe gracias a la riqueza de pisos térmicos que permite una amplia variedad de cultivos. Así mismo se destaca el cultivo de la caña y la producción de la panela, alimento constitutivo de la identidad campesina de nuestro país. De igual manera se alterna con la cría de ganado bovino y ovino.

Territorialidad Andina Sur
Municipio: Páez
Nasa: el pueblo nasa es hijo del agua y nieto de k'pish, el trueno. El CNPV de 2018 estimó su población en 243.176 personas, las cuales representan el 21 % de la población originaria del país. Hablan su lengua propia, el nasa yuwe.

Al momento de la irrupción europea se encontraban asentados de manera dispersa en lo que hoy conocemos como Tierra adentro, en el municipio de Inzá, Cauca. Su territorio ancestral es el triángulo natural que se forma entre la cordillera central de los Andes, las cuencas de los ríos Páez y La Plata al sur, y los ríos Yaguará y Páez al oriente, en donde se encuentran importantes formaciones como el volcán Puracé y el Nevado del Ruiz.

En su cosmovisión el mundo es una gran casa en la que vivimos todos, en una íntima relación entre el mundo espiritual y el mundo material. Su cosmogonía habla de una gran fuerza primigenia o el gran espíritu llamado ks'a´w wala, en el cual se imbrican los principios femenino y masculino y del cual nacen los diez espíritus hijos.

Su médico tradicional es el The'wala, quien se encarga de sanar a través del restablecimiento de la armonía en el mundo, comunicando la dimensión física con la espiritual. Su ritual mayor se llama el Saakhelu Ne'jwe'sx, que es la celebración por medio de la cual se realizan ofrendas para agradecer, pedir protección y fertilidad, de manera que haya abundancia en las cosechas y armonía en el mundo

El pueblo nasa es ampliamente reconocido por una larga historia de resistencia ante la colonización y de lucha por la pervivencia de su pueblo y las de los otros pueblos originarios. Esto se ve reconocido

en la fundación del Consejo Regional Indígena del Cauca -CRIC- en 1971, bajo los cuatro principios de unidad, territorio, cultura y autonomía.

Son un pueblo predominantemente agrícola que tiene acceso a una variedad de pisos térmicos, lo cual les favorece para la práctica del policultivo. Es considerada una cultura del maíz. Trabajan mediante mingas o el trabajo colectivo. Cultivan mediante el sistema de roza y quema, en terrenos donde siembran principalmente maíz, papa, yuca, fríjol, café, plátano y caña de azúcar. También siembran la hoja de coca, que es su planta sagrada. Alternan las labores agrícolas con la cría de ganado ovino y bovino.

Afrodescendientes: Cauca es el quinto departamento del país que cuenta con mayor cantidad de población NARP, según el CNPV, registrando para 2018 el 19,7 % de la población total del departamento. En Páez hay constituidos tres territorios colectivos negros y afrodescendientes: Consejo comunitario revivir de Itaibe, Afrotaibe Cocoitaibe y Consejo comunitario mayor de la capitanía afrodescendiente.

El proceso por medio del cual las poblaciones de raíz africana poblaron esta zona del Cauca se explica principalmente por su ocupación en la minería de oro y las haciendas agrícolas bajo el modelo esclavista y, posteriormente, ya libertos, empleados en la producción de sal. Se calcula que la introducción en el departamento se dio de manera temprana desde el siglo XVI, pero solo hasta el siglo XVII ingresaron en lo que hoy es Páez. De esta manera se incorporaron en un modelo económico basado en la relación entre la hacienda y la mina, sustentado en la producción de sal.
La segunda gran oleada migratoria se dio en el siglo XIX, posterior a la abolición de la esclavitud. La población negra libre comenzó a establecerse en el valle del río Cauca formando comunidades parecidas a palenques, las cuales comenzaron a cultivar el tabaco, sufriendo una transformación hacia la agricultura. Estas migraciones venían principalmente desde la provincia de Popayán y el norte del Cauca, hecho que se deduce de la persistencia de apellidos como Carabalí, Lucumí, Arroyo, Lemus, Lozada y Mosquera.

Los principales asentamientos de afrodescendientes que se dieron en la zona conocida como Tierradentro se dieron en Páez, esto lo convierte en un territorio significativo para el desarrollo de su etnicidad. Mediante la producción de sal comenzaron a establecer relaciones interculturales y de intercambio con los indígenas de la zona. Su patrón de asentamiento se diferencia de otras poblaciones negras porque habitaban en zona montañosa de la cordillera central y no practicaban ni la minería ni la pesca. De manera que, en ese intercambio con los pueblos originarios, establecieron relaciones de compadrazgo y matrimonio e incorporaron nuevos alimentos a su dieta.

La identidad cultural de la población Afropaez se encuentra asociada a rasgos como la cultura material, la alimentación, la organización espacial de sus viviendas y los patrones funerarios. Actualmente se caracterizan por practicar una agricultura de subsistencia basada en el policultivo a pequeña escala de alimentos como plátano, yuca, maíz, café, fríjol y frutales, con excedentes para la comercialización.

Es de resaltar que este territorio ha sido una zona altamente golpeada por las dinámicas del conflicto armado en la cual ha persistido la presencia de grupos de la guerrilla y grupos paramilitares que se unieron a las Autodefensas Unidas de Colombia. Entre 1997 y 2002 se padeció el recrudecimiento del conflicto con marcados picos de violencia, caracterizados por la disputa de la tierra, así como por el control de las rutas del narcotráfico y los cultivos de uso ilícito, convirtiendo a la población del municipio en víctimas del conflicto.

Territorialidad Llanera
Municipio: Mapiripán
Jiw: también conocido como guayabero, este pueblo habita en los departamentos de Meta, Guaviare y Guainía. Cuenta con una población de 2960 personas. Conservan su lengua propia, de nombre guayabero, que pertenece a la familia lingüística Guahibo, la cual es hablada por el 60 % del pueblo y tiene una vitalidad lingüística estable.

Las zonas que habitan actualmente no corresponden con sus territorios ancestrales, los cuales han sido ocupados por terratenientes y empleados para el cultivo de la coca y el procesamiento de cocaína, reduciendo significativamente las dinámicas de movilidad ancestral de los Jiw. Además de esto, sufrieron directamente las consecuencias de la extracción del caucho. Este pueblo ha sido víctima directa del conflicto armado, sufriendo un desplazamiento masivo entre 2008 y 2011, y siendo reubicado hace un par de años en el resguardo Naexal Lajt en Mapiripán.

Dentro de su cosmovisión hay diferentes dimensiones en las cuales convivimos los seres humanos, los espíritus y los seres mitológicos, otorgando protagonismo al mundo sobrenatural. Asociado a esto encontramos figuras como el payé o curandero y el curaca, que es el médico y sabio de la comunidad, quien tiene facultad de conocimiento acerca de lo sobrenatural y de los poderes médicos y mágicos de las plantas, hace las veces de intermediario entre el mundo sobrenatural y el humano, curando a los enfermos mediante rezos y plantas.

Otorgan especial importancia a plantas de poder como el yagé y el yopo, al igual que el tabaco, la coca y diferentes especies de ají. Asocian las enfermedades del cuerpo con desórdenes sociales causados por relaciones desequilibradas con la naturaleza.

Tienen también autoridades o líderes que llaman capitanes, a quienes no solo se les confiere autoridad política, sino que se les reconoce por sus conocimientos ancestrales y la capacidad de curar enfermedades. Su organización social está basada en el parentesco, el cual se constituye mediante clanes autónomos y su relación entre los mismos. Distinguen entre lugares prohibidos, donde habitan las fuerzas creadoras, lugares encantados, a los cuales pueden entrar mediante una preparación ritual y permisos concedidos para hacerlo, y lugares comunales, donde vive y se reúne la comunidad. Tienen rituales y festividades mediante las cuales actualizan y reproducen sus tradiciones como el rezo del pescado.

Su economía está basada en la pesca, la siembra, la elaboración de artesanías y el pequeño comercio. Los hombres se encargan de tumbar y quemar el terreno para la siembra, así como la recolección de frutos silvestres, la caza, la pesca, el procesamiento de la hoja de coca, los tejidos y el trabajo en madera. Las mujeres limpian y siembran en la chagra, cosechan y preparan los alimentos, así como practican la alfarería, los tejidos y también la recolección de frutos silvestres.

Su sistema agroalimentario está basado en la yuca brava, con la que preparan el cazabe y la harina tostada (fariña), y el pescado. También siembran maíz, ñame, plátano, batata, auyama, piña, bore, tabaco, cacao, aguacate, chontaduro, papaya, caña de azúcar, arroz, mango, achiote y algodón. Dentro de las carnes de monte encontramos venados, chigüiros, dantas, monos, armadillos, lapas, iguanas y tortugas, que se alternan con el consumo del mojojoy. Crían gallinas y cerdos para la venta. Le dan especial importancia a las plantas medicinales.

Campesinado: Mapiripán se encuentra ubicado en una de las subregiones del PDET. La población rural del municipio es de unos 5.506 habitantes, la cual supera en número a la población urbana, ubicándolo como una zona de alta influencia de la cultura del campo. En contraste, la población campesina del Meta constituye del 27 % al 34 % de la población total del departamento, cifra que no es menor, pero tampoco es preponderante.

De manera institucional no existe un reconocimiento del campesinado como un sujeto articulador de la identidad del municipio. De lo anterior se percibe una fragmentación del sujeto campesino que podríamos deducir, en parte, es producto de los estragos que ha ocasionado el conflicto armado en la zona. Es de resaltar que entre el 14 y el 20 de julio de 1997 ejecutaron una de las masacres que más ha marcado la historia del país. A partir de este acto sembraron terror en la población campesina e indígena que habitaba allí y lograron desplazar forzosamente a los sobrevivientes, generando un daño irreversible para la constitución del sujeto campesino mapiripense.

Podría decirse que los elementos básicos que constituyen la identidad del campesinado se ven acá difuminados o invisibilizados, fracturando el tejido social y despojando a la población de sus tierras. En el plan de desarrollo del municipio se menciona, de hecho, la marginalidad del campesinado mapiripense, la limitación de su desarrollo y calidad de vida, así como el escaso acceso a nuevas oportunidades productivas. Toda la inversión pública se encuentra destinada a los grandes productores de palma de aceite, monocultivo de gran extensión en el territorio, que genera una grave dependencia del recurso y actúa en desmedro de los modos de vida campesinos.

Presentan una tendencia decreciente en la producción de maíz, arroz y yuca, principales cultivares y, en general, una falta de diversificación agrícola. Otros productos son el algodón, la caña de azúcar y la ganadería bovina.

Territorialidad Amazónica
Áreas no municipalizadas de: La Guadalupe y La Galilea
Curripaco y Yeral: Curripaco y Yeral son pueblos étnicamente diferenciados, sin embargo, en Colombia tienen un plan de vida unificado, comparten territorio y establecen alianzas matrimoniales entre ellos. Ambos habitan también en Venezuela y Brasil.

En la cosmogonía curripaca Iñapirricurri es quien da la existencia a los humanos y da el orden a los diferentes clanes, considerado como creador y héroe cultural del pueblo. Aunque conservan parte de su cosmogonía, está se encuentra fuertemente influenciada por la evangelización cristiana y evangélica introducida por Sofía Muller, misionera estadounidense reconocida en las comunidades.

Sus principios filosóficos son comunitariedad, interculturalidad, equidad, integralidad, espiritualidad e identidad. Estos guían su accionar, consignado oficialmente en el plan de vida, el cual plantea la ruta de armonización entre el proyecto de vida propio y los instrumentos de planeación institucional y cooperación internacional, convirtiéndose en la herramienta de concertación y adecuación intercultural. Su líder político es denominado capitán, labor que no es exclusiva de los hombres, quien es reconocido como líder natural de la comunidad por sus capacidades y experiencia. Tienen un líder religioso o pastor. También mencionan la presencia del itapekada, que es el payé o médico tradicional, y de la ikenipetakaita o partera.

El pueblo curripaco tiene una lengua propia del mismo nombre, la cual pertenece a la familia lingüística maipureana o arawak, con una vitalidad lingüística estable. Es el medio de socialización por antonomasia. Esta población es principalmente bilingüe en lengua propia y español, hay casos de multilingüismo para las personas que también hablan portugués y en algunos casos un monolingüismo en lengua propia en personas mayores. Socialmente se organizan en clanes patrilineales y habitan en viviendas en las cuales pueden convivir la familia nuclear o la familia extensa. Sus casas son elaboradas predominantemente en madera y techadas con palmas de la región, empleando los recursos del territorio.

La Guadalupe y La Galilea son poblados que pertenecen al Resguardo del Bajo río Guainía y río Negro. Su economía está basada en el conuco, lugar para la siembra, y en actividades como la pesca, la caza, la recolección de productos silvestres y la comercialización de derivados de la yuca como el mañoco (fariña) y el cazabe. En el conuco los hombres se encargan de escoger y preparar el terreno para la siembra y las mujeres se encargan de su mantenimiento, siembra y cosecha.

En otros lugares conocidos como huertos o chagras, se siembra principalmente la yuca brava, el ají y el plátano, cultivos que se asocian en menor medida con la yuca dulce y frutales como lulo y piña. De igual manera se hace aprovechamiento y cultivo de variedad de palmas como la manaca (asaí), el moriche, el seje y el cocorito. La pesca es una actividad recurrente realizada por los hombres y de ella obtienen gran variedad de especies que habitan en el río, es complementada con carnes de monte como la lapa y eventualmente con insectos como variedad de gusanos que crecen en las palmas mencionadas. Actualmente, en estos poblados se alterna la economía propia con el

sustento económico obtenido a partir de los proyectos de bonos de carbono, mediante los cuales se ha introducido el internet.

Como ya se mencionó, el pueblo Yeral, también conocido como Ñengatú, es un pueblo completamente diferenciado del curripaco, aunque conviven juntos desde hace varias décadas. Son provenientes de Brasil, también habitan en Venezuela, y se asientan en los territorios ancestrales curripacos en clara convivencia y estableciendo uniones maritales. Sin embargo, su población es mucho menor que el primero y tanto en La Galilea como en La Guadalupe no hablan su lengua propia, llamada Nhengatu, la cual pertenece a la familia lingüística tupí guaraní, diagnosticada en riesgo de desaparición. El mayor número de yerales se encuentra en Venezuela

Territorialidad Insular
Municipio: Providencia
Raizales: el pueblo raizal es "la etnia anglo afro caribeña tradicionalmente asentada en el Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina, que se identifica por una lengua, cultura, historia y ancestros propios" (Proyecto de Ley, citado en Restrepo y Ramírez, 2001, p. 51 (Livingston Arriaga J, et al. 2022). También conocidos como isleños o nativos, aunque el etnónimo adecuado es Raizal. Generalmente se le menciona junto a la población Negra, Afrodescendiente y Palenquera, distinguiéndose este conglomerado de matriz africana por la sigla NARP, aunque se entiende que son un grupo étnico diferenciado.

Su origen se remonta a las poblaciones africanas que trajeron esclavizadas los colonos ingleses a partir del siglo XVII, provenientes de las islas Bermudas, República Dominicana y Haití. Aunque es solo hasta el siglo XVIII que se da el poblamiento permanente del archipiélago con los colonos que venían desde Escocia, Irlanda, Jamaica, Barbados y Trinidad y Tobago. Estos basaban su economía en el cultivo del algodón y en el modo de producción esclavista como base de este modelo agrícola.

El pueblo raizal es descendiente de africanos, amerindios y europeos. Su territorio ancestral en Colombia es el archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Hablan una lengua propia llamada Creole o Kriol, lengua criolla que evolucionó a partir de una lengua de contacto, la cual tiene como base el inglés y a la que se le han incorporado vocablos de origen africano y caribeño.

Este pueblo se define a sí mismo como una cultura del mar: "El concepto de mar como "nuestra vida" hace referencia a un conjunto de relaciones, prácticas, saberes, conocimientos materiales e inmateriales, así como interacciones históricas en diferentes circunstancias y momentos de la vida. Estas incluyen los rituales de iniciación para niños y jóvenes, pasando por las técnicas de marcación de los bancos de peces, la construcción de un cat boat (balandra), de una canoa o de un coconut boat, las instrucciones para la navegación, la elaboración de objetos y utensilios, la transmisión de

creencias sobre los poderes medicinales del mar, de su benevolencia como fuente de subsistencia alimentaria y medio de trabajo, pero también las advertencias acerca de su poder y el respeto que se merece. Se entiende que el mar, en su inmensidad, es generoso, aunque además es peligroso y misterioso" (Livingston Arriaga J, et al. 2022).

La navegación es su principal medio de comunicación y comercio con el resto del caribe. Su economía actual se sustenta en la pesca artesanal y la agricultura, siendo los frutos del mar, como el pescado, y el coco la base de su sistema alimentario. Otros alimentos básicos de su dieta son las frutas como el mango y otros alimentos de pancoger como batata y plátano, así como cangrejo, iguana, pescado y caracol.

Su identidad cultural está basada en una conciencia grupal asociada a los lazos de parentesco, el territorio, la lengua, la música, la religión, la vivienda, la comida, el derecho consuetudinario y la noción de origen compartido a partir de los ancestros, antiguos habitantes del archipiélago. Dentro de su marco de valores destacan el respeto, la solidaridad, la responsabilidad, la honestidad y la tranquilidad, necesarios para la convivencia en comunidad. Practican varios cultos religiosos como el bautista, el adventista y el católico.

Anexo C. Manual del dinamizador de trabajo de campo

DIÁLOGO DE SABERES "TEJIDO DE SABERES PARA LA SALUD ALIMENTARIA"

Objetivos:

1. Tener un diagnóstico colectivo del pasado y presente de la situación en las territorialidades alimentarias, así como de la lactancia humana, que permita comparar elementos tanto de la riqueza como del riesgo del tejido alimentario local, así como la presencia y peso de los modelos alimentarios corporativos y su nivel de incidencia en la pérdida de soberanía alimentaria. Trabajar sobre cartografía social, permite "caminar la palabra" como dicen los pueblos indígenas, o recorrer río arriba (pueblos de la selva o de río), etc., involucrándose con los que les es conocido: su territorio y su cultura. El objetivo, además de comparar el pasado con el presente es el de territorializar el saber que permita revalorar lo propio.

2. Conocer de primera mano lo que los niños están consumiendo a fin de poder complementar la información del presente, lo que permitirá problematizar el riesgo o ganancias frente a la defensa de las territorialidades alimentarias propias.

Nota aclaratoria:

1. Las/ los dinamizadores están capacitados para ajustarse a las condiciones de lenguaje, modismos y giros de territorialidad correspondiente. No se harán preguntas de respuestas binarias.

2. Este documento se enmarca en los referentes éticos-políticos.

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO	INTENCIONALIDAD PEDAGÓGICA
Sobre el espacio de trabajo	De acuerdo con las condiciones locativas, se buscará en lo posible organizar en círculo la disposición de los asientos.	Asientos, bancas, pupitres, lo que se encuentre en el municipio.	Día anterior de ser posible	Facilitar el diálogo, crear un ambiente de igualdad en el uso de la palabra.
Registro audiovisual	De manera permanente estará la o el documentador audiovisual registrando de acuerdo con el plan concertado con ICBF.	Grabadoras, cámaras, filmadoras.		Documentar todo el proceso.

Registro de asistencia	Se diligencia el listado de asistencia dando la bienvenida a todas las personas, niñas y niños incluidos. Requerimiento: escarapelas con nombre visible.	Preparación del espacio determinado para el taller el día anterior Mesa, Listados de preinscritos, Listados de asistencia Cinta de enmascarar ancha Marcadores y lapiceros Huelleros.	30 min 8:30-9:00	Generar desde la llegada de cada participante un ambiente cálido y distendido.
Actividad de apertura y contextualización	Saludo y presentación de delegados del ICBF y de integrantes del equipo UDEA, quienes además de decir su nombre y rol, dirá cuál es su comida favorita. La o el dinamizador dará la bienvenida a los asistentes, agradeciendo la participación y presentando el objeto del taller en la forma más sencilla y breve, explicando la agenda del día. Presentación de asistentes: se pide a los asistentes que se presenten, diciendo su nombre, qué hacen y cuál es la comida que más les gusta comer y que sea propia del territorio, o la que les daban de niños en sus casas.	Bafle con micrófono inalámbrico Tomar nota de las comidas favoritas mencionadas por los participantes; cuáles se repiten para analizar posteriormente su peso cultural, espiritual, ambiental, etc. Ejercicio de observación participante.	40 min 9:00-9:40	La presentación de los participantes, al señalar su comida favorita de la región, o la que más recuerda con gusto que consumía en su infancia, brindará una información valiosa sobre tejidos alimentarios desde la emocionalidad y cultura.
Refrigerio	Muchas personas de la comunidad llegan sin desayuno, por lo que se procederá a la entrega de los refrigerios.	Refrigerio con productos del territorio	40 min 9:40-10:20	Se aprovecha el espacio para conversar con personas de la comunidad.
Empecemos a caminar la palabra nuestro territorio	**CAMINANDO LA PALABRA. CARTOGRAFÍA SOCIAL** Se distribuyen los participantes adultos en 5 subgrupos: uno trabajará el ANTES y otro el AHORA de la situación alimentaria. Habrá dos subgrupos trabajando en el ANTES y el AHORA de la LACTANCIA Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA. El quinto subgrupo conformado por los niños asistentes al taller, pintarán LO QUE MÁS NOS GUSTA COMER, se les pedirá que pinten lo que más les gusta comer en la casa, en la tienda y en la escuela. **Instrucciones para el grupo "ANTES"** Vamos a caminar la palabra y pintar en el papel, recordando qué comían las y los mayores. Algunas preguntas motivadoras: ¿qué se sembraba?, ¿Cómo sembraba?, ¿cuáles eran las comidas más consumidas antes? (peces, animal de monte, animal de río, arepas, chicha, etc.), ¿cómo nos lo comíamos, cómo se preparaba, con qué se aliñaba y en qué momentos se consumía?, ¿cómo aprendíamos a trabajar toda esta	Pliegos grandes de papel Kraft o cartulinas para cada grupo, 5 sets de marcadores de colores, 5 cajas de colores para cada grupo. 5 sacapuntas.	100 min 10:20-12:00	El ejercicio territorializa el análisis desde la situación alimentaria local en el pasado y el presente. Además de asentar en la realidad física, espacial, ambiental y social del territorio, permite en forma lúdica hacer un ejercicio de investigación para la acción. La cartografía crea las condiciones para el ejercicio final en el cual los participantes tendrán que priorizar los factores de cambio o proponer eventualmente otros.

	comida? ¿Esta comida se producía o conseguía acá mismo? ¿Había comidas frías y calientes, para qué se usaban?, etc. **Instrucciones para el grupo "AHORA"** Vamos a conversar y pintar lo que se siembra, pesca, cría o caza ahora. Algunas preguntas motivadoras: ¿Cómo se siembra?, ¿qué comidas comemos ahora que antes no comíamos? (masa de maíz, arroz, pastas, salsas, enlatados, etc.), ¿cómo nos lo comemos, cómo se prepara y en qué momentos?, ¿cómo aprendimos a trabajar esta comida? ¿Está comida se produce o de dónde viene?, etc. **Instrucciones para los dos grupos de "LACTANCIA HUMANA, FAMILIAR Y DIVERSA, Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA"** A uno de ellos se le pide conversar sobre los temas en el pasado (los abuelos) y al otro que trabajen sobre el presente. Dado que los grupos son mixtos, puede ser difícil que los varones quieran hablar del tema, por lo que se podrían usar además de preguntas motivadoras, algunas imágenes que representen a mujeres lactando en diferentes circunstancias que faciliten la conversación. Algunas preguntas motivadoras que se adaptarán para el grupo del pasado o del presente: ¿qué tan fácil era o es amamantar?, ¿las madres qué apoyos necesitan de la familia para amamantar?, ¿los papás cómo apoyaban o apoyan a las mujeres cuando estaban o están dando la teta?, ¿las parteras de antes preparaban a las embarazadas para el momento de amamantar? ¿Las mujeres tienen los partos en la comunidad o van a los centros de salud?, ¿Qué les recomiendan en los centros de salud para amamantar? ¿Las abuelas cuándo le dejaban de dar teta a los niños? ¿Cuándo se les deja de dar teta ahora?, ¿Cuándo se les empezaba a combinar con alimentos que comían todos? ¿con cuáles alimentos se empezaba? ¿Cuándo se les empieza a dar ahora otras comidas a los niños que han estado solo tomando teta? ¿qué alimentos se les empieza a dar ahora? ¿en el centro de salud o enfermera, o médico, les han recomendado comidas que tiene que comprar? ¿Cuáles? ¿De darle a las/los niños comidas de cajas o tarros, qué ventajas nos dijeron o pensamos que tienen?, ¿Qué piensan			Identificar cambios en la lactancia materna e ir creando conciencia de la lactancia como primer acto de soberanía, así como del concepto de lactancia humana, familiar y diversa.

	ustedes de las leches de tarro?, ¿Cómo están de salud las niñas y los niños a los que se les da leche de tarro y biberón?, ¿Quién recomienda acá en el territorio el uso de estos productos? (Médicos, parteras, la familia, lo eligen las madres solas). ¿Han visto carteles o propagandas de teteros o chupós en la calle o en otra parte? ¿Si la respuesta es sí, preguntar ¿qué tipo de mensajes dicen de estas leches? ¿qué les gustó de lo que dicen esas propagandas? **Instrucciones para las niñas y niños: JUGUEMOS A LO QUE MÁS NOS GUSTA COMER.** La única instrucción es que pinten las cosas que más les guste comer de la casa, la huerta, la tienda o escuela. Habrá una persona entre los dinamizadores motivando a las y los niños en el ejercicio y tomando nota. Algunas preguntas motivadoras: Si es comida de la casa: ¿quién les gusta que les cocine esa comida? ¿se puede comer todos los días o es en días especiales? ¿a ustedes les gusta aprender cómo se cocina eso? Si es comida de la tienda: ¿qué es lo que más les gusta comer de la tienda? ¿Cuándo se pueden comer esto que más les gusta de la tienda? ¿fuera de la tienda dónde más ven que los niños coman de lo mismo? (la televisión, propaganda, otros medios) ¿Quién se los compra? Si es comida que recibe en la escuela: ¿La comida de la escuela les gusta más que la de la casa? ¿Por qué si o por qué no?, ¿de que les dan en la escuela, hay algo más que les gusta?, las comidas vienen de la huerta escolar o las traen de afuera?			El ejercicio con los niños ofrecerá información valiosa sobre lo que realmente están comiendo en el presente y permitirá enriquecer el diálogo sobre los cambios en las costumbres alimentarias de las territorialidades propias a territorialidades alimentarias corporativas, si esto estuviera ya sucediendo.
Plenaria	Cada grupo pasa contando y mostrando en el mapa lo trabajado, se pregunta si otros miembros del grupo quieren también aportar, por si se le olvidó algo a los que salieron a contar la palabra caminada. Se empieza por el ANTES. También se pregunta al resto del grupo si tiene algo que comentar sobre cómo eran las cosas de alimentarse en el pasado. Partir siempre de lo que la gente ha comentado para enlazar de ser necesario otros temas. Luego pasa el grupo del AHORA siguiendo la misma metodología. Se pregunta tanto a los miembros del grupo como a los demás, qué más pueden decir sobre el presente de la salud alimentaria. Razones e impactos. Partir siempre de lo que la gente ha comentado para enlazar de ser			**Cierre:** se recogen los elementos más importantes en las propias palabras expresadas por la comunidad para destacar en el diagnóstico comparativo entre el pasado y el presente de los tejidos alimentarios locales, así como para reforzar el concepto de salud alimentaria, mencionando el nombre o el grupo que hizo esos aportes. Se agradece en primer lugar a los niños, y a todos los asistentes por todo lo aprendido. Este es el momento de hilar partiendo de las palabras caminadas, los temas con los factores de cambio.

	necesario otros temas. Posteriormente se pasa al de lactancia humana. Primero el antes y luego el ahora. Partir siempre de las propias palabras expresadas por la gente para enlazar de ser necesario otros temas referentes a la lactancia humana. La plenaria de los niños puede pasar tanto de última como de primera, según las condiciones de "agitación" de los niños, o para romper el hielo, etc. Los niños no van a mentir, van a contar lo que más les gusta comer de la casa o de la tienda o en la escuela, si es el caso. Esto brindará muchísima información real de lo que los pequeños están con sumiendo y dará pie para una buena conversación. Los mapas se recogen en fotografías o en el papel, si la comunidad lo permite se llevan, o se los dejan para que ellos los sigan trabajando en sus comunidades.			
Almuerzo	Espacio para entrevistas, conversaciones, presentación por parte de las personas que cocinaron tanto de los productos usados como de los modos de preparación, situaciones en que tales alimentos se consumen. Profundización con actores claves.	Almuerzo preparado con alimentos locales y propios de la cultura.	90 min 12:00-13:30	Se reforzará el valor de los platos y productos tradicionales de los tejidos alimentarios.
Diálogo de saberes para priorizar los factores de cambio	**LO QUE PENSAMOS QUE ES MÁS IMPORTANTE PARA MEJORAR NUESTRA SALUD ALIMENTARIA.** De acuerdo a las condiciones del espacio donde se esté trabajando se preparan 5 estaciones o filas, montado de manera sencilla (mesa, asiento, una tela o papel sobre el suelo) elementos que hemos recogido el día previo y que son propios de la región, con los cuales vamos a representar "el camino" que va de la semilla como símbolo de punto de partida, hasta llegar al cuerpo (consumo) como el "territorio" humano donde tanto se puede convertir en salud como en enfermedad, pero también desde donde la acción humana afecta a ese otro territorio/municipio (basuras, fumigaciones, etc.) para bien o para mal de los tejidos alimentarios. -Cada estación o telar, o el nombre que se ajuste en cada territorio, se representa con un simbolismo. La primera estación se llama Semillas, la segunda se llama Lactancia Humana, familiar y diversa; el tercero se llama De dónde vienen los alimentos, la cuarta se llama Lo que nos comemos, y la quinta se llama El cuerpo.	Tierra Florita Semillas Agua Alimentos si hay disponibles impresiones de imágenes orientadoras y representativas Cartulina o papel bond Marcadores permanentes Cinta de enmascarar de Marcadores imborrables 30 hojas o pegatinas de cada color rojo, amarillo y verde en número igual para cada persona. Pendón grande se lleva a cada lugar visitado que contiene los nombres de los factores de cambio.	120 min 13:30-15:30	El ejercicio previo, ha preparado las condiciones de conversación general del significado de la salud alimentaria de la semilla al cuerpo, así como de los elementos para hacer un diagnóstico, cómo están las cosas en el presente y cómo podrían mejorar en el futuro tanto para las aulas, como para la lactancia humana y la educación comunitaria para la salud alimentaria. La intencionalidad pedagógica se orienta a la priorización de los factores de cambio. Según las condiciones los participantes priorizarán de acuerdo con el diálogo de saberes y las aclaraciones recibidas. Lactancia: A diferencia de la cartografía que se daba cuenta del antes y el ahora, acá priorizamos ubicar la lactancia, como primer acto de soberanía alimentaria, y posicionar con más énfasis en el concepto de lactancia humana, familiar y diversa.

	necesario otros temas. Posteriormente se pasa al de lactancia humana. Primero el antes y luego el ahora. Partir siempre de las propias palabras expresadas por la gente para enlazar de ser necesario otros temas referentes a la lactancia humana. La plenaria de los niños puede pasar tanto de última como de primera, según las condiciones de "agitación" de los niños, o para romper el hielo, etc. Los niños no van a mentir, van a contar lo que más les gusta comer de la casa o de la tienda o en la escuela, si es el caso. Esto brindará muchísima información real de lo que los pequeños están con sumiendo y dará pie para una buena conversación. Los mapas se recogen en fotografías o en el papel, si la comunidad lo permite se llevan, o se los dejan para que ellos los sigan trabajando en sus comunidades.			
Almuerzo	Espacio para entrevistas, conversaciones, presentación por parte de las personas que cocinaron tanto de los productos usados como de los modos de preparación, situaciones en que tales alimentos se consumen. Profundización con actores claves.	Almuerzo preparado con alimentos locales y propios de la cultura.	90 min 12:00-13:30	Se reforzará el valor de los platos y productos tradicionales de los tejidos alimentarios.
Diálogo de saberes para priorizar los factores de cambio	**LO QUE PENSAMOS QUE ES MÁS IMPORTANTE PARA MEJORAR NUESTRA SALUD ALIMENTARIA.** De acuerdo a las condiciones del espacio donde se esté trabajando se preparan 5 estaciones o filas, montado de manera sencilla (mesa, asiento, una tela o papel sobre el suelo) elementos que hemos recogido el día previo y que son propios de la región, con los cuales vamos a representar "el camino" que va de la semilla como símbolo de punto de partida, hasta llegar al cuerpo (consumo) como el "territorio" humano donde tanto se puede convertir en salud como en enfermedad, pero también desde donde la acción humana afecta a ese otro territorio/municipio (basuras, fumigaciones, etc.) para bien o para mal de los tejidos alimentarios. -Cada estación o telar, o el nombre que se ajuste en cada territorio, se representa con un simbolismo. La primera estación se llama Semillas, la segunda se llama Lactancia Humana, familiar y diversa; el tercero se llama De dónde vienen los alimentos, la cuarta se llama Lo que nos comemos, y la quinta se llama El cuerpo.	Tierra Florita Semillas Agua Alimentos si hay disponibles impresiones de imágenes orientadoras y representativas Cartulina o papel bond Marcadores permanentes Cinta de enmascarar de Marcadores imborrables 30 hojas o pegatinas de cada color rojo, amarillo y verde en número igual para cada persona. Pendón grande se lleva a cada lugar visitado que contiene los nombres de los factores de cambio.	120 min 13:30-15:30	El ejercicio previo, ha preparado las condiciones de conversación general del significado de la salud alimentaria de la semilla al cuerpo, así como de los elementos para hacer un diagnóstico, cómo están las cosas en el presente y cómo podrían mejorar en el futuro tanto para las aulas, como para la lactancia humana y la educación comunitaria para la salud alimentaria. La intencionalidad pedagógica se orienta a la priorización de los factores de cambio. Según las condiciones los participantes priorizarán de acuerdo con el diálogo de saberes y las aclaraciones recibidas. Lactancia: A diferencia de la cartografía que se daba cuenta del antes y el ahora, acá priorizamos ubicar la lactancia, como primer acto de soberanía alimentaria, y posicionar con más énfasis en el concepto de lactancia humana, familiar y diversa.

	atentos a apoyar con preguntas sin influir en las decisiones de las personas.Cierre: De acuerdo con los resultados generales se pregunta de nuevo al grupo por qué creen que determinadas elecciones son más importantes que otras, o menos importantes que otras, o porque se dejaron de últimas las señaladas en verde. Esta conversación en colectivo eventualmente puede hacer cambiar de parecer a algunas personas, que por supuesto podrán cambiar sus colores de lugar. La/el dinamizador cierra resaltando y recogiendo las palabras de los asistentes, resaltando la importancia en el horizonte de 5 o 10 años de estas decisiones de la comunidad, agradeciendo su participación y anunciando una segunda visita, en la cual se devolverá el trabajo realizado en el día tanto en las imágenes como en un impreso que podrán conservar en un salón comunal, u otro lugar que se mantenga visible para la comunidad.			

Anexo D. Manual para los representantes de los subcomités académicos

Actores Propuestos	Derrotero preguntas para territorio
Profesora o profesora/ formador o formadora de alguna institución educativa Algunas de estas personas tienen responsabilidades de huerta escolar o tienda escolar o alimentación escolar. Objetivo: identificar el papel de la escuela en la educación en salud alimentaria en la comunidad. Conversación previa para saber cuánto tiempo lleva, si es miembro de la comunidad indígena, tener contexto y conocer sentido de pertenencia o no con su comunidad.	1. ¿Cómo ve la nutrición de los niños de la escuela? ¿De los niños de la comunidad? 2. ¿a qué cree que se deba eso?, (¿antes era mejor?) 3. ¿Cómo se podría mejorar? 4. ¿La educación que todos recibimos sobre alimentación, tendrá algo que ver con lo que nos cuenta? 5. ¿Qué entiende Usted por salud alimentaria? 6. ¿La escuela donde Usted trabaja qué podría hacer para ayudar a mejorar la salud alimentaria? 7. ¿Si hay huerta, cómo se usa con los niños? ¿para qué se usa?
Madre gestante o lactante Previamente se ha conversado sobre si es su primer hijo, si hay otros hijos antes. Esto permite ajustar preguntas según contexto. Si está amamantando, preguntar previamente la edad del bebé Objetivo: observar posibles cambios a favor o no de la lactancia materna, introducción de comestibles antes de los 6 meses, razones, alimentación	1. ¿Cómo fue amamantar a sus otros hijos? ¿Con estos hijos ha realizado algún cambio? 2. ¿qué indicaciones le dieron sobre amamantar a sus hijos? ¿Quién le orientó? 3. ¿Le da otra cosita fuera de la teta? ¿Por qué? 4. Y para que usted se alimente en el embarazo y mientras da teta, ¿le han recomendado algo especial? ¿hay

complementaria. Posibles sesgos de género. Identificar si el personal formal o informal de salud da qué tipo de recomendaciones. Averiguar si hay ritos, plantas que se usen y para qué	diferencia entre lo que le dice el personal de salud con lo que dice la comunidad? 5. ¿Qué le preocupa más con la salud alimentaria de su bebe? 6. ¿Cuándo le quitan la leta?, ¿Qué más empieza a comer el/la niña?
Madre o padre Beneficiaria/o de ICBF Según de qué programa se trate, se ajustan las preguntas. Objetivo: identificar posibilidades en la territorialización de las guías.	1. ¿Qué comidas propias de la región le gustaría que se incluyeran en los programas de ICBF? 2. ¿qué comidas que ustedes consumieran cuando eran niños y que se dejaron de comer? 3. ¿Cómo sería posible prepararlos para todos? 4. ¿Toda la comida se consigue acá mismo tiene que traerla de afuera? 5. ¿Cómo se prepara la comida que más le gusta de por acá?
Líder comunitaria/o Líderes de cabildo, asociaciones locales, organizaciones de mujeres campesinas, custodio de semillas, pescador, cazador, campesinos productores. Objetivo: identificar si existen posturas más comprometidas con la salud alimentaria, la territorialización y defensa de lo propio (prospectiva, soberanía, decolonialidad).	1. ¿Cómo ve ese asunto de la alimentación en la comunidad? 2. ¿Por qué habrá pasado eso que me cuenta? 3. ¿qué está se está haciendo para mejorar la salud alimentaria? 4. ¿Qué dificultades tiene la comunidad para mejorar su salud alimentaria? 5. ¿qué tendría que pasar para mejorar la salud alimentaria de la comunidad?

Área de Lactancia Humana

Informantes clave para el área de Lactancia Humana

1. Madres, hombres y cuidadores de las familias
2. Líderes indígenas y sabedores
3. ONG que trabajen el enfoque de género
4. Colectivos LGBT
5. Parteras tradicionales y dulas
6. Madres comunitarias ICBF y agentes educativas
7. Profesionales de salud y nutrición ICBF

Preguntas para las entrevistas semiestructuradas del área de Lactancia Humana

1. ¿Qué opinión tienen de la lactancia humana?
2. ¿Hasta qué edad suelen ser amamantados los niñas y los niños?
3. ¿A qué edad se empieza a dar otros alimentos diferentes a la leche humana?, ¿cuáles?
4. ¿Quién apoya a las madres y personas en lactancia? (quién se encarga de la consejería)
5. ¿Qué tan frecuente es el uso del biberón, la leche de tarro y chupo en el territorio?
6. ¿Existen programas de información de lactancia en el territorio?
7. ¿Qué mensajes han recibido del sector salud frente a la lactancia y la alimentación complementaria?

Área de Conflicto de Interés e Intereses en Conflicto
Informantes clave para el área de conflictos de interés e intereses en conflicto

-Grandes y pequeños comerciantes del territorio
-Secretaría de salud/educación
-Asociaciones de productores agropecuarios
-Asociaciones de desplazados o retorno a los municipios
*Sugerimos que la declaración de potenciales intereses secundarios sea realizada a los actores entrevistados.

Preguntas para las entrevistas semiestructuradas del área de conflictos e interés e intereses en conflicto

1. ¿Sabe qué son los productos comestibles ultraprocesados y qué opinión tiene de estos?
2. ¿Tiene conocimiento si en su municipio se promociona de manera amplia los productos comestibles ultraprocesados?
3. ¿De qué tipo?
4. ¿Cómo se ha dado esta promoción?
5. En su municipio ¿usted conoce actores que financien, beneficien o promuevan actividades proyectos, iniciativas o emprendimientos, y que se dediquen a la producción, distribución o comercialización de productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, cultivos de palma, pesticidas y fertilizantes, o sucedáneos de la leche materna?
6. ¿Tiene conocimiento si en su municipio, en alguno de los espacios de discusión, se ha presentado actividades en las cuales se hayan entregado regalos o donaciones por parte de actores que produzcan, distribuyan o comercialicen productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, cultivos de palma, pesticidas y fertilizantes, o sucedáneos de la leche materna? ¿Qué tipos de regalos y de qué marcas ha tenido conocimiento?
7. ¿Conoce usted de actores que hayan percibido utilidad o beneficio derivado de su participación en actividades de alimentación y nutrición en el territorio?
8. ¿Conoce usted en su municipio qué tipo de actividades o iniciativas se han priorizado en el marco de restitución de tierras? Y, de ser así, ¿cuáles conoce?

9. ¿Tiene conocimiento si en su municipio se han desarrollado eventos organizados y financiados por actores que produzcan, distribuyan o comercialicen productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, cultivos de palma, pesticidas y fertilizantes, o sucedáneos de la leche materna? ¿Cuáles han sido estos eventos y quién los financió?

Claridades del área de conflictos de interés para la realización de las entrevistas semiestructuradas-Guía para el dinamizador de trabajo de campo.

A continuación, se proponen algunos ejemplos a tener en cuenta en algunas de las preguntas anteriores, de modo que sea claro el objetivo de cada una al momento de plantearla, pero sin que se induzca una respuesta por parte de los actores entrevistados.

Pregunta 1: se entiende por productos comestibles ultraprocesados a aquellos productos elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Dentro de sus ingredientes se aprecia el uso de aditivos como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, entre otros. Ejemplos: bebidas azucaradas, snacks, empaquetados, productos listos para el consumo, caldos concentrados, etc.
Pregunta 2: cuando se habla de iniciativas, emprendimientos o proyectos, se refiere, por ejemplo, iniciativas en el ámbito de la alimentación y la nutrición, o emprendimientos o proyectos agrícolas.
Pregunta 3: por ejemplo, regalos como fórmulas infantiles, mercados, pañales, productos con fines infantiles como compotas, o papillas, o incluso cualquier producto como productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, pesticidas o fertilizantes.

Área de Conflicto de Interés e Intereses en Conflicto

1. Grandes y pequeños comerciantes del territorio
2. Secretaría de salud/educación
3. Asociaciones de productores agropecuarios
4. Asociaciones de desplazados en retorno a los municipios

*Sugerimos que la declaración de potenciales intereses secundarios sea realizada a los actores entrevistados.

Preguntas para las entrevistas semiestructuradas del área de conflictos e interés e intereses en conflicto

1. ¿Sabe qué son los productos comestibles ultraprocesados y qué opinión tiene de estos?
2. ¿Tiene conocimiento si en su municipio se promociona de manera amplia los productos comestibles ultraprocesados? ¿De qué tipo? ¿Cómo se ha dado esta promoción?
3. En su municipio ¿usted conoce actores que financien, beneficien o promuevan actividades proyectos, iniciativas o emprendimientos, y que se dediquen a la producción, distribución o comercialización de productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, cultivos de palma, pesticidas y fertilizantes, o sucedáneos de la leche materna?

4. ¿Tiene conocimiento si en su municipio, en alguno de los espacios de discusión, se ha presentado actividades en las cuales se hayan entregado regalos o donaciones por parte de actores que produzcan, distribuyan o comercialicen productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, cultivos de palma, pesticidas y fertilizantes, o sucedáneos de la leche materna? ¿Qué tipos de regalos y de qué marcas ha tenido conocimiento?
5. ¿Conoce usted de actores que hayan percibido utilidad o beneficio derivado de su participación en actividades de alimentación y nutrición en el territorio?
6. ¿Conoce usted en su municipio qué tipo de actividades o iniciativas se han priorizado en el marco de restitución de tierras? Y, de ser así, ¿cuáles conoce?
7. ¿Tiene conocimiento si en su municipio se han desarrollado eventos organizados y financiados por actores que produzcan, distribuyan o comercialicen productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, cultivos de palma, pesticidas y fertilizantes, o sucedáneos de la leche materna? ¿Cuáles han sido estos eventos y quien los financió?

Claridades del área de conflictos de interés para la realización de las entrevistas semiestructuradas-Guía para el dinamizador de trabajo de campo.

A continuación, se proponen algunos ejemplos a tener en cuenta en algunas de las preguntas anteriores, de modo que sea claro el objetivo de cada una al momento de plantearla, pero sin que se induzca a una respuesta por parte de los actores entrevistados.

Pregunta 1: se entiende por productos comestibles ultraprocesados a aquellos productos elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Dentro de sus ingredientes se aprecia el uso de aditivos como conservantes, estabilizantes, emulsionantes, entre otros. Ejemplos: bebidas azucaradas, snacks, empaquetados, productos listos para el consumo, caldos concentrados, etc.

Pregunta 2: cuando se habla de iniciativas, emprendimientos o proyectos, se refiere, por ejemplo, iniciativas en el ámbito de la alimentación y la nutrición, o emprendimientos o proyectos agrícolas.

Pregunta 3: por ejemplo, regalos como fórmulas infantiles, mercados, pañales, productos con fines infantiles como compotas o papillas, o incluso cualquier producto como productos comestibles ultraprocesados, semillas transgénicas, pesticidas o fertilizantes.

Área de Guías Alimentarias

Se proponen preguntas según el actor a elegir en cada territorialidad, el derrotero está disponible para usar las preguntas más pertinentes según el contexto.

Actores propuestos	Derrotero preguntas para las territorialidades
Portador o Portadora de Tradición/Cocineras/os tradicionales, o la persona que se va a encargar de preparar las comidas para el diálogo de saberes. Objetivo: identificar el valor de la cocina del territorio, no solo como patrimonio cultural sino, además, como elemento de cohesión social o impulsor dinámico de la economía local, regional con el fin de rescatar, salvaguardar y difundir la cocina tradicional, así como sus ingredientes, utensilios, sistemas de producción equipos, técnicas y recetas. Describir la forma en que se utilizan o promueven los ingredientes, utensilios, recetas y técnicas de la cocina regional. Identificar elementos del territorio. Conversación previa para saber cuánto tiempo lleva, si es miembro de la comunidad, tener contexto y conocer sentido de pertenencia o no con su comunidad. Entendiendo como comida tradicional el conjunto de comidas de uso común, festivo y ritual, que han sido transmitidas de generación en generación, las cuales son elaboradas con los ingredientes, utensilios y sistemas de producción, así como equipos, técnicas y recetas propios de cada región y con aquellos que se han incorporado en el transcurso de su proceso histórico y que son reconocidas como propias por la comunidad. La conversación se puede dar mientras cocinan.	1. ¿Cuándo empezó a cocinar y a qué edad? 2. ¿Quién le enseñó a preparar lo que cocina y come? ¿Qué variaciones le ha hecho y por qué? 3. ¿Qué es lo que más cocina?, ¿cuál preparación? ¿O hay algún plato que prefiera hacer? ¿Cuál es el plato que le sale mejor? 4. ¿Qué significa para usted la cocina tradicional? ¿Qué hace para que esas preparaciones continúen vigentes? ¿Le gustaría transmitir ese legado o esos conocimientos? 5. ¿Consigue aún todos los ingredientes con los que solía cocinar o hay algunos que no encuentra? ¿Dónde consigue los ingredientes (huerta, mercado, etc.)? ¿Utiliza ingredientes o productos locales, regionales o nacionales? 6. ¿Qué preparaciones que se hacían anteriormente ya no se hacen y por qué? 7. ¿Usted, está pasando sus recetas a sus hijas/os o sobrinas/os para que sigan con la tradición? 8. ¿Tiene alguna receta en especial por la que es conocida en su comunidad? 9. ¿Qué métodos de conservación se utilizan en su territorio (vinagres, fermentos, carnes o pescados salados, etc.)? 10. ¿Cuáles utensilios tradicionales de preparación, almacenamiento y servida de alimentos recuerda que se utilizaban en su territorialidad? 11. ¿Aún utiliza utensilios tradicionales en la preparación de los alimentos? ¿Cuáles utensilios tradicionales utiliza? 12. ¿Qué ocurre con los desechos de los alimentos?

Actores propuestos	Derrotero preguntas para las territorialidades
	13. ¿Reutilizan en la cocina y en preparaciones los desechos generados por los alimentos naturales, como cascaras, tallos, hojas de vegetales, etc.? Si es así, ¿cómo son reutilizados (sopas, caldos, salsas, etc.)? 14. ¿Qué alimentos naturales son usados en diferentes momentos del año? 15. ¿Las preparaciones culinarias varían de acuerdo con los alimentos de temporada? 16. ¿Las preparaciones culinarias varían de acuerdo con el clima (incremento de temperatura) y estacionalidad? 17. ¿Cuál es la percepción que tienen sobre la influencia del impacto del medio ambiente (deforestación, uso de hábitat, desarrollo e invasión antrópica) y el calentamiento global en la cocina y las preparaciones tradicionales en las últimas décadas?
Población y comunidades campesinas, comunidades étnicas que cultivan sus alimentos, pescadores, productores de alimentos de origen pecuario. Objetivo: Identificar prácticas alimentarias tradicionales y los cambios en la alimentación y relación con el alimento de la población campesina y étnica, con el fin de comprender su relación con el entorno, la cultura, y los procesos históricos y sociales que han influido en su alimentación. Tener los siguientes aspectos en consideración:	1. ¿Qué especies vegetales se cultivaban hace 10 años, 20 años, 40 años? 2. ¿Cuáles de esas especies se dejaron de cultivar y por qué motivos? 3. ¿Qué animales se comían antes, de dónde y de qué manera se obtenían? 4. ¿Cuáles de esos animales ahora son escasos y por qué motivos? 5. ¿En su territorio, en qué épocas se siembra y se cosecha tradicionalmente? ¿En que épocas se obtienen algunos alimentos vegetales y animales que produce "espontáneamente" el territorio?
Conocer aspectos básicos sobre la historia, cultura, costumbres y desafíos que enfrenta la comunidad es clave para generar confianza y respeto. Sea flexible en la adaptación de las preguntas de manera más adecuada, asegúrese de que	6. ¿Cómo se usan los alimentos animales y vegetales cultivados, cazados o recolectados en la preparación de las comidas?

Actores propuestos	Derrotero preguntas para las territorialidades
las personas comprendan que su conocimiento y experiencias son muy valiosas. La comunicación no verbal es muy importante. Observa las reacciones, los gestos y el entorno durante la entrevista. Además, procure escuchar sin interrumpir y mostrar interés. En caso de detectar detalles valiosos, incite al entrevistado a que le cuente más sobre el tema. Además de recopilar información sobre lo que comen, es valioso saber cómo perciben estos cambios en su alimentación y qué significado le otorgan. Pregunta sobre sus emociones, recuerdos y opiniones en torno a la comida. Evitar usar tecnicismos o lenguaje académico. Adaptar el vocabulario a términos cotidianos que sean comprensibles para la población. Si es necesario, traducir las preguntas a la lengua indígena o dialecto local con ayuda de un intérprete. Las comunidades campesinas y étnicas suelen tener dinámicas diferentes a las urbanas. Establezca un ambiente cómodo donde las personas se sientan libres de hablar sin prisa.	7. ¿Qué herramientas tradicionales se utilizaban en la producción, caza, pesca o recolección de alimentos? 8. ¿Cómo percibe el futuro de la agricultura tradicional frente a la creciente industrialización y globalización del mercado alimentario? 9. ¿Cómo ha cambiado la percepción de la agricultura entre las generaciones más jóvenes? 10. ¿Qué alternativas económicas se han desarrollado en el territorio que influyan en la disminución de la vocación agrícola? 11. ¿Cómo cree que estos cambios influyen en la identidad cultural del territorio? **Sobre las Prácticas Agroecológicas y el Uso del Suelo:** 12. ¿Cuándo comienzan y terminan las temporadas de siembra y cosecha para los cultivos tradicionales de la región? 13. ¿Qué cultivos o productos naturales se obtienen en diferentes momentos del año? 14. ¿Cómo han cambiado los patrones de siembra y cosecha con el tiempo debido al cambio climático (incremento de temperatura y agotamiento de recursos naturales) o la introducción de nuevas tecnologías? 15. ¿Cuáles son las principales prácticas sostenibles que utilizan para proteger el suelo y el agua? 16. ¿Cómo cambian las estaciones secas y lluviosas en su región? ¿Cuándo comienzan y terminan estas temporadas? 17. ¿Cómo afecta el ciclo del agua (sequías, heladas, lluvias, escorrentía) las actividades diarias, la agricultura y el suministro de agua potable?

Actores propuestos	Derrotero preguntas para las territorialidades
	18. ¿Han observado cambios en el clima en los últimos años? Si es así, ¿cómo han impactado en las actividades comunitarias? 19. ¿Cómo se relaciona la comunidad con el concepto de tiempo y las estaciones? Sobre los Desperdicios y la Gestión de Residuos: 20. ¿Cómo manejan los residuos orgánicos y no orgánicos en la comunidad? 21. ¿Qué prácticas de reciclaje o compostaje son comunes? 22. ¿Cómo afecta la acumulación de residuos a su entorno y qué acciones están tomando para mejorar su gestión? 23. ¿Qué ocurre con los desechos generados en la producción, transformación y cocción de alimentos? Sobre los Ciclos de Producción y Consumo: 24. ¿Qué productos locales son de temporada y cuándo están más disponibles? 25. ¿Cómo afecta la disponibilidad de alimentos y otros productos naturales a la dieta y las costumbres alimentarias de la comunidad? 26. ¿Qué productos dejan de estar disponibles en ciertas épocas del año?
Madres Comunitarias, agentes educativos responsables del cuidado de los niños y las niñas de primera infancia del programa de Hogares Comunitarios de Bienestar. Objetivo: Identificar el uso de cocina tradicional e ingredientes locales en la alimentación de niños y niñas.	1. ¿Cuándo empezó a cocinar y a qué edad? 2. ¿Cuál es la preparación que hace más frecuentemente a los niños y niñas? 3. ¿Cuál es la preparación favorita de los niños y niñas? 4. ¿Consigue aún todos los ingredientes con los que solía cocinar o hay algunos que no encuentra? ¿Dónde consigue los ingredientes

Actores propuestos	Derrotero preguntas para las territorialidades
	(huerta, mercado, etc.)? ¿Utiliza ingredientes o productos locales, ingredientes o nacionales? 5. ¿Qué preparaciones que hacía anteriormente ya no hace y por qué? 6. ¿Tiene alguna receta en especial por la que es conocida en su comunidad? 7. ¿Qué productos incluye normalmente en el mercado de los niños y niñas? ¿Qué alimentos recibe del ICBF para la preparación de los niños y niñas?
Pequeños comerciantes, o personas que realicen actividades económicas relacionadas con la venta de alimentos naturales, o ingredientes culinarios, alimentos procesados y productos ultraprocesados. Por ejemplo: dueño/a de un puesto en la plaza de mercado, vendedor o vendedora ambulante, dueños/as de tiendas, panaderías, carnicerías, legumbrerías, entre otros. Objetivos: identificar el rol de estos actores como proveedores de alimentos en el territorio, caracterizar cambios en la oferta de alimentos en relación con su variedad, calidad y precio. Describir los modelos de abastecimiento de alimentos en el territorio y cómo estos se han transformado.	1. ¿Cuánto tiempo lleva dedicándose a este oficio? 2. ¿Es un negocio familiar? Es decir, si varias generaciones de su familia se han dedicado a lo mismo. 3. ¿Qué tipo de alimentos, productos o preparaciones culinarias ofrece en su negocio? 4. ¿Cuáles son los alimentos, productos o preparaciones más vendidos en su negocio? 5. ¿Siente que los hábitos de compra de las personas han cambiado? Por ejemplo, en la frecuencia de la compra, las preferencias de algunos alimentos o productos en específicos, entre otros. 6. ¿En algún momento ha tenido dificultades para surtir los alimentos, productos o preparaciones culinarias que ofrece en su negocio? Y ¿cuál ha sido la razón? 7. ¿Siente que el precio de los alimentos, productos o preparaciones culinarias que ofrece en su negocio ha aumentado considerablemente? ¿Cuáles serían las razones que puedan explicar estos cambios? 8. ¿Cuáles son las bebidas artesanales embriagantes y no embriagantes que se preparan y consumen de manera popular en la población?

Actores propuestos	Derrotero preguntas para las territorialidades
	9. ¿En cuáles rituales, ceremonias, contextos o actos colectivos se producen/consumen bebidas artesanales embriagantes y no embriagantes? ¿Cuál es la relación entre estas y la identidad colectiva del grupo? 10. ¿Cuál es el lugar que ocupan las diferentes bebidas artesanales en el sistema alimentario de la población?

Anexo E. Propuesta de registro audiovisual en las territorialidades alimentarias

Categorías de la observación (momentos)	Registros mínimos	Posible día de registro	Especificaciones
1. Semilla, agua, tierra, cultivos	- 6 Fotos - 3 Videos **MEDIOAMBIENTAL** CAPTURAR BASURAS DE ULTRAPROCESADOS PÉRDIDAS Y DESPERDICIOS DE ALIMENTOS **RELACIÓN CON OTRAS ESPECIES.** CAPTURAS LA BIODIVERSIDAD REGISTRAR DE LO MACRO A LO MICRO	Día de reconocimiento o día posterior al taller de diálogo de saberes	**FOTOS:** 2 Fotos obtención de alimentos desde su origen (agricultura, pesca, recolección, caza, etc.) 2 Fotos: semillas y fuente de agua de consumo en la comunidad 2 Fotos de los paisajes (montañas, ríos, valles, costas) tienen un impacto en las prácticas culinarias y las recetas tradicionales. **VIDEOS:** 1 Video obtención de alimentos desde su origen (agricultura, pesca, recolección, caza, etc.) 1 Video de los paisajes (montañas, ríos, valles, costas) tienen un impacto en las prácticas culinarias y las recetas tradicionales 1 Video de la fuente de agua para el consumo en la comunidad
2. Lactancia humana familiar y diversa	- 16 Fotos - 1 Audio (entrevista Lactancia) - 1 Video (entrevista Lactancia)	Día de taller de diálogo de saberes Dia reconocimiento y posterior al taller.	**FOTOS:** 3 Fotos: 1 foto cartografía de lactancia humana, 1 foto de cartografía niños, niñas y adolescentes. 1 foto de estación de lactancia humana en el diálogo de la semilla al cuerpo 1 Foto entrevista lactancia humana

			5 fotos amamantamiento 4 fotos: tiendas, centro de salud, farmacias, publicidad (en diferentes formas) 3 fotos alimentación en niños y niñas **AUDIOS:** 1 Entrevista actor clave de lactancia humana **VIDEOS:** 1 Entrevista actor clave de lactancia humana
3. Agroalimentario y abastecimiento	- 10 fotos - 2 Videos	Día de reconocimiento o día posterior al taller de diálogo de saberes	**FOTOS** 2 fotos de productos comestibles ultra procesados más frecuentes (según lista priorizada) 6 Fotos de abastecimientos de alimentos e ingredientes necesarios para la preparación tradicional en la juntanza alrededor del alimento (según lista priorizada de preparaciones priorizadas por municipio). 2 fotos de los establecimientos de abastecimiento de alimentos **VIDEOS** 2 videos de las formas de comercialización de alimentos desde el cultivo hasta los lugares de abastecimiento

4. Culinaria	-12 Fotos (1 foto entrevista guías) - 1 Audio (entrevista Guías) - 2 Videos (entrevista Guías y proceso de transformación culinario) PRESERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS, FERMENTADOS, AHUMADO, TRADICIONALES ETC..	Día de reconocimiento y día del taller de diálogo de saberes	**FOTOS:** 3 Fotos de lugares donde se preparan alimentos: (ambiente, técnicas, ingredientes) 2 Fotos Herramientas y utensilios 2 Agua: La que se usa para cocinar 2 Fotos del proceso de transformación de los alimentos en el plato tradicional 2 fotos del plato tradicional terminado 1 Foto entrevista de guías alimentarias **AUDIOS** Entrevista actor clave para guías alimentarias **VIDEOS** 1 video de entrevista actor clave para guías alimentarias 1 Video sobre proceso culinario de transformación de los alimentos en el plato tradicional
5. Cuerpo (Diálogo de saberes)	-12 fotos (1 foto entrevista para educación para la salud alimentaria) -3 Audios (1 audio entrevista Educación para educación para salud alimentaria)	Día del taller de diálogo de saberes	**FOTOS:** 5 fotos de la cartografía social: 3 fotos de las personas dibujando, 1 foto cartografía del pasado, 1 foto cartografía del presente. 1. Lactancia. 1 Niños y niñas 6 fotos del círculo de la palabra de la semilla al

	-6 videos cortos (1 video entrevista para educación para la salud alimentaria) FOTOS DE LAS PERSONAS (CUERPOS LACTANCIA)		cuerpo: 1 de toda la puesta en escena, 5 fotos (1 por cada estación: semilla, lactancia, agroalimentario, culinaria, cuerpos) 1 Foto entrevista actor clave para Educación para la salud alimentaria **VIDEOS:** 4 videos: 1. Bienvenida al taller, 1. Cartografía social (momento del diálogo después de tener las cartografías). 1. Participantes eligiendo su lugar en las estaciones. 1. Discusión alrededor de la palabra de la semilla al cuerpo **AUDIOS:** 2 Audios: 1. Evento Cartografía. 1. Evento diálogo de saberes de la semilla al cuerpo. 1 Audio Entrevista actor clave para Educación para la salud alimentaria. 1 Audio entrevista Conflictos de interés
Observación participante (pasiva)	1 Relatoría (entre 500 y 1500 palabras)		FORMATO OBSERVACIÓN PARTICIPANTE
TOTAL	**56 Fotos** **6 Audios** **13 Videos**		

Anexo F. Priorización de factores de cambio

El proceso de priorización se llevó a cabo mediante el análisis de factores clave con el objetivo de identificar aquellos que tienen una incidencia estructural significativa en las realidades alimentarias, Los resultados obtenidos de esta priorización constituyeron un insumo esencial para el análisis de actores, la construcción de escenarios y el diseño estratégico.

La técnica empleada para la priorización en la primera salida de campo en las diferentes territorialidades alimentarias fue el Ábaco de Regnier, caracterizada por su enfoque participativo, donde los actores territoriales califican los factores utilizando los colores del semáforo (rojo, amarillo y verde). Esta metodología permite identificar propuestas que orienten el diseño de escenarios futuros dirigidos a fortalecer los escenarios de futuro alimentario en Colombia, a través de la reformulación de la Guía Alimentaria para la población colombiana, integrando visiones, lineamientos y acciones coherentes mediante un análisis prospectivo relacional de los factores de cambio identificados.
La técnica se desarrolló como una reflexión colectiva sobre los factores de cambio, clasificándolos en tres niveles de prioridad: alta, media o baja. Este ejercicio se guio a partir de un diálogo de saberes en los territorios con una lectura y explicación cuidadosa de cada factor de cambio y una priorización grupal basada en la siguiente pregunta orientadora:

Una vez leídos los factores de cambio, indique: ¿cuáles considera que son prioritarios para transitar hacia un mejor futuro alimentario en Colombia?

3 factores de cambio con prioridad alta-rojo (30 %)
4 factores de cambio con prioridad media-amarillo (40 %)
3 factores de cambio con prioridad baja-verde (30 %) Pasos

Paso 1: presentación y comprensión grupal de los factores de cambio: Los participantes discutieron de manera grupal la caracterización de los factores de cambio para garantizar una comprensión compartida.

Paso 2: priorización individual de los factores de cambio: Tras la discusión inicial, cada participante dispuso de 10 minutos para revisar y organizar su priorización individual en una hoja que incluía todos los factores junto con un cuadro para registrar sus elecciones según las categorías establecidas.

Paso 3: priorización grupal de los factores de cambio: Basándose en las priorizaciones individuales, se consolidó una matriz grupal en un plotter. Cada participante colocó bolitas de colores (rojo, amarillo y verde) en el plotter según sus elecciones previas. A partir de este ejercicio, se generó un diálogo grupal para reflexionar sobre los resultados consolidados.

Paso 4: cuantificación de las valoraciones por parte del facilitador: El facilitador o equipo técnico sumó las calificaciones asignadas a cada factor, utilizando los valores establecidos:

Rojo (prioridad alta): 3 puntos
Amarillo (prioridad media): 2 puntos
Verde (prioridad baja): 1 punto

Esta cuantificación permitió identificar los factores que concentraron las mayores calificaciones, destacando los prioritarios.

Paso 5: diálogo grupal a partir de los resultados: En una plenaria, se presentó una matriz síntesis con los resultados de la priorización. Un relator anotó los aspectos más relevantes surgidos del análisis colectivo. Se profundizó en los factores con mayor calificación en la territorialidad alimentaria, destacando su importancia dentro del marco del futuro alimentario del territorio y explorando las razones por las cuales fueron priorizados.

Este proceso permitió establecer consensos entre los actores participantes, facilitando la construcción de una visión compartida y fundamentada para el fortalecimiento estratégico de la alimentación en la territorialidad.

Anexo G. Sistematización de la información en la fase de diseño estratégico en la salida a campo en las diferentes territorialidades alimentarias

Fecha de taller			
Territorialidad			
Municipio			
Componente	**Propósito (imagen)**	**Acciones (trayectorias)**	**Actores**
Alimentación real basada en biodiversidad	¿Cómo se imaginan y se sueñan la alimentación en la territorialidad para las apuestas de futuro en el año 2040?	¿Qué acciones se requieren implementar para cumplir con ese propósito?	¿Qué actores son clave y estratégicos para la implementación de las acciones?

Anexo H. Estrategia de educación para la salud alimentaria para la guía alimentaria

Línea 3 de la Estrategia Nacional de Educación para la Salud Alimentaria

El trabajo de campo nos está enseñando el enorme vacío comunicacional basado en el derecho a la alimentación y fundamentado en la salud alimentaria que llega a la población general y la población más vulnerable en particular. Esto implica complementar la estrategia biopedagógica con una fuerte estrategia comunicacional que llegue al último rincón del país a través de los medios estatales (canal institucional, emisoras de la policía, el ejército que tiene la más amplia cobertura), de organizaciones no gubernamentales afines al derecho a la alimentación y fortalezca los procesos de comunicación propios en las territorialidades (emisoras comunitarias, producción audiovisual de colectivos de comunicadores, entre otras).

Por lo tanto, se pretende desarrollar un sistema integral de plataformas educativas y redes de comunicación que brinden acceso a información clara, veraz y culturalmente pertinente sobre y para la garantía del derecho a la alimentación, la salud y la gobernanza alimentarias, teniendo en cuenta tanto a las comunidades con acceso a internet, como a aquellas en entornos rurales y vulnerables donde la conectividad es limitada o inexistente, considerando la Guía Alimentaria basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**. El objetivo es garantizar que todas las poblaciones, puedan acceder a recursos educativos y comunicativos para co-construir la salud, la soberanía alimentaria y la sustentabilidad. También fortalecer las condiciones para que desde las territorialidades se pueda producir contenido propio, desde una apuesta por el diálogo de saberes y la justicia epistémica.

Para las comunidades con acceso limitado a internet, se cocrearán materiales educativos impresos y se distribuirán a través de redes comunitarias, líderes y lideresas locales, asociaciones campesinas, escuelas y centros de salud. Estos materiales incluirán la Guía Alimentaria basada en **Biodiversidad y Alimentación Real**, guías prácticas, cuadernillos interactivos y material audiovisual en formatos accesibles, adaptados a los contextos locales. Además, se organizarán talleres presenciales y capacitaciones comunitarias planeadas colectivamente, de manera intercultural e interdisciplinaria, facilitadas por educadores y liderazgos locales, que actuarán como agentes de cambio, portadores del conocimiento en sus territorialidades. Así, se establece una base para transitar hacia sistemas alimentarios más saludables, solidarios y sustentables.

En este marco, la política también fortalece la relación entre las comunidades y sus territorios, reconociendo que las cocinas tradicionales son expresiones vivas de la **Biodiversidad** y las dinámicas sociales locales. A través de estrategias que incluyen la educación para la salud alimentaria, el impulso de la soberanía alimentaria y el cuidado de los saberes tradicionales, esta política no solo preserva el patrimonio gastronómico, sino que también apunta a garantizar un futuro en el que la alimentación sea un derecho profundamente ligado a la identidad, la sostenibilidad y la justicia social.

Sobre la política alimentaria en los cuerpos, Colombia está transitando de la visión en la cual, la responsabilidad de las problemáticas alimentarias eran solo de los individuos a una visión en la cual, las instituciones y el estado comparten la responsabilidad, a través de la concepción de entornos saludables. A partir de la ley 2120 del 2021, los entornos saludables se entienden como el punto de encuentro y relación de los individuos, donde se promueven referentes sociales y culturales que brindan parámetros de comportamiento para el fomento de acciones integrales de promoción de la salud y el bienestar (Ley 2120 de 2021), siendo los ambientes alimentarios, los que promueven el acceso a alimentos saludables, locales y de temporada, y fomentando hábitos alimentarios saludables, y en el caso de la lactancia humana, brindar un entorno de apoyo comprensivo y alentador donde las mujeres y personas en periodo de lactancia, se sientan seguras y confiadas en su capacidad para amamantar a sus bebés y donde puedan expresar sus inquietudes, preocupaciones o desafíos sin temor a ser juzgadas, a la vez que se promueva el uso de los espacios públicos y del trabajo para continuar la práctica de la lactancia humana, donde las mujeres y personas en periodo de lactancia se sientan cómodas y seguras para amamantar o extraer leche cuando sea necesario, como se recomienda en las guías de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud.

Por otra parte, actualmente, al hablar de los entornos saludables, la OMS también hace una serie de recomendaciones sobre el tiempo que se debe implementar para que la actividad física tenga un impacto en salud. Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana y deben incorporarse actividades de intensidad vigorosa y que refuercen músculos y huesos al menos tres días a la semana. Los adultos deben acumular a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa, con el fin de obtener beneficios notables para la salud, además, deben realizar actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares dos o más días a la semana, ya que ello reporta beneficios adicionales para la salud.

Los adultos pueden superar los 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien los 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividades de intensidad moderada y vigorosa cada semana, con el fin de obtener mayores beneficios para la salud. A todas las mujeres embarazadas y en puerperio sin contraindicaciones se les recomienda lo siguiente. Hacer como mínimo 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada cada semana con el fin de obtener beneficios notables para la salud. Incorporar varias actividades aeróbicas y de fortalecimiento muscular, también puede resultar beneficioso añadir estiramientos moderados. Siguiendo estas recomendaciones, en el documento pedagógico se detallan las diversas formas en que la población según su capacidad, disponibilidad, acceso y contexto social podría cumplir estas recomendaciones para promover un entorno saludable.

Prohibida su venta

BIENESTAR FAMILIAR

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
Sede de la Dirección General
Av. Carrera 68 # 64C - 75 Bogotá, Colombia.

141

LÍNEA DE ATENCIÓN A NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN · EMERGENCIA · ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

@icbfcolombiaoficial @ICBFColombia @icbfcolombiaoficial ICBFColombia