



**El futuro
es de todos**

**Gobierno
de Colombia**

Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia ENSANI Pueblo Indígena Quillasinga - Putumayo

Petroglifo churo cósmico Alto Sibundoy

CON EL APOYO DE:



EN CONVENIO CON:



**Instituto Colombiano de
Bienestar Familiar- ICBF**

Lina Arbeláez Arbeláez
Directora General

Amanda Castellanos Mendoza
**Directora de Planeación
Control de la Gestión**

Nestor Fernando Zuluaga Giraldo
Subdirector de Monitoreo y Evaluación

Santiago Molina Álvarez
Jefe Oficina Cooperación y Convenios

Zulma Yanira Fonseca Centeno
Directora de Nutrición

Ximena Ramírez Ayala
Coordinación Editorial
Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones
Grupo Imagen Corporativa

Instituto Nacional de Salud - INS

Martha Lucía Ospina Martínez
Directora General

Yibby Forero Torres
Coordinadora de Nutrición

Mary Olivia Otálvaro Rivera
Oficina de Comunicaciones y Mercadeo

**Programa Mundial de Alimentos (WFP)
de las Naciones Unidas**

Carlo Scaramella
Representante de País

Ilaria Martinatto
Jefe de Programas

Adriana Roza Mariño
Oficial de Nutrición

Autoridades del Pueblo Quillasinga

Oneyda del Carmen Suarez
María Esperanza Jojoa Erazo
Jairo Segura
Diego Jamanoy
Peregrina Zamudio
Juan Carlos Fuel

Investigadores Autores

**Vitaminas y Minerales. Instituto
Nacional de Salud - INS**

Yibby Forero Torres
Marisol Galindo Borda

**Antropometría: Instituto Nacional de Salud - INS –
Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF**

Yibby Forero Torres
Jenny Alexandra Hernández Montoya
Ingrid Zoraida Vargas Bolívar

**Evaluación de Ingesta Dietética Universidad de
Antioquia: Escuela de Nutrición y Dietética**

Luz Mariela Manjarres Correa
Diana Liseth Cárdenas Sánchez
Natalia Correa Guzmán

Componente Cualitativo y Territorio

Mabel Lizbeth Martínez Carpeta
Nelson Fabian Reyes Ballén
Santiago Zuleta

Componente Sociodemográfico

Aida Villamil Barrios
Nelson Fabian Reyes Ballén
Francy Célima Bobadilla Restrepo
Juan Carlos Ángel Báez
Mabel Lizbeth Martínez Carpeta
Julián Andrés Neira Carreño
Ingrid Zoraida Vargas Bolívar

Coordinación de operativo de campo

Francy Célima Bobadilla Restrepo
Juan Carlos Ángel Báez
Nelson Fabian Reyes Ballén
Julián Andrés Neira Carreño

Supervisión de Encuesta

Giovanny Guevara Mondragón
Daniel Andrés Escobar
Dione Faysare Herrera

Coordinadores Logísticos Operativo de Campo

Erika Daniela Arias Revelo
Isabel Amparo Revelo

Equipo Encuesta Pueblo Quillasinga

Deibby Yanira Estrada Santacruz
Nataly Niyeidy Fuertes Arteaga
Carmen Irene Cadena González
Carlos Arnulfo Jamioy Jojoa
Martha Irene Burbano Jojoa
Odilia Bravo López
Diana Lucía Anaconda
Luisa Fernanda Jurado
Seyly Nayely Coral Paz
Dilan Johan Jamanoy Tisoy
Ana Lucía Salamanca Ruiz
Elvia Lucía Tapia Zamudio
Pedro Gómez Imbaquí
Jeisson David Cárdenas Becerra
Lizeth Adriana Castro Salas

**Encuestadores Ingesta-Antropometría
Escuela de Nutrición y Dietética
Universidad de Antioquia**

Angie Alejandra Herrera González
Beatriz Elena Holguín Carvajal
Brayan Duque Calle
Deisy Alejandra Chica Vásquez
Estefanía Erazo Higuíta
Jesica Yired Juajibioy López
Juan Fernando Aristizábal Martínez
Olga Lucía Burgos Higuíta
Osmani Echavarría Ciro
Paola Andrea Sánchez Martínez
Paula Fernanda Riveros Medina

Supervisor Antropometría e Ingesta

Natalia Correa Guzmán
Andres Felipe Mendoza Uribe
Leidy Johana Giraldo Castrillón

Equipo Apoyo Comunitario

Diego Armando Maigual
Miguel Ángel Erazo Castillo
Lucindo Calderón Calderón
Alex Alexander Cárdenas
Sergio Armando Cuachar
Guillermo Jaime García Solarte
Hugo Gilberto Jojoa Botina
María Castillo
Plinio Erazo
Hernando Darío España
Cristian Obando Josa
Paula Edith Ponce Vallejo
Luis Mardonio Tapia Pastas
Libardo Antonio Jojoa Erazo
Ramiro Contreras Chacón
Leidy Viviana Jamioy, Erazo
María Soledad Jojoa Erazo
Edimer Norberto Burbano Ramos
Epaminodas Jojoa
Francisco Cuantindioy
Mariela Becerra Jurado
Nancy Becerra Jurado
Erika Paola Cárdenas
Valentina Bermúdez
Luis Samoni Urbano
Melba Abella
Alirio Meneses Luna
Mariela Restrepo
Luz Edith Pantoja
Marley Trejo Maya
Clelio Martín Bastidas Josa
Jhonathan Siver Josa Burgos
Viviana Andrea López Chavarría
Carlos Enrique Tapia Zamudio
Marly Yuliana Papa Criollo
María Burbano Criollo
Hugo Jojoa
Ida de La Cruz
Danilo Jamanoy
Dima Pejendino
Jairo Segura
Parménides Pastuzan Males

**Bacteriólogas recolección y procesamiento de
muestras biológicas - INS**

Sandra Patricia Díaz Cuellar
Paola Judith Arregocés Baleta
Angela Gómez Adarme
Helly Casallas Cifuentes

Asesor Estadística
Jhon Jairo Romero Romero

Asesora Sistemas
Ruby Calderón Castellanos

Equipo de apoyo ICBF

Ingrid Zoraida Vargas Bolívar
Sol Beatriz Gómez Bonilla
Alba Victoria Serna Cortes
Alejandra Lizbeth Alvarez Alvear
Marisol Jaimes Calderón

Equipo de apoyo WFP

Adriana Roza Mariño
Nayibt Isabel Salom Myers

Agradecimientos

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el Instituto Nacional de Salud y el Programa Mundial de Alimentos agradecen la participación de todas las familias del pueblo Quillasinga del Alto Putumayo y Villagarzón quienes voluntariamente formaron parte en el desarrollo del presente estudio.

Así mismo, las entidades en mención agradecen, a la Organización Indígena Zonal Indígena de Putumayo – OZIP, por su apoyo en la ejecución del estudio, y por su acompañamiento en el proceso de concertación con el Pueblo Quillasinga.

Edición abril 2021



Tabla de Contenido

Glosario	13
Antecedentes	17
Introducción	18

1. Historia de origen, territorio y cosmovisión en el pueblo Quillasinga

1.1 Aspectos territoriales, colonización, petróleo y conflicto armado	23
1.2 Cosmovisión y prácticas culturales	26
1.3 Organización social	31
1.4 Localización y caracterización ambiental de los territorios	32
1.4.1 Clima.	34
1.4.2 Hidrografía.	35
1.4.3 Geomorfología.	37
1.4.3.1 Paisaje de montaña.	39
1.4.3.2 Paisaje de piedemonte.	39
1.4.4 Topografía.	39
1.4.5 Biomas.	41
1.4.6 Coberturas del suelo.	42
1.4.6.1 Mosaico de pastos con espacios naturales	44
1.4.6.2 Mosaico de cultivos, pastos y espacios naturales.	44
1.4.6.3 Pastos limpios	45
1.4.6.4 Mosaico de pastos y cultivos.	45
1.4.7 Suelos, vocación y conflictos de uso.	45
1.4.7.1 Tipos de suelos de los territorios.	46
1.4.8 Vocación de uso de los suelos.	51
1.4.9 Conflictos de uso de los suelos.	53
1.4.10 Características físicas–Vereda Pueblo Viejo del municipio de Mocoa.	55
1.4.10.1 Geomorfología.	55
1.4.10.2 Clasificación del suelo.	57
1.4.10.3 Biomas.	58
1.4.10.4 Coberturas del suelo.	59
1.4.11 Georreferenciación de Resguardos y Cabildos Quillasinga.	60
1.4.11.1 Municipio de Colón.	60
1.4.11.2 Municipio de San Francisco.	62
1.4.11.3 Municipio de Santiago.	63
1.4.11.4 Municipio de Sibundoy.	64
1.4.11.5 Municipio de Mocoa–sector norte.	65
1.4.11.6 Municipio de Mocoa - sector sur.	66
1.4.11.7 Municipio de Villagarzón - casco urbano.	67
1.4.11.8 Municipio de Villagarzón - vereda Canangucho.	68

2. Condiciones de vida

2.1 Aspectos sociodemográficos	69
--------------------------------------	----

2.1.1 Estructura de la población Quillasinga, Putumayo y Nación.	69
2.1.2 Análisis de contornos de las pirámides de la población Quillasinga, Putumayo y Nación.	72
2.1.3 Población según grandes grupos de edad del pueblo Quillasinga, Putumayo y Nación.	73
2.1.4 Razones de dependencia.	74
2.1.5 Población según cabildos.	75
2.1.6 Pertenencia étnica e identificación.	75
2.2 Familia, parentesco y organización	76
2.3 Lengua y escolaridad	79
2.4 Actividades e ingresos	82
2.5 Características de las viviendas	86
2.6 Acceso a servicios y saneamiento básico	89

3. Dinámicas alimentarias, percepciones, significados y prácticas

3.1 Estrategias alimentarias del pueblo Quillasinga	91
3.2 Calendario agroecológico	92
3.2.1 La importancia de la Luna o Quilla en la siembra.	93
3.3 Espacios de uso para el acceso a los alimentos	94
3.4 Caracterización de sistemas productivos del pueblo Quillasinga	95
3.4.1 La chagra.	95
3.4.2 Huertas.	96
3.4.3 Ríos, quebradas y lagunas – pesca.	98
3.4.4 Zonas de montaña o monte - cacería.	99
3.4.5 Zonas de montaña - recolección de frutos silvestres.	100
3.4.6 Comercio de alimentos.	100
3.5 Caracterización de sistemas productivos del pueblo Quillasinga	101
3.5.1 Agricultura.	101
3.5.1.1 Agricultura en el Cabildo Tawainti.	101
3.5.1.2 Agricultura en el Cabildo Quillasinga de la Montaña.	112
3.5.1.3 Agricultura en el Cabildo Killari.	117
3.5.1.4 Agricultura en el Cabildo Quillallirisiricu.	120
3.5.1.5 Agricultura en el Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq.	123
3.5.1.6 Agricultura en el Cabildo Inty Wasy.	126
3.5.2 Producción pecuaria.	130
3.5.2.1 Cría de especies menores.	131
3.5.2.2 Cría de cuyes.	132
3.5.2.3 Cría de patos y gansos.	134
3.5.2.4 Cría de gallinas.	134
3.5.2.5 Cría de vacas.	136
3.5.2.6 Cría de cerdos.	136
3.5.3 Caza y pesca.	137
3.5.4 Recolección de frutos silvestres.	140
3.5.5 Problemática ambiental y alimentaria.	141
3.5.6 Disponibilidad de alimentos según medios de obtención	142
3.6 Prácticas de preparación y consumo de alimentos	147
3.6.1 Alimentación y tradición.	148



3.6.1.1 Preparaciones tradicionales.	150
4. Situación general de salud, alimentación y nutrición.....	156
4.1 Percepciones, significados y prácticas relacionadas con la salud en general	156
4.1.1 Significados, percepciones y prácticas relacionadas con la salud materna.	165
4.1.2 Significados, percepciones y prácticas relacionados con la lactancia materna y la alimentación complementaria.	171
4.1.3 Significados, percepciones y prácticas relacionadas con la salud de niños y niñas menores de cinco años.	178
4.2 Situación nutricional según componente de evaluación de ingesta	183
4.2.1 Energía.	184
4.2.2 Proteínas.	185
4.2.3 Grasa.	187
4.2.4 Carbohidratos.	190
4.2.5 Vitaminas y minerales.	191
4.2.5.1 Vitamina A.	191
4.2.5.2 Vitamina C.	192
4.2.5.3 Folatos.	193
4.2.5.4 Zinc.	194
4.2.5.5 Calcio.	195
4.2.5.6 Hierro.	196
4.2.6 Resumen de indicadores de prevalencia de deficiencia de riesgo de energía y otros nutrientes en la ingesta pueblo Quillasinga.	197
4.2.7 Ingesta de alimentos.	197
4.3 Situación nutricional según componente de vitaminas y minerales	229
4.3.1 Hemoglobina.	229
4.3.1.1 Distribución de hemoglobina por grupo de edad.	230
4.3.2 Anemia.	230
4.3.3 Deficiencia de hierro.	231
4.3.4 Deficiencia de vitamina A.	231
4.3.5 Deficiencia de zinc.	231
4.3.6 Deficiencia de vitamina B12.	232
4.3.7 Deficiencia de vitamina D.	232
4.4 Situación nutricional según componente de antropometría	232
4.4.1 Evaluación antropométrica en niños y niñas de 0 meses a 4 años 11 meses. De acuerdo con lo recomendado por el Ministerio de Salud y Protección Social en la Resolución 2465 de 2016, para este grupo de edad se analizaron las variables de Talla para la Edad (T/E), Peso para la Edad (P/E), Peso para la Talla (P/T) e Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E).....	233
4.4.1.1 Evaluación del estado nutricional según la Talla para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses - (T/E).	234
4.4.1.2 Evaluación del estado nutricional según indicador Peso para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años y 11 meses-(P/E).	235
4.4.1.3 Evaluación del estado nutricional según indicador de Peso para la Talla en niños y niñas de cero a cuatro años y 11 meses - (P/T).	236

4.4.1.4 Evaluación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses - (IMC/E).	236
4.4.1.5 Análisis de los indicadores de Peso para la Edad, Talla para la Edad e IMC en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses.	237
4.4.2 Evaluación antropométrica en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años 11 meses.	237
4.4.2.1 Evaluación del estado nutricional por el indicador Talla para la Edad en los niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años-(T/E).	239
4.4.2.2 Evaluación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años-(IMC/E).	239
4.4.3 Evaluación antropométrica de adultos de 18 a 64 años.	240
4.4.3.1 Evaluación del estado nutricional de adultos de 18 a 64 años según el indicador Índice de Masa Corporal-(IMC/E).	242
4.4.3.2 Obesidad abdominal en los adultos de 18 a 64 años.	242
4.4.4 Evaluación antropométrica de los adultos mayores de 65 años.	243
4.4.4.1 Evaluación del estado nutricional de adultos mayores de 65 años según el indicador de Índice de Masa Corporal - (IMC/E).	244
4.4.5 Evaluación del estado nutricional de las mujeres gestantes según Índice de Masa Corporal para la Edad Gestacional - (IMC/ Edad Gestacional).	244
4.4.6 Resumen de indicadores.	245

5. Políticas, programas y percepciones de la oferta institucional relacionadas con Seguridad Alimentaria y Nutricional - SAN 246

5.1 Oferta institucional relacionada con la Seguridad Alimentaria y Nutricional - SAN	247
---	-----

6. Resumen de resultados..... 250

Recomendaciones.....	265
Bibliografía.....	266

Índice de Tablas

Tabla 1. Presencia del pueblo Quillasinga en el siglo XVI.....	21	Tabla 40. Pescados que se obtienen en ríos, quebradas y lagunas	99
Tabla 2. Cabildos del pueblo Quillasinga de Putumayo y resguardos y cabildos de Nariño.....	32	Tabla 41. Animales de cacería	100
Tabla 3. Tipos de suelos de las comunidades del pueblo Quillasinga del Putumayo.....	50	Tabla 42. Lista de especies de plantas cultivadas en las comunidades Quillasinga	130
Tabla 4. Subclases agronómicas (vocación), uso recomendado y prácticas de manejo para las comunidades Quillasinga	53	Tabla 43. Cría de especies menores	132
Tabla 5. Estructura de la población general de ColombiaFuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)	69	Tabla 44. Lista de especies de pesca.....	140
Tabla 6. Estructura de la población en el departamento del Putumayo según grupos de edad y sexo	70	Tabla 45. Lista de especies de recolección.....	141
Tabla 7. Estructura de la población Quillasinga según grupos de edad y sexo	72	Tabla 46. Actividades agropecuarias realizadas en los doce últimos meses	143
Tabla 8. Razones de dependencia según poblaciones Quillasinga, Putumayo y Nación	74	Tabla 47. Actividades o prácticas de cultivo.....	143
Tabla 9. Población de cabildos por municipios según rango de edad.....	75	Tabla 48. Fuentes de agua para las actividades agrícolas	144
Tabla 10. Autorreconocimiento de la etnia de los pobladores.....	75	Tabla 49. Fuentes de agua para las actividades pecuarias	144
Tabla 11. Identificación según tipo de documento y grupo de edad	76	Tabla 50. Dificultades de acceso al agua para cultivos y animales	144
Tabla 12. Relaciones de parentesco con el jefe del hogar.....	76	Tabla 51. Protección de fuentes naturales de agua	145
Tabla 13. Tiempo de residencia según sexo.....	77	Tabla 52. Manejo de desechos orgánicos derivados de las actividades agropecuarias	145
Tabla 14. Cambio de lugar de residencia durante los últimos cinco años según sexo	78	Tabla 53. Destino de actividades agropecuarias según autoconsumo, venta intercambio o trueque	146
Tabla 15. Último año de cambio de residencia según sexo.....	78	Tabla 54. Fuentes de agua para la preparación de alimentos.....	154
Tabla 16. Personas en situación de desplazamiento según sexo	78	Tabla 55. Métodos de conservación de alimentos.....	155
Tabla 17. Tiempo de desplazamiento en años según sexo.....	79	Tabla 56. Productos de uso medicinal que se obtienen de la recolección de frutos silvestres	157
Tabla 18. Personas que hablan o no la lengua del pueblo según grupo de edad	79	Tabla 57. Población afiliada al sistema general de seguridad social en salud según régimen y sexo	158
Tabla 19. Personas que hablan la lengua del pueblo, según grupo de edad y sexo	80	Tabla 58. Población no afiliada al sistema general de seguridad social en salud según grupo de edad y sexo.....	158
Tabla 20. Personas que no hablan la lengua del pueblo, según grupo de edad y sexo	80	Tabla 59. Población afiliada según Empresas Promotoras de Salud - EPS.....	159
Tabla 21. Lectura y escritura en lengua propia y español	80	Tabla 60. Dificultad física o mental declarada por entrevistados, según sexo.....	159
Tabla 22. Asistencia a institución educativa de las personas de tres años y más según sexo.....	81	Tabla 61. Dificultad física o mental declarada por los entrevistados.....	160
Tabla 23. Personas que no asisten a instituciones educativas, según grupos de edad y sexo	81	Tabla 62. Problemas relacionados con la salud en los últimos 30 días.....	160
Tabla 24. Nivel educativo en población mayor de tres años según último año de estudios aprobado.. 81	81	Tabla 63. Problemas sentidos o diagnosticados en los últimos 30 días.....	161
Tabla 25. Nivel educativo según último año aprobado y grupo de edad	82	Tabla 64. Atención de problemas de salud según sexo.....	162
Tabla 26. Principales actividades de mayor ocupación de tiempo durante la semana anterior a la encuesta	83	Tabla 65. Razones para no acudir al servicio de salud para la atención de problemas de salud	162
Tabla 27. Frecuencia de realización de las actividades de mayor ocupación de tiempo la semana anterior a la encuesta	84	Tabla 66. Medicamentos o tratamientos utilizados para las enfermedades.....	163
Tabla 28. Actividades de subsistencia de los grupos familiares.....	84	Tabla 67. Atención en el servicio de salud, según sexo de quienes sí asistieron para el tratamiento de enfermedad.....	163
Tabla 29. Grupos familiares y número de personas en los grupos que reciben ingresos económicos85	85	Tabla 68. Consumo de desparasitantes o purgantes suministrados por los servicios de salud y la medicina tradicional	164
Tabla 30. Materiales predominantes de construcción de las viviendas.....	86	Tabla 69. Consumo de bebidas alcohólicas durante los últimos 30 días según sexo	164
Tabla 31. Propiedad de la vivienda.....	87	Tabla 70. Consumo de bebidas alcohólicas según grupo de edad y sexo	165
Tabla 32. Percepción de vulnerabilidad y riesgo de la ubicación de la vivienda.....	88	Tabla 71. Gestantes entre15 a 49 años	168
Tabla 33. Servicios públicos en las viviendas	89	Tabla 72. Formulación y consumo de vitaminas y minerales durante último embarazo de mujeres Quillasinga	170
Tabla 34. Sistema de almacenamiento de agua en las viviendas	89	Tabla 73. Consumo de calcio, ácido fólico y hierro durante el embarazo según número de meses	170
Tabla 35. Eliminación de las basuras de los hogares	90	Tabla 74. Cuidados tradicionales durante el actual o último embarazo, parto y posparto.....	171
Tabla 36. Calendario ecológico Pueblo Quillasinga	92	Tabla 75. Momento de inicio de lactancia materna posterior al nacimiento.....	173
Tabla 37. Alimentos que se cultivan en la chagra.....	96	Tabla 76. Bebidas o alimentos suministrados antes del inicio de lactancia materna según sexo.....	173
Tabla 38. Plantas cultivadas en las huertas en patios para uso en alimentación	97	Tabla 77. Problemas para amamantar a los niños desde el nacimiento.....	173
Tabla 39. Plantas cultivadas en huertas para uso medicinal	97	Tabla 78. Lactancia materna exclusiva.....	174
		Tabla 79. Tiempo de lactancia materna exclusiva en número de meses.....	174
		Tabla 80. Lactancia por persona diferentes a la madre biológica	174
		Tabla 81. Lactancia materna el día y la noche anterior a la encuesta, entre las 6:00 a.m. y las 6:00 p.m.....	175



Tabla 82. Lactancia materna del anochecer al amanecer del día de la encuesta, entre las 6:00 p.m. y las 6:00 a.m.....	175
Tabla 83. Edad del destete o de suspensión definitiva de la lactancia materna en meses según sexo.....	176
Tabla 84. Edad en meses cuando por primera vez se les suministró alimentos líquidos, semisólidos y sólidos a los menores de tres años.....	176
Tabla 85. Consumo en tetero o biberón durante el día o noche anterior a la encuesta, según sexo.....	177
Tabla 86. Cuidados higiénicos en la preparación y suministro de alimentos y acompañamiento de menores de tres años en las comidas.....	177
Tabla 87. Carné de vacunas según sexo y grupo de edad.....	179
Tabla 88. Síntomas o dolencias en los últimos 15 días previos a la encuesta relacionados con infección respiratoria según grupo de edad.....	180
Tabla 89. Tratamientos a niños con Infección Respiratoria según grupo de edad.....	180
Tabla 90. Enfermedad diarreica durante los últimos 15 días según sexo y grupo de edad.....	181
Tabla 91. Número de deposiciones en el peor día de la diarrea según grupo de edad.....	181
Tabla 92. Tratamiento de la enfermedad diarreica según sexo y grupo de edad.....	182
Tabla 93 Consumo de vitaminas, suplementos vitamínicos y complementos nutricionales según sexo.....	182
Tabla 94. Distribución de la ingesta de energía (Kcal) y su adecuación por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	185
Tabla 95. Prevalencia de la deficiencia en la ingesta usual de proteínas (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	186
Tabla 96. Porcentaje de individuos que se encuentran por debajo o por encima del rango de distribución aceptable para la grasa total (%AMDR) y distribución de los percentiles (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	187
Tabla 97. Porcentaje de individuos que se encuentran por encima del rango de distribución aceptable para la grasa saturada (%AMDR) y distribución de los percentiles (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	188
Tabla 98. Distribución de la ingesta usual de grasa monoinsaturada (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	188
Tabla 99. Distribución de la ingesta usual de grasa monoinsaturada (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	189
Tabla 100. Distribución de la ingesta usual de grasa poli-insaturada (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	189
Tabla 101. Porcentaje de individuos que se encuentran por debajo o por encima del rango de distribución aceptable para los carbohidratos totales (%AMDR) y distribución de los percentiles (g) por total de la población, área, sexo, grupo de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	190
Tabla 102. Porcentaje de individuos con bajo riesgo de deficiencia en la ingesta usual de fibra dietaria (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	191
Tabla 103. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de vitamina A (ER) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	192
Tabla 104. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de vitamina C (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	193

Tabla 105. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de folatos (mcg EFD) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	194
Tabla 106. Prevalencia riesgo de deficiencia en la ingesta usual de zinc (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	195
Tabla 107. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de calcio (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	196
Tabla 108. Distribución de la ingesta de hierro (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019.....	197
Tabla 109. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por el total del pueblo Quillasinga - 2019.....	199
Tabla 110. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos en el área urbana.....	202
Tabla 111. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos en el área rural.....	204
Tabla 112. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los hombres.....	206
Tabla 113. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por las mujeres.....	209
Tabla 114. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de cero a cinco meses.....	212
Tabla 115. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de seis a 11 meses.....	213
Tabla 116. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de uno a tres años.....	214
Tabla 117. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de cuatro a ocho años.....	215
Tabla 118. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de nueve a 13 años.....	217
Tabla 119. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los jóvenes de 14 a 18 años.....	218
Tabla 120. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos de 19 a 30 años.....	220
Tabla 121. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos de 31 a 50 años.....	222
Tabla 122. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos de 51 a 70 años.....	224
Tabla 123. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos mayores de 70 años.....	225
Tabla 124. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por mujeres gestantes.....	226
Tabla 125. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por madres lactantes.....	227
Tabla 126. Frecuencia de los tiempos de comida del pueblo Quillasinga - 2019.....	229
Tabla 127. Porcentaje de personas que respondieron preguntas complementarias al recordatorio de 24 horas de manera positiva Pueblo Quillasinga 2019.....	229
Tabla 128. Cobertura de valoración antropométrica por grupo de edad y sexo.....	233
Tabla 129. Promedio de talla de niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses a nivel nacional y del pueblo Quillasinga según grupos de edad.....	233
Tabla 130. Promedio de peso de niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses a nivel nacional y del pueblo Quillasinga según grupos de edad.....	234
Tabla 131. Descripción por cada denominación del indicador Talla para la Edad de niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses.....	234

Tabla 132. Descripción por cada denominación del estado nutricional por el indicador Peso para la Edad en niños y niñas de cero a 23 meses.....	235
Tabla 133. Descripción por cada denominación del estado nutricional por el indicador Peso para la Edad en niños y niñas de cero a 4 años y 11 meses.....	235
Tabla 134. Descripción por cada denominación del estado nutricional por el indicador Peso para la Talla en niños y niñas de cero a cuatro años y 11 meses.....	236
Tabla 135. Prevalencia de riesgo y exceso de peso según IMC por subgrupos de edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses.....	236
Tabla 136. Descripción de las denominaciones de Peso para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses, clasificados con Riesgo de Retraso en Talla o Retraso en Talla.....	237
Tabla 137. Descripción de las denominaciones de Peso para la Talla e IMC/E en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses, clasificados con Riesgo de retraso en talla o Retraso en talla.....	237
Tabla 138. Promedio de talla niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años.....	238
Tabla 139. Promedio de peso de niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años.....	238
Tabla 140. Descripción del estado nutricional por cada denominación según el indicador Talla para la Edad en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años.....	239
Tabla 141. Estado nutricional del indicador IMC en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años.....	240
Tabla 142. Promedios de talla de la población de 18 a 64 años según sexo y grupo de edad.....	241
Tabla 143. Promedios de peso de la población de 18 a 64 años según sexo y grupo de edad.....	241
Tabla 144. Descripción de las denominaciones del indicador IMC en adultos de 18 a 64 años.....	242
Tabla 145. Promedio del perímetro de cintura en hombres y mujeres según grupo de edad.....	243
Tabla 146. Prevalencia de obesidad abdominal en adultos de 18 a 64 años.....	243
Tabla 147. Puntos de corte para el Índice de Masa Corporal - IMC en adultos mayores.....	243
Tabla 148. Descripción por cada denominación del indicador Índice de Masa Corporal - IMC en adultos mayores de 65 años.....	244
Tabla 149. Descripción por cada denominación del indicador IMC para la edad gestacional - IMC/EG.....	244
Tabla 150. Talla/Edad - Retraso en crecimiento.....	245
Tabla 151. Peso/Edad - Desnutrición global.....	245
Tabla 152. Peso/Talla - Desnutrición aguda.....	245
Tabla 153. Índice de Masa Corporal para la edad - IMC/E.....	245
Tabla 154. Relaciones institucionales y programas.....	249

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Valle de Atriz - territorio histórico Quillasinga.....	21
Ilustración 2. Cartografía social sobre amenazas al territorio Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq.....	25
Ilustración 3. Petroglifos, churos cósmicos - Alto Putumayo.....	27
Ilustración 4. Guaguas de pan – ofrenda.....	28
Ilustración 5. Pirámide de alimentos en la celebración del Inti Raymi - Cabildo Quillasinga de la Montaña.....	29
Ilustración 6. Baile en la noche de compadrazgo y bailarines con trajes típicos de baile.....	29
Ilustración 7. Desfile Cabildo Quillasinga de la Montaña.....	30
Ilustración 8. Piedras para moler y amasar.....	30
Ilustración 9. Olla de barro de más de 100 años y horno tradicional.....	31
Ilustración 10. Río San Pedro.....	35
Ilustración 11. Principales cuerpos de agua del Cabildo Inty Wasy.....	35
Ilustración 12. Paisaje de montaña en el Cabildo Quillallirisiricu.....	39
Ilustración 13. Paisaje de piedemonte en el Cabildo Inty Wasy.....	39
Ilustración 14. Cobertura de pastos con espacios naturales en el Cabildo Santiago de la Montaña.....	44
Ilustración 15. Cobertura de mosaico de cultivos, pastos y espacios naturales Cabildo Quillallirisiricu.....	44
Ilustración 16. Cobertura de pastos limpios en cercanías a vivienda de habitante del Cabildo Quillallirisiricu.....	45
Ilustración 17. Cobertura de pastos y cultivos en el Cabildo Killari.....	45
Ilustración 18. Cultivo de frijol de cabildante de Tawainti.....	47
Ilustración 19. Parcela de cultivo de cabildante de Quillallirisiricu.....	48
Ilustración 20. Suelos en cercanías de finca de cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq.....	49
Ilustración 21. Suelos en cercanías de finca de cabildante de Inty Wasy.....	49
Ilustración 22. Parcela de cultivo de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	55
Ilustración 23. Pirámide de la población Nacional 2019 (proyección).....	70
Ilustración 24. Pirámide de población del departamento del Putumayo (proyección).....	71
Ilustración 25. Pirámide población indígena Censo General 2005 - Censo Nacional de Población y Vivienda 2018.....	71
Ilustración 26. Pirámide de población - Pueblo Quillasinga del Putumayo.....	72
Ilustración 27. Diferencia de contornos de las pirámides de las poblaciones Quillasinga, Putumayo y Nación.....	73
Ilustración 28. Estructura de la población según grandes grupos de edad Quillasinga, Putumayo y Nación.....	73
Ilustración 29. Razones de dependencia Pueblo Quillasinga, Putumayo y Nación.....	74
Ilustración 30. Tipo de documento de identidad según grupo de edad.....	76
Ilustración 31. Relaciones de parentesco con el jefe del hogar.....	77
Ilustración 32. Tiempo de residencia en lugar actual.....	77
Ilustración 33. Cambio de lugar de residencia durante los últimos cinco años según sexo.....	78



Ilustración 34. Personas en situación de desplazamiento según sexo	79
Ilustración 35. Personas que hablan o no la lengua del pueblo según grupo de edad.....	79
Ilustración 36. Lectura y escritura en lengua propia y español.....	80
Ilustración 37. Asistencia actual a institución educativa.....	81
Ilustración 38. Nivel educativo en población mayor de tres años según último año de estudios aprobado.....	82
Ilustración 39. Principales actividades de mayor ocupación de tiempo durante la semana anterior a la encuesta.....	83
Ilustración 40. Actividades de subsistencia de los grupos familiares.....	85
Ilustración 41. Grupos familiares y número de personas que reciben ingresos económicos	85
Ilustración 42. Tipo de vivienda.....	86
Ilustración 43. Materiales predominantes de la construcción de las viviendas.....	87
Ilustración 44. Propiedad de la vivienda.....	88
Ilustración 45. Percepción de vulnerabilidad y riesgo de la ubicación de la vivienda	88
Ilustración 46. Disponibilidad diaria de agua del servicio de acueducto en la vivienda	89
Ilustración 47. Sistemas de almacenamiento de agua en viviendas.....	90
Ilustración 48. Disponibilidad de servicio sanitario.....	90
Ilustración 49. Eliminación de las basuras de los hogares.....	90
Ilustración 50. Cultivo de maíz, parte fundamental de la tradición agrícola Quillasinga.....	92
Ilustración 51. Paisaje en el Valle del Sibundoy - Alto Putumayo.....	94
Ilustración 52. Alimentos cosechados de venta en mercado Valle de Sibundoy.....	95
Ilustración 53. Cultivador y cultivos en huerta Cabildo Tawainti - Sibundoy	97
Ilustración 54. Río San Pedro - Alto Putumayo.....	98
Ilustración 55. Molienda de caña y agua de caña en Mocoa.....	100
Ilustración 56. Huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	102
Ilustración 57. Maicillo en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	102
Ilustración 58. Plaga de caracol de jardín en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	102
Ilustración 59. Producción de col en huerta urbana de cabildante de Tawainti	103
Ilustración 60. Kuna en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	103
Ilustración 61. Plátano en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	103
Ilustración 62. Papayuela en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	104
Ilustración 63. Ají rocoto en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	104
Ilustración 64. Perejil y cilantro en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	104
Ilustración 65. Yuca en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	104
Ilustración 66. Aguacate en huerta urbana de cabildante de Tawainti.....	105
Ilustración 67. Cultivo de arveja en finca de cabildante de Tawainti.....	105
Ilustración 68. Cultivo de maíz y frijol en finca de cabildante Tawainti.....	106
Ilustración 69. Frijol tranca en finca de cabildante Tawainti.....	106
Ilustración 70. Huerta de cabildante de Tawainti en perímetro urbano de Sibundoy.....	107
Ilustración 71. Manzanilla y ruda en huerta de cabildante de Tawainti.....	107
Ilustración 72. Ahuyama en huerta de cabildante de Tawainti.....	107
Ilustración 73. Ají en huerta de cabildante de Tawainti.....	108
Ilustración 74. Ortiga, paico y menta en huerta de cabildante de Tawainti.....	108
Ilustración 75. Tomillo y orégano en huerta de cabildante de Tawainti.....	108
Ilustración 76. Borraja y poleo en huerta de cabildante de Tawainti.....	108

Ilustración 77. Frutales (guayabilla, níspero y plátano) en huerta de cabildante de Tawainti.....	109
Ilustración 78. Mora en huerta de cabildante de Tawainti.....	109
Ilustración 79. Sidra en huerta de cabildante de Tawainti.....	109
Ilustración 80. Fresa en huerta de cabildante de Tawainti.....	110
Ilustración 81. Maíz y frijol en huerta de cabildante de Tawainti.....	110
Ilustración 82. Arracacha en huerta de cabildante de Tawainti.....	110
Ilustración 83. Cultivo de maíz de cabildante de Tawainti.....	111
Ilustración 84. Huerta en finca de cabildante de Tawainti.....	111
Ilustración 85. Cultivo de fresa en finca de cabildante de Tawainti.....	112
Ilustración 86. Huerta de agricultora de Cabildo Quillasinga de la Montaña.....	113
Ilustración 87. Especies de plantas medicinales, frutales y aromáticas en Cabildo Quillasinga de la Montaña.....	113
Ilustración 88. Tumaqueño, col, mora de castilla y borraja en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	114
Ilustración 89. Huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña en lote prestado	114
Ilustración 90. Repollo de monte (derecha) y col (izquierda) en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	114
Ilustración 91. De izquierda a derecha: albahaca, salvia y árnica en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	115
Ilustración 92. Tomate de árbol silvestre en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	115
Ilustración 93. Variedades de frijol tranca en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	115
Ilustración 94. Variedades de papa (parda, criolla y uva) en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	115
Ilustración 95. Lote de cultivo de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	116
Ilustración 96. Sixe negro y tumaqueño en lote de cabildante de Quillasinga de la Montaña.....	116
Ilustración 97. Chepes y jojoa (hemipteros), plagas de los cultivos en el Cabildo Quillasinga de la Montaña.....	117
Ilustración 98. Cultivo de mora en Cabildo Quillasinga de la Montaña.....	117
Ilustración 99. Parcela de cultivo prestada a cabildante de Killari.....	118
Ilustración 100. Uchuva en parcela de cultivo prestada a cabildante de Killari	118
Ilustración 101. Huerta de agricultor de Cabildo Killari.....	118
Ilustración 102. Aguacate en finca de cabildante de Killari.....	118
Ilustración 103. Guineo común en Cabildo Killari.....	119
Ilustración 104. De izquierda a derecha: pasto de corte, frijol y motilón en Cabildo Killari.....	119
Ilustración 105. Café en Cabildo Killari.....	119
Ilustración 106. Cultivo de maíz tradicional en Cabildo Killari.....	120
Ilustración 107. Proceso de compostaje y fabricación de abono orgánico en Cabildo Killari.....	120
Ilustración 108. Papa capira en predio de cabildante de Quillallirisiricu.....	121
Ilustración 109. Batata, chundur y plátano en predio de cabildante de Quillallirisiricu.....	122
Ilustración 110. Huerta de agricultora de Quillallirisiricu.....	122
Ilustración 111. Zona de riesgo de avalancha en predio del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq.....	123
Ilustración 112. Finca de cabildante de Inty Wasy en sector La Cabaña.....	127
Ilustración 113. Chagra de piña, pildoro y chontaduro en finca de cabildante de Inty Wasy	127

Ilustración 114. Píldoro en el Cabildo Inty Wasy.....	128
Ilustración 115. Palmas de chontaduro en rastrojo de cabildante de Inty Wasy.....	128
Ilustración 116. Cría de cuyes en vivienda de casco urbano de cabildante de Tawainti.....	132
Ilustración 117. Cría de cuyes en cobertizo en predio rural de cabildante de Tawainti.....	133
Ilustración 118. Recolección de hojas de maíz, maicillo y arvenses para alimentar cuyes en predio rural de cabildante de Tawainti.....	133
Ilustración 119. Cría de gansos en corral en predio de cabildante de Tawainti.....	134
Ilustración 120. Gallina criolla en Cabildo Quillallirisiricu.....	135
Ilustración 121. Cría de gallina criolla en Cabildo Quillasinga de Santiago.....	135
Ilustración 122. Cría de pollos y gallina criolla en finca de cabildante de Inty Wasy.....	136
Ilustración 123. Ganado lechero en Cabildo Killari.....	136
Ilustración 124. Cría de cerdos en finca de cabildante de Killari.....	137
Ilustración 125. Crías de cerdo en Cabildo Quillallirisiricu.....	137
Ilustración 126. Trampero utilizado por cabildante de Inty Wasy en la vega del río Picudo.....	138
Ilustración 127. Motilón (Hyeronima macrocarpa) en Cabildo Quillasinga de Santiago.....	140
Ilustración 128. Moquillo (Saurauia scabrida) en cabildo Quillasinga de la Montaña.....	140
Ilustración 129. Relleno sanitario en cercanías a finca del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq.....	141
Ilustración 130. Aprovechamiento de bienes o recursos naturales.....	142
Ilustración 131. Actividades agropecuarias realizadas en los doce últimos meses.....	143
Ilustración 132. Actividades o prácticas de cultivo.....	143
Ilustración 133. Principales fuentes de agua utilizadas en las actividades agrícolas y pecuarias (%).....	144
Ilustración 134. Dificultades de acceso al agua para cultivos y animales.....	145
Ilustración 135. Protección de fuentes naturales de agua.....	145
Ilustración 136. Manejo de desechos orgánicos, plásticos, vidrio, PVC derivados de las actividades agropecuarias.....	146
Ilustración 137. Frecuencia de obtención de alimentos por los hogares (%).....	147
Ilustración 138. Lugar de compra de alimentos por los hogares (%).....	147
Ilustración 139. Tulpa (fogón) tradicional.....	149
Ilustración 140. Aji de maní y chicha de maíz.....	150
Ilustración 141. Olluco, zanahoria, uchuva, frijol, alverjas, nabos.....	150
Ilustración 142. Envueltos tradicionales de maíz elaborados por mujer Quillasinga.....	150
Ilustración 143. Yota cruda, cocida y aji.....	151
Ilustración 144. Poliada con aji.....	151
Ilustración 145. Sopa de chara.....	152
Ilustración 146. Cuy asado con papas cocidas.....	152
Ilustración 147. Sopa de loco.....	153
Ilustración 148. Alimentos que se consumen cotidianamente.....	153
Ilustración 149. Energía o combustible para la preparación de alimentos.....	154
Ilustración 150. Fuente de agua para la preparación de alimentos.....	154
Ilustración 151. Tratamiento de agua para consumo humano.....	155
Ilustración 152. Métodos de conservación de alimentos.....	155
Ilustración 153. Conservación de alimentos mediante ahumado en fogón tradicional.....	155
Ilustración 154. Médicos tradicionales y parteras Quillasinga.....	156
Ilustración 155. Salud y medicina tradicional con usos de recursos del territorio.....	157

Ilustración 156. Población afiliada al sistema general de seguridad social en salud según régimen.....	158
Ilustración 157. Población no afiliada al sistema general de seguridad social en salud según grupo de edad.....	159
Ilustración 158. Dificultad física o mental declarada por los entrevistados.....	160
Ilustración 159. Dificultad física o mental declarada por los entrevistados.....	160
Ilustración 160. Problemas relacionados con la salud en los últimos 30 días.....	161
Ilustración 161. Problemas sentidos o diagnosticados en los últimos 30 días.....	161
Ilustración 162. Atención de problemas de salud.....	162
Ilustración 163. Razones para no acudir al servicio de salud para la atención de problemas de salud.....	162
Ilustración 164. Medicamentos o tratamientos utilizados para las enfermedades.....	163
Ilustración 165. Atención en servicio de salud entre quienes sí asistieron para el tratamiento de enfermedad (N y %).....	163
Ilustración 166. Consumo de desparasitantes o purgantes suministrados por los servicios de salud y la medicina tradicional.....	164
Ilustración 167. Consumo de bebidas alcohólicas durante los últimos 30 días según sexo.....	164
Ilustración 168. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas.....	165
Ilustración 169. Atención de las mujeres embarazadas por.....	168
parteras tradicionales. Taller Salud y Recursos del Territorio - Cabildo Tawainti.....	168
Ilustración 170. Mujeres gestantes entre 15 a 49 años.....	168
Ilustración 171. Asistencia y atención en control prenatal en organismos de salud.....	169
Ilustración 172. Lugar de atención del parto del último hijo.....	169
Ilustración 173. Atención del último embarazo por médico tradicional o partera.....	170
Ilustración 174. Cuidados tradicionales durante el actual o último embarazo, parto y posparto.....	171
Ilustración 175. Momento de inicio de lactancia materna posterior al nacimiento.....	173
Ilustración 176. Problemas para amamantar a los niños desde el nacimiento.....	174
Ilustración 177. Lactancia materna exclusiva.....	174
Ilustración 178. Lactancia materna al momento de la ENSANI.....	175
Ilustración 179. Consumo en tetero o en biberón durante el día o noche anterior a la encuesta.....	177
Ilustración 180. Cuidados higiénicos en la preparación y suministro de alimentos y acompañamiento de menores de tres años en las comidas.....	177
Ilustración 181. Asistencia de los menores de cinco años al Programa de Crecimiento y Desarrollo.....	178
Ilustración 182. Carné de vacunas según grupo de edad.....	179
Ilustración 183. Síntomas o dolencias en los últimos 15 días previos a la encuesta relacionados con infección respiratoria.....	180
Ilustración 184. Tratamientos a niños con Infección Respiratoria.....	180
Ilustración 185. Enfermedad diarreica durante los últimos 15 días, según sexo y grupo de edad.....	181
Ilustración 186. Cuidado diario de los niños menores de cinco años.....	183
Ilustración 187. Prevalencia de riesgo de deficiencia de energía y otros nutrientes en la ingesta del pueblo Quillasinga.....	197



Ilustración 188. Promedio de hemoglobina según sexo y grupo de edad230

Ilustración 189. Distribución de la concentración media de hemoglobina g/dL en población de seis a 11 meses de edad230

Ilustración 190. Distribución de la concentración media de hemoglobina g/dL en población de uno a cuatro años y de cinco a 12 años de edad230

Ilustración 191. Distribución de la concentración media de hemoglobina g/dL en población de 13 a 17 y de 18 a 64 años de edad230

Ilustración 192. Prevalencia de anemia según sexo y grupo de edad231

Ilustración 193. Deficiencia de hierro según sexo y grupo de edad231

Ilustración 194. Deficiencia de vitamina A según sexo en población entre uno a cuatro años231

Ilustración 195. Deficiencia de zinc, según sexo en población entre uno a cuatro años232

Ilustración 196. Deficiencia de vitamina B12232

Ilustración 197. Deficiencia de Vitamina D según grupo de edad y sexo232

Ilustración 198. Promedio de talla en niños de cero a cuatro años 11 meses del pueblo Quillasinga vs promedio de talla niños a nivel nacional233

Ilustración 199. Promedio de talla en niñas de cero a cuatro años 11 meses del pueblo Quillasinga vs promedio de talla niñas a nivel nacional234

Ilustración 200. Estado nutricional por el indicador Talla/Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses234

Ilustración 201. Estado nutricional indicador de Peso para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses235

Ilustración 202. Estado nutricional por indicador Peso para la talla en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses236

Ilustración 203. Prevalencia de exceso de peso según IMC en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses236

Ilustración 204. Estado nutricional por el indicador Talla para la Edad en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años239

Ilustración 205. Estado nutricional por el indicador IMC para la edad en niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años240

Ilustración 206. Descripción por cada denominación del indicador IMC en los adultos según sexo242

Ilustración 207. Prevalencia de obesidad abdominal en adultos de 18 a 64 años243

Ilustración 208. Estado nutricional por el indicador Índice de Masa Corporal - IMC en adultos mayores de 65 años244

Ilustración 209. Estado nutricional por el indicador IMC/EG en mujeres gestantes según grupo de edad244

Índice de Mapas

Mapa 1. Localización de las comunidades Quillasinga en el departamento del Putumayo 33

Mapa 2. Hidrografía de las comunidades Quillasinga del Putumayo 36

Mapa 3. Geoformas o paisajes de los territorios de las comunidades Quillasinga 38

Mapa 4. Topografía o relieves de los territorios de las comunidades Quillasinga 40

Mapa 5. Coberturas de los territorios de comunidades Quillasinga 43

Mapa 6. Suelos de los territorios de las comunidades Quillasinga 46

Mapa 7. Vocación del suelo de las comunidades Quillasinga 52

Mapa 8. Conflictos de uso del suelo de las comunidades Quillasing 54

Mapa 9. Geomorfología - vereda Pueblo Viejo (Mocoa) 56

Mapa 10. Clasificación del suelo - Vereda Pueblo Viejo (Mocoa) 57

Mapa 11. Biomas - Vereda Pueblo Viejo (Mocoa) 58

Mapa 12. Conflictos de Uso del Suelo - Vereda Pueblo Viejo (Mocoa) 59

Mapa 13. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Colón 61

Mapa 14. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de San Francisco 62

Mapa 15. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Santiago 63

Mapa 16. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Sibundoy 64

Mapa 17. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Mocoa (norte) 65

Mapa 18. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Mocoa (sur) 66

Mapa 19. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el casco urbano del municipio de Villagarzón 67

Mapa 20. Georreferenciación - Pueblo Quillasinga en la vereda Canangucho municipio de Villagarzón 68

Glosario

General

CISAN:	Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional
CONPES:	Consejo Nacional de Política Económica y Social
DANE:	Departamento Nacional de Estadística
DNP:	Departamento Nacional de Planeación
DPS:	Departamento para la Prosperidad Social
DSD:	Dirección de Salud Departamental
ENSANI:	Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia
ENSIN:	Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia
EPS:	Empresa Promotora de Salud
ICBF:	Instituto Colombiano de Bienestar Familiar
IDEAM:	Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales
IAVH:	Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander Von Humboldt
IGAC:	Instituto Geográfico Agustín Codazzi
INDERENA:	Instituto Nacional de los Recursos Naturales Renovables y del Ambiente
INCODER:	Instituto Colombiano de Desarrollo Rural
INS:	Instituto Nacional de Salud
IPS:	Institución Prestadora de Servicios de Salud
MSP:	Ministerio de Salud y Protección Social
PMA:	Programa Mundial de Alimentos
POS:	Plan Obligatorio de Salud
PSAN:	Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional
SGSSS:	Sistema General de Seguridad Social en Salud
SIVIGILA:	Sistema de Vigilancia en Salud Pública
U de A:	Universidad de Antioquia

Ecología

ACUICOS:	Ambiente en el que se desarrolla un suelo, generalmente bajo la influencia de humedad permanente.
ALUVIAL:	Relativo a un aluvión, material sedimentario acumulado.
ARCILLOLITA:	Roca sedimentaria conformada por arcilla.
BIOFÍSICO:	Que hace referencia a las características biológicas y geográficas de un lugar.

BIOMA:	Area geográfica que se delimita por características generales de clima, suelo, fauna y flora particulares. También denominado zonobioma.
CUENCA:	Región geográfica que retiene y absorbe el agua, regulariza su curso y la filtra lentamente, conduciéndola hasta los ríos que descienden a las tierras planas; delimitada por cumbre o divisoria de aguas drenada por un único río.
DENUACIONAL:	Que se erosiona o pierde material.
DISTRÓFICO:	Suelo con baja saturación de bases (calcio, magnesio, etc.) y, por tanto, es ácido.
DOSEL:	Conjunto de las copas de los árboles.
EDÁFICO:	Relativo o perteneciente al suelo.
EDAFOTENÉTICO:	Ambiente de formación u origen del suelo.
ENTISOL:	suelo con un bajo grado de desarrollo, generalmente arenoso.
ECOLOGÍA:	Como ciencia, busca identificar, describir y entender las interacciones entre los seres vivos y su entorno, teniendo en cuenta al ser humano como parte del ecosistema y agente transformador del mismo. ¹
EPIFITA:	planta cuyo hábito le permite desarrollarse sobre otra.
EVAPOTRANSPIRACIÓN:	Pérdida de humedad por evapotranspiración y transpiración de la vegetación.
FORESTERÍA:	ciencia que se encarga del manejo del bosque y sus recursos.
GEOESTRUCTURA:	Formas de la tierra de gran tamaño, como cordilleras, megacuencas, escudos.
GEOMORFOLOGÍA:	Ciencia que explica el relieve de un lugar a partir de su estructura, origen, historia y dinámica actual.
GLEIZACIÓN:	Proceso mediante el cual un suelo en un ambiente húmedo hace que se reduzcan los óxidos de hierro y se torne rojizo.
GRAMÍNEAS:	Nombre que se utiliza para referirse a plantas de la familia Poaceae que comprende los pastos.
HÍDRICA:	Relativa al agua.
INCEPTISOL:	Suelo con bajo grado de desarrollo en el que apenas se distinguen horizontes.
LULITA:	Roca sedimentaria conformada por limos y arcilla.
MEGACUENCA:	Cuenca de gran tamaño, normalmente de río de primer orden o que desemboca en el mar.

¹ MARGALEF, Ramón. Ecología. Universidad de Michigan, 1986, p. 13.

MORFOGENÉTICO:	Condiciones geológicas y climáticas que generan la topografía de un lugar.
MONOCLINAL:	Tipo de relieve de montaña con una cara completamente vertical.
NAPA:	Límite superior de la zona saturada (todos los poros ocupados por agua) del perfil de un suelo.
OXISOL:	Suelos muy evolucionados, típicos de ambientes tropicales. Casi no tienen minerales diferentes al cuarzo en su fracción gruesa y en la fracción arcilla predominan los óxidos de Fe y de Al; son ácidos.
PEINOBIOMA:	Bioma que se caracteriza por suelos pobres en nutrientes.
PENDIENTE:	Inclinación del terreno; se mide en porcentajes donde 0 es plano y 100 es vertical. (ejemplo: colina con pendiente del 7% o inclinación suave).
PLUVIOMÉTRICO:	Medición de la lluvia.
PLUVIOSIDAD:	Lluvia o precipitación.
POLICULTIVOS:	Area que presenta plantas productivas de diferente tipo.
RIPARIO:	Relativo o perteneciente al río.
SINUOSO:	Que forma eses.
TAXONOMÍA:	Ciencia que se encarga de clasificar y nombrar.
TOPOGRAFÍA:	Relieve o formas del terreno de un lugar.
ÚDICO:	Régimen de humedad del suelo en donde existe humedad en el aire y constante percolación del agua en el suelo.
ULTISOL:	Suelo arcilloso (rojizo) con baja fertilidad y alto nivel de aluminio.

Consumo

AI:	Ingesta adecuada (por sus siglas en inglés).
AMDR:	Rango aceptable de distribución de macronutrientes (por sus siglas en inglés).
EAR:	Requerimiento promedio estimado.
ER:	Requerimiento de energía.
EE:	Error estándar.
RDA:	Aporte dietético recomendado.
UL:	Nivel de ingesta máximo tolerable
R 24h:	Recordatorio de 24 horas.
RIEN:	Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana.

Antropometría²

ANTROPOMETRÍA:	Rama de la ciencia que se ocupa de las mediciones comparativas del cuerpo humano, sus diferentes partes y sus proporciones.
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA:	Medición del perímetro medio del abdomen en su parte más estrecha o más angosta. Es una metodología sencilla y eficaz para determinar la presencia de obesidad abdominal.
CRECIMIENTO:	Incremento progresivo de la estatura y masa corporal, dado por el aumento en el número y tamaño de las células.
DESARROLLO:	Abarca la maduración en los aspectos físicos, cognitivos, lingüísticos, socioafectivos y comportamentales como la adquisición de habilidades en la motricidad fina y gruesa.
DESNUTRICIÓN:	Por debajo de la línea de puntuación -2 desviaciones estándar de puntuación Z en los indicadores peso para la edad, peso para la longitud/talla, longitud/talla para la edad o IMC para la edad.
DESNUTRICIÓN AGUDA MODERADA:	Peso para la talla o longitud menor a -2 y mayor o igual a -3 desviaciones estándar.
DESNUTRICIÓN AGUDA SEVERA:	Peso para la talla o longitud menor a -3 desviaciones estándar.
DESVIACIÓN ESTÁNDAR-DE:	Medida que expresa la dispersión de una serie de valores o puntuaciones con relación a la media aritmética.
EDAD GESTACIONAL:	Parámetro usado durante la gestación para describir su avance a lo largo del tiempo; se mide en semanas, desde la semana 1 hasta la semana 42. Los niños y niñas nacidos antes de la semana 37 se consideran prematuros y los nacidos después de la semana 42 se consideran posmaduros.

² MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 2465 de 2016. Por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad y gestantes adultas y se dictan otras disposiciones. Bogotá, D.C., 14 de junio de 2016.



ESTADO NUTRICIONAL:	Resultado de la relación entre la ingesta de energía y nutrientes y el gasto causado por los requerimientos nutricionales según la edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.	IMC PARA LA EDAD	
GESTACIÓN:	Periodo de tiempo comprendido entre la concepción y el nacimiento. Durante este tiempo, el feto crece y se desarrolla dentro del útero de la madre.	IMC/E:	Índice de Masa Corporal es un indicador que correlaciona de acuerdo con la edad y el peso corporal total en relación a la talla. Se obtiene al dividir el peso expresado en kilogramos entre la talla expresada en metros al cuadrado.
GESTANTES ADULTAS:	Mujeres mayores de 18 años de edad y en periodo de gestación.	MEDIANA:	Corresponde al valor medio de una serie de valores ordenados.
GRUPO DE EDAD MENORES DE CINCO AÑOS:	Niñas y niños desde el nacimiento hasta los cuatro años 11 meses, 29 días y 23 horas, también de 0 a 59 meses cumplidos. No incluye a los niños y niñas de cinco años o 60 meses cumplidos.	OBESIDAD INFANTIL:	Peso para la longitud/talla o IMC para la edad por encima de la línea de puntuación +3 desviaciones estándar en menores de cinco años y por encima de la línea de puntuación +2 desviaciones estándar en el grupo de 5 a 17 años de edad.
GRUPO DE EDAD DE CINCO A 17 AÑOS:	Niñas, niños y adolescentes desde los cinco años cumplidos hasta los 17 años, 11 meses, 29 días y 23 horas, también de 60 a 215 meses cumplidos. No incluye a los individuos con 18 años o 216 meses cumplidos.	PATRÓN DE REFERENCIA:	Estándar utilizado para la valoración antropométrica mediante la comparación de los datos obtenidos, contra la referencia teórica o ideal.
GRUPO DE EDAD DE 18 A 64 AÑOS:	Adultos desde los 18 años cumplidos hasta los 64 años, 11 meses, 29 días y 23 horas. No incluye a adultos mayores de 65 o más años cumplidos.	PERÍMETRO DEL BRAZO:	Medición del perímetro del brazo en el punto medio entre los puntos acromial y radial o entre los puntos acromial y olecranon. Es una medida útil como predictor del riesgo de muerte por desnutrición en niñas y niños de seis a 59 meses de edad.
GRUPO DE EDAD DE MAYORES DE 65 AÑOS:	Adultos desde los 65 años cumplidos en adelante.	PESO BAJO PARA LA EDAD:	Eso para la edad por debajo de -2 desviaciones estándar. También denominado desnutrición global, indica bajo peso para una edad específica, considerando el patrón de referencia.
GRUPO DE EDAD DE MENORES DE 18 AÑOS:	Niñas, niños y adolescentes desde el nacimiento hasta los 17 años, 11 meses, 29 días y 23 horas, también de 0 a 215 meses cumplidos. No incluye a los individuos con 18 años o 216 meses cumplidos.	PESO PARA LA EDAD P/E:	Indicador antropométrico que relaciona el peso con la edad sin considerar la talla.
INDICADOR ANTROPOMÉTRICO:	Índice estadístico que surge de la combinación de dos variables o parámetros, que se utiliza para medir o evaluar cuantitativamente el crecimiento y el estado nutricional; toma como base medidas corporales y se obtiene mediante la comparación, contra valores de referencia para la edad y sexo o contra mediciones realizadas en el mismo sujeto en diferentes periodos.	PESO PARA LA LONGITUD/TALLA P/T:	Indicador de crecimiento que relaciona el peso con longitud o con la talla. Da cuenta del estado nutricional actual del individuo.
		PUNTOS DE CORTE:	Límites o intervalos que definen las categorías utilizadas para la interpretación del estado nutricional, al comparar un parámetro o índice antropométrico contra un patrón de referencia.



PUNTUACIÓN Z (Z SCORE):	Diferencia entre el valor individual y el valor medio de la población de referencia, para la misma edad o talla, dividido entre la desviación estándar de la población de referencia. Es decir, identifica cuán lejos de la mediana (de la población de referencia) se encuentra el valor individual obtenido.
RETRASO EN TALLA:	También denominado como talla baja para la edad, corresponde a un déficit en la talla con relación a la edad. El indicador T/E se encuentra por debajo de -2 desviaciones estándar.
RIESGO DE DESNUTRICIÓN:	Clasificación antropométrica entre las líneas de puntuación Z -2 y < -1 desviaciones estándar del indicador peso para la longitud/talla, IMC para la edad o del indicador longitud/talla para la edad.
RIESGO DE SOBREPESO:	Clasificación antropométrica entre las líneas de puntuación Z >+1 y +2 desviaciones estándar del indicador peso para la longitud/talla o del indicador IMC para la edad en menores de cinco años.
SOBREPESO INFANTIL:	Peso para la longitud/talla o IMC para la edad entre las líneas de puntuación Z >+2 y +3 desviaciones estándar en menores de cinco años y >+1 y +2 desviaciones estándar del indicador IMC/E en el grupo de edad de cinco a 17 años.
TALLA PARA LA EDAD T/E:	Indicador de crecimiento que relaciona la talla o longitud con la edad. Da cuenta del estado nutricional histórico o acumulativo.



Antecedentes

La Caracterización de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia, se enmarca dentro de las estrategias del Estado para conocer la situación alimentaria y nutricional de la población colombiana.

En ese sentido, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar–ICBF avanza con el desarrollo del Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia- ENSANI. El estudio se realiza en el marco de la Protección Social, de los Planes de Salvaguarda definidos según el Auto 004 de 2009 de la Corte Constitucional, de los Planes de Protección y Atención del Auto 005 2009, para los cuales, este estudio genera información relevante y coherente con la situación de los pueblos indígenas, autos que hacen parte de la Sentencia T–025/04.

El proceso se adelanta en forma progresiva con los pueblos priorizados por los Autos 004 de 2009, 382 de 2010, 174 de 2011, 173 de 2012, 051 de 2013 de la Corte Constitucional, avanzando con aquellos pueblos que se definen de conformidad con los compromisos en los planes de salvaguarda, y con los pueblos que acepten la realización del estudio en los procesos de concertación.

Durante el año 2019, el ICBF, en concertación con el pueblo Quillasinga y en coordinación con el Programa Mundial de Alimentos–PMA, el Instituto Nacional de Salud–INS, y la Universidad de Antioquia, desarrolló, a través de la Organización Zonal Indígena del Putumayo–OZIP, la caracterización alimentaria y nutricional del pueblo.

En noviembre de 2018, con acompañamiento de la OZIP, se inició primer acercamiento al proceso de concertación con las autoridades de los cabildos en Mocoa, y en julio de 2019 con los cabildos de Villagarzón y de los del Alto Putumayo: San Francisco, Sibundoy, Colón y Santiago. La concertación se desarrolló con representantes de cada una de las autoridades del pueblo Quillasinga.

Durante julio de 2019, se inició la planeación del operativo de campo en territorio, se desarrolló el proceso de selección y capacitación a los encuestadores, la selección del equipo de acompañamiento en territorio, organización las rutas de trabajo y equipos y, se dio inicio a la recolección de información del estudio.

Posteriormente se realizó el procesamiento, análisis de la información, elaboración de informes por componente y un documento integrado en donde se identifican y estiman los principales problemas alimentarios y nutricionales que afectan a este pueblo, información insumo para la toma de decisiones de política pública en el marco de la atención diferencial.

En el mes de diciembre de 2019, en la sede de ICBF en Sibundoy, se realizó la socialización y validación de resultados, con participación de las autoridades de los diferentes cabildos.



Introducción

La Caracterización de la Situación Nutricional y Alimentaria del Pueblo Indígena Quillasinga, se realizó con la participación de las autoridades de cada uno de los cabildos y la Organización Zonal Indígena del Putumayo – OZIP, que representó al pueblo Quillasinga para el desarrollo del operativo de campo.

El estudio se llevó a cabo en cooperación con el Instituto Nacional de Salud– INS, el Programa Mundial de Alimentos–PMA, y la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, coordinado por el ICBF.

La caracterización se aborda desde el marco de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional, documento CONPES 113 de 2008, y del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional PNSAN 2012–2019. Así mismo, se asumen a lo largo del estudio descripciones y análisis a partir de los enfoques de derechos, enfoque poblacional, enfoque diferencial étnico y el curso de vida.

Se analizan y presentan resultados relacionados con la garantía de derechos como identidad, acceso y atención en salud, educación, vivienda, servicios básicos, agua, entre otros. Así mismo, se presentan y analizan condiciones de ingresos, actividades de subsistencia, acceso a servicios, consumo de alimentos, prácticas en alimentación, salud, determinación de situación nutricional por indicadores antropométricos y de vitaminas y minerales.

Como parte de los objetivos específicos de la caracterización, se contempla:

- Aportar información de la situación alimentaria y nutricional del Pueblo Quillasinga.
- Caracterizar y analizar su situación de salud y nutrición.
- Caracterizar y analizar procesos de seguridad alimentaria y nutricional en lo relacionado con producción, distribución, transformación, intercambio y consumo de alimentos.
- Caracterizar y analizar la situación de lactancia materna y alimentación complementaria.

Para el logro de los objetivos, se desarrollan metodologías cuantitativas y cualitativas; incluyen la aplicación de una encuesta para conocer la situación socio-demográfica, de salud y nutrición en cada una de las familias.

Así mismo, se adelanta la valoración antropométrica de la totalidad de la población con la toma de datos de peso, talla, perímetro braquial y perímetro de cintura.

Se identifica el consumo de alimentos en las familias y se determina la ingesta de nutrientes por grupos de edad en la población, mediante el recordatorio de consumo de alimentos de las últimas 24 horas.

De igual manera, en los aspectos cualitativos, se adelantan entrevistas, recorridos, grupos focales, y se realiza un acercamiento a la descripción de las características de los suelos.

La OZIP y las autoridades del pueblo Quillasinga, coordinaron y lideraron la organización de los equipos comunitarios, en los que participaron personas de cada una de las comunidades y de los cabildos, que fueron capacitadas para desarrollar diferentes actividades en el estudio, como la coordinación de operación logística, aplicación de encuestas, traducción y asistencia en actividades de antropometría y consumo de alimentos.

Dadas las especiales condiciones de vulnerabilidad del pueblo Quillasinga, se desarrolla el estudio mediante aproximación censal, adelantando el recorrido por cada uno de los asentamientos en donde las autoridades informaron se encuentra ubicada la población. De esta forma, se planea y ejecuta el operativo de campo, incluyendo la totalidad de población que se autoreconoce como Quillasinga y que aprueba la realización del estudio en cada vivienda, mediante su consentimiento, la realización de la encuesta y toma de datos.

Se realizó el proceso de capacitación al equipo de encuestadores procedentes de diferentes comunidades Quillasinga de los municipios de Sibundoy, Colón, Santiago, San Francisco, Villagarzón y Mocoa, con quienes se revisó una a una las preguntas de la encuesta sociodemográfica, que se divide en los módulos: vivienda, hogar e individuo y, módulos específicos para conocer la situación de lactancia materna, alimentación en niños menores de tres años y niños menores de cinco años, dando cuenta de esta manera de las condiciones sociales, culturales, de las familias Quillasinga en torno a su seguridad alimentaria y nutricional.

Con el acompañamiento de la Universidad de Antioquia, se desarrolló el análisis de la ingesta de nutrientes mediante la aplicación de los cuestionarios de recordatorio 24 horas (R24h) a una parte de la población definida, según muestra poblacional, identificando aspectos fundamentales de la ingesta de alimentos en los grupos de edad de especial interés.



Por parte del Instituto Nacional de Salud, se tomaron las muestras para el análisis de vitaminas y minerales en la población seleccionada. Con su orientación y direccionamiento junto al ICBF, se tomaron las medidas antropométricas y se realizó el análisis de la información de situación nutricional para toda la población.

Se realizaron mapas de los asentamientos y la organización de la información cartográfica relacionada con el territorio del pueblo Quillasinga, así como la ubicación de los espacios de viviendas y de los territorios donde se cultivan y producen alimentos.

Se llevaron a cabo entrevistas con autoridades tradicionales, mayores, autoridades propias, mujeres y sabedores, a partir de las cuales se enriquece todo el contexto para el análisis de los diferentes aspectos revisados en la caracterización.

El equipo de trabajo conformado por las autoridades y comunidad del pueblo Quillasinga, antropólogos, ecólogo, psicólogos, trabajadores sociales, nutricionistas, bacteriólogas, geógrafo, estadístico e ingeniera, permitió adelantar un análisis integral con diferentes visiones y posturas sobre la realidad encontrada, lo cual aborda la construcción de conocimiento en torno al eje de la caracterización de la seguridad alimentaria y nutricional del pueblo Quillasinga, en el marco de un enfoque diferencial, de derechos, visibilizando aspectos territoriales y poblacionales específicos, para finalmente, plantear conclusiones y recomendaciones en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional.

Este documento presenta el resultado de la caracterización a partir del análisis de la información primaria recolectada, así como de la revisión y análisis de fuentes secundarias.

Se describen por capítulos los principales aspectos relacionados con la seguridad alimentaria y nutricional encontrada para el pueblo Quillasinga; así se organiza la información, iniciando por un capítulo que presenta el contexto del pueblo con el territorio, la ubicación, algunas de las principales características biofísicas, descripción de los asentamientos y principales situaciones de seguridad alimentaria del pueblo en el territorio.

Seguidamente se describen los principales aspectos sociodemográficos evidenciados en el desarrollo del operativo de campo, que dan cuenta de las características y condiciones de la población, viviendas, educación, salud, así como de las principales actividades de subsistencia.

En el siguiente aparte se desarrollan aspectos relacionados con prácticas, usos y situaciones de las dinámicas alimentarias propias del pueblo Quillasinga.

Posteriormente, se presentan los resultados de algunos indicadores que evidencian la situación nutricional del pueblo, el consumo de alimentos e ingesta de nutrientes, y se describen situaciones relacionadas con prácticas como la lactancia materna y la alimentación de los niños.

En el aparte final se plantean las conclusiones y recomendaciones validadas con el pueblo Quillasinga.

El material que se presenta en el este documento, se socializó y validó con las autoridades del pueblo Quillasinga, en reunión celebrada en el municipio de Sibundoy en el mes de diciembre de 2019.

1. Historia de origen, territorio y cosmovisión en el pueblo Quillasinga

El pueblo Quillasinga se ubicó tradicionalmente en el Valle de Atriz. Actualmente, las comunidades se localizan en la zona centro y nororiental de la cordillera de Los Andes, en el departamento de Nariño. En el departamento de Putumayo se registran seis cabildos ubicados en el Alto y Bajo Putumayo.

Este estudio se concentra en las comunidades Quillasinga del departamento de Putumayo: cabildos en los municipios de Santiago, Colón, Sibundoy, San Francisco, Mocoa y Villa Garzón.

Respecto a la historia de poblamiento del pueblo Quillasinga y su origen, se registra que “los Quillasinga encontraron en el Valle de Atriz una cultura milenaria en pueblos aborígenes de Colombia”. Este pueblo se movía en un gran territorio cuyos límites iban por el norte hasta el río Mayo, por el oeste hasta el río Patía, por el sur hasta el Guáitara, por el oriente hasta el valle de Sibundoy. En su territorio predominan la topografía quebrada y el clima frío; el relieve debió influir en el poblamiento disperso, se exceptúa quizás el área de la ciudad de Pasto de terreno ondulado, en donde se observa una mayor distribución de encomiendas alrededor del valle. Sus poblaciones estaban reunidas en cacicazgos formando pequeñas confederaciones. Es probable que cada poblado estuviera dirigido por un cacique y un grupo minoritario compuesto por chamanes y guerreros. Las profundas tumbas escavadas donde enterraban a sus muertos con abundante ajuar, un complejo mundo ritual y espiritual, permite establecer la posible creencia de otro mundo después de la muerte; el ajuar diferencial habla de una diferencia social y de rango.³

De acuerdo con Fabre, la conformación y origen de los Quillacinga o Quillasinga se explica dentro del siguiente contexto histórico:

Los Quillacinga resultarían así, ser el producto de la fusión de varios grupos étnicos, los cuales, al perder sus lenguas originales en el curso del siglo XVIII, fueron adoptando primero el quichua y luego el castellano, lengua que hasta hoy pervive como su lengua materna. Quizá los Quillacinga influyeron en cierto grado en la plasmación de la población

actual Inga del Valle de Sibundoy, que sigue hablando el quichua (v. ingano bajo la familia quechua). Por lo general, gran parte de estas propuestas de vinculaciones lingüísticas carecen de fundamento científico, basándose mayormente, por falta de datos lingüísticos, en implicaciones erróneas fundadas en segmentaciones arbitrarias de topónimos y gentilicios, y en el cotejo de las “raíces” obtenidas de este modo con otras lenguas. Puede ser que los Quillacinga, así como los Yanacona y los Pasto, son producto de una situación colonial en la que los españoles repartieron poblaciones diversas en encomiendas y misiones, que con frecuencia se volvieron crisoles para nuevas naciones.⁴

El gentilicio *Quillasinga* (del quichua *kill* “luna” y *singa* “nariz”, a menos de que se trate de una etimología popular, interpretada mediante el quechua) les fue dado como apodo por los adornos nasales en forma de medialuna que solían lucir. Otros significados de Quillasinga son: *Luna lenta*, *Señores de Luna*, *Luna negra* o *Luna oscura*, significados que provienen de las lenguas quechua y kamëntsa; pero también significa *Familia Unida* en lengua kamëntsa. Según algunas fuentes, la lengua antiguamente hablada por los Quillasinga podría guardar relación con el andoke (lengua aislada), aunque también parece posible, pero tampoco comprobado, que la lengua original de los Quillasinga (antes de que este grupo étnico adoptara el quichua), haya sido relacionada con el kamëntsa, lengua aislada hablada así mismo en el mismo Valle de Sibundoy.⁵

Los Quillasinga actuales hablan castellano. Sin embargo, han adoptado el Quichua como lengua para hacer referencia a aspectos propios de la cultura Quillasinga. Hoy en día, son un pueblo que se autoidentifica como población indígena, “su origen indígena es indudable a pesar del carácter débil de su conciencia de pertenecer a un grupo étnico bien determinado, y de la desmembración de los resguardos del departamento de Nariño, ocurrida entre los años 1943 y 1958”.⁶

Los primeros resguardos extinguidos por el gobierno fueron los del Valle de Atriz en los alrededores de Pasto, empezando en 1940 en aplicación del decreto Ley 1421 del mismo año, mediante un fácil recurso que tiene su base en nuestro sistema de registro y titulación de bienes: “para proceder legalmente, las autoridades declaraban que el resguardo de indígenas dejaba de existir por carecer de titulación necesaria, es decir, por ser imposible encontrarla en las nota-

3 GUTIÉRREZ, Erica y PALACIOS, Jhon. Creación artística y memoria cultural en la comunidad del Resguardo Refugio del Sol. Universidad del Nariño, 2011.p. 34.

4 FABRE, Alain. [online]. Diccionario etnolingüístico y guía bibliográfica de los pueblos indígenas sudamericanos, 2009. Disponible en: <https://bit.ly/3iPDDJU>

5 ACADEMIA NARIÑENSE DE HISTORIA. Lengua Madre de los Quillasinga. San Juan de Pasto, 2017. p. 9.

6 FABRE, Alain. Op cit,

rías; por lo mismo, las tierras se consideraban como baldíos y los indígenas como simples ocupantes o colonos a quienes se les podía reconocer lo que tuviesen cultivado y otro tanto si lo hubiese”.⁷

Las comunidades Quillasinga se ubicaron tradicionalmente en el municipio de Pasto; luego en los municipios de Florida, Tangua y La Cruz y en los asentamientos del área suburbana de la ciudad de Pasto.

Los pobladores primitivos del Valle de Atriz y de *Hatun Llakta* (en Quechua Tierra Grande o de Los Mayores) fueron los Quillasinga, Señores Luna, caracterizados por el culto lunar. En 1537, se funda Villa de Pasto por Sebastián de Belalcázar y ocupan el área, entre otros, Pedro de Puelles, Diego Benavides, Juan de Argüello y más tarde llegaría Lorenzo de Aldana.⁸

Ilustración 1. Valle de Atriz - territorio histórico Quillasinga



Fuente: Armando José Quijano Vodniza. Pictograma de El Higuerón.

Fuente: Quijano, 2006.

7 FALS, Orlando. Antología. Bogotá, D.C.: Universidad Nacional de Colombia, 2010.

8 ACADEMIA NARIÑENSE DE HISTORIA. Op. cit., p. 9.

De acuerdo con los historiadores, en 1558 se produce la visita del funcionario de la Real Audiencia de Quito, el licenciado Tomás López Mendel, y allí se registra la primera tasación de tributos y numeración de indios, diferenciando Pastos, Quillasingas y Abades.⁹

Tabla 1. Presencia del pueblo Quillasinga en el siglo XVI

Quillasingas del Valle de Pasto: Pejindino, Xamonindo, Pandiaco, Obonuco, Jobonuco, Pachendury, Mocondino, Bezachanan, Xangobi, Chima Xoxoa, Paxinaguatanbuy, Botana, Botina Chanaque, Catanbuco, Botina Xoxoa.
Quillasingas camino de Popayán: Genoy, Cachanga y Manzano, Mataconchui, Mohonbuco, Mataboxo, (Matabojo).
Quillasingas camino Almaguer: Guaxazanga, Yxauí, Zacandonoy, Chachaubi, Jananbu, Xanacatu, Mocondoy y Uazcoy, Quina, Palacino, Buyzaco
Quillasingas del Valle de Quito: Cyquytán, Yaquanquer, Chapaqual, Tuquerresme, Conzaca.
Quillasingas de la Montaña: Cibundoy, Mocondinejo, Zacananbuy, La Laguna, Patazcoy.

Fuente: Academia Nariñense de Historia, 2017.

Por su parte, Cieza de León en 1553 en sus Crónicas del Perú, menciona a los indígenas Quillasingas que están asentados en poblaciones de Mocondino, Pejendino, Buesaco, Yacuanquer, Juanambú, en el Valle de Sibundoy y en el de Patascoy, en cuyos territorios hay grandes ríos, todos de agua muy singular; menciona el Juanambú y describe las diferentes clases de clima y buenos suelos, que permitían grandes producciones de trigo, cebada y maíz y donde se cultivaba toda clase de hortalizas y especies traídas de España.¹⁰

Hasta la fecha, a través de estudios etnohistóricos, arqueológicos y lingüísticos, algunos investigadores se han encargado de plantear hipótesis respecto a la presencia de grupos Quillasingas en el centro, norte y oriente del departamento de Nariño. El “Libro Verde I o Libro Primero del Cabildo de Quito” (1534-1539), es un

9 Ibíd.

10 CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE NARIÑO (CORPONARIÑO). Elaboración del plan de ordenación y manejo de la cuenca hidrográfica del río Juanambú. Documento étnico comunidades indígenas en la cuenca del río Juanambú. San Juan de Pasto, 2017.p. 26.



referente obligado de consulta, ya que, en algunas actas, se nombra a “Quillasinga”. Por ejemplo, Alejandro Ortiz López, citado por Hooykaas, señala que: en el acta 28 de junio de 1535, al delimitar el norte de Quito, “por la vía de Quillasinga hasta el río grande de Quillasinga”. Posteriormente, en las actas del 4 de abril, del 18 de junio, del 7 de julio y del 29 de julio de 1537, se habla del territorio Quillasinga y de la Villa de Pasto o Villaviciosa de Hatunllacta (pueblo grande), refiriéndose al lugar donde hoy se ubica la ciudad de San Juan de Pasto. Las actas anteriores se basan en las conquistas de Sebastián de Belalcázar.¹¹

El destino de las poblaciones nativas que ocupaban el Valle de Atriz cambió drásticamente tras la llegada de las primeras expediciones españolas provenientes de Quito. En este valle, las huestes de Francisco Pizarro encabezadas por Sebastián de Belalcázar fundaron la ciudad de Pasto. Aunque aún se debate la fecha exacta de este suceso debido a la pérdida de actas y libros capitulares, hay un consenso en que sucedió en algún momento de 1539; no obstante, los intentos de colonización española empezaron en 1535. También ha habido debate sobre las poblaciones nativas que habitaban la zona interandina central y norte del actual departamento de Nariño a la llegada de los europeos. Por una parte, existe una controversia sobre cuáles fueron las poblaciones que los españoles agruparon bajo el nombre Quillasinga, el hecho de si estas conformaban una unidad étnica, y en tal caso, cuáles eran sus límites geográficos.¹²

Como en todo el continente, la invasión española implicó un cambio drástico para los Quillasingas, que se vieron expuestos sometidos y esclavizados por los colonizadores españoles. Los nativos que vivían en la zona o traídos al Valle de Atriz fueron usados intensivamente para el trabajo en estancias, sobre todo para la producción de trigo. Pasto exportaba este producto a otras regiones como Almaguer, Popayán y Quito. El crecimiento de las estancias para el cultivo del trigo y otros productos significó el continuo cercenamiento de los territorios y resguardos que los indios del Valle de Atriz obtuvieron por cédulas reales a finales del siglo XVI.

A pesar de los procesos de debilitamiento social y político, sobre todo a partir de la disolución de los resguardos, más adelante el acelerado proceso de expansión urbana y el fuerte embate neoliberal, entre los habitantes de estos pueblos ha persistido la autoidentificación en torno a su identidad comunal. De ello

dan cuenta los trabajos de Ortiz (1935,1969) Melo (1992), López (1996), Mamián (2000) y Ojeda (2011).¹³

Claudia López (1996), en su Etnografía de los pueblos del Valle de Atriz, menciona: “la forma más utilizada para efectos de autoidentificación de los habitantes de los pueblos del Valle de Atriz, es la utilización del topónimo como gentilicio, de tal manera, ellos se denominan “Obonucos”, “Jongovitos”, “Mocondino”, “Catambucos”, etc.” (p. 236). Igualmente, López encontró el rechazo entre los habitantes de estos pueblos de categorías como indio, campesino o pueblerinos. Pese a que, fruto del fragor de los procesos de lucha por la tierra en el sur de Nariño y el apoyo de solidarios, académicos y activistas de la lucha indígena, hubo conatos de reivindicación étnica en algunos pueblos del Valle de Atriz, como el caso de Mocondino en la década de 1980, estos no prosperaron. Solamente a finales de la década de 1990 hubo un auge étnico, con la reconstitución de cabildos, parcialidades y resguardos indígenas en varios corregimientos del municipio de Pasto y la adscripción étnica de algunos habitantes de estos corregimientos como indígenas Quillasingas.¹⁴

Estos procesos se iniciaron con la creación del Resguardo Quillasinga Refugio del Sol, en el corregimiento de El Encano. Posteriormente, a inicios de la década de 2000, un grupo de habitantes de los corregimientos de La Laguna, Cabrera y San Fernando, constituyeron el Resguardo Quillasinga de La Laguna-Pejendino. A finales de 2007, un sector de la comunidad de Jenoy reconstituyó el cabildo indígena, al igual que habitantes de Obonuco y Mocondino, que llevaron a cabo el mismo proceso en 2010 y 2012, respectivamente. Hoy en día, habitantes de Gualmatán y Jongovito, están en proceso de reactivar cabildos y parcialidades y autorreconocerse como indígenas Quillasingas.¹⁵

La Dirección General de Asuntos Indígenas del Ministerio del Interior en 1999, reconoció la existencia de la Parcialidad Indígena Quillasinga “Refugio del Sol”, Corregimiento de El Encano, Municipio de Pasto (Radriales). En 2009 el Ministerio del Interior y de la Comunidad Quillasinga de Jenoy de Pasto (Nariño), a través de la Resolución 0050 del 20 de octubre se inicia el proceso de reconocimiento cultural de la comunidad, y ha sido base para el comienzo del proceso de reconocimiento de sus territorios. La Dirección de Asuntos Étnicos del Ministerio

11 AGREDA, Esperanza. Quiénes fueron los Quillasinga. En: Revista Tiempos Nuevos, 2003, No. 10, p. 134-145.

12 PERUGACHE, Jorge. Voltar la tierra para despertar la vida: el resurgimiento de los pueblos del Valle de Atriz, en el municipio de Pasto. Tesis de Maestría. Bogotá, D.C.: Universidad Nacional, 2015. p 75.

13 Ibid. p. 211.

14 Ibid. p. 220.

15 Ibid. p. 217.

del Interior “por medio de una Investigación Acción-participación con la comunidad, en interrelación con la comunidad y sus autoridades que la representan”, reconoció a la comunidad Quillasinga de Jenoy, como Pueblo indígena, al identificar: ascendencia amerindia, conciencia de identidad, usos y costumbres y formas de control y gobierno propios (Resolución 0050 del 20 de octubre de 2009).¹⁶

Los cabildos de Putumayo: Tawainti, Quillasinga de la Montaña, Quillallirisiricu, Inty Wasy y Killari, no están aún reconocidos por el Ministerio del Interior; solo cuentan con el reconocimiento de las alcaldías municipales. El único cabildo que, hasta la fecha, está reconocido por dicho ministerio es el Kay Chury Quilla Sumaq.

1.1 Aspectos territoriales, colonización, petróleo y conflicto armado

Las dinámicas territoriales del pueblo Quillasinga han estado determinadas por la desintegración de los resguardos del departamento de Nariño, ocurrida entre los años 1943 y 1958. Este suceso marcó un camino de desposesión de tierras para los Quillasingas quienes, a lo largo del siglo pasado fueron adquiriendo nuevas tierras; sin embargo, esto implicó un cambio en la forma de propiedad de la tierra, ya que se adquirirían como propiedad privada. Asimismo, no todas las familias pudieron acceder a un predio.¹⁷

Desde la época de la Colonia, los Quillasinga iniciaron un proceso de transculturación¹⁸ que se aceleró con los procesos de desintegración de resguardos.

Parece que los primeros resguardos extinguidos por el gobierno fueron los del Valle de Atriz en los alrededores de Pasto, empezando en 1940 en aplicación del decreto Ley 1421 del mismo año. Se recurrió entonces a un fácil recurso que tiene su base en nuestro absurdo sistema de registro y titulación de bienes: para proceder legalmente, las autoridades declaraban que el resguardo de indígenas dejaba de existir por carecer

de titulación necesaria, es decir, por ser imposible encontrarla en las notarías; por lo mismo, las tierras se consideraban como baldíos y los indígenas como simples ocupantes o colonos a quienes se les podía reconocer lo que tuviesen cultivado y otro tanto si lo hubiese.

Notable es la diferencia que al respecto ha existido entre el resto del país, en la parte Andina y los departamentos del Cauca y Nariño. En el Cauca subsisten las comunidades indígenas casi con toda su fuerza, todavía impermeables a la cultura occidental, recelosas de los contactos con los vecinos blancos, orgullosas de su herencia material y social. En cambio, en Nariño las comunidades que están cerca de la economía de mercado como los Quillasingas y Pastos [se vieron más debilitados].¹⁹

Este proceso de transculturación para los Quillasinga que habitan el departamento del Putumayo se ha acelerado por la sobreposición de estructuras y otras formas de vida, como la colonización constante de la región, el conflicto armado, la minería, el narcotráfico, entre otras dinámicas, que hacen que se intensifiquen los procesos de aculturación y los cambios en su forma de vida.

En la actualidad, los cabildos Quillasingas en el departamento del Putumayo se encuentran en los cuatro municipios del Alto Putumayo y en los municipios de Mocoa y Villagarzón en el Medio Putumayo. Territorialmente, el departamento del Putumayo está dividido en tres subregiones: el Alto, Medio y Bajo Putumayo. El Alto Putumayo está localizado a lo largo de la vertiente oriental de la gran cordillera de Los Andes, en esta subregión se localizan los municipios de Santiago, Colón, Sibundoy y San Francisco. El Medio Putumayo está en la zona del piedemonte amazónico o cuenca del río Caquetá, en ella se encuentran los municipios de Mocoa, Villagarzón y Puerto Guzmán.

Existe una disputa de terrenos entre las etnias, lo que limita las áreas donde se pueden establecer territorios colectivos Quillasinga. En el siguiente fragmento de entrevista se expresa la problemática mencionada.

Sí claro, algunos tienen parte de nuestro territorio, es digamos el lugar donde vivimos, pues desafortunadamente nosotros aquí en el Valle de Sibundoy, pues no tenemos un resguardo, no tenemos un territorio que diga, mire este es el resguardo Quillasinga. No lo tenemos, aunque deberíamos como compartir, de pronto, todo este territorio, pero, pues, los hermanos Camentsa, los Ingas, pues ellos se han apropiado de eso y...

16 MINISTERIO DE CULTURA. [online]. Quillasinga, los hijos de la Luna. En: Caracterizaciones de los pueblos indígenas en Colombia. p. 2. Disponible en: <https://bit.ly/2SHMJ0e>

17 ENSANI, entrevista a líderes Cabildo Tawainti. Julio de 2019.

18 La apropiación de una cultura externa implica, la transformación permanente en la cultura de los colonizados que se ven inmersos en cambios que modifican las costumbres de las comunidades, adaptándose a la cultura dominante. En un proceso de transculturación. “La palabra transculturación es la que mejor expresa las diferentes fases de la transición de una cultura a otra porque no consiste en adquirir otra cultura, lo cual sería el concepto aculturación. Sino que el proceso realmente envuelve la pérdida de una previa cultura, lo cual se definiría como deculturación. En suma, esto conlleva la idea de la consecuente creación de un fenómeno cultural nuevo que se podría llamar neoculturación”. ORTIZ, Fernando. Contrapunteo cubano del tabaco y el azúcar, Barcelona: Ariel, 1973. p. 30.

19 CORPONARIÑO. Op. cit., 2017. p. 33.



listo, bueno, no nos han permitido a nosotros como tener parte de eso, pero sí tiene cada uno como su casa.²⁰

Los cabildos Quillasinga también se encuentran en el departamento de Nariño, en el Valle de Atriz, ciudad de Pasto. Desde allí, las familias han tenido históricamente una amplia movilidad entre este departamento y el Putumayo, motivadas principalmente por la búsqueda de tierras y oportunidades económicas. Esta dinámica se ha visto alterada por el conflicto armado, que ha hecho que en los últimos años muchas familias hayan tenido que cambiar su lugar de residencia. La situación muestra cómo las condiciones de vida del pueblo se enmarcan dentro del contexto social y político de esta amplia región, en la cual se ha visto desfavorecida su situación de seguridad alimentaria, como se describe más adelante.

El primer punto a exponer es el *fuerte proceso de colonización* que ha surgido en estos dos departamentos, ocasionado por la presión por el acceso a la tierra y a los recursos naturales.

Los procesos de colonización que se originaron en el siglo XIX; configuran un modelo de apropiación de la tierra caracterizado por el minifundio en la zona plana, que es la de suelos más fértiles del Valle del Sibundoy. Esta población también se encuentra en la zona de ladera montañosa realizando actividades como la ganadería y la agricultura.²¹

El minifundio es una de las principales formas de propiedad en el Alto Putumayo²² y es una forma de tenencia común dentro de las familias Quillasingas que lo habitan. No obstante, la ilustración de minifundio ha suscitado un problema social en tanto los pobladores de la región se han visto obligados a establecer economías de subsistencia en pequeñas parcelas. Así mismo, el sistema de herencia de la tierra obliga a los pequeños propietarios a vender a quienes tienen más capacidad de invertir en la agroindustria o monocultivos. Puede comprenderse entonces cómo las familias Quillasingas han sido despojadas de sus tierras debido a la dinámica económica en el Alto Putumayo. Cabe aclarar que el minifundio se extendió en el Alto Putumayo desde los años noventa.

[En el Alto Putumayo] se producía un proceso de microminifundización en el Valle de Sibundoy por la continua fragmentación de los reducidos

territorios de resguardo que les correspondieron a las comunidades indígenas.

De igual modo, el minifundio fue el motor de colonización que movilizó a cientos de familias en Nariño para poblar el Medio Putumayo. La primera oleada arrancó en la década de los años 50, relacionada con la crisis del minifundio y el crecimiento del latifundio en el vecino departamento de Nariño. Los colonos se fueron asentando paulatinamente en los terrenos circundantes de la carretera que se estaba construyendo entre Mocoa y Puerto Asís, la cual se finalizó en 1957. Tanto la construcción de la vía terrestre como la colonización fueron dirigidas por los misioneros Capuchinos, por encargo del Estado.²³ En esta dinámica se vieron inmersas las familias Quillasingas que actualmente habitan en el Medio Putumayo, provenientes del departamento de Nariño.

Nosotras hijas de Martín Josa Josa, nos contó que él se vino de la Laguna Seca (departamento de Nariño) como obrero del Señor... a la vereda Canangucho, Villagarzón, a la edad de 14 años en el año de 1884. Él, junto con su esposa, se establecieron en la vereda y tomaron posesión de un predio.²⁴

Cabe aclarar que en el Medio Putumayo existe una vocación por la ganadería y algunos cultivos de importancia económica para la región. Esta zona muestra un contraste con el Alto Putumayo en cuanto a la exuberancia de la vegetación y el clima propio de la formación de bosque húmedo tropical en donde se han albergado asentamientos cuya productividad se enfoca en el sector agropecuario.²⁵

Estas dinámicas de poblamiento impulsadas por la colonización ejercen presión sobre los recursos naturales:

La región del Putumayo, rica en ecosistemas naturales, es actualmente un territorio donde el conflicto armado y los intereses de los actores sociales difieren en detrimento de los recursos valiosos para generar alternativas de desarrollo en un marco de sostenibilidad. Los colonos han ocupado vastos territorios donde, bajo una concepción de apertura de la frontera agrícola, han excluido a los actores que, ancestralmente han estado conviviendo con el entorno en un modelo de subsistencia

20 Entrevista a Cabildante de Tawainti 11 de julio de 2019.

21 BELTRÁN, Jair. Territorio, colonización y diversidad cultural en el alto Putumayo. En: Colombia Forestal, 2003, Vol. 8, No. 16, p. 110-120.

22 Ibíd.

23 PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO (PNUD). Análisis de la conflictividad y construcción de paz. Bogotá, D.C., 2016. p. 33.

24 CABILDO INTI WASY. Reseña histórica Cabildo Quillasinga Inti Wasy, 2019.

25 BELTRÁN, Jair. Op. cit. p. 110-120.

con un marco de valores y cosmogonía diametralmente opuesto a la economía de mercado.²⁶

Si bien en el Alto Putumayo prevalece el minifundio y el sector económico más fuerte es el agropecuario, cabe aclarar que la relación entre las regiones es muy estrecha, no solo por los vínculos comerciales que históricamente han existido, al ser uno de los corredores de conexión entre la Amazonía y la zona Andina, sino porque entre una y otra subregión, los efectos económicos de un lado repercuten en las dinámicas sociales del otro.

El minifundio en el Alto Putumayo, ha obligado a migrar a las partes más bajas del departamento; situación que ha originado una presión sobre los territorios indígenas en todo el departamento.

Los colonos actuales son actores de esa interminable procesión de desplazados que buscan nuevas tierras porque, bien nunca las han poseído o el conflicto armado los ha llevado a plantear otra alternativa de vida en otro territorio. Para el caso del Valle del Sibundoy, la influencia en la propiedad de la tierra que la ha tenido la Iglesia Católica ha sido decisiva para conformar un patrón actual de minifundio que ha originado de manera indirecta una presión sobre los resguardos indígenas.

Así mismo, las dinámicas económicas en el Medio Putumayo amenazan constantemente los modelos de subsistencia de las familias indígenas Quillasingas. En el caso de las exploraciones de petróleo, se identificaron en el municipio de Mocoa, problemáticas sociales y ambientales relacionados con esta industria. De igual modo, cabe mencionar que la economía de petróleo ha sido un motor en el proceso de consolidación territorial del departamento.

La industria petrolera ha tenido un gran peso en la configuración territorial de Putumayo, especialmente en las tierras ubicadas en el piedemonte y la llanura amazónica; actuales municipios de Mocoa, Villagarzón, Puerto Guzmán, Puerto Caicedo, Puerto Asís, Orito, Valle del Guamuez y San Miguel. El proceso de colonización y apropiación de las tierras del suroccidente de Putumayo se inició y se consolidó en las décadas de 1960 y 1970 a raíz de la explotación petrolera de la Texaco (Texas Petroleum Company).²⁷

Para las familias Quillasinga del Medio Putumayo, las amenazas ambientales y sociales por la dependencia de la industria petrolera son constantes. En el taller Percepciones del territorio, realizado en el marco de la presente caracterización con el Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq, se identificaron problemáticas como la contaminación a los ríos, principalmente ocasionada por el riego de crudo. También se mencionó la especulación en los precios de la tierra “que no permiten hacerse a terrenos a nadie, porque suelen venderse a precios muy elevados”.²⁸ De igual modo, se identificaron las fumigaciones a los cultivos, la minería, el narcotráfico, la deforestación y la inseguridad, como problemáticas que afectan el medio ambiente.

Ilustración 2. Cartografía social sobre amenazas al territorio Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq



Fuente: ENSANI, 2019.

26 Ibid. p. 120.

27 CENTRO NACIONAL DE MEMORIA HISTÓRICA. Petróleo, coca, despojo territorial y organización social en Putumayo. Bogotá, D.C., 2015.p. 17.

28 ENSANI. Taller Percepciones del territorio en relación con la seguridad alimentaria: Cartografía social. Julio de 2019.



Las dinámicas económicas del departamento de Putumayo han impactado a las poblaciones indígenas. Del mismo modo, al estar relacionadas con el conflicto armado se han generado múltiples hechos que han vulnerado la vida de estas familias.

Según muchos sectores especializados en las afectaciones y las víctimas del conflicto armado, una de las poblaciones más afligidas por esta situación son las comunidades indígenas; las razones sobran: usualmente los pueblos indígenas se ubican en zonas de tránsito y actividad militar (grupos armados de izquierda y de derecha), además de que muchas de esas zonas son biodiversas, y muchas veces aptas para la explotación de minerales o petróleo. Los cultivos ilícitos [...] se han visto asociados con la presencia o auge de los grupos armados [...] Los cultivos de coca, como de amapola permearon las formas y dinámicas, a tal punto que llevaron a las comunidades a establecer un orden diferente, el cual estaba dotado de muchos elementos de afuera y muy pocos de adentro.²⁹

Cabe resaltar que, por su presencia histórica en el departamento de Nariño, la población Quillasinga se ha visto afectada por la situación de orden público. De acuerdo con los datos del Centro Nacional de Memoria Histórica y la Organización Nacional Indígena de Colombia - ONIC, entre los años 1997 y 2014 se concentraron 22 hechos violentos en los territorios que habita la población Quillasinga.³⁰ Estos datos corresponden a sucesos acaecidos en el Valle de Atriz, donde se concentra la mayor población del Pueblo Quillasinga.

Por su parte, en el Alto Putumayo, si bien el conflicto armado no se recrudeció, es zona importante para los actores armados. El Observatorio de Derechos Humanos la describe como de importancia estratégica para los actores armados, dado que estos la delimitaron como una zona de avanzada y tránsito entre los departamentos de Nariño y Putumayo.³¹

Cabe resaltar que el conflicto armado en el Alto Putumayo fue de menor impacto al que se registra en las subregiones del Medio y Bajo Putumayo. El Bajo Putumayo es la subregión con el mayor promedio anual de víctimas; por diversas informaciones y análisis se sabe que es en don-

de ha sido más intenso y degradado el conflicto armado. Lo contrario se puede evidenciar con el Alto Putumayo: es la zona de menor intensidad de acciones de confrontación militar y de menor promedio de estudiantes víctimas matriculados.³²

En los seis municipios del departamento de Putumayo se identificaron personas del pueblo Quillasinga víctimas del conflicto armado, que se encuentran registradas en el Registro Único de Víctimas. Sin embargo, no se cuenta hasta el momento con un registro que permita diferenciar las familias Quillasingas incluidas en el registro de la Unidad de Víctimas.³³ Las familias Quillasinga del Alto Putumayo, manifestaron haber sido víctimas de hechos como amenazas, confinamiento, desplazamiento forzado y homicidio de familiares.³⁴

Nosotros llegamos [al Alto Putumayo] en el año 2006; nos vinimos de Policarpa (Nariño). Allí trabajábamos y de allí pues, se nos presentaron unas fumigaciones, y a mi hijo nos lo iban a matar. Empezó el actor armado a llevarse el hijo a reuniones a las montañas [...] Salimos el 28 de mayo de 2006; en ese tiempo, estábamos en Pasto, llegamos aquí y ya no nos hemos movido, [los grupos armados] me iban a matar a mi hijo, estaba amenazado.³⁵

La victimización de familias Quillasinga evidencia cómo, al residir en el Alto y Medio Putumayo, se está inmerso en las dinámicas sociales propias del conflicto armado y en medio de la disputa por los recursos naturales. Esto ejerce presión al pueblo indígena; de allí la importancia de sus procesos organizativos y el reconocimiento del Estado Colombiano como cabildos indígenas, para que así se les permita acceder a programas étnicos, con un enfoque que fortalezca los usos y costumbres del pueblo y garantizar la seguridad alimentaria de las familias.

1.2 Cosmovisión y prácticas culturales

Para acercarse a la cosmovisión y prácticas culturales de los Quillasingas se hizo pertinente revisar fuentes secundarias y realizar entrevistas para identificar la manera en que este pueblo indígena interpreta el mundo, a la vez que se diferencia de otras comunidades. Esto permite comprender las características principales de la identidad Quillasinga y sus procesos de adaptación y transformación a

29 CABILDO MAYOR YANACONA. Op cit. p. 53.

30 CENTRO NACIONAL DE MEMORIA HISTÓRICA. Tiempos de vida y muerte. Memorias y luchas de los pueblos indígenas de Colombia. Bogotá, D.C., 2019.

31 OBSERVATORIO DE DERECHOS HUMANOS Y DERECHO INTERNACIONAL HUMANITARIO DE LA VICEPRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA. Diagnóstico de la situación del Pueblo Indígena Kamentsá. Bogotá, D.C., 2008.

32 PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO (PNUD). Op. cit., p. 33.

33 ENSANI, Entrevistas enlaces municipales Unidad de Víctimas municipios Santiago, Sibundoy y Villagarzón. Julio de 2019.

34 ENSANI, Entrevistas a Líder Cabildo Killari, adulto mayor, Líder Cabildo Quillallisiricu y adulto Cabildo Inti Wasy. Julio de 2019.

35 ENSANI, Entrevista a adulto mayor, Cabildo Quillallisiricu, Julio de 2019.

lo largo de los años, siendo este un aspecto central para comprender las prácticas alimentarias actuales.

Desde la cosmovisión Quillasinga, la cultura es el diario vivir, es la relación con la madre Tierra, es la minga de pensamientos, identificarse con el propio yo, “tenemos unas costumbres, tradiciones, pero tenemos iguales pensamientos, los indígenas tenemos ligado nuestro corazón con la madre Tierra, en el sentido pensar y actuar, es ser diferente de los demás, tener uso y costumbres de los abuelos” (indígena Quillasinga). “La cultura Quillasinga es llamada así por su relación material y espiritual con el culto lunar”.³⁶

- Quilla-senka quechua, narices de Luna Quilla-Luna, mes
- Senka-nariz
- Quillas-ingas inga, Señores de la Luna Quilla – Luna, mes
- Ingas-incas o señores.
- Quilla-shinka quechua, Luna lenta, Luna perezosa.

Como expresión de su cultura y cosmovisión, el Pueblo Quillasinga trabajó la piedra, con una amplia difusión del arte rupestre y la fabricación de monolitos que se encuentran distribuidos en su territorio, en los municipios de Pasto, Buesaco, El Tambo, Arboleda, Albán, La Unión, San Pablo y La Cruz.³⁷ Los símbolos que se encuentran en los petroglifos y pictografos o símbolos gráficos, son una forma de expresión del pensamiento de la comunidad Quillasinga; se ha encontrado una infinidad de estos que dan a conocer su cultura y su existencia.

El área de asentamiento Quillasinga en el Valle de Atriz, se caracteriza por la amplia difusión de petroglifos y pictografos (jeroglíficos) que demuestran su alto grado de espiritualidad; son la representación formal del proceso hacia una simbología fonética, por tanto, solo si se entiende el arte rupestre como una estructura dentro del lenguaje, se puede acceder a su sentido y contenido. Aunque no se han encontrado verdaderos templos para rituales de tipo religioso, han desarrollado un sistema de creencias fijadas en otro mundo al que se llega después de la muerte.³⁸

La figura más representativa en el arte rupestre del pueblo Quillasinga, es la espiral símbolo solar. Las espirales son comúnmente asociadas con los solsticios de invierno y de verano; unas aparecen como indicadores de eventos solares

cíclicos. La espiral también se relaciona con la energía física y espiritual nexa con el movimiento la fertilidad y el agua. El indígena Quillasinga, en relación con el medio ambiente, comprendió que la naturaleza se rige por los ciclos lunares de lluvias y sequías, conocimiento que obtuvo a través de la observación de repeticiones de ciclos regulares temporales de diversas actividades ligadas a los hábitos cotidianos, la economía y los rituales; los ciclos son relojes naturales mediados por los movimientos de los astros y la observación de las leyes de la naturaleza.³⁹

Ilustración 3. Petroglifos, churos cósmicos - Alto Putumayo



Fuente: ENSANI, 2019.

36 GUTIÉRREZ, Erica y PALACIOS, J. Op. cit., p. 34.

37 CORPONARIÑO. Op cit., p. 27.

38 Ibid. p. 49.

39 Ibid. p. 37.

El churo cósmico geométricamente consiste en una ilustración formada a partir de trazos en espiral que parte de un punto ubicado en la parte inferior y que se desarrolla de adentro hacia afuera y de abajo hacia arriba. Estas figuras se encuentran presentes en el arte rupestre de la zona del El Encano (Nariño)⁴⁰ y también se encuentran petroglifos de estas características en el Alto Putumayo. El bastón de mando, el rejo, el cacho, la cruz y el cepo, continúan cumpliendo funciones sociales de la comunidad indígena; los símbolos se constituyen en medios poderosos para manifestar la acción espiritual. El bastón simboliza el mando, el poder, la autoridad y el respeto; este bastón solo lo pueden utilizar las autoridades del cabildo sobre la montaña la vuelve sagrada. Igualmente significa la autoridad de una cultura Quillasinga sobre las montañas, la laguna de la Cocha y el río Guamuéz. Sitios de importancia en el entorno natural como la ya mencionada laguna de La Cocha, son descritos así: “La forma de la laguna es parecida a un útero; no en vano en lengua quichua se le llama *Mama Cocha* que significa nacimiento de la vida, lugar de habitación de los miembros del cabildo”.⁴¹

Además de estas representaciones simbólicas de la cosmovisión, el pueblo tiene diversas prácticas culturales, de las cuales la más importante en el calendario de festividades del pueblo Quillasinga, es el festival del Inti Raymi; tanto así que la Ley 1945 de 2019, lo declaró como Patrimonio Cultural de la Nación. Se celebra cada 21 de junio como el fin y comienzo del año de los pueblos Quillasinga y Pasto de los departamentos de Putumayo y Nariño.⁴² Esta práctica se enmarca dentro calendario de siembra y cosecha de los alimentos tradicionales, de allí su relevancia por ser el momento para agradecer al Sol por la abundancia de alimentos que se cosechan.

El Inti Raymi comenzó a las dos de la tarde. Al llegar a la Casa Cabildo Quillasinga de la Montaña estaban muchas personas, la mayoría pertenecía al municipio de Santiago. Estaban las personas afiliadas al cabildo, otros eran personas del pueblo de los Pastos, otros venían del resguardo Quillasinga en Nariño. Ellos esperaban para iniciar el desfile donde se iniciaría la celebración del Inti Raymi. Al iniciar la ceremonia, primero el Taita Gobernador dijo unas palabras de bienvenida.⁴³

40 Ibid. p. 42.

41 GUTIÉRREZ, Erica y PALACIOS, Jhon. Op. cit., p. 38.

42 CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 1945 de 2019 (4 de enero). Por medio del cual se declara patrimonio de la Nación el ‘Inti Raymi’. Bogotá, D.C.

43 ENSANI. Diario de campo. Observación escenarios. Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago. Julio de 2019.

Ilustración 4. Guaguas de pan – ofrenda



Fuente: ENSANI, 2019.

En relación con temas de alimentación, dentro de las actividades desarrolladas en el festival se encuentra el ritual alimentario caracterizado por las “guaguas”⁴⁴ y la pirámide de alimentos (ofrenda de alimentos a la madre Tierra).

Se pudo observar que en la Casa Cabildo había una pirámide de alimentos con ofrendas de arracacha, maíz, guineo, frijol, naranja, cidra, tomate de árbol, plátano, papa, pimentón, limón mandarina, repollo, habas, lulo y calabaza. Esta pirámide, además, tenía los panes llamados guagüitas. Estos panes similares a los que se brindaron en la ceremonia del compadrazgo, invitan a ser ofrecidos (dados y recibidos) con fines de unidad y fortalecimiento de los lazos sociales. El Taita explicó que algunos alimentos de la pirámide no eran los tradicionales, como la naranja o el plátano; sin embargo, se ubicaban como signo de abundancia. La razón por la cual no se tenían todos los alimentos tradicionales es porque aún no era tiempo de su cosecha.⁴⁵

44 DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA. [online]. Guagua: vocablo para referirse al niño o niña pequeña. Pan dulce con forma de niño. Disponible en: <https://dle.rae.es/guagua>

45 ENSANI. Diario de campo. Observación escenarios. Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago. Julio de 2019.

Las guaguas son un alimento importante del Inti Raymi, y su función comprende elementos rituales y sociales alrededor del vínculo del compadrazgo, el fortalecimiento de los lazos sociales y la representación de la abundancia necesaria para la seguridad alimentaria. Un momento especial en el Inti Raymi es en que cada “compadre” debe ubicar su guagüita en la pirámide de alimentos. Esta guagüita de pan ya está vestida por cada padrino quien ha realizado en diferentes tipos de tela el atuendo tradicional. Se viste como hombre o como mujer Quillasinga; en este caso con sombrero, falda de paño, pañolón y trenzas.⁴⁶

Ilustración 5. Pirámide de alimentos en la celebración del Inti Raymi - Cabildo Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

El festival se caracteriza también por ser un escenario de consumo de alimentos en el cual se comparten la chicha y la guagua. Adicionalmente, se baila el Juyayay utilizando trajes especiales para la ocasión, en donde la mayoría de los participantes hombres y mujeres, siguen en círculo al Taita Gobernador con un baile de zapateo girando y cantando. Se consume chicha de maíz preparada por las “comuneras”; esta chicha es una bebida tradicional y significativa de la identidad Quillasinga. Así, junto con este alimento, se inició el baile Juyayay.⁴⁷

46 ENSANI. Diario de campo. Observación escenarios. Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago. Julio de 2019.

47 ENSANI. Diario de campo. Observación escenarios. Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago. Julio de 2019.

Ilustración 6. Baile en la noche de compadrazgo y bailarines con trajes típicos de baile



Fuente: ENSANI, 2019.

También, y como parte de las actividades del festival, se realizan juegos tradicionales, en los cuales destaca el de *la vara engrasada*, que consiste en que un muchacho joven debe trepar un palo de madera circular, de casi 15 metros, y lograr alcanzar los premios que se encuentran colgados en la parte más alta del palo. Premios como utensilios de cocina (ollas) y de uso personal como chanclas, entre otros. El juego es muy difícil, porque la vara se engrasa con petróleo, sustancia que dificulta el logro del objetivo.⁴⁸

48 ENSANI. Diario de campo. Observación escenarios. Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago.

Ilustración 7. Desfile Cabildo Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Otra de las festividades importantes en el pueblo Quillasinga es el *Atum Quilla*, celebración que se realiza en septiembre, luego de terminado el invierno, y en la cual se agradece a la Luna y se le ofrendan los alimentos con el fin de garantizar el éxito y la abundancia de las futuras cosechas.

La *Atum Quilla* se celebra en septiembre después de que ha pasado el invierno. *Atum* significa fiesta y *Quilla* Luna. Nosotros somos hijos de la Luna, entonces le celebramos a la Luna. Ahí lo que hacemos son los alimentos de nosotros, y los compartimos, y también hacemos un castillo que le amarramos toda clase de los productos que da la tierra y vamos cuadrando en bolsas o en gajos y la arrimamos al castillo.⁴⁹

En el siguiente fragmento de entrevista, se percibe claramente la posición de las personas que pertenecen al pueblo Quillasinga, por rescatar sus tradiciones, su identidad y su cultura, que se han ido perdiendo ante “la parte occidental”, y la labor que en este sentido se desarrolla desde el cabildo y que se busca fortalecer desde cada una de las familias.

Las costumbres, las tradiciones aún se conservan en cada una de las familias, aunque claro, unas pues han perdido como esa identidad, de alguna manera, porque se han dejado absorber de la parte occidental ¿no?, y ahora con la reorganización del cabildo, por ejemplo, ya llevamos 20 años. Hemos venido trabajando, precisamente en volver a orien-

tar, en volver a retomar esas partes tradicionales. Desde todo sentido, por ejemplo, desde la parte de la identidad como ser humano, como indígena que somos nosotros, en la parte cultural, en la parte de la danza, en la parte de las costumbres; por ejemplo, digamos, en la cuestión de retomar nuevamente lo del compadrazgo, se asumía mucho lo de las mingas, tanto la minga de trabajo como la minga de pensamiento, en ese trabajo que se da ayudarse entre unos y otros, un día aquí, otro día allá, esa era como la expectativa de la comunidad ¿cierto? La minga de pensamiento es como reunirse, dialogar, hablar, contar la historia, rescatar muchas cosas, pues para volver a retomar esas cosas. Entonces, eso hemos venido trabajando. En la parte de la religión, en la parte de la alimentación, yo he sido gobernador por espacio de... como de cinco años prácticamente, pero así intercalados, he sido gobernador como cuatro veces.⁵⁰

Respecto de la cultura material, que comprende todos aquellos objetos producidos para el uso cotidiano a partir de materias primas obtenidas por medio de procedimientos tradicionales y utilizando los conocimientos propios para su elaboración; el uso cultural de los recursos naturales se puede observar en la elaboración de artefactos que son utilizados principalmente para la preparación de alimentos, como las ollas de barro o las piedras para moler el maíz.

Ilustración 8. Piedras para moler y amasar



Fuente: ENSANI, 2019.

Julio de 2019.

49 ENSANI. Entrevista a Líder y Sabedor Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

50 ENSANI. Entrevista a Sabedor Quillasinga, Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

Muy pocos de los objetos de la cultura material utilizados anteriormente existen en la actualidad. El reemplazo que han tenido aquellos objetos por los utensilios y máquinas producidas industrialmente, ha hecho que se pierda la mayor parte del conocimiento para su elaboración. Así mismo, la disponibilidad de las materias primas que anteriormente eran abundantes, con la pérdida de territorio y el deterioro ambiental son cada vez más escasas, lo que también ha dificultado la pervivencia de la cultural material.

Ilustración 9. Olla de barro de más de 100 años y horno tradicional



Fuente: ENSANI, 2019.

1.3 Organización social

El pueblo Quillasinga se ha ido configurando a través de su historia organizativa como un colectivo (minga) que le apuesta al aporte de cada indígena a la consecución de los objetivos de la comunidad, a través de una estructura jerárquica y funcional, que responde a las exigencias que se le presentan, guiada por su cosmogonía, símbolos y costumbres.

La comunidad se encuentra organizada en cabildos, que corresponden a una entidad pública de carácter especial. Sus integrantes son miembros de una comunidad indígena, elegidos y reconocidos por esta, con una organización sociopolítica tradicional, cuya función es representar legalmente a la comunidad, ejercer la autoridad y realizar las actividades que le atribuyen las leyes, sus usos, costumbres y el reglamento interno.

Las comunidades indígenas se encuentran organizadas políticamente tal como lo establece la Ley 89 de 1890, reconociéndoles autonomía, que ha contribuido a mantener la autoridad; además, presta protección a las tierras que se constituirán en resguardo indígena, para que sean imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Artículo 3° de La Ley 89 de 1890: en todos los lugares donde se encuentre una parcialidad habrá un cabildo nombrado por los indígenas conforme a sus costumbres.⁵¹

En las comunidades indígenas, la organización política recae en el Gobernador(a) y a las Autoridades Indígenas, cuya misión es dirigir, organizar y sancionar a sus miembros si así lo ameritan los casos que se presenten. Estas concepciones vienen desde la Colonia, pero desde la época de 1991 varios pueblos indígenas han adoptado esta forma de organización “desde su propósito filosófico de recuperar las tradiciones culturales y las tierras, a ser una cuestión meramente administrativa de administración de recursos”.⁵² En la estructura de cabildo de las comunidades Quillasinga del departamento de Putumayo, se identifica principalmente la siguiente estructura: un Gobernador, un Alcalde Mayor, un Alcalde Menor, un Regidor Mayor, un Regidor Menor, un Tesorero, un Secretario y los

51 CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE COLOMBIA. Ley 89 de 1890 (25 de noviembre). Por la cual se determina la manera como deben ser gobernados los salvajes que vayan reduciéndose a la vida civilizada.

52 Ibíd. p. 3.

Alguaciles. Cabe destacar que la Asamblea es la máxima autoridad; espacio en el que todos los comuneros participan.

1.4 Localización y caracterización ambiental de los territorios

En este apartado se describe la ubicación geográfica del pueblo y de las comunidades estudiadas. Por otro lado, se caracterizan los siguientes aspectos ambientales: clima, hidrografía, geomorfología, topografía, biomas, cobertura del suelo y suelos (tipos, vocación y conflictos de uso). “Conocer la localización geográfica y la caracterización ambiental del territorio, permite identificar elementos claves para comprender y explicar la situación alimentaria y nutricional de las poblaciones, en este caso del Pueblo Quillasinga”.⁵³

Respecto de la localización, el pueblo Quillasinga se encuentra en las zonas centro y nororiental de la cordillera de Los Andes, representado por seis cabildos en el departamento de Putumayo y otros seis cabildos y dos resguardos en el departamento de Nariño. En la siguiente tabla se registran los nombres de los cabildos y resguardos Quillasinga de cada departamento.

Tabla 2. Cabildos del pueblo Quillasinga de Putumayo y resguardos y cabildos de Nariño

Putumayo	Cabildo Tawainti Cabildo Quillasinga de la Montaña Cabildo Quillallirisiricu Cabildo Inty Wasy Cabildo Killari Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq
Nariño	Resguardo Refugio del Sol Resguardo indígena Laguna Pejendino Cabildo Laguna Seca Cabildo Obonuco Cabildo Genoy Cabildo Valle de Aranda Cabildo Mapachico Cabildo Catambuco

Fuente: Academia Nariñense de Historia, 2017 y ENSANI, 2019.

53 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR Y UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA. Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia ENSANI 2012-2014. Pueblo Sáliba. Resguardo Caño Mochuelo. Bogotá, D.C., 2015. p. 30.

Territorialmente, el departamento de Putumayo, está dividido en tres subregiones: El Alto, Medio y Bajo Putumayo.

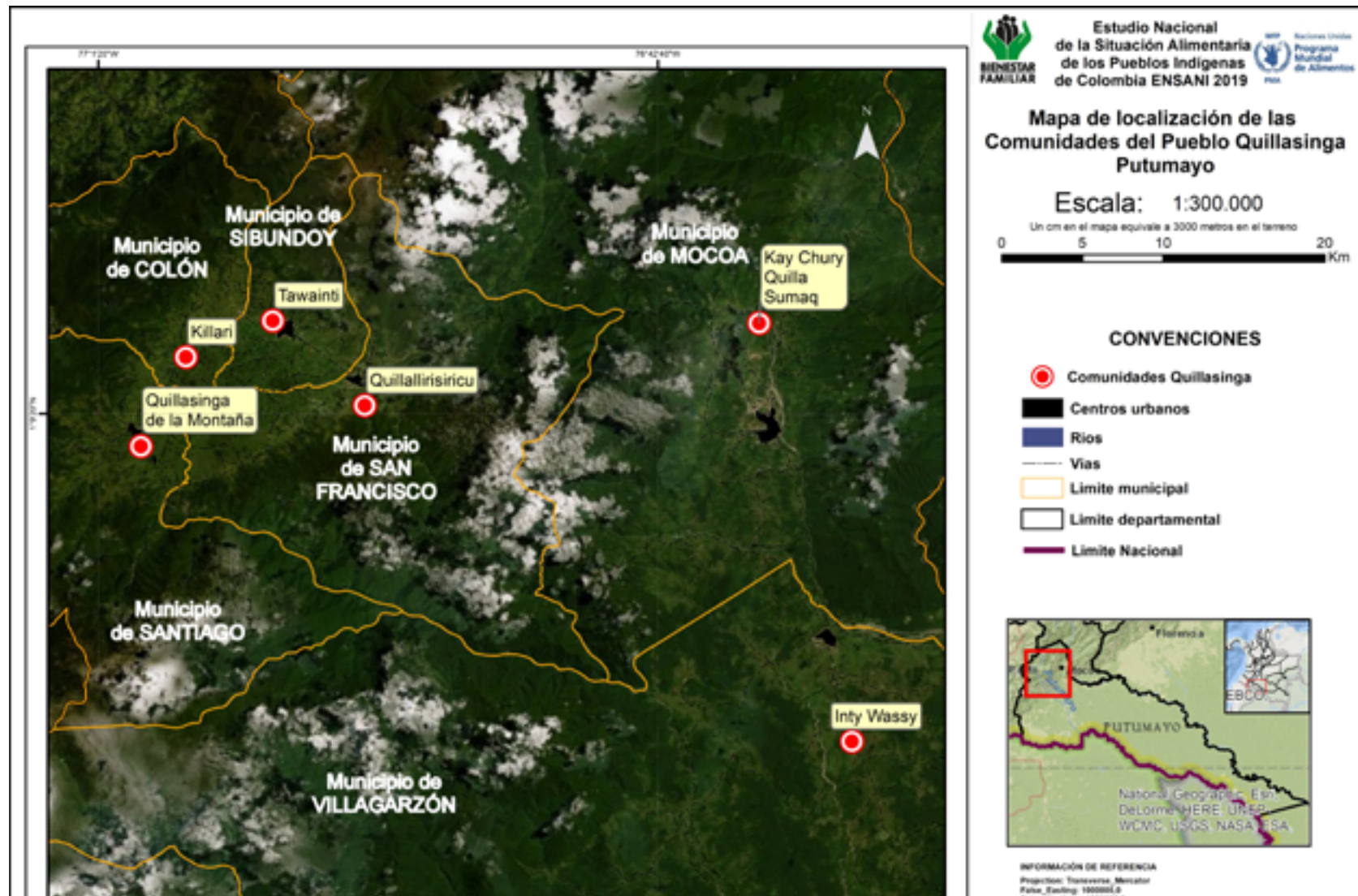
El Alto Putumayo, conocido también como Valle de Sibundoy, está localizado a lo largo de la vertiente oriental de la gran cordillera de Los Andes. Se encuentra específicamente en el extremo noroccidental del departamento. Es el valle donde se origina el río Putumayo; que se formó a partir de un lago y conforma un corredor entre los Andes y la selva amazónica. En sus laderas se encuentran los municipios de Santiago, Colón, Sibundoy y San Francisco.⁵⁴

El Medio Putumayo, está en la zona del piedemonte amazónico o cuenca del río Caquetá; en esta zona se encuentran los municipios de Mocoa, Villagarzón y Puerto Guzmán. Finalmente, el Bajo Putumayo, o zona de la llanura amazónica, está conformada por los municipios de Puerto Asís, Puerto Caicedo, Orito, Valle del Guamuéz, San Miguel y Puerto Leguizamo.

En este estudio se incluyeron seis cabildos (comunidades), cuatro de ellos ubicados en el Alto Putumayo, en los municipios de Santiago (Cabildo Santiago de la Montaña), Colón (Cabildo Killari), Sibundoy (Cabildo Tawainti), San Francisco (Cabildo Quillallirisiricu) y dos en el Bajo Putumayo en jurisdicción de los municipios de Mocoa (Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq) y Villagarzón (Cabildo Inty Wasy) cuya ubicación geográfica se puede observar en el siguiente mapa.

54 CASTRO, Jimena y MARTÍNEZ, Edwin. Formulación del Plan de Gestión Ambiental del municipio de Sibundoy (Putumayo) Tomo I. San Juan de Pasto: Universidad Tecnológica de Pereira, 2008. p. 20.

Mapa 1. Localización de las comunidades Quillasinga en el departamento del Putumayo



Fuente: elaborado a partir de información geográfica recopilada en campo, cartografía base del IGAC e imágenes satelitales de ESRI, Digital Globe, Geoeye, Earthstar Geographics, CNES Airbus DS, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, Swisstopo, GIS User Community, NOAA.



Respecto de la caracterización ambiental, se presentan y describen a continuación las características físicas (clima, geomorfología, topografía) y biológicas (biomas o zonas de vida y coberturas vegetales del suelo) del territorio de las comunidades. Si bien, los suelos hacen parte de las características físicas, para efectos de este documento se tratan en una sección aparte.

Es importante aclarar que los mapas que acompañan esta caracterización ambiental presentan información a escala regional para los seis cabildos Quillasinga estudiados. Esto se debe a que a la fecha no se encuentran disponibles mapas oficiales a una escala más detallada.

Por otro lado, debido al fuerte proceso de asentamiento urbano de la población de los cabildos en las diferentes cabeceras municipales, llevó a que la producción de alimentos de la mayoría de las familias en predios particulares (fincas o lotes privados y/o familiares), más que en los predios de los territorios colectivos (altamente urbanizados). Esto último dificulta la identificación a nivel cartográfico de las áreas específicas donde se desarrollan las actividades de subsistencia. No obstante, el análisis de cada aspecto incluye las especificidades para cada cabildo encontradas durante los recorridos de observación.

Al final de esta sección se presenta una descripción de los aspectos ambientales, específicamente para el territorio colectivo del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq, ubicado en la vereda Pueblo Viejo en el municipio de Mocoa.

1.4.1 Clima.

Según la Organización Meteorológica Mundial,⁵⁵ comúnmente, el clima se define como el estado regular del tiempo de un lugar específico. En un sentido más estricto, es la descripción estadística de los cambios de un conjunto de condiciones atmosféricas, durante periodos que pueden abarcar desde meses hasta millones de años. En este sentido, para definir el clima de un lugar es necesario recolectar y analizar una gran cantidad de datos de distintas variables, como la precipitación, la temperatura, la evaporación, la humedad, la velocidad y dirección del viento, la radiación y la nubosidad.

Dada la complejidad de definir el clima de un lugar, para efectos prácticos en esta sección, se abordó el clima de manera general, haciendo énfasis en la temperatura y precipitación de los territorios del pueblo estudiado.

De acuerdo con el IGAC,⁵⁶ en términos climáticos, Colombia es un país tropical, ya que se encuentra en la Zona Ecuatorial donde la radiación solar permanece casi constante durante el año. El clima es afectado por una franja de baja presión donde confluyen los vientos alisios; esta franja es denominada Zona de Convergencia Intertropical (ZCIT). En términos regionales, la orografía del país genera particularidades climáticas, la altitud juega un papel fundamental en la variación de la temperatura, al punto que se pueden definir franjas con características térmicas que se denominan pisos térmicos. El departamento del Putumayo presenta tres pisos térmicos; cálido, templado y frío.

De acuerdo a la zonificación climática del IGAC,⁵⁷ los territorios de las comunidades Tawainti, Killari, Quillasinga de la Montaña y Quillallirisiricu corresponden a la unidad climática fría muy húmeda (f-MH) localizada en la parte occidental del departamento donde se encuentran las cabeceras municipales de Sibundoy, Colón, Santiago y San Francisco. Las características de dicha unidad son:

- Se ubica a una altitud de 2.001 a 3.000 msnm.
- La temperatura media anual es menor a 16°C.
- La precipitación promedio multianual es de 1.780 mm; siendo julio el periodo de lluvia con mayor precipitación.
- No se presenta déficit hídrico durante el año.

Por otro lado, las comunidades Kai Churi Quilla Sumaq del municipio de Mocoa y el cabildo Inty Wasy del municipio de Villagarzón, corresponden a la unidad climática cálida muy húmeda (c-MH).⁵⁸ Dicha unidad climática está localizada al noroccidente del departamento y sus características principales son:

- La altitud va desde 300 hasta 800 metros sobre el nivel del mar.
- La temperatura media anual es de 22°C a 26°C.
- La precipitación promedio multianual es de 3.800 a 6.950 mm; de mayo a julio es el periodo de lluvia con mayor precipitación.
- No se presenta déficit hídrico durante el año.

55 WORLD METEOROLOGICAL ORGANIZATION. International Meteorological Vocabulary. Series WMO/OMM/BMO-No. 182. Second edition. Geneva: Secretariat of the World Meteorological Organization, 1992. p. 784.

56 INSTITUTO GEOGRÁFICO AGUSTÍN CODAZZI. Estudio General de Suelos y Zonificación de Tierras del Departamento del Putumayo. Bogotá, D.C., 2014. p. 101.

57 Ibid. p. 110.

58 Ibid. p. 110.

1.4.2 Hidrografía.

Las fuentes de agua son lugares primordiales para la subsistencia de las comunidades indígenas. La cercanía o acceso a ríos, lagunas, quebradas, humedales, entre otros cuerpos de agua, es un factor determinante y de vital importancia para procesos de producción, preparación e incluso transporte de alimentos. Durante el recorrido en campo se identificaron cuerpos hídricos relevantes para cada comunidad Quillasinga. Los principales ríos para las comunidades Quillasinga del Valle de Sibundoy son el río San Pedro, la quebrada Hidráulica y el río Putumayo.

Ilustración 10. Río San Pedro



Fuente: ENSANI, 2019.

Para el Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq, el río Mocoa es el cuerpo de agua más significativo. El Cabildo Inty Wasy tiene relación directa con el río San Vicente, el río Picudo y el caño Picudito.

Ilustración 11. Principales cuerpos de agua del Cabildo Inty Wasy



Fuente: ENSANI, 2019.



1.4.3 Geomorfología.

De acuerdo a los fundamentos propuestos por Zinck,⁵⁹ la geomorfología es la ciencia que busca explicar las características del relieve de un lugar (topografía), a partir de la descripción de las causas (fuerzas, agentes y procesos) de su origen. En este capítulo se elaboró una síntesis de los procesos que explican el relieve y en su conjunto, los paisajes de la región donde se encuentran las comunidades estudiadas. Dicha síntesis, se basó en la información consignada por el IGAC en el Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras para el Departamento del Putumayo.

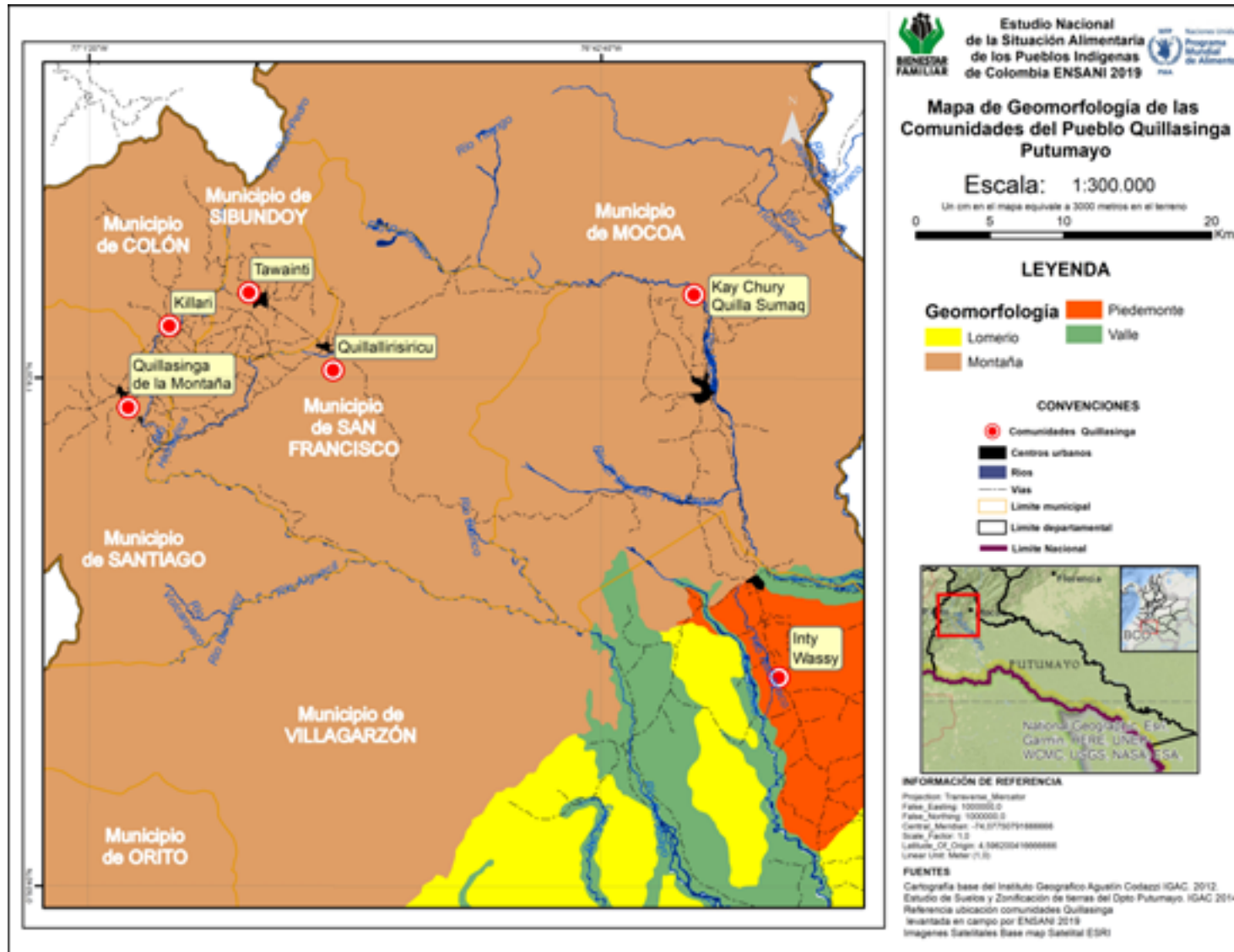
Las subregiones del alto y medio Putumayo están ubicadas en el límite de dos grandes geoestructuras: la cordillera Central de Los Andes colombianos y la megacuenca de sedimentación del Amazonas. Durante millones de años de evolución geológica de la Tierra, el plegamiento de las placas tectónicas al encontrar resistencia con las fallas del borde llanero, produjo el levantamiento de grandes masas de roca del macizo de Garzón, formando un complejo de estructuras rocosas y áreas de acumulación de material sedimentario susceptibles a la erosión, conformando un paisaje montañoso con un relieve diverso de crestones, lomas y colinas en la parte alta. Mientras, en la parte baja se conformaron tres paisajes por la dinámica de los ríos cordilleranos, que en un principio acumularon sedimentos de la cordillera conformando *terrazas aluvio-torrenciales* (formadas por avalanchas de sedimentos), típicas del paisaje de piedemonte, mientras que, en la parte plana, en la cuenca de sedimentación del Amazonas, la actividad tectónica generó *un paisaje de lomerío, con colinas y vallecitos*. En el paso por el piedemonte y lomerío los ríos cordilleranos fueron acumulando sedimentos, que formaron terrazas y planos de inundación a los costados de sus cauces, conformando un paisaje de valle aluvial, como el de los ríos Putumayo y Caquetá.⁶⁰

En el siguiente mapa se pueden observar los paisajes mencionados y la ubicación de las comunidades Quillasinga estudiadas. Se identifica a qué paisaje pertenece cada comunidad y se describen la forma, tamaño, origen y ubicación de cada uno respectivamente.

59 ZINCK, Alfred. [online] Geopedología. Elementos de geomorfología para estudios de suelos y de riesgos naturales. Enschede: ITC. Faculty of Geo-Information Science and Earth Observation, 2012. Disponible en: <https://bit.ly/3jhw0wV>

60 INSTITUTO GEOGRÁFICO AGUSTÍN CODAZZI. Op. cit., p. 90.

Mapa 3. Geoformas o paisajes de los territorios de las comunidades Quillasinga



Fuente: Cartografía temática de Geomorfología del Putumayo. IGAC. Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo, escala 1:100.000, ubicación comunidades Quillasinga de georreferenciación ENSANI, 2019. Cartografía base del IGAC, SIGAC, 2012.

1.4.3.1 Paisaje de montaña.

Las comunidades que se encuentran en el paisaje de montaña son el Cabildo Tawainti de Sibundoy, el Cabildo Killari de Colón, el Cabildo Quillasinga de la Montaña del municipio de Santiago, el Cabildo Quillallirisiricu del municipio de San Francisco y la comunidad Kay Chury Quilla Sumaq. “El paisaje de montaña se puede definir como el conjunto de elevaciones naturales, de más de 300 metros de desnivel entre la base y la cima. Su origen es diverso, así como las formas de sus cimas y laderas. Este paisaje se ubica en el extremo noroccidental del departamento, dentro del flanco oriental de la cordillera Oriental”.⁶¹

Ilustración 12. Paisaje de montaña en el Cabildo Quillallirisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

1.4.3.2 Paisaje de piedemonte.

La comunidad del Cabildo Inty Wasy se encuentra en este tipo de paisaje, el cual corresponde “al área que se extiende en la base de la montaña, formada por la acumulación de sedimentos transportados desde los terrenos más elevados a

zonas más bajas y abiertas. Comprende superficies planas de pendientes suaves (3 a 12%). Está limitado por los paisajes de lomerío y valles aluviales principalmente de los ríos Caquetá y Putumayo”.⁶²

Ilustración 13. Paisaje de piedemonte en el Cabildo Inty Wasy



Fuente: ENSANI, 2019.

1.4.4 Topografía.

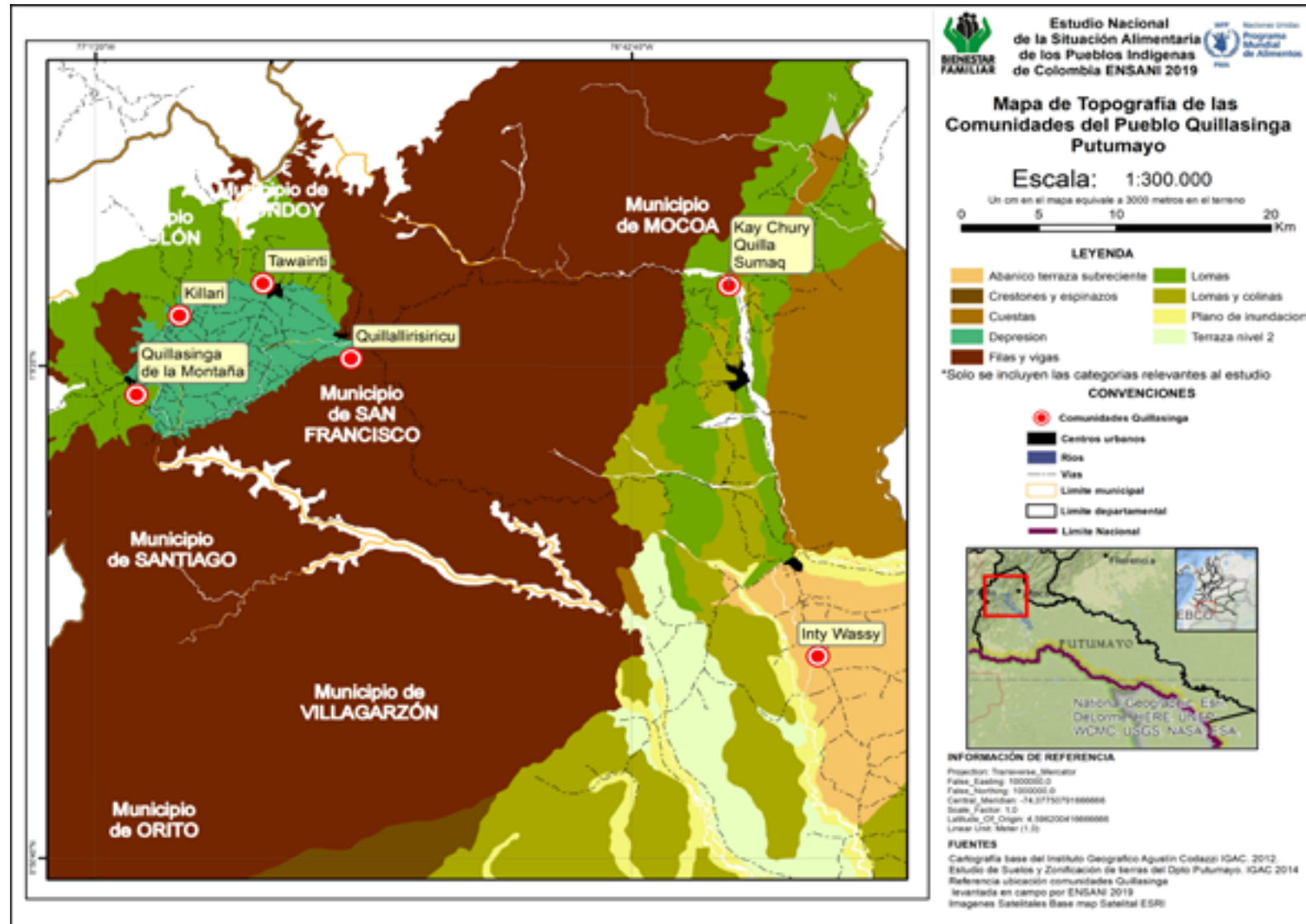
La topografía es la descripción de los relieves o formas de las superficies de la Tierra. Los diferentes paisajes mencionados en la sección de geomorfología están compuestos distintos tipos de relieves que los caracterizan. Los relieves se diferencian entre sí por su ubicación, altura, inclinación, materiales de composición, entre otros factores. En el siguiente mapa, elaborado con base en la información de topografía del IGAC,⁶³ se identifican los relieves de los territorios de las comunidades.

⁶¹ Ibid. p. 95.

⁶² Ibid. p. 99.

⁶³ Ibid. p. 89.

Mapa 4. Topografía o relieves de los territorios de las comunidades Quillasinga



Fuente: Cartografía temática de relieve del Putumayo. IGAC, Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo, escala 1:100.000, ubicación comunidades Quillasinga de georreferenciación ENSANI 2019. Cartografía base del IGAC, SIGAC, 2012.

En cuanto al paisaje de montaña, el IGAC⁶⁴ menciona varios relieves; en el caso de este estudio es relevante el *relieve de lomas* donde se encuentran las comunidades Tawainti de Sibundoy, el Cabildo Quillasinga de la Montaña del municipio de Santiago, el Cabildo Killari de Colón, el Cabildo Quillallirisiricu del municipio de San Francisco y el Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq de Mocoa. De acuerdo con el mapa, el Cabildo Inty Wasy se encuentra en el relieve de abanico-terrazza subreciente y según el IGAC,⁶⁵ “este relieve se localiza a una altitud entre 300 y 700 msnm, con una altura relativa menor a 50 m, inclinación menor al 3%, longitudes de 13 a 15 km con laderas con formas convexas, cóncavas y rectilíneas. Geológicamente, se desarrolla sobre una serie de depósitos aluviales y coluviales producto de los procesos erosivos recientes”.

1.4.5 Biomás.

Sintetizando las apreciaciones del IGAC⁶⁶ y del Instituto Alexander Von Humboldt (IAVH),⁶⁷ un bioma es el área que agrupa un conjunto de ecosistemas por la similitud en sus características geomorfológicas (tipo de paisaje), climáticas (lluvia, vientos, humedad, etc.) con unas plantas y animales característicos. Este término se usa comúnmente para diferenciar zonas biogeográficas a escala regional a partir de su vegetación y fauna (áreas que presentan un tipo de flora y fauna particular dentro de sus límites geográficos).

El valle de Sibundoy o Alto Putumayo corresponde a la parte andina del departamento. Es un valle con altitudes que van desde los 1.800 hasta los 3.600 msnm. Presenta un conjunto de áreas naturales (humedales, bosques y matorrales, subpáramos y páramos) y transformadas (pastos, cultivos, zonas urbanas, entre otros).⁶⁸

El valle de Sibundoy presenta una época de lluvias fuertes entre abril y agosto, y una época más seca entre octubre y marzo. El promedio de precipitación anual

es muy cambiante, con registros entre 1.750 y 4.750 mm. En cuanto a la temperatura promedio mensual anual, varía de 14 a 17°C.⁶⁹

Teniendo en cuenta lo consignado por el IAVH,⁷⁰ el valle de Sibundoy se encuentra en el orobioma subandino, específicamente en el distrito biogeográfico de las selvas nubladas orientales Caquetá-Cauca-Putumayo-Nariño. Históricamente este distrito ha sido muy intervenido, en especial en la periferia de los asentamientos urbanos. Muchos de sus ecosistemas originales han sido transformados en pastos y cultivos. Incluso se han introducido especies de árboles como el eucalipto (*Eucalyptus sp.*) y pastos como el kikuyo (*Pennisetum clandestinum*). En el área plana del valle se encuentran cultivos tradicionales indígenas (chagras), que incluyen cultivos de maíz (*Zea mays*), plantaciones de frijol tranca (*Phaseolus aff. coccineus*), cucurbitacias (calabaza), passifloraceas (curuba) entre otros. En la laderas y colinas del valle es frecuente encontrar un mosaico de fragmentos de bosque andino y subandino en distinto grado de conservación⁷¹.

El Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq y el Cabildo Inty Wasy se encuentran en el bioma del bosque húmedo tropical (BHT). El BHT se caracteriza por presentar temperaturas que van desde los 18°C a 28°C con mínimos cambios en la humedad relativa y radiación solar, así como precipitaciones superiores a 1.800 mm al año.⁷² “Los ecosistemas de este bioma son dominados por plantas con flor (angiospermas), la vegetación presenta una estratificación vertical (dosel, arbóreo, arbustivo y herbáceo)”.⁷³ Dicha estratificación diferencia de la altura de las copas; los árboles que conforman el dosel pueden llegar a medir 40 m, la sombra de sus copas hace que la luz solar actúe como un importante filtro ambiental, que influye en la regeneración de las especies vegetales.⁷⁴

Este bioma es uno de los ecosistemas con mayor productividad primaria, es decir que las plantas convierten en tejido vivo una gran cantidad de agua y carbono, y existe una alta actividad de descomposición que reintegra los nutrientes

64 Ibid. p. 95.

65 Ibid. p. 99.

66 INSTITUTO GEOGRÁFICO AGUSTÍN CODAZZI. Zonas de vida o formaciones vegetales de Colombia. Bogotá, D.C., 1977. p. 283.

67 INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE RECURSOS BIOLÓGICOS ALEXANDER VON HUMBOLDT. Ecosistemas de los Andes colombianos. Bogotá D.C., 2006. p.162.

68 ACEVEDO, Orlando. Aves de Quindicocha - Valle de Sibundoy, Putumayo - Colombia: Potencial área de conservación. En: Universitas Scientiarum, Journal of the Faculty of Sciences, 2014, Vol. 19, No.1, p. 29-41.

69 CORPORACIÓN PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE DEL SUR DE LA AMAZONÍA (CORPOAMAZONÍA) y FUNDACIÓN CULTURAL DEL PUTUMAYO. Plan de Ordenación y Manejo de los Humedales del Valle de Sibundoy. Documento técnico. Bogotá, D.C., 2008.

70 INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE RECURSOS BIOLÓGICOS ALEXANDER VON HUMBOLDT. Op. cit., p. 162.

71 ACEVEDO, Orlando. Op. cit.

72 RICHARDS, P. The tropical rain forest: An ecological study, Segunda edición. Cambridge University, 2010.

73 BURNHAM, Robyn y JOHNSON, Kirk. South American palaeobotany and the origins of neotropical rainforests. En: Philosophical Transactions of the Royal Society B, 2004, Vol. 359, No. 1.450. p. 1.595-1.610.

74 MORLEY, Robert. Origin and evolution of tropical rain forests, Nueva York: John Wiley, 2000.

rápida en la cadena trófica.⁷⁵ “En general, se desarrolla en suelos ácidos y con pocos nutrientes”.⁷⁶ Se estima que este bioma engloba el mayor número de especies por metro cuadrado y esta riqueza parece concentrarse en el centro y occidente de la Amazonía. Por ejemplo, “es posible encontrar en una hectárea de bosque húmedo tropical en Ecuador más de trescientas especies de árboles con diámetro a la altura del pecho (DAP) mayor a diez centímetros”.⁷⁷ “Las principales amenazas sobre este ecosistema se deben a la deforestación causada por la expansión de la frontera agrícola y pecuaria, la minería y la urbanización”.⁷⁸

“En Latinoamérica este bioma es representado principalmente por la región del Amazonas y su dinámica regula el clima de la región. Se estima que el Amazonas ha perdido más del 12% de su área original y que, al paso de deforestación observada, en el año 2050 alrededor de un 50% de su superficie actual habrá desaparecido”.⁷⁹

La poca densidad de individuos de las especies vegetales promueve la polinización y dispersión por animales más o menos específicos como ciertas especies de primates, aves y murciélagos. “La gran riqueza vegetal de este bioma alberga una enorme riqueza faunística que se ve afectada con la degradación de este hábitat”.⁸⁰

“En un país como Singapur se estima que la pérdida del 95% del área original de bosque tropical ha producido la extinción de por lo menos el 35% y hasta el 87% de especies de plantas, insectos, peces, aves y mamíferos, de las cuales gran parte correspondía a especies únicas de ese lugar”.⁸¹

75 CLARK, Deborah; BROWN, Sandra; KIXKLIGHER, David; CHAMBERS, Jeffrey; THOMLINSON, John; NI, Jian y HOLLEND, Elisabeth. Net primary production in tropical forests: an evaluation and synthesis of existing field data. En: Ecological Applications, 2001, Vol. 11, No. 2, p. 371-384.

76 LAURENCE, William; FEARNSIDE, Phillip; LAURENCE, Susan; DELAMONICA, Patricia; LOVEJOY, Thomas; RANKIN, Judy; CHAMBERS, Jeffrey y GASCON, Claude. Relationship between soils and Amazon forest biomass: a landscape-scale study. En: Forest Ecology and Management, 1999, Vol. 118, No. 1-3, p. 127-138.

77 VALENCIA, Renato; BASLEV, Henry y PAZ, Guillermo. High tree alpha-diversity in Amazonian Ecuador. En: Biodiversity and Conservation, 1994, No. 3, p. 21-28.

78 INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE RECURSOS BIOLÓGICOS ALEXANDER VON HUMBOLDT Y MINISTERIO DEL MEDIO AMBIENTE. Informe Nacional sobre el Estado de la Biodiversidad-Colombia, Tomo I, Causas de pérdida de la biodiversidad. Bogotá, D.C., 1998.

79 MAHLI, Yadvinder; ROBERTS, Timmons; BETTS, Richard; KILLEEN, Timothy; LI, Wenhong y NOBLE, Carlo. Climate change, deforestation, and the fate of the Amazon. En: Science, 2008, Vol. 319, No. 5.680, p. 169-172.

80 GENTRY, Alvin. Patterns of neotropical plant species diversity. En: Evolutionary Biology, No. 15, p. 1-84.

81 BROOK, Barry; SODHI, Navjot. S. y Peter, N. Catastrophic extinctions follow deforestation in Singa-

1.4.6 Coberturas del suelo.

En esta sección se describen las coberturas del suelo, haciendo énfasis en las principales características de la vegetación de los diferentes paisajes en los que se encuentran las comunidades, con el fin de hacer una aproximación a la identificación de los principales usos del suelo.

A continuación, se presenta el mapa general de coberturas de la tierra, que se elaboró usando la información cartográfica del IDEAM⁸² (año 2012) a escala 1:100 mil del departamento del Putumayo, con el tercer nivel de la Leyenda Corine Land Cover ajustada para Colombia.

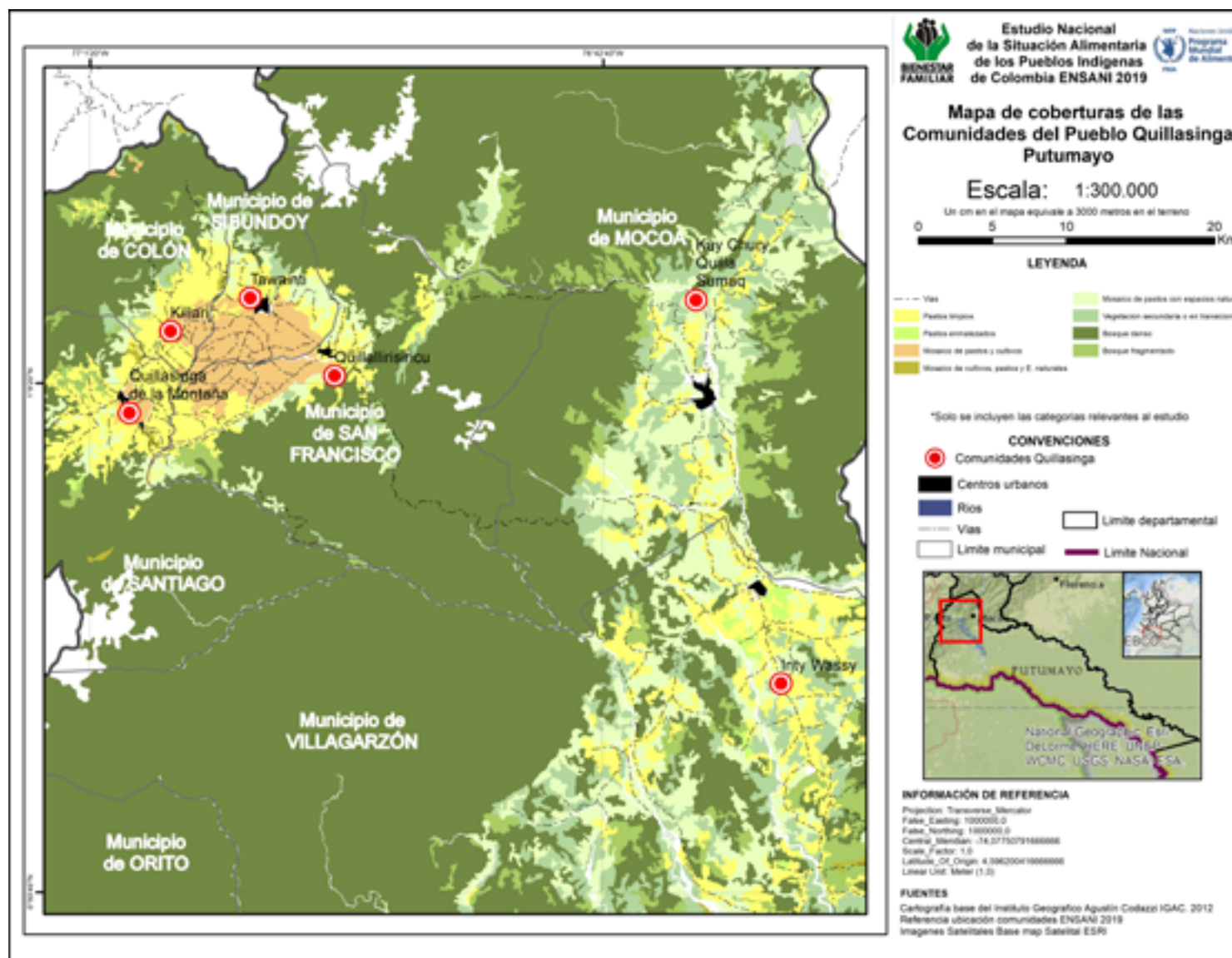
De acuerdo con el mapa de coberturas y las observaciones en campo, las comunidades abarcan áreas transformadas, donde la cobertura original ha sido reemplazada por mosaicos en los que se encuentran pastos y cultivos con espacios naturales; mosaicos de cultivos, pastos y espacios naturales; mosaicos de pastos y cultivos; pastos enmalezados y pastos limpios.

A continuación, se presenta la información que define cada una de las coberturas mencionadas según la leyenda oficial del IDEAM. Adicionalmente a la definición de cada cobertura, se describen algunas características particulares de las vegetaciones observadas en campo complementadas con fuentes secundarias.

pore. En: Nature, No. 424, p. 420-423.

82 INSTITUTO DE HIDROLOGÍA, METEOROLOGÍA Y ESTUDIOS AMBIENTALES (IDEAM). Mapa de coberturas de la tierra. Leyenda Corine Land Cover adaptada a Colombia. Escala 1:100.000. Bogotá, D.C., 2012.

Mapa 5. Coberturas de los territorios de comunidades Quillasinga



Fuente: elaborado a partir de Cartografía temática de coberturas del Putumayo Corine Land Cover. IDEAM. Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales, 1:100.000. 2012, ubicación comunidades Quillasinga de georreferenciación ENSANI 2019, Cartografía base del IGAC, SIGAC, 2012.

1.4.6.1 Mosaico de pastos con espacios naturales.

“Esta cobertura está constituida por las superficies ocupadas principalmente por pastos en combinación con espacios naturales. Los espacios naturales están conformados por relictos de bosque natural, arbustales, bosque de galería, pantanos y otras áreas poco transformadas y que debido a limitaciones de uso por sus características biofísicas permanecen en estado natural o casi natural”.⁸³ Se observó que la vegetación de esta cobertura es una mezcla de áreas dominadas por kikuyo (*Pennisetum clandestinum*) rodeadas por parches de bosque con especies como el motilón (*Hieronima macrocarpa*), moquillo (*Saurauia scrabia*), arrayán (*Myrcianthes leucoxycola*), siete cueros (*Tibouchina lepidota*), cucharo (*Myrsine coriácea*), entre otros. En la siguiente ilustración se puede observar un ejemplo de esta cobertura.

Ilustración 14. Cobertura de pastos con espacios naturales en el Cabildo Santiago de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

1.4.6.2 Mosaico de cultivos, pastos y espacios naturales.

“Corresponde a las superficies ocupadas principalmente por cultivos en combinación con espacios naturales. Los parches y residuos de espacios naturales es-

tán conformados por aquellas áreas cubiertas por relictos de bosque, arbustales, bosque de galería y/o ripario, vegetación secundaria o en transición, zonas pantanosas u otras áreas no intervenidas o poco transformadas que permanecen en estado natural o casi natural”.⁸⁴ Se observó que los cultivos son principalmente de maíz, mora, frijol, col y diversas hortalizas, mientras que los pastos son de una mezcla de diferentes especies de herbáceas dominadas por el kikuyo (*Pennisetum clandestinum*) y otras (gramíneas y ciperáceas). En los espacios naturales se observaron especies arbóreas como el sauce (*Salix humboldtii*), el aliso (*Alnus acuminata*), aguacate (*Persea americana*), moquillo (*Saurauia scrabia*), arrayán (*Myrcianthes leucoxycola*), siete cueros (*Tibouchina lepidota*), cucharo (*Myrsine coriácea*), entre otras. La ilustración 15 muestra un ejemplo de esta cobertura.

Ilustración 15. Cobertura de mosaico de cultivos, pastos y espacios naturales Cabildo Quillallisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

83 Ibid. Capítulo II. p. 37.

84 Ibid.

1.4.6.3 Pastos limpios.

“Esta cobertura comprende las tierras ocupadas por pastos limpios con un porcentaje de cubrimiento mayor a 70%; la realización de prácticas de manejo (limpieza, enclavamiento y/o fertilización, etc.) y el nivel tecnológico utilizados, impiden la presencia o el desarrollo de otras coberturas”.⁸⁵ La vegetación de esta cobertura se componía principalmente de especies herbáceas, principalmente gramíneas nativas con pastos introducidos como el kikuyo (*Pennisetum clandestinum*) con cercas vivas de eucalipto (*Eucalyptus globulus*). En la siguiente ilustración se puede observar un ejemplo de esta cobertura.

Ilustración 16. Cobertura de pastos limpios en cercanías a vivienda de habitante del Cabildo Quillallisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

1.4.6.4 Mosaico de pastos y cultivos.

Comprende las tierras ocupadas por pastos y cultivos, en los cuales el tamaño de las parcelas es muy pequeño (inferior a 25 ha) y el patrón de distribución de los lotes es muy intrincado para representarlos cartográficamente de manera individual.⁸⁶ Según las observaciones en campo, la vegetación característica de esta cobertura se compone principalmente de especies herbáceas, gramíneas nativas y pastos introducidos como kikuyo (*Pennisetum clandestinum*) y cultivos de maíz, mora, frijol, col, aguacate y diversas hortalizas. La ilustración 17 muestra un ejemplo de esta cobertura.

85 Ibid. p. 33.

86 Ibid. p. 36.

Ilustración 17. Cobertura de pastos y cultivos en el Cabildo Killari



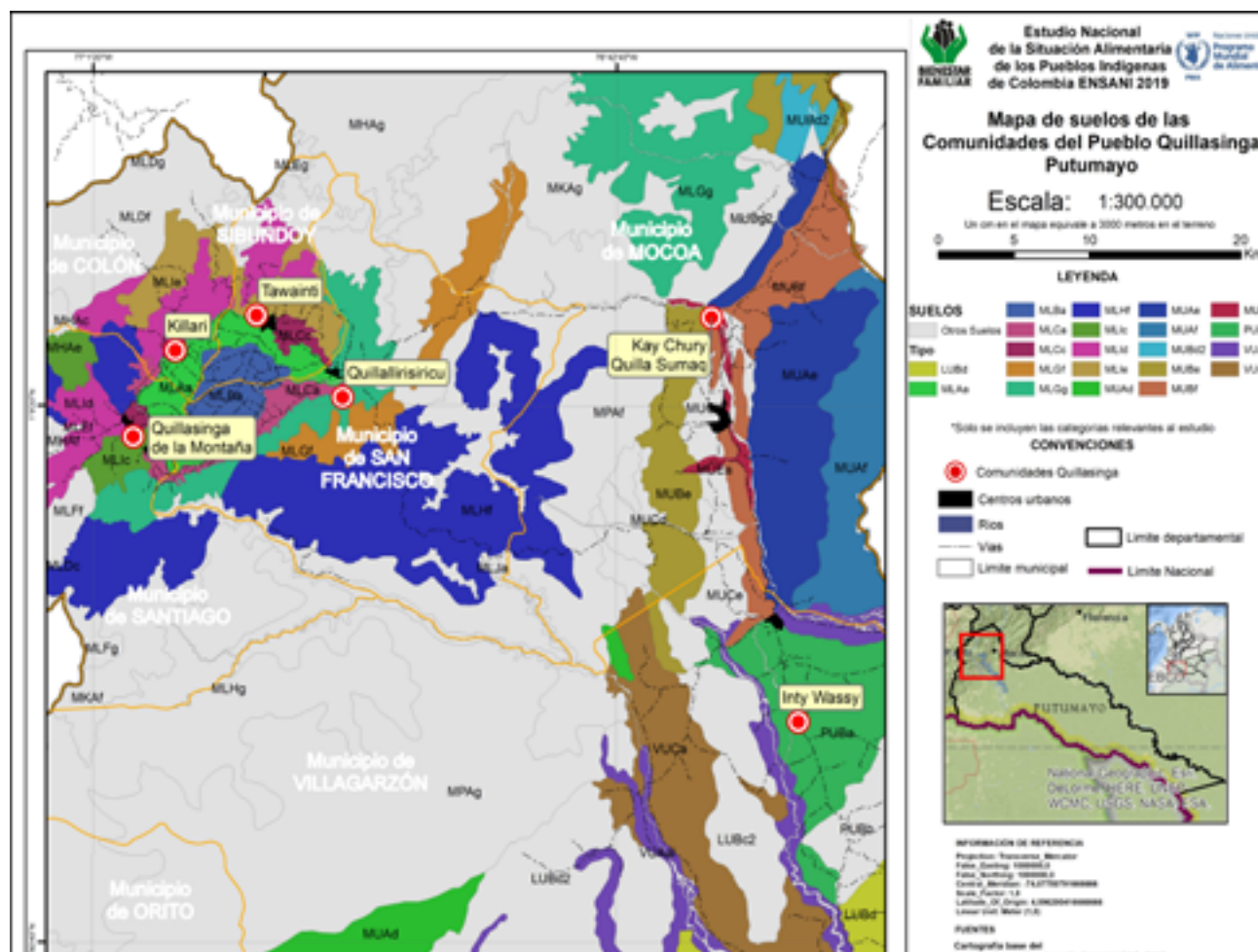
Fuente: ENSANI, 2019.

1.4.7 Suelos, vocación y conflictos de uso.

En esta sección se identifican los tipos de suelos y la relación entre sus limitaciones con la producción de alimentos en los territorios de las comunidades estudiadas. En primer lugar, se presentan los tipos de suelos relevantes de acuerdo con la ubicación geográfica de los cabildos y se describen las principales características y limitaciones para cada comunidad. En segundo lugar, se presentan los usos recomendados de acuerdo con la vocación de los suelos de las comunidades. En tercer lugar, se identifican los conflictos de uso generados por exceder las limitaciones o condiciones ecológicas. En cuarto lugar, se analizan los resultados a la luz de las observaciones en campo. Se aclara que por la condición del pueblo Quillasinga de carecer de territorios colectivos y que las áreas de producción (fincas y o parcelas) se encuentran dispersas, se identificaron las unidades de suelos de manera aproximada para cada comunidad, teniendo en cuenta los cultivos en campo. La identificación, descripción y análisis de los suelos se basó en las evaluaciones elaboradas en el país por el Instituto Geográfico Agustín Codazzi (IGAC), plasmadas en el libro Estudio General de Suelos y Zonificación de Tierras del departamento del Putumayo.

Para identificar los tipos de suelos correspondientes a las áreas productivas de las comunidades Quillasinga, se cruzó la información levantada en campo (georreferenciación y observaciones) con los datos del Estudio General de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo elaborado por el IGAC. El resultado se presenta en el siguiente mapa.

Mapa 6. Suelos de los territorios de las comunidades Quillasinga



Fuente: elaborado a partir de Cartografía temática de suelos del Putumayo, IGAC. Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo 1:100.000. 2012, ubicación comunidades Quillasinga georreferenciación ENSANI, 2019. Cartografía base del IGAC, SIGAC, 2012.

El punto que indica la ubicación de cada comunidad (cabildo) es una aproximación (no identifica predios colectivos), ya que la producción agropecuaria de los cabildantes se identificó en parcelas y o fincas dispersas que, en algunos casos, son propias y en otros de terceros. Por esta razón, las unidades de suelos que corresponden a cada comunidad pueden variar según la escala de análisis.

En el mapa se emplearon las unidades cartográficas de suelos propuestas por el IGAC,⁸⁷ las cuales los clasifican según el paisaje al que están asociados y los límites climáticos en que se encuentran. Las unidades cartográficas tienen un código de letras que las identifica. A continuación, se explica la manera de interpretar la unidad cartográfica o código de suelos empleado por el IGAC.

La primera parte del código hace referencia al paisaje en donde se encuentra el suelo; por ejemplo, la unidad cartográfica de suelos MUBe. La letra (M) hace referencia a que los suelos son del paisaje de Montaña. Paisaje de Montaña (M) o Paisaje de Lomerío (L) o Paisaje de Piedemonte (P) o Paisaje de Valle (V). La segunda parte del código es una letra que identifica la franja climática a la que pertenecen los suelos. Por ejemplo, la unidad cartográfica de suelos MUBe. La (U) identifica que los suelos pertenecen a la franja climática cálida muy húmeda. Extremadamente frío y húmedo (E) o Muy frío y húmedo (H) o Frío muy húmedo (K) o Frío húmedo (L) o Templado muy húmedo (P) o Templado húmedo (Q) o Cálido muy húmedo (U) o Cálido húmedo (V). La tercera parte del código es una letra mayúscula (A o B o C o E...) que identifica la asociación de suelos. Por ejemplo, la unidad cartográfica de suelos MUBe. La letra (B) es la asociación de suelos, que agrupa unos tipos de suelos específicos de acuerdo con las características físicas y químicas que comparten. Estas asociaciones están compuestas por clases taxonómicas o nombres científicos de suelos. La cuarta y última parte del código es una letra minúscula ocasionalmente acompañada con un número que identifica la fase del suelo, que es una característica particular del terreno, generalmente un valor específico de la pendiente del lugar donde se encuentran los suelos. Por ejemplo, la unidad cartográfica de suelos MUBe. La (e) hace referencia a que son suelos que se encuentran en pendientes o inclinaciones del terreno de 25 al 50% respecto al plano.⁸⁸

A continuación, se describen en detalle los suelos de cada comunidad (cabildo) y las particularidades encontradas en campo.

87 IGAC. Op. cit. p 157.

88 Ibid.

Suelos del Cabildo Tawainti de Sibundoy

Los suelos del Cabildo Quillasinga Tawainti de Sibundoy corresponden a la asociación de suelos del paisaje de montaña en clima frío húmedo (unidad cartográfica MLAA). Según el IGAC,⁸⁹ esta unidad está compuesta por la asociación de suelos “Hydric Haplofibrist”-“Fibric Haplohemist” “Terric Haplofibrists”, que son suelos que han evolucionado a partir de materia orgánica acumulada en un lago; son suelos cuya productividad agrícola está limitada por el nivel freático durante la mayor parte del año y sobre todo en época de lluvia por los encharcamientos prolongados.

Son superficiales, fuertemente ácidos, con baja saturación de bases y fertilidad química baja. En la siguiente foto se puede observar un cultivo de frijol, en que se hacen surcos altos para evitar que el exceso de humedad afecte las plantas.

Ilustración 18. Cultivo de frijol de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

89 Ibid. p. 169.

Suelos del Cabildo Quillallirisiricu de San Francisco

Los suelos del Cabildo Quillallirisiricu de San Francisco, corresponden a la asociación de suelos de montaña en clima frío (la unidad cartográfica MLCc). Esta unidad está compuesta por la asociación de suelos Typic Udorthents"-Typic Fluvaquents"-Andic Dystrudepts". De acuerdo con el IGAC,⁹⁰ los suelos se han desarrollado a partir de sedimentos aluviales, es decir acumulados por la lluvia. En algunos lugares son muy superficiales y en otros profundos. La textura del material es moderadamente gruesa, lo que hace que tengan buen drenaje, pero son extremadamente ácidos, con baja saturación de bases y de fertilidad química.

Actualmente, estas tierras están en potreros con pasto kikuyo para el sostenimiento de ganaderías y también se encuentran cultivos de hortalizas y maíz. Las principales limitantes para el uso de estos suelos son la poca profundidad efectiva, limitada por fragmentos de roca y cascajo, la baja retención de humedad y la baja disponibilidad de nutrientes y retención de fosfatos. A continuación, se observa una parcela de cultivo; se destaca el bajo porte de algunas plantas, posiblemente su crecimiento es limitado por la profundidad del suelo.

Ilustración 19. Parcela de cultivo de cabildante de Quillallirisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

Suelos del Cabildo Killari de Colón y Suelos del Cabildo Quillasinga de la Montaña de Santiago

Los suelos del Cabildo Killari del municipio de Colón y del Cabildo Quillasinga de la Montaña del municipio de Santiago, corresponden a la asociación de suelos de montaña en clima frío (unidad cartográfica MLIc). Esta unidad está compuesta por la asociación Eutric Hapludans-Acrudoxic Placudans-Typic fulvudans. "Estos suelos se ubican en un relieve de lomas de topografía ondulada a fuertemente quebrada con pendientes de 7 a 12%. Son suelos que han evolucionado a partir de materiales volcánicos, principalmente cenizas. Son moderadamente profundos, de texturas finas, bien drenados, moderadamente ácidos y de fertilidad química baja. Las principales limitantes de uso son las pendientes inclinadas, que los hacen susceptibles a la erosión (patevaca y terracetos), la baja disponibilidad de nutrientes y alta capacidad de retención de fosfatos".⁹¹

Suelos del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq de Mocoa

Los suelos del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq de Mocoa corresponden a la asociación de suelos de montaña en clima frío (unidad cartográfica MUBe). Esta unidad está conformada por una asociación de suelos inceptisoles y entisoles, entre los que se encuentran los Oxic Dystrudepts-Typic Udorthents-Lithic Dystrudepts y se ubican en pendientes del 25 al 50%.⁹²

"Los Oxic Dystrudepts se localizan en las partes inferiores de las laderas; se han desarrollado a partir de arcillolitas; son profundos, bien drenados, de texturas muy finas, fuertemente ácidos, con alto contenido y saturación de aluminio y fertilidad baja".⁹³

"Los Typic Udorthents se localizan en la parte superior de las laderas; se han desarrollado a partir de arcillolitas, son muy superficiales, limitados por la roca, bien drenados, de texturas moderadamente finas y fertilidad baja. Los Lithic Dystrudepts se localizan en la cima de las lomas del paisaje de montaña; se han desarrollado a partir de rocas metamórficas; son superficiales, limitados por la roca, fuertemente ácidos, con alto contenido de aluminio, bien drenados, de texturas finas y fertilidad baja. Las principales limitaciones de uso de estos suelos son las pendientes escarpadas, alta susceptibilidad a la erosión, lluvias excesivas que pueden provocar derrumbes tipo pata de vaca y terracetos, la fuerte acidez,

91 Ibid. p. 192.

92 Ibid. p. 205.

93 Ibid. p. 206.

90 Ibid. p. 176.

la alta saturación de aluminio, la baja disponibilidad de nutrientes. En el caso de los suelos de las cimas, la profundidad efectiva y la baja capacidad de retención de humedad son limitantes que se suman a las anteriores”.⁹⁴

En la siguiente foto se puede observar el suelo arcilloso que se encontró en cercanías a la finca de un cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq; también se destaca al fondo una colina con pendientes fuertes.

Ilustración 20. Suelos en cercanías de finca de cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq



Fuente: ENSANI, 2019.

Suelos del Cabildo Inty Wasy de Villagarzón

Los suelos del Cabildo Inty Wasy de Villagarzón pertenecen al paisaje de piedemonte en clima cálido húmedo (unidad cartográfica PUB), Según el IGAC,⁹⁵ la unidad está conformada por la asociación de inceptisoles: Fluventic Distrudepts, Oxic Distrudepts e Histic Humaquepts. Estos suelos han evolucionado a partir de depósitos aluviales con cantos de composición heterogénea e intercalaciones de arcillolitas de la terraza subreciente del paisaje de piedemonte.

“Los Fluventic Distrudepts son inceptisoles que ocupan la parte proximal y medial del abanico subreciente; son moderadamente profundos, de texturas franco arcillosas, muy fuertemente ácidos, con alta capacidad de intercambio catiónico, bajos contenidos de calcio, magnesio, potasio y fósforo, altos contenidos de aluminio y de fertilidad baja”.⁹⁶

⁹⁴ Ibid. p. 207.

⁹⁵ Ibid. p. 236.

⁹⁶ Ibid. p.237.

“Los Oxic Distrudepts son inceptisoles que ocupan la parte distal del abanico terraza subreciente; se han desarrollado de arcillolitas, son profundos, bien drenados, de textura arcillosa, fuertemente ácidos, con alta saturación de aluminio, carbono orgánico alto en la capa arable y bajo en las subyacentes, alta retención de humedad y baja fertilidad natural. Las limitaciones se asocian a sus características químicas y la susceptibilidad de encharcamiento por lluvias excesivas”.⁹⁷

“Los Histic Humaquepts son inceptisoles que ocupan los bajos del abanico terraza subreciente de Villagarzón. Denominados chuquias o cananguchales, son muy superficiales, limitados por nivel freático, pobremente drenados, texturas moderadamente gruesas a finas, fuertemente ácidos, alta retención de humedad, bajos niveles de calcio, magnesio, fósforo y bases totales y fertilidad natural baja. Las principales limitaciones de uso son encharcamientos frecuentes y prolongados y baja disponibilidad de nutrientes”.⁹⁸

En la ilustración 21 se observa el suelo arcilloso y la alta retención de humedad, que provoca encharcamientos prolongados que dificultan la producción agrícola; se registró en cercanías a la finca de un cabildante de Inty Wasy.

Ilustración 21. Suelos en cercanías de finca de cabildante de Inty Wasy



Fuente: ENSANI, 2019.

⁹⁷ Ibid. p. 238.

⁹⁸ Ibid. p. 239-240.

La tabla 3 sintetiza la ubicación en el paisaje, clima, material de origen y las principales características (propiedades físico-químicas); la unidad cartográfica y las clases taxonómicas de suelos relevantes para cada comunidad (cabildo) descritas previamente.

Tabla 3. Tipos de suelos de las comunidades del pueblo Quillasinga del Putumayo

Paisaje	Clima	Tipo de relieve	Litología y sedimentos	Principales características	Unidad Cartográfica	Componentes taxonómicos	Comunidades
Montaña	Frío húmedo	Depresión	Depósitos orgánicos y fluvio lacustres	Suelos muy superficiales, bien a muy pobremente drenados, de texturas moderadamente gruesas a finas, moderada a muy fuertemente ácidos a extremadamente ácidos, fertilidad moderada y alta	MLAa	"Hydric Haplofibrist" "Fibric Haplohemist" "Terric Haplofibrists"	C. Tawainti
			Materiales aluviales gruesos	Suelos muy superficiales y profundos, bien drenados, de texturas moderadamente gruesas, con alta saturación de aluminio, moderadamente a extremadamente ácidos, fertilidad baja	MLCc	"Typic Udorthents" "Typic Fluvaquents" "Andic Dystrudepts"	C. Quillalliriricu
		Lomas	Cenizas volcánicas	Suelos muy profundos, bien drenados, texturas medias, fuertemente ácidos, alta y muy alta saturación de aluminio, baja y moderada fertilidad	MLIc	"Eutric Hapludans" "Acrodoxic Placudands" "Typic Fulvudands"	C. Quillasinga de la montaña y C. Killari
	Cálido muy húmedo	Lomas y colinas	Limolitas y lodolitas	Suelos moderadamente profundos, bien drenados, texturas finas y medias, fuertemente ácidos, muy alta saturación de aluminio y fertilidad baja	MUBe	"Oxyc Dystrudepts" "Typic Udorthents" "Lithic Dystrudepts"	Kay chury Quilla Sumaq
Piedemonte		Abanico terraza subreciente	Depósitos coluvio-aluviales heterogéneos e intercalaciones de arcillolitas	Suelos moderadamente profundos y muy superficiales, muy pobremente drenados, media a muy alta saturación de aluminio, fuertemente y muy fuertemente ácidos, fertilidad media y baja	PUB	"Fluventic Dystrudepts" "Oxic Dystrudepts" "Histic Humaquepts inclusiones"	Inty Wasy

Fuente: Adaptado del Estudio de Suelos y Zonificación de tierras del Putumayo. IGAC, 2014. p 158-159.



De acuerdo con la tabla, se puede concluir que la mayoría de los suelos de las comunidades tienen factores limitantes que van desde alta retención de humedad que ocasiona encharcamientos e inundaciones periódicas (caso de C. Tawainti, Inty Wasy y Kay Chury Quilla Sumaq), hasta muy baja retención de humedad (caso de C. Quillallisiricu, Quillasinga de la Montaña y Killari).

Resalta el hecho de que la mayoría de los suelos tienen baja fertilidad química, lo que implica la necesidad de hacer enmiendas orgánicas, como mezclar con abonos verdes (residuos vegetales) o de origen animal (gallinaza, porquinaza entre otros).

1.4.8 Vocación de uso de los suelos.

La identificación de la vocación de uso de los suelos de las comunidades se hizo mediante el cruce de la información levantada en campo (georreferenciación de los territorios) con la información del Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo elaborado por el IGAC.

El resultado fue un mapa con la ubicación de las comunidades, respecto a la clasificación de vocación de uso del suelo elaborado por la Subdirección de Agrología del IGAC,⁹⁹ que diseñó una metodología fundamentada en los principios establecidos por el manual del Servicio de Conservación de Suelos de los Estados Unidos de América. En dicha metodología, se agrupan las unidades cartográficas de suelos por capacidad de uso interpretando las características morfológicas, físicas, químicas y mineralógicas de los suelos, teniendo en cuenta, además, las características externas o factores limitantes como relieve, pendientes, erosión, inundaciones, encharcabilidad, pedregosidad y clima.

Es importante resaltar que esta perspectiva agrológica es muy estricta frente a las restricciones de uso por la pendiente y, en términos generales, el sistema de clasificación de aptitud de uso del suelo del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA), es un sistema de evaluación que sigue la lógica de la agricultura mecanizada estadounidense, cuya perspectiva es muy distinta de la que pueden tener los pueblos indígenas, los cuales no basan el manejo de la tierra en estudios técnicos, sino en conocimientos ancestrales desde su cosmovisión, lo que les permite incluso producir en suelos con limitaciones físicas y/o químicas.

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo del análisis es aportar información sobre el uso recomendado y los usos inadecuados, para reflexionar sobre las for-

mas de adaptación de las comunidades a las condiciones ambientales de sus territorios y cómo esto influye en la seguridad alimentaria.

De acuerdo con el IGAC,¹⁰⁰ las unidades de capacidad de uso de las tierras se presentan por símbolos (números arábigos y letras minúsculas).

El primer número indica la capacidad y la letra representa la subclase. La clase agrupa suelos con el mismo nivel de riesgo o limitaciones. Estas clases agrológicas son ocho. A mayor número de clase, mayor es el riesgo de daño al suelo o limitaciones de uso. Las subclases agrupan suelos dentro de una clase, con el mismo número y grado de limitaciones generales para uso agrícola. Las letras utilizadas para la designación de las subclases son:

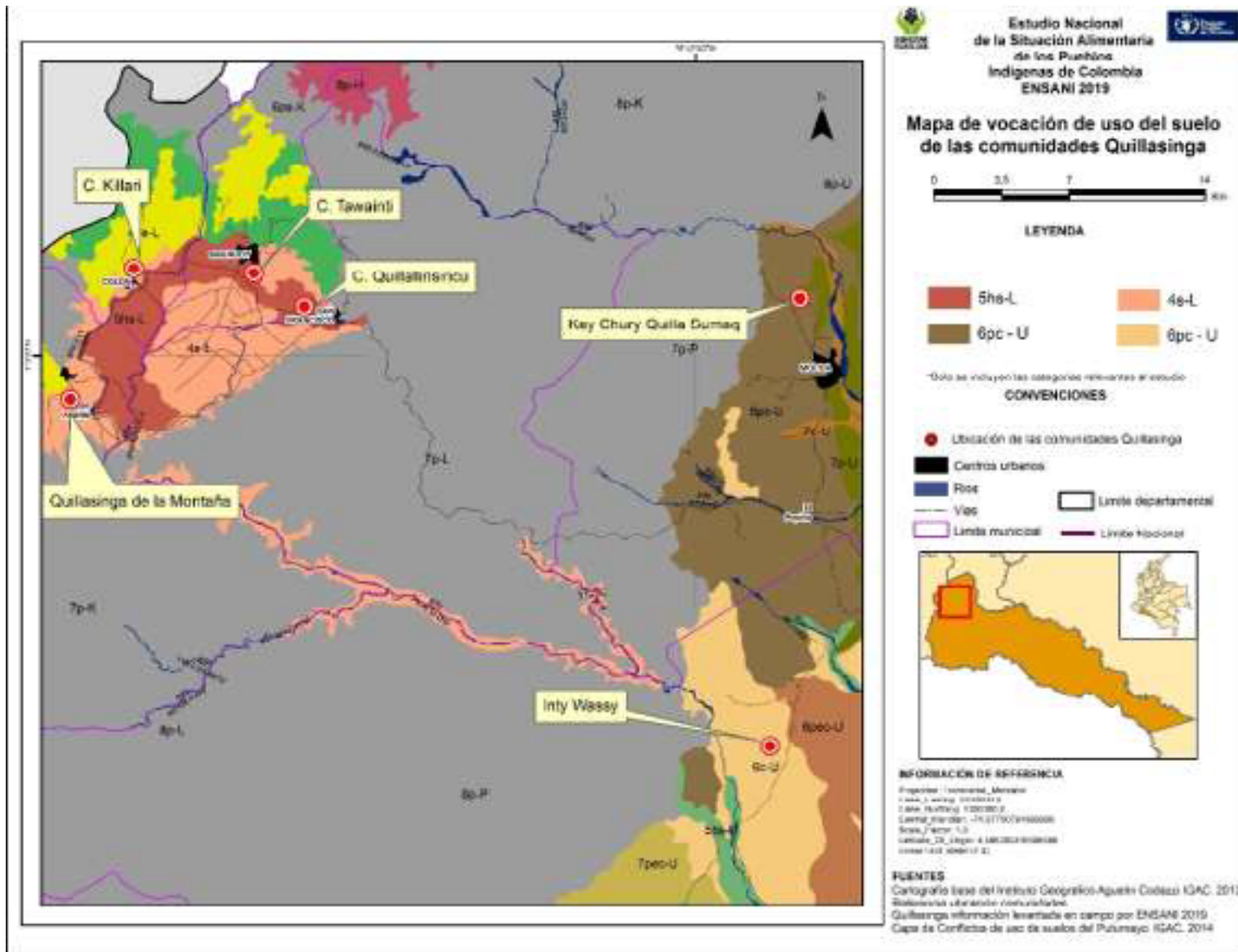
- s: limitaciones físicas o químicas propias de los suelos y que impiden la penetración de las raíces y/o laboreo.
- h: humedad excesiva sobre o dentro del suelo.
- e: erosión presente en la superficie del suelo.
- p: gradiente de la pendiente que limita las labores o aumenta la susceptibilidad de los suelos a la erosión.
- c: clima como limitante por exceso o déficit de humedad, temperatura y/o luminosidad extremadamente baja.

En el siguiente mapa, se identifica la vocación y subclases de vocación de uso del suelo relevantes para las comunidades.

⁹⁹ Ibid. p. 298.

¹⁰⁰ Ibid. p. 300.

Mapa 7. Vocación del suelo de las comunidades Quillasinga



Fuente: elaborado a partir de Cartografía temática de vocación suelos del Putumayo, IGAC. Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo 1:100.000. 2012, ubicación comunidades Quillasinga de georreferenciación ENSANI, 2019. Cartografía base del IGAC, SIGAC, 2012.



En la tabla siguiente se describen para cada comunidad, las subclases de vocación de uso del suelo identificadas, con base en el Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del departamento del Putumayo del IGAC. Se relacionan, además, los usos recomendados y las limitaciones propias de los suelos en términos de producción agropecuaria.

Tabla 4. Subclases agronómicas (vocación), uso recomendado y prácticas de manejo para las comunidades Quillasinga

Unidad cartográfica de suelo	Subclases	Principales limitaciones de uso	Usos recomendados	Prácticas de manejo	Comunidad
MLlc	4s-L	Suelos superficiales, fuerte acidez, alta saturación de aluminio y fertilidad baja	Agricultura con algunos cultivos específicos y ganadería semi-intensiva.	Manejo tecnificado de pastos y ganado, efectuando rotación de potreros y evitando la sobrecarga y sobrepastoreo. Aplicar abonos orgánicos	C. Quillasinga de la montaña y C. Killari
MLAa	5hs-L	Frecuentes inundaciones, drenaje pobre, suelos muy superficiales, alta saturación de aluminio, acidez fuerte	Cultivos estacionales adaptados a las condiciones ecológicas	Drenajes superficiales, selección de cultivos	C. Tawainti
MUBe	6pc-U	Pendientes ligeramente escarpadas, saturación de aluminio muy alta, fuertemente ácidos, fertilidad baja, alta precipitación durante el año	Sistemas silvopastoriles, bosques protectores, conservación de la flora y fauna silvestres	Control de las aguas de escorrentía, manejo de pastos, evitando sobrepastoreo, sembrar árboles y mantener los existentes, evitar quemas y talas rasas	Kay Chury Quilla Sumaq
PUB	6c-U	Poca profundidad efectiva sectorizada, extrema acidez, alta saturación de aluminio, fertilidad baja, altas precipitaciones anuales	Ganadería semi-estabulada, sistemas silvopastoriles y bosques protectores	Manejo tecnificado de pastos y ganado, efectuando rotación de potreros y evitando la sobrecarga y sobrepastoreo	Inty Wasy

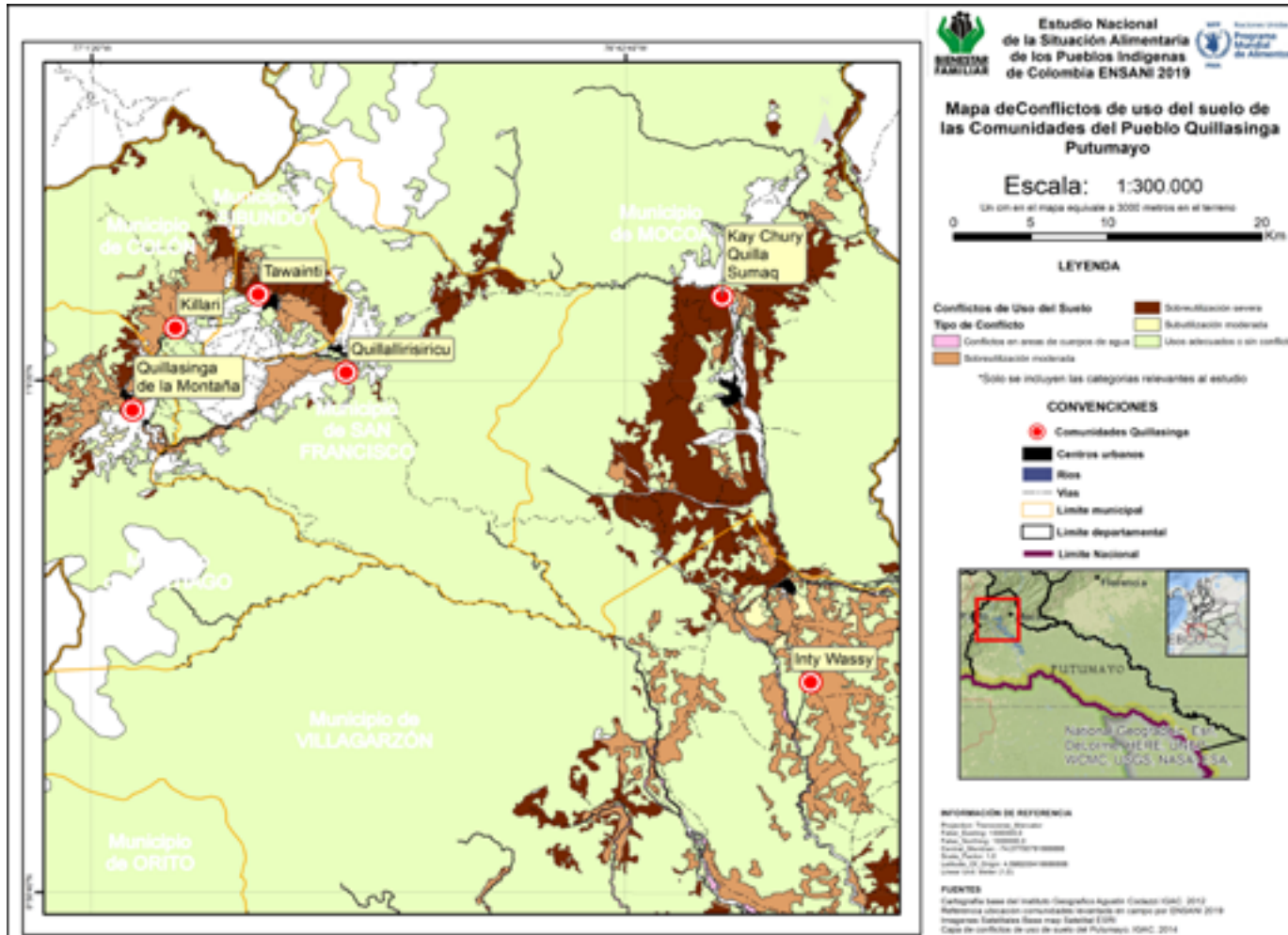
Fuente: adaptada del Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo. IGAC, 2014, p. 291-292.

1.4.9 Conflictos de uso de los suelos.

Los conflictos de uso del suelo surgen cuando hay diferencias entre el uso recomendado y el uso actual. En términos generales, existen dos tipos de conflictos: por sobreutilización o por subutilización. El conflicto de uso por sobreutilización se da cuando las actividades productivas exceden las capacidades del suelo aumentando el riesgo de desgaste por la acción de los factores externos o limitaciones geográficas (ver sección de vocación de uso del suelo). Por otro lado, cuando las actividades productivas no aprovechan la capacidad productiva del suelo se trata de un conflicto por subutilización. En este último caso, es necesario aclarar que los usos de conservación no implican una subutilización, ya que si bien no se están explotando las características del suelo en términos comerciales, el no uso o uso moderado del suelo favorece el desarrollo de dinámicas ecosistémicas que prestan servicios ambientales como la regulación hídrica y hábitat para la fauna y flora.¹⁰¹

101 MENDOZA, Manuel; PLASCENCIA, Héctor; ALCÁNTARA, Pedro y ROSETE, Fernando. Análisis de la aptitud territorial, Una perspectiva biofísica. México, D.F.: Secretaría de Medio Ambiente, Instituto Nacional de Ecología y Universidad Autónoma de México, 2009, p. 139.

Mapa 8. Conflictos de uso del suelo de las comunidades Quillasing



a
Fuente: elaborado a partir de Cartografía temática de vocación suelos del Putumayo, IGAC. Estudio de Suelos y Zonificación de Tierras del Putumayo 1:100.000. 2012, ubicación comunidades Quillasinga de georreferenciación ENSANI, 2019. Cartografía base del IGAC, SIGAC, 2012

De acuerdo con el mapa, los cabildos se encuentran en áreas con sobreutilización severa y moderada.

Esto es coherente, teniendo en cuenta el proceso histórico de transformación (deforestación y urbanización) en el valle de Sibundoy.

No obstante, es importante aclarar que se registró que los cabildantes en sus respectivos predios tenían un tipo de producción agropecuaria a pequeña escala y las prácticas de cultivo observadas buscan aumentar la materia orgánica (sin abusar de agroquímicos), reducir la erosión, mantener una alta diversidad de cultivos, elementos que promueven la conservación y reducen el desgaste del suelo.

En la siguiente ilustración se observa una parcela de cultivo de un cabildante de Quillasinga de la Montaña, en donde se aprecia que la producción de alimentos se realiza en un tipo de sistema agroforestal, en donde los cultivos están mezclados con árboles para promover la conservación del agua, suelo y la biodiversidad del área.

Ilustración 22. Parcela de cultivo de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

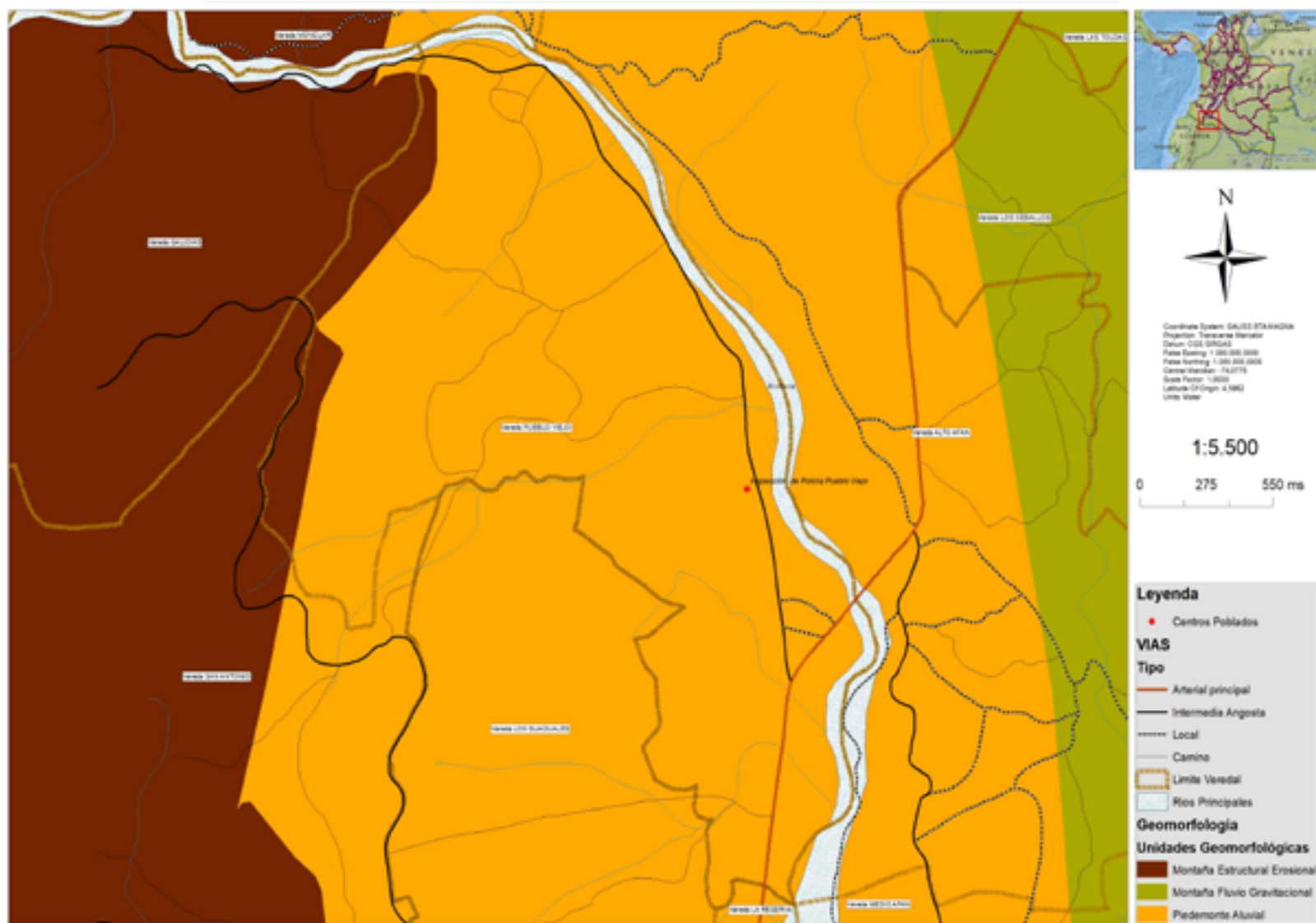
1.4.10 Características físicas–Vereda Pueblo Viejo del municipio de Mocoa.

En la vereda de Pueblo Viejo, municipio de Mocoa, se pudo identificar y referenciar un territorio colectivo perteneciente al Cabildo Indígena Kay Chury Quilla Sumaq; por ello, una vez concluida la caracterización física del territorio donde habita el pueblo Quillasinga en el departamento del Putumayo, a continuación, para la vereda Pueblo Viejo en el municipio de Mocoa, se realiza una breve descripción de cada una de las categorías físicas mencionadas en el apartado anterior (geomorfología, coberturas del suelo, clasificación del suelo, biomas y conflicto de uso del suelo).

1.4.10.1 Geomorfología.

Como se puede ver en el mapa 9, la geomorfología de la vereda Pueblo Viejo del municipio de Mocoa presenta dos unidades: la más común en el territorio, de color naranja, es el piedemonte aluvial, es decir, en esta parte del territorio las formaciones son dependientes de vertientes de agua y la segunda unidad, de color café oscuro y que ocupa la zona nororiental de los linderos de la vereda es la de montaña estructural erosional, lo cual representa un área de fuerte sedimentación y desprendimiento de material particulado.

Mapa 9. Geomorfología - vereda Pueblo Viejo (Mocoa)

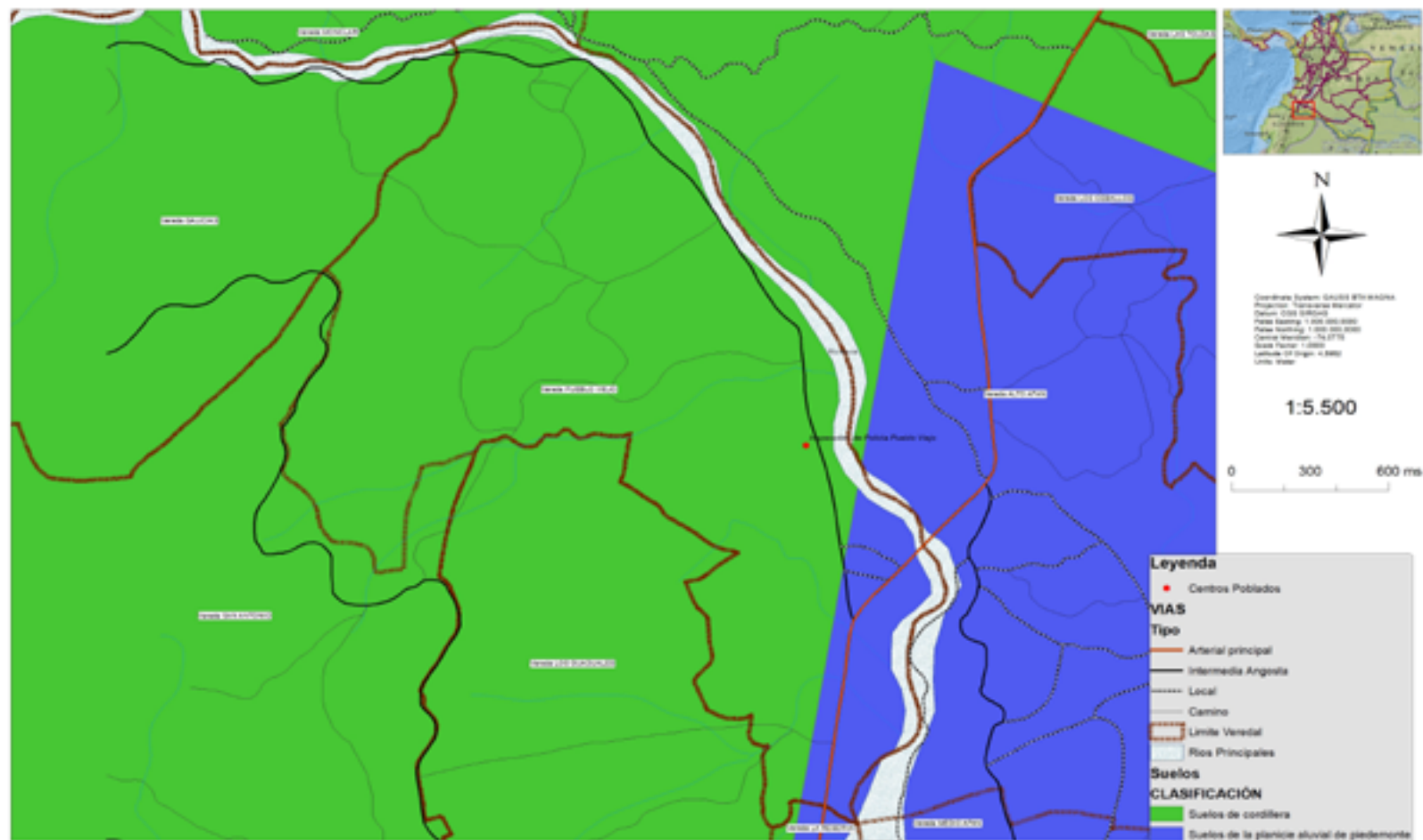


Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.).

1.4.10.2 Clasificación del suelo.

En el mapa 10 se aprecian las dos categorías de suelos presentes en el territorio de Pueblo Viejo. La primera, de color verde corresponde a suelos de cordillera y, la segunda ubicada en la parte suroriental del área de vereda, corresponde a la planicie aluvial de piedemonte.

Mapa 10. Clasificación del suelo - Vereda Pueblo Viejo (Mocoa)

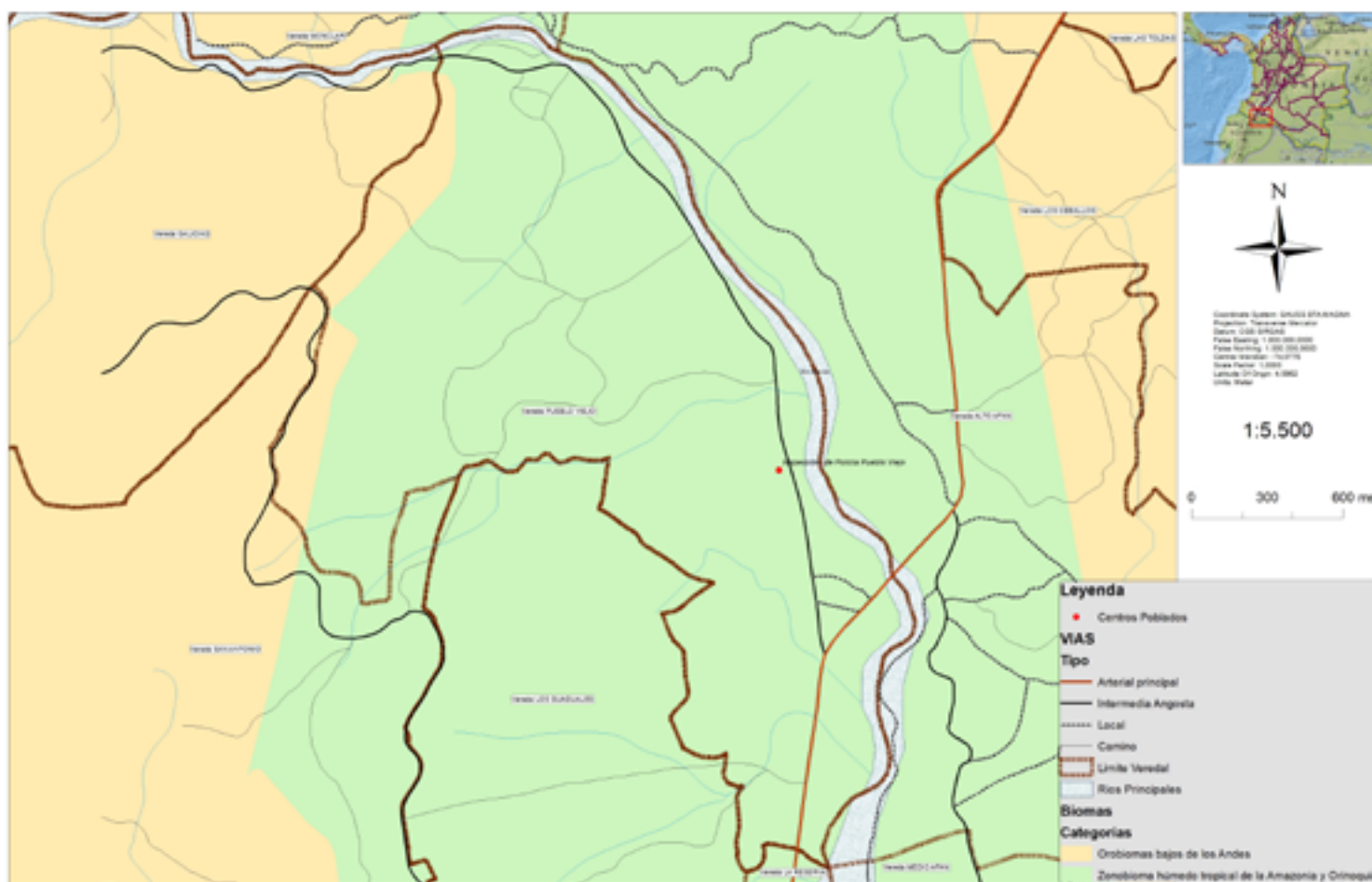


Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOTIGAC. (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.).

1.4.10.3 Biomas.

En el mapa 11 se observa la categorización de los biomas presentes en la vereda Pueblo Viejo del municipio de Mocoa. Se puede apreciar que la gran mayoría de zona contiene el zonobioma húmedo tropical de la Amazonia y Orinoquía (de color verde), lo que indica que no hay déficit de agua disponible para la vegetación durante el año o si alcanza a haberlo es mínimo y no afecta ostensiblemente a las plantas; además, los suelos no presentan una oligotrofia marcada por escasez de nutrientes. También, en el borde noroccidental de la zona de color “curuba” hace presencia el orobioma bajo de Los Andes, el cual comprende las zonas típicas de piedemonte de la cordillera Oriental en los entre los 500 y los 1.800 msnm.

Mapa 11. Biomas - Vereda Pueblo Viejo (Mocoa)

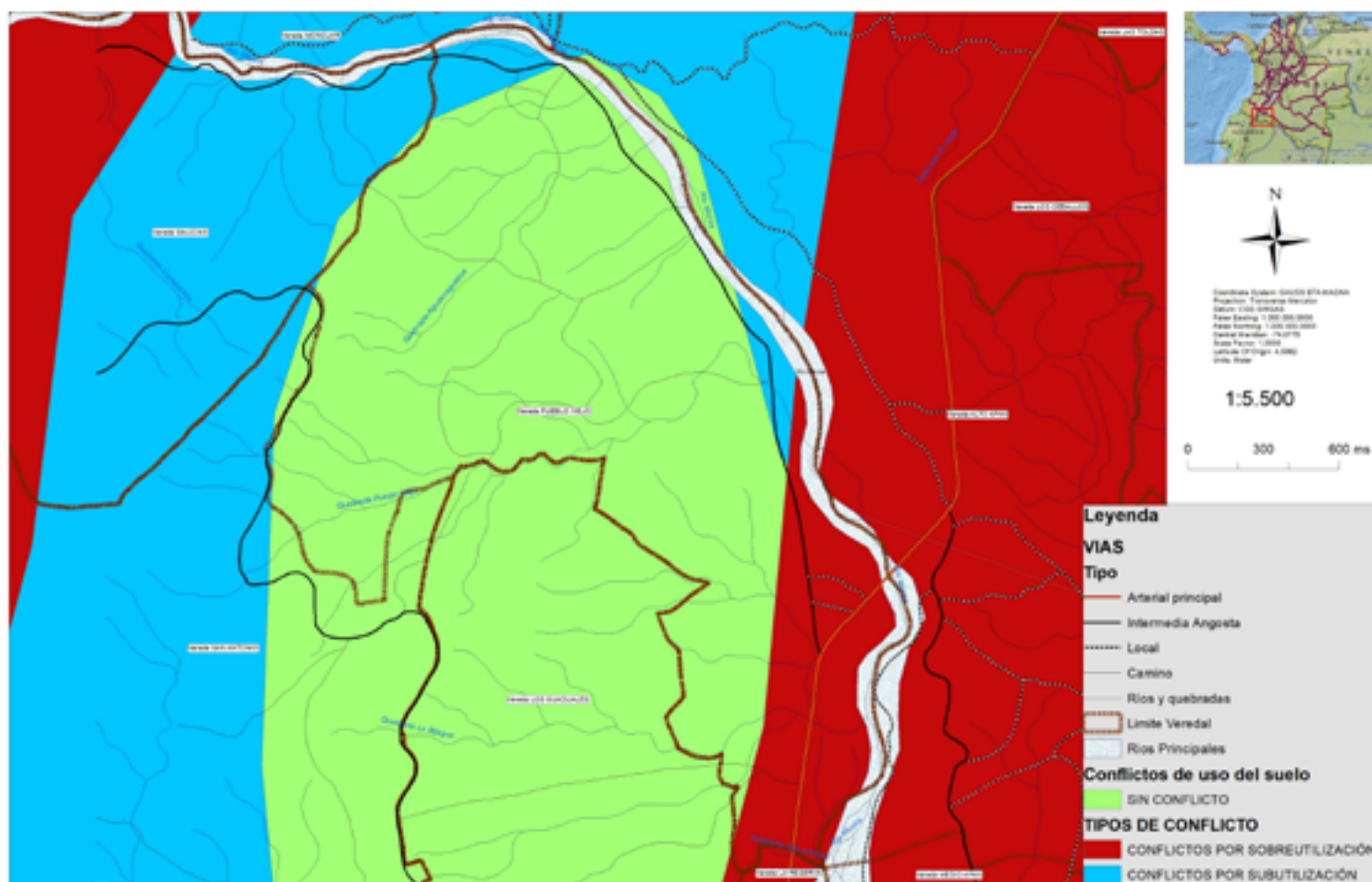


Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOTIGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.).

1.4.10.4 Coberturas del suelo.

El mapa 12 muestra las coberturas del suelo en la vereda Pueblo Viejo del municipio de Mocoa. Se puede apreciar que, dentro de los límites de este, la única cobertura dominante es la de pastos, lo cual evidencia el tratamiento que las poblaciones locales están haciendo del territorio.

Mapa 12. Conflictos de Uso del Suelo - Vereda Pueblo Viejo (Mocoa)



Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOTIGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.).



1.4.11 Georreferenciación de Resguardos y Cabildos Quillasinga.

La georreferenciación, o saber “en donde estamos” ubicados en el territorio, es información primordial en cualquier territorio para las autoridades y habitantes, así como para la formulación y realización de proyectos y programas dentro del mismo, en donde es de importancia conocer la ubicación espacial de los elementos territoriales. Por ello, el equipo de operativo de campo, previo consentimiento de las autoridades y de los pobladores, tomó puntos de ubicación de algunos elementos indicados por ellos como viviendas, escuelas, fuentes de abastecimiento de agua, entre otros, con la herramienta GPS- Sistema de Posicionamiento Global (Global Positioning System), necesarios para la realización de la caracterización y análisis de las condiciones en que se encuentran las comunidades visitadas.

En los siguientes mapas se puede apreciar el resultado de la georreferenciación desarrollada para pueblo Quillasinga, en aquellas familias que permitieron la toma de los puntos.

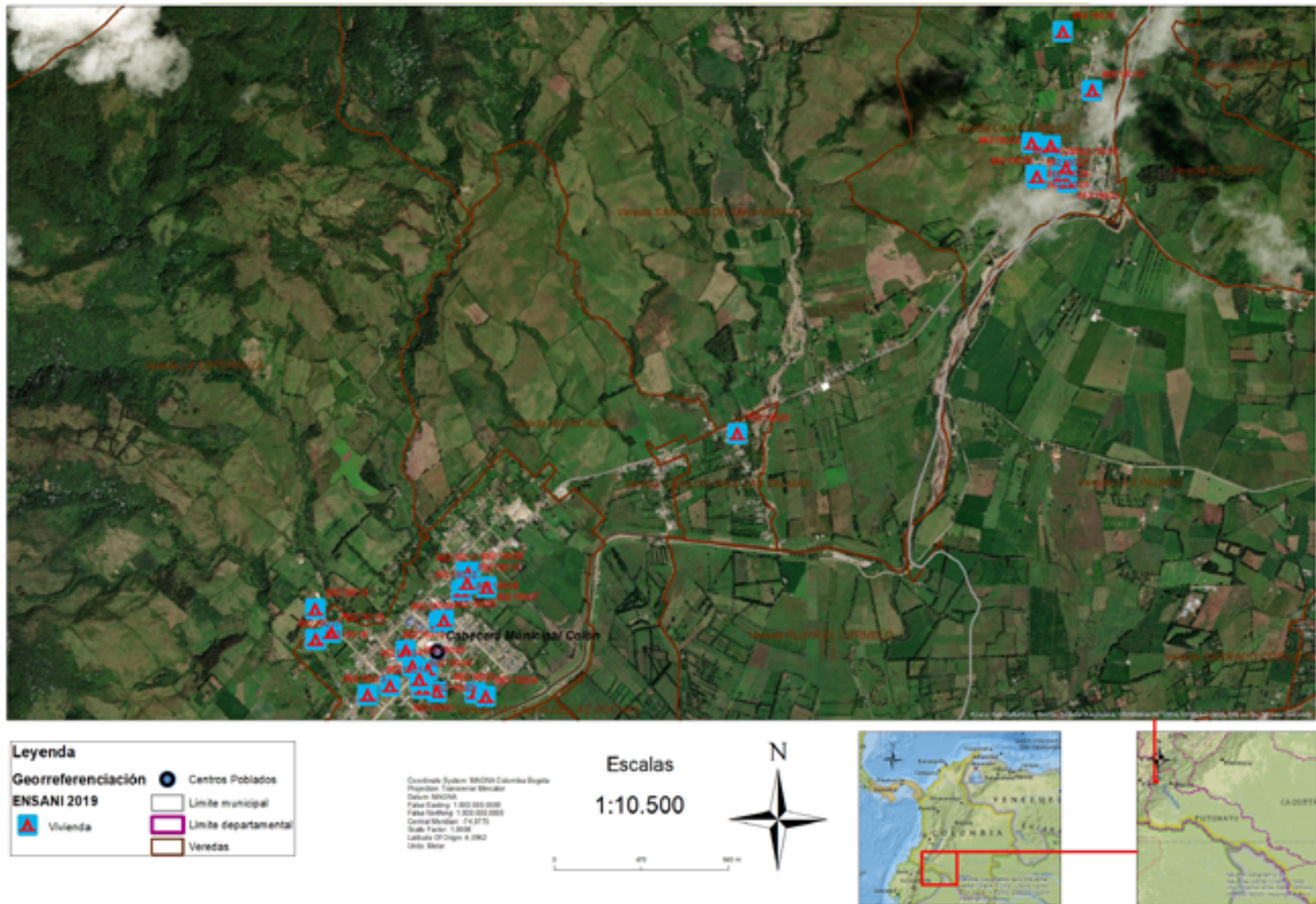
De esta manera, se logró la ubicación de 431 unidades georreferenciadas en seis municipios del departamento del Putumayo: Colón, San Francisco, Sibundoy, Santiago, Mocoa, Villagarzón y la vereda de Canangucho del municipio de Villagarzón. De las unidades georreferenciadas, 413 corresponden a viviendas, cuatro a puestos de salud, tres a centros de comunidad, tres a escuelas, dos a Centros de Desarrollo Infantil - CDI, dos a petroglifos, uno a un aljibe, uno a un kiosco, y uno a una sede de ICBF.

También se tomaron 13 georreferenciaciones en zonas dispersas (2 petroglifos y 11 viviendas), las cuales no se asociaron a ninguno de los territorios referenciados debido a su lejanía de cada una de las zonas.

Todos los elementos georreferenciados son identificados mediante símbolos.

1.4.11.1 Municipio de Colón.

El proceso de georreferenciación para el pueblo Quillasinga en el municipio de Colón indicó que hay dos agrupamientos de viviendas de miembros del pueblo Quillasinga. El primero y más grande, el del casco urbano, en donde están ubicadas la mayoría de viviendas y más al norte, se encontró otro agrupamiento de viviendas relevante. En resumen, el proceso de georreferenciación en este municipio, arrojó un total de 35 viviendas.



Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.). Fuentes de imagen satelital: Digital Globe, Geoeye, Earth Start Geographics, CNES/Airbus DS, USDA, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, IGP, Swisstopo, and the GIS user community. Georreferenciación ENSANI, 2019.

En el mapa 14 se aprecia el resultado del proceso de georreferenciación realizado para el municipio de San Francisco en el departamento del Putumayo para el pueblo Quillasinga. Se evidencia una fuerte concentración de viviendas dentro del centro poblado, con alguna dispersión en las inmediaciones del mismo. Se logró realizar la ubicación de 68 viviendas, dos puntos de comunidad, dos puestos de salud, dos escuelas y una instalación de ICBF.

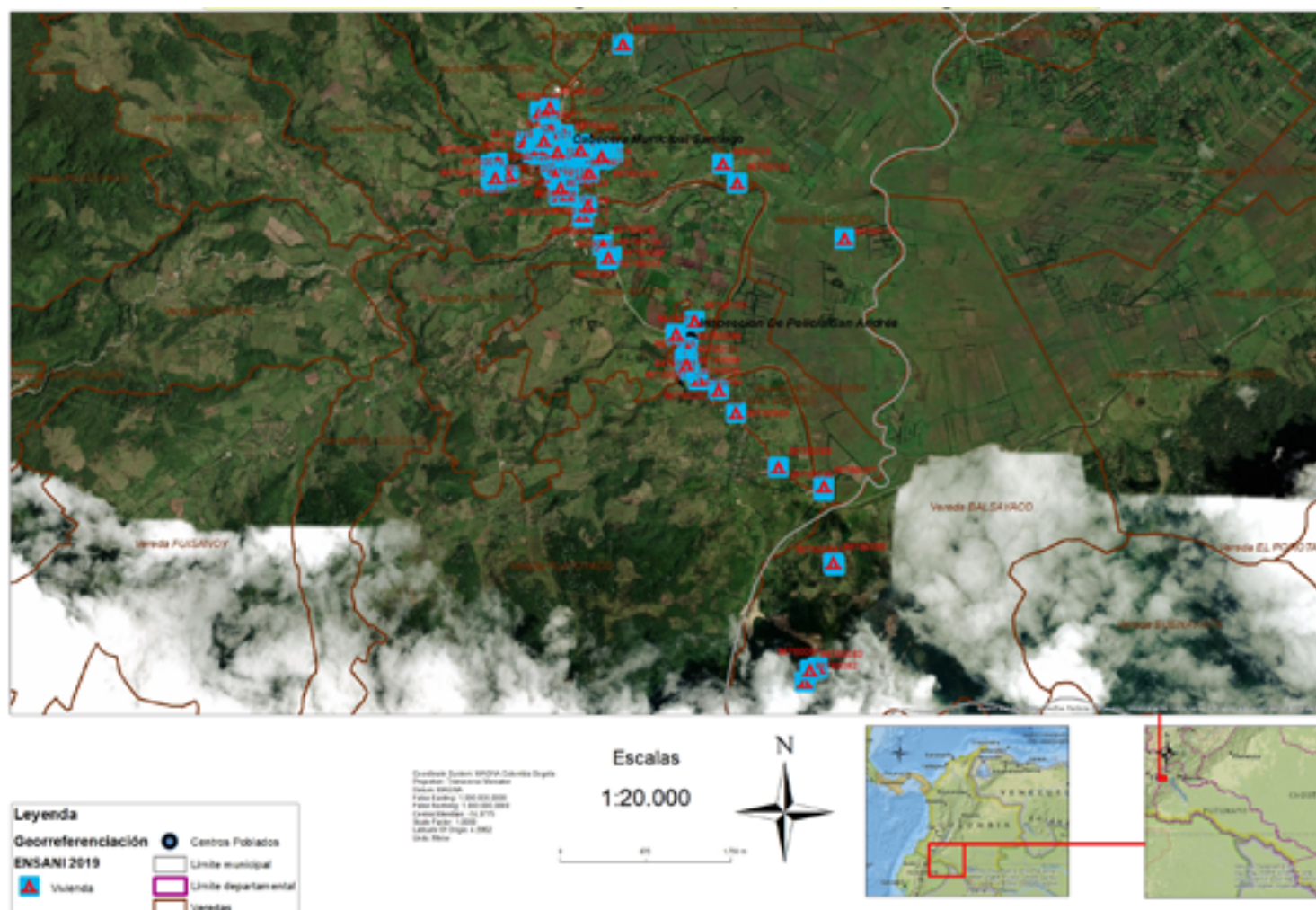
[illegible]

62

1.4.11.3 Municipio de Santiago.

El proceso de georreferenciación realizado por el ENSANI 2019, en el municipio de Santiago, evidenció una fuerte densidad de pobladores Quillasinga habitando el casco urbano, con una tendencia de habitabilidad en un eje lineal hacia el sur, pasando por el centro poblado de San Andrés. En total para este municipio se georreferenciaron 137 viviendas.

Mapa 15. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Santiago

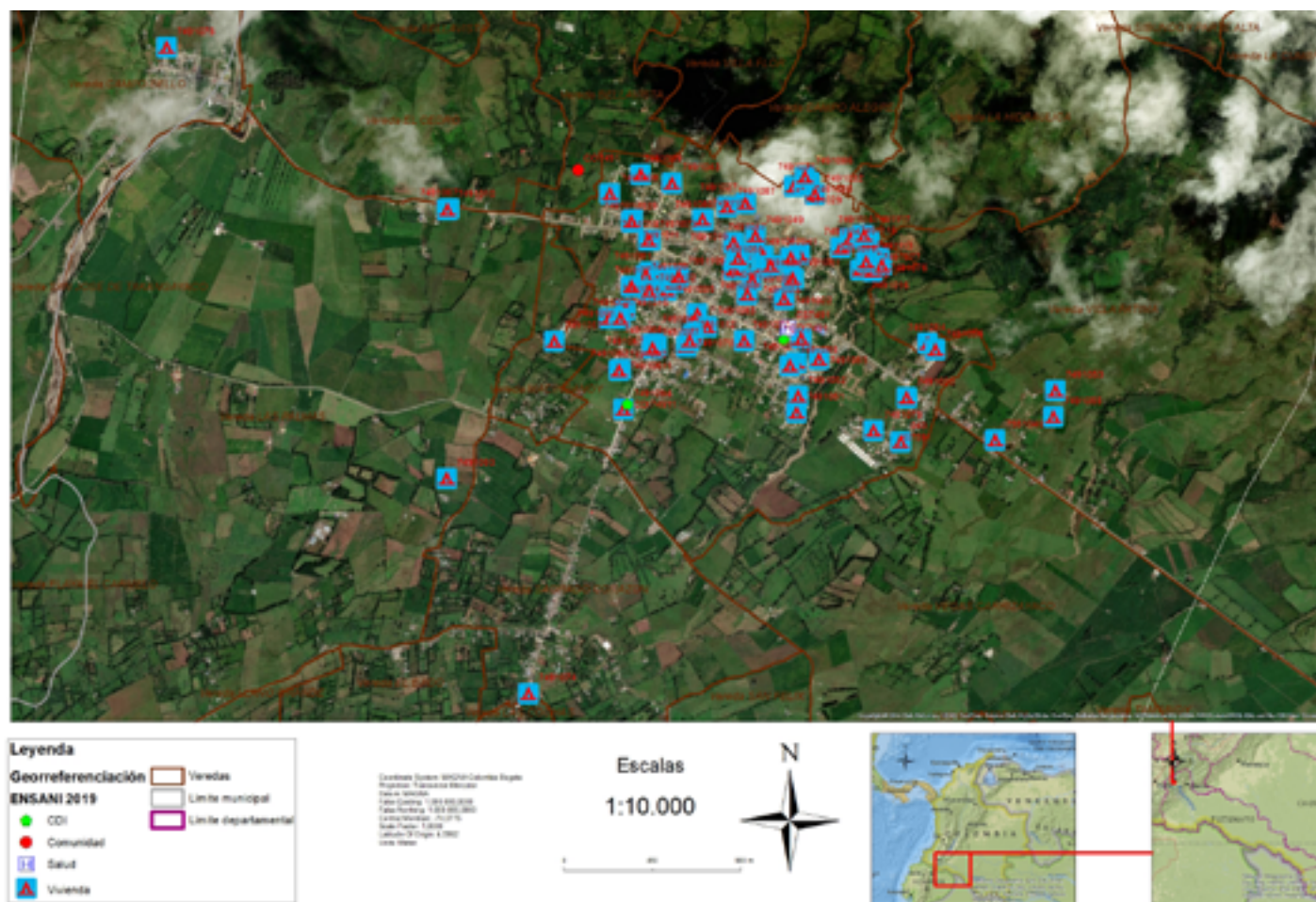


Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.). Fuentes de imagen satelital: Digital Globe, Geoeye, Earth Start Geographics, CNES/Airbus DS, USDA, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, IGP, Swisstopo, and the GIS user community. Georreferenciación ENSANI, 2019.

1.4.11.4 Municipio de Sibundoy.

El proceso de georreferenciación indicó que para el municipio de Sibundoy hay una fuerte concentración de población Quillasinga dentro de su casco urbano, salvo con algunas excepciones de viviendas dispersas alrededor del mismo. En este municipio se referenciaron un total de 93 viviendas, dos Centros de Desarrollo Infantil - CDI, un kiosco, un centro de comunidad y un puesto de salud.

Mapa 16. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Sibundoy

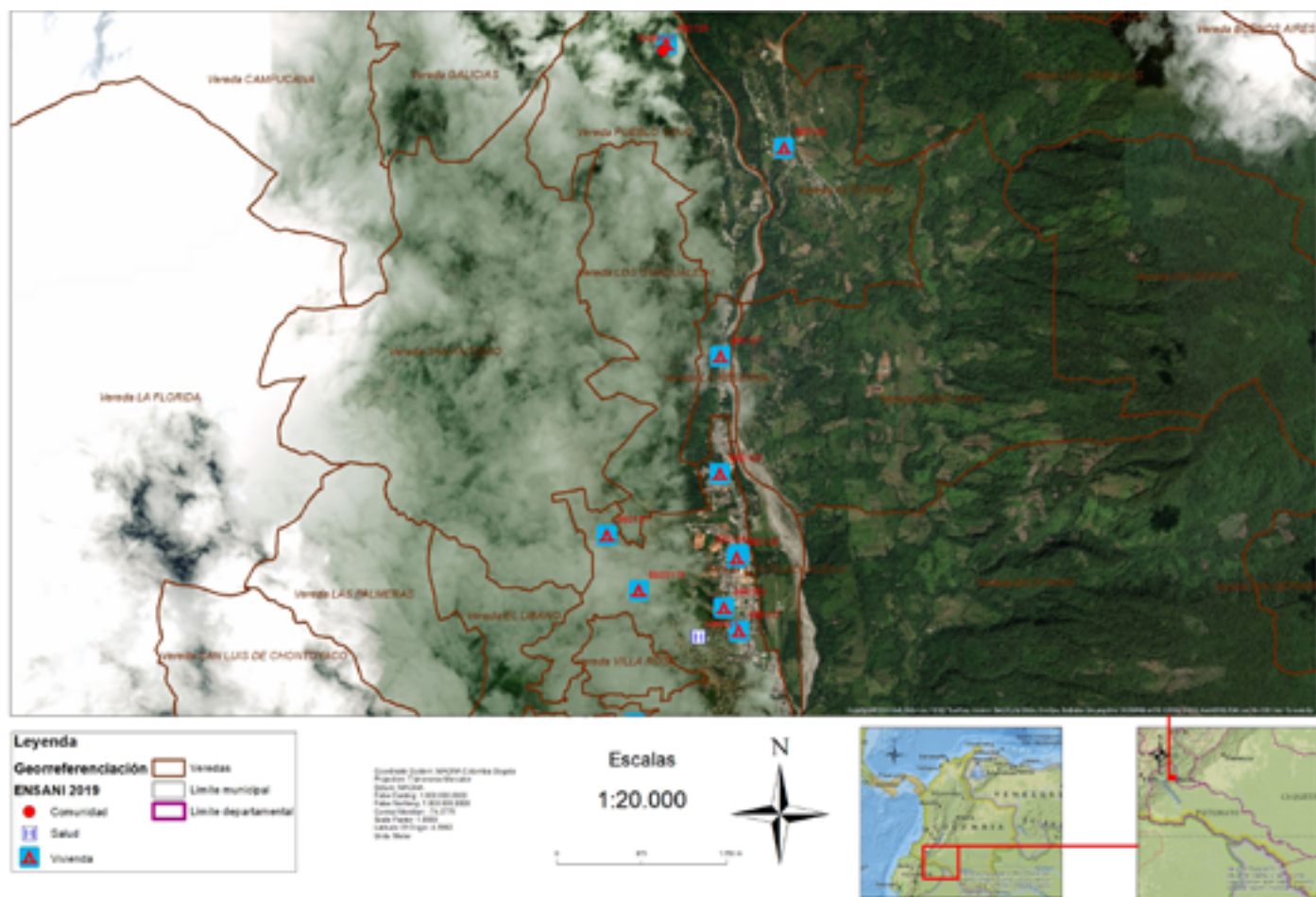


Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.). Fuentes de imagen satelital: Digital Globe, Geoeye, Earth Start Geographics, CNES/Airbus DS, USDA, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, IGP, Swisstopo, and the GIS user community. Georreferenciación ENSANI, 2019.

1.4.11.5 Municipio de Mocoa–sector norte.

En el mapa 17 se aprecia el proceso de georreferenciación para la población Quillasinga en la parte norte del municipio de Mocoa, en la cual se pudo percibir una habitabilidad asociada hacia la carretera que sale por el norte de este casco urbano por la vereda Pueblo Viejo, en donde se encontró un total de 11 viviendas, un centro de comunidad y un centro de salud.

Mapa 17. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Mocoa (norte)

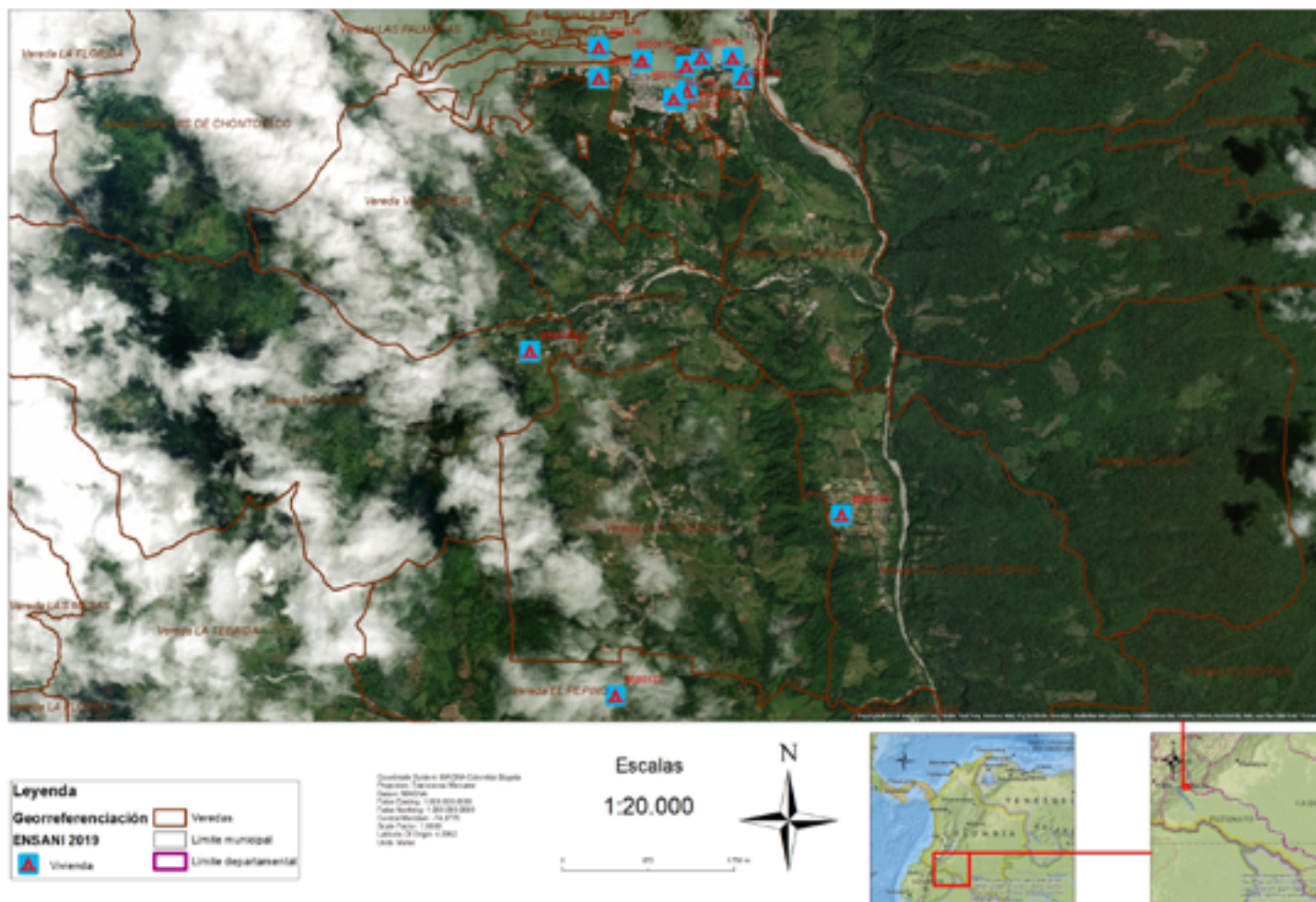


Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.). Fuentes de imagen satelital: Digital Globe, Geoeye, Earth Start Geographics, CNES/Airbus DS, USDA, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, IGP, Swisstopo, and the GIS user community. Georreferenciación ENSANI, 2019.

1.4.11.6 Municipio de Mocoa - sector sur.

En el mapa 18 se muestra el proceso de georreferenciación para la parte sur del municipio de Mocoa, en donde se identificaron las viviendas y demás elementos territoriales del pueblo Quillasinga para este municipio capital del departamento del Putumayo. Se observó que la gran mayoría de las personas del pueblo Quillasinga que viven en este sector se encuentran en la entrada sur del casco urbano del municipio, salvo algunas excepciones, que viven en zonas más apartadas del casco urbano del municipio. En total, para este sector se georreferenciaron 14 viviendas.

Mapa 18. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el municipio de Mocoa (sur)



Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.). Fuentes de imagen satelital: Digital Globe, Geoeye, Earth Start Geographics, CNES/Airbus DS, USDA, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, IGP, Swisstopo, and the GIS user community. Georreferenciación ENSANI, 2019.

1.4.11.7 Municipio de Villagarzón - casco urbano.

Como se puede ver en mapa 19, la población Quillasinga de este municipio está dispersa por todo el casco urbano y no hay una tendencia de habitabilidad clara. El proceso de georreferenciación arrojó como resultado un total de 23 viviendas.

Mapa 19. Georreferenciación Pueblo Quillasinga en el casco urbano del municipio de Villagarzón

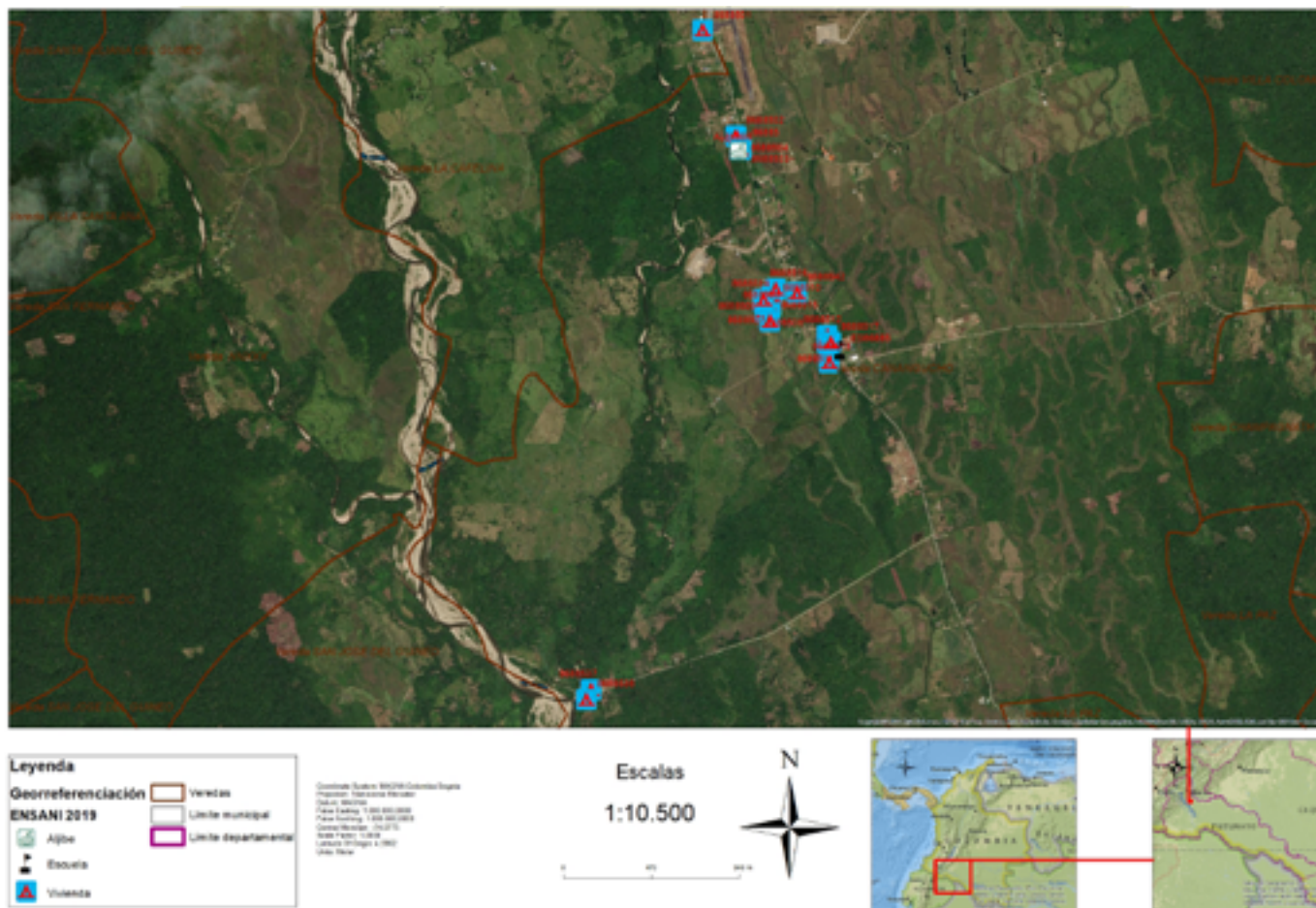


Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.). Fuentes de imagen satelital: Digital Globe, Geoeye, Earth Start Geographics, CNES/Airbus DS, USDA, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, IGP, Swisstopo, and the GIS user community. Georreferenciación ENSANI, 2019.

1.4.11.8 Municipio de Villagarzón - vereda Canangucho.

El proceso de georreferenciación de la vereda Canangucho del municipio de Villagarzón para el pueblo Quillasinga, elaborado por el equipo ENSANI 2019, indicó que los habitantes de este pueblo que viven en este territorio lo hacen alrededor del centro poblado, con algunas excepciones que viven en zonas alejadas, pero a borde de carretera o camino. En total para este territorio se georreferenciaron 21 viviendas, una escuela y un aljibe.

Mapa 20. Georreferenciación - Pueblo Quillasinga en la vereda Canangucho municipio de Villagarzón



Fuente: DANE (2017), ENSANI (2014), con datos del IDEAM y otros (2007), SIGOT- IGAC (2017) y Geoservicios WFS del IGAC (s.f.). Fuentes de imagen satelital: Digital Globe, Geoeye, Earth Start Geographics, CNES/Airbus DS, USDA, USGS, AEX, Getmapping, Aerogrid, IGN, IGP, Swisstopo, and the GIS user community. Georreferenciación ENSANI, 2019.

2. Condiciones de vida

En el presente capítulo se describen algunos de los principales aspectos sociodemográficos de la población Quillasinga, relacionados con población, educación, condiciones de vivienda, disposición de agua, saneamiento básico y actividad económica, como ejes centrales que permiten identificar elementos fundamentales que afectan la situación alimentaria y nutricional del pueblo.

La caracterización de las condiciones de vida de la población Quillasinga, en este estudio, se realiza por aproximación censal, mediante la aplicación de encuestas a todas las personas que se encontraban presentes en sus viviendas en cada uno de los cabildos, al momento del operativo de campo. Personas que voluntariamente aceptaron participar y firmaron el consentimiento informado. Participación respetada en la aplicación de los diferentes componentes, e incluso en el contestar o no las preguntas formuladas, razón por la cual las respuestas pueden tener números diferentes de participantes.

2.1 Aspectos sociodemográficos

En el censo del 2005, se autorreconoció como población indígena en el país un total de 1.392.623 personas de las cuales 703.046 (50,5%) se reportaron hombres y 689.577 (49,5%) mujeres. Mientras que en el Censo 2018, se autorreconoció como población indígena en el país un total de 1.905.617 personas, lo que significa un incremento del (36,8%) de la población indígena por autorreconocimiento en el país, durante este periodo de tiempo. Así, la participación de la población respecto de la población total nacional en 2005, representaba un 3,4%, mientras que en 2018 fue de 4,4%. El DANE indica que este crecimiento es explicable no solo por niveles de fecundidad, sino también por crecimiento en la inclusión de nuevos individuos, por una mejor cobertura del censo en los territorios con predominio de población indígena, así como del incremento en el autorreconocimiento étnico como tal.¹⁰²

102 DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (DANE). [online]. Población indígena de Colombia. Resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Disponible en: <https://bit.ly/36Rcl3H>

2.1.1 Estructura de la población Quillasinga, Putumayo y Nación.

A continuación, se presenta un análisis de la conformación de la población Quillasinga teniendo en cuenta como ejes primordiales su distribución en grupos de edad y por sexo, así como una comparación en relación a las estructuras nacionales, departamentales (Putumayo) e indígenas en general. En estas tres últimas categorías se hace una descripción muy general de su estructura, de manera que el objetivo principal del análisis se enfoca en la estructura poblacional Quillasinga comparada con las estructuras asociadas.

La estructura de la población del país, indica que si bien se mantiene cierto equilibrio entre hombres y mujeres en todos los grupos de edad (no se denota un desbalance superior al 1% entre ambos sexos), sí se denota que la pirámide poblacional a nivel país es estacionaria, es decir, que mantiene cierto control sobre su mortalidad, pero su natalidad se ha mantenido o inclusive disminuido en comparación al total de la población. Este tipo de estructuras son el paso previo a estructuras de poblaciones “envejecidas” propias de pirámides regresivas en donde la natalidad es baja y la cantidad de adultos y mayores es bastante alta para la población analizada. En la siguiente tabla y pirámide, se puede apreciar la proyección de población publicada por el Departamento Nacional de Estadística DANE para el año 2019 para el total del país.

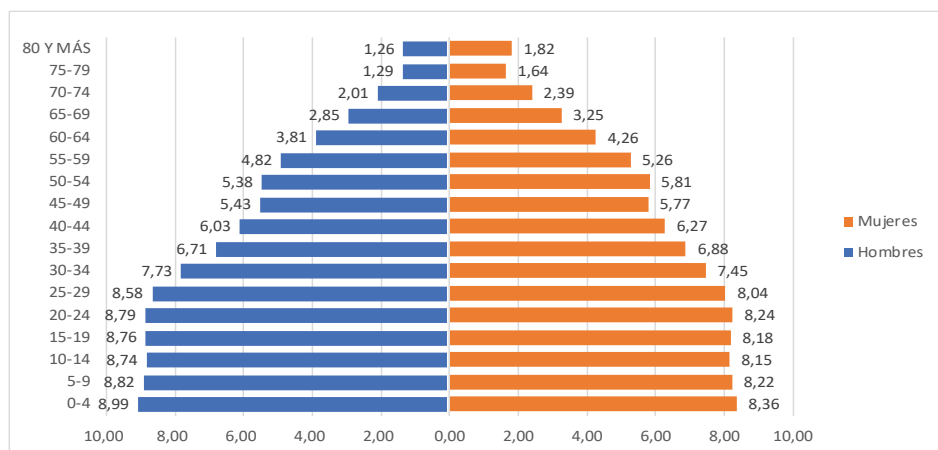
Tabla 5. Estructura de la población general de Colombia

Grupos de edad (años)	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
0-4	2.235.794	8,99	2.132.032	8,36	4.367.826	8,67
5-9	2.194.413	8,82	2.095.960	8,22	4.290.373	8,52
10-14	2.174.523	8,74	2.078.399	8,15	4.252.922	8,44
15-19	2.177.761	8,76	2.087.105	8,18	4.264.866	8,47
20-24	2.186.495	8,79	2.100.545	8,24	4.287.040	8,51
25-29	2.134.511	8,58	2.049.292	8,04	4.183.803	8,31
30-34	1.922.357	7,73	1.900.274	7,45	3.822.631	7,59
35-39	1.669.248	6,71	1.755.200	6,88	3.424.448	6,80
40-44	1.498.944	6,03	1.597.871	6,27	3.096.815	6,15
45-49	1.351.607	5,43	1.472.636	5,77	2.824.243	5,61
50-54	1.338.411	5,38	1.482.837	5,81	2.821.248	5,60

Tabla 5. (Continuación).						
Grupos de edad (años)	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
55-59	1.198.169	4,82	1.341.219	5,26	2.539.388	5,04
60-64	946.907	3,81	1.086.163	4,26	2.033.070	4,04
65-69	709.997	2,85	829.021	3,25	1.539.018	3,06
70-74	500.982	2,01	610.002	2,39	1.110.984	2,21
75-79	319.974	1,29	418.911	1,64	738.885	1,47
80 y más	313.236	1,26	463.682	1,82	776.918	1,54
Total	24.873.329	100	25.501.149	100,0	50.374.478	100

Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)¹⁰³

Ilustración 23. Pirámide de la población Nacional 2019 (proyección)



Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)¹⁰⁴

Para el caso del departamento del Putumayo, se puede apreciar que su estructura poblacional responde más a un modelo progresivo (de forma piramidal clásica) en la medida que se observa una población aún bastante joven con una

103 DANE [online]. Documento de proyecciones de población. Edades simples 1985 - 2020. [Consultado 19 de diciembre de 2019] Disponible en: <https://www.dane.gov.co/>

104 Ibid.

disminución progresiva en cuanto aumenta en rango de edad. Sin embargo, cabe resaltar que las diferencias en los rangos de edad de la población más joven (de 0 a 24 años) son bastante cortos, lo que permite analizar que, de darse esta tendencia, muy pronto pasará de ser una población de estructura progresiva a estacional, igual que la general a nivel país.

Tabla 6. Estructura de la población en el departamento del Putumayo según grupos de edad y sexo

Grupos de edad en años	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
0-4	20.689	11,3	19.876	11,0	40.565	11,1
5-9	19.563	10,7	18.872	10,5	38.435	10,6
10-14	19.112	10,4	18.464	10,2	37.576	10,3
15-19	18.940	10,3	18.281	10,1	37.221	10,2
20-24	18.229	9,9	17.635	9,8	35.864	9,9
25-29	16.018	8,7	15.785	8,7	31.803	8,7
30-34	12.668	6,9	12.894	7,1	25.562	7,0
35-39	11.222	6,1	11.403	6,3	22.625	6,2
40-44	10.078	5,5	10.200	5,7	20.278	5,6
45-49	8.555	4,7	8.495	4,7	17.050	4,7
50-54	7.773	4,2	7.721	4,3	15.494	4,3
55-59	6.123	3,3	5.979	3,3	12.102	3,3
60-64	4.887	2,7	4.746	2,6	9.633	2,6
65-69	3.562	1,9	3.551	2,0	7.113	2,0
70-74	2.713	1,5	2.705	1,5	5.418	1,5
75-79	1.744	1,0	1.821	1,0	3.565	1,0
80 y más	1.682	0,9	1.981	1,1	3.663	1,0
Total	183.558	100	180.409	100	363.967	100

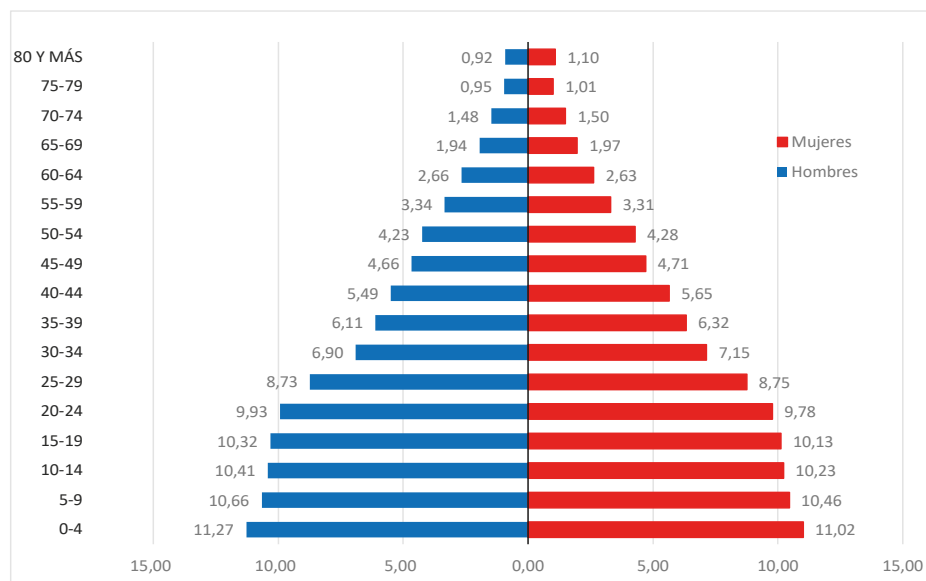
Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)¹⁰⁵

En cuanto al balance entre hombres y mujeres, se puede apreciar que en los rangos de edad más jóvenes (de 0 a 24 años) hay un poco más hombres que mujeres, mientras que en los rangos de edades entre los 25 a 54 años, hay más mujeres; de

105 Ibid.

55 a 64 vuelven a presentarse más hombres y de 65 en adelante más mujeres de nuevo. Sin embargo, es destacable un balance entre ambos sexos, en la medida que las diferencias de género por rango de edad no superan el 1%.

Ilustración 24. Pirámide de población del departamento del Putumayo (proyección)



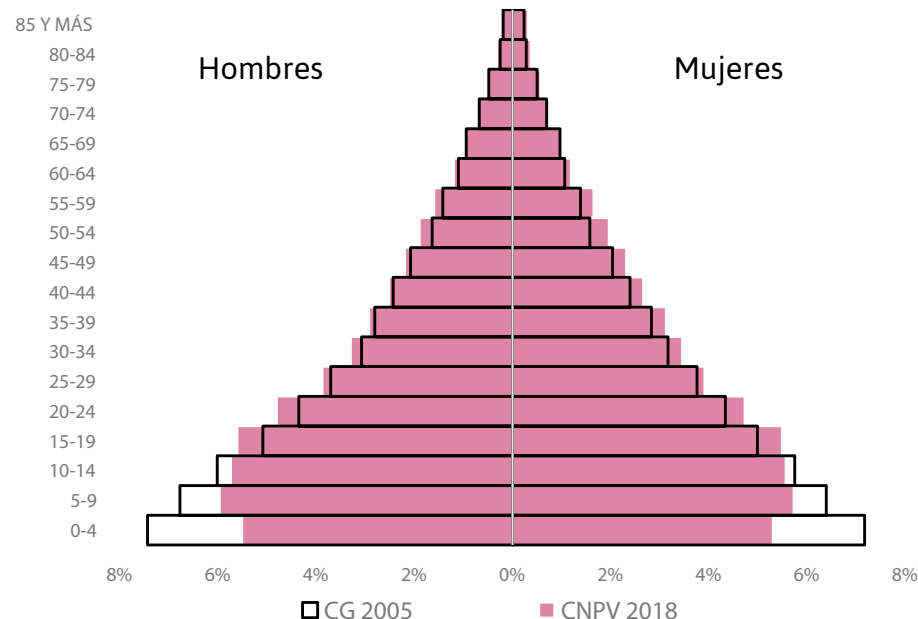
Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE)¹⁰⁶

En la publicación de resultados del censo Nacional de Población y Vivienda (CNPV) sobre pueblos indígenas de Colombia, se puede apreciar la pirámide poblacional resultante del año 2018, la cual indica que la población está entrando en una fase de cambio estructural donde (a pesar que ha aumentado en número en edades superiores a los 20 años) ha disminuido el porcentaje de población con edades inferiores a 15 años, es decir, que está pasando de ser una población progresiva (joven) a regresiva con población adulta muy superior en su conformación) en menos de 15 años. A diferencia de 2005 donde la estructura poblacional indígena era progresiva con un acertado balance entre hombres y mujeres.

106 Ibid.

Ilustración 25. Pirámide población indígena Censo General 2005 - Censo Nacional de Población y Vivienda 2018

Población indígena
CG 2005 – CNPV 2018



Fuente: DANE¹⁰⁷

Cabe anotar dentro de este apartado, que esta estadística poblacional surge a partir del autorreconocimiento¹⁰⁸ de una persona como parte de una etnia indígena. Con relación con la población Quillasinga, a partir de la información primaria tomada en la presente caracterización en el año 2019, en la que se identifica el sexo, la pertenencia étnica y la edad de cada uno de los individuos abordados,

107 DANE [online]. Pueblos indígenas de Colombia. Resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Publicado en septiembre 16 de 2019. Obtenido de <https://bit.ly/3nEJ6a5>. Cabe anotar que en la publicación no había metadatos que indicaran los datos totales de población y solo estaba disponible con imágenes.

108 Ibid. "El DANE empleó el autorreconocimiento para captar la pertenencia étnica. Implica que cada persona se reconoce por sí misma como perteneciente a alguno de los grupos étnicos o a ninguno de ellos. Hace referencia al sentido de pertenencia que expresa una persona frente a un colectivo de acuerdo con su identidad y formas de interactuar en y con el mundo".

se adelanta el análisis de la estructura poblacional, y se evidencia que la población Quillasinga que participó asciende a 1.593 personas (47% hombres y 53% mujeres).

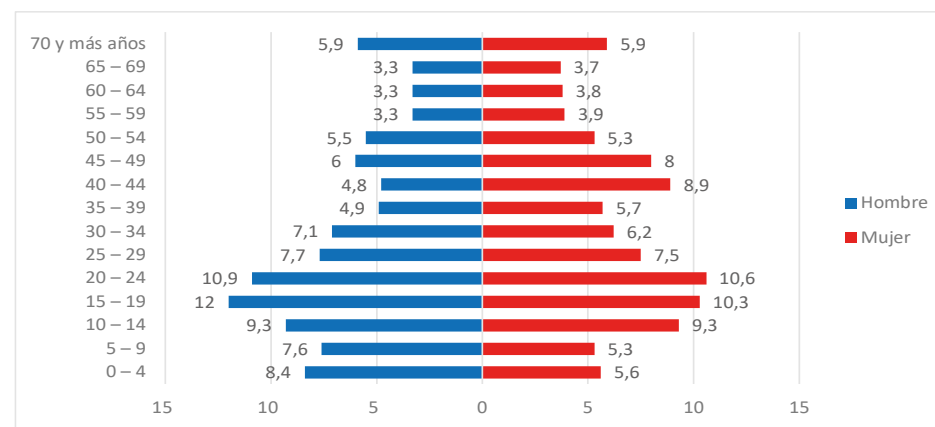
A diferencia de las poblaciones anteriormente analizadas, la estructura poblacional Quillasinga se destaca por presentar desproporciones entre sus rangos de edades y entre hombres y mujeres, de tal manera que se puede apreciar una baja cantidad porcentualmente representativa de población en los rangos de 55 a 69 años, con un importante aumento en las edades superiores a 70 años. Así mismo, se evidencia un desbalance importante entre hombres y mujeres, en favor de las segundas en las edades de 40 a 49 años y una baja, representada por una ondulación fuerte dentro de la pirámide en las edades de 25 a 40 años. Para el rango de 15 a 19 años se puede ver un importante desbalance por sexo en ventaja a los hombres de casi un 2% superior en representatividad; y a partir de esta edad, hay una fuerte disminución hacia los rangos de edad inferiores y se observa otro desbalance por sexo en los rangos de edad de cero a nueve años a favor de los hombres.

Tabla 7. Estructura de la población Quillasinga según grupos de edad y sexo

Grupos de edad (años)	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N°	%	N	%
0 – 4	63	8,4	47	5,6	110	6,9
5 – 9	57	7,6	45	5,3	102	6,4
10 – 14	70	9,3	78	9,3	148	9,3
15 – 19	90	12	87	10,3	177	11,1
20 – 24	82	10,9	89	10,6	171	10,7
25 – 29	58	7,7	63	7,5	121	7,6
30 – 34	53	7,1	52	6,2	105	6,6
35 – 39	37	4,9	48	5,7	85	5,3
40 – 44	36	4,8	75	8,9	111	7
45 – 49	45	6	67	8	112	7
50 – 54	41	5,5	45	5,3	86	5,4
55 – 59	25	3,3	33	3,9	58	3,6
60 – 64	25	3,3	32	3,8	57	3,6
65 – 69	25	3,3	31	3,7	56	3,5
70 y más años	44	5,9	50	5,9	94	5,9
Total	751	100	842	100	1593	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 26. Pirámide de población - Pueblo Quillasinga del Putumayo



Fuente: ENSANI, 2019.

Ahora bien, al realizar el análisis de la población del pueblo Quillasinga, teniendo en cuenta la población por rango de edad y sexo sobre el 100% de la cantidad de la población registrada en este estudio, $(Pre/\mu \times 100)^{109}$ se puede observar un desequilibrio general en favor de la representación de mujeres sobre los hombres ¹¹⁰ (47,14% para los hombres y 52,86 para las mujeres), lo que quiere decir, que la pirámide poblacional es más robusta hacia el lado de las mujeres en lo que respecta a la presentada con anterioridad, lo cual evidencia aún más la característica de pirámide desequilibrada descrita anteriormente.

2.1.2 Análisis de contornos de las pirámides de la población Quillasinga, Putumayo y Nación.

En la siguiente ilustración se pueden apreciar los contornos de las pirámides de las poblaciones Quillasinga (en tonos rojos), nación en general (de línea amarilla constante)¹¹¹ y departamento del Putumayo (de colores azules punteados), en las que se puede apreciar que, al comparar los contornos de la nación y del departamento, se observa que el segundo tiene mayor representatividad en los rangos de las edades inferiores a 30 años, mientras que la nación tiene mayor

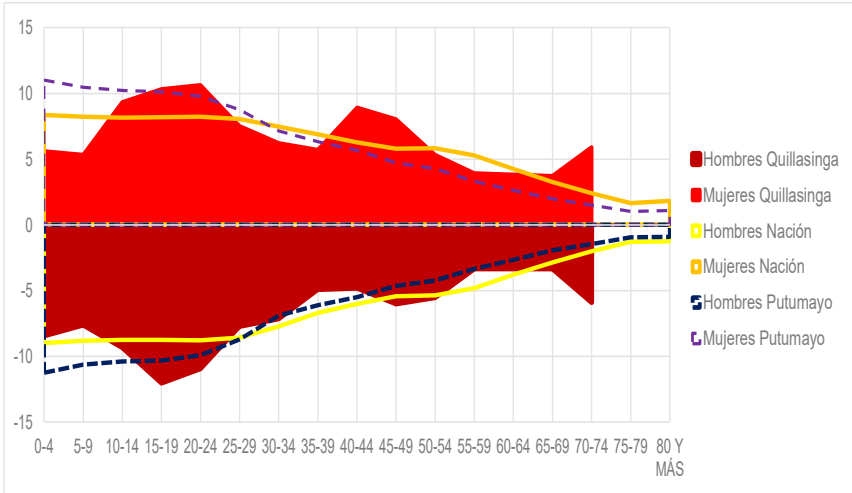
109 μ : Población Total – Pre: Población de rango de edad

110 En el presente estudio, se datará de desequilibrio en balance de sexo a partir de una diferencia de un 5*100 sobre los valores totales generales arrojado en esta tabla

111 Es importante tener en cuenta que en esta ocasión las pirámides se están representando de horizontal, no vertical como se había hecho previamente en el documento.

representatividad en las edades superiores a 30 y entran en cierta similitud en representación porcentual a partir de los 74 años.

Ilustración 27. Diferencia de contornos de las pirámides de las poblaciones Quillasinga, Putumayo y Nación



Fuente: ENSANI, 2019.

Al analizar sobre el contorno de la población Quillasinga (con colores rojizos de representación y fondo del mismo color), se puede observar un fuerte desbalance frente a las tendencias de la nación y departamento. Es así, que en las edades inferiores a 15 años se da una fuerte falta de representatividad, mientras que, de 15 a 24 años, la representatividad es mucho mayor a lo visto en la nación y el departamento.

A partir del rango de edad de 25 a 29 años, se puede observar para el caso de las mujeres (parte superior de color rojo claro), una representatividad mucho menor hasta los 40 años, mientras que, para los hombres, la representatividad sigue siendo menos (aunque en menor grado), pero hasta el rango de edad de los 45 a los 49 años.

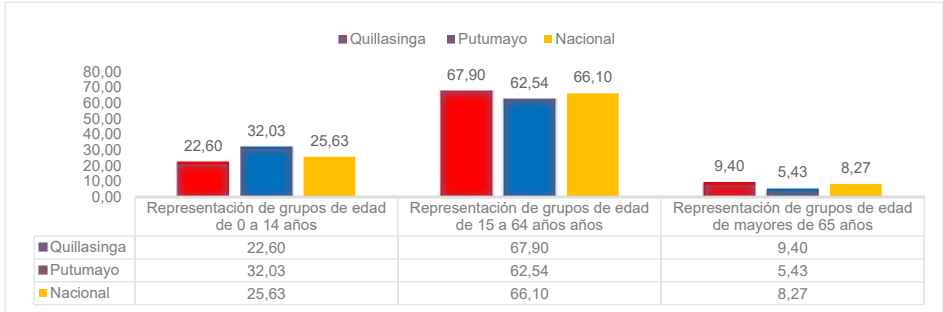
Volviendo al análisis de las mujeres, a partir de los 40 años hasta los 55, para el pueblo Quillasinga, su representatividad es mucho mayor que lo observado en la nación y el departamento, para después caer de nuevo en una representatividad menor en los siguientes rangos hasta los 65 años.

Por otro lado, los hombres Quillasingas, entre los 50 y 55 años, si bien tienen una representatividad porcentual mayor que lo visto en la nación y el departamento del Putumayo, esto no represente una diferencia tan grande como en otros rangos de edad. Sin embargo, a partir de este grupo, la representatividad sí es considerablemente menor hasta llegar a los 65 años.

2.1.3 Población según grandes grupos de edad del pueblo Quillasinga, Putumayo y Nación.

Ahora bien, cuando se hace un análisis desde una perspectiva comparativa entre los ámbitos nacional, departamental y propio del pueblo Quillasinga abordados durante el ENSANI en 2019 teniendo en cuenta los “grandes grupos de edad” (0-14, 15-64 y 65 y más años), se puede apreciar que para los tres ámbitos (nación, departamento y pueblo Quillasinga) hay una mayor carga poblacional para el grupo de 14 a 64 años (considerado como grupo en edad productiva). Sin embargo, de este grupo es de notar que la carga es mayor para el pueblo Quillasinga (68 x 100) que para el promedio nacional (aunque por poco margen con 66 x 100) y el departamental (62 x 100).

Ilustración 28. Estructura de la población según grandes grupos de edad Quillasinga, Putumayo y Nación



Fuente de Información DANE¹¹² – ENSANI 2019

El segundo gran grupo de mayor presencia en los tres ámbitos, es el de menores de 14 años, en el que se puede apreciar para el pueblo Quillasinga una carga es mucho menor (con un 22 x 100) que la del promedio nacional que oscila en un 25 x 100 y la departamental que es muy superior con un 32 x 100.

112 DANE [online]. Pueblos indígenas de Colombia. Resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Op. cit.

Finalmente, el gran grupo de edad de menor carga en los tres ámbitos pertenece al de mayores de 65. Se puede ver que para el pueblo Quillasinga, este es de mayor peso poblacional con un 9 x 100 a diferencia del promedio nacional con un 8 x 100 y aún más con el departamental de 5 x 100. Por tanto, se puede analizar que la población Quillasinga en promedio es de edades con mayorías adultas superiores a los promedios tanto nacionales como departamentales.

2.1.4 Razones de dependencia.

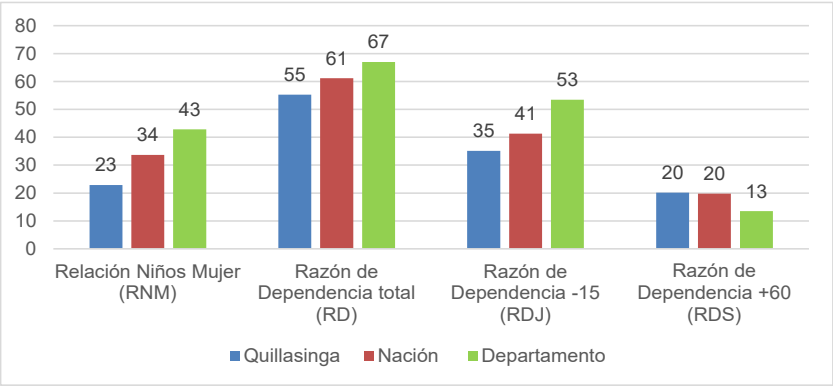
En este análisis poblacional, se calcularon para exponer la relación de la composición poblacional del pueblo Quillasinga con las composiciones de población nacional y departamental.

Tabla 8. Razones de dependencia según poblaciones Quillasinga, Putumayo y Nación

Población según fuente	Razón Niños por Mujer (RNM)	Razón de Dependencia total (RD)	Razón de Dependencia <15 (RDJ)	Razón de Dependencia +60 (RDS)
Población total nacional Censo 2019 (proyectado)	34	61	41	20
Población total Departamental 2019 - Putumayo (proyectado)	43	67	53	13
Población pueblo Quillasinga 2019	36	83	54	29

Fuente: DANE - ENSANI, 2019.

Ilustración 29. Razones de dependencia Pueblo Quillasinga, Putumayo y Nación



Fuente: DANE¹¹³ - ENSANI, 2019.

Respecto de la Razón Niños por Mujer, que asocia la cantidad de niños menores de cinco años por mujer (en edad fértil de 15 a 49 años), se pudo apreciar que para el pueblo Quillasinga hay un promedio porcentual de 36 que, si bien supera un poco al de la nación (34), sí es más bajo que el promedio general del departamento (43). Es decir, por cada 100 mujeres Quillasinga existen 36 menores de cinco años, lo cual indica que este pueblo no tiene el alto índice de niños por mujer que sí posee el departamento, y está más acorde con la tendencia de la nación.

En la comparación de la Razón de Dependencia Juvenil, que determina la dependencia de las personas en edad no productiva (menores de 15)¹¹⁴ frente a al número de individuos en edad productiva (15-60),¹¹⁵ se puede apreciar existe un número muy alto de jóvenes menores de 15 años frente a las personas en edad productiva para el pueblo Quillasinga. Es decir, hay 54 jóvenes por cada 100 personas en edad productiva, mientras que para el departamento del Putumayo es de 53, cifra alta, teniendo en cuenta que el promedio nacional es de 41 jóvenes por cada 100 personas.

En términos de la Razón de Dependencia Senil, que correlaciona la cantidad de personas en edades superiores a los 60 años con la población en edad productiva, se puede apreciar que se presenta una de las mayores disparidades entre la estructura de la población Quillasinga con los promedios departamentales y nacionales, ya que mientras la nación tiene un promedio de 20 personas mayores de 60 por cada 100 en edad productiva y el departamento 13, el pueblo Quillasinga tiene 29, lo cual implica una importante carga/dependencia para las personas productivas frente a los mayores de 60, situación para analizar en las condiciones de vida para las personas adultas.

Por otra parte, la Razón de Dependencia General, que abarca el total de las poblaciones en edades no productivas (de 0-15 y mayores de 60) en relación con la cantidad de personas en edad productiva, se puede apreciar en la población Quillasinga una alta cantidad de personas “no productivas” (83) por cada 100 en edad productiva, lo cual indica que hay una fuerte responsabilidad de estas últimas, en la medida que existe una dependencia bastante cercana al 1 a 1. Además, se evidencia el alto valor de esta variable cuando se hace la comparación con lo que ocurre en el promedio nacional que es de 61 y el departamental que corresponde a 67.

114 Se tienen en cuenta los datos dados para la variable de RD.

115 En ocasiones, esta categoría se extiende hasta los 65 años, pero según las fórmulas del DANE para RD, se considera hasta los 60 años.

113 DANE[online] Documento de proyecciones de población. Edades simples 1985 -2020. Op. cit.

2.1.5 Población según cabildos.

Como ya se mencionó, el pueblo Quillasinga del Putumayo, está organizado en seis cabildos. Cuatro de ellos ubicados en el Ato Putumayo: Cabildo Tawainti de Sibundoy, Cabildo Killari de Colón, Cabildo Quillasinga de la Montaña de Santiago y Cabildo Quillallirisiricu de San Francisco. Además, dos localizados en el Medio Putumayo, en Mocoa y Villagarzón: Cabildo Kai Churi Quilla Sumaq del municipio de Mocoa y Cabildo Inty Wasy del municipio de Villagarzón.

El (81,2%) de la población Quillasinga está concentrada en el Alto Putumayo, mientras que en el Medio Putumayo se ubica el (18,8%). Los cabidos con más población son Quillasinga de la Montaña de Santiago y Tawainti de Sibundoy (29,1 y 29%), y los más pequeños son Kai Churi Quilla Sumaq del municipio de Mocoa (7,8%) y Killari de Colón (7,5%), como se puede observar en la tabla 9.

Tabla 9. Población de cabildos por municipios según rango de edad

Municipio	Comunidad	0 a 4 años		5 a 9 años		10 a 17 años		18 a 28 años		29 a 59 años		60 años y más		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Colón	Killari	9	8,2	10	9,8	21	8,3	26	7,4	44	7,7	10	4,8	120	7,5
Santiago	Quillasinga de la Montaña	31	28,2	25	24,5	73	29	91	25,9	170	29,8	74	35,7	464	29,1
San Francisco	Quillallirisiricu	18	16,4	18	17,6	40	15,9	60	17,1	85	14,9	28	13,5	249	15,6
Sibundoy	Tawa Inti	28	25,5	20	19,6	68	27	106	30,2	167	29,2	73	35,3	462	29
Subtotal Alto Putumayo		86	78,3	73	71,5	202	80,2	283	80,6	466	81,6	185	89,3	1295	81,2
Villagarzón	Inty Wasy	13	11,8	22	21,6	33	13,1	42	12	57	10	8	3,9	175	11
Mocoa	Kaichuri Quilla Sumak	11	10	7	6,9	17	6,7	26	7,4	48	8,4	14	6,8	123	7,8
Subtotal Medio Putumayo		24	21,8	29	28,5	50	19,8	68	19,4	105	18,4	22	10,7	298	18,8
Total pueblo		110	100,1	102	100	252	100	351	100	571	100	207	100	1593	100

Fuente: ENSANI, 2019.

2.1.6 Pertenencia étnica e identificación.

Por otra parte, la encuesta consulta en relación con la pertenencia étnica, que según la definición del DANE¹¹⁶, “es el reconocimiento que una persona hace de un conjunto de características socioeconómicas y culturales que considera como propias, tales como el idioma, la cosmovisión, formas de producción, relaciones de parentesco, etc., frente a grupos con particularidades diferentes”.

Al preguntar a las personas entrevistadas, sobre el autorreconocimiento de acuerdo con su cultura, pueblo y rasgos físicos, 1.578 individuos (98,4%) se autorreconocen como indígenas, mientras que 26 (1,6%) no se reconocen como pertenecientes a las otras etnias preguntadas: mulato, negro, romaní o gitano, raizal, afrocolombiano.

Tabla 10. Autorreconocimiento de la etnia de los pobladores

Autorreconocimiento de etnia	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Indígena	730	98,1	822	98,6	1552	98,4
Ninguna de las anteriores	14	1,9	12	1,4	26	1,6
Total	744	100	834	100	1578	100

Fuente: ENSANI, 2019.

De los pobladores, 1.552 personas que se autorreconocen como indígenas (98,4%) y 1.541 (99,3%) lo hace como parte del pueblo Quillasinga, seguidas de cinco personas que se reconocen del pueblo de los Pastos y cinco del pueblo Kamentsá.

El pueblo Quillasinga no fue reconocido en el Censo DANE 2005 como un pueblo indígena, el etnónimo o nombre del grupo étnico, fue incluido como “otra” denominación del pueblo indígena Pasto. Sin embargo, entre las comunidades Pasto y Quillasinga, existen diferencias en su cosmogonía, historia y cultura, por lo que el pueblo Quillasinga ha llevado a cabo recientemente un proceso de reconocimiento étnico,¹¹⁷ razón por la que no hay disponible, información poblacional oficial del DANE.

116 DANE [online]. Cartilla de conceptos básicos e indicadores demográficos. Talleres regionales dirigidos a los grupos étnicos. Febrero de 2007. Disponible en: <https://www.dane.gov.co>

117 MINISTERIO DE CULTURA. Caracterización de Pueblos Indígenas. Bogotá, D.C., 2010. p. 1.

En relación con el reconocimiento del derecho a la identificación como persona y de los derechos de todo ciudadano colombiano, que se materializan con la expedición del documento de identificación, se verificó entre quienes presentaron el documento que lo acredita, que el (9,7%) tiene registro civil, el (19%) tarjeta de identidad, el (70,4%) cédula de ciudadanía, y no tienen documento de identificación 15 personas del pueblo quienes participaron en el presente estudio y corresponden al (0,9%).

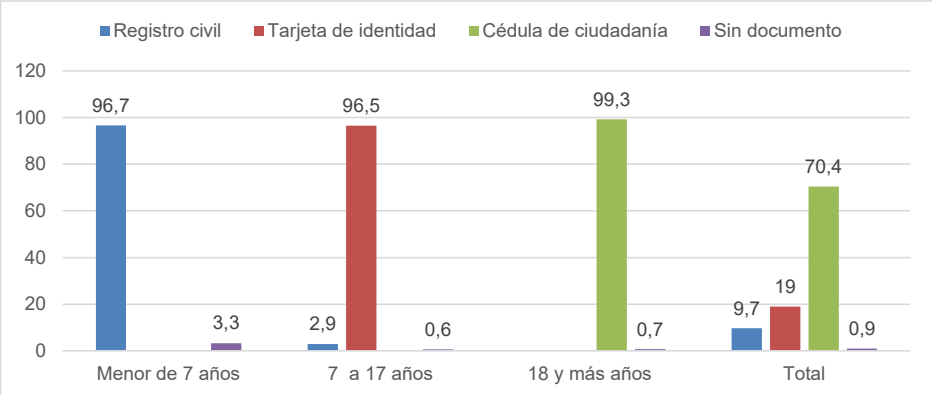
Tabla 11. Identificación según tipo de documento y grupo de edad

Tipo de documento de identidad	Menor de 7 años		Entre 7 y 17 años		De 18 y más años		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Registro civil	145	96,7	9	2,9	0	0	154	9,7
Tarjeta de identidad	0	0	303	96,5	0	0	303	19
Cédula de ciudadanía	0	0	0	0	1121	99,3	1121	70,4
Sin documento	5	3,3	2	0,6	8	0,7	15	0,9
Total	150	100	314	100	1129	100	1593	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Al analizar la identificación en cada uno de los grupos de edad, se encuentra que en el grupo de edad menor de siete años el (96,7%) tiene registro civil, y el 3,3% de ese grupo de edad carece de documento de identificación. El (96,5%) de las personas entre los siete y 17 años indicaron tarjeta de identidad, mientras que nueve personas (2,9%) conservan como documento de identificación el registro civil y dos de ellas (0,6%) aún no tienen documento para identificarse. Por otra parte, la gran mayoría de la población entre 18 años y más años tiene cédula de ciudadanía (99,3%), mientras que ocho personas de este grupo carecen de documento de identidad (0,7%).

Ilustración 30. Tipo de documento de identidad según grupo de edad



Fuente: ENSANI, 2019.

2.2 Familia, parentesco y organización

Otro de los aspectos identificados en la encuesta corresponde a las relaciones de parentesco de las personas de cada uno de los núcleos familiares identificados en pueblo Quillasinga con el jefe del hogar. De esta manera, se identifica que en las familias que respondieron la encuesta que están conformadas por los jefes de hogar, con su cónyuge o compañera-o, y con sus hijos, ejerce la jefatura él para (25,9%) de las personas entrevistadas, mientras que para el 15,7% son los cónyuges, y para el 39,2% los hijos. También, se observan familias ampliadas dada la presencia de otros parientes como los nietos (9,6%), hijastros (2,1%), sobrinos (1,7%) yernos y nueros (1,4 %). En menor porcentaje se identifican familias en las que conviven con hermanos, padres, primos y suegros, entre otros familiares.

Tabla 12. Relaciones de parentesco con el jefe del hogar

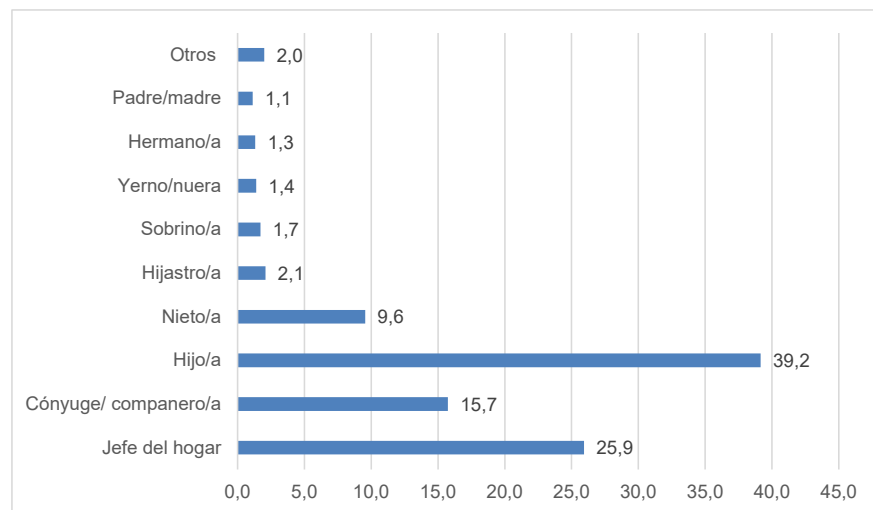
Parentesco con jefe hogar	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	
Jefe del hogar	225	30,1	185	22,2	410	25,9
Cónyuge/compañero/a	58	7,8	191	22,9	249	15,7
Padre/madre	4	0,5	14	1,7	18	1,1
Padrastro/madrastra	2	0,3	2	0,2	4	0,3
Hijastro/a	10	1,3	23	2,8	33	2,1
Hijo/a	330	44,2	289	34,7	619	39,2
Hermano/a	9	1,2	12	1,4	21	1,3
Nieto/a	75	10,0	76	9,1	151	9,6

Tabla 12. (Continuación).						
Parentesco con jefe hogar	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Abuelo/a	2	0,3	0	0,0	2	0,1
Tío/a	1	0,1	0	0,0	1	0,1
Sobrino/a	12	1,6	15	1,8	27	1,7
Primo/a	2	0,3	0	0,0	2	0,1
Suegro/a	3	0,4	6	0,7	9	0,6
Yerno/nuera	8	1,1	14	1,7	22	1,4
Cuñado/a	2	0,3	1	0,1	3	0,2
Padrino/madrina	1	0,1	0	0,0	1	0,1
Amigo/a	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Otro	3	0,4	6	0,7	9	0,6
Total	747	100,0	834	100,0	1581	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

En relación con el género, los jefes de hogar en mayor porcentaje son hombres que mujeres; así, entre los hombres el 30,1% son reconocidos como jefes de hogar, mientras que en la población femenina el 22,2% son jefes de hogar.

Ilustración 31. Relaciones de parentesco con el jefe del hogar



Fuente: ENSANI, 2019.

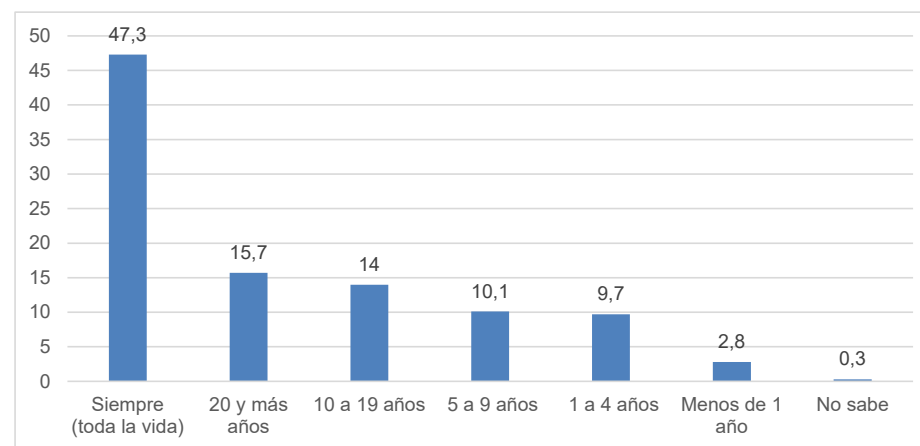
Respecto de la residencia o movilidad de las personas, se evidencia que la mayoría de los encuestados, que respondieron la pregunta, han vivido en el mismo lugar durante toda su vida el (47,3%), seguidos de quienes llevan residiendo 20 y más años (15,7%) y de 10 a 19 años (14%).

Tabla 13. Tiempo de residencia según sexo

Tiempo de residencia	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Siempre (toda la vida)	354	47,4	394	47,3	748	47,3
Menor de un año	27	3,6	18	2,2	45	2,8
Entre 1 y 4 años	76	10,2	78	9,4	154	9,7
Entre 5 y 9 años	75	10	84	10,1	159	10,1
Entre 10 y 19 años	100	13,4	121	14,5	221	14
De 20 y más años	112	15	136	16,3	248	15,7
No sabe	3	0,4	2	0,2	5	0,3
Total	747	100	833	100	1.580	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 32. Tiempo de residencia en lugar actual



Fuente: ENSANI, 2019.

El 87,2% de los entrevistados no ha cambiado su lugar de residencia durante los últimos cinco años, mientras que el 12,8% sí lo ha hecho en este periodo de tiempo. Se observa que el cambio de residencia de los hombres presenta un leve

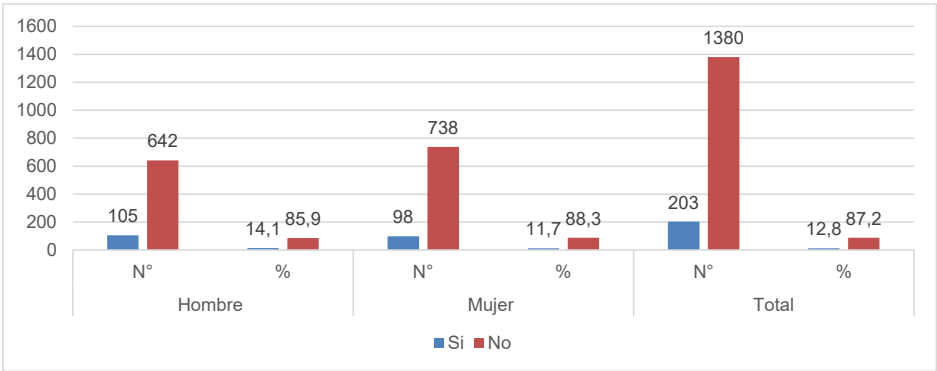
porcentaje superior respecto de las mujeres con (14,1%) frente a (11,7%) respectivamente.

Tabla 14. Cambio de lugar de residencia durante los últimos cinco años según sexo

Cambio lugar de residencia	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	105	14,1	98	11,7	203	12,8
No	642	85,9	738	88,3	1380	87,2
Total	747	100	836	100	1583	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 33. Cambio de lugar de residencia durante los últimos cinco años según sexo



Fuente: ENSANI, 2019.

De 203 (12,8%) de las personas quienes manifestaron que cambiaron su lugar de residencia durante los últimos cinco años, 193 indicaron el año. Los mayores movimientos de esta población se produjeron durante los años 2018, 2017 y durante los primeros seis meses del año 2019, previos a la fecha del estudio. De estos tres años, en 2018 se trasladaron en mayor proporción las mujeres, mientras que en lo corrido de 2019 lo hicieron en mayor proporción los hombres. Se advierte que entre 2016 y 2017, ascendió el cambio de residencia al pasar de 9,8% a 22,3%.

Tabla 15. Último año de cambio de residencia según sexo

Año último cambio	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
2014	5	5	6	6,5	11	5,7
2015	6	5,9	9	9,8	15	7,8
2016	9	8,9	10	10,9	19	9,8
2017	23	22,8	20	21,7	43	22,3
2018	30	29,7	31	33,7	61	31,6
2019	28	27,7	16	17,4	44	22,8
Total	101	100	92	100	193	100

Fuente: ENSANI, 2019.

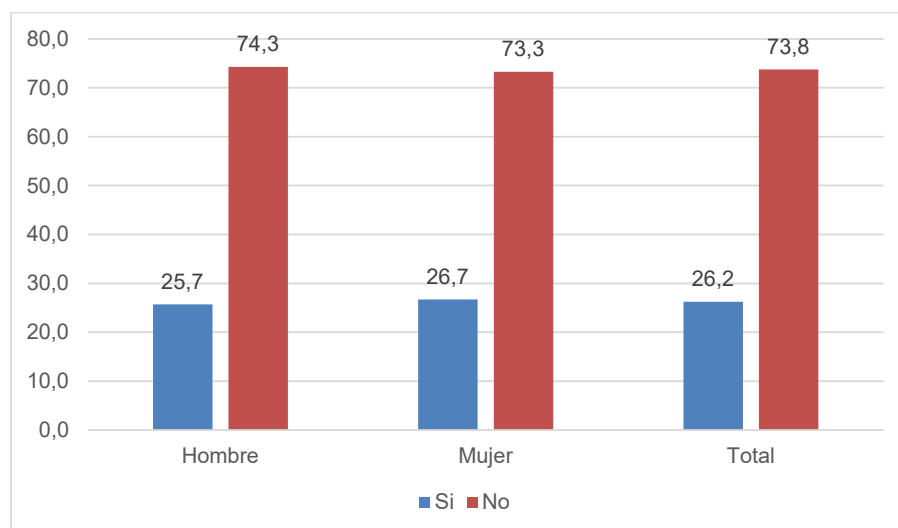
En relación con el fenómeno del desplazamiento, aproximadamente la cuarta parte del pueblo, manifestó haber sido víctima de este fenómeno (26,2%), mientras que el (73,8%), no. Por otra parte, se encontró que el desplazamiento fue similar tanto en las mujeres como los hombres con (26,7%) y (25,7%) respectivamente.

Tabla 16. Personas en situación de desplazamiento según sexo

Víctima de desplazamiento	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	191	25,7	223	26,7	414	26,2
No	552	74,3	612	73,3	1164	73,8
Total	743	100	835	100	1578	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 34. Personas en situación de desplazamiento según sexo



Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto del tiempo desde que fueron desplazados, la mayoría de las personas que lo reportaron, indicaron que entre uno a cuatro años (64,5%), seguido de menos de un año (34,8%), que puede concordar con el periodo 2018 y los meses que van del 2019 donde se produjeron los mayores porcentajes de cambio de residencia de la población. Así mismo, se observa un porcentaje similar de desplazamiento en hombres como en mujeres.

Tabla. 17 Tiempo de desplazamiento en años según sexo

Tiempo de desplazamiento	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Menos de un año	66	35,3	73	34,3	139	34,8
1 a 4 años	120	64,2	138	64,8	258	64,5
5 a 9 años	1	0,5	1	0,5	2	0,5
10 y más años	0	0	1	0,5	1	0,3
Total	187	100	213	100	400	100

Fuente: ENSANI, 2019.

2.3 Lengua y escolaridad

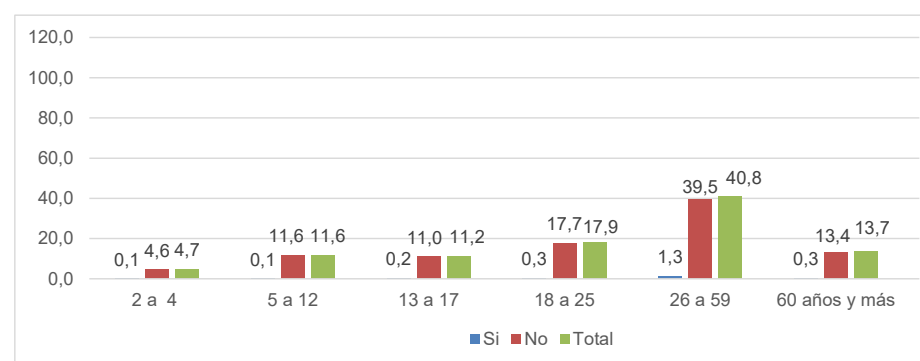
Durante la aplicación de ENSANI, de 1.460 personas mayores de dos años, 33 (2,3%) indicaron que reconocen algunos vocablos de lengua quichua, mientras que 1.427 (97,7%) indicaron que no hablan en lengua indígena. Cabe aclarar que la lengua propia de los Quillasinga en la actualidad se considera extinta y se está en proceso de revitalización para recuperarla. De allí que, como proceso de fortalecimiento cultural, algunos miembros del pueblo Quillasinga hayan aprendido e incluido en su uso cotidiano palabras quichua para hacer referencia a aspectos propios de la cultura Quillasinga.

Tabla 18. Personas que hablan o no la lengua del pueblo según grupo de edad

Edad en años	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
2 a 4	1	0,1	67	4,6	68	4,7
5 a 12	1	0,1	169	11,6	170	11,6
13 a 17	3	0,2	161	11,0	164	11,2
18 a 25	4	0,3	258	17,7	262	17,9
26 a 59	19	1,3	577	39,5	596	40,8
60 años y más	5	0,3	195	13,4	200	13,7
Total	33	2,3	1427	97,7	1460	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 35. Personas que hablan o no la lengua del pueblo según grupo de edad



Fuente: ENSANI, 2019.

De las 33 personas que incluyen vocablos quichua en el uso cotidiano del español, 15 son hombres (45,5%) y 18 mujeres (54,5%). La mayoría de quienes utilizan estos vocablos (57,6%), tienen entre 26 a 59 años, seguidas de los mayores de 60 y más años.

Tabla 19. Personas que hablan la lengua del pueblo, según grupo de edad y sexo

Edad en años	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
2 a 4	1	3,0	0	0,0	1	3,0
5 a 12	1	3,0	0	0,0	1	3,0
13 a 17	1	3,0	2	6,1	3	9,1
18 a 25	3	9,1	1	3,0	4	12,1
26 a 59	8	24,2	11	33,3	19	57,6
60 años y más	1	3,0	4	12,1	5	15,2
Total	15	45,5	18	54,5	33	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

Por otra parte, en el grupo de quienes manifiestan que no hablan en lengua del pueblo (1.427 personas), el mayor porcentaje corresponde a quienes tienen entre 26 a 59 años (40,4%), seguido del grupo de 18 a 25 años (18,1%). Las mujeres tienen el mayor porcentaje entre quienes no hablan (52,9%), en comparación con los hombres (47,1%).

Tabla 20. Personas que no hablan la lengua del pueblo, según grupo de edad y sexo

No habla lengua de su pueblo	Hombre		Mujer		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
2 a 4	39	2,7	28	2,0	67	4,7
5 a 12	91	6,4	78	5,5	169	11,8
13 a 17	82	5,7	79	5,5	161	11,3
18 a 25	117	8,2	141	9,9	258	18,1
26 a 59	251	17,6	326	22,8	577	40,4
60 y más	92	6,4	103	7,2	195	13,7
Total	672	47,1	755	52,9	1427	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

Durante la encuesta, el 37,6% de los entrevistados mayores de tres años, expresaron que los vocablos quichuas utilizados tienen forma escrita, mientras que el 62,4% dijo que no.

Por otra parte, entre las personas mayores de siete años, nueve (1,7%), seis mujeres y tres hombres, manifestaron que sabían escribir y leer estos vocablos.

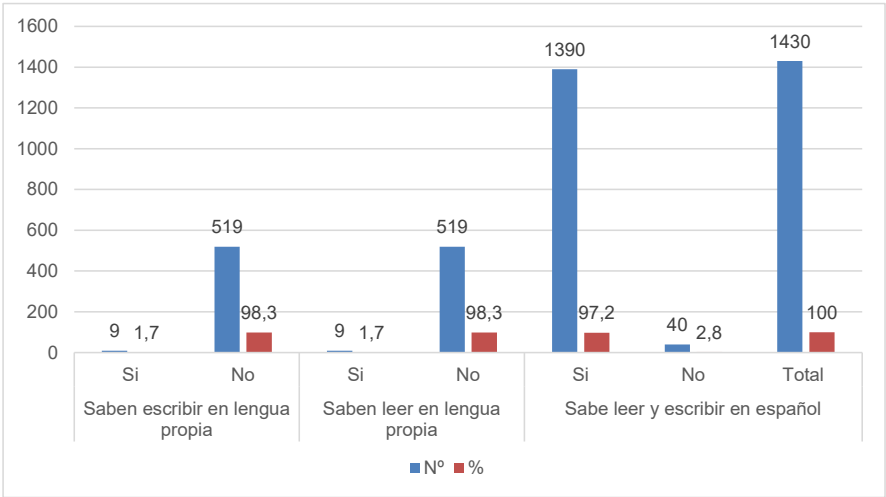
Tabla 21. Lectura y escritura en lengua propia y español

Lectura y escritura lengua propia y español		N	%
Pueblo tiene lengua escrita	Si	534	37,6
	No	887	62,4
	Total	1.421	100
Sabén escribir en lengua propia	Si	9	1,7
	No	519	98,3
	Total	528	100
Sabén leer en lengua propia	Si	9	1,7
	No	512	98,3
	Total	521	100
Sabe leer y escribir en español	Si	1.390	97,2
	No	40	2,8
	Total	1.430	100

Fuente: ENSANI, 2019.

En general, respecto del manejo de lenguas, se encuentra un mayor porcentaje de población que sabe leer y escribir en español, 97.2% (1.390 personas), mientras que 40 no saben leer y escribir en español.

Ilustración 36. Lectura y escritura en lengua propia y español



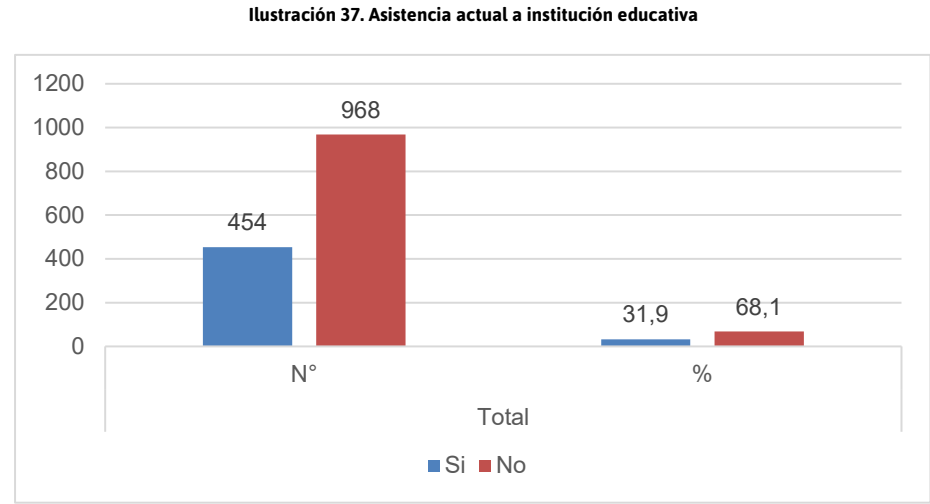
Fuente: ENSANI, 2019.

Ahora, en cuanto al nivel de formación de las personas Quillasinga, se preguntó sobre la asistencia actual (al momento de la encuesta) de las personas de tres años y más, a una institución educativa, ya sea escuela, colegio o universidad, y se encontró que reportaron que sí asiste el 31,9% de esta población, con similar porcentaje de hombres y mujeres.

Tabla 22. Asistencia a institución educativa de las personas de tres años y más según sexo

Asistencia a institución educativa	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Si	213	32,6	241	31,3	454	31,9
No	440	67,4	528	68,7	968	68,1
Total	653	100	769	100	1422	100

Fuente: ENSANI, 2019.



Fuente: ENSANI, 2019.

En el momento del desarrollo del operativo de campo del ENSANI, indicaron que no asisten a sistema educativo el 68,1% de las personas, de manera importante en el grupo entre 30 y más años, seguido del grupo entre 20 a 24 años, y 25 a 29 años.

Tabla 23. Personas que no asisten a instituciones educativas, según grupos de edad y sexo

Edad en años	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
5 a 9	3	0,7	0	0	3	0,3
10 a 14	7	1,6	4	0,8	11	1,1
15 a 19	24	5,5	28	5,3	52	5,4
20 a 24	53	12,1	49	9,3	102	10,5
25 a 29	40	9,1	42	8	82	8,5
30 y más años	312	71,1	405	76,7	717	74,1
Total	439	100	528	100	967	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Al revisar el nivel de escolaridad de la población mayor de tres años, de acuerdo con el último año de estudio aprobado, se evidencia un importante porcentaje con acceso y permanencia en el sistema educativo.

Así, el 96,6% tiene un grado aprobado en cualquiera de los niveles educativos, mientras que 49 personas (3,4%) reportan que no realizaron ningún nivel educativo. El mayor porcentaje de la población con aprobación de algún grado se encuentra en básica primaria (28,4%), seguida de (17,8%) con algún nivel de media académica o clásica y de básica secundaria (16,6%). Con algún grado de preescolar están tres niños (0,2%), probablemente relacionado a que los niños inician su socialización en los grupos familiares y no es costumbre que los pequeños asistan a instituciones de preescolar.

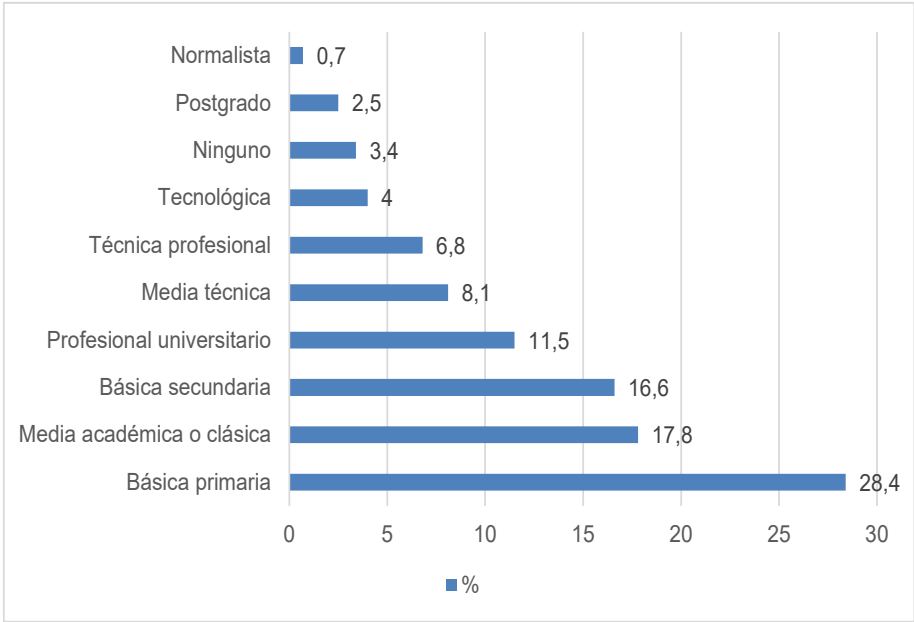
Tabla 24. Nivel educativo en población mayor de tres años según último año de estudios aprobado

Nivel	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Ninguno	16	2,4	33	4,3	49	3,4
Preescolar	2	0,3	1	0,1	3	0,2
Básica primaria	204	30,7	203	26,4	407	28,4
Básica secundaria	124	18,7	113	14,7	237	16,6
Media académica o clásica	120	18,1	135	17,6	255	17,8
Media técnica	54	8,1	62	8,1	116	8,1
Normalista	2	0,3	8	1	10	0,7
Técnica profesional	35	5,3	63	8,2	98	6,8
Tecnológico	27	4,1	30	3,9	57	4
Profesional universitario	63	9,5	101	13,2	164	11,5
Posgrado	17	2,6	19	2,5	36	2,5
Total	664	100	768	100	1432	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Por otra parte, 355 personas, que representan una cuarta parte de la población mayor de tres años que respondió esta pregunta, han alcanzado los niveles de educación más altos, de ellos 98 (6,8%) tienen algún curso aprobado en el nivel de educación técnica profesional, 57(4%) en nivel tecnológico, 164 (11,5%) en profesional universitario y 36 en posgrado (2,5%).

Ilustración 38. Nivel educativo en población mayor de tres años según último año de estudios aprobado



Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto de la escolaridad según el sexo, los hombres tienen mayor nivel que las mujeres, al tener un menor porcentaje en ningún año aprobado (2,4%) frente a (4,3%) respectivamente.

Los hombres, tienen mayor porcentaje de población en los niveles de básica primaria y secundaria que las mujeres, pero estas acceden en mayor proporción que los hombres a los niveles de formación más altos, con más personas y mayores porcentajes de años aprobados en niveles de técnica profesional y profesional universitario, mientras que tienen similares porcentajes en los niveles tecnológico y de posgrado.

Entre las personas con formación técnica profesional, tecnológica, profesional universitario y posgrado, 14 (siete hombres y siete mujeres), reportaron que recibieron becas para adelantar esta formación educativa.

Tabla 25. Nivel educativo según último año aprobado y grupo de edad

Nivel educativo según grupo de edad	5 a 9 años		10 a 14 años		15 a 19 años		20 a 24 años		25 a 29 años		30 y más años		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ninguno	-	-	1	0,7	1	0,6	1	0,6	2	1,7	44	5,8	49	3,4
Preescolar	2	3,3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0,1	3	0,2
Básica primaria	58	96,7	59	40,1	1	0,6	9	5,3	8	6,6	271	35,9	406	28,4
Básica secundaria			84	57,1	53	30,1	17	9,9	8	6,6	74	9,8	236	16,5
Media académica	-	-	1	0,7	65	36,9	42	24,6	27	22,3	120	15,9	255	17,8
Media técnica	-	-	1	0,7	33	18,8	24	14,0	14	11,6	44	5,8	116	8,1
Normalista	-	-	1	0,7	-	-	2	1,2	3	2,5	4	0,5	10	0,7
Técnico profesional	-	-	-	-	9	5,1	20	11,7	8	6,6	61	8,1	98	6,9
Tecnológica	-	-	-	-	3	1,7	11	6,4	10	8,3	33	4,4	57	4,0
Profesional universitario	-	-	-	-	11	6,3	45	26,3	37	30,6	70	9,3	163	11,4
Posgrado	-	-	-	-	-	-	-	-	4	3,3	32	4,2	36	2,5
Total	60	100	147	100	176	100	171	100	121	100	754	100	1.429	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

Se observa que el grupo de cinco a nueve años, tiene el mayor porcentaje de población en el nivel de básica primaria (96,7%), mientras que el grupo de 10 a 14 años concentra un importante porcentaje de población (57,1%) en básica secundaria. Así mismo, se destaca que más de la mitad de la población entre 15 a 19 años ha alcanzado grados de media académica y media técnica (55,7%) y la participación de un (6,3%) en formación universitaria. Se destacan los mayores porcentajes de población con nivel profesional, en los rangos de 20 a 24 años con (26,3%) y de 25 a 29 años (30,6%).

2.4 Actividades e ingresos

Las cuatro principales actividades a las cuales la población mayor de 10 años les dedicó la mayor parte del tiempo la semana anterior a la encuesta, corresponden a estudio (22,7%), a oficios del hogar (19,3%), agricultura (7%) y trabajo mediante

jornaleo (6,9%). En relación con la actividad descrita como jornaleo, en los miembros de los cabildos de Mocoa y Villagarzón, la dinámica urbana de los municipios ha generado un mercado laboral relacionado con el trabajo de jornal por días en fincas particulares, así como el trabajo en comercios, ventas ambulantes o en áreas administrativas y de servicios.

En porcentajes del 5% y menos, las personas desarrollan otras actividades como la construcción, el empleo en oficina, el servicio doméstico, la docencia, entre otras que les generan ingresos. De otro lado, el 7,5% manifestó que no desempeñó ninguna actividad, lo cual es un importante porcentaje de población.

Por otra parte, actividades propias de la cultura como la medicina tradicional, reportaron fue ejercida la semana inmediatamente anterior por tres personas (hombres).

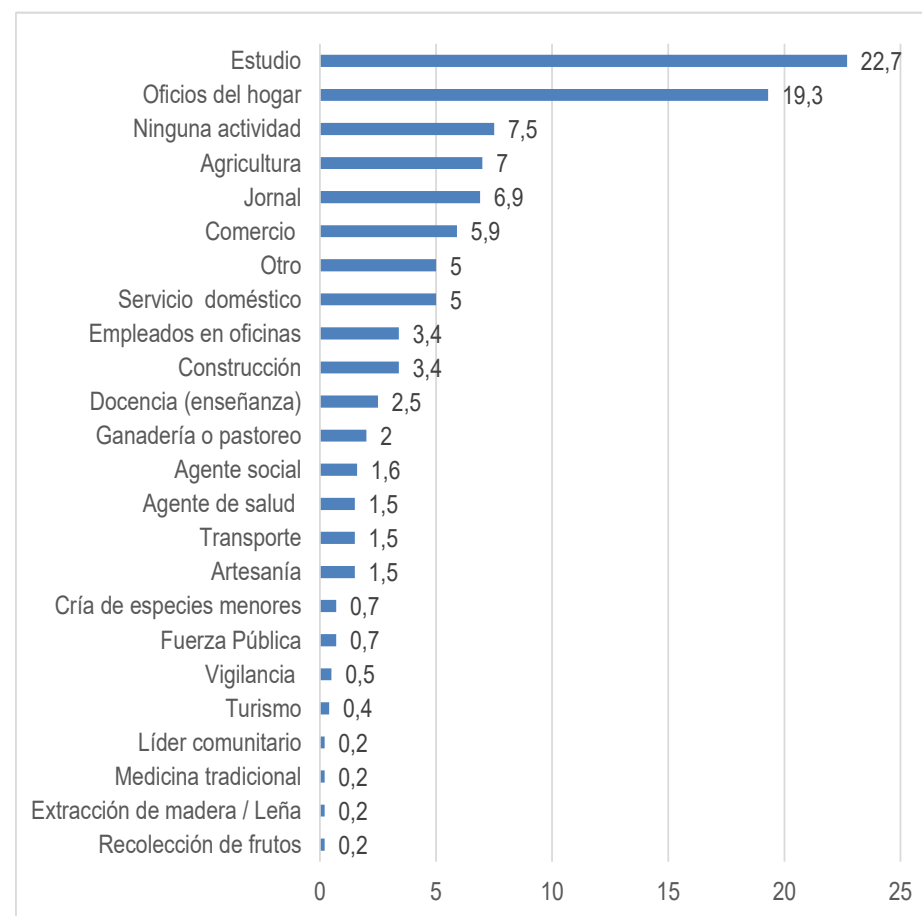
Tabla 26. Principales actividades de mayor ocupación de tiempo durante la semana anterior a la encuesta

Actividades semana anterior	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Agricultura	78	12,5	18	2,4	96	7
Ganadería o pastoreo	18	2,9	9	1,2	27	2
Recolección de frutos	1	0,2	2	0,3	3	0,2
Extracción de madera/leña	3	0,5	0	0	3	0,2
Jornal	78	12,5	16	2,2	94	6,9
Artesanía	7	1,1	13	1,8	20	1,5
Comercio	33	5,3	48	6,5	81	5,9
Transporte	18	2,9	2	0,3	20	1,5
Construcción	47	7,5	0	0	47	3,4
Docencia (enseñanza)	14	2,2	20	2,7	34	2,5
Medicina tradicional	3	0,5	0	0	3	0,2
Agente de salud	3	0,5	18	2,4	21	1,5
Agente social	8	1,3	14	1,9	22	1,6
Vigilancia	7	1,1	0	0	7	0,5
Turismo	3	0,5	3	0,4	6	0,4
Estudio	136	21,8	174	23,5	310	22,7
Oficios del hogar	17	2,7	247	33,3	264	19,3
Fuerza Pública	8	1,3	2	0,3	10	0,7
Empleados en oficinas	16	2,6	31	4,2	47	3,4
Servicio doméstico	16	2,6	52	7	68	5
Líder comunitario	0	0	3	0,4	3	0,2
Cría de especies menores	2	0,3	8	1,1	10	0,7
Otro	45	7,2	23	3,1	68	5
Ninguna actividad	63	10,1	39	5,3	102	7,5
Total	624	100	742	100	1.366	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Se observa que se comparten varias actividades, aunque en diferentes porcentajes, y que tanto hombres como mujeres desarrollan aquellas que les permiten recibir ingresos económicos. Sin embargo, es mayor el porcentaje de hombres dedicados a actividades tales como la agricultura, el jornaleo, la construcción y el transporte entre otras, mientras que los oficios del hogar, el servicio doméstico, agente social y cría de especies menores, son actividades desempeñadas en mayor porcentaje por mujeres.

Ilustración 39. Principales actividades de mayor ocupación de tiempo durante la semana anterior a la encuesta



Fuente: ENSANI, 2019.

Al solicitar la frecuencia de realización de las actividades, el 96,5% las lleva a cabo con frecuencia diaria, el 2,4% semanal y el 1,1% mensual. Los oficios del hogar, el estudio, el empleo en oficinas, en la Fuerza Pública, líder comunitario, vigilancia, docencia, ganadería o pastoreo, son desarrolladas en su totalidad a diario, como también, la mayoría de las actividades de comercio, el jornaleo, la construcción, el transporte, el desempeño como agente de salud y la agricultura.

Tabla 27. Frecuencia de realización de las actividades de mayor ocupación de tiempo la semana anterior a la encuesta

Ocupación según frecuencia	Diaria		Semanal		Mensual		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Agricultura	86	89,6	5	5,2	5	5,2	96	100
Ganadería o pastoreo	26	100	0	0	0	0	26	100
Recolección de frutos	3	100	0	0	0	0	3	100
Extracción de madera/leña	2	66,7	0	0	1	33,3	3	100
Jornal	89	94,7	3	3,2	2	2,1	94	100
Artesanía	16	84,2	2	10,5	1	5,3	19	100
Comercio	78	97,5	0	0	2	2,5	80	100
Transporte	18	90	2	10	0	0	20	100
Construcción	45	95,7	2	4,3	0	0	47	100
Docencia (enseñanza)	34	100	0	0	0	0	34	100
Medicina tradicional	2	66,7	1	33,3	0	0	3	100
Agente de salud	20	95,2	1	4,8	0	0	21	100
Agente social	17	81	3	14,3	1	4,8	21	100
Vigilancia	7	100	0	0	0	0	7	100
Turismo	4	66,7	2	33,3	0	0	6	100
Estudio	308	99,4	2	0,6	0	0	310	100
Oficios del hogar	262	100	0	0	0	0	262	100
Fuerza Pública	10	100	0	0	0	0	10	100
Empleados en oficinas	47	100	0	0	0	0	47	100
Servicio doméstico	66	97,1	1	1,5	1	1,5	68	100
Líder comunitario	3	100	0	0	0	0	3	100
Cría de especies menores	10	100	0	0	0	0	10	100
Otro	59	89,4	5	7,6	2	3	66	100
Total	1.212	96,5	29	2,4	15	1,1	1.256	100

Fuente: ENSANI, 2019.

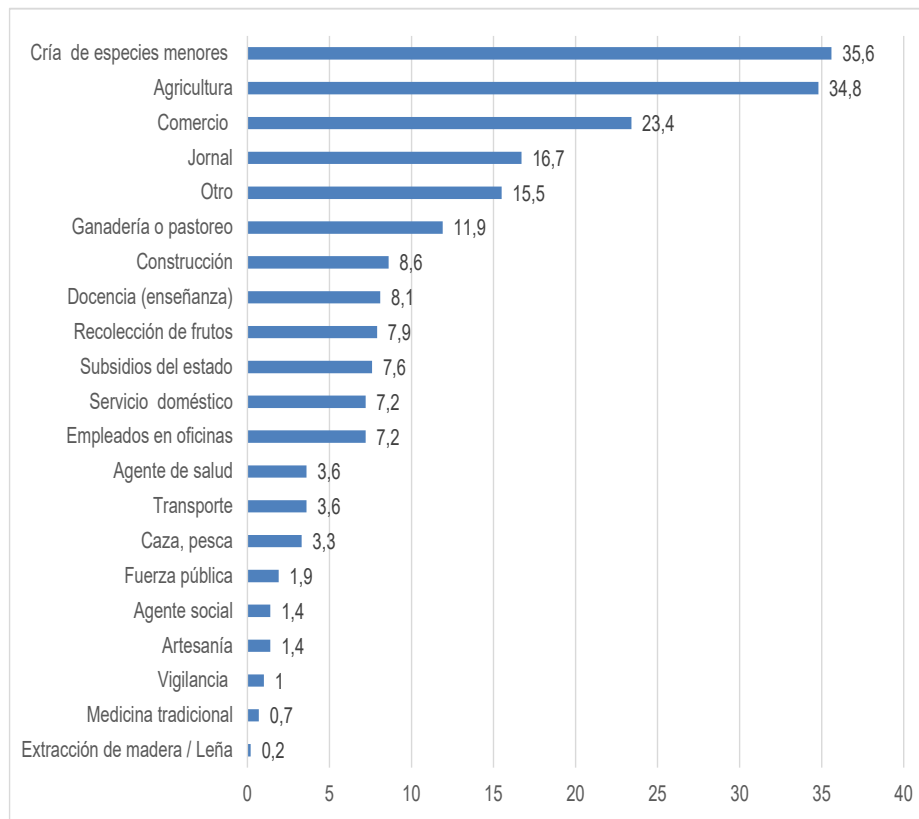
Por otra parte, se consultó a los grupos familiares sobre cuál es la actividad de la cual depende la subsistencia, encontrando que reportaron entre ellas, cinco principales: cría de especies menores (35,6%), agricultura (34,8%), comercio (23,4%), jornaleo (16,7%) y ganadería o pastoreo (11,9%). Así mismo, subsisten del trabajo en la construcción (8,6%), en la docencia (8,1%), de los subsidios de Estado (7,6%) y del empleo en el servicio doméstico y en oficinas cada una con (7,2%), entre otras. De las actividades tradicionales, tres personas mencionaron que su subsistencia la obtienen mediante el desempeño en actividades propias de la medicina tradicional.

Tabla 28. Actividades de subsistencia de los grupos familiares

Actividades de subsistencia	Sí		No.		Total	
	N	%	N	%	N	%
Agricultura	146	34,8	273	65,2	419	100
Ganadería o pastoreo	50	11,9	369	88,1	419	100
Caza, pesca	14	3,3	405	96,7	419	100
Recolección de frutos	33	7,9	386	92,1	419	100
Extracción de madera/leña	1	0,2	418	99,8	419	100
Labores de minería	0	0	419	100	419	100
Artesanía	6	1,4	413	98,6	419	100
Jornal	70	16,7	349	83,3	419	100
Comercio	98	23,4	321	76,6	419	100
Transporte	15	3,6	404	96,4	419	100
Construcción	36	8,6	383	91,4	419	100
Docencia (enseñanza)	34	8,1	385	91,9	419	100
Medicina tradicional	3	0,7	416	99,3	419	100
Agente de salud	15	3,6	404	96,4	419	100
Agente social	6	1,4	413	98,6	419	100
Vigilancia	4	1	415	99	419	100
Turismo	0	0	419	100	419	100
Cría de especies menores	149	35,6	270	64,4	419	100
Subsidios del Estado	32	7,6	387	92,4	419	100
Fuerza Pública	8	1,9	411	98,1	419	100
Empleados en oficinas	30	7,2	389	92,8	419	100
Servicio doméstico	30	7,2	389	92,8	419	100
Líder comunitario	0	0	419	100	419	100
Otro	65	15,5	354	84,5	419	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 40. Actividades de subsistencia de los grupos familiares



Fuente: ENSANI, 2019.

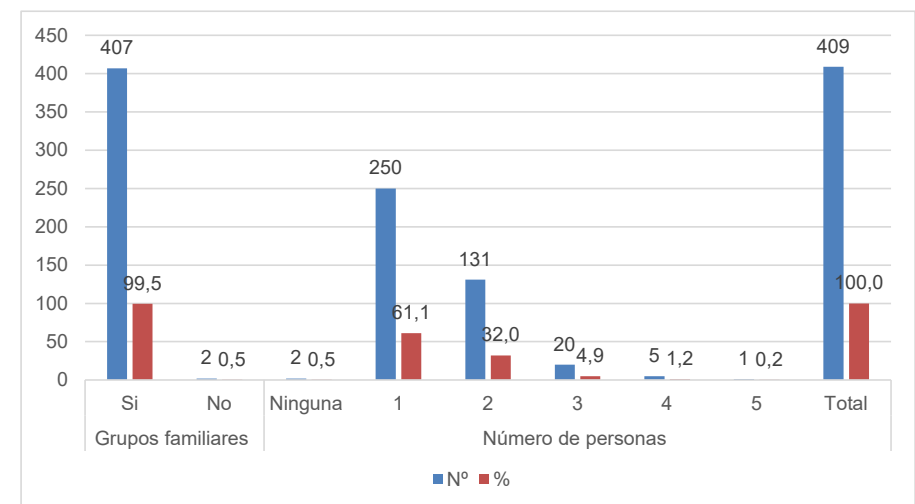
Respecto del recibo de ingresos económicos, 407 (99,5%) de los grupos familiares, manifiestan que sí los reciben, mientras que dos (0,5%), reportaron que no. En el mayor porcentaje de hogares, el ingreso es percibido por una persona (61,1%), seguido de los hogares en donde dos personas obtienen ingresos (32%) y en menor porcentaje se encuentran los hogares en donde, entre tres a cinco personas reciben ingresos.

Tabla 29. Grupos familiares y número de personas en los grupos que reciben ingresos económicos

Recibo de ingresos	Grupos familiares	
	N	%
Sí	407	99,5
No	2	0,5
Total	409	100
Grupos familiares		Personas que reciben ingresos en el grupo familiar
0	2	0,5
1	250	61,1
2	131	32,0
3	20	4,9
4	5	1,2
5	1	0,2
Total	409	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 41. Grupos familiares y número de personas que reciben ingresos económicos



Fuente: ENSANI, 2019.

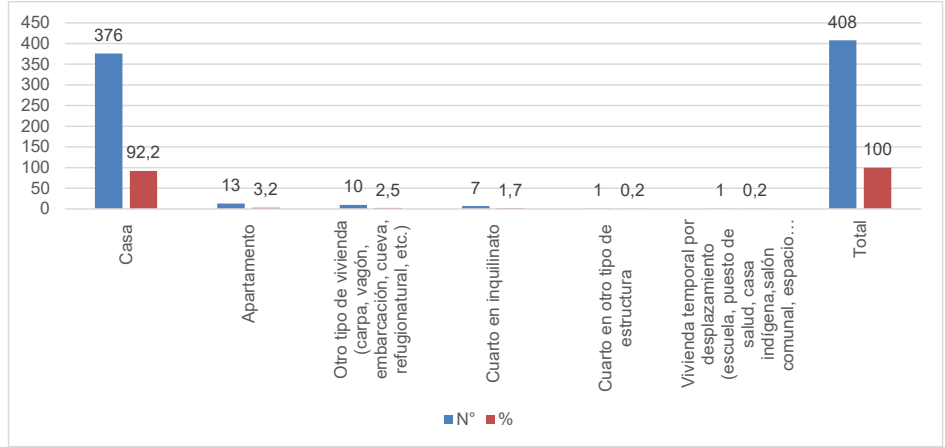
De manera especial, en los cabildos de Mocoa y Villagarzón, la dinámica urbana de los municipios ha generado el trabajo de jornal por días en fincas privadas, el trabajo en comercios y ventas ambulantes o en áreas administrativas y de servicios.

En relación con la alimentación, la economía de trabajo encontrada ha hecho que se privilegie en algunos casos la compra de alimentos; sin embargo, las familias Quillasinga mantienen una preferencia por los alimentos tradicionales y por las preparaciones según las dietas propias del pueblo.

2.5 Características de las viviendas

Según los datos de la ENSANI, los pobladores identificaron el lugar donde habitan como casa (92,2%) y apartamento (3,2%). También, aunque en menor porcentaje, se encuentran otros tipos de viviendas, como cuartos de inquilinato.

Ilustración 42. Tipo de vivienda



Fuente: ENSANI, 2019.

En cuanto a los materiales predominantes de construcción de las viviendas, de las paredes exteriores reportaron principalmente ladrillos, bloques o material prefabricado y piedra (90%), seguidos de madera burda y tablas (7,1%). También se encuentran otros materiales más tradicionales, aunque en menor porcentaje como el adobe o la tapia pisada, el bahareque, la caña, la guadua o esterilla u otros materiales vegetales.

Los pisos de la vivienda en donde habitan, en mayor porcentaje están hechos de cemento y gravilla (55%), de baldosín, ladrillos u otros materiales (37,9%), y

en menor porcentaje se encontraron pisos de madera burda, tabla, tablón, otro vegetal y tierra (3,4%); materiales de construcción de casas tradicionales, entre ellos la tierra, considerada importante para mantener la conexión con la madre Tierra.

Por otra parte, los materiales predominantes para la construcción del techo o cubierta, son las tejas de barro, material prefabricado, Eternit (71,9%), zinc (13,9%) y las planchas o placas de concreto (11,7%).

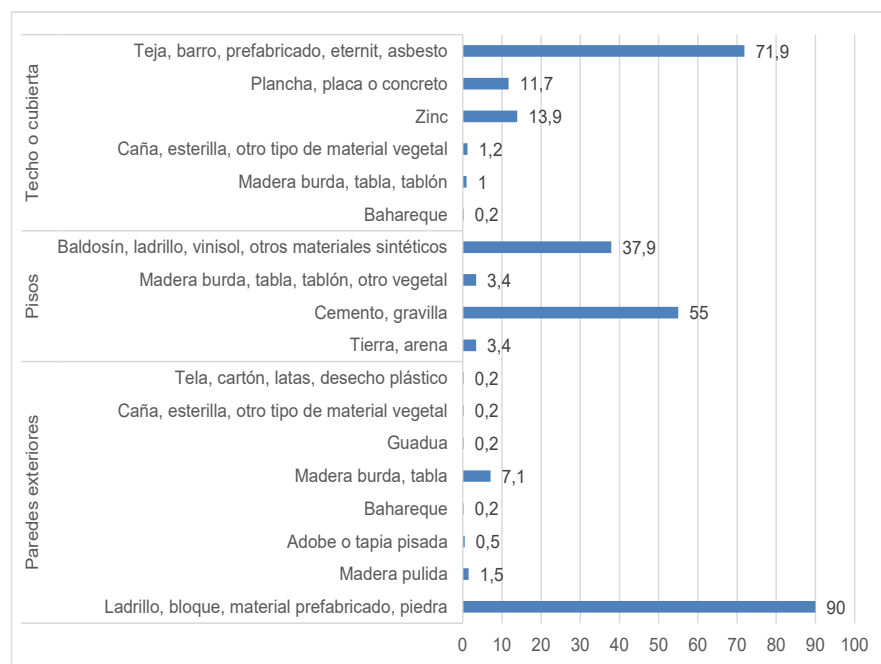
En cuanto a tenencia de vivienda, es importante tener presente que, si bien las casas donde habita la población Quillasinga, en general tiene adecuados materiales de construcción, un importante porcentaje de ellas no son propias, como se presenta más adelante.

Tabla 30. Materiales predominantes de construcción de las viviendas

Materiales predominantes de construcción de la vivienda		N	%
Paredes exteriores	Ladrillo, bloque, material prefabricado, piedra	367	90
	Madera pulida	6	1,5
	Adobe o tapia pisada	2	0,5
	Bahareque	1	0,2
	Madera burda, tabla	29	7,1
	Guadua	1	0,2
	Caña, esterilla, otro tipo de material vegetal	1	0,2
	Tela, cartón, latas, desecho plástico	1	0,2
	Total	408	100
Pisos	Tierra, arena	14	3,4
	Cemento, gravilla	224	55,2
	Madera burda, tabla, tablón, otro vegetal	14	3,4
	Baldosín, ladrillo, vinisol, otros materiales sintéticos	154	37,9
	Total	406	100
Techo o cubierta	Bahareque	1	0,2
	Madera burda, tabla, tablón	4	1
	Caña, esterilla, otro tipo de material vegetal	5	1,2
	Zinc	56	13,9
	Plancha, placa o concreto	47	11,7
	Teja, barro, prefabricado, Eternit, asbesto	289	71,9
	Total	402	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 43. Materiales predominantes de la construcción de las viviendas



Fuente: ENSANI, 2019.

A partir de la información obtenida en las entrevistas es posible de visualizar la transformación de los estilos y materiales de las casas ancestrales construidas con bahareque, tablas, paja, a las actuales de ladrillo principalmente, pero que conservan un patio en donde se organiza la huerta para la siembra de hortalizas, verduras y plantas medicinales. De igual manera, se expresa la tenencia de pequeñas fincas, en donde se desarrollan otros cultivos y actividades como la cría de vacas.

(...) pero sí, tiene cada uno como su casa, ¿no cierto? Ustedes van a encontrar, por ejemplo, que nuestras casas, pues son así de ladrillo, pues más o menos acomodadas un poquito, en algunas veredas seguramente van a encontrar las casitas de tabla, menos de paja, o sea, la parte ancestral, ya prácticamente, ya no hay ¿no?, porque antes eran los bohíos, las casas de paja, de bareque ¿no cierto?, pero no van a encontrar eso ahora, y cada uno tiene como su parcelita, como su solar, hacia atrás, ahí siembran sus cosas, siembran sus plantas medicinales, de pronto los productos para la alimentación, pues el cilantro, la lechuga, la zanahoria. (...)

En la casita, y también algunos otros tienen algunas pequeñas fincas, así como nosotros, por ejemplo, que tenemos la reserva natural, o tiene su ganado, o siembran papa, o siembran maíz o algo por el estilo, para el sustento diario, para el mercado, para tantas cosas que se pueden utilizar.¹¹⁸

En la finca (...) tenemos una casa de paja, una casa de tabla, allá crecimos cuando éramos niños, nosotros, ¿no cierto?, ellos trabajaban allá, y también, pues la cuestión de las maderas. Él conoce mucho de maderas, tanta cosa, todas las maderas que trabajamos, precisamente, sacando... pues utilizando la madera pa' sacar la tabla, para sacar postas, para sacar cantidad de cosas (...).¹¹⁹

Respecto de la propiedad de la vivienda en donde habitan los residentes de los hogares entrevistados, el 57,5% manifiesta que es propia totalmente pagada, mientras que para el 42,4% no es propia. Cerca de la quinta parte de los hogares viven en calidad de usufructo, es decir con permiso de los propietarios, sin hacer pago alguno por su disfrute (19,7%), mientras que el 13,5% vive en arriendo o subarriendo, el 4,7% está en posesión de la misma sin tener título de propiedad y el 4,4% la está pagando.

Tabla 31. Propiedad de la vivienda

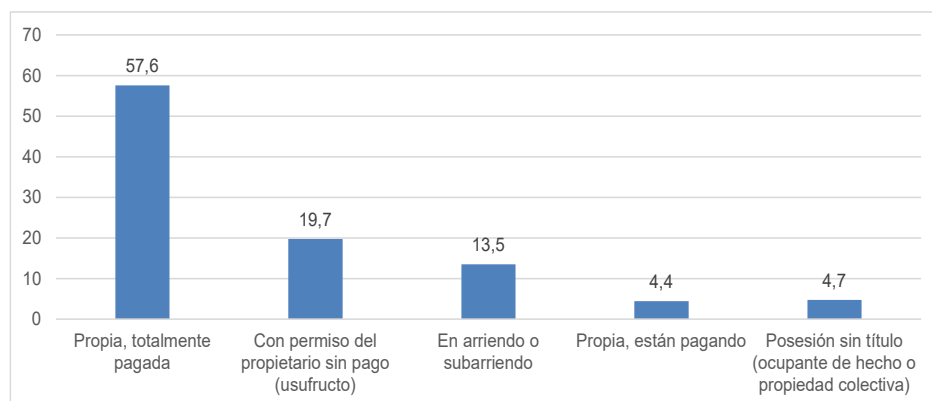
Propiedad de la vivienda	N	%
Propia, totalmente pagada	234	57,6
Con permiso del propietario sin pago alguno (usufructo)	80	19,7
En arriendo o subarriendo	55	13,5
Propia, la están pagando	18	4,4
Posesión sin título (ocupante de hecho o propiedad colectiva)	19	4,7
Total	406	100

Fuente: ENSANI, 2019.

¹¹⁸ Entrevista a Sabedores Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

¹¹⁹ Entrevista a habitantes del Cabildo Tawainti. 11 de julio de 2019.

Ilustración 44. Propiedad de la vivienda



Fuente: ENSANI, 2019.

En relación con la percepción de la ubicación de vivienda en zonas vulnerables a riesgos o desastres naturales, la mayoría (62,2%) considera que están ubicadas en zonas vulnerables, mientras que el 37,8% no lo percibe así. Los hogares que consideran que están en zonas vulnerables, manifiestan que los riesgos son principalmente inundaciones (41,1%) avalanchas (25,3%) y derrumbes o deslizamientos (19,8%), así como vientos fuertes (17,4%). También se mencionan en menor porcentaje otros riesgos o vulnerabilidades como a las basuras (por la cercanía de un relleno sanitario a viviendas, en el cabildo Kay Chury Quilla Sumaq), hundimientos de terreno y movimientos sísmicos, entre otros.

Tabla 32. Percepción de vulnerabilidad y riesgo de la ubicación de la vivienda

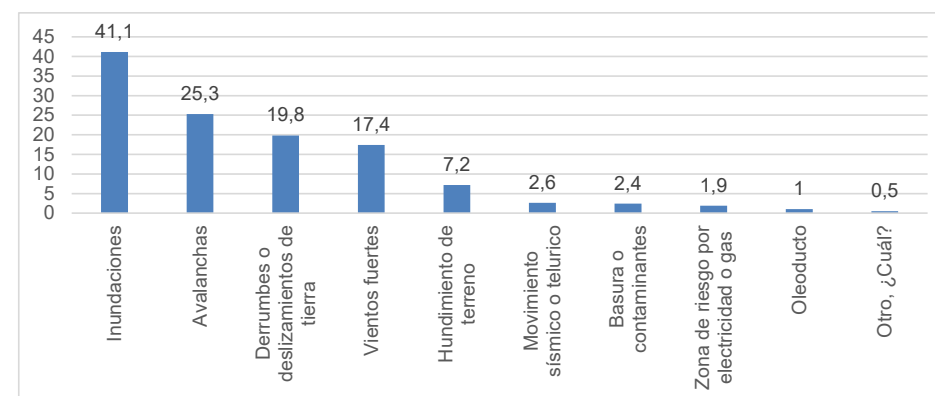
Percepción de riesgo	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Inundaciones	172	41,1	247	58,9	419	100
Avalanchas	106	25,3	313	74,7	419	100
Vientos fuertes	73	17,4	346	82,6	419	100
Derrumbes o deslizamientos de tierra	83	19,8	336	80,2	419	100
Basura o contaminantes	10	2,4	409	97,6	419	100
Zona de riesgo por electricidad o gas	8	1,9	411	98,1	419	100

Tabla 32. (Continuación).

Percepción de riesgo	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Oleoducto	4	1	415	99	419	100
Hundimiento de terreno	30	7,2	389	92,8	419	100
Movimiento sísmico o telúrico	11	2,6	408	97,4	419	100
Otros	2	0,5	417	99,5	419	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 45. Percepción de vulnerabilidad y riesgo de la ubicación de la vivienda



Fuente: ENSANI, 2019.

A partir de la entrevista con uno de los Cabildantes de Kay Chury Quilla Sumaq, se puede identificar la percepción sobre las vulnerabilidades y riesgos de las viviendas en donde habita población Quillasinga, por lluvias, deslizamientos y derrumbes de los terrenos:

El 12 de agosto del 2018 se vino la falda de la montaña, eso tapó la casa, eso fue grande el pliegue de la montaña, ese día llovió, eso fue un sábado, lo que pasa es que el terreno de aquí de parte de Mocoa tiene una estabilidad como dificultosa, porque llueve duro o llueve poco tiene el riesgo de correrse, es como la tierra muy húmeda, y por abajo hay como forma de una peña, y la tierra está sobre la

peña, entonces con un aguacero ella busca la tendencia es a deslizar, muchas veces ni en el propio invierno no se corre y llueve una noche y se corrió, porque la tierra está seca, al estar seca esta veteada, entonces al llover se llena de agua y se desliza, eso no es solamente aquí, es a nivel de todo Mocoa. Mocoa el 70% está en zona de riesgo, casi todo, y desde que la tierra sea lo mismo, no pueden decir: este pedazo sí, este pedazo no, porque es la misma tierra, y llega de pronto a hacer un verano y eso si fuea la tierra y al llover se filtra. La tierra para la agricultura no es una tierra apta pero sí se puede cultivar.¹²⁰

2.6 Acceso a servicios y saneamiento básico

Según los resultados de la encuesta, las viviendas tienen acceso a los servicios de energía eléctrica (79,4%) y acueducto (76,5%), seguidos por la recolección de basuras (69,3%) y alcantarillado (67,8%). La disponibilidad de gas natural o conexión a red pública es del 57%, mientras que el servicio con menor cobertura es el teléfono e internet, que llega al 22,2% de las viviendas. Por otra parte, el 11,4% de las viviendas no tienen acceso a ninguno de los servicios públicos.

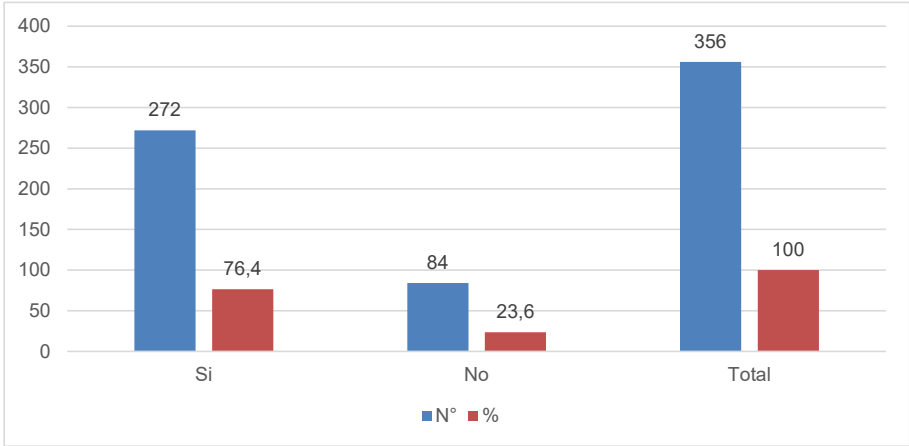
Tabla 33. Servicios públicos en las viviendas

Servicios	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Energía eléctrica	375	79,4	97	20,6	472	100
Acueducto	361	76,5	111	23,5	472	100
Recolección de basura	327	69,3	145	30,7	472	100
Alcantarillado	320	67,8	152	32,2	472	100
Gas natural o conexión a red pública	269	57	203	43	472	100
Teléfono, internet	105	22,2	367	77,8	472	100
Ninguno	54	11,4	418	88,6	472	100

Fuente: ENSANI, 2019.

De 356 viviendas que tienen servicio de acueducto 272 (76,4%) de sus ocupantes, indicaron que el agua llega todos los días de la semana, mientras que no llega con esta frecuencia a 84 viviendas (23,6%).

Ilustración 46. Disponibilidad diaria de agua del servicio de acueducto en la vivienda



Fuente: ENSANI, 2019.

El principal sistema de almacenamiento del agua en las viviendas, es en las albercas (47,7%), seguido de tanques plásticos (22%); menos del 10% almacena agua en pimpinas o canecas plásticas (7,3%), entre otros sistemas, mientras que el (20%) manifiesta que no almacena agua.

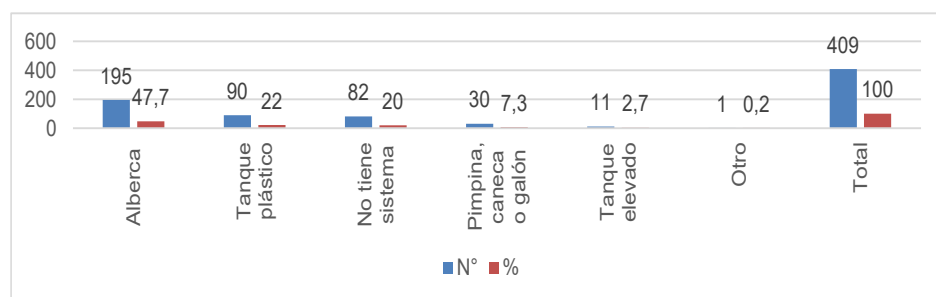
Tabla 34. Sistema de almacenamiento de agua en las viviendas

Almacenamiento de agua	N	%
Alberca	195	47,7
Tanque plástico	90	22
No tiene sistema	82	20
Pimpina, caneca o galón	30	7,3
Tanque elevado	11	2,7
Otro	1	0,2
Total	409	100

Fuente: ENSANI, 2019.

120 Entrevista a cabildante (1) de Kay Chury Quilla Sumaq. 27 de julio de 2019.

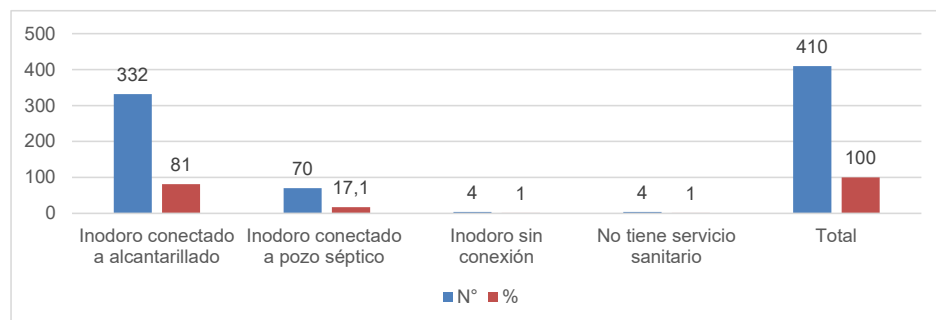
Ilustración 47. Sistemas de almacenamiento de agua en viviendas



Fuente: ENSANI, 2019.

En relación con el tipo de servicio sanitario disponible para los grupos familiares, el principal es el inodoro conectado a alcantarillado con el (81%), mientras que el (17,1%) tiene inodoro conectado a pozo séptico. En cuatro hogares manifiestan que no tienen servicio sanitario (1%).

Ilustración 48. Disponibilidad de servicio sanitario



Fuente: ENSANI, 2019.

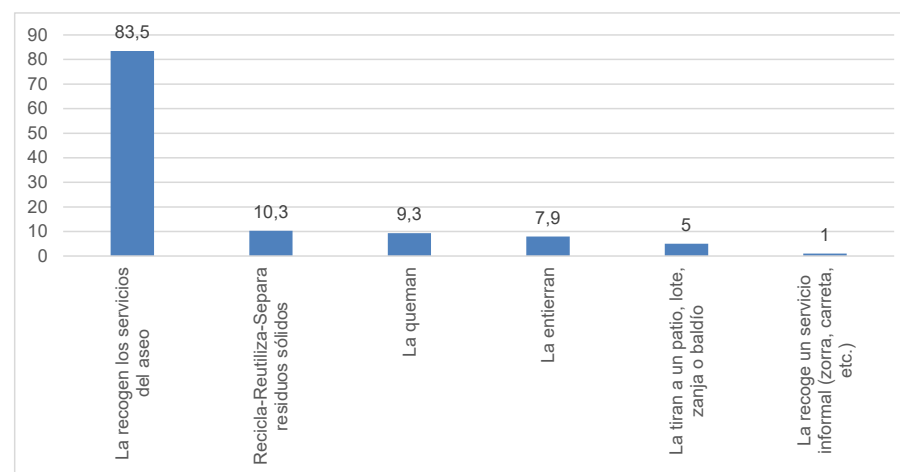
Respecto a la disposición final o eliminación de basuras que se produce en los hogares, el 83,5% cuenta con servicio de recolección, mientras que 9,3% la quema y el 7,9% la entierra; métodos apropiados para la disposición final de las mismas. Sin embargo, el 5% la tiran a patios, lotes o zanjas. Por otra parte, el 10,3% de los hogares recicla, reutiliza o separa los residuos sólidos, principalmente para transformación, regalo y venta.

Tabla 35. Eliminación de las basuras de los hogares

Eliminación de la basura	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
La recogen los servicios del aseo	350	83,5	69	16,5	419	100
La tiran a un patio, lote, zanja o baldío	21	5	398	95	419	100
La queman	39	9,3	380	90,7	419	100
La entierran	33	7,9	386	92,1	419	100
La recoge servicio informal (zorra, carreta, etc.)	4	1	415	99	419	100
Recicla-reutiliza-separa residuos sólidos	43	10,3	376	89,7	419	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 49. Eliminación de las basuras de los hogares



Fuente: ENSANI, 2019.

3. Dinámicas alimentarias, percepciones, significados y prácticas

En este capítulo se describe el sistema alimentario del pueblo identificando las prácticas alimentarias de los procesos de producción, transformación, intercambio, consumo, trueque y el comercio de alimentos, con el fin de comprender aspectos relacionados con la subsistencia de la población y la seguridad alimentaria del pueblo Quillasinga.

La información cualitativa que se presenta constituye una interpretación de los pensamientos y voces de los miembros de las distintas comunidades que participaron de manera voluntaria en el desarrollo de la caracterización. Se obtuvo mediante la aplicación de diversas metodologías, como la observación participante de escenarios cotidianos como preparaciones de alimentos, jornadas de cosecha, siembra, entre otros. Se buscó priorizar la interacción con actores claves del pueblo, como autoridades y cabildantes activos, con quienes se hicieron talleres de inventarios de alimentos, de cartografía social y entrevistas.

Así mismo, se destaca que de manera colectiva se construyeron listas de alimentos que consumen (tradicionales o no), señalando el espacio de uso del territorio donde se obtiene cada alimento, cómo se prepara, las restricciones para su consumo y los actores que intervienen en cada práctica alimentaria; información que se presenta como parte de este capítulo, que integra las dinámicas o estrategias alimentarias y el sistema productivo del pueblo.

Se genera así una riqueza de información cuantitativa y cualitativa, que en este tema también se complementa con los resultados de la evaluación de ingesta o consumo de alimentos obtenidos mediante el recordatorio de 24 horas y que se presentan en el subapartado Situación nutricional según componente de evaluación de ingesta y consumo.

3.1 Estrategias alimentarias del pueblo Quillasinga

La estrategia alimentaria se puede definir como el conjunto de acciones o actividades que permiten obtener los alimentos, bien sea producidos o extraídos directamente del medio. “Este proceso alimentario no solo implica el tema productivo de disponibilidad, recolección, transacción e intercambio, acceso, transforma-

ción y utilización -aprovechamiento biológico-, sino también a las relaciones o circuitos sociales de tipo cultural, económico, político y demás que se establecen a partir del hecho de que la alimentación no solo es una necesidad, sino también un disfrute, y por ello se encuentra vinculada a festividades, ritos y celebraciones”.¹²¹ En este sentido, las estrategias alimentarias conforman una compleja red de elementos culturales y ambientales que interactúan para dar forma al sistema productivo alimentario de las comunidades. El conocimiento indígena sobre la ecología de su territorio, les ha permitido trazar estrategias para obtener y producir alimentos y materias primas por generaciones.¹²²

El conocimiento del comportamiento y hábitat de ciertas especies animales, los tiempos de fructificación de ciertas especies de plantas, los principales momentos de lluvia y sequía en el año, son saberes importantes para la planificación de actividades de producción agrícola, de pesca, cacería y de recolección de frutos. Estas actividades conforman un sistema productivo alimentario, y se pueden clasificar en actividades de producción y actividades de extracción. Las actividades de producción implican una modificación de un espacio y un seguimiento del crecimiento de las especies, como las agrícolas y pecuarias, mientras que las actividades de extracción, constituyen un proceso de aprovechamiento de ciertas especies en un lugar determinado mediante actividades de pesca, caza y recolección.

Las entrevistas y observaciones en campo que se presentan en este capítulo indican que el acceso a alimentos naturales o perecederos en el pueblo Quillasinga proviene principalmente de actividades agropecuarias, representadas por el establecimiento de chagras (cultivos), huertas; así como de la cría de especies menores como cuyes, gallinas y gansos. En una menor proporción la cacería, la recolección de frutos silvestres y la pesca aportaron como fuente de alimentos, situación que varía para algunos cabildantes dependiendo de la ubicación y territorios o espacios de uso disponibles cercanos. El acceso se complementa con la alta proporción de compra y venta de productos (comercio) y el desarrollo de otras ocupaciones para recibir ingresos y así adquirir alimentos diferentes a los que se producen. A continuación, se presenta un fragmento de entrevista a un cabildante de Tawainti:

Pues los Quillasingas, más que todo somos expertos en la parte de la agricultura y en la cuestión de cuidar el bosque, de cuidar las fuentes de agua. Los Quillasin-

121 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR Y UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA. Op. cit. p. 114.

122 ARANGO, Raúl y GUTIÉRREZ, Enrique. Los pueblos indígenas de Colombia. Bogotá, D.C.: Departamento Nacional de Planeación-DNP, 2011.

gas son una comunidad muy ecológica, porque cuidan la tierra, cuidan la naturaleza, y usted mira, por ejemplo hay mucho bosque en la finca que tenemos”.¹²³

El cabildante menciona dos aspectos propios de la estrategia alimentaria del pueblo Quillasinga en el Alto Putumayo. Estos son, la tradición agrícola y la tendencia al cuidado del ambiente natural, como característica de su cultura.

Ilustración 50. Cultivo de maíz, parte fundamental de la tradición agrícola Quillasinga



Fuente: ENSANI, 2019.

3.2 Calendario agroecológico

El calendario agroecológico es una herramienta de investigación participativa, que permite sintetizar la información sobre los fenómenos naturales y agrícolas relevantes en términos alimentarios para la cultura del pueblo indígena.¹²⁴

123 Entrevista a Cabildante de Tawainti. 11 de julio de 2019.
124 GEILFUS, Frans. 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo y evaluación. San Salvador: Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). 2002. p. 101.

Generalmente, el calendario agroecológico se elabora como un diagrama circular que se divide en los meses del año, así como en los periodos o tiempos culturalmente reconocidos por las comunidades. Estas divisiones usualmente se asocian con periodos de lluvia (invierno) o sequía (verano), momentos de reproducción o migración de ciertas especies, abundancia de frutos, entre otros.

El calendario agroecológico resume la estrategia alimentaria del pueblo; en este sentido, busca ilustrar los momentos importantes en la alimentación de la cultura del pueblo Quillasinga, como la época de siembra y cosecha de los principales cultivos, las épocas de floración y o fructificación de diferentes plantas, así como los periodos de reproducción de animales, como peces, mamíferos y aves usados como alimento. Se elaboró un calendario agroecológico a partir de la información de las observaciones en campo y en entrevistas desarrolladas con personas de los diferentes cabildos.

En la siguiente tabla se sintetiza la estrategia alimentaria de las comunidades estudiadas basada en las entrevistas y observaciones. Se destaca la tradición agrícola representada por el manejo de los cultivos de maíz, frijol, yuca y calabaza de acuerdo con las fases de la Luna y los periodos de lluvias y sequía. La falta de información sobre actividades de pesca y cacería sugiere el debilitamiento de estas prácticas, posiblemente por la escasez de animales y plantas silvestres como fuentes de alimento.

Tabla 36. Calendario ecológico Pueblo Quillasinga

Fase/mes	Actividad	Luna llena	Luna tierna o creciente	Luna merma o menguante
Enero	Cosecha y/o siembra de maíz y recolección de frutos en el Bajo Putumayo (chontaduro, uva caimarona, guama)	Se siembra zapallo, yuca y calabaza	Se siembran plantas para que crezcan rápido, los días 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10	El quinto día de esta fase lunar se siembra maíz, cuna, arracacha y frutales
Febrero				
Marzo				
Abril	Siembra de maíz			
Mayo				
Junio				
Julio	Siembra de maíz y frijol			
Agosto				
Septiembre	Siembra de frijol			
Octubre	Siembra de frijol			
Noviembre	Cosecha de maíz			
Diciembre				

Fuente: ENSANI, 2019.



Se entrevistó a un agricultor del Cabildo Quillasinga de la Montaña sobre los tiempos de siembra y cosecha y su percepción sobre los cambios en las prácticas de cultivo. A continuación, un fragmento de la entrevista.

El maíz se lo siembra en julio. Antes se sembraba en abril, mayo, junio, julio, agosto, eso era las épocas que sembrábamos antes; ahora ya se siembra en cualquier tiempo. Este maicito, por ejemplo, era sembrado en enero, pero el que más da buen producto es el que se siembra en abril y en mayo. Se cosecha desde noviembre, diciembre, enero hasta febrero, de ahí ya paran. En noviembre o en diciembre se siembra el maíz; el frijol se siembra en julio, en agosto y en septiembre hasta octubre; la yuca se cosecha al año y medio. El maíz se cosecha a los nueve, hay otrico que se cosecha a los siete, hay semillas variadas. Vea: esta cosecha es de noviembre, ya está echando.¹²⁵

3.2.1 La importancia de la Luna o Quilla en la siembra.

En la tradición agrícola, además de tener en cuenta el mes de siembra y cosecha, acorde con la época de lluvias, se identificó que los cabildantes tienen en cuenta las fases de la Luna. Según sus percepciones, dependiendo de en qué fase lunar se siembre una planta, esta adquiere características de crecimiento y de producción determinadas por el ciclo lunar. Se entrevistó a un agricultor del Cabildo Tawainti sobre la importancia de las fases de la Luna en los tiempos de siembra y cosecha para la cultura Quillasinga.

Esto de sembrar con la Luna como enseñanza de nuestros padres, se respeta la tradición porque ellos ya han experimentado sembrando en diferentes tiempos y si no se hace como ellos decían no se obtiene buena producción. Yo aquí siembro, por ejemplo, ahorita estamos en merma, entonces ahorita es malo de sembrar, y cuando pasa la menguante también ya, es decir la Luna tierna, cuando esté en creciente entonces también se siembra, cuando esté en cambio de Luna no se puede sembrar. En Luna llena mejor dicho yo ya he hecho la experiencia, yo cuando vivía arriba en la finca, por no desperdiciar el compañero que estábamos aserrando madera, por no hacerlo perder tiempo, vine y sembré yo en plena Luna llena el maíz, no pero pues eso sí, una maicera pero qué linda, pero entonces eso se fue en vicio, unas mazorcas salaní, y fui a deshojar uno, y un granito aquí, otro acá, lejos, lejos, se fue en vicio, y el otro que había sembrado adelante qué maíz de lindo, el que sembré en menguante. En vicio significa que no carga, mejor di-

cho, abunda todo, la caña, hoja, y la mazorca también grande, pero no sirve para nada porque no carga, por eso ya no se siembra así, en Luna llena, sino que pase la menguante, y en propia Luna tierna no siembre uno, el quinto de luna tampoco, siempre el 3 y el 4 y después del quinto de Luna puede sembrar lo que quiera uno. Esa es la tradición, de cómo enseñaron los papás.¹²⁶

A continuación, se presenta un fragmento de entrevista a un agricultor del Cabildo Quillasinga de la Montaña sobre la importancia de las fases de la Luna en la agricultura, dependiendo del tipo de plantas, unas se siembran en Luna llena, como la calabaza, el zapallo, la yuca; otras plantas se siembran en Luna nueva, y se tienen días específicos. Se ratifica que la aplicación de las fases de la Luna les permite controlar el tamaño y la productividad de las plantas y de las cosechas.

Hay que tener en cuenta la Luna en merma pa' q alce la caña alta. Uno siembra en merma, después pasa la llena, espera la menguante, de ahí pa' allá puede sembrar toda la semana. Cuando uno quiere que le crezcan las matas rápido, las siembra en creciente, comienza Luna nueva, ya se siembra el cuatro, el cinco, el seis, el siete, el ocho, el nueve, el diez, y hay maticas que las sembramos en Luna llena, por lo menos, decir, el zapallo, lo sembramos en Luna llena, la calabaza, la yuca, esas son las matas que sembramos, las otras no. Las otras van después de menguante. Por ejemplo, la cuna se la siembra en merma, pa' que no haga mucha mata. La arracacha también se la siembra en merma o el tres de Luna. El lulo se le siembra en merma pa' que no se crezca muy alto. Los frutales, también para que queden bajos, y se hace la poda en merma.¹²⁷

Una agricultora del Cabildo Tawainti habló de la importancia de sembrar el maíz en Luna menguante, para que las plantas no crezcan demasiado y den buenos frutos.

“Más que todo la semilla la tratamos de sembrarla en menguante, para que no se hagan tan grandes las cañas del maíz. Como tres días después de la Luna llena”.¹²⁸

125 Entrevista Agricultor Cabildo Quillasinga de la montaña 15/07/2019

126 Entrevista a agricultor del Cabildo Tawainti. 11 de julio de 2019.

127 Entrevista a agricultor Cabildo Quillasinga de la Montaña. 15 de julio de 2019.

128 Entrevista a agricultora del Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

3.3 Espacios de uso para el acceso a los alimentos

Las condiciones territoriales de las zonas del Alto Putumayo y del Medio Putumayo en donde se encuentran ubicados los cabildos del pueblo Quillasinga se diferencian en cuanto a la calidad de los suelos, variedad climática, comercialización y oferta de productos agrícolas y pecuarios, así como de disponibilidad de tierra.

Los Cabildos Quillasinga de la Montaña, Tawainti, Quillallirisiricu y Killari, ubicados en el Alto Putumayo, tienen acceso a suelos ricos en minerales favoreciendo la producción agrícola en pequeños espacios de tierra debido a la ausencia de territorios colectivos. Los cultivos en esta zona se desarrollan en áreas reducidas, especialmente en los patios aledaños a las viviendas en donde se implementan huertas y en fincas de pequeña extensión que han convertido en chagras.

Por otro lado, en los cabildos Kay Chury Quilla Sumaq e Inty Wasy de los municipios de Mocoa y Villagarzón en el Medio Putumayo, el acceso a la tierra ha sido más complejo debido a la menor oferta de terrenos disponibles, a la baja productividad de los suelos que obliga a contar con áreas de cultivo más grandes y a la ausencia de territorios colectivos que puedan ser utilizados para la agricultura. De igual forma, la oferta agrícola es menor, incrementando los gastos en la compra de alimentos.

Las prácticas tradicionales de la cacería, la pesca y la recolección de frutos silvestres son actividades que han tenido un proceso de debilitamiento principalmente por la disminución de las áreas de bosque y la baja disponibilidad de fauna local que permitan hacer un manejo ecológico del territorio manteniendo estos sistemas productivos.

En el Medio Putumayo, debido a las condiciones geográficas y la ubicación de algunas fincas en zona de montaña, se puede practicar de forma parcial la cacería, la recolección de frutos silvestres y la pesca. En la actualidad, las áreas de montaña se destinan principalmente para la conservación con manejo ambiental en donde se restringe el uso de sus recursos. La pesca se ha regulado, por lo que se realiza generalmente de forma deportiva y en algunos casos se ha reemplazado con la cría por ejemplo trucha y cachama; así mismo, la recolección de frutos silvestres se limita de acuerdo a la disponibilidad de zonas de montaña y rastrojo.

Ilustración 51. Paisaje en el Valle del Sibundoy - Alto Putumayo



Fuente: ENSANI, 2019.

Las prácticas de producción de alimentos en las diferentes comunidades del pueblo Quillasinga se organizan en pequeñas unidades de producción familiar, principalmente agrícola en huertas y fincas, ante el acceso limitado de tierras y con diversificación a la cría de especies menores, la recolección de frutos silvestres y, en menor porcentaje, la pesca.

Estas unidades agrícolas se manejan según el conocimiento tradicional, no solo para el acceso a alimentos sino también para la obtención de plantas medicinales utilizadas en la salud propia.

Como escenarios de acceso, distribución y transformación de los alimentos, tienen las chagras, las huertas, los ríos, el comercio y las cocinas. En estos escenarios se producen, adquieren, preparan y distribuyen los alimentos. Los sitios de consumo de alimento en las comunidades son las cocinas, las chagras y las viviendas, entre otros escenarios como los espacios comunales de los cabildos, que muestran cómo se usa el territorio para todo el proceso de producción, acceso, transformación, distribución y consumo de los alimentos.

Estos escenarios se muestran organizados por prácticas productivas en las comunidades del pueblo Quillasinga, acompañados con tablas de los alimentos obtenidos.

nidos en cada uno de los espacios de uso, en donde se observa la gran variedad de estos y tiene a su disposición este pueblo.

3.4 Caracterización de sistemas productivos del pueblo Quillasinga

3.4.1 La chagra.

La chagra constituye un espacio tradicional de producción de alimentos a través de la siembra y cosecha de diferentes productos. En ella se emplea el conocimiento tradicional para el manejo sostenible de las áreas destinadas a la siembra y el mantenimiento de los cultivos, siguiendo el calendario agroecológico, aprovechando las variaciones climáticas durante el año.

Tradicionalmente, la chagra es un espacio de siembra de gran variedad de semillas. Se encontraron plantas y árboles para uso en la alimentación como medicinales. Es importante mencionar que se está aprovechando muy bien el espacio no destinado para vivienda en este predio, ya que “el patio de la casa es una chagra”.¹²⁹

Entre los alimentos y plantas medicinales cultivados en la chagra se encuentran: albahaca, uchuva, ají, vaorosa-haba, poroto, granadilla, aguacate, moquillo, motilón, tomate de árbol, maíz, frijol tumaqueño, mora de castilla, frijol tranca, yacón, kuna, caña, caléndula, guayabo, maíz brasileiro, malva alta, cilantro, perejil, paico, sábila, guasimba, alcachofa, ajo macho, congona, poleo, ciruela, yerbamora, menta tendida y orégano.¹³⁰

El manejo de las chagras sigue el modelo de unidad agrícola en el que se aprovecha al máximo todos los recursos producidos tanto de la actividad agrícola como de la pecuaria. Este sistema de producción favorece el mantenimiento de una economía local con estrategias de reutilización de los desechos de alimentos y de animales y uso sostenible de la tierra disponible, como se evidencia en el siguiente fragmento de entrevista, mediante la elaboración de abono orgánico con lombrices y desechos de alimentos.

Aquí está el abono vea, y las gallinas se vienen. De pronto, así, teniéndolo tapado que tenga mucha agua, no entran moscos. Esa lombriz las

trajimos, y se le echó, pero ya casi la que hay aquí, esa sí es de la normal. Y el abono que ya está casi listo, lo vamos separando. Por ejemplo, este que está acá, viene tapado aquí, este es el que está descompuesto, tiene lombrices, tiene las cáscaras de... este es el que ya está casi listo, pa' las matas, ya está bien tierrita. Y se lo desinfecta con la ceniza. Vea, ahí tiene, ceniza, cáscaras de huevo, pa' que sea un abono como más compuesto. Aquí se trata de aprovechar todo. Ya se lo eché, sino que ya esta es la última que la dejo aquí; de pronto, le voy a hacer con agüita para que salga toda la melaza. Y aquí tiene como dos formas de descomponerse este abono, tiene de descomponerse como se hace el compost, y también del lombricultivo porque tiene la lombricitita.¹³¹

Ilustración 52. Alimentos cosechados de venta en mercado Valle de Sibundoy



Fuente: ENSANI, 2019.

129 Diario de campo Quillasinga. Observación de escenarios Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago. Julio de 2019.

130 Diario de campo Quillasinga. Observación de escenarios Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago. Julio de 2019.

131 ENSANI. Observación escenario de producción de alimentos Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

El acceso a la tierra en condiciones adecuadas para su explotación agrícola es lo que determina un adecuado acceso a alimentos y un empleo exitoso de la chagra como espacio de producción. Los conocimientos y prácticas tradicionales perduran, aunque las condiciones materiales no sean las apropiadas. En la chagra se cultiva una diversidad de productos importantes en la seguridad alimentaria del pueblo; es el caso del frijol, en sus diferentes variedades como el amarillo o cacha, bola roja, tranca, tumaqueño o cuna.

En la entrevista realizada a Sabedores Quillasinga del Cabildo Tawainti, se mencionaron algunas variedades del frijol que se cultiva; así mismo, se hizo alusión a alimentos importantes para el consumo humano y para la cría de animales:

Hay un frijol que se llama..., el amarillo, cacha se le dice, frijol cacha. Hay el frijol amarillo, como hay varios nombres; está el bola roja, está el cargamanto, el otro que es natural es el... ya se me olvidó también, pero ese sí es un frijol, mejor dicho, tan lindo que eso no se lo toca con nada, pero bien sano, el frijol tranca. Tranca es un frijol más natural que crece en estos bosques. Casi como silvestre, pero eso es muy nutritivo. Lo mismo el tumaqueño.

Ah sí, la cuna. La cuna, por ejemplo, nosotros fuimos criados con tumaqueño y con cuna ¿no cierto?, en esa época de la niñez. Generalmente, los colonos, por ejemplo, el tumaqueño o la cuna, lo siembran y se lo dan a los cerdos, por eso los cerdos son gorditos, y nosotros no, sembrábamos eso, pero también para nuestra alimentación. La calabaza también.¹³²

Con la llegada de las técnicas agroindustriales y el uso progresivo de químicos en la agricultura, las comunidades Quillasinga han intentado mantener el conocimiento tradicional para el manejo ecológico de los cultivos. Aunque esta decisión puede afectar la capacidad productiva, se privilegia la obtención de alimentos orgánicos de acuerdo con los usos y costumbres de la medicina tradicional para el cuidado de la salud y de la alimentación de la familia. En la entrevista realizada a un agricultor del Cabildo Tawainti, mencionó las dificultades técnicas para producir alimentos a gran escala:

Sí, nosotros como pueblo, hemos tratado de colocar a práctica la parte orgánica, como dice usted, o sea, en cantidades pequeñas, como pa' un sostenimiento bajo, si es posible, pero para cantidades grandes no, di-

fícilmente, porque no tenemos la herramienta y tampoco tenemos las capacitaciones como tal, y el terreno también, que no es.¹³³

A continuación, se presenta un listado con alimentos que se cultivan en una de las chagras del cabildo Inty Wasy, en el municipio de Villagarzón:

Tabla 37. Alimentos que se cultivan en la chagra

Alimentos cultivados en la chagra			
Aguacate	Chiro	Maíz	Sachainchi
Ají	Chontaduro	Malbisco	Sandía
Arazá	Cócono	Naranja	Zapote
Banano	Guamo	Ñame	Totumo
Cacao	Guanábana	Pepinillo	Yagé
Caimo	Guayaba	Pepino	Yota
Cáncer espinoso	Inchi	Piña	Yuca
Caña	Limón	Plátano	

Fuente: ENSANI, 2019.

3.4.2 Huertas.

La producción de alimentos en huerta se presenta con mayor frecuencia en los cabildos urbanos de Santiago, Colón, San Francisco y Sibundoy. En estos lugares, los suelos presentan una mayor productividad por lo que son útiles para su aprovechamiento incluso en espacios muy reducidos. Las huertas se ubican en viviendas que cuentan con solares, en los cuales se siembra según prácticas tradicionales y con manejo de semillas propias. En la entrevista realizada a un adulto del Circuito Alimentario del Cabildo Tawainti, en Sibundoy, registró el cultivo de diferentes alimentos en su huerta.

En la huerta, sí, había hartos, sino que ya... cuna, allá hay ruda, col, fresa. Por allá había romero. Eso es barbacoa y tumaqueña, eso es más o menos lo que le dicen cuna, o le dicen... Es un tubérculo silvestre, es muy rico. O, bore. Y ahí hay fresa. Ahí está la fresa y la acelga.¹³⁴

Las huertas son una estrategia muy efectiva para el mantenimiento de la producción agrícola en condiciones de poca disponibilidad de tierra. Puesto que no exis-

132 Entrevista a Sabedores Quillasinga Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

133 Entrevista a agricultor Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

134 Entrevista a adulto Circuito Alimentario Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

ten territorios colectivos, las áreas cercanas a las viviendas, son importantes para sembrar una amplia variedad de productos destinados para el autoconsumo y la comercialización. Se destaca la variedad de alimentos cultivados que ayudan a asegurar el consumo de acuerdo con la alimentación tradicional.

Ilustración 53. Cultivador y cultivos en huerta Cabildo Tawainti - Sibundoy



Fuente: ENSANI, 2019.

A continuación, se presenta una tabla con algunos de los productos que se obtienen en las huertas de las personas pertenecientes al cabildo Inty Wasy, en el municipio de Villagarzón, para autoconsumo, como raíces, tubérculos, plátanos y frutas, entre otros.

Tabla 38. Plantas cultivadas en las huertas en patios para uso en alimentación

Plantas cultivadas en huertas en patios - uso en alimentación				
Aguacate	Calambombo	Espinaca	Marañón	Sábila
Ají	Carambolo	Guayaba	Matarratón	Zapote
Albahaca	Cebolleta	Jengibre	Menta	Toronjil
Altamisa	Chiros	Lima	Naranja	Totumo
Anamú	Sidra	Limón	Papaya	Yota
Arazú	Coco	Limonaria	Pepino	Fresa
Banano	Cocona	Limoncillo	Plátano	Nabo
Verbena	Cola de caballo	Mandarina	Pomorroso	Cilantro
Caimo	Copoazú	Mango	Ruda	

Fuente: ENSANI, 2019.

En las huertas también se cultivan plantas aromáticas y medicinales que son utilizadas para el manejo de enfermedades leves. Esta práctica es útil para mantener el uso de los conocimientos asociados a la medicina tradicional y la autonomía en el cuidado de la salud. También se siembran especies como la albahaca, para favorecer la presencia de las abejas y la polinización.

Hay plantas aromáticas como la albahaca. Veá, esa es una albahaca, esa sirve para hacer las aguas aromáticas, para las comidas también. Aquí tiene unas papitas. Ésas están crecidas no más, antes había un cultivo de papa. Además, esto atrae a las abejas, entonces, poliniza la fresa, y así hay fruto. Por eso se le siembra siempre al lado de la fresa, para aprovechar la polinización. Esta es la fresa, de pronto, allá abajo tenemos unas matas de cilantro, que también se siembra. Aprovechar el abono que se hace. Esto es un pedazo pequeño, menos de un cuarto. Allá tienen plátano. Allá tenemos cilantro, sí.¹³⁵

La siguiente tabla presentan algunas de las plantas cultivadas en las huertas para uso medicinal.

Tabla 39. Plantas cultivadas en huertas para uso medicinal

Plantas cultivadas en huertas para uso medicinal			
Barbasco	Flor de muerto	Orozuz	Valeriana
Botoncillo	Lengua de suegra	Ortiga	Verdolaga
Chanca piedra	Madroño	Paico	Llantén
Cimarrón	Malbisco	Poleo	Yerba de chivo
Desvanecedora	Martín Galvis	Pronto alivio	Yerba mora
Dormidera	Orégano	Suelda con suelda	Yerbabuena
Escancel	Jengibre		

Fuente: ENSANI, 2019.

En los cascos urbanos de Mocoa y Villagarzón, las familias han tenido dificultades para la disposición de huertas cerca a sus casas debido a la ausencia de tierra que pueda ser dedicada a la agricultura. En estos casos, la producción agrícola se ve muy afectada por las dinámicas territoriales urbanas que privilegian sistemas de producción diferentes. No obstante, generalmente se intenta mantener

135 Observación escenario de producción de alimentos Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

algunas plantas y árboles en las huertas, que pueden suministrar alimentos de pancoger y hierbas medicinales.¹³⁶

3.4.3 Ríos, quebradas y lagunas – pesca.

Las fuentes hídricas presentes en los territorios Quillasinga corresponden principalmente a ríos, quebradas y lagunas. Los ríos de mayor importancia como espacios de uso para la pesca son el Putumayo, el Guineo, Naboyaco, Canangucho, San Pedro y Picudo.

La historia de cómo llegó la trucha a esta región se relaciona con la cosmovisión del pueblo, y en ella, la importancia de la laguna de La Cocha y el papel que ha tenido el gobierno nacional en la región, especialmente en la siembra de la trucha en esta laguna, como lo cuenta uno de los Sabedores del cabildo Tawainti en el municipio de Sibundoy.

El pescado en la laguna de La Cocha, vinieron a dejar allí ¿no?, vino una avioneta, acuatizó allí, y regó todo eso desde el puerto a dar abajo a la isla larga, se fueron regando el pescadito, como a los cuatro años, eso ya creció, y siguen saliendo por las quebraditas, los ríos, de ahí se formó el pescado, antes había pescado. La trucha sí, la famosa trucha arcoíris.

Nosotros estábamos pequeñitos en ese tiempo, nosotros estábamos trabajando cuando llegó la avioneta ahí a acuatizar y dejar el pescado, nosotros nos le volamos a mi papá y nos fuimos por una ciénaga adentro, a ir a ver la avioneta allá y el pescado, ya dejaron los pescados entonces allá.

Ése es uno de los platos típicos de acá del sur, del sector, de Nariño, sobre todo la parte fría, aquí también en el Valle del Sibundoy hay muchos ciraderos de truchas.

Los que vieron a sembrar esas truchas en la laguna de La Cocha, eso lo mandó seguramente el gobierno, porque vino en avioneta a acuatizar, a dejar eso ahí.

Aquí en el Valle también, pues desde antes había truchas, nosotros, por ejemplo, en la parte alta, donde les comento, donde tenemos la reserva natural, nosotros solíamos bajar a pescar, con él [papá], nos enseñaba,

a la orilla del río San Pedro. En ese tiempo había mucha trucha, eso era tirar nomás el anzuelito y listo, entonces sacábamos cada vez que bajábamos unas cinco, diez truchas, o hasta más, inclusive, y teníamos en la casa, casi que todos los días, teníamos la trucha.¹³⁷

Ilustración 54. Río San Pedro - Alto Putumayo



Fuente: ENSANI, 2019.

En el río San Pedro con las amistades, vamos a pescar, nos quedamos allá, sacamos truchas, las asamos, fritamos, y recochamos, vamos con todos (...).¹³⁸

Como lo menciona el relato recogido en la entrevista, en el Valle del Sibundoy (Alto Putumayo), en el río San Pedro, se practica la pesca deportiva de trucha arco iris con la que se obtiene este alimento importante para el autoconsumo y en ciertos casos para su comercialización. La disponibilidad de este producto ha disminuido con los años, pero sigue siendo una opción importante en la alimentación de las comunidades.

¹³⁶ Diario de campo Quillasinga. Observación de escenarios. Julio de 2019.

¹³⁷ Entrevista a Sabedores Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

¹³⁸ Entrevista a adulto Circuito Alimentario Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.



Como estrategias productivas, se han desarrollado algunos proyectos de explotación piscícola por medio de la instalación de pozos para la cría. Esta posibilidad puede permitir el acceso a variedades de pescado que en las condiciones actuales de los ríos y lagunas son muy difíciles de obtener, aportando en la búsqueda de la seguridad alimentaria de las comunidades:

Sí claro, hay gente que tiene algunos criaderos por ahí, sobre todo aquí en San Pedro, en Colón hay otro criadero, para Santiago y también para San Francisco en la parte de abajo, en la parte de El Poroto, también hay algunos otros criaderos de trucha, siempre hay, pero la mayoría de truchas de aquí las traen de El Encano. En El Encano, en La Cocha, también hicieron criaderos, como decir, con malla, todo eso, bastante, como para que no se salgan.¹³⁹

En los cabildos Kay Churi Quilla Sumaq de Mocoa e Inti Wasy de Villagarzón, existen también algunas iniciativas de producción de cachama y otras variedades de peces, por medio de criaderos comunitarios y privados. Estas apuestas destinadas sobre todo al autoconsumo y la comercialización, permiten fortalecer las economías propias con miras a la seguridad alimentaria.

Tabla 40. Pescados que se obtienen en ríos, quebradas y lagunas

Pescado	Usos	Pescado	Usos
Bocachico	Alimento-restricción	Cachama	Alimento
Cabo de hacha	Alimento-restricción	Cheo	Alimento
		Dorada	Alimento
Cucha	Alimento-restricción	Mojarra negra	Alimento
Dentón	Alimento-restricción	Palomo	Alimento
Mojarra pequeña	Alimento-restricción	Pintadillo	Alimento
Picalón	Alimento-restricción	Sábalo	Alimento
Raya	Alimento-restricción	Garopa	Medicinal
Simi	Alimento- restricción	Puño	Medicinal
Singo	Alimento-restricción		

Fuente: ENSANI, 2019.

El consumo de peces es más frecuente para los cabildantes del municipio de Villagarzón, donde además de incluir peces en la alimentación, también son aprovechados por su uso medicinal. De igual manera, algunos peces son considerados prohibidos durante el embarazo, de allí que se señale en la tabla la restricción del consumo mientras la madre esté gestando. A continuación, se presentan algunos de los productos que se obtienen por medio de la pesca en este municipio, y la producción piscícola identificando el nombre y usos que se les atribuyen.

3.4.4 Zonas de montaña o monte - cacería.

El conocimiento tradicional sobre el manejo del territorio, como las zonas de montaña, montes y bosques, posibilita al pueblo su utilización como medio para la obtención de alimentos necesarios para el mantenimiento de la alimentación tradicional y del manejo de la salud propia. Así se establece una relación espiritual con los alimentos de monte, que demuestra la importancia de los bosques en el sostenimiento del vínculo cultural entre salud, territorio y organización social. La cacería es también una actividad cultural, desarrollada por el pueblo Quillasinga.

En el Medio Putumayo, la cacería ha podido darse de forma más frecuente por la presencia de zonas de montaña a las cuales se puede acceder, especialmente en el cabildo Inti Wasy de Villagarzón, donde algunas familias que cuentan con fincas en zonas de monte, la practican de forma intermitente, a diferencia de las familias ubicadas en el Alto Putumayo, donde esta práctica tradicional de obtención de alimentos se ha visto afectada por la ausencia o deterioro de este espacio de producción, intercambio y consumo, en especial de montaña, debido a la expansión de la frontera agrícola y la inserción de la ganadería, forzando a las comunidades a adaptarse a un contexto ajeno que rompe con su dinámica de reproducción cultural; para compensar la ausencia de animales de monte y mantener una relativa seguridad en el consumo de alimentos, han desarrollado conocimientos sobre la agricultura y la cría de especies menores, como ya se ha mencionado.

Adicionalmente, al reconocimiento de la montaña o monte, como espacio de uso para la cacería, en el punto 3.4 Caracterización de sistemas productivos del pueblo Quillasinga, se amplía la información y se incluyen testimonios de la actividad de cacería, que se desarrolla en estos espacios. A continuación, se presentan algunos de los animales que se obtienen en el monte por medio de la cacería, y se utilizan en la alimentación.

139 Entrevista a Sabedores Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

Tabla 41. Animales de cacería

Animales de cacería			
Armadillo	Gallineta	Paujil	Venado
Boruga	Guacharaca	Pava	Yulo
Cerrillo	Guará	Saíno-Manao	
Cusumbe	Panguana	Tabardilla	

Fuente: ENSANI, 2019.

3.4.5 Zonas de montaña - recolección de frutos silvestres.

En las zonas de montaña se realiza otra de las prácticas de obtención de alimentos, como es la recolección de frutos silvestres. El deterioro de estos ecosistemas, como ya se ha señalado, ha limitado el acceso a estos productos, dando paso a los alimentos introducidos. La mayoría de frutos silvestres que se obtienen en la actualidad son destinados al consumo y algunos al manejo de la medicina tradicional. Es de anotar que en el tema Caracterización de sistemas productivos del pueblo Quillasinga, se amplía la información de la actividad de recolección propiamente dicha.

3.4.6 Comercio de alimentos.

La cría de especies menores es una práctica productiva utilizada por la mayoría de las familias como alternativa de venta de productos, con la cual se puede obtener dinero necesario para la compra de otros alimentos. Se crían cuyes, pollos, cerdos, patos, conejos y gallinas criollas de los cuales se obtienen huevos. La cría del cuy es fundamental, pues se considera la base de la seguridad alimentaria del pueblo Quillasinga, tanto por su consumo, valor cultural y venta.¹⁴⁰

La economía de producción agropecuaria por unidad familiar, ha permitido mantener pequeños procesos de comercialización de productos destinados a garantizar una economía de subsistencia. La venta de cuyes y gallinas, de caña, maíz, plátano, papa o yuca, así como de diversas frutas y hortalizas, es una estrategia de comercialización para la obtención de recursos.

¹⁴⁰ Diario de campo Quillasinga. Observación de escenarios. Julio de 2019.

Ilustración 55. Molienda de caña y agua de caña en Mocoa



Fuente: ENSANI, 2019.

La siembra de alimentos como la fresa y su cosecha, es una alternativa viable para la obtención de ingresos económicos en las familias del Cabildo Tawainti. Esta economía de subsistencia permite mantener las prácticas tradicionales relacionadas con la agricultura, disposición de alimentos para el autoconsumo y opciones de comercialización. Así lo expresan los cultivadores del cabildo Tawainti, quienes, durante el ejercicio de observación de escenarios y siembra de alimentos, hicieron referencia a cómo se da el manejo de los cultivos:

Toca ir rotando, porque se cansa el terreno, entonces primero sembramos aquí, luego más abajo y ahora va más allá; toca rotarlos porque tampoco es que dure mucho tiempo en el mismo sitio. Allí se cansa la tierra, la mata ya no sigue produciendo igual, entonces toca cambiarle de sitio.

Para mirar el tiempo que demora en cosechar, pues eso depende de la variedad de la semilla, aquí hay una que nos duró mucho ¿no?, como siete años. Desde que la siembra hasta que empieza a producir. Y para seguir produciendo, depende del... porque donde la cogió así el tiempo de verano no se demora, si la dio en ese tiempo es bueno, si es de invierno, ahí sí a los cuatro meses ya comienza. O sea, se demora menos cuando la siembra con invierno. Por eso casi, cuando está el tiempo de sol, no se puede sembrar mucha mata, se muere. Nosotros vendemos acá en Sibundoy no más.¹⁴¹

Sobre la cría de cuyes, se presenta un fragmento de entrevista donde la agricultora del Cabildo Tawainti explicó sobre la producción de cuyes para la comercialización.

¿Estos son pa' la venta o pa' consumo acá en la casa? Sí, pa' la venta. Por ejemplo, estos de aquí, que ya los voy separando, y pa' el consumo también, esos que ya están más grandecitos, así, ya son para la venta.

¿Cuánto vale un cuy?

Dependiendo el tamaño que lo venda, ya estos así..., se les puede vender a veinticinco, estos que ya están más grandes, ese es el precio, veinte, veinticinco. Estos ya son pa' la venta, esta es una hembra que la tengo aquí, como tal, también se puede vender a veinticinco mil, viva. Porque ya preparado, ya valen treinta y cinco o cuarenta, hasta cincuenta los vendo en algunas partes.

Y ¿se venden por peso?

Hasta ahora no los he vendido por peso, pues así es más al ojo, desde que ya pesen como un kilo.

¿Estos así, que ya están pa' venta, qué edad tienen?

Estos ya tienen más de seis meses, unos siete meses.¹⁴²

3.5 Caracterización de sistemas productivos del pueblo Quillasinga

Los sistemas productivos indígenas (sistemas de producción de alimentos) comprendidos como estrategias de vida, revelan una compleja red de relaciones que se tejen entre la gente y su entorno. Estos sistemas se caracterizan por su adaptabilidad de acuerdo con la oferta ambiental del territorio, ya que son el resultado de un largo proceso histórico de observación, experimentación, conocimiento y convivencia con los espacios naturales.¹⁴³

En el siguiente aparte, se describen para los diferentes asentamientos, las particularidades encontradas en torno a las actividades agrícolas, pecuarias, de cacería, pesca y recolección, que son realizadas por la población para su subsistencia.

3.5.1 Agricultura.

La cultura Quillasinga es tradicionalmente agrícola y los cabildantes establecen pequeñas parcelas de cultivo (chagras) o huertas, en las que se siembra en surcos y callejones rectilíneos, situación que se puede explicar por la necesidad de optimizar el reducido espacio y facilitar labores de deshierbe y abonado.¹⁴⁴ A continuación, se describen las particularidades en términos agrícolas para cada una de las comunidades Quillasinga; se presentan las principales especies cultivadas y las características de las actividades agrícolas de cada comunidad, de acuerdo con la información recopilada en las entrevistas, observaciones y recorridos en campo.

3.5.1.1 Agricultura en el Cabildo Tawainti.

Se presentan imágenes y fragmentos de las entrevistas que ilustran los sistemas productivos agrícolas que aplican los pobladores Quillasinga documentados en el Cabildo Tawainti. En la visita a la vivienda de un cabildante agricultor, se identificó una huerta dentro del casco urbano del municipio de Sibundoy, en la cual se encontraron 13 especies de plantas alimenticias, cuya producción es destinada para consumo del hogar y venta esporádica.

Entre las especies identificadas se hallaron tres tipos de hortalizas: col, perejil y cilantro; cinco tipos de árboles y arbustos frutales: ají rocoto, aguacate, guayabilla, chilacuan y plátano; tres tipos de bulbos: yuca, cebolla larga y yota; un tipo

141 Observación escenario de producción de alimentos Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

142 Entrevista a agricultora Cabildo Tawainti .19 de julio de 2019.

143 ARANGO y GUTIÉRREZ, Op. cit.

144 Diario de campo, componente Ecología.

de planta medicinal: ruda y un tipo de pasto denominado maicillo, que se cultiva como alimento para cuyes.

Ilustración 56. Huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Esta parcela es de ocho metros de frente por 18 de fondo, el solarcito. Aquí aprovecho al máximo, en la casa no nos falta la col, el cilantro todos los días, no falta la cebolla, o de pronto el chilacuán, por decir algo, para hacer un dulce. El chilacuán es familia de la papaya, papayuela que le dicen, pero en la lengua nativa, pues es chilacuán. No falta por ahí, digamos, que la zanahoria o alguna medicina lo que se pueda sembrar, el ají, por ejemplo, son cositas sencillas, pero básicas para la alimentación nuestra que tengo acá. Aquí tengo coles y pasto para cortar y para darle a los cuyes, esa mata grande es de ají, este es el aguacate, este es una papa que es también para los marranos, esto todavía no le

siembro, pero es para regarle cilantro. Aquí está lo del abono, todo lo de cáscara y eso se trae acá, y eso mismo el abono, y eso abona todas las maticas allá. Estos palos sobre los surcos son para que no escarben los perros; vea, acá ya le escarbaron. Eso es cal, estos son los famosos caracoles de aquí, es que hay una plaga de caracoles que está inundando la cementera, de ese caracol, y ese daña las matas, y aquí se plagó de ese caracol, entonces lo saca, le echa cal o sal y los mata, mire aquí esta... Él los encuentra y los ensarta en la cerca.¹⁴⁵

Ilustración 57. Maicillo en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 58. Plaga de caracol de jardín en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

145 Entrevista a agricultor (1) Cabildo Tawainti. 11 de julio de 2019.

Esa es la col propiamente, y es que me la daña el caracol, ahí se están comiendo una col. Él sale en la noche, él no sale en el día sino en la noche sale y se come las maticas. Mire, acá hay tres en una sola hoja, vea, ahí están comiendo la matica, toca estar sacándolos todo el tiempo. Me pidieron coles, entonces pico, para llevar al mercado y les echo una fumigada, agua con sal, con bomba los fumigo, con aguasal, entonces ellos donde pasen se queman. Un hermano puso un cultivo de caracol acá, él fue el que trajo eso, y se expandió, se les desbordó, ese caracol no es de acá, no hizo el negocio sino dejó el problema, y entre más hierba hay, más caracol hay. La kuna, da una pepita como la papa, y eso las cocina. Acá están las cunas grandes vea, esta es la mata de cuna que ya está para arrancar, esa da como después del año. Esto aquí sembrando da muchas cosas, esto son las papayuelas y plátano también hay, vea.¹⁴⁶

Ilustración 59. Producción de col en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 60. Kuna en huerta urbana de cabildante de Tawaint



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 61. Plátano en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

146 Entrevista a agricultor (1) Cabildo Tawainti. 11 de julio de 2019.

Ilustración 62. Papayuela en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Mire, este es el ají; está, pero cargadísimo, este, cuando ya está maduro está rojito, ese es de todos los días, dele y dele y no se sacaba.

¿Cómo llaman este ají tradicionalmente?
Ají rocoto.

Ilustración 63. Ají rocoto en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 64. Perejil y cilantro en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Se observó que el cabildante de Tawainti cultivaba surcos de yuca, cebolla larga, ruda, entre otros. Esto es interesante, ya que buscaba tener una pequeña cantidad de individuos de muchas especies, condición que favorece la agrodiversidad y puede ser un factor que fortalece la seguridad alimentaria de la familia.

Ilustración 65. Yuca en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 66. Aguacate en huerta urbana de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

En la zona rural del municipio de Sibundoy se visitó una parcela donde se cultiva arveja, maíz y frijol para autoconsumo y para comercialización. La agricultora entrevistada, del cabildo Tawainti, habló sobre las actividades agrícolas, la variedad de especies, hortalizas y frutales que cultiva.

Pues vea, hay palito de aguacate, otro de níspero, hay un brevo, unas maticas de lulo. De estas maticas de achira se vende es la hoja para hacer envueltos. Hay un chachafruto también, hay un arbolito también de guama, una matica de cidrón, ortiga y ruda. Hay algunos árboles de

chilacuan también, cargaditos, esto creo que guayabilla, por el borde hay un ciprés, un cerezo, unas maticas de kuna, esa es alverja, esa es cara la alverja, vale \$100.000 el bulto. Pero aquí la producción principal es el maíz y el frijol para comercio, lo que ve aquí son algunas plantitas para el consumo de lo que no se use químico.¹⁴⁷

Ilustración 67. Cultivo de arveja en finca de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

También se indagó sobre las variedades de maíz cultivadas, los tipos de abono y los precios, la cantidad y costo de las semillas, rentabilidad e insumos necesarios para los cultivos.

147 Entrevista a agricultora (2) Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

Esta es la variedad de maíz blanco y de momento todo está con esa, es una tira larga hasta allá de media cuadra. Aquí lo siembro de a medias con otro señor, yo pongo el abono y ellos ponen el trabajo y la semilla. Esta tierra yo la siembro de a medias con el Sabedor. La tierra es del Sabedor y yo le gasto todo y le tengo otro obrero que trabaja con él, pongo el abono. Organizo cuánto toca echarle de abono químico y orgánico; por ejemplo, aquí se van unos 20 bultos de orgánico, y para químico se van tres bultos. Se le echa un abono químico, ese dos por tres, creo que se llama, vale cien la libra del químico, y del orgánico sí es a \$20.000 el bulto, que es esa gallinaza cruda. Se le echa de a tres maicitos. Eso se gastó como 18 kilos de maíz y la conseguí en San Pedro, ellos son donde venden semillas. Eso es de agricultores Quillasingas, allá hay hartísimo sembrado. Aquí sembré frijol negro, todo esto se siembra con 20 kilos de semilla. Pues de eso se saca unos 50 bultos, de 60 kilos cada uno. El bulto según, cuando está bueno le pagan a 300 el bulto, a \$300.000 el bulto de 60 kilos de frijol negro. Aquí yo siembro el negro porque es el más cargador, ese carga desde abajo a arriba; en cambio, del otro no, hay otro que también llenaba lindo, es el más pesado, ese voltea las matas, por eso el que yo siembro es negro. Nos sé qué fumigante se le echa al frijol, pero químico se le echa. Después, esta cañita del maíz se va a utilizar para el frijol, ya están todos los alambres puestos y hasta aquí va la siembra, vea.¹⁴⁸

Ilustración 68. Cultivo de maíz y frijol en finca de cabildante Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

En los cultivos comerciales y de autoconsumo es común encontrar planta de frijol tranca (*Phaseolus* sp.), una variedad nativa que crece espontáneamente y es muy apetecida por las familias Quillasinga al ser natural y no añadirsele ningún químico.

Ilustración 69. Frijol tranca en finca de cabildante Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Se visitó la huerta de otra agricultora del cabildo Tawainti en el perímetro urbano de Sibundoy. Se identificaron 20 especies de plantas medicinales y alimenticias. En la entrevista se indagó sobre las especies cultivadas.

La huerta no es muy grande, pero sí da todo, más está cubierto es de remedios; mire: la manzanilla, la ruda, la yerbabuena. Esta es la borraja pa' la tos, la hierve con la leche y la toma, esta peladita con florecita blanca, y esta es parecida a la yerbabuena, es la menta, la sábila, la morita de castilla, esto es sidra, es buena para adelgazar. Vea, esta es la yerbabuena de las antiguas, y el romero, el tomillo, de este que se le echa a la carne; vea, esta es la ortiga del Alto Putumayo. Este es el culantrillo, para cuando la señora está recién parida, es para hacer el agua para que purgue, ese es el romero, nos tocó volver a sembrar porque la otra mata se nos secó. Ese de ahí es el aguacate y este es el orégano positivo, huele. La gente pues a veces cuando no estoy, vienen y arrancan, eso lo dañan, lo maltratan, lo que aquí no quiere es la cebolla blanca, eso es arracacha, y este es paico, es buen purgante también. Aquí carga el plátano carga, ese es el plátano común, es de cocinar, de hacer sancocho. Ese es cargamanto, el que está pegado al plátano. Esta

148 Entrevista a agricultor (2) Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

es la guayabilla, y esta es otra variedad de rocoto, parece un tomate, es otro rocoto".¹⁴⁹

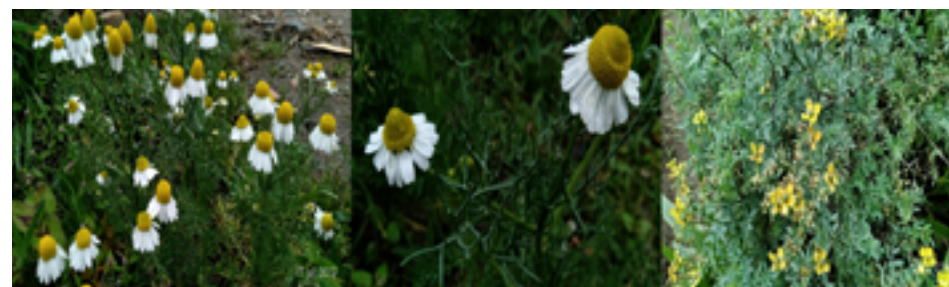
Ilustración 70. Huerta de cabildante de Tawainti en perímetro urbano de Sibundoy



Fuente: ENSANI, 2019.

149 Entrevista a agricultora (3) Cabildo Tawainti. 11 de julio de 2019.

Ilustración 71. Manzanilla y ruda en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 72. Ahuyama en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 73. Aji en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 75. Tomillo y orégano en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 74. Ortiga, paico y menta en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 76. Borraja y poleo en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.



Ilustración 77. Frutales (guayabilla, níspero y plátano) en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 78. Mora en huerta de cabildante de Tawainti



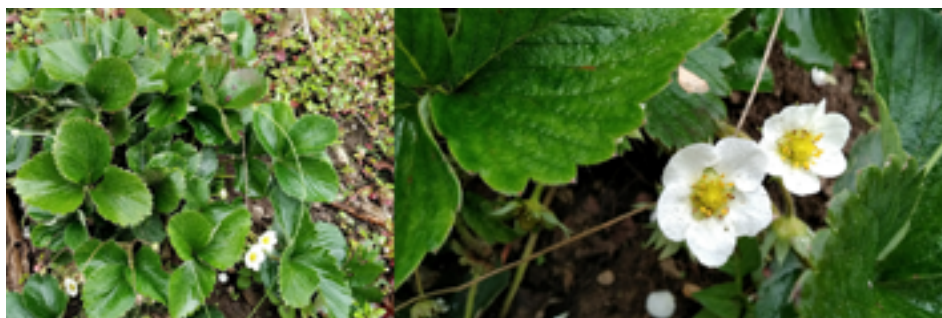
Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 79. Sidra en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 80. Fresa en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 81. Maíz y frijol en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 82. Arracacha en huerta de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Se visitó la finca de otra agricultura del Cabildo Tawainti que tiene una pequeña parcela de cultivo, donde se encontró sembrado un lote (20 x 20 m aprox.) de maíz, un lote de fresa, dos surcos de perejil, un surco de pasto maicillo, algunas plantas de chilacúan, un par de plantas de albahaca, algunas plantas de yota y una planta de sidra. Se entrevistó sobre las prácticas de cultivo de maíz y frijol.

Aquí estamos cultivando el maíz, primero que todo se siembra el maíz, para aprovechar la hoja, se les da para los cuyes, y también se utiliza como guía para el frijol o la alverja. Se cosecha el maíz la primera vez en mediados de octubre hasta fines de noviembre, por ahí hasta diciembre. Entonces, en noviembre se ha de sembrar el frijolito con la caña del maíz. Es decir que, una vez que ya ha crecido el maíz y se cosecha el choclo, se siembra el frijol para que se enrede en la caña de maíz. Se siembra frijol cargamanto y balín negro, el frijol pues para consumir en la casa se utiliza más bien poco, porque la mayor parte se lo vende, de pronto, se cosecha algo fresco para comer. Las primeras siembras para probar y así, la primera producción de unas cinco matas pa' probarla, muy poco se consume de ese cultivo. Igual la alverja, como el lote ampliecito sale bastante, pues ahí siempre toca también vender, uno no alcanza a comérselo todo, entonces toca sacar para el mercado para aprovechar y tener la plata para volver a sembrar.¹⁵⁰

150 Entrevista a agricultora (4) Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

Ilustración 83. Cultivo de maíz de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Durante la entrevista también se mencionaron aspectos económicos del cultivo de maíz.

En plata para sembrar maíz, pues eso no se va mucho porque el kilo de maíz para semilla así vale como 3.000 pesos. La alverja, el kilo de alverja para sembrar vale 8.000, pero aquí en este lote de pronto se viene un kilo, porque esa siempre se le echa tupida, sino los que siembran bastante sí gastan más. Abono químico se hecha según, pues también el lote como sea, se echa hasta un bulto, el bulto vale como, se ve de 35, se ve llegar hasta más de 100 el bulto, primero se echa orgánico hasta que va creciendo la mata, cuando ya está más avanzado ya se le echa el químico. Se le echa un abono 10, 30 10, antes se llamaba Abocol, ahora es Yara, se le echa.¹⁵¹

En la siguiente imagen se pueden observar algunas de las especies identificadas en la huerta de la agricultora.

Se destacan especies de árboles frutales como el chilacúan (*Carica pubescens*), cultivos transitorios como el maíz (*Zea mays*) y plantas cuyo uso alimenticio es ancestral como la yota o kuna (*Alocassia macrorrhiza*).

Ilustración 84. Huerta en finca de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

En el siguiente fragmento de entrevista, la agricultora habló sobre la importancia y los usos alimenticios de la yota.

Aquí tenemos la yota o kuna, esa es pa' consumo de la casa, vea. Se la consume cocinada, nomás así, o se la puede fritar, es muy buena para el consumo, y es algo que nos gusta, porque esa no se le fumiga, esa es la siembra desde la cepa, se saca de ahí mismo la matica, se la siembra y solamente se la abona, de pronto, con abono orgánico, y no toca estarle echando ningún químico. Lo que pasa es que esa, de pronto, es demorada para que madure, como un año que se demora. Y se da donde no se ha fumigado mucho el piso, como a veces se lo fumiga para sembrar,

¹⁵¹ Entrevista a agricultora (4) Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

entonces, donde está fumigado parece que no le gusta, es como bien natural.¹⁵²

En la siguiente imagen se puede observar un cultivo de fresa identificado en el recorrido por la finca de la agricultora. Se destaca el uso de elementos técnicos como el empleo de plástico, la organización en callejones y procesos de empaclado del producto final para su comercialización.

Ilustración 85. Cultivo de fresa en finca de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

La agricultora entrevistada también se refirió a los detalles del cultivo de fresa, principalmente en cuanto al manejo, duración y costos.

El manejo del cultivo, es necesaria la rotación porque se cansa el terreno, entonces primero sembramos aquí, luego más abajo y ahora va más allá, para que no dure mucho tiempo en el mismo sitio. Allí se cansa la

tierra y la mata ya no sigue produciendo igual, entonces toca cambiarle de sitio. Esta fresa aquí ha de estar ya un año, ya este cultivo ya está un poco maduro, aquí ya nos toca pasarla a otro lado. En insumos, semillas, y mano de obra nos costó... un millón se va en dos mil matas creo, con todo y semilla. Sí, algo más se va, con todo el plástico, si le contabiliza la mano de obra, se va más del millón. Dos millones, con mano de obra. La fresa depende de la variedad de la semilla, aquí hay una que nos duró mucho, como siete años. El tiempo para establecer el cultivo depende del tiempo, porque donde la cogió así el tiempo de verano no se demora, se tiene que sembrar antes de cuando está el tiempo de sol o si no mucha mata se muere. Si se sembró en ese tiempo es bueno, si es de invierno, por ahí sí a los cuatro meses ya comienza. Las fresas las vendemos acá en Sibundoy a cinco mil el kilo, la bandeja de libra la vendemos a dos mil quinientos.¹⁵³

3.5.1.2 Agricultura en el Cabildo Quillasinga de la Montaña.

En esta sección se presentan imágenes y fragmentos de las entrevistas que ilustran los sistemas productivos agrícolas Quillasinga documentados en el Cabildo Quillasinga de la Montaña. La información expuesta corresponde al recorrido en el cual se entrevistó a una agricultora en su huerta, quien se hizo una caracterización de las especies productivas que cultiva, encontrándose alrededor de 27 especies entre hortalizas y frutales. También se entrevistó a un agricultor con quien se inventarió la huerta en que trabaja y las especies que tiene en su lote propio. Finalmente, se recorrió una finca de un cabildante donde se identificaron los sistemas agropecuarios del lugar.

A continuación, un fragmento de entrevista a la agricultora del cabildo, donde describe el tamaño, diversidad de cultivos y su importancia para la salud y la alimentación propias de la cultura.

La huerta es como de 800 metros, viene hasta aquí. Es una tierra muy buena la de aquí ¿no?, buenos suelos. Sí, lo poquito que tengo es sembrado, yo no le echo químico; abono de este, hojarasca de monte, uno lo lleva y lo prepara después, cada que se siembra nuevamente o cuando hay necesidad, como cada tres meses. Aquí hay frutales como esa granadilla, este es moquillo, hay motilón, tomate de árbol, también hay tumaqueño, maíz y mora. Este es el yacón, la hojita parece una punta de flecha, aquí se hace más medicinal, en ensaladas también, dicen que

152 Entrevista a agricultora (4) Cabildo Tawainti .19 de julio de 2019.

153 Entrevista a agricultora (4) Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

es para la diabetes, esa crece también bastante como maleza., está el maíz, el haba, acá hay un poquito de alverja, allá abajo esta la cebolla, solo con abono orgánico, y la caléndula. Este es el haba poroto, o cha-chafuto, se da bastante, es como un frijol o una haba grande.¹⁵⁴

En la siguiente imagen se puede observar un parte de la huerta de la agricultora, resalta la presencia de frutales en los alrededores (motilón, moquillo, cerezo), y en el centro una variedad de hortalizas y cultivos transitorios.

Ilustración 86. Huerta de agricultora de Cabildo Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Durante la entrevista se mencionó una de las comidas típicas del pueblo y se resaltó la costumbre de cultivar sus propios alimentos. En el siguiente fragmento se aborda detalladamente.

La sopa de cebada, también de maíz, la utilizamos mucho, la calabaza cuando es época de calabaza, el lokro, y la harina pues que uno mismo hace el fideo, pero casero. La sopa que más preparamos es de maíz, con frijol tranca, uno por la mañana va diciendo: voy a chagiar y va a obtener todas las cositas, si hay arracacha, la arracacha, y se hace la sopita. Cuando hay, se le echa cualquier hueso, se le echan hartas especias.¹⁵⁵

¹⁵⁴ Entrevista a agricultora Cabildo Quillasinga de la Montaña. 12 de julio de 2019.

¹⁵⁵ Entrevista a agricultora Cabildo Quillasinga de la Montaña. 12 de julio de 2019.

A continuación, la agricultora donde se habla de algunas de las plantas y sus usos.

Esta es la guasimba que es comestible, se la cocina, se la frita.

Y, ¿cuándo se sabe que está lista para cosechar?

Cuando está la pepa así, se podría sacar, es como una papita, y se da bastante, es abundante, ahora inclusive las están utilizando de adorno. Esta sí es kuna. Este es el ajo macho que llaman, es bien utilizado para el mal aire, y esas cosas, esta es congona, y tienen acá ciruela, o reina Claudia, hay amarilla y roja, pero ahora no es época todavía, hay ají... Aquí está la menta, son tres clases de menta, pero aquí solo tenemos esta, el orégano, y guayabo silvestre, ahí tiene una hierba buena grande y una menta grande, aquí hay una matica pequeña de uchuva.¹⁵⁶

En la siguiente Ilustración se pueden observar las especies mencionadas en la entrevista, en su respectivo orden en el párrafo y de izquierda a derecha en la imagen.

Ilustración 87. Especies de plantas medicinales, frutales y aromáticas en Cabildo Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

¹⁵⁶ Entrevista a agricultora Cabildo Quillasinga de la Montaña. 12 de julio de 2019.

Se entrevistó a un agricultor del Cabildo Quillasinga de la Montaña, quien explicó sobre las actividades agrícolas en un predio “prestado” y en un lote propio.

Esta parcela no es mía, eso es prestado. Yo ahí trabajo y lo que cultivo parte pa’ ellos, parte pa’ mí. Cuando a los dueños les vienen familiares, yo les digo: la huerta no me la llevo, ustedes pueden coger a la hora que ustedes quieran, como el terreno no es mío. Yo vivo aquí en San Andrés, en la Y tengo mi lote. Todo el lote que yo he sabido cultivar es una hectárea, pero, entonces, ahora como tienen animalitos de corral, entonces, trabajo ese pedazo nomás, es como decir, un cuarto de hectárea.¹⁵⁷

En la siguiente imagen se puede observar la huerta en el lote “prestado” donde cultiva el agricultor. Se identificaron cultivos de hortalizas como: col, pepino morado, haba, yacón, repollo, arracacha, kuna, tumaqueño. También pastos de corte como el imperial y gramalote (alimento para cuyes).

Ilustración 88. Tumaqueño, col, mora de castilla y borraja en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 89. Huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña en lote prestado



Fuente: ENSANI, 2019.

En la siguiente imagen se pueden observar las coles que, junto con el repollo, son de las hortalizas que más cultiva el agricultor.

Ilustración 90. Repollo de monte (derecha) y col (izquierda) en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

También se identificaron plantas medicinales como chundur, pasiflora, albahaca, salvia y árnica. Algunas se pueden observar en la siguiente imagen.

157 Entrevista Agricultor del Cabildo Quillasinga de la Montaña 15/07/2019

Ilustración 91. De izquierda a derecha: albahaca, salvia y árnica en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Se identificaron frutales como aguacate, guama, chilacuán, guayaba, ciruela, durazno y tomate de árbol silvestre.

Chímbalo se llama, que es un tomate de árbol silvestre. Este tiene el frijol del monte enredado. Nos gusta sembrarle así, le sembramos al lado y ellas crecen juntas y cuando ya se lo ve muy ramajeado se lo corta al frijol.¹⁵⁸

Ilustración 92. Tomate de árbol silvestre en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Se registraron varios tipos de frijol, como tranca, que es silvestre y cuya semilla tiene diversidad de colores, como se puede apreciar a continuación.

Ilustración 93. Variedades de frijol tranca en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Se registraron cultivos de cuatro variedades de papa: parda única, criolla, uva y torinilla; algunas se pueden observar en la siguiente imagen.

Ilustración 94. Variedades de papa (parda, criolla y uva) en huerta de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

¹⁵⁸ Entrevista a agricultor Cabildo Quillasinga de la Montaña. 15 de julio de 2019.

Durante el recorrido se visitó el lote propio del agricultor. En la entrevista se indagó sobre el tamaño de la tierra, así como la diversidad y manejo de los cultivos.

Ilustración 95. Lote de cultivo de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

En metros, yo creo puede ser de 20 por 80, no lo he medido, es un triángulo, no es cuadrado. Tengo árboles frutales, el níspero está adentro, está el poroto, ese que le dicen al cachafruto, el moquillo, borrachero, la guama, el otro es cedro, está ese jazmín, otro moquillo, está cordoncillo que es medicinal, pero aquí no lo usamos. Este es el botón de oro, el de la flor amarilla grande y este es un árbol de quereme. Tengo sembrado la achira vea, la calabaza, el frijol, los arboles de aguacate, hierba, la sidra y rocas.

Unas de las plantas usadas ancestralmente como alimento y que se identificaron en el lote del cabildante son el sixe negro y el tumaqueño. El agricultor expresó las diferencias.

La kuna hay blanca y morada, pero el tallo, el alimento sí es blanco, La kuna negra es dulce, el color es blanco, y la otra es simple, la del tallo

más clarito. El bore es amarillo por dentro y blanco por los lados, el alimento, y el tallo es verdecito claro, y el tumaqueño es verdecito más clarito, y el alimento es blanco, es más grueso que el bore.¹⁵⁹

Ilustración 96. Sixe negro y tumaqueño en lote de cabildante de Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

El agricultor del Cabildo Quillasinga de la Montaña también habló sobre algunas plagas de los cultivos, como los chepes y jojoa que dañan los cultivos de guaya-ba, calabaza, sidra, pepino cohombro y no los dejan “prosperar”.

Yo tengo hermanos, los insectos también, los chepes y los jojoa, esos chepes son unos rayaditos, los otros que son listos cafecitos, pero los chepes propios son

¹⁵⁹ Entrevista a agricultor Cabildo Quillasinga de la Montaña. 15 de julio de 2019.

los rayaditos, son unos que taladran las pepitas de la guayaba, el pico le chuzan las pepitas de calabaza o de sidra y ya no la dejan abundar, esos son los que no nos dejan producir harta sidra, ese arbolito qué va a aguantar, ese arbolito ya se hubiera caído con tanta sidra.

Sí, esos saben esconderse, no ve que cuando atacan mucho yo los sé matar a ellos, pero siempre se conservan. Por lo menos, me toca acabarlos cuando siembro pepino, pepino del de la ensalada, a ese le gusta harto, toda la savia se la chupa él.

O sea, se toman con el pitillo que tienen en la boca, él tiene una aguja ahí, y eso cría harto en la sidra o en la calabaza, va uno mueve así, y en este nudito están ahí amontonados chupándole la huerta, ellos se sienten que los están molestando y se van ligerito, los chepes son como cucarroncitos, son pequeñitos, esas son las plagas del cultivo.¹⁶⁰

Ilustración 97. Chepes y jojoa (hemípteros), plagas de los cultivos en el Cabildo Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

160 Entrevista a agricultor Cabildo Quillasinga de la Montaña. 15 de julio de 2019.

Por último, se hizo un recorrido por la finca del cabildo. En la entrevista al cabildante se indagó por el área del predio y los usos del suelo. Se encontró que la producción es familiar y orientada principalmente a la comercialización.

El predio tiene como cinco hectáreas, hay un cultivo de mora de media hectárea que es de un tío, lo monto hace cinco años y de ahí se saca para la casa y para la venta.¹⁶¹

Ilustración 98. Cultivo de mora en Cabildo Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

3.5.1.3 Agricultura en el Cabildo Killari.

Se presentan imágenes y fragmentos de las entrevistas que ilustran los sistemas productivos agrícolas Quillasinga documentados en el Cabildo Killari. Se entrevistó a un agricultor sobre las actividades agrícolas que realiza en su parcela de cultivo. Se encontró que el agricultor no era el propietario del predio donde cultivaba.

Esta huerta es prestada, mi finca es para allá arriba, siempre es lejitos, a una hora caminando. Allá tengo un ganadito. Pero acá abajo sembré este maíz, hay arracacha, uchuva y lulo.¹⁶²

161 Entrevista a cabildante de Quillasinga de la Montaña. 12 de julio de 2019.

162 Entrevista a agricultor (1) Cabildo Killari. 17 de julio de 2019

Ilustración 99. Parcela de cultivo prestada a cabildante de Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 100. Uchuva en parcela de cultivo prestada a cabildante de Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

Se entrevistó también a otro agricultor del cabildo Killari con quien se hizo un inventario de su huerta. En la siguiente imagen se puede observar una parte de la huerta, resalta la organización y simetría de los surcos y el tipo de siembra en callejones, lo que favorece la optimización del espacio.

Ilustración 101. Huerta de agricultor de Cabildo Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

El agricultor menciona las especies cultivadas, y se incluyen algunas imágenes que acompañan lo relatado.

Sí, aquí es una hija mía que trabaja esas moritas también; vea, y por acá se da hasta el aguacate, vea las coles comunes. Vea, estas son matas de remedio, esta es la famosa caléndula, vea también, estas son matas de remedio, ahorita están enyerbadas, vea la mata de yuca. Sí, vea, el aguacate, hay guineo común.¹⁶³

Ilustración 102. Aguacate en finca de cabildante de Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

163 Entrevista a agricultor (2) Cabildo Killari. 15 de julio de 2019.

Ilustración 103. Guineo común en Cabildo Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 104. De izquierda a derecha: pasto de corte, frijol y motilón en Cabildo Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

Es de resaltar que el agricultor tenía unas plantas de café de la variedad caturra, para autoconsumo.

Cuando grana aquí estas maticas me botan hasta cinco, seis kilos de café. Y esto es caturra, estos árboles, no me ha de creer usted, yo vine en 1976 aquí, y traje la semilla de allá, y son unos troncos que los saqué de mi casa, de acá abajo, los saqué y los traje aquí, y están ahí parados. Lo traje del departamento de Nariño.¹⁶⁴

¹⁶⁴ Entrevista a agricultor (2) Cabildo Killari. 15 de julio de 2019.

Ilustración 105. Café en Cabildo Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

Se identificaron aspectos particulares del cultivo de maíz, entre los que se encuentran que la semilla es ancestral y ha sido utilizada por generaciones. En el siguiente fragmento de entrevista se amplía lo anterior.

Este maíz tiene seis meses, aquí hay sembrado más o menos, tres cuartos de hectárea. Ésta zarazo, para poleada. Es que es un grano especial, Vea, este grano es del maíz antiguo que había aquí, de ese maíz pintado que había antes, que se lo sembraba, era una belleza de maíz, vea, aquí tiene más los vestigios ya, del maíz antiguo. Esa es la situación de aquí, yo no he perdido la costumbre y la sembrada que tenía mi papá se conserva, mi hermano tiene una chagrita arriba en San Luis, de este maíz se marcan hasta cincuenta granos por mazorca.¹⁶⁵

¹⁶⁵ Entrevista a agricultor (2) Cabildo Killari. 15 de julio de 2019.

En la siguiente imagen se pueden apreciar detalles de la semilla y el cultivo de maíz del cabildante de Killari.

Ilustración 106. Cultivo de maíz tradicional en Cabildo Killari



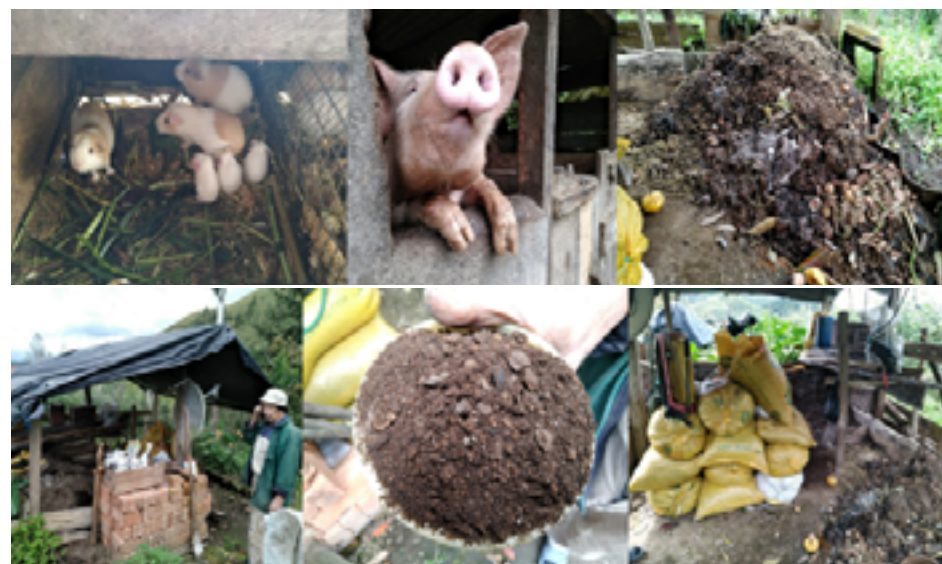
Fuente: ENSANI, 2019.

Se registró el proceso de elaboración de abono orgánico para la huerta.

El abono se saca de cuy, de gallina, de cerdo, se mezcla con compost, con los restos de la cocina, la ceniza se le echa y cal, y se demora en estar listo de seis a siete meses.¹⁶⁶

¹⁶⁶ Entrevista a agricultor (2) Cabildo Killari. 15 de julio de 2019.

Ilustración 107. Proceso de compostaje y fabricación de abono orgánico en Cabildo Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

3.5.1.4 Agricultura en el Cabildo Quillallirisiricu.

Se desarrolla en el siguiente contenido la información de los sistemas productivos agrícolas Quillasinga documentados en el Cabildo Quillallirisiricu, incluyendo imágenes y fragmentos de las entrevistas.

En entrevista a un cabildante de Quillallirisiricu sobre la producción agrícola y el uso de agroquímicos, describe las situaciones y percepciones sobre este uso. También se señala la huerta como un espacio de uso importante para la siembra de alimentos:

La producción que es de consumo no utiliza agroquímico. La que se utiliza en los agroquímicos es para poder tener un excedente y comercializar. Cultivamos con abonos orgánicos, de hecho, hay personas que trabajan con eso, pero es mínima, la mayoría de las personas trabajan más tecnificado para sacar más rendimiento al cultivo.

Sí, nosotros como pueblo, hemos tratado de colocar en práctica la parte orgánica, como dice usted, o sea, en cantidades pequeñas, como pa' un sostenimiento bajo, sí es posible, pero para cantidades grandes no, di-

ficilmente, porque no tenemos la herramienta, y tampoco tenemos las capacitaciones como tal para hacerlo más grande. En la huerta había harto lulo, kuna, había ruda, col, fresa, tumaqueña y acelga, por allá había romero y un aguacate.¹⁶⁷

En el desarrollo de los recorridos, se adelantó visita a la finca de un Sabedor del Cabildo Quillallirisiricu, lugar donde se identificaron algunas de las especies de plantas productivas y se refirió en la entrevista al manejo de los cultivos, especificando la forma como se realiza la siembra y también, algunos de los riesgos que se encuentran en el desarrollo de los cultivos.

El frijol torca, es el mismo tranca; es verde y en tiempo de invierno negrea la cáscara. Vea, este torca no hay de uno solo, hay de varios, hay unos que es grande como la ama, hay otro que es pintado, otro es como verde clarito; vea el aguacate que también ya está cargando, por allá sembré más aguacate para tener.

Hay aguacate de cosecha. Ya está pepeado, ya hay uno, ese se hace grande, es que aguacate es Hass, y no hay no hay del original de acá.

Hemos producido yuca abajo, así, aquí también nace más delgada que en la arena, es que ella es de vega, entonces ella sí pega, hace así unas yucas gruesas y largas; abajo salen de dos kilos y medio cada yuca. El abuelo cosechó bastante yuca allá en la casa. La yuca demora en cosechar, pues la verdad yo no tengo conocimiento muy bien aquí en cada cuánto tiempo, pero abajo llega a los seis o siete meses; aquí debe ser un año.

Nosotros raspamos una olla en la chagra que tenemos y lo que pasa es que la teníamos muy donde la azotaba el viento, entonces no quiere mucho viento ella, entonces ahora la tenemos sembrada al pie de una pared alta, entonces le está dando el sol de la tarde y ahí ya está pegando, está grueso el tallo, entonces a la medida del tallo así mismo es la yuca.

Vea, esa es la uva de la montaña, entonces nosotros ahorita estamos sembrando, aprovechamos la semilla, como la yuca e puro tallo, entonces de cuatro maticas de ahí salen unas 30 matas. Estamos experimentando, muchos nos han dicho: ustedes son brutos, eso qué se va a dar,

por el hecho del clima, lo que pasa es que uno no tiene experiencia, uno de andariego ya come experiencia.

Aquí hay una mata de moquillo, ya se ha pasado la cosecha. Mire, ese es un moquillo, ese toca absorberlo, ahí hay un árbol de motilón, y ese moquillo tiene una medicina que nadie sabe pa qué le sirve, por eso es bueno conocer, y ese es el poder, este tiene medicina también, entonces esos árboles uno los cuida, es bueno como para las mujeres, el moquillo, como para cuando van a tener el niño esto lo pueden chapar y hacerlo con panela y le cuento que eso es una cosa que no hay necesidad de operación, no hay cosas de que estén estrechas ni nada, si quiere lo va comiendo cuando esté el embarazo, o si no el ultimo día como para que el parto sea bien, como para que dilate bien.

Tenemos sembrada papa a puro abono orgánico, la gota es la que está negra, la que está chorruscada, y aquí esta quemada.¹⁶⁸

En la siguiente ilustración se observa un cultivo de papa en el predio de un cabildante de Quillallirisiricu. Este cultivo se destaca por ser producido solo con abonos orgánicos.

Ilustración 108. Papa capira en predio de cabildante de Quillallirisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

167 Entrevista a cabildante de Quillallirisiricu 19 de junio de 2019.

168 Entrevista a Sabedor del Cabildo Quillallirisiricu. 20 de julio de 2019.

En la siguiente imagen se observa un cultivo de batata, chundur y plátano en el predio de un cabildante de Quillallirisiricu, que también sirven de alimento para las gallinas; en el caso del chundur, su uso es medicinal.

Ilustración 109. Batata, chundur y plátano en predio de cabildante de Quillallirisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

Se entrevistó a una agricultora de Quillallirisiricu que explicó la situación de vulnerabilidad que vivió debido a la enfermedad de su esposo y cómo esto repercutió en su seguridad alimentaria.

Acá se cultiva la cebollita larga, cebollita blanca, maíz, pues tengo una pequeña huertita con monte. Es que se me malió [enfermó] el esposo y estuvo un mes en la cama, y por ahí se vino el monte encima y las está tapando y se me moría la matica, es que con las enfermedades tan du-

ras que vieron, la mayoría se me morían y también tocaban alzarla en veces y tocaba alzarlo.¹⁶⁹

Ilustración 110. Huerta de agricultora de Quillallirisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

Se evidencia que mantener una huerta es un esfuerzo personal y el momento en que falla la salud, se llena de monte (arvenses) y de plagas. La dependencia de algunos productos de la huerta hace que exista un equilibrio muy delicado entre la producción agropecuaria y la salud personal. Si es necesario contratar un jornal, puede costar 25 mil pesos y muchas veces las familias no cuentan con ese dinero.

169 Entrevista a agricultora de Quillallirisiricu. 20 de julio de 2019.

3.5.1.5 Agricultura en el Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq.

A partir de las entrevistas se ilustran los sistemas productivos agrícolas Quillasinga documentados en el Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq. Se presentan imágenes y fragmentos que permiten identificar los principales alimentos que siembran las familias; así mismo, se exponen las dificultades que se presentan para adquirir alimentos por medio de la siembra.

Sobre el predio que tiene el cabildo se expone cómo se requiere abonar los suelos para la siembra y la necesidad de consolidar la cría de especies menores. Un cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq, en entrevista relata esta situación:

En el predio del cabildo se da la piña, la huerta casera hemos tenido en la mente que nos colaboren pero no se ha podido, porque la huerta casera no necesitamos que el suelo sea fértil porque pa eso se hace abono orgánico, se trae, se limpia, sí hemos tenido en la mente de tener nuestra huerta casera o la chagra donde tengamos cilantro, repollo, zanahoria, por lo menos el compostaje lo hace uno mismo de la misma hoja, junta gallina, estiércol de ganado, cáscara de varias especies como la capota declare y todo, se va picando, ese es el abono que nos conviene acá, pero no hemos tenido ese empujoncito de decirle: bueno, ayudemos para que hagan la huerta, lo otro que le he comentado yo varias veces al gobernador.

En el predio del cabildo lo que pasó fue que en un tiempo esto se loteó como para 36 familias, se loteó de abajo a arriba, y con la inestabilidad del terreno algunas personas se desanimaron en edificar su casita, como que no le han puesto mucha atención, porque esto estaba en un croquis donde estaba todo loteado, lotes de ocho por 18, entonces aquí para arriba era para hacer todo lo que era chagra, pero todo se fue quedando así desde que se empezó a derrumbar, el lotecito que me habían dado aquí, era acá. Como se me derrumbó, me bajé a la primer casa, allá es donde vivo yo, pero mirando nosotros aquí sí podemos producir, nos falta un empujoncito, como cuyes, conejos, y la huerta casera va aliada ahí, porque con el estiércol del cuy, del conejo y todo nos podíamos hacer la huerta casera.¹⁷⁰

En la ilustración que se muestra a continuación, se ve la distribución de las viviendas que se han ubicado en el predio del cabildo. Se resalta de la imagen la

pendiente que tiene el predio, la cual es identificada como zona de riesgo por posibles deslizamientos.

Ilustración 111. Zona de riesgo de avalancha en predio del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq



Fuente: ENSANI, 2019.

En el Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq, las familias que tienen sus fincas pueden sembrar algunos alimentos. En la entrevista realizada a un cabildante se identificaron las plantas alimenticias que tiene en su finca, encontrando que se cosechan diversos frutales entre otros alimentos, también hace alusión al proceso de cría de animales.

Tengo estos árboles que tengo que ir a sembrar en mi finca. Veá, tengo naranjos, aguacates, allá también tengo aguacates, está cargado un árbol, aguacates, pero esto ya es un injerto, nosotros somos campesinos; compré estos porque los voy a poner en la entrada de la casa. El plátano

170 Entrevista a cabildante (1) de Kay Chury Quilla Sumaq. 27 de julio de 2019.



aquí no falta, este lo tengo ahí porque son para llevar a la finca, vea, cuando queremos cocinar con leña aquí al estilo indio pues hay cocina, yo por eso, dicen vamos al paseo al río a cocinar, que no, pero yo aquí cocino con leña, o voy a mi finca y también cocino con leña, oye estoy que me pensiono y me voy a vivir a mi finca, y medio jardín me voy a llevar para allá, por acá tenemos las gallinas, mire los huevos, son gallinas criollas, aquí no las podemos tener sueltas, eso cuando hacen huelga y no ponen huevos que hay que ir a comprar huevos de esos que venden, no cogen, solo tienen que ser de estos huevos, aquí se les da maíz, purina, zanahoria, desperdicios de comida... el chiro.

En la finca ahoritica tengo sembrados unos aguacates, unos naranjos, mandarinos, frutales, unas matas de chiro, aguacates ya está cargando; por el momento tengo eso, yuca no, casi no se da porque hay que cuidarla mucho. Hay carambolo, naranja, limón, guama, uva caimarona, zapote, caimos, palma de bombona, me tocó cortar un resto porque quedaron muy al lado de la calle, esta es lima. Este es como un cacao, pero es como criollo. También hay canangucha. ¡Ah! y aquí tienen un ojo de agua, y guaduitas, chontaduro también, y lleno de micos eso, cacao también. Tengo tomate vea, los tranco con las guadas.

A la finca vengo pues cada ocho días, cuando antes teníamos ganado, lo que pasa es que lo vendimos, ahora es difícil para que alguien trabaje. Tengo pasto gramalote para los cuyes, y hay bore para las gallinas, y la fruta que más me gusta es el caimo, allá tengo un árbol de madroño, Chiro también hay, guama, y mi aguacate vea, hay limón mandarino, ese aguacate es lorena, naranjos, hay que fumigarlos.¹⁷¹

En otra de las fincas visitadas de los cabildantes Kay Chury Quilla Sumaq, se identificó que existía maquinaria averiada para la producción de panela y también herramienta para la recolección de leña para la venta, así lo relata el propietario en la entrevista:

Yo saco es leña pa vender, pero tiene aquí alrededor de la casa tiene sembrado plátano...A este lado de acá son solo chiros [variedad de plátanos], tiene casi tres hectáreas en total. Saco de toda clase, compran los restaurantes. Aquí tengo un trapiche, sí. Ya no funciona, únicamente sirve el motor, y esa chimenea era donde sacábamos panela. Dejamos

de producir panela porque se empezó a dañar el trapiche. Aunque hay sembrado en caña media hectárea.¹⁷²

Por otra parte, en la casa de un cabildante de Kay Chury Killa Sumaq se caracterizaron las actividades agrícolas, identificando la siembra del maíz, cacao y la cosecha de diferentes frutales que sirven para la venta.

Mi finca es una herencia, entonces somos varios hermanos, acá tenemos global, pero esto es grande, me corresponde aproximadamente cinco hectáreas. Ahoritica la mayoría la tenemos en rastrojo, muy poco tenemos en cacao, por allá arriba tenemos cañita y planticas de chiro y banano. Aquí cerca a la casa sí hay árboles frutales y cacao, como mandarina, chontaduro, aguacate, naranjo. Siempre he cultivado el aguacate, el plátano sí, casi no estoy acostumbrado, para no más sostenernos nosotros, a mis hermanas y a todos les digo: el que tiene finca tiene en que invertir, y para salir a divertirse, entretenerse, y viene a tomar otro aire descansado. A mí me gusta todo lo verde, todo lo que es árboles, por eso la mayoría de esto lo tengo en rastrojo, en árboles frutales, me gusta lo verde y la naturaleza.

Tenemos maíz indio. El indio, estoy eligiendo la semilla, le quito los gajos malitos, hasta que queda limpiecita, mire la tarea que toca para la semilla, y el grano queda limpiecito, y toca buscar más semillas, ahora vamos a estar en el tiempo de la semilla del maíz, en agosto y septiembre, la mazorca de oro, este no se da en el Alto, allá es el blanco o el amarillo, y ese no existe aquí, no pega, nosotros hicimos el intento.

El maíz esta regadito aquí es pal pereza, arboleo, cuando uno lo siembra al chuzo es mejor la cosecha; pero, la inversión, es más, le cosecha el triple, y va a economizar semilla porque con unos tres kilos saca la hectárea y regado por encima tiene que echar una arroba para la hectárea, se la comen mucho los animalitos, aprovechan, aquí hay bastante torcazas, y esas no se cazan, los animalitos antes los miramos que coman, lo mismo los miquitos, por aquí hay buenos animalitos. Tenemos es el bore, ¡uy! ese son unas sepas muy grandes, una sola sepa le puede pesar unas tres arrobas.

Con el cacao, yo caí en mal, yo tenía más cacao, teníamos ocho hectáreas, con cacao, lo malo que nos pasó, a veces uno viene y se llena de

171 Entrevista a cabildante (2) de Kay Chury Quilla Sumaq. 27/ de julio de 2019.

172 Entrevista a cabildante (3) de Kay Chury Quilla Sumaq. 23 de julio de 2019.



ilusiones con los proyectos que vienen ¿no?, y en vez de hacer uno una cosa bien. Yo desaparecí el cacao que tenía original, el mío, lo corté para sembrar este cacao clonado que llaman, y viene el cambio de clima, el cambio de este clima es muy variable, no dio resultado, fue un proyecto que dejaron, vinieron a regar semillas, yo no era beneficiario, si no que yo compré, y acabé el mío, el que era híbrido, del grande, y vengo y compro de este clonado, derrumbé todo mi cacao híbrido, lo vendíamos, en ese tiempo a 3.000 el kilo, hace como nueve años, y yo lo vendía seco, cogía hasta 30 arrobas, y ahora que no apareció nada por ese cambio, hasta yo los vengo mochando, tengo cacao regado, pero no produjo nada, quedé curado, no me gustó lo que es ese cacao, no tuve garantía, y yo creo que la mayoría le va a contar lo mismo. En cambio, el híbrido era bueno, aquí mismo lo recabamos, se lo parte y se le saca la mazorca y se le deja tres días para que madure, quedaba con el dulce pagado, se le deja encopetado tres días, luego lo riega y no demora en secar, pero ahí madurado, si no demora porque se pega de dulce. Ese lo cosechábamos para octubre, desde agosto empezaba a ver la cosecha de cacao.

Ese chontaduro sí grana, pero pues no le hacemos venta, lo regalamos, pa la casa y regalamos al que venga al vecindario, porque en tiempo de cosecha es mucha competencia, entonces uno pierde, uno pierde inversión, este chontaduro nunca lo fumigo, pero con todo y que no lo fumigo produce, es un chontaduro limpio, pero como el otro es más grande sí lo compran... siendo más limpio, orgánico el mío, pero entonces no lo aprecian, sí produce bastante chontaduro, pero si uno no lo fumiga el producto no se lo van a apreciar, pero es un buen chontaduro, aquí el chontaduro fumigado son tres [unidades] por mil pesos.¹⁷³

Se visitó la finca de otro cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq, quien en la entrevista explicó sobre las prácticas de cultivo en el lugar y mencionó los diversos productos que se siembran.

La finca fue herencia de mi esposa. Cada herencia son cuatro hectáreas y media, yo he trabajado, mejor dicho, tiene, esas cuatro y media y tengo dos y media cultivadas. El resto es rastrojos, esperando a que jechen porque ya fueron cultivados. Ahora está esperando que vuelva a coger fuerza para volver a sembrar ahí mismo.

Sembrar eso viene de generación en generación. Entonces, los ancestros les enseñaban a los papás, los papás a uno, y uno a los hijos. Aunque ahora los hijos, como ya todos estudian, ya no quieren el campo. Por eso es tanta la corrupción y la delincuencia, pues que antes que todo el mundo trabajaba, las tierras producían, y todo el mundo tenía su plata, aun cuando no harta, pero eran enseñados a conseguirla trabajando. Y no faltaba la comida, en cambio ahora no, la gente quiere conseguir plata, pero fácil, sin trabajar.

Aquí no es como por afuera, aquí se siembra una maicera y se deja así quieta tres años pa' volverle a sembrar otra vez, no es como pa' afuera que están sembrando lo mismo y lo mismo ahí mismo, no, entonces, por eso es que aquí toca es tener harta tierra pa' poder tener las cosas, pa' cada año poder sembrar. Y el plátano lo mismo, si usted lo siembra ahí mismo, pues tampoco da, tiene que estar el monte ya grueso, el plátano tiene que tener unos cinco, seis años. Se siembra y se tumba, pero no quema, no. Como lo que me contaba allá. Ah, pa' sembrar la piña nomás, como esa toca deshierbar a mano, entonces, eso se limpia, para que bote todo el palo por la orilla. Pero no quema, no, la quemada esteriliza la tierra.

Y aquí sembrado, pues una hectárea. Plátano, piña y yuca, yuca amarilla, nomás. Frutales aquí hay, así, arboleda pequeña. Aquí hay píldoro, banano. Ah, acá tiene la piña y acá el estadero pa' cuando llueve. Como esto toca fumigar, entonces aquí está agüita pa' fumigar. Ah, es pa' juntar agua pa' la fumigada. Sí, la piña toca fumigarla, porque cuando comienza a reventar, si no se la fumiga, le sale una babita, un gusanito, un bicho, y ese la acaba. Sí, vea, y aquí tenemos banano, allá abajo hay píldoro. Pero yo creo que no hay necesidad, pa' allá es cerrado, con esas así, la piña tiene mucha espina y se rayan, entonces, vámonos por aquí nomás. Ésta es piña de azúcar.

Piñas aquí es poquita, aquí tenemos, cinco mil matas, cuando yo comencé a sembrar esto, me tocó traer la semilla abajo del aeropuerto de Villagarzón, pa' San José. El guineo, allá lo compré, le invertí millón quinientos en semilla, eran cinco mil colinitos, así como este cultivo, me alcanzó, que es como media hectárea. Ajá, pero después, esto ya, aquí donde comienza a reventar, ya hay semilla hasta pa' votar. Ya no hace falta comprar. Ajá: Entonces, yo me compré el valor de millón quinientos en semilla, y vine aquí y sembré veintiocho mil matas, ya de esta, de la semilla, y le regalé a los vecinos porque no tenían, todo el que quería

173 Entrevista a cabildante (4) de Kay Chury Quilla Sumaq. 23 de julio de 2019.



venir a llevar, llevaba semilla de piña. Pero ninguno le gustó cultivar, porque esto es muy difícil, no ve que, vea, pa' meterse a deshierbar por aquí, vea, eso tiene que colocarse uno doble pantalón, y doble camisa de manga larga, y guantes, pa' poderle hacer ahí. (risas). Sí, entonces, eso es difícil, cualquiera no se mide, entonces, los vecinos sembraron, pero no les dio. No les pareció el trabajo, esto para personas que... que les guste, mejor dicho.

Aquí tengo una hectárea de caña y el juguito de caña natural, recién salido del tallo. Oiga, y este guarapo sí tiene todos los nutrientes pa' uno vivir sano. El guarapo es bueno en ayunas. Eso bueno para, por lo menos, cuando están bajitos de plaquetas, cuando les da paludismo. Pa' la gripa, paludismo. Yo vendo la miel. Con el bagazo sobrante lo uso para quemar, cuando se consume pa hacer la panela, también pa' echarle a las matas, vea, aquí abono.

Vea aquí es que hay frutales, vea árbol de mandarinas, naranjo, un cai-mo, guanábano, aguacate. También hay zapote, yota, esto es tomate, esto es cilantro cimarrón. El mingo, este sí que es sabroso, están saniticas estas maticas de tomate. Hay sábila, esa es la comida de mi esposa, se la come así ella la pela y pa' dentro. Hay cocona, hay albahaca y esa es espinaca, esa tiene más nutrientes que la que se compra en el pueblo.¹⁷⁴

En el cabildo, como se ha mencionado en los relatos, las personas que tienen fincas logran establecer diferentes tipos de cultivos tanto para la venta como para el consumo. Pese a ello, se requiere afianzar más proyectos productivos que permitan a todas las familias consolidar sistemas agrícolas que favorezcan la seguridad alimentaria.

3.5.1.6 Agricultura en el Cabildo Inty Wasy.

Se presentan imágenes y fragmentos de las entrevistas que ilustran los sistemas productivos agrícolas Quillasinga documentados en el Cabildo Inty Wasy. Es importante destacar la diversidad de productos sembrados en los predios de las familias.

Un cabildante Inty Wasy que tenía su finca a orillas del río Picudo, narra cómo los cabildantes han adquirido fincas privadas para poder establecer sus cultivos.

La finca, yo estuve de buenas, la compré barata, yo compré 20 hectáreas, eran 40 en socia con un hermano y después mi hermano se cansó, que quería comprar un carro y el hijo le compró su pedazo, yo mantengo trabajando, uno mantiene de tiempo completo en la finquita, tengo dos hijas estudiando entonces toca rebuscarse uno como sea.

Cultivo para el consumo, yo solo pa consumo, lo que es la yuca, el plátano, el pildoro todo, vea, ahí hay un racimo ya hecha y ahí ya de una vez pal consumo, hay yuca amarilla, sietemesina. Vea, este maíz que está aquí, buena mazorca, sanita, puntillo, sin grano malo, el poco que le dejaron los animales. Yuca, la yuca amarilla no se daña, eso entre más viejas pa ella mejor, después del año, los años que pase ella sigue engruesando, en cambio la sietemesina sí se daña, ella pasa los siete meses y si no se sacó se daña.

Yo despejo un poquito y siembro la yuquita, aquí era que tenía el maíz, mire cómo hace el yulo vea, cómo se la come, se come toda la palma de chontaduro, todo esto lo tengo en chontaduro, ese es yarumo blanco, ese es el que manda para la hepatitis, tengo plátano y pildoro para allá para dentro, yo solo para el consumo, de vender no vendo.

Yo sembré esos chontaduros. Y ese es banano, a ese no le pasa nada, ese ya es viejo, tiene más de seis años de sembrado. El maíz saqué como 15 tuladas, las cargas son de 120 kilos.¹⁷⁵

Se entrevistó a un cabildante de Inty Wasy en el sector de La Cabaña y se indagó sobre el manejo de los cultivos en su finca. Se identifican varios frutales, así como el cultivo de yuca, siendo uno de los más destacados.

Yo vivía por aquí, trabaja en una casita y de ahí compré está finquita hace tres años. Tengo seis hectáreas en toda la finca, pero produciendo solo dos. Dos que están limpias, porque producen plátano y el pildoro, porque al chontaduro le faltan unos dos años, a otros les falta tres años. Las otras cuatro hectáreas son rastrojo, por allá la montaña de pa' allá y pal río. Es yuca de año, la amarilla es de año, la amarilla demora nueve meses, crece más bajita, ahí ya la acabamos. Yuca amarilla de la pequeña. Tengo frutales. Los tengo bajitos, los árboles frutales, están peque-

¹⁷⁴ Entrevista a cabildante (5) de Kay Chury Killa Sumaq. 23 de julio de 2019.

¹⁷⁵ Entrevista a cabildante (1) de Inty Wasy. 25 de julio de 2019.

ñitos. Para enero sabe haber uvas en el suelo. Naranjos, mandarinos, limón suti, ese es chirimoya.¹⁷⁶

La siguiente imagen muestra una de las fincas en el sector La Cabaña. En este predio se observa principalmente el cultivo de chontaduro, como lo describe el entrevistado en el siguiente relato.

Ilustración 112. Finca de cabildante de Inty Wasy en sector La Cabaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Esas otras cuatro según como se porte el de acá. Como todo esto está sembrado de chontaduro y como él va creciendo, él vuelve estéril la tierra, se pierde todo el plátano, todo el píldoro, tocaría un cuartico para sembrar colino de plátano. El chontaduro cuando él comienza a producir grande, él ya comienza a matar las plantas que estén ahí, plátano, píldoro, la raíz de chontaduro es muy fuerte. Entonces no una hectárea, un cuarto para estar limpiando, porque si lo siembro todo me tiro. ¿Qué hago con el rastrojo que se vuelve todo estéril?, entonces ahí lo tengo

176 Entrevista a cabildante (2) de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

quietico. Ahí lo tengo quietico. En reserva de pa' allá. Allá tengo maticas de chontaduro, pero son grandes, esas las tengo en el rastrojo, tengo que cosecharlas.

Tengo chontaduro, después de que se crezcan nacen chonticas así... para poder poner árboles que los tapen, mucho mejor porque ellas no crecen, y en lo limpio en un año, por lo menos esa de ahí que ni ha cargado, esa tiene sus seis años y vea cómo está, y en el rastrojo son 25, 30 años y la palmita está pequeñita. No llega a 15 años porque se vuelve jecha. Eso, no está tan alto y no tiene tanto peligro, uno de esos se deja enraizar y ahí queda, porque como se suben las palmas.¹⁷⁷

Ilustración 113. Chagra de piña, píldoro y chontaduro en finca de cabildante de Inty Wasy



Fuente: ENSANI, 2019.

177 Entrevista a Taita Quillasinga de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

A partir de la observación en las fincas, se pudo identificar que uno de los productos que más se siembra es el plátano píldoro que, como narra el entrevistado, es fuente de ingreso.

El píldoro es rojo, el del banano y el plátano es más blancusquito. Estas píldoreras le están retrasando las maticas de chontaduro, por eso las viene aquí limpiando, está acabando el chontaduro, se me está acabando, por eso lo estoy mochando. Además, cuando produce bastante píldoro se pierde porque hay mucha abundancia. Lo que pasó que aquí el error fue de los que me lo sembraron, yo les dije: siémbremelo lejos, lejos, y me lo echaron tupidito, yo dije échemelo acá a seis metros, y vinieron y me lo echaron a tres metros, por eso ahorita lo va a acabar para que no le retrase el chontaduro.

Es bueno, porque no hay abundancia. El plátano, el racimo ahora lo pagan a 10 mil pesos, y cuando hay abundancia a cinco mil o seis mil el racimo grande. El píldoro también, tres mil, cuatro mil. Ahora lo pagaban un poco caro, a seis mil, cinco mil no baja el racimo, es bueno para sacar.¹⁷⁸

Ilustración 114. Píldoro en el Cabildo Inty Wasy



Fuente: ENSANI, 2019.

178 Entrevista a Taita Quillasinga de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

Otro aspecto relevante encontrado en la observación de la siembra de alimentos y las entrevistas, es el costo de los jornales que muestra la necesidad de tener mano de obra extra para sacar las cosechas.

Un jornal lo paga a 35 mil, y para limpiar esta chontadurera se necesitan cuatro jornales en una hectárea. Esto produce, depende cómo sea el abono. En el corte grande una palma puede estar produciendo unas, si carga bien... le cargan unas cinco pachas. A la palma no le salen igual porque no va madurando parejo, sino así desigual. Pero sí más o menos cinco pachas. Estás 25 palmas que tengo, producen por ahí 100 porque son viejas y tienen hijos.

Cuando uno está de buenas a 10 mil, yo a veces me toca a cinco mil la pacha. Lo otro lo tiene en rastrojo conservando ahí que engruese la montaña. Como no es necesario, sino pa' la comidita uno no se va a poner a tumbar toda la montaña. Con las dos que tengo con eso no más y me queda grande conservarlas. Tenemos reserva, cuando se me va acabando el plátano me siembro un cuarto.¹⁷⁹

Ilustración 115. Palmas de chontaduro en rastrojo de cabildante de Inty Wasy



Fuente: ENSANI, 2019.

Se entrevistó una cabildante de Inty Wasy sobre los sistemas productivos propios. Se destaca en su entrevista la transformación de los territorios que han ido perdiendo sus áreas de bosque; sin embargo, se aprovechan las zonas de rastrojo para consolidar cultivos de piña, plátano chiro, chontaduro, entre otros.

179 Entrevista a Taita Quillasinga de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.



Estamos en La Cabaña, cerca al río es el San Vicente, parte del cabildo Inty Wasy. Vivimos hace 44 años, la edad que tengo yo. Nací en Calambuco y mi mamá me trajo a acabarme de criar aquí, cuando esto era una montaña virgen. Ahora ya va quedando rastrojo, ya no es montaña sino rastrojo. Antes lo cultivábamos... cuando yo vivía con mi papá, mi papá derrumbaba todo eso y sembrábamos el plátano, lo que es el chiro que ahora le decimos chiro, sembrábamos la yuca, la cacería que hacia mi papá y la pesca que había bastante, ahora ya casi no, de vez en cuando, uno iba a esas quebraditas y salía buen pescado, grande, en cambio ahorita toca rogarles para que salga.

Ahorita que ya llovió, el chiro, más el chontaduro que sale a los seis meses y al año que viene la propia cosecha, y por ahí tenemos las matas del chiro, en la propia cosecha sí hay chontaduro hasta pa tirar pal techo. Nosotros lo sacamos, una parte lo vendemos y uno se queda con los más delgaditos, pa cocinarlo, pa las gallinas, pa la chicha de chontaduro.

Ahora tenemos la producción de chontaduro, como para sostenernos aquí en la casa, para tener algo que poner en la olla. También sembramos el ñame. Mi esposo no lo ha sabido sembrar, sabíamos sembrar la yota y todo eso, sino que a veces la primer cosecha a uno le da bueno, ya después no, salen muy pequeñitas, sino que el problema es que es que como en la vega sembrábamos yuca y todo eso y sembramos chontaduro siempre el chontaduro le daña la tierra.

Tenemos piña, a veces llega la abundancia de piña, por ejemplo, uno saca la yuca y dice va a sacar a vender y eso baratísimo, entonces no, no más pal gasto.

Sembramos maíz, pues ahí ya como cuando le dicen señorita, cuando está empezando a sacar palito, ahí lo siembra, y si no uno espera que jeche y espera seis meses que sale el maíz, entonces uno va sembrando el chontaduro.¹⁸⁰

Como se menciona en la entrevista, los principales alimentos que se siembran son chontaduro, maíz, yuca y plátano chiro. Otro aspecto que relata la entrevistada se refiere a los procesos de fumigación para evitar las plagas en algunos sembrados. La cabildante explica:

Mi esposo las fumiga con manzate y palatión, para que la abeja no le haga caer la pepa y para que no le entre y no le pudra la pepita de adentro, entonces, ahí uno la fumiga al año pero ya no la tapa porque ya no la van a molestar los pájaros, pero pa cuando uno las siembra y empiezan de para arriba depende de cómo uno las cuide, a los tres años ya le da fruto, si uno mantiene desyerbándola, y le echa abonito a los tres años ya coge fruto, uno escoge el más grueso pa llevarlo.

¡Ah sí!, por ejemplo llega y amontona uno el chontaduro, pero le dicen a uno si quiere, a cinco mil, que por que hay hartísimo, pero si está bien bonito hasta a 10.000 se lo alcanzan a pagar, así es todos los años, por eso a veces la gente se desanima de sembrar, dice: yo más bien dejo que se pierda ese chontaduro, o cuando uno logra a veces hacer contrato que dicen, yo se lo rejunto ahí en la vereda, entonces ahí a uno ya no le tiran mucho porque se coge un precio fijo no, como decir: bueno, a 12.000 pesos se lo voy a pagar en toda la cosecha, entonces uno por no aventurarlo en la plaza uno dice: bueno échelo. Vienen negociantes que le dicen a uno: le voy a pagar esto para que no lo saque a la plaza, entonces uno para no arriesgarlo en el pueblo pues si no lo echa acá por lo que le ofrecen. Así funciona, más porque uno se ahorra el pasaje, porque el pasaje no más es a \$1.500 por pancha que le sacan a uno, más \$2.000 que le toca pagar por la bajada, y eso que él tiene caballos, entonces no paga el flete, porque tocaría pagar hasta el flete para sacarlo de acá de la vereda a la vía.

Si no se usara químico el chontaduro en este tiempo sale dañado, sale picado, es que antes no se vendía el chontaduro, entonces uno iba a una palma de las que estaban la montaña y era bueno el chontaduro, pero empezó la gente a cultivarlo y empezó el chontaduro a dañarse, entonces siempre toca echarle el químico para que no salga dañado por dentro.

Nos toca así, porque sacar el chontaduro de la montaña es más difícil; claro, a uno le queda más duro, porque por ejemplo uno lo baja, uno lo baja al pie de la palma, pero entonces para llevarlo con las bestias tiene que hacer en un limpio donde lo va a amontonar, entonces es difícil, en cambio así limpio, es mejor para poder pasar sin problema, hasta pa fumigarlo, entonces él va con la bomba y el otro con la vara, entonces es más fácil porque tiene camino.

180 Entrevista a cabildante (3) de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

Lo que se fumiga es la flor, y después esa flor se vuelve pepa. Ahí le digo, uno fumiga ahorita, el que es de caérsele se cae, y el que es de quedar se queda, entonces la abejita se muere, porque le cayó el veneno, y cualquier cuquito, y después uno vuelve a fumigar.¹⁸¹

Como se ha expuesto, existen diversas especies de plantas sembradas en los diferentes cultivos visitados de los cabildos Quillasinga del departamento de Putumayo. A continuación, se presentan las diferentes especies con su nombre científico.

Tabla 42. Lista de especies de plantas cultivadas en las comunidades Quillasinga

Nombre común	Nombre científico
Acelga	Beta vulgaris subsp. Cicla
Aguacate	Persea americana
Ají	Capsicum sp.
Albahaca	Ocimum basilicum
Arveja	Pisum sativum
Borojó	Alibertia patinoi
Cacao	Theobroma cacao
Café	Coffea arabiga
Caimo	Chrysophyllum cainito
Calabaza	Cucurbita ficifolia
Caña	Saccharum officinarum
Chirimoya	Annona cherimola
Chontaduro	Bactris gasipaes
Cilantro	Coriandrum sativum
Cilantro cimarrón	Eryngium foetidum
Coca	Erythroxylon coca
Cocona	Solanum sessiliflorum
Col	Brassica oleracea
Cuna	Colocasia esculenta
Fresa	Fragaria ananassa
Frijol bolón rojo	Phaseolus vulgaris
Frijol tranca	Phaseolus sp.
Granadilla	Passiflora ligularis
Guanábana	Annona muricata
Guamo	Inga spectabilis

Tabla 42. (Continuación).	
Nombre común	Nombre científico
Guayaba	Psidium guajava
Inchi	Caryodendron orinocense
Limón	Citrus medica
Lulo	Solanum hirtum
Maíz	Zea mays
Menta	Mentha sp.
Mora	Rubus ulmifolius
Naranja	Citrus aurantium
Papaya	Carica papaya
Perejil	Petroselinum crispum
Pimentón	Capsicum annum
Piña	Ananas sp.
Plátano	Musa paradisiaca
Plátano hartón	Musa paradisiaca
Repollo morado	Brassica oleracea var. capitata f. rubra
Sábila	Aloe vera
Sidra	Secium edule
Tomate	Solanum lycopersicum
Tumaqueño	Alocasia macrorrhiza
Uvo	Pourouma cecropiifolia
Yerbabuena	Mentha spicata
Yuca	Manihot esculenta
Zapallo	Cucurbita moschata
Zapote	Pouteria sapota

Fuente: ENSANI, 2019. Especies revisadas en Tropicos.org.¹⁸²

3.5.2 Producción pecuaria.

En este subapartado se abordan las actividades de obtención de alimentos basadas en la crianza de animales o producción pecuaria.

La producción pecuaria se refiere a la actividad económica de la ganadería. La ganadería es, junto a la agricultura, una actividad muy antigua que consiste en la crianza de animales para el consumo comestible y

181 Entrevista cabildante (3) de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

182 MISSOURI BOTANICAL GARDEN [online]. Buscador de plantas. Missouri: Botanical Garden. [consultado el 1de octubre de 2019] Disponible en: <http://www.tropicos.org>



para su posterior aprovechamiento económico. Dependiendo del ganado, es decir, del conjunto de animales que se críe, se podrán obtener diferentes productos derivados, tales como leche, carne, cuero, huevos, miel, lana, entre otros. Se pueden distinguir también diferentes tipos de ganadería en función de las especies que se utilicen. A las más recurrentes y comunes como son de ganado bovino, ovino, porcino y caprino, se les puede sumar algunas otras menos comunes pero no por ello menos importantes, tales como la cunicultura (cría de conejos), avicultura (cría de aves), apicultura (cría extensiva de abejas).¹⁸³

3.5.2.1 Cría de especies menores.

Se identificó a través de las observaciones y entrevistas, que la cría de especies menores en las comunidades es una alternativa para la obtención de alimentos (cárnicos) destinados al autoconsumo y en ocasiones para la comercialización. Las principales especies criadas son el cuy, gallinas, pollos, conejos, patos, gansos y cerdos.

Utilizando los mismos espacios disponibles a los alrededores de las viviendas, en patios vecinales, o en pequeñas fincas, las familias han desarrollado áreas de cría de especies menores que se han convertido en un sistema fundamental en la economía propia de subsistencia del pueblo Quillasinga. Sobre todo, en los cabildos del Valle del Sibundoy, donde se crían los cuyes, que representan un gran valor cultural, al ser un alimento tradicional y además base de su seguridad alimentaria, pues se destinan al autoconsumo y también para la venta, con lo cual se adquiere dinero para la compra de otros alimentos.

A continuación, se presentan fragmentos de dos entrevistas realizadas al Gobernador del cabildo Quillasinga de la Montaña, en el municipio de Santiago, y a un adulto del Circuito Alimentario del Cabildo Tawainti en el municipio de Sibundoy. En estos fragmentos se expresa la importancia de la cría de especies menores dentro de la seguridad alimentaria y opción de comercio:

Los que viven en el pueblo se dedican a diferentes actividades, a ganadería, se dedican también a la crianza de pollos, se dedican también a criar cuyes, y ahí pues pueden tener su sustento, su entrada ¿sí?, o sea, aquí en cuanto a la economía, no es que sea muy buena ni muy mala, aquí con 700 mil pesos, vives, comes y de todo ¿sí?, porque además, no

hay cosas gratis, pero traen cosas muy caras, pero a pesar de eso hay comuneros que, por ejemplo, aquí vivimos diez, a veces doce, quince, y aquí donde come uno, comen todos.¹⁸⁴

Hay familias, por ejemplo, como nosotros, aquí ya es propia, aquí nos concentramos, por ejemplo, aquí tenemos cuyes entre todos, allá también tenemos puercos entre todos. Gallinas, pues también compartimos, y nos concentramos en nuestras zonas porque tenemos espacios ¿no?, porque en el pueblo, como tal, son solo los pequeñitos, que por todo se dificulta.¹⁸⁵

Mediante el modelo de unidad agrícola, se logra mantener un sistema productivo sostenible en el que se utilizan los diferentes recursos disponibles de la agricultura y la cría de especies menores. Generalmente, se siembran y cultivan productos que pueden ser utilizados para la alimentación animal, del mismo modo que se utilizan los residuos de plantas u animales para producir abonos orgánicos para los cultivos.

La cría de animales a baja escala para autoconsumo y comercialización, sigue reconociéndose como una alternativa de producción sostenible encaminada a alcanzar ingresos monetarios para las comunidades y avanzar en la seguridad alimentaria. El apoyo del Estado en este sentido es fundamental para lograr proyectos sostenibles, no solo en términos de producción sino también en aspectos ambientales y sociales.

La cría de especies menores, por lo general es una actividad derivada de la tradición, pero se realiza al interior de las familias o con amigos; no es una actividad comunitaria. En este sentido, se entrevistó a un cabildante del Cabildo Quillallirisiricu, quien explicó que la cría de animales es una labor familiar o en “junta” con amigos, tal como se explica a continuación.

Hay familias, por ejemplo, como nosotros, aquí ya es propia, aquí nos concentramos, por ejemplo, aquí tenemos cuyes entre todos, allá también tenemos puercos entre todos, gallinas, pues también compartimos, y nos concentramos en nuestras zonas porque tenemos espacios, porque en el pueblo, como tal, son solo los pequeñitos, que por todo se dificulta.¹⁸⁶

183 DEFINICIÓN ABC [online] Definición de economía pecuaria. [consultado el 12 de enero de 2019] Disponible en: <https://bit.ly/3nMuiGL>

184 Entrevista a Gobernador Cabildo Quillasinga de la Montaña, Santiago. Julio de 2019.

185 Entrevista a adulto Circuito Alimentario Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

186 Entrevista a cabildante de Quillallirisiricu. 19 de julio de 2019.

Se entrevistó a un cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq, quien reflexiona acerca del deber ser de la producción pecuaria en el predio del cabildo, concentrándose en la cría de animales mediante los conocimientos de alimentación tradicional.

Este es un terreno que para las especies menores sí se presta, como gallinas, conejos, cuyes, ovejitos, cabros, cerdos, todo lo que son especies menores, aquí puede tener uno todo eso, aquí hay algo que se puede sostener como especies menores por la hierba, la hierba es algo que las necesita uno como para los cuyes, conejos, la hierba está apenas. En corrales, en forma como de una granja, donde uno diga: aquí va la gallina ponedora, etc., y eso hemos hablado con el gobernador, que yo le he dicho que nosotros no deberíamos criar ni pollos purinos, ni gallina greca, ni nada, que nosotros deberíamos irnos por la gallina de campo, siempre por lo natural, que sería la más emocionada de tenerla en un territorio donde usted le tire la comidilla por la mañana, le tenga el platanito por ahí botado, esas son las ideas que siempre he tenido, que a nosotros nos conviene siempre irnos por lo natural, el pollo purino yo no lo como, la gallina greca poco me gusta, a mí me gusta el huesito de campo, el pollito de campo, uno queda contento así.¹⁸⁷

En la tabla 43 se presentan algunas de las especies menores que crían en los cabildos y se observaron en las visitas.

Tabla 43. Cría de especies menores

Especies menores		
Cuy	Conejo	Gallinas
Patos, gansos	Marranos (cerdos)	Pollos

Fuente: ENSANI, 2019.

3.5.2.2 Cría de cuyes.

La cría de cuyes (*Cavia* sp.) es una práctica tradicional y muy importante para el pueblo Quillasinga. Se observaron usos comunes para el cuidado, la reproducción y la alimentación. Varios de los cabildantes manifestaron haber recibido cursos de capacitación para la crianza de los cuyes. En general, la mayoría de quienes los crían, lo hacen para autoconsumo y para la venta o comercialización.

187 Entrevista a cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq. 27 de julio de 2019.

Seguidamente se presentan las particularidades sobre su cría, registradas en entrevistas y fotos durante el recorrido por los cabildos Tawainti, Quillallirisiricu, Kay Chury Quilla Sumaq y Killari.

Estos son los cuyes, esto es algo muy casero, las jaulitas muy caseras, a mi papá que le gustan, todos los días tiene que estar recogiendo la hierba para darle a los cuyes, aquí crían mucho cuy. Es otro de los platos tradicionales de los Quillasinga, en Nariño se tiene mucho cuy, la crianza más es en El Encano, de allá traen para aquí para pelar y para asarlos. Aquí se tienen el macho y la hembra, ellos se reproducen y se apartan los pequeños una jaula, y los otros aparte. Nosotros hicimos un curso de eso, para que un cuy esté listo para la venta, demora por ahí un añito que esté bien ya, desde que nace. Allá cuando vivíamos en la finca arriba, teníamos hasta 60 cuyes, allá pues sí había hierba, aquí no, acá la gravedad es el pasto, no hay suficiente.¹⁸⁸

En la siguiente imagen se puede observar que un cabildante mantiene sus cuyes en cajones de madera elaborados artesanalmente. Los excrementos y orina de los animales caen por gravedad hacia un sifón (imagen superior izquierda).

Ilustración 116. Cría de cuyes en vivienda de casco urbano de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

188 Entrevista a cabildante de Tawainti. 19 de julio de 2019.

Una agricultora del Cabildo Tawainti, comparte su experiencia en la cría de cuyes, en relación con las prácticas para la reproducción, así como para la alimentación, con diversidad de productos como mogollas de pan molidas, hojas de choclo, hierba de maíz, pasto raigrás, pasto saboya, hierbas que se deben secar para evitar el timpanismo en los cuyes.

Se tienen separados los machos y las hembras a un lado; cuando ya están las hembras para que se engracen, cuando ya están más o menos como de un kilo, se les pone el macho, cuando ya están crecidas, porque cuando están pequeñitas se los separa. Vea, estos son los pequeñitos, entonces así se los separa, como a las tres semanas o al mes, se los separa de la madre, y cuando ya tienen el peso como de un kilo ya se les pone el macho. Un macho puede servir para cinco o hasta más.

Este que es el raigrás, cuando no hay hierba de maíz, se les da raigrás o también se les da pasto saboya. Sí, que son, como se dice, las plantas, los arvenses, lo que se deshierba, de lo que está sembrado en la huerta de maíz, entonces, eso también se deja un poco marchitar la hierba, porque no se le puede dar, casi directo, porque se llenan de gases y les da el timpanismo.¹⁸⁹

En la siguiente imagen se puede observar que una cabildante mantiene los cuyes de venta en un cobertizo, dentro de jaulas y los clasifica y separa por edad, tamaño y sexo.

Ilustración 117. Cría de cuyes en cobertizo en predio rural de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

¹⁸⁹ Entrevista a agricultora del Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

En la siguiente imagen se pueden observar distintos tipos de forrajes que se utilizan como alimento para los cuyes. En la parte superior izquierda se encuentra el pasto raigrás, en la parte superior derecha la guasca. En el medio se observa a la cabildante recolectando las hojas de maíz que están a su alcance. En la parte de abajo se muestra el proceso de secado de las hojas.

Ilustración 118. Recolección de hojas de maíz, maicillo y arvenses¹⁹⁰ para alimentar cuyes en predio rural de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Se entrevistó a una agricultora del Cabildo Quillallirisiricu, quien explicó algunos aspectos sobre la cría de cuyes, como la selección y separación por raza, sexo, tiempo de nacimiento, así como el trueque o colaboración que se da entre vecinos que crían para evitar que se crucen o mezclen y se disminuya su calidad. Por otra parte, señala las características que tiene en cuenta para distinguir los

¹⁹⁰ Arvenses: lo que se deshierba, de lo que está sembrado en la huerta.

animales de calidad, como el tamaño de las orejas, color de pelo, entre otras, que inciden en el número de hijos cuando se reproducen.

Cuyes y conejos, los seleccionamos, hay que irlos separando, por el tiempo de nacido, por la raza, se van separando. Veá, por ejemplo, ese tiene un cruce, a ellos se les distingue por la calidad del pelo más que todo. La finura depende del color, el pelo, largo por lo menos, estos son de pelo cortico. Bueno acá ellos están seleccionados, machos a un lado y hembras al otro.

Nosotros acostumbramos, por ejemplo, de que, usted vive más allá, y yo le pido prestado el macho, para que no se mezclen entre ellos. Ellos por los menos, los de buena cría, son los de las orejas grandes, que da buena cría, bastantes, bastantes hijitos. Se les alimenta con hoja de maíz, y también varios tipos de pasto; imperial, raigrás, maicillo que se les corta y se les echan. Esto son de seis meses y están de tamaño pa vender. Pero por ahí a los siete meses ya está bueno; por lo general, aquí los tenemos hasta un año. Pero si hay necesidad, en ocho meses se puede vender.¹⁹¹

En conclusión, la cría de cuyes es una actividad artesanal y que constituye una fuente importante de proteína animal para las familias de los cabildos que los crían.

3.5.2.3 Cría de patos y gansos.

Se observó que algunas familias crían patos y gansos para consumo del hogar y venta ocasional. Una cabildante de Tawainti mencionó en entrevista que el costo de un ganso adulto es de 100 mil pesos y se alimenta a base de un pasto silvestre denominado kanayuyo. Esto da una idea del ingreso económico que representa el animal para, por ejemplo, venderlo en caso de una emergencia familiar. En la siguiente imagen se puede observar el recinto en el que se mantienen los gansos, destacan el tipo de materiales utilizados, puesto que se busca protegerlos de los perros. Por otro lado, se observa la recolección de forraje para alimentarlos.

Ilustración 119. Cría de gansos en corral en predio de cabildante de Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

Una agricultora del Cabildo Quillallirisiricu mencionó que el consumo de gansos y cuyes la ayudaron, pues tienen propiedades medicinales.

Gracias a Dios desde que comencé a comer gansos y cuyes me he fortalecido harto, como que me rejuvenecí. Sí, yo estaba bien malita, este lado estaba torcido. Yo sacaba energía a caminar y a no dejarme aguar, porque es duro verse vencido y disminuido.¹⁹²

3.5.2.4 Cría de gallinas.

Se identificó que las gallinas criollas son la variedad más común, según entrevistas, ya que son apreciadas por sus huevos y carne para autoconsumo principalmente. Por otro lado, en menor medida se crían pollos de engorde o “purinos” que son destinados para producción de carne para venta y consumo ocasional. Un cabildante de Quillallirisiricu evidencia lo anterior.

Las gallinas se alimentan con el mote... ya es el maíz cocinado. Sí, lo cocino un poquito, un poquito para que no se embiche. Embiche es que eso les da bicho, les da soltura y no tiene cura. Una gallina para consumir necesita mínimo seis u ocho meses. Ellas como todas, mantienen sueltas, porque es diferente al pollo, que se cría en los corrales y al tiempo ya se está consumiendo.¹⁹³

En la siguiente imagen se observa un ejemplar de gallina criolla, como se ve, el nido es improvisado con materiales reutilizados.

191 Entrevista a agricultora del Cabildo Quillallirisiricu. 20 de julio de 2019.

192 Entrevista a cabildante de Quillallirisiricu. 20 de julio de 2019.

193 Entrevista a cabildante de Quillallirisiricu. 20 de julio de 2019.

Ilustración 120. Gallina criolla en Cabildo Quillallirisicu



Fuente: ENSANI, 2019.

A partir de la entrevista a un cabildante de Quillasinga de la Montaña, se pudo identificar que el precio de una gallina criolla ronda los 25 mil pesos. Dados los costos del maíz con que se crían, este precio no es rentable.

Ahorita tengo siete pollitas de gallina criolla, ahora en estos días vendo un poco, que después se vuelve a comprar. La gallina que esté gordita la pagan a 25, poco se gana porque el maíz está caro, pero uno a veces..., la necesidad.¹⁹⁴

194 Entrevista Agricultora del Cabildo Quillasinga de la Montaña 12/07/2019

En la siguiente imagen se puede observar el recinto donde se crían las gallinas, en este caso particular, el exceso de humedad del terreno, que afecta la salud de los animales.

Ilustración 121. Cría de gallina criolla en Cabildo Quillasinga de Santiago



Fuente: ENSANI, 2019.

Se entrevistó a un cabildante de Inty Wasy sobre la alimentación de sus aves de corral; tiene aproximadamente 50 gallinas, entre criollas y alimentadas con concentrado o purina, de ahí la denominación común de pollos purinos. Las alimenta con afrecho, salvado de maíz y yuca.

Aquí hay gallina criolla y los que llaman purinos. Cada uno me costó \$2.000 pero pequeñitos, ya están grandecitos, tienen un mes. Tengo 50 gallinas, yo sembraba maíz pa darles pero me lo tumbó la creciente y

ahora me toca comprar, entonces les doy afrecha, salvado de maíz que es barato. Ellos comen también yuca amarilla de la pequeña.¹⁹⁵

En la siguiente imagen se puede observar la cría de gallina criolla con yuca (fotos del lado izquierdo) y la cría de pollos purinos alimentados con maíz (fotos del lado derecho).

Ilustración 122. Cría de pollos y gallina criolla en finca de cabildante de Inty Wasy



Fuente: ENSANI, 2019.

Se identificó un tema de inseguridad alrededor de la cría de gallinas. En entrevista, un cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq de la vereda Alto Afán, reportó que fue afectado por el robo de sus gallinas que criaba, junto con los huevos que estaban en incubación.

Aquí ya no tengo gallinas porque se las robaron, fueron unas 60 aves. Nos fuimos pa'l pueblo, y cuando vinimos estaba vacío. Las tenía sueltas y tenía unas encubadas pero con todo y huevos se las habían llevado.¹⁹⁶

3.5.2.5 Cría de vacas.

Se estableció que algunas familias, especialmente del Valle de Sibundoy, crían vacas con el fin de garantizar la producción de leche, hacer queso y cuajada, para asegurar el suministro familiar dado que forman parte de la alimentación tradi-

cional y los excedentes se pueden usar para la venta. Es una actividad familiar aprendida de anteriores generaciones, como lo narra un cabildante de Tawainti.

Pues no nos ha faltado es la leche, es como los de antes también. Allá en El Encano, mi papá tenía ocho vacas de leche, todos los días tomábamos leche, el queso, la cuajada, bueno, en fin, acá también tuvimos lechecita. El famoso calostro, nuestra abuela nos daba, cuando nosotros llegábamos a visitarla, subíamos de la escuela, entonces, ella nos daba el calostro, ella sacaba el quesito en forma natural y dejaba el calostro.¹⁹⁷

En la siguiente imagen se puede observar un ternero de raza criolla y un vaso de leche crudo que se ofreció durante la visita.

Ilustración 123. Ganado lechero en Cabildo Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

3.5.2.6 Cría de cerdos.

Se identificó que algunas familias crían cerdos alimentándoles con residuos de la cocina y del huerto, entre otros. Esto se evidencia en el siguiente fragmento de entrevista a un agricultor del cabildo Killari.

Aquí cuando tenemos el desperdicio que nos regalan, la comida, se les junta, nos la regalan, aquí se les cocina a veces el frijol, a veces se les compra el bultico de concentrado, y cuando hay desperdicio de grano

¹⁹⁵ Entrevista a cabildante de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

¹⁹⁶ Entrevista a agricultor de Kay Chury Quilla Sumaq. 23 de julio de 2019.

¹⁹⁷ Entrevista a cabildante de Tawainti. 11 de julio de 2019.

eso no la dejan ni en pintura, la arracacha se la come toda. Es que un animal de estos, toca apretarlo la garganta porque el chillido del marrano no me deja concentrar, luego le pongo el cuchillo en el corazón y la sangre se le recoge, se pica col, con el menudito del marrano se hace la rellena, aquí es con col sancochada. Aquí estos chachos van para seis meses de edad, están para desarrollar de aquí a un año están para venderlos. Estos son más carne que grasa, no le sé decir la raza; a uno le dio algo a los pulmones, y aquí voy a aliar el piso para que no les del frío a los marranos, porque eso es lo que los enferma.¹⁹⁸

Ilustración 124. Cría de cerdos en finca de cabildante de Killari



Fuente: ENSANI, 2019.

198 Entrevista a cabildante de Killari. 17 de julio de 2019.

Se observó que los cerdos son criados en recintos de cemento y madera de tamaño variable.

Ilustración 125. Crías de cerdo en Cabildo Quillallirisiricu



Fuente: ENSANI, 2019.

Se evidenció una problemática de seguridad en torno a la producción pecuaria en el cabildo Kay Chury Quilla Sumaq. En las entrevistas se expresó la dificultad de tener animales en sus predios por los robos, como lo narra un agricultor de Kay Chury Quilla Sumaq.

Yo tenía el ganado también, pero no, aquí le pegaron mucho a las cosas, los vecinos, a mí me ganaron [robaron] siete cabezas, eran vacas grandes, yo las compraba de 700 mil, y las metía; en ocho meses las ponía de millón quinientos, entonces a uno ya lo aburren, lo desmoralizan. Siete me ganaron, no hay seguridad muy cerca al pueblo, me desmoralicé del trabajo con el ganado, pero voy a volver a insistir.¹⁹⁹

3.5.3 Caza y pesca.

La cacería es una actividad en desuso, ante la carencia de territorio apropiado para su práctica. Así mismo existe una tendencia y conciencia hacia la conservación de las especies de fauna del territorio, por considerar que hay un reducido número de animales. Esto se evidencia en el fragmento de entrevista que se presenta a continuación.

199 Entrevista a agricultor de Kay Chury Quilla Sumaq. 23 de julio de 2019.

Allá a todos los animales se les protege, porque como ve, la población, es una población bajita, entonces nosotros, solo los miramos, solo les tomamos fotos, videos. Dantas, eso hay en el sendero por ahí, siempre usted va a ver marcas grandes de oso. En el predio El Silencio no hay aprovechamiento de animales de monte, se busca más que todo conservar.²⁰⁰

Cabildantes de Kay Chury Quilla Sumaq y Quillallirisiricu, manifiestan que aún se encuentran especies de fauna silvestre como el tigre, el venado, el oso de anteojos, la danta, y otras especies pequeñas. Así mismo, comparten que el tiempo de cacería más apropiado es el verano, dado que las presas bajan en busca de agua; También las noches oscuras, en las que no hay Luna llena, y principalmente en los sitios denominados “peperos” o donde caen pepas (frutos), porque allí los animales se acercan a comer y es más fácil cazarlos.

Acá, pa este lado, también alcanza a haber tigre, pero él baja en el verano, está bien arriba en el monte, en el invierno él no baja, en el verano él busca la vega, es que él, en el tiempo del verano, el venado, y otros animales pequeños ellos buscan el agua hacia abajo. Entonces él como vive de comerse los otros animalitos, él baja detrás de ellos a buscar la comida, por eso es que en tiempo de verano él busca para la parte de abajo. En el invierno, como todo animal, sube pa lo alto, él también se sube allá. Por las fases de la Luna, el día para ir usted a pescar, la noche para ir a cacería, la noche no es una noche clarita, debe ser una noche oscura, esa noche sale usted a cacería, y sale temprano el animal, siete u ocho de la noche ya está el animal en el pepero, como este, se llama bombona.²⁰¹

Se identificó un caso de contaminación de alimentos por un derrame de crudo cerca de un predio por el río Picudo (municipio de Villagarzón), lo que se evidencia en el siguiente aparte de entrevista,

Ahorita por la contaminación no he pescado, todavía huele a crudo, ya ahorita que se descontamina entonces ya ahí sí. (..) eso ya no es delincuencia, eso es la misma gente, como les pagan y todo, pero no sirve porque contaminan el río, la fuente de alimento, eso hace como seis años rompieron el tubo, y yo fui y entrampé, y cogí una dorada grande, y eso sabía a petróleo, entonces la llevé a Villa y la comimos, pero sabía

a crudo, estaba contaminada la carne, y así la comimos, y la hija se puso a ver en internet qué daños hacía el crudo, y eso que daba cáncer, y ella sí no comió, y después al otro día me cogí otra, pero esa sí dijimos: eso con crudo, ¿qué hacemos?. Entonces la mujer cogió, la ahumó bien y la hirvió, eso quedó bien rica, eso no sabía a nada. Eso es un veneno pues pa todo el mundo.²⁰²

En la entrevista se mencionaron técnicas de cacería como la elaboración de trampas denominadas tramperos. Se trata de una escopeta artesanal cargada que se monta sobre la senda por donde habitualmente camina el animal. Se utiliza para atrapar gurres (*Dasyprocta* sp.) o borugas (*Cuniculus paca*). En la siguiente imagen se observa el trampero del cabildante de Inty Wasy. La hoja se utiliza para evitar que la lluvia empape la pólvora.

Ilustración 126. Trampero utilizado por cabildante de Inty Wasy en la vega del río Picudo



Fuente: ENSANI, 2019.

En relación con la pesca, en las cuatro comunidades del Alto Putumayo, algunas familias pescan trucha arco iris ocasionalmente, más como actividad recreativa

200 Entrevista a cabildante de Quillallirisiricu. 19 de julio de 2019.

201 Entrevista a cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq. 27 de julio de 2019.

202 Entrevista a cabildante de Inty Wasy. 25 de julio de 2019.



que de sustento. Los habitantes describen cómo antes había mucha abundancia y de gran tamaño, así que era muy fácil obtenerla. Sin embargo, el deterioro y contaminación de los ríos con químicos que se utilizan en la fumigación de los cultivos y en el tratamiento del ganado y la mala disposición de los desechos de estos elementos, ha afectado la cantidad y tamaño de la misma, razón por la cual la actividad ahora se dirige a la cría de trucha en estanques.

Los cabildantes manifestaron que la pesca de trucha arco iris en el alto Putumayo, hace un par de generaciones atrás era más abundante y el tamaño de los individuos mayor. También que, debido a la alimentación en los criaderos con concentrado, prefieren consumir trucha de río, “natural”.

Y eso había mucha trucha grande, mi papá sabía sacar unas truchas de un tamaño así, vea..., no les miento así, grandes, o sea, casi como unos cuatro kilos o aproximadamente seis kilos, grandísimas. Lo que más se ha dado, mejor dicho, es la trucha, propiamente, el pescadito la trucha. Ahora, pues ya hay criaderos, ya tienen por ahí sus criaderitos de trucha, y ahora, pues ya venden aquí en San Pedro, por ejemplo, en todo el puente, ahí hay un gran criadero de trucha, que eso, mejor dicho, vende a todo el mundo, pero ya viene también ya con concentrado, no es como la propia trucha natural.²⁰³

Se identificó la percepción de que los peces han disminuido en talla y cantidad también en el Medio Putumayo. Un cabildante de Inty Wasy habló sobre la pesca ocasional que realizaba en el río San Vicente.

Yo de vez en cuando, está bajito el río vamos a pescar al río. Él va con una varilla y una cuchara a sacar cuchitas en las cuevas, o si no, se va con el hijo en las noches a machetear, y tiene una pistolita y va a sacar un bocachico, con la caretica, a veces en el San Vicente cuando viene la subienda bocachico, dorado, a veces singo, a veces que hay subiendas, ahí uno aprovecha, por ejemplo, ahorita para agosto empiezan a subir, nosotros tenemos el agüero, porque cada que viene la volazón de hormigas que decimos nosotros, entonces ahí es que suben los pescados, la hormiga arriera, ahí llegan los pescados. Pues cuando son bien criados pues uno los coge grandotes, pero en este tiempo ya no hay pescado bien desarrollado, ya siempre es mediano, tirando a chiquito.²⁰⁴

Otra percepción sobre la escasez de trucha en el Valle de Sibundoy, se relaciona con las malas prácticas ambientales como la fumigación y el hecho de que los empaques de los fumigantes generalmente son arrojados a las quebradas, lo que ha afectado la supervivencia de la trucha. Un agricultor del cabildo Killari evidencia lo anterior.

Es que vea, esos unos acumulamientos de agua que vienen de las lomas, allá también es una loma, pero de aquí para arriba también vengo perjudicado un poco porque el agua de los marranos se va para abajo, pero eso no es tan dañino, botan servicios [de sanitarios], y arriba fumigan para el frijol, y todos esos desperdicios de agua o talegos y toda esa vaina la echan a la quebrada, entonces, está contaminada la quebrada. Ya, entonces, la trucha no la aguanta. Aquí, cuando yo era muchacho, que tenía mis cinco, seis años, sabía venir a pescar aquí. En el río, aquí en este San Pedro, cuando hubo trucha, aquí, eso era zumarles cualquier cosita, pero eso era así..., vea, sin mentirle nada, se apeñuscaba la trucha, así..., como me ve las manos, pero eran unos animales así..., que yo era muchacho, una vez que saqué una trucha allá abajo, me la puse de aquí al hombro, como yo era pequeño, y me arrastraba la cola abajo y la cabeza, era ahí. Eran unos truchonones, de 25 a 30 kilos. Aquí la acabaron, cuando le echaron un baño que había de lavar ganado, del puente para abajo, mataron, era como una sábana blanca.²⁰⁵

Es posible que la disponibilidad de alimentos de las comunidades se haya visto afectada, por la disminución de pesca de trucha arco iris. Esta especie es muy susceptible a la contaminación y las afectaciones a los cuerpos de agua donde habita, derivadas de actividades agropecuarias; tema que se debe estudiar a fondo.

Con base en las entrevistas, se presenta la siguiente lista de especies de peces, que los informantes reportaron. La tabla indica que la diversidad de especies de pesca es muy baja. En las cuatro comunidades del Alto Putumayo la pesca de trucha es una actividad ocasional de algunas familias, más como actividad recreativa que de sustento. También, en las dos comunidades del Medio Putumayo, en especial Inty Wasy que fue la única que presentaba un pescador, la pesca es una actividad ocasional.

203 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR Y UNIVERSIDAD EXTERNADO DE COLOMBIA. Op. cit. p. 113.

204 Entrevista a cabildante de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

205 Entrevista a agricultor (2) Cabildo Killari. 15 de julio de 2019.

Tabla 44. Lista de especies de pesca

Nombre común	Nombre científico
Trucha arco iris	<i>Oncorhynchus mykiss</i>
Bocachico	<i>Prochilodus nigricans</i>
Cucha	<i>Glyptoperichthys punctatus</i>
Singo	<i>Brycon cephalus</i>

Fuente: ENSANI, 2019. Especies revisadas en IUCN.²⁰⁶

3.5.4 Recolección de frutos silvestres.

De acuerdo con las entrevistas, la recolección de frutos silvestres es una actividad que poco se practica como fuente de alimento importante. No obstante, se identificaron dos especies de árboles silvestres mencionados por los informantes, que fueron el motilón (*Hyeronima macrocarpa*) y el moquillo (*Saurauia scabrida*).

En la siguiente imagen se puede observar el fruto y el árbol de motilón, que se registró en el predio del Cabildo Quillasinga de la Montaña. Esta especie fructifica en julio, la drupa contiene una parte carnosa de sabor ácido que tintura de color morado.

Ilustración 127. Motilón (*Hyeronima macrocarpa*) en Cabildo Quillasinga de Santiago



Fuente: ENSANI, 2019.

La ilustración 129 muestra el árbol y fruto del moquillo en la finca de un cabildante de Quillallisiricu. Este árbol fructifica en julio y sus frutos son apetecidos por la población, debido a su sabor dulce.

Ilustración 128. Moquillo (*Saurauia scabrida*) en cabildo Quillasinga de la Montaña



Fuente: ENSANI, 2019.

Según lo observado, en las comunidades del Medio Putumayo se da la recolección ocasional del milpés (palma), con cuyo fruto se prepara una especie de chocolate. También de canangucha y chontaduro silvestre.

El milpés lo cogen para hacer chocolate, por el fruto. Usted coge la pepa y hace chocolate, y si quiere le agrega leche; no, eso no para qué leche. Toca cocinarlo como cinco minutos y ya, listo, y en la casa había pepas, ese chocolate es muy bueno. Vea, ahí hay una palma vea, tiene tres racimos (...). Usted le saca la chuchana, la pepa, y eso es blanditica pa comer, pero cuando están en palmita, usted la parte y tiene una co-sita blanquita, como un coquito.²⁰⁷

En la siguiente tabla, se presentan las especies de recolección de frutos identificadas en las entrevistas y recorridos por las diferentes comunidades.

²⁰⁶ INTERNATIONAL UNION FOR CONSERVATION OF NATURE. [online]. The IUCN Red List of Threatened Species. Version 2016-2. Disponible en: www.iucnredlist.org.

²⁰⁷ Entrevista a cabildante de Inty Wasy. 25 de julio de 2019.

Tabla 45. Lista de especies de recolección

Nombre común	Nombre científico
Moquillo	<i>Saurauia scabrida</i>
Milpés	<i>Oenocarpus bataua</i> var. <i>Bataua</i>
Chontaduro	<i>Bactris gasipaes</i>
Granadilla silvestre	<i>Passiflora</i> sp.
Canangucha	<i>Mauritia flexuosa</i>
Motilón	<i>Hyeronima macrocarpa</i>

Fuente: ENSANI, 2019. Especies revisadas en Tropicos.org.²⁰⁸

3.5.5 Problemática ambiental y alimentaria.

El carácter adaptativo de las comunidades indígenas en Colombia se ha puesto a prueba por distintos factores, como el desarrollo de conflictos políticos, económicos y militares en sus territorios. Los conflictos entre diferentes grupos armados ilegales, el narcotráfico, han resultado en masacres, desplazamientos y daños ambientales. Sumado a esto, los procesos de colonización y deforestación en el departamento del Putumayo, han relegado a los grupos indígenas a terrenos marginales, lo cual ha disminuido el acceso a recursos alimentarios y generado cambios en la cultura propia.

Una de las principales problemáticas ambientales identificadas es la contaminación de las fuentes hídricas. En entrevistas se mencionó que, en el alto Putumayo, los químicos y empaques derivados de las actividades agropecuarias han tenido efectos en la oferta y tamaño de peces como la trucha arco iris. Dado que esta especie se identificó como parte de los alimentos que consumen, la disminución en su disponibilidad afectaría la seguridad alimentaria de las familias Quillasinga.

Otra problemática ambiental en torno a la alimentación, identificada por medio de entrevistas, es la dificultad que tienen algunos pobladores de las comunidades de Inty Wasy para diversificar su producción de alimentos, debido a la tendencia por la siembra de monocultivos de especies como el chontaduro, reduciendo la capacidad del suelo y la posibilidad de sembrar otros alimentos como yuca y el plátano. Esto se evidencia en el siguiente fragmento de entrevista.

Como todo esto está sembrado de chontaduro y como él va creciendo, él vuelve estéril la tierra, se pierde todo el plátano, todo el pildoro, tocaría un cuartico para sembrar colino de plátano. El chontaduro cuando él comienza a producir grande, él ya comienza a matar las plantas que

estén ahí, plátano, pildoro, la raíz de chontaduro es muy fuerte. Entonces no una hectárea, un cuarto para estar limpiando, porque si lo siembro todo me tiro. ¿Qué hago con el rastrojo que se vuelve todo estéril?, entonces ahí lo tengo quietico. Ahí lo tengo quietico.²⁰⁹

De acuerdo con la información, en el cabildo Kay Chury Quilla Sumaq, parte de la población se ha visto afectada por la cercanía de sus viviendas a un relleno sanitario. Esto condujo a que la mayoría de estas familias abandonaran el lugar por la contaminación del aire, los gases y la afectación del agua por el drenaje de los lixiviados de la basura en los caños. Estos últimos son fuentes de agua para las personas y los animales del lugar. Tal situación se constituye en una alerta, puesto que ha ocasionado la muerte de animales luego de consumir el agua del caño contaminado, tal como lo narra un agricultor del cabildo.

Esto es la vereda Medio Afán; aquí, el tema del relleno tan cerca de esas zonas de producción de alimentos y de vivienda es complejo. Aquí pues vea, por eso, por eso casi aquí la gente no vive porque todos se fueron. Eso hasta aquí llegan los olores cuando mueven esa basura, eso por aquí no se puede vivir. Lo más grave es que la fuente hídrica que tenemos nosotros aquí es un caño que baja por ahí. Ese es el único caño que tenía, que había aquí de estas fincas de darles al ganado tomar agua y de consumo humano y entonces lo contaminaron porque a ese caño le están tirando los lixiviados. Entonces cada que los animales toman agua de eso se mueren, eso es puro veneno.²¹⁰

Ilustración 129. Relleno sanitario en cercanías a finca del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq



Fuente: ENSANI, 2019.

209 Entrevista a cabildante (2) de Inty Wasy. 26 de julio de 2019.

210 Entrevista a agricultor Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq. 23 de julio de 2019.

208 MISSOURI BOTANICAL GARDEN. Op. cit.

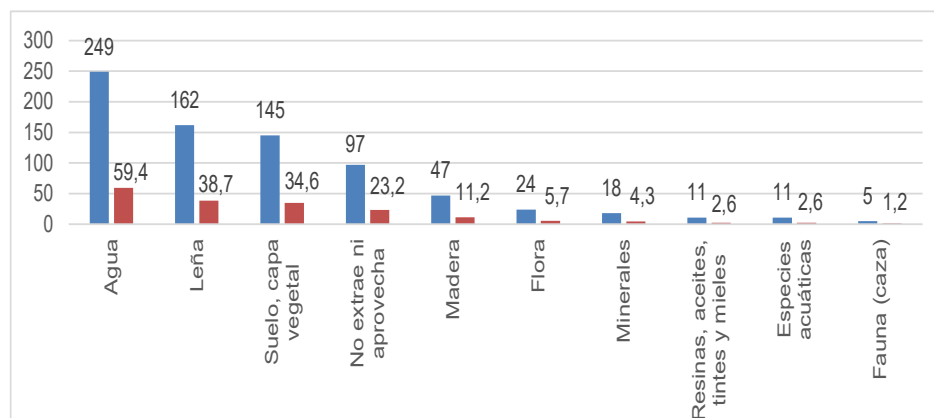
3.5.6 Disponibilidad de alimentos según medios de obtención.

Desde la información recolectada en la encuesta, se reportan los siguientes aspectos que permiten tener una visión cuantitativa del aprovechamiento de los recursos del entorno, así como de las actividades que realizan las personas del pueblo Quillasinga para la producción y disponibilidad de alimentos.

Se evidencia que se mantiene una relación de la población con el entorno o ambiente en donde viven para su subsistencia. Así, los resultados indican que el principal bien o recurso natural del entorno que se utiliza corresponde al agua (59,4%), seguido de la leña (38,7%), del suelo y capa vegetal (34,6%) y, en menor proporción, la madera (11,2%). El aprovechamiento de la flora, los minerales, las especies acuáticas, las resinas, aceites, tintes y mieles, se da en bajos porcentajes, por las dificultades manifestadas en los sistemas productivos.

De otro lado, cerca de la cuarta parte de los hogares (23,2%), no extrae ni aprovecha recursos naturales del entorno.

Ilustración 130. Aprovechamiento de bienes o recursos naturales



Fuente: ENSANI, 2019.

Nosotros tenemos allá, por ejemplo, la finca que hablamos es un bosque, es una reserva natural, ¿sí? No la hemos tocado para nada, es decir, está creciendo todo el bosque, está creciendo toda la naturaleza, es muy bonito, y rodeado de fuentes de agua. Por ejemplo, está el río San Pedro, que es una parte del límite, está la quebrada Santa María que tiene una cascada muy bonita, muy elegante, y también está La Chorre-

ra, que es una cascada más o menos de unos ciento cincuenta metros o doscientos metros de altura, lo que también es muy interesante, y son aguas que se están cuidando para nosotros.²¹¹

Por otra parte, en cuanto a la disponibilidad de alimentos mediante el desarrollo de actividades agropecuarias durante los últimos doce meses, se encontró que cerca de la tercera parte de los hogares informaron que desarrolla la cría de especies menores (36,3%), así como la agricultura, (35,5%) y aproximadamente una décima parte de las familias practica la ganadería a pequeña escala (12%), seguida de la recolección de frutos (8%). Mientras que en bajos y similares porcentajes se practican la caza y la pesca, coincidiendo con los testimonios de los entrevistados y lo evidenciado en los recorridos de observación.

En las entrevistas se expresó una problemática asociada con el ingreso de frutas y verduras del Alto Putumayo a la plaza de Mocoa, así como productos del Ecuador como yuca y algunas frutas, entre ellas la papaya, que llegan a precios más bajos de los nacionales o, en algunos casos, que no se producen localmente y tampoco los dejan ingresar para vender, situación que genera dificultades en la comercialización, por competencia con la producción local y desestimulo a los campesinos colombianos, a lo que se suman precios más altos a los compradores y conflictos entre las personas. En el siguiente fragmento de entrevista se evidencia lo anterior.

En Mocoa no se da la yuca, pues toca comprar; entonces él [no identificado] no deja entrar los camiones, que para comprar la yuca de acá, que los panaderos también, que solamente la panela de aquí, que los de aquí, que los de allá, hemos tenido encontrones. Un día me dijo: usted es un vendedor ambulante. Y le dije: no señor, yo soy campesino, porque yo tengo finca y vivo en el campo, ¿quiere que le diga de dónde traigo la piña, los chiros? Le dije: le voy a explicar algo, lo que pasa es que, si yo en este mercado no tengo el plátano, es porque yo no puedo pasar todo el mercado porque yo tengo que sostener una familia, yo tengo que negociar otra cosa para añadirle a mi negocio (...). Complicado el tema de que hay muchos productos que Mocoa no produce y que sí están en el Alto, pues llegan los camiones a la venta y la gente necesita conseguir. Eso de restringir no es la solución, y por hacer esas cosas que hizo, la mayoría de artículos están entrando del Ecuador. Hasta yo lo he hecho, yo me he vendido yuca del Ecuador, porque llega más barata, la papaya está llegando del Ecuador. Como restringen todo, la yuca de acá

211 Entrevista a cabildante de Tawainti. 11 de julio de 2019.

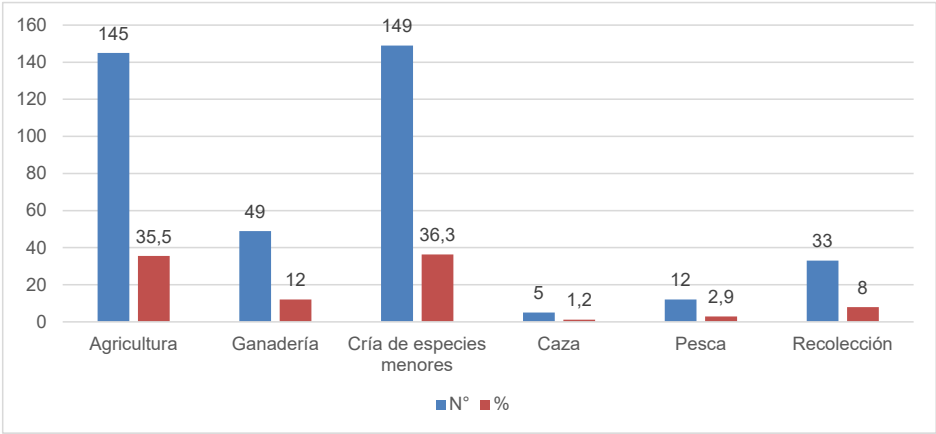
está carísima, y entonces un campesino de acá sin el pan y sin el queso. Como afectan al productor, y claro desincentiva acá el comercio y así mismo la siembra: ¡qué me voy a poner a quemarme sembrando yuca!, no me la van a pagar y es más barata si la compro del Ecuador; entonces se daña ya cultura alimentaria y se pierden las semillas.²¹²

Tabla 46. Actividades agropecuarias realizadas en los doce últimos meses

Actividades agropecuarias	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Agricultura	145	35,5	265	64,5	410	100
Ganadería	49	12	361	88	410	100
Cría de especies menores	149	36,3	261	63,7	410	100
Caza	5	1,2	405	98,8	410	100
Pesca	12	2,9	198	97,1	410	100
Recolección	33	8	377	92	410	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 131. Actividades agropecuarias realizadas en los doce últimos meses



Fuente: ENSANI, 2019.

Entre las prácticas de cultivo que reportan utilizar en las labores agrícolas, sobresalen la siembra directa o manual (27,7%), con el uso de abonos orgánicos (19,3%) y la labranza mínima, principalmente.

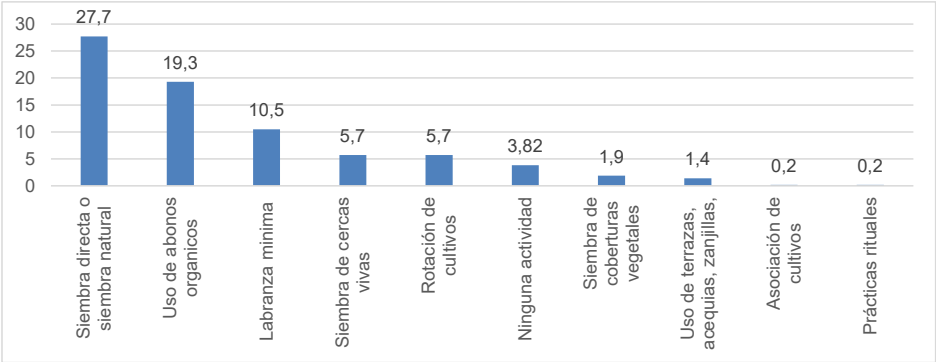
Se realizan otras prácticas como la rotación de cultivos y la siembra de cercas vivas, entre variadas actividades, como se observa en la tabla 47 y la ilustración 132. Vale la pena aclarar que los agricultores aplican varias de ellas, no son excluyentes.

Tabla 47. Actividades o prácticas de cultivo

Prácticas agrícolas	N	%
Siembra directa o siembra natural	116	27,7
Uso de abonos orgánicos	81	19,3
Labranza mínima	44	10,5
Siembra de cercas vivas	24	5,7
Rotación de cultivos	24	5,7
Siembra de coberturas vegetales	8	1,9
Uso de terrazas, acequias, zanjillas,	6	1,4
Asociación de cultivos	1	0,2
Prácticas rituales	1	0,2

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 132. Actividades o prácticas de cultivo



Fuente: ENSANI, 2019.

Sobre el aprovechamiento del agua como recurso natural, indican en la encuesta que la principal fuente que se utiliza para los cultivos o actividades agrícolas, es el agua lluvia, seguida del agua de los ríos, quebradas o caños y el (10,6%) utiliza el acueducto como fuente de agua para los cultivos; un bajo porcentaje de hogares utiliza otras fuentes de agua para regar los cultivos.

212 Entrevista a cabildante de Kay Chury Quilla Sumaq. 27 de julio de 2019.

Tabla 48. Fuentes de agua para las actividades agrícolas

Fuentes de agua para cultivos	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Agua lluvia	74	17,7	343	82,3	417	100
Río, quebrada, caño, manantial	43	10,3	374	89,7	417	100
Embalse o represa	1	0,2	416	99,8	417	100
Pozos, aljibes, reservorios, estanques, jagüey	3	0,7	414	99,3	417	100
Fuente natural con sistema de captación, almacenamiento y distribución	4	1,0	413	99,0	417	100
Acueducto	44	10,6	373	89,4	417	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Indicaron en la encuesta que las fuentes de agua para las actividades pecuarias o con animales, provienen principalmente del acueducto (20%), probablemente por tener las crías de especies menores en las casas, seguidas de fuentes naturales como el agua lluvia (11,3%) y de los ríos, quebradas, caños, o manantiales (10%); en menor porcentaje de otras fuentes.

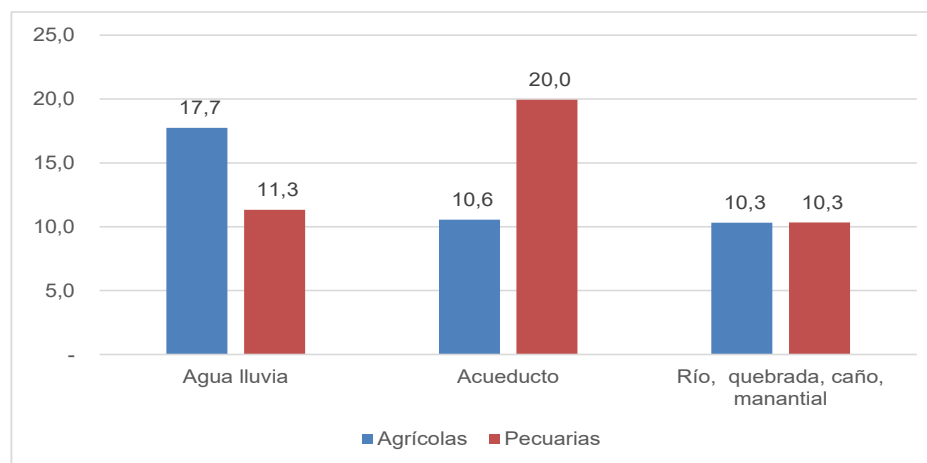
Tabla 49. Fuentes de agua para las actividades pecuarias

Fuentes de agua para los animales	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N°	%
Agua lluvia	46	11,3	360	88,7	406	100
Río, quebrada, caño, manantial	42	10,3	364	89,7	406	100
Ciénaga o humedal	2	0,5	404	99,5	406	100
Pozos, aljibes, reservorios, estanques, jagüey	6	1,5	400	98,5	406	100
Fuente natural con sistema de captación, almacenamiento y distribución	4	1,0	402	99,0	406	100
Acueducto	81	20,0	325	80,0	406	100
Carrotanque	2	0,5	404	99,5	406	100

Fuente: ENSANI, 2019.

En la siguiente ilustración, se presentan las tres principales fuentes de agua que indican se utilizan para el desarrollo de las actividades agrícolas como pecuarias: 1) acueducto, 2) agua lluvia, 3) ríos, quebradas y caños.

Ilustración 133. Principales fuentes de agua utilizadas en las actividades agrícolas y pecuarias (%)



Fuente: ENSANI, 2019.

En los últimos 12 meses, la principal dificultad para la utilización del agua en el desarrollo de las actividades agropecuarias ha sido la presencia de lodo, tierra o piedra. Le siguen aquellas causadas por fenómenos naturales como derrumbes y exceso de lluvia.

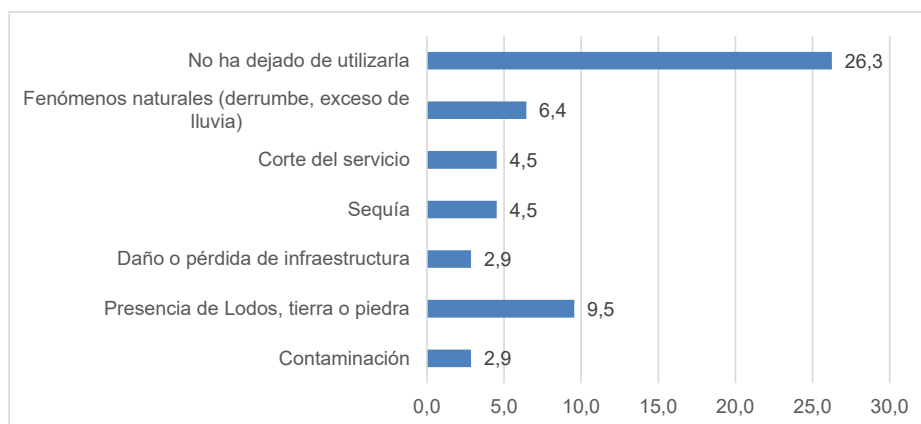
En porcentajes inferiores al (5%) las dificultades se relacionan con sequía, corte de servicio y contaminación, entre otras. Así mismo, 26,3% indicó que no ha dejado de utilizarla, como se observa en la tabla 50 y la ilustración 134.

Tabla 50. Dificultades de acceso al agua para cultivos y animales

Dificultades de acceso al agua para cultivos y animales	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Contaminación	12	2,9	407	97,1	419	100
Presencia de lodo, tierra o piedra	40	9,5	379	90,5	419	100
Daño o pérdida de infraestructura	12	2,9	407	97,1	419	100
Por sequía	19	4,5	400	95,5	419	100
Corte del servicio	19	4,5	400	95,5	419	100
Fenómenos naturales (derrumbes, exceso de lluvia)	27	6,4	392	93,6	419	100
No ha dejado de utilizarla	110	26,3	309	73,7	419	100
Otra	1	0,2	418	99,8	419	100

Fuente: ENSANI, 2019.

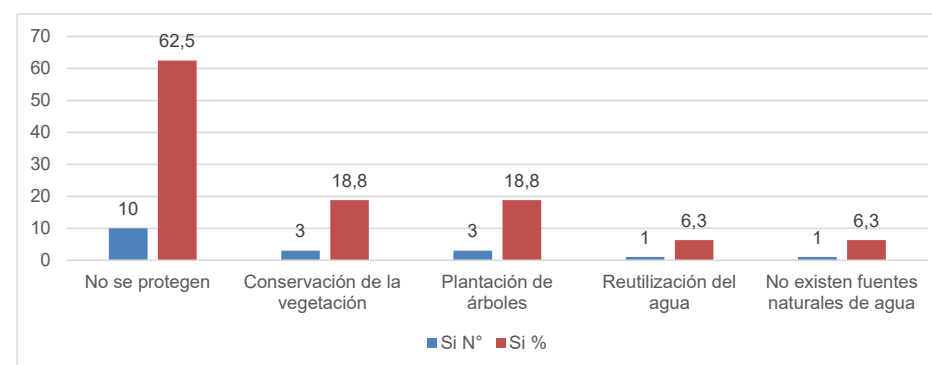
Ilustración 134. Dificultades de acceso al agua para cultivos y animales



Fuente: ENSANI, 2019.

En cuanto a la protección de las fuentes naturales de agua, en la mayoría de los hogares (62,5%) manifiestan que no las protegen. Quienes sí lo hacen, plantan árboles, conservan la vegetación y reutilizan el agua. Por otra parte, no se hacen prácticas rituales para la protección de las fuentes naturales de agua y el (6,3%) no tiene cuenta con ellas.

Ilustración 135. Protección de fuentes naturales de agua



Fuente: ENSANI, 2019.

En cuanto al manejo de los desechos animales y vegetales derivados de las actividades agropecuarias, se utilizan principalmente como abono para fertilización de suelos (67,1%), seguido de la práctica de enterrarlos (16,4%). En menor porcentaje reportan que son recogidos por los servicios de aseo (7,8%). También los usan para alimentación animal, especialmente de las especies menores (3,7%) y los queman entre otros destinos; mientras que el 10% indica que no maneja estos desechos.

Tabla 51. Protección de fuentes naturales de agua

Protección de fuentes naturales de agua	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Conservación de la vegetación	3	18,8	125	31	128	30,5
Plantación de árboles	3	18,8	139	34,5	142	33,9
Manejo de las rondas (aislamiento, encerramiento, mantenimiento)	0	0	25	6,2	25	6
Reutilización del agua	1	6,3	55	13,6	56	13,4
Tratamiento de las aguas residuales	0	0	3	0,7	3	0,7
Prácticas rituales	0	0	1	0,2	1	0,2
No se protegen	10	62,5	101	25,1	111	26,5
No existen fuentes naturales de agua	1	6,3	82	20,3	83	19,8

Fuente: ENSANI, 2019.

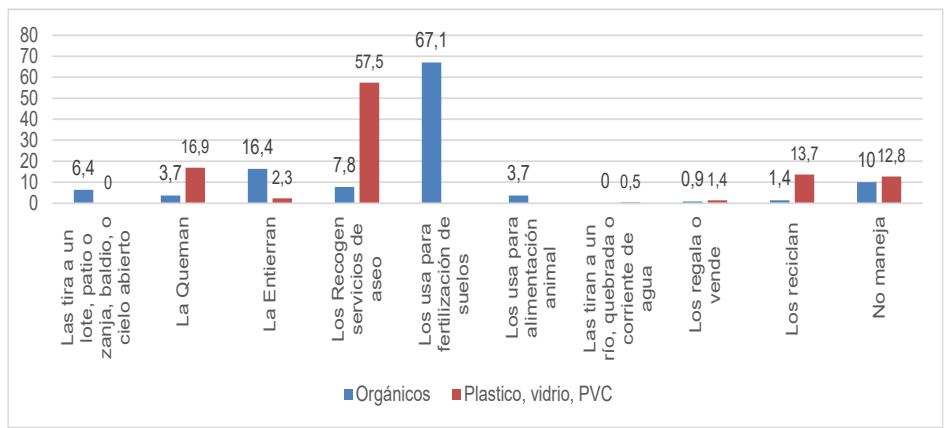
Tabla 52. Manejo de desechos orgánicos derivados de las actividades agropecuarias

Maneja, reutiliza o elimina desechos de actividades agropecuarias (Sí)	Orgánicos		Plástico, vidrio, PVC	
	N	%	N	%
Los tiran a un lote, patio o zanja, baldío, o cielo abierto	14	6,4	0	0
Los queman	8	3,7	37	16,9
Los entierran	36	16,4	5	2,3
Los recogen los servicios de aseo	17	7,8	126	57,5
Los usan para fertilización de suelos	147	67,1	0	0
Los usan para alimentación animal	8	3,7	0	0
Los tiran a un río, quebrada o corriente de agua	0	0	1	0,5
Los regalan o venden	2	0,9	3	1,4
Los reciclan	3	1,4	30	13,7
No manejan	22	10	28	12,8

Fuente: ENSANI, 2019.

Por otra parte, los desechos de materiales como plástico, vidrio y PVC derivados de las actividades agropecuarias son principalmente recogidos por los servicios de aseo (57,5%), seguidos por su uso en el reciclaje (13,7%) entre otros destinos. El 12,9% de los hogares que respondieron esta pregunta, no maneja este tipo de desechos.

Ilustración 136. Manejo de desechos orgánicos, plásticos, vidrio, PVC derivados de las actividades agropecuarias



Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto de la utilización de los productos derivados de las actividades agropecuarias realizadas por los hogares, principalmente se destinan al autoconsumo; en menor proporción para la venta, con excepción de la caza que se destina en su totalidad al autoconsumo.

Mientras, el intercambio se practica por menos del 10% de los hogares y se centra en productos derivados de la agricultura, la ganadería y la cría de animales.

Es importante tener en cuenta que estos valores corresponden a alguna parte de la producción que se dedica al autoconsumo, venta o intercambio y, dado que no son excluyentes, no suman el 100%.

Tabla 53. Destino de actividades agropecuarias según autoconsumo, venta intercambio o trueque

Actividades de producción	Número de hogares que realiza la actividad	Porcentaje de hogares que realiza la actividad	Autoconsumo		Venta		Intercambio		Otro	
			N	%	N	%	N	%	N	%
Agricultura	145	35,5	141	97,2	77	53,1	12	8,3	0	0,0
Ganadería	49	12	38	77,6	47	95,9	3	6,1	0	0,0
Cría de animales	149	36,3	138	92,6	95	63,8	7	4,7	1	0,7
Caza	5	1,2	5	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Pesca	12	2,9	11	91,7	1	8,3	0	0,0	0	0,0
Recolección	33	8	33	100,0	3	9,1	0	0,0	0	0,0

Fuente: ENSANI, 2019.

A pesar del mantenimiento de la actividad agrícola y el sostenimiento de la chagra en los territorios a los que pueden acceder las familias Quillasinga, y el tener la certeza de la buena calidad, salud y nutrición que proporciona la alimentación tradicional, la falta de tierras de propiedad colectiva no ha permitido detener el paulatino deterioro de la alimentación tradicional por los cambios en las prácticas productivas y la inclusión de alimentos no tradicionales.

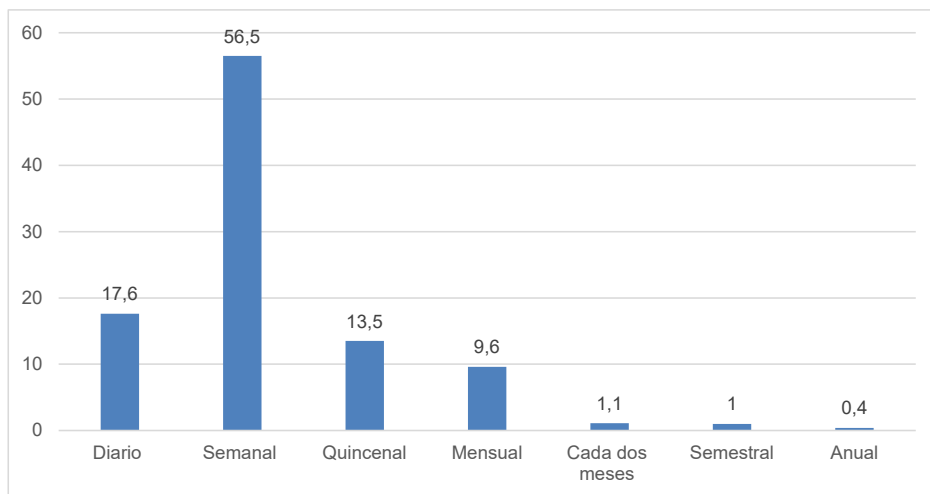
Por motivo de nuestra tierra ha cambiado la alimentación, por no tener dónde cultivar; entonces nos vemos obligados a comprar porque lo poquito que tenemos no se puede, o sea qué nos vamos a sostener de lo que cultivamos 15 días, un mes, es imposible. Ojalá pudiéramos fortalecer más que todo nuestros alimentos que fueron los abuelos quienes nos enseñó que tenemos que consumirlos. ¿Por qué?, porque si nos damos cuenta, hoy en día los alimentos que se consumen son con químicos, ya nuestros abuelos, la gente que ha durado más años y más sano, mire la dentadura es completa, ellos no tienen problema de huesos, hasta la memoria; hoy en día los jóvenes se les olvida, ¿por qué?, por la mala alimentación.²¹³

213 ENSANI. Entrevista líder y sabedor Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

En relación con las formas de obtención de los alimentos, las familias respondieron en la encuesta que principalmente los compran (88,3%), 10,4% los obtienen mediante producción propia de las actividades agrícolas, pecuarias y la recolección de frutos silvestres. Por otra parte, el 1,4% los adquieren mediante apoyo de los grupos familiares, trueque o intercambio de alimentos y de programas institucionales, entre otros.

La frecuencia de obtención de la mayoría de los alimentos es semanal (56,5%), seguida de la diaria (17,6%) y la quincenal (13,5%), mientras que 9,6% se obtienen con frecuencia mensual. También se accede a otros alimentos semestral y anualmente, probablemente en relación con las cosechas, aunque en pequeño porcentaje.

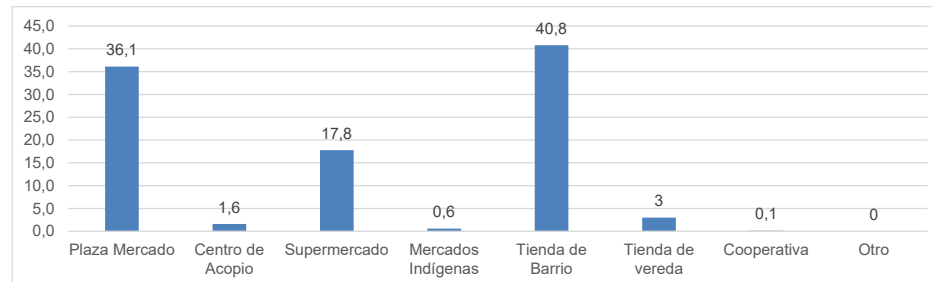
Ilustración 137. Frecuencia de obtención de alimentos por los hogares (%)



Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto a quienes compran alimentos (88,3%), los lugares en donde los grupos familiares u hogares los adquieren son principalmente las tiendas de barrio (40,8%), les siguen las plazas de mercado (36,1%) y los supermercados (17,8%). En porcentajes cercanos al 5%, las compras de alimentos se hacen en otros lugares, como en las tiendas ubicadas en las veredas, y los mercados indígenas, entre otros.

Ilustración 138. Lugar de compra de alimentos por los hogares (%)



Fuente: ENSANI, 2019.

3.6 Prácticas de preparación y consumo de alimentos

La organización de las actividades agropecuarias en unidades agropecuarias, ha compensado en cierta medida la ausencia de territorios colectivos, lo cual ha sido un esfuerzo por mantener vigentes los conocimientos tradicionales, una economía propia de subsistencia, así como los usos y costumbres relacionados con la alimentación propia.

Es de destacar que la salud y nutrición para los pueblos indígenas, entre ellos el Quillasinga, están relacionados con la posibilidad de producir sus propios alimentos y tener acceso a un territorio para la siembra o adquisición de los mismos. En el caso del pueblo Quillasinga, los territorios en los que se localiza actualmente le permiten acceder a productos agrícolas o alimentos propios, como el maíz, que consumen solo y en diversas preparaciones.

Aquí es como al maíz, aquí le hacemos al chócolo, le hacemos envuelto, le hacemos poleada, le hacemos arrancadas de chócolo. ¿Qué más? Le podemos hacer al maíz todo, se le prepara aquí en casa y así como le dimos la juanesca que llamamos aquí la famosa juanesca, eso es lo más vendido que hay y es de aquí de la tierra, como la zanahoria, el brócoli y de todo, de todo se le hecha ahí.²¹⁴

Sin embargo, se considera que la alimentación ha cambiado al incluir alimentos procesados: pastas, galletas, chocolate, entre otros.²¹⁵

²¹⁴ Entrevista a adulto mayor. Cabildo Colón. Julio de 2019.

²¹⁵ Entrevista a mujer gestante y madre de menor de cinco años. Cabildo Tawainti. Julio de 2019.



La percepción de las comunidades es que la salud nutricional depende de los alimentos propios. Se considera que los alimentos naturales tienen las vitaminas y minerales necesarios para estar sano.

Al vivir en municipios agrícolas (Sibundoy, San Francisco, Colón y Santiago) se cuenta con abundancia de alimentos naturales a bajo precio, lo que facilita el consumo de productos del campo.²¹⁶ Es de resaltar que en el Alto Putumayo la percepción del estado de nutrición es positiva en tanto que consideran que no se registran casos de desnutrición entre los menores de la población Quillasinga y, en el caso del Bajo Putumayo, se presenta mayor dependencia de los productos comprados y menos facilidad para obtener productos agrícolas. Pese a ello, consideran que tampoco se registran casos de desnutrición entre los menores. En el caso del Medio Putumayo, se presenta mayor dependencia de los productos comprados y menos facilidad para obtener productos agrícolas. Allí se registraron casos de desnutrición entre los menores de edad.

A pesar del esfuerzo de las personas mayores por mantener los sistemas de producción propios y la alimentación tradicional, la influencia de las dietas occidentales ha afectado las formas tradicionales de alimentación del pueblo Quillasinga.

Al respecto, la ausencia de territorios colectivos ha sido uno de los principales obstáculos para garantizar una autonomía alimentaria a mediano y largo plazo. Para los cabildos Kay Churi Quilla Sumaq del municipio de Mocoa e Inti Wasy de Villagarzón, esta ausencia de territorio representa una dificultad importante en su seguridad alimentaria debido a las dinámicas urbanas en las que se encuentran la mayoría de familias; dinámicas que favorecen economías del trabajo asalariado, imposibilitan las prácticas tradicionales de obtención de alimentos y dificultan el acceso a la tierra.

Los procesos de aculturación, resultado de la ausencia de territorios propios, amenazan la transmisión de conocimientos de una generación a otra sobre los usos y costumbres en la alimentación, con lo que se arriesga la pervivencia cultural y física del pueblo.

Uno mira el cambio a pesar que uno lo inculca en la casa; por lo menos en mi caso, la sopa de maíz, sí, nosotros los derivados del maíz todo lo hacemos, todo lo consumimos. Las coles por ejemplo, si nosotros en la casa los muchachos, llega un vecino como esa es nuestra costumbre se

la come, ellos ya están acostumbrados, el ají, una sopa sin ají usted no se la puede comer, una papa. Nosotros ahora por los muchachos que salen al colegio en el entorno de ellos se puede decir hay de diferentes familias, unos con recursos, otros sin recursos, pero para ellos el arroz, pero nosotros el arroz antes no lo consumíamos de seguido, nosotros lo consumimos los domingos y eso porque llegó un familiar, y la gente era sana y hoy en día los niños enfermos, bajos de peso otros con sobrepeso y, ¿por qué?, por los malos hábitos, se ha desequilibrado.²¹⁷

Conscientes de estas amenazas, las autoridades del pueblo Quillasinga han reconocido la necesidad de fortalecer las tradiciones reflejadas en sus festividades, medicina tradicional, economía, autonomía alimentaria y cosmovisión. A partir de esta premisa, se avanza en el esfuerzo por mantener los alimentos, dietas y preparaciones propias del pueblo.

Entonces, una de las prioridades, por ejemplo, mía ha sido, digamos, que en la familia se vuelva a retomar las tradiciones. Entonces ¿cómo?, en la alimentación, que al menos, no todos los días, pero que se vaya conociendo qué se comía antes, cuál era la alimentación de nuestros abuelos, de nuestros mayores, por qué duran tanto. Miren, él ya va a cumplir 86 años, está mi papá.²¹⁸

3.6.1 Alimentación y tradición.

El maíz y el cuy son los principales alimentos del pueblo Quillasinga. La producción de alimentos corresponde a una tradición de conocimiento sobre la agricultura, que incluye el manejo de semillas propias, el calendario agroecológico, el uso de abonos orgánicos, los sistemas de cultivos rotativos y el modelo de producción en chagra, así como la cría del cuy. Esta experticia ha permitido que el pueblo desarrolle una alimentación basada en preparaciones con maíz y cuy asado, que se acompañan de otros productos cultivados como la calabaza, las coles, el frijol, el maní, las habas, el olluco y una variedad de hortalizas, legumbres, tubérculos y frutas que hacen posible mantener una alimentación diversificada que favorece los productos propios y una economía de autoconsumo.

Sí, la alimentación se basa es en el maíz ¿no? Por ejemplo, del maíz, pues hay muchos productos, pero nosotros generalmente, fuimos criados con la sopa de maíz. De maíz, mazamorra. Siempre todos los días

216 Diario de campo. Observación escenarios obtención de alimentos.

217 Entrevista a Líder y Sabedor Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

218 Entrevista a Sabedores Quillasinga, Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

utilizaba la sopa de maíz, se le echaba coles, habas, siempre, no faltaba cualquier hueso para echarle con carne, siempre era así. No es como ese tiempo, que más prefieren el arroz, era pura sopa de habas harta, frijol se le echaba a la sopa.²¹⁹

En cuanto a la chagra se puede decir que nosotros todavía cultivamos el alimento primordial que es el maíz, el maíz nos da diferentes derivados para la alimentación diaria.²²⁰

La calabaza, por ejemplo, no sé si conozcan la calabaza. Se hacía sopas. Se hacía sopa de calabaza, dulce de calabaza. Se llama loco. Eso, loco de calabaza, es la calabaza tierna y con esa es la que se hacía loco. Como una especie de ensalada, pero de calabaza. Cocinada, es así sola se hace, como para una... como ensalada queda, para comer con otra cosa, y si uno quiere hacer una sopa, se le echa frijol, se le echa todo lo demás y queda espesito, como una sopa de maíz. Nosotros fuimos criados a base de eso, ahora no, ahora básicamente no se utiliza eso.²²¹

Ilustración 139. Tulpa (fogón) tradicional



Fuente: ENSANI, 2019.

Ahí también, pues no nos ha faltado es la leche, es como los de antes también, allá en El Encano [Nariño], mi papá tenía ocho vacas de leche, todos los días tomábamos leche, el queso, la cuajada, bueno, en fin, acá también tuvimos lechecita.

El famoso calostro ¿no?, nuestra abuela nos daba, cuando nosotros llegábamos a visitarla, subíamos de la escuela, entonces, ella nos daba el calostro, ella sacaba el quesito en forma natural y dejaba el calostro.²²²

El manejo de la alimentación por medio de preparaciones especiales, dietas y restricciones, constituye una práctica fundamental para el cuidado de la salud dentro de la medicina tradicional, desde una perspectiva de promoción y prevención, más que de curación.

En los eventos sociales como los bautizos o matrimonios se consumen algunos alimentos especiales, entre los cuales está el cuy, que se constituye en uno de los de mayor valor cultural; se le atribuye garantizar prosperidad y evitar malas situaciones futuras:

Los cuy, son pa' matrimonio. Sí, eso se hace fiesta, ¿no?, eso todo lo primerito son los cuyes. Para compadres, pa' bautismos, así, a las comadres les dan de a dos cuyes asados, una gallina entera. El día que hace de compadre. Por ejemplo, si yo le doy una hija a usted, entonces ya llega la comida, y una gallina entera y dos cuyes le doy a la comadre, una bandeja. Después de comer el plato es otra cosa, esto es la ofrenda, el regalo. A usted le dan su plato común y corriente, pero después del regalo le dan su gallina bien cocinada y dos cuyes asados. Una vez había una señora que estaba trabajando en casa de familia, entonces le dijo al patrón que quería compadre, que lo hiciera bautizar, y la gente a veces no acepta porque la ven bajita, y ellos son bien, dijo que no. Entonces la señora me conocía a mí, y fue a decirme a mí, dijo: vea doña ¿usted no me puede cargar el niño?, a mí me lo negaron, no quieren. Yo dije: bueno, voy a sacar una plata y voy a hacer bautizar el niño.²²³

219 Entrevista a Sabedores Quillasinga, Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

220 Entrevista a Líder y Sabedor Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

221 Entrevista a Sabedores Quillasinga, Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

222 Entrevista a Sabedores Quillasinga, Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

223 Observación escenario de preparación y consumo de alimentos Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

Ilustración 140. Ají de maní y chicha de maíz



Fuente: ENSANI, 2019.

En la imagen anterior se observan dos de las preparaciones tradicionales del pueblo Quillasinga: el ají de maní y la chicha de maíz.

3.6.1.1 Preparaciones tradicionales.

Las preparaciones tradicionales tienen como ingredientes base el maíz, la papa, el olluco, la yota, la calabaza y el cuy, entre otros, en las que se privilegian lo cocido y las sopas. A continuación, se presentan algunos de los alimentos y preparaciones tradicionales de la dieta Quillasinga.

Ilustración 141. Olluco, zanahoria, uchuva, frijol, alverjas, nabos



Fuente: ENSANI, 2019.

En la ilustración anterior se observan alimentos tradicionales como olluco, uchuva, zanahoria, arveja, habichuela, pimentón, pepino cohombro y nabo. Las fotografías se registraron en el mercado del municipio de Sibundoy.

Envueltos

Los envueltos son un acompañante común en la dieta tradicional. Se preparan a partir del maíz molido que luego es envuelto en la hoja de la mazorca y cocido.

Ilustración 142. Envueltos tradicionales de maíz elaborados por mujer Quillasinga



Fuente: ENSANI, 2019.

Yota con ají

La yota es uno de los principales alimentos en la dieta tradicional Quillasinga. Se utiliza como acompañante en otras preparaciones o se come sola, cocida con ají.

Ilustración 143. Yota cruda, cocida y aji



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 144. Poliada con aji



Fuente: ENSANI, 2019.

Poliada

Es una receta tradicional en la que se prepara una sopa cremosa teniendo como principal ingrediente el maíz choclo.

La poliada es una crema de choclo, poliada de choclo. Con leche se come. Se le echa una hierbita a veces, cidrón, congona, hoja de naranja. La poliada es de maíz tierno molido, claro, a veces en una licuadora, si hay molino, molino, si no, licuadora. Si es muy tiernito el choclo, pues en licuadora, si es duro se lo muele.²²⁴

²²⁴ Observación escenario de preparación y consumo de alimentos Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

Mazamorra de maíz quebrado

Este plato tiene como ingredientes principales el maíz quebrado, leche de vaca, congona y panela. Para su preparación se pone en remojo el maíz quebrado, luego se le quita la pluma, se lava y se cierne para sacar el almidón. Después se cose a fuego fuerte con leña, por aproximadamente una hora y media. Se le adiciona el almidón y la congona para que espese y tenga sabor, se continúa con la cocción. Finalmente se sirve con leche y panela raspada.²²⁵

²²⁵ INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR (ICBF) REGIONAL PUTUMAYO. Archivos Recetarios Étnicos con pueblo Quillasinga. Mocoa, 2015.

Chara de cebada

La sopa de chara es una de las principales recetas del pueblo Quillasinga. Los ingredientes utilizados son: cebada, ollucos, papa amarilla, zanahoria, carne de cerdo, coles, arveja, habas, papa negra, mazorca, ajo, achiote, pimentón, cebolla y sal al gusto. Para su preparación se colocan a hervir todos los ingredientes con el agua, excepto la cebada y la papa, durante 15 minutos. Luego se adiciona la cebada y posteriormente la papa. Se cocina por media hora más, se verifica la consistencia y se sirve caliente.²²⁶

Ilustración 145. Sopa de chara



Fuente: ENSANI, 2019.

Cuy asado

Es el principal alimento del pueblo Quillasinga. Se prepara junto con plátanos barbacoanos, tomillo, cebolla larga, ajo, cilantro, maní tostado, papa, ullucos, habas y sal al gusto. Se condimenta el cuy con sal, ajo y tomillo machacado; luego se coloca en la vara de asado, untándole aceite para evitar quemadura en la piel. En la tulpa (fogón) se coloca a asar en brasa o carbón bien prendido y caliente, dando giros hasta lograr una coloración dorada uniforme. Las papas, el plátano, las habas y los ollucos se colocan a hervir por separado. Se sirve la porción de carne acompañada con los demás alimentos.²²⁷

226 Ibíd.

227 Ibíd.

Ilustración 146. Cuy asado con papas cocidas



Fuente: ENSANI, 2019.

Trucha asada

La trucha arco iris asada es otro de los platos tradicionales, especialmente, en el Alto Putumayo.

Y nosotros la lavábamos, la abríamos bien bonito y la colocábamos en la parte alta de la tulpa, en la cocina, y en la parte alta había como una especie de, ¿cómo se llama ése?, la parte alta, de encima de la tulpa. El cahuito, una especie de un entretejido de pura chaquirita, o sea, de vara delgadita, así..., amarrada con un juquito, una especie de amarrar, ahí como de lazo, entonces se la ponía ahí encima, y abajo estaba la tulpa, entonces, el humito... ah, y debajo se le ponía unas hojas de platanillo, o hoja de col ¿no?, entonces, como que calentaba eso, y se ahumaba muy bonita la trucha, y claro, pues deliciosa.²²⁸

Empanadas de ñeño

Para las empanadas de ñeño se utilizan los siguientes ingredientes: maíz, alverja fresca, arroz, cebolla larga, carne de res, aceite, pimentón y sal al gusto. La preparación se divide en dos partes. Para la masa se muele el maíz y se pone a ñe-

228 Entrevista a Sabedores Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

jar. Luego se procede a remolerlo y se cierne en un cedazo para cocer el añejo. Para el relleno se prepara el arroz con agua, cebolla y sal. Aparte se cuecen las alverjas frescas y la carne. La carne se pica. Se revuelve el arroz con las alverjas y la carne cocidas. Se fritan cebolla larga con condimentos y se añade a la mezcla anterior. Se extiende la masa y se coloca la mezcla para darle forma a las empanadas, que finalmente se fríen en aceite bien caliente.²²⁹

Otras preparaciones tradicionales

Dentro del recetario Quillasinga existen otras preparaciones importantes en la alimentación tradicional.

Arniada: sopa de maíz molido en granos finos que se prepara con carne de res o cerdo y a la que se le agregan papas en la cocción. Juanesca: sopa de alverja con frijol, habas, maíz tierno, ollucos, papa, maní y calabaza.

Locro: sopa de calabaza a la que se le agrega maíz, papas y hierbas.

Morocho: mazamorra (peto en algunos lugares) o simplemente morocho por la variedad del maíz que debe utilizarse.²³⁰

Ilustración 147. Sopa de locro



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 148. Alimentos que se consumen cotidianamente



Fuente: ENSANI, 2019.

En la ilustración anterior se observan preparaciones cotidianas como la mazorca, yuca y gallina asada, aguapanela y sancocho. Cabe aclarar que, aunque las condiciones de producción han tenido que adaptarse a las técnicas agropecuarias modernas, y particularmente a la ausencia de territorios colectivos, las prácticas tradicionales de producción, la obtención de alimentos de forma orgánica y el manejo de dietas y restricciones desde la medicina tradicional se intentan mantener. La inserción de alimentos externos y la dependencia, en algunos casos, de la compra de productos, son elementos que afectan la seguridad alimentaria del pueblo.

La alimentación antes, creo yo que era propiamente para varios días, mejor dicho, para existir, porque antes nunca se fumigaba, nunca se echaba abono a las matas, todo eso era sano, se sembraba la papa, el repollo, la arracacha, el maíz, la haba, el ulluco, que le llamo, la oca, otros alimentos que había, pero nunca se echó abono a eso, ni se echó fumigación, ni nada.

Entonces yo creo que eso es lo que me tiene fuerte ¿no?, pero ya ahora no, si ahora no se siembra con abono no hay nada, si no se fumiga, peor, entonces todas esas cosas para nosotros mismos, ya no es posible, ya pa' el organismo, pues ya nos debilita, entonces, ya no hay duradero como antes, antes había de 100 años, aquí hay uno que tiene 106 años y anda completamente.²³¹

229 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR (ICBF) REGIONAL PUTUMAYO. Op. cit.

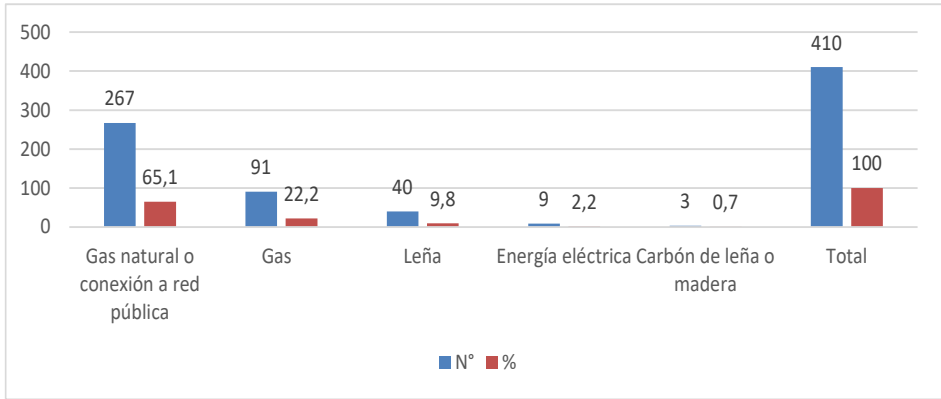
230 Entrevista a Sabedora Cabildo Killari Quillasinga, Colon. Julio de 2019.

231 Entrevista a Sabedores Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

Los aspectos cualitativos presentados y obtenidos mediante observación de escenarios, entrevistas, grupos focales entre otras metodologías, se complementan con la recolección de información a partir de encuestas a los hogares, en las que se indagó sobre elementos necesarios para la preparación de alimentos, tales como las fuentes de agua y tratamientos para el consumo humano, combustible para cocinar y métodos de conservación de alimentos, entre otros aspectos, que se presentan a continuación.

Así, respecto de las fuentes de energía o combustible que se utilizan para la preparación de alimentos, se reporta que la principal es el gas natural o de conexión a la red pública (65,1%), seguido del gas de cilindro o pipeta (22,2%). Cerca de la décima parte de los hogares utiliza la leña y en menor porcentaje el carbón de leña o madera (9,8%) y la energía eléctrica (2,2%).

Ilustración 149. Energía o combustible para la preparación de alimentos



Fuente: ENSANI, 2019.

En relación con el agua para la preparación de los alimentos, el (80%) de los hogares la obtiene del acueducto público, seguido de acueductos comunales o veredales (11%). El 2,9% la obtienen de ríos y quebradas y en menor proporción de pozos sin bombas de extracción, entre otros.

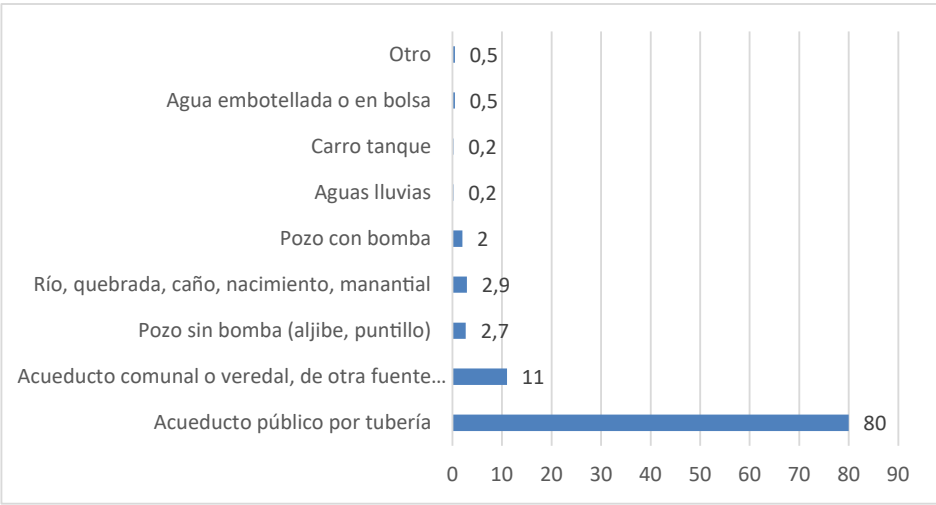
El 85,1% de los grupos familiares (409), consideran que disponen de agua suficiente para el consumo humano, mientras que el 14,9%, considera que no es suficiente.

Tabla 54. Fuentes de agua para la preparación de alimentos

Fuente de agua para preparar alimentos	N	%
Acueducto público por tubería	328	80
Acueducto comunal o veredal, de otra fuente por tubería	45	11
Pozo sin bomba (aljibe, puntillo)	11	2,7
Río, quebrada, caño, nacimiento, manantial	12	2,9
Pozo con bomba	8	2
Agua lluvia	1	0,2
Carro tanque	1	0,2
Agua embotellada o en bolsa	2	0,5
Otro	2	0,5
Total	410	100

Fuente: ENSANI, 2019.

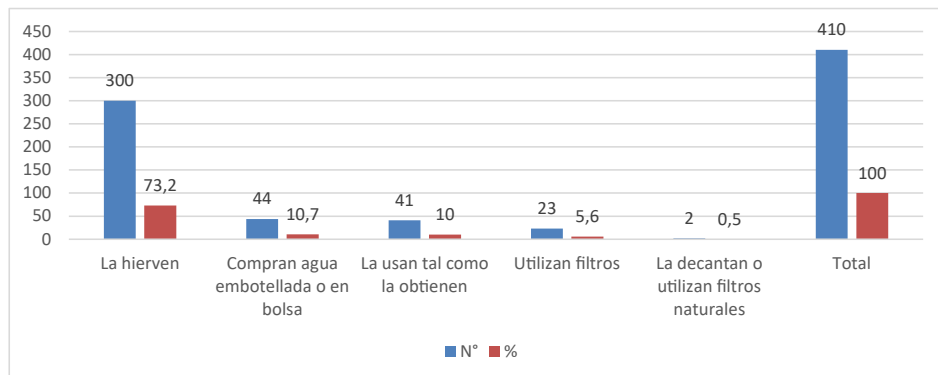
Ilustración 150. Fuente de agua para la preparación de alimentos



Fuente: ENSANI, 2019.

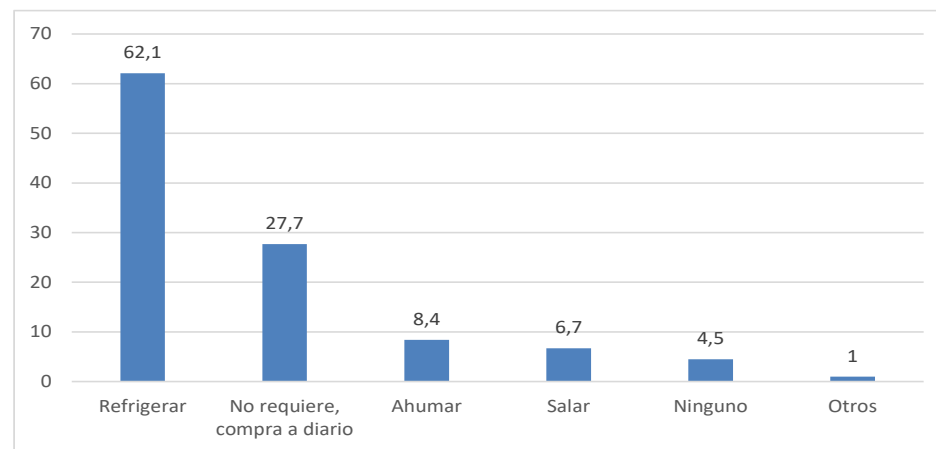
En relación con la aplicación de tratamientos del agua para el consumo humano, el 80% indica que aplica tratamientos para purificación antes de consumirla; el 73,2% la hierve, mientras que el 6,1% de los hogares utiliza filtros, y el 10,7% compra agua en botella o en bolsa.

Ilustración 151. Tratamiento de agua para consumo humano



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 152. Métodos de conservación de alimentos



Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto del uso de métodos de conservación de alimentos, el 62,1% de los hogares indica que los refrigera, mientras que cerca del 15% informa que mantiene la tradición del salado y el ahumado (6,7%) y (8,4%) respectivamente. Por otra parte, el 27,7% refiere que los compra a diario, razón por la cual no necesita aplicar métodos de conservación, como se puede observar en la tabla 55 y las ilustraciones 152 y 153.

Tabla 55. Métodos de conservación de alimentos

Conservación de alimentos	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Refrigerar	260	62,1	159	37,9	419	100
Salar	28	6,7	391	93,3	419	100
Ahumar	35	8,4	384	91,6	419	100
No requiere conservar, compra a diario	116	27,7	303	72,3	419	100
Otros	4	1	415	99	419	100
Ninguno	19	4,5	400	95,5	419	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 153. Conservación de alimentos mediante ahumado en fogón tradicional



Fuente: ENSANI, 2019.

Se observa cómo se aprovechan los fogones de leña en suelo para ahumar las carnes, desarrollando esta técnica de conservación de alimentos al tiempo que se preparan otros.

4. Situación general de salud, alimentación y nutrición

En este capítulo se describen las percepciones, significados y prácticas del pueblo Quillasinga, desde una aproximación cualitativa que privilegia la visión de los taitas, mamas, médicos tradicionales, parteras, padres y madres, quienes desde su experiencia comparten para esta caracterización, los elementos centrales que fundamentan la medicina tradicional y el papel determinante de la alimentación en la salud general, la materna e infantil.

En forma complementaria a la información cualitativa, se presentan los resultados cuantitativos de los aspectos relacionados con la salud, la alimentación y la nutrición, de población general y en diferentes ciclos de vida o por condición específica: mujeres gestantes, mujeres lactantes, madres de menores cinco años, información obtenida a través de la encuesta con los módulos materno infantil, lactancia materna y salud del menor de cinco años; también de la evaluación de ingesta y del análisis de la información de valoración antropométrica como de vitaminas y minerales.

4.1 Percepciones, significados y prácticas relacionadas con la salud en general

Para el pueblo Quillasinga, los conocimientos del cuidado y prácticas de prevención de enfermedades hacen parte del sistema de la medicina tradicional que, en los pueblos indígenas, consiste en el conjunto de todos los conocimientos teóricos y prácticos, utilizados para diagnóstico, prevención y curación de enfermedades, que se transmiten verbalmente o por escrito de una generación a otra. La práctica permanente de estos saberes, sostiene el saber activo y hace que estos conocimientos no se pierdan.

La medicina tradicional del pueblo Quillasinga tiene como uno de sus fundamentos la relación entre sistemas de producción, alimentación tradicional y salud. El uso de los diferentes espacios que componen el territorio, las acciones para su manejo espiritual, político y económico, permiten la obtención de los alimentos necesarios para garantizar el bienestar de las comunidades y evitar la aparición de enfermedades. La relación con el territorio incluye prácticas espirituales que establecen conexiones entre la cosmovisión indígena y la producción efectiva de los suelos.

Nosotros cultivamos en la chagra; prácticamente, todos los comuneros tenemos plantas medicinales, tenemos conocimiento de la medicina y plantas de protección para hacer el bien.²³²

De otras comunidades hay muchos médicos. Aquí de los Quillasingas, médicos así, como por abajo no hay. Todo el mundo es médico aquí. Todo el mundo sabe de curarse o cómo tratar una enfermedad.²³³

La prevención y tratamiento de las enfermedades se hacen principalmente por la aplicación de la medicina tradicional indígena. Entre las enfermedades más destacadas están: gripa, neumonía, enfermedades gástricas, dolor de estómago, parásitos intestinales, amigdalitis, faringitis, dolor lumbar, gastritis, diabetes, hipertensión, cólicos y dolor de cabeza; también es común el mal de viento y ojeado del duende, todas ellas atendidas por los médicos tradicionales.²³⁴

Se considera que los Quillasingas “todos son médicos” ya que conocen gran variedad de plantas medicinales que siembran en sus huertas y que utilizan constantemente. Estas plantas pueden asociarse con un órgano o parte del cuerpo. En la siguiente ilustración se observa a los médicos tradicionales y parteras del cabildo Tawainti en Sibundoy, quienes participaron en el Taller Salud y Recursos del Territorio, en el que se indagó por prácticas de manejo de la salud y de enfermedades desde los saberes tradicionales.

Ilustración 154. Médicos tradicionales y parteras Quillasinga



Fuente: ENSANI, 2019.

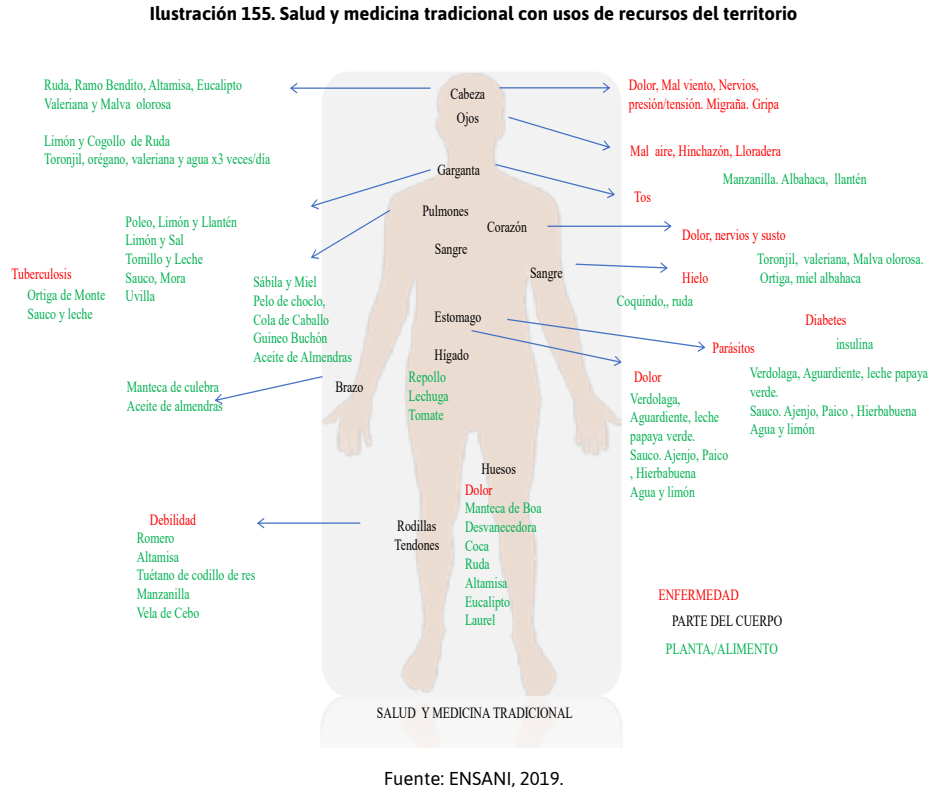
232 Entrevista Líder y Sabedor Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

233 Observación escenario de preparación y consumo de alimentos Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

234 Taller Salud y Recursos del Territorio. Cabildo Tawainti, Julio de 2019.

Algunos Sabedores de la medicina tradicional Quillasinga, compartieron sus conocimientos en este ejercicio participativo, al presentar la asociación de una parte del cuerpo a un alimento o planta. Esta asociación se realiza por medio de un dibujo donde se describen las enfermedades que puede padecer la persona y se indica la planta o alimento que consideran es el adecuado para prevenir, tratar o curar la enfermedad.

A continuación, se presenta una ilustración del cuerpo humano, donde se señalan algunas de sus partes asociadas con la planta medicinal o alimentos que previenen o tratan las enfermedades que puedan afectarlas.



Productos como el barbasco, la caña agria o la sangre de drago, son comunes en los tratamientos de salud propia. Otros alimentos como el canangucho, el asaí

o la caimarona, también se utilizan frecuentemente en algunas zonas donde se encuentran fácilmente.

A continuación, se presentan algunos de los productos que se obtienen en el monte y rastrojo por medio de la recolección de frutos silvestres, para uso en la medicina tradicional.

Tabla 56. Productos de uso medicinal que se obtienen de la recolección de frutos silvestres

Plantas de uso medicinal			
Achapo	Caña agria	Guayusa	Popa
Ámbar	Caña fistula	Helecho	Sangre de drago
Asaí	Chiricaspi	Leche sande	Siete cueros
Balzo	Chocho	Líquén	Tabardillo
Barbasco	Chuchugasca	Milpes	Tigre guasca
Caimarona	Chundul	Muérdago	Venturosa
Canalete	Cola de lagarto	Palo de cruz	Yarumo
Canangucha	Coquindo	Pan del norte	

Fuente: ENSANI, 2019.

En el siguiente fragmento de entrevista, realizada durante la observación de escenarios de preparación de alimentos en el Cabildo Tawainti,²³⁵ se explican las propiedades del cuy negro y la piel de ovejo para la salud y sacar los duendes, respectivamente.

Si gusta le muestro mis cuyes, que los tengo acá aparte de la casa. Vea mis negritos. ¿Sí sabía que el cuy negro, es pa' cualquier persona que esté un poco desnutrida o algo así?, de pronto le da una gripa dura, una enfermedad, como pa' la recuperación se les hace caldo con verduras. Come de ese cuy negro y le levanta las defensas y lo recupera bastante.

Las ovejas negras, la piel del ovejo también son de uso medicinal, pa' un dolor de estómago, para un dolor de cabeza. Por ejemplo, es un cuy negro que se lo pone en la frente, ahí se amarra con un pañuelo. Un cuy negro, se lo pela, medio lo

235 Entrevista a agricultora del Cabildo Tawainti. 19 de julio de 2019.

vive, se pone en un pañuelito y le amarra en la cabeza, toda la noche queda ahí, y eso que es para la cabeza que está débil. Que es bueno para cuando están “enduendados”, ¿no han oído eso?, un duende que hay chiquito en el agua, entonces cuando lo “enduendan”, entonces viene y le abraza con ese cuero de ovejo, así todo el cuerpo, entonces sale el duende.²³⁶

De manera complementaria a la información cualitativa presentada respecto de la medicina tradicional, a continuación, se incluye la información reportada en las encuestas a través del módulo individual, con relación a aseguramiento al sistema de seguridad social en salud, percepciones de dificultades en salud o diagnósticos de enfermedades y lugares a donde acuden para su diagnóstico y tratamiento, entre otros aspectos.

En relación con la afiliación al sistema de seguridad en salud, indispensable para ser atendido en los organismos de salud, se encuentra que el 97,8% de la población indica que está afiliada al sistema de salud y en su mayoría a través del régimen subsidiado (83,8%), 13,7% mediante el régimen contributivo, 2% informa que pertenece al régimen especial y 0,5% no sabe cuál es el régimen por el se encuentra afiliado al sistema de salud.

Tabla 57. Población afiliada al sistema general de seguridad social en salud según régimen y sexo

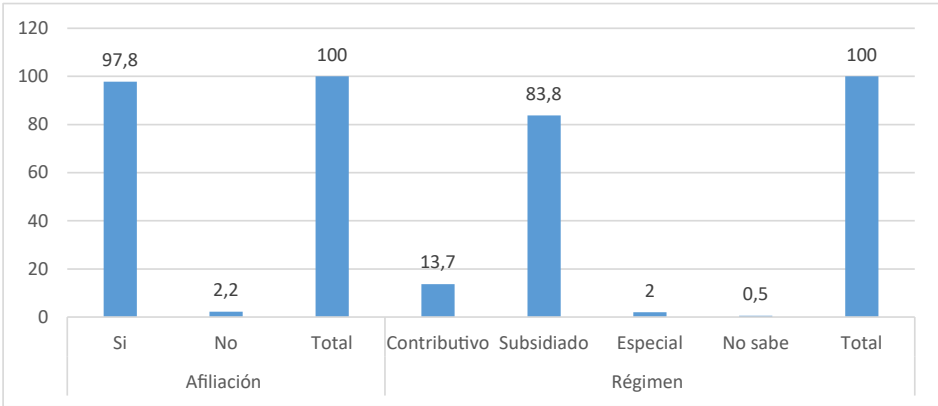
Afiliación y régimen		Hombre		Mujer		Total	
		N	%	N	%	N	%
Afiliación	Sí	728	97,5	820	98,1	1548	97,8
	No	19	2,5	16	1,9	35	2,2
	Total	747	100	836	100	1583	100
Régimen	Contributivo	99	13,7	112	13,7	211	13,7
	Subsidiado	603	83,4	686	84,1	1289	83,8
	Especial	19	2,6	12	1,5	31	2
	No sabe	2	0,3	6	0,7	8	0,5
	Total	723	100	816	100	1539	100

Fuente: ENSANI, 2019.

236 Observación escenario de preparación y consumo de alimentos Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

Respecto de la afiliación según sexo en el total general, la afiliación de las mujeres es superior (53,3%) a la de hombres (47,3%). Así mismo, se encuentra un mayor porcentaje de mujeres afiliadas mediante el régimen subsidiado y el contributivo, con excepción del régimen especial en donde hay (0,4%) más de hombres afiliados.

Ilustración 156. Población afiliada al sistema general de seguridad social en salud según régimen



Fuente: ENSANI, 2019.

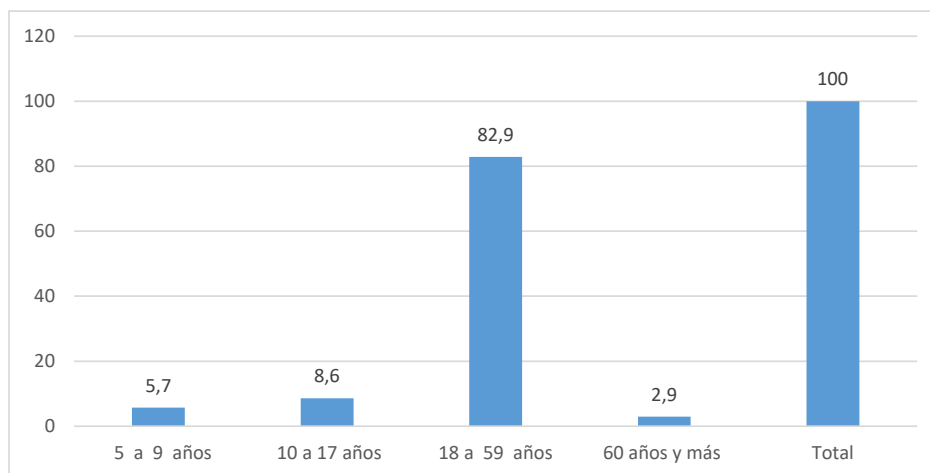
De las 35 personas no afiliadas, el mayor porcentaje se encuentra entre 18 a 59 años (82,9%), seguido de niños y adolescentes entre 10 a 17 años (8,6%), como se observa en la tabla 58.

Tabla 58. Población no afiliada al sistema general de seguridad social en salud según grupo de edad y sexo

Grupo de edad en años	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
5 a 9	1	2,9	1	2,9	2	5,7
10 a 17	2	5,7	1	2,9	3	8,6
18 a 59	15	42,9	14	40,0	29	82,9
60 años y más	1	2,9	0	0,0	1	2,9
Total	19	54,3	16	45,7	35	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 157. Población no afiliada al sistema general de seguridad social en salud según grupo de edad



Fuente: ENSANI, 2019.

La Empresa Promotora de Salud (EPS) que tiene la mayoría de personas afiliadas del pueblo es EMSANAR (57,7%), seguida de MALLAMÁS (14,2%), MEDIMÁS y de la Asociación Indígena del Cauca-AIC. En menor porcentaje se encuentran personas afiliadas a otras EPS del nivel regional y nacional.

Tabla 59. Población afiliada según Empresas Promotoras de Salud - EPS

EPS de afiliación	Total	
	N	%
EMSSANAR EPS	888	57,7
MALLAMÁS	218	14,2
AIC-ASOCIACIÓN INDÍGENA DEL CAUCA	122	7,9
MEDIMÁS	127	8,3
NUEVA EPS	74	4,8
UNIMAP	65	4,2
POLICÍA NACIONAL	15	1,0
MILITAR ESPECIAL	9	0,6

Tabla 59. (Continuación).

EPS de afiliación	Total	
	N	%
COOMEVA	4	0,3
NO SABE	4	0,3
CAPRECOM	2	0,1
PROINSALUD	2	0,1
SANITAS	2	0,1
SURA	2	0,1
CAPITAL SALUD	1	0,1
COLSANITAS EPS	1	0,1
EPS CONFAMILIAR NARIÑO	1	0,1
FONAL	1	0,1
SELVA SALUD	1	0,1
Total	1539	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

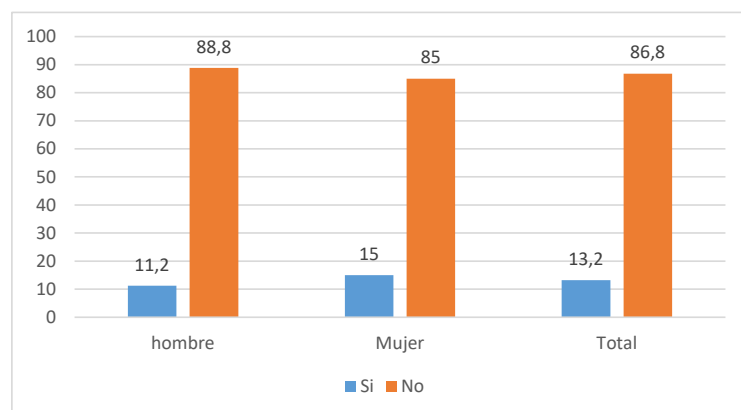
Respecto de las dificultades físicas o mentales, el 86,8% de la población no las reporta, mientras que el 13,2% considera estar afectado. De este grupo, 15% son mujeres y 11,2% hombres.

Tabla 60. Dificultad física o mental declarada por entrevistados, según sexo

Dificultad física o mental	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	84	11,2	126	15	210	13,2
No	668	88,8	716	85	1384	86,8
Total	752	100	842	100	1594	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 158. Dificultad física o mental declarada por los entrevistados



Fuente: ENSANI, 2019.

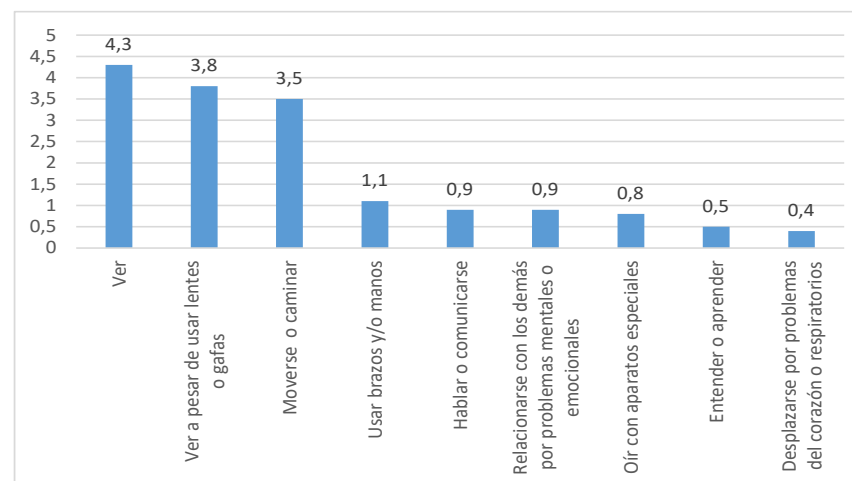
Las principales dificultades que los encuestados manifiestan, están relacionadas con problemas visuales (4,3%) uso de lentes o gafas (3,8%), inconvenientes para moverse o caminar (3,5%), mientras que 0,9% tiene problemas para relacionarse, mentales o emocionales. Los hombres presentan mayores porcentajes de dificultad para moverse y caminar, hablar y comunicarse, mientras que las mujeres para usar los brazos y/o manos, ver, incluso a pesar de usar gafas, relacionarse y desplazarse, debido a problemas cardíacos.

Tabla 61. Dificultad física o mental declarada por los entrevistados

Dificultad física o mental	Hombres		Mujeres		Total	
	N	%	N	%	N	%
Moverse o caminar	28	3,7	27	3,2	55	3,5
Usar brazos y/o manos	6	0,8	11	1,3	17	1,1
Ver	30	4	39	4,6	69	4,3
Oír con aparatos especiales	6	0,8	7	0,8	13	0,8
Hablar o comunicarse	8	1,1	6	0,7	14	0,9
Ver a pesar de usar lentes o gafas	18	2,4	43	5,1	61	3,8
Entender o aprender	6	0,8	2	0,2	8	0,5
Relacionarse con los demás por problemas mentales o emocionales	5	0,7	10	1,2	15	0,9
Desplazarse por problemas cardíacos o respiratorios	1	0,1	6	0,7	7	0,4

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 159. Dificultad física o mental declarada por los entrevistados



Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto de la percepción de haber presentado problemas relacionados con la salud en los últimos 30 días, el 69,4% manifestó que presentó ninguno de los problemas de salud mencionados por el encuestador, mientras que la tercera parte declaró que estuvo enfermo (27,9%). El 2% reportó problemas odontológicos, accidentes (1,3%) y otros problemas como cirugías, fractura de brazo y estrés.

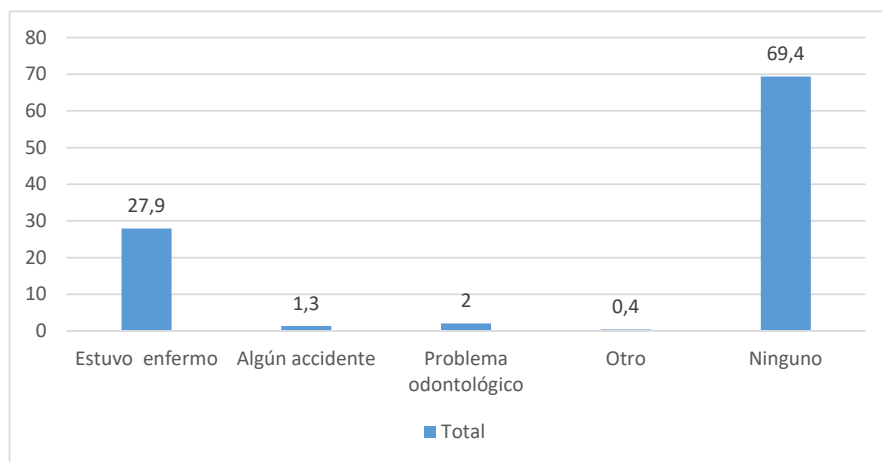
Se destaca que una mujer y un hombre manifestaron haber sido víctimas de violencia o maltrato durante el último mes y también se observó un similar porcentaje de mujeres y hombres que manifestaron haber estado enfermos.

Tabla 62. Problemas relacionados con la salud en los últimos 30 días

Problemas relacionados con la salud	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Víctima de violencia	1	0,1	1	0,1	2	0,1
Estuvo enfermo	204	27,1	240	28,5	444	27,9
Algún accidente	9	1,2	11	1,3	20	1,3
Problema odontológico	13	1,7	19	2,3	32	2
Otro	2	0,3	4	0,5	6	0,4
Ninguno	532	70,7	574	68,2	1106	69,4

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 160. Problemas relacionados con la salud en los últimos 30 días



Fuente: ENSANI, 2019.

En relación con problemas específicos de salud que les hubiesen sido diagnosticados o sentidos en los últimos 30 días, se encontró que 1.096 personas (68,8%) no los reportaron.

Menos del 3% de la población encuestada presentó o fue diagnosticada con infección respiratoria (2,7%), bajo peso (1,9%) hipertensión (1,8%) entre otras enfermedades, diagnósticos relacionados con enfermedades crónicas. Los denominados otros problemas de salud, afectaron al 22,8% de los entrevistados (amigdalitis, espasmos, neumonía, de tiroides), y se destaca que, aun cuando es bajo, el 0,5% reportó enfermedades tradicionales como el mal de aire y mal de ojo.

Tabla 63. Problemas sentidos o diagnosticados en los últimos 30 días

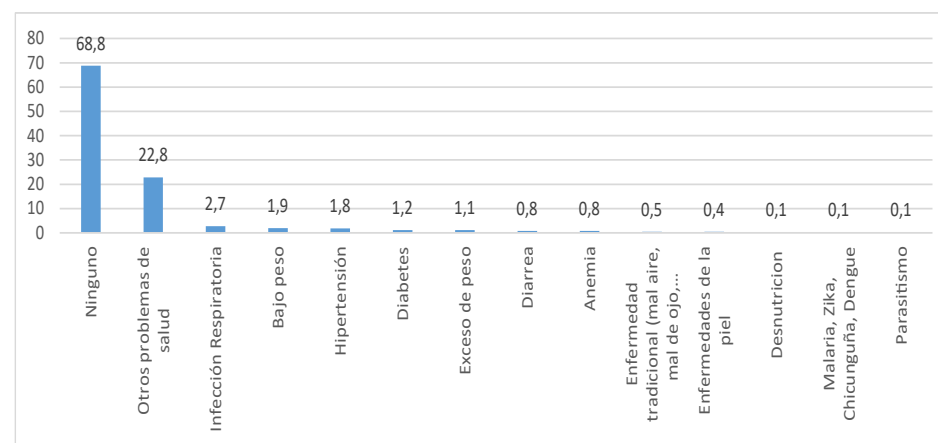
Problemas sentidos o diagnosticados	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Bajo peso	16	2,1	14	1,7	30	1,9
Anemia	3	0,4	10	1,2	13	0,8
Exceso de peso	2	0,3	15	1,8	17	1,1
Hipertensión	14	1,9	14	1,7	28	1,8

Tabla 63. (Continuación).

Problemas sentidos o diagnosticados	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Diabetes	9	1,2	10	1,2	19	1,2
Desnutrición	1	0,1	1	0,1	2	0,1
Malaria, Zika, Chicunguña, Dengue	1	0,1	0	0	1	0,1
Diarrea	7	0,9	5	0,6	12	0,8
Parasitismo	1	0,1	1	0,1	2	0,1
Enfermedades de la piel	1	0,1	5	0,6	6	0,4
Infección respiratoria	19	2,5	24	2,9	43	2,7
Enfermedad tradicional (mal aire, mal de ojo, descuajo, hiel, espantado, mala hora)	3	0,4	5	0,6	8	0,5
Otros problemas de salud	163	21,7	201	23,9	364	22,8
Ninguno	532	70,7	564	67	1.096	68,8

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 161. Problemas sentidos o diagnosticados en los últimos 30 días



Fuente: ENSANI, 2019.

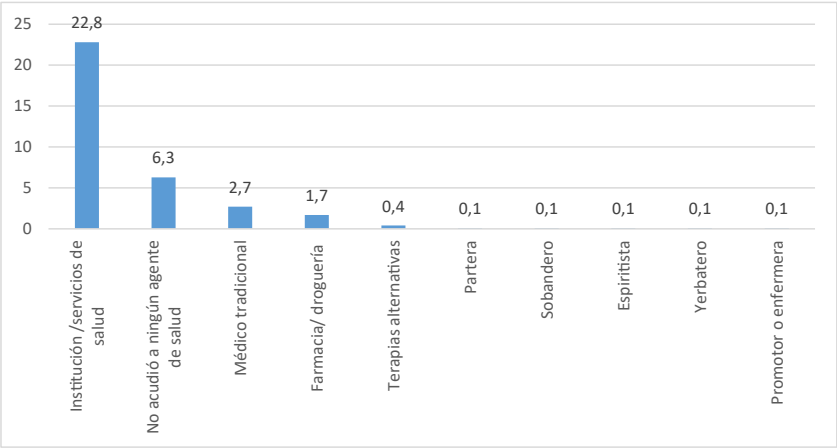
El mayor porcentaje de la población buscó tratamiento de su enfermedad en una institución o servicio de salud (22,8%). En porcentajes inferiores al 3%, las personas acudieron con el médico tradicional (2,7%), y a la automedicación de manera directa en las farmacias (1,7%) y el 6,3% no acudió a ningún agente de salud. Se observa que, para el tratamiento de las enfermedades, las mujeres acuden a las instituciones de salud un 3% más que los hombres, y consultan por igual al médico tradicional, a la farmacia o droguería, así como recurren las terapias alternativas.

Tabla 64. Atención de problemas de salud según sexo

Lugar al que acudió	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Institución/servicios de salud	160	21,3	203	24,1	363	22,8
Médico tradicional	20	2,7	23	2,7	43	2,7
Promotor o enfermera	2	0,3	0	0	2	0,1
Farmacia/droguería	13	1,7	14	1,7	27	1,7
Terapias alternativas	2	0,3	4	0,5	6	0,4
Partera	1	0,1	0	0	1	0,1
Sobandero	1	0,1	1	0,1	2	0,1
Espiritista	1	0,1	0	0	1	0,1
Yerbatero	0	0	2	0,2	2	0,1
No acudió a ningún agente de salud	43	5,7	58	6,9	101	6,3

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 162. Atención de problemas de salud



Fuente: ENSANI, 2019.

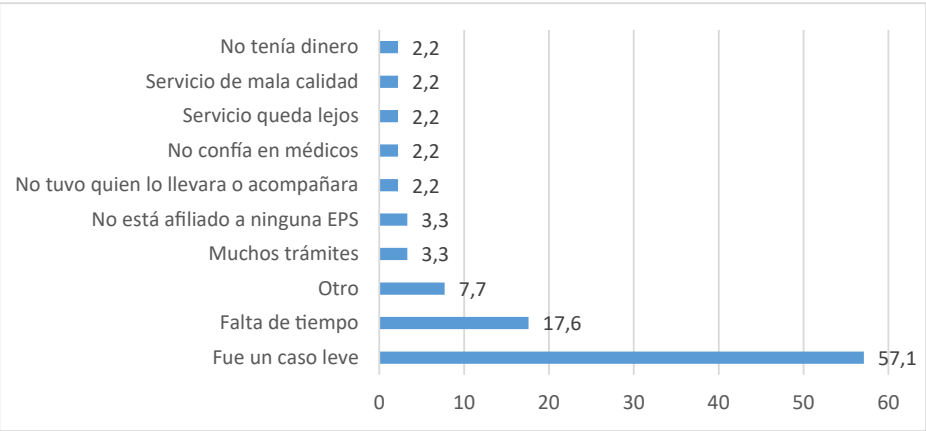
Las razones de las personas que presentaron problemas de salud y no acudieron a un servicio de salud para su atención, se relacionan principalmente con considerar que era un caso leve en el (57,1%), y con falta de tiempo (17,6%). En porcentajes inferiores, mencionan que no buscaron atención por no tener afiliación a EPS, la distancia del servicio, falta de compañía, y desconfianza en los médicos de los organismos de salud, entre otras razones.

Tabla 65. Razones para no acudir al servicio de salud para la atención de problemas de salud

Razón	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Fue un caso leve	20	51,3	32	61,5	52	57,1
Falta de tiempo	7	17,9	9	17,3	16	17,6
Muchos trámites	3	7,7	0	0	3	3,3
No está afiliado a ninguna EPS	3	7,7	0	0	3	3,3
No tuvo quién lo llevara o acompañara	0	0	2	3,8	2	2,2
No confía en médicos	2	5,1	0	0	2	2,2
No tenía dinero	2	5,1	0	0	2	2,2
Servicio queda lejos	1	2,6	1	1,9	2	2,2
Servicio de mala calidad	0	0	2	3,8	2	2,2
Otro	1	2,6	6	11,5	7	7,7
Total	39	100	52	100	91	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 163. Razones para no acudir al servicio de salud para la atención de problemas de salud



Fuente: ENSANI, 2019.

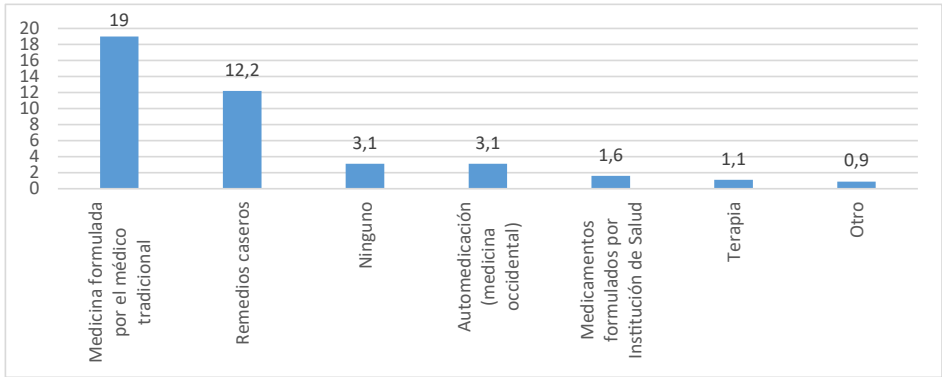
Los tratamientos o medicamentos utilizados por la población que acudió a algún lugar o persona para su tratamiento de salud, contrario a lo que se podría esperar, por ser al lugar que más acuden, no son los formulados en las entidades de salud (1,6%), sino las medicinas recetadas por el médico tradicional (19%), seguidas de los remedios caseros (12,2%) y de la automedicación con medicinas no tradicionales (3,1%). Por otra parte, el 3,1% no utilizó ningún remedio. Se debe tener en cuenta que la preferencia a seguir tratamientos tradicionales corresponde al amplio conocimiento en el uso de diversas plantas y tratamientos tradicionales que los médicos Quillasinga adquieren a lo largo de su vida.²³⁷

Tabla 66. Medicamentos o tratamientos utilizados para las enfermedades

Medicamentos o tratamientos empleados	Hombres		Mujeres		Total	
	N	%	N	%	N	%
Medicina formulada por el médico tradicional	129	17,2	174	20,7	303	19
Medicamentos formulados por institución de salud	7	0,9	18	2,1	25	1,6
Remedios caseros	87	11,6	108	12,8	195	12,2
Automedicación (medicina occidental)	23	3,1	26	3,1	49	3,1
Terapia	10	1,3	8	1	18	1,1
Otro	12	1,6	3	0,4	15	0,9
Ninguno	27	3,6	23	2,7	50	3,1

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 164. Medicamentos o tratamientos utilizados para las enfermedades



Fuente: ENSANI, 2019.

237 Taller Salud y Recursos del Territorio. Cabildo Tawainti, Julio de 2019.

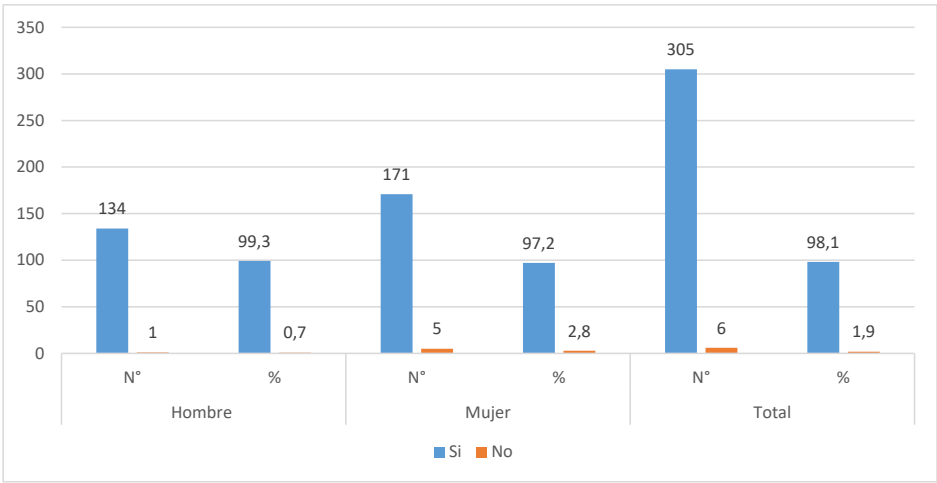
De las personas que acudieron al servicio de salud, 98,1% manifestó que fue atendido, mientras que para el 1,9% no fue así, por presentarse demora en el servicio.

Tabla 67. Atención en el servicio de salud, según sexo de quienes sí asistieron para el tratamiento de enfermedad

Atención en servicio de salud	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	134	99,3	171	97,2	305	98,1
No	1	0,7	5	2,8	6	1,9
Total	135	100	176	100	311	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 165. Atención en servicio de salud entre quienes sí asistieron para el tratamiento de enfermedad (N y %)



Fuente: ENSANI, 2019.

Sobre el consumo de desparasitantes o purgantes entregados por el servicio de salud, así como los naturales o suministrados por la medicina tradicional, se encontró un bajo consumo de estos en los últimos 15 días. Entre quienes se purgaron, se observó un porcentaje similar de consumo de desparasitantes tradicionales (6,4%), así como de los entregados por los servicios de salud (6%).

Tabla 68. Consumo de desparasitantes o purgantes suministrados por los servicios de salud y la medicina tradicional

Consumo de desparasitantes	Servicios de salud		Tradicionales	
	N	%	N	%
Sí	95	6,0	102	6,4
No	1487	94,0	1480	93,6
Total	1582	100	1582	100

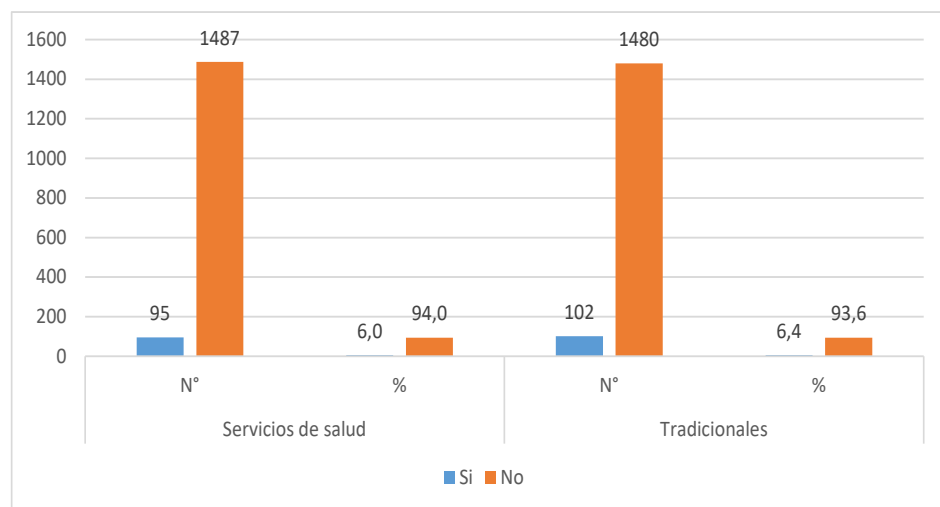
Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 69. Consumo de bebidas alcohólicas durante los últimos 30 días según sexo

Consumo de bebidas alcohólicas	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	102	13,6	29	3,5	131	8,3
No	647	86,4	808	96,5	1.455	91,7
Total	749	100	837	100	1.586	100

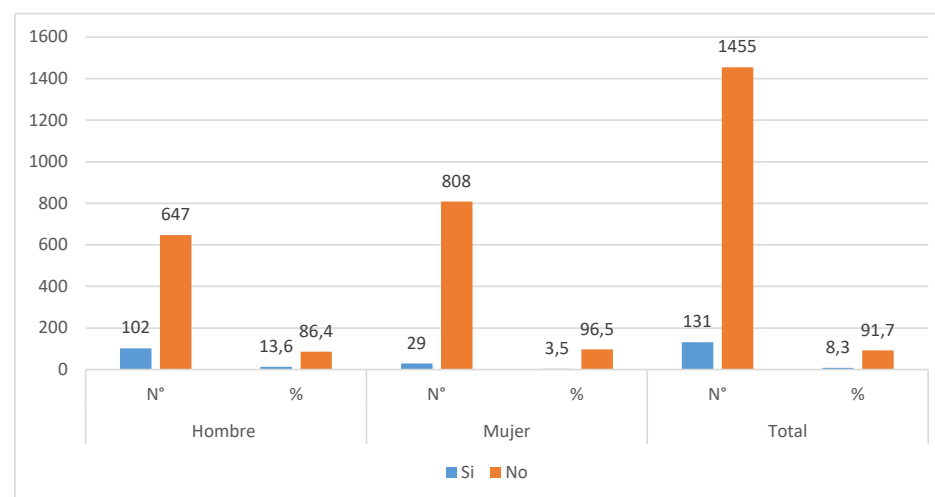
Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 166. Consumo de desparasitantes o purgantes suministrados por los servicios de salud y la medicina tradicional



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 167. Consumo de bebidas alcohólicas durante los últimos 30 días según sexo



Fuente: ENSANI, 2019.

En la encuesta se preguntó a las personas mayores de 10 años, acerca del consumo de bebidas alcohólicas durante los últimos 30 días previos a la encuesta, encontrando consumo en cerca de la décima parte de los entrevistados (8,3%), mientras que el 91,7% reportó que no consumió bebidas alcohólicas durante el periodo preguntado. En relación con el consumo de bebidas alcohólicas por hombres y mujeres, se encontró una proporción aproximada de 4 a 1, mayor en hombres que mujeres. Así, el 13,6% de los hombres y el 3,5%, de las mujeres consumieron bebidas con alcohol, en el periodo preguntado.

Respecto a los rangos de edad de las personas que consumieron bebidas alcohólicas, se encuentra que el grupo con mayor consumo es el de 20 a 59 años, seguido del de 15 a 19 años en donde hay menores de edad. También se encontró el consumo de un niño entre 10 a 14 años (0,8%).

Tabla 70. Consumo de bebidas alcohólicas según grupo de edad y sexo

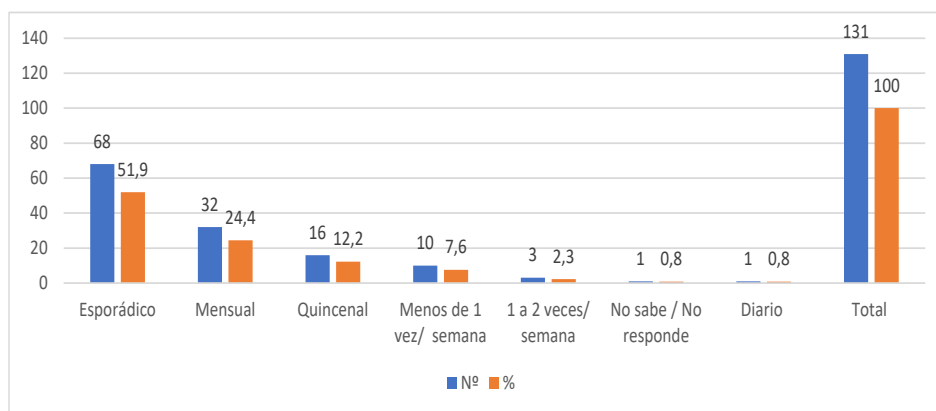
Grupo de edad en años	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
10 a 14	1	1	0	0	1	0,8
15 a 19	10	9,8	2	6,9	12	9,2
20 a 59	86	84,3	27	93,1	113	86,3
60 años y más	5	4,9	0	0	5	3,8
Total	102	100	29	100	131	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Las bebidas alcohólicas que reportaron consumir en mayor porcentaje fueron la cerveza (75,6%), el ron (30,5%), el aguardiente (30,5%) y la chicha fermentada (16%); también se mencionan otras bebidas en porcentajes más bajos.

Entre quienes consumieron alguna bebida alcohólica en el último mes, mayormente lo hicieron de manera esporádica (51,9%), mensual (24,4%) y quincenal (12,2%). Solo una persona (0,8%) manifestó que consume a diario y tres personas (2,3%) entre una a dos veces por semana.

Ilustración 168. Frecuencia de consumo de bebidas alcohólicas



Fuente: ENSANI, 2019.

4.1.1 Significados, percepciones y prácticas relacionadas con la salud materna.

El trabajo de campo alrededor de las prácticas y creencias relacionadas con la salud materna, infantil y nutricional del Pueblo Quillasinga, se realizó mediante entrevistas con mujeres gestantes, en periodo de lactancia materna, madres de niños menores de cinco años, así como con abuelas, parteras y médicos tradicionales, como parte del proceso de recolección de información cualitativa.

Este ejercicio permitió conocer las vivencias de los miembros participantes donde se revela la puesta en práctica de los saberes ancestrales: dietas que responden a la restricción de alimentos para madres embarazadas y niños, cuidados para las gestantes, entre otros aspectos de la vida social, que expresan la gran importancia que tiene la salud propia actualmente para el pueblo Quillasinga.

El estado de la salud materna e infantil revela la calidad de vida y bienestar en la que se encuentra el pueblo indígena, ya que la salud, en el sentido más amplio, está asociada a los saberes y prácticas tradicionales de cuidado para evitar enfermedades; prácticas que se han transmitido de una generación a otra. En el caso de la salud materna, existe un corpus de conocimiento en cuanto al cuidado que debe llevar la gestante durante el embarazo. Esta práctica aún se mantiene vigente en las comunidades Quillasinga asentadas en el departamento del Putumayo. Las encargadas de llevar los cuidados de la salud de las madres gestantes son las parteras; su formación se inicia a temprana edad, adquiriendo conocimiento sobre plantas medicinales.

Las parteras realizan las siguientes prácticas a las mujeres en embarazo:

- Sobar o hacer sobos: acomodar al bebé.
- Manteado o manteada: uso del rebozo (tela o bufanda larga). Ayuda a un bebé a rotar durante el embarazo o para que descienda a través del canal de parto con mayor facilidad.
- Uso de plantas durante el embarazo, para el momento del parto y después del parto
- Uso de purgantes naturales luego del parto.
- Dieta durante 40 días.
- Recomiendan el uso de plantas y bebidas para una buena lactancia.²³⁸

La partera del Cabildo Tawainti de Sibundoy Alto Putumayo, cuenta su historia de vida:

238 Taller Salud y Recursos del Territorio. Cabildo Tawainti, julio de 2019.



Yo anduve con un médico que se llamaba Juan, y después él como se fue y murió, entonces a mí siempre me ha gustado, desde pequeña, porque el finado, mi papá, pues era... a él le gustaba esa medicina, yo salí a él. Yo heredé desde pequeña, y yo pues anduve con él, yo me fijaba y se me quedó esa idea, y seguí yo ya después asistiendo, que ya me llamaban, todo, desde los catorce años.

Empecé bien joven, después no me dejaba la gente por allá, me tenían era para allá y para acá. De ahí, con el tiempo, pues tuvimos unas visitas así, que me llamaron con otro compañero que se llamaba Eliécer Castillo. Él era médico, y los dos andábamos, y él después murió también, y entonces, vinieron doctores de... no me acuerdo, fue de Bogotá o más lejos, y fueron a nuestra casa, y me fueron a traer, a mí y a él, y nos trajeron al hospital de El Tambo, y entonces, ahí nos tuvieron los doctores, y pues yo salí ganado de quinde que hubimos, quedamos apenas los dos, yo y el viejito Eliécer, el compañero. Pues murió él, y de ahí me fueron a traer, estuvimos en el hospital, pero ahí ya él no asistió, sino yo, me dejaron.

Yo estaba pendiente para atender pacientes, y ahí me dieron todo el vestido blanco, el uniforme. Estuve ahí hasta que ellos me dieron el horario, porque estuve como cinco meses, era la orden, y de allí, pues estuve ahí asistiendo, y no, decían los doctores: eso nos va a ganar a nosotros. Porque ellos le ponían la hora que las pacientes iban a tener el bebé, y mientras ellos, pues estaban tranquilos por allá, yo ya las examinaba y les decía: no, más pronto va a tener.²³⁹

El aprendizaje de la profesión de parteras se realiza en la práctica. De la naturaleza se adquieren los conocimientos que se van aprendiendo al lado de un Sabedor; con la atención de pacientes en el tiempo, se va fortaleciendo el conocimiento.

Natural, propia naturaleza, me llevaban a la casa a curar niños, todo eso. Curé un niño que ya había estado ya... lo más muerto, con toda la cabeza hecha una llaga, y la mamá, pues ahí lloraba, los papás, todos. Yo fui a verlo y lo curé, después curé la mamá, también, y así me la pasaba.

Con plantas, yo las hacía, como dos, tres señoras, que me tocó asistirlas, que los niños los han dado muertos ya, en el vientre. Una señora que se

fue para Cali y el esposo se murió, la niña nació antes de tiempo, como una muñequita, y entonces le andaba diciendo la gente que la lleven a Pasto a hacerla operar, y ella no, le había dicho el enfermero del pueblo, que me fueran a traer a mí, y yo fui por ahí a eso de las dos de la mañana, de noche que me tocaba, y la asistí. Dejé arreglando la niña con un nieto. Pero salió muerta, antes de tiempo. Tuve que sacar la bebe así. Yo andaba cargando los remedios, tenía un remedio que lo pillaba, y la cogía de aquí todo esto, y eso le venían los dolores, y le ponía unas ramas aquí, por aquí tengo yo a las rodillas y venía y de una.

Ahora todo es al hospital, cesáreas, todo, cualquier cosita, todo, cesárea, y así. Otra señora que ya había estado el niño muerto, como tres días, nació rojito, morado, y ella llora y llora, que la iban a llevar a que le saquen el bebé, y entonces, después llegaron donde yo, no estaba en la casa, estaba por otro lado asistiendo otro, cuando ya llegué, habían estado ahí, ya me rogaron, llorando, que de por Dios les haga el favor. Cosa que ahí mismo me tocó, pues voltear otra vez. Y yo a las personas que eran pobres, no les cobraba. Las que sí tenían me pagaban, sí me daban cualquier regalo.²⁴⁰

Durante el embarazo, la partera durante realiza varios procedimientos, además de usar plantas apropiadas para que se dé a luz sin complicaciones:

Como partera yo utilizo remedios. Yo para partera utilizaba, como pa' recibir el bebé, me ponía guantes, en primer lugar, una cosa blanca, un mantel, y apuntaba el cordón con la tijera pequeña, y todo eso. Y para ayudarle a que la mujer para que no demorara tanto.

Utilizaba el alcohol, cocinaba un agua. Vasitos de agua de una hoja que se llama breva, el hinojo. Y el algodón a veces en otros lados. Y otro que es bueno es la cáscara del aguacate y la hoja. Hartos remedios. O sea, hay muchos remedios para ayudar a que... a sobar. Eso, la altamisa y otra, esa se coge dos ramitas, pocas, y se la pone en cruz, y se la calienta un poquito en la candela, y se le coloca en la rodilla, cuando son cerradas se le pone en la rodilla, y se le hace el remedio acá en la cintura y el vientre. Por eso son remedios calientes, tiene que cuidarse de...

De ahí le daba el agua, a tomar un vasadito, y con eso venía y los cogía, él, la fuerza, y ya estaba lista. La mamá estaba acostada, yo las ponía,

239 Entrevista a partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.

240 Entrevista a partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.



así, acostadas, y había unas que no se me querían acostar, sino que arro-
dilladas. Y ya, las desocupaba, ya recibía el bebé, las les arreglaba el
cordón, y todo eso, le cortaba, y los arreglaba, y a ellas las dejaba arre-
glando... Y La placenta, pues enterrarla.²⁴¹

Dentro de las prácticas tradicionales Quillasinga que se han ido abandonando,
está el entierro de la placenta cuando el niño nace. Esta práctica tiene varios
propósitos, uno de ellos es el de contribuir a la salud del niño que va creciendo:

Doña, en unas comunidades, por ejemplo, supongamos... saben decir
que la placenta, antes de llegar la medicina occidental, la enterraban
en la casa misma. Al lado de la tumba es. En los Quillasingas también.
En la cocina. Entonces lo mismo con los Quillasingas. Ahí se entierra, es
para que el niño no sufra de dolor de estómago. Le ayuda.²⁴²

La dieta en la alimentación, los baños y hábitos de cuidado durante en el emba-
razo contribuyen al buen desarrollo del mismo. En el caso de los Quillasingas,
la alimentación es importante durante y después del embarazo, ya que se debe
guardar dieta durante 40 días con alimentos especiales como la gallina y huevos
criollos para preparar caldos, todo condimentado con cilantro, y evitar algunos
alimentos que se considera hacen daño en este periodo como yuca, plátano gui-
neo, entre otros.

En la comida, les decía consejos a las mujeres de que no comieran cier-
tos alimentos. Para las que están así, de dieta, es mala la yuca, puede
comer el plátano, la zanahoria, arracacha, guineo no. La yuca es veneno.
Y la comida de maíz, así colada, eso sí, la mazamorra. Pero que apren-
da a comer desde el primer bebé que tenga, porque si no comió en el
primero, al segundo ya no puede. Ya le hace mal, se muere. Tiene que
hacer la dieta igual siempre.

La dieta son 40 días. Ahí sí la mujer está en la casa. Sí, tiene que... el
último día es como el primer día. Los mismos cuidados. Tiene que cui-
darse más, ese día tiene que comerse casi la gallina entera. Dicen que el
último día es el que más tiene que comer, igual que el primer día. Sí, eso
sí, la comida en las comunidades Quillasingas siempre el marido tiene
que alistar los huevos, criar hartas gallinas, para estarle dando caldo de

gallina todos los días, y el cilantro, el perejil, todo eso, ¿no? Todo eso, el
cilantro infaltable. El cilantro es bueno para dieta.²⁴³

En la actualidad, se percibe que la salud tanto materna como infantil se ha visto
deteriorada por la falta de prácticas de cuidados tradicionales. Para los indígenas
Quillasinga hay factores que determinan la salud materna e infantil, consideran
que las mujeres han perdido las prácticas tradicionales a la hora de embarazarse
y cuidar a sus niños.

Ahora usted ve doña, hay mucho cambio, ya las mujeres embarazadas
no se cuidan tanto como las de ahora. Ahora en este tiempo apenas los
tienen y siguen andando. Y antes tocaba cuidarse, por eso eran alenta-
das, ahora, por lo menos, no se cuidan. Y entonces en la dieta, como no
se colocan ni gorro, ni nada, ni faja, sufren con dolor de cabeza, y por
eso le viene la migraña, y lo mismo, ahora no acostumbran la faja, sino
que quedan sueltas.

Yo siempre las fajaba y el niño también, envuelto y ombligado, por eso
salían guapos, y ahora no, ahora es suelto, no los envuelven, no les po-
nen el ombliguero, lo mismo el pupito, les ponen un coso no más ahí,
y eso se le sale, no ve que lloran, se quiebran, y ahora pues vaya a ver
un niño, ya se cría joven, ya no tiene fuerzas, se crían sin fuerzas, así, y
andan... y no se les ponía pañales, así como ahora, ahora es... por eso
algunos andan así con sus piernitas abiertas.

Antes se hacían los pañales, así, de lana, se los hacía delgaditos y se le
colocaba y se criaban bien lindos y con buena comida.²⁴⁴

A continuación, se observa un ejercicio demostrativo del tipo de atención que
le dan las parteras a las mujeres gestantes, imagen que se capturó en el Taller
Salud y Recursos del Territorio, realizado con parteras del Cabildo Tawainti, en
el marco de la recolección de información cualitativa del presente estudio. La
ilustración muestra a dos parteras auscultando el vientre de la embarazada para
identificar anomalías de su proceso gestación.

241 Entrevista a partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.

242 Entrevista a partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.

243 Entrevista a partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.

244 ENSANI. Entrevista Partera Cabildo Inti Wasy, Julio 2019.

Ilustración 169. Atención de las mujeres embarazadas por parteras tradicionales. Taller Salud y Recursos del Territorio - Cabildo Tawainti



Fuente: ENSANI, 2019.

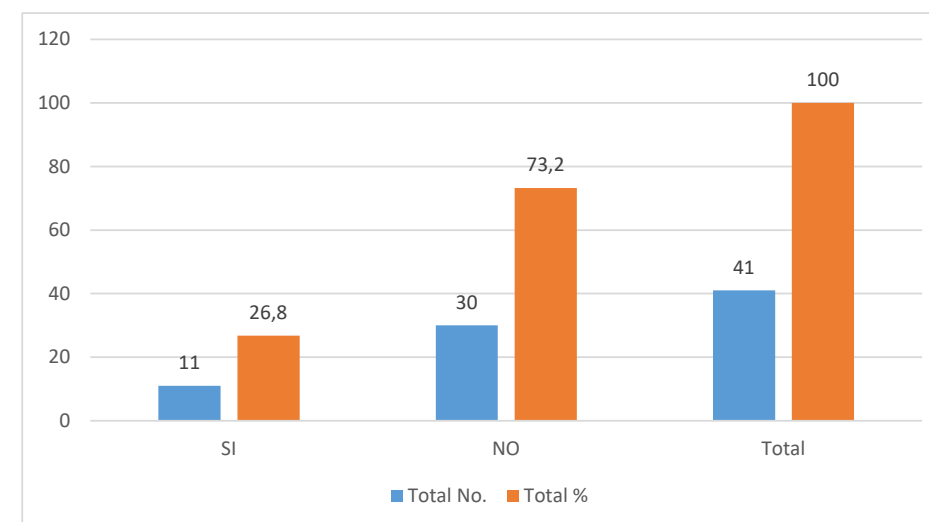
En los resultados de la encuesta se encontró a 11 mujeres en estado de gestación; la mayoría con edades entre 20 a 24 años, seguidas del grupo de 15 a 19 años, en donde se encuentran menores de edad.

Tabla 71. Gestantes entre 15 a 49 años

Grupo de edad (años)	Mujeres en edad fértil según grupo de edad (N)	Mujeres en edad fértil según grupo de edad (%)	Mujeres gestantes (N)	Mujeres gestantes según grupo edad fértil (%)
15 a 19	87	18,1	3	3,4
20 a 24	89	18,5	4	4,5
25 a 39	163	33,9	2	1,2
40 a 49	142	29,5	2	1,4
Total	481	100,0	11	2,3

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 170. Mujeres gestantes entre 15 a 49 años



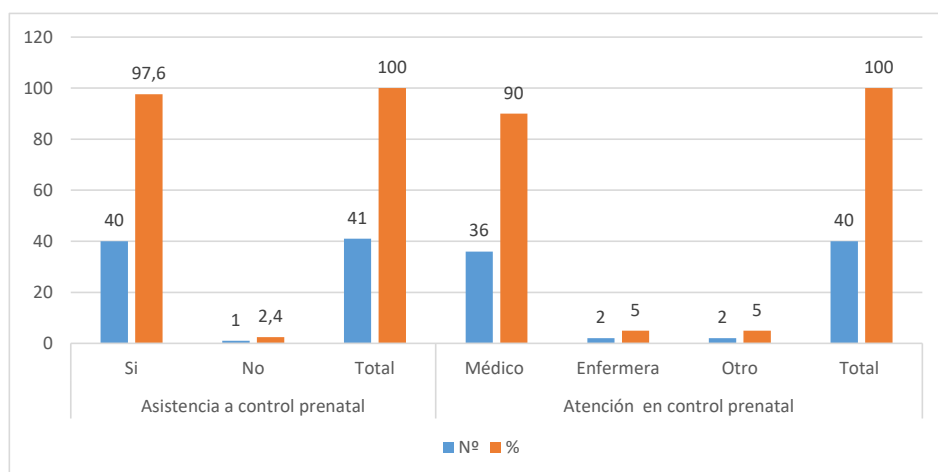
Fuente: ENSANI, 2019.

Para conocer las experiencias del último embarazo, parto y posparto, se entrevistó a 41 mujeres, 11 de ellas en estado de gestación o embarazo y a madres con niños menores de dos años, a quienes se les aplicó el módulo Materno Infantil, con el criterio de toda la encuesta, libertad de respuesta; por ello, las preguntas pueden tener diferente número participantes y de respuestas.

En relación con la asistencia a los organismos de salud para los controles prenatales importantes para el seguimiento de la evolución del crecimiento y desarrollo normal del embarazo y preservar la salud de la madre y el niño durante la gestación y el nacimiento, 40 (97,6%) mujeres durante su último o actual embarazo asistieron a un organismo de salud para que les realizaran este control, mientras que una de ellas no acudió a una institución de salud (2,4%).

A quienes asistieron, los controles prenatales les fueron practicados principalmente por personal médico (90%), seguido de personal de enfermería (5%).

Ilustración 171. Asistencia y atención en control prenatal en organismos de salud

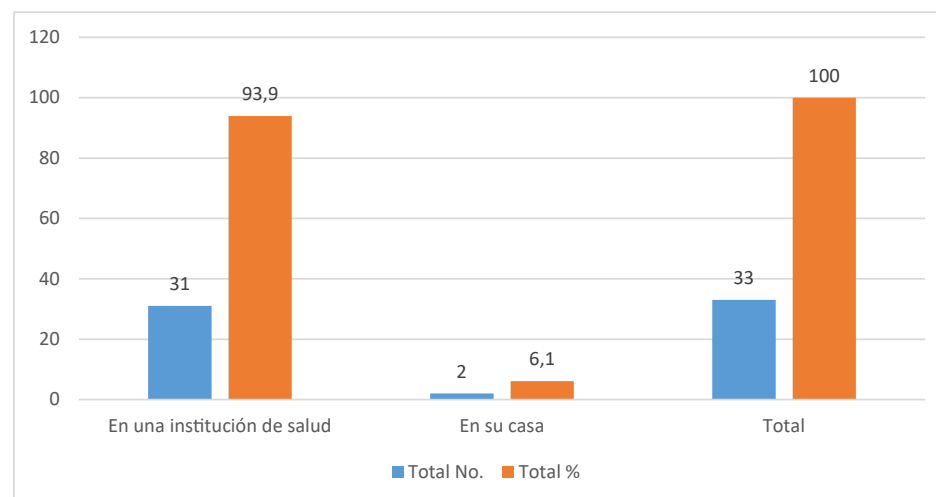


Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto al lugar de atención del parto del último hijo, de 33 mujeres entrevistadas, 31 (93,9%), dieron a luz en una institución de salud. Las otras dos, tuvieron a sus hijos en sus casas.

Cabe resaltar que las parteras perciben que la práctica de tener los hijos en las casas ha disminuido; sin embargo, algunas mujeres prefieren la asistencia en casa por medio de una partera, como se mencionó en párrafos anteriores.²⁴⁵

Ilustración 172. Lugar de atención del parto del último hijo



Fuente: ENSANI, 2019.

Para favorecer la salud de la madre y el adecuado crecimiento y desarrollo del niño por nacer, en todos los organismos de salud en el control prenatal, se formulan y entregan los nutrientes ácido fólico, calcio y hierro.

En relación con formulación en general de vitaminas, minerales y suplementos nutricionales durante el embarazo actual o último embarazo, 27 (69,1%) manifiestan que se les formuló calcio, sulfato ferroso, vitaminas A, C, multivitamínicos y suplementos, mientras que 12 dijeron que no fueron formuladas (30,8%).

Respecto de la formulación específica de hierro, calcio y ácido fólico como parte del control prenatal, se encontró que por lo menos el (80%) fueron formuladas con estos nutrientes, y en general, manifiestan que los consumen, en similar proporción a la formulación.

Sin embargo, no todas siguen la prescripción durante los nueve meses de embarazo, como se presenta más adelante.

245 Entrevista a partera Cabildo Inty Wasy. Julio de 2019.

Tabla 72. Formulación y consumo de vitaminas y minerales durante último embarazo de mujeres Quillasinga

Vitaminas y minerales	Sí		No		Total	
	N	%	N	%	N	%
Formulación						
Hierro	36	87,8	5	12,2	41	100
Calcio	36	87,8	5	12,2	41	100
Ácido fólico	34	82,9	7	17,1	41	100
Consumo						
Hierro	30	83,3	6,0	16,7	36	100
Calcio	32	88,9	4	11,1	36	100
Ácido fólico	32	94,1	2	5,9	34	100

Fuente: ENSANI, 2019.

En cuanto al tiempo en meses de consumo de ácido fólico, hierro y calcio, se observa una gran dispersión en el número de meses que se ingieren durante la gestación. Así, hay mujeres que toman estos nutrientes un mes y otras que los van dejando de consumir a lo largo del embarazo.

Sin embargo, se encontró que entre el 15% y 20% de las mujeres gestantes mantiene su consumo hasta el noveno mes o final del embarazo, práctica que protege su salud y la del bebé por nacer; mientras, quienes no los consumen o dejan de hacerlo, no se logran la prevención de deficiencias y la promoción de la buena salud de la madre y el niño.

Tabla 73. Consumo de calcio, ácido fólico y hierro durante el embarazo según número de meses

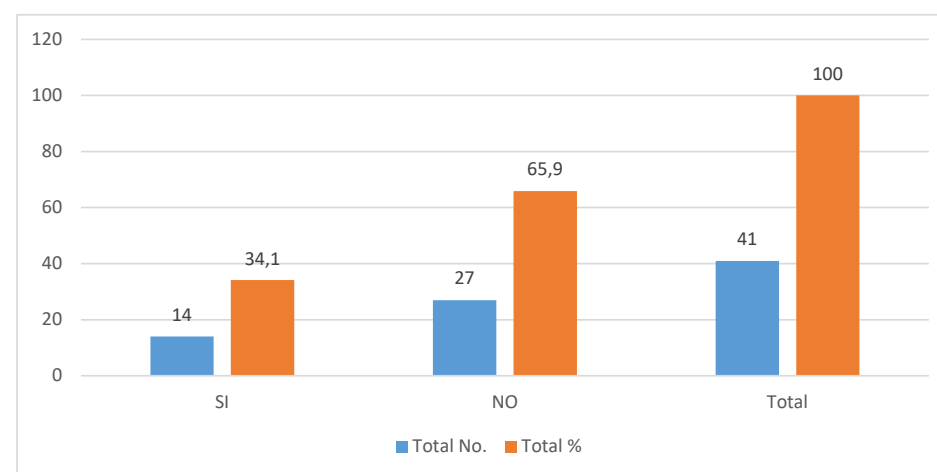
No. Meses	Ácido fólico		Hierro		Calcio	
	N.	%	N.	%	N	%
1	5	15,6	4	13,3	6	18,8
2	4	12,5	3	10,0	2	6,3
3	2	6,3	1	3,3	4	12,5
4	3	9,4	4	13,3	3	9,4
5	4	12,5	3	10,0	4	12,5
6	5	15,6	5	16,7	4	12,5
7	2	6,3	3	10,0	3	9,4
8	1	3,1	1	3,3	1	3,1
9	6	18,8	6	20,0	5	15,6
Total	32	100	30	100	32	100

Fuente: ENSANI, 2019.

También es del interés de la encuesta conocer acerca la atención que se brinda en el pueblo Quillasinga a través de la medicina tradicional, así como las prácticas de cuidado tradicionales durante el embarazo, parto y pposparto.

Se encontró que, durante su último embarazo, 14 mujeres (34,1%) consultaron al médico tradicional o partera de su comunidad, mientras que 27 (65,9%) no lo hicieron, evidenciando así que la mayoría de mujeres encuestadas no ponen en práctica los conocimientos tradicionales durante su actual o último embarazo. Esto concuerda con la percepción de las parteras que perciben debilitamiento en los cuidados tradicionales por parte de las mujeres gestantes.²⁴⁶

Ilustración 173. Atención del último embarazo por médico tradicional o partera



Fuente: ENSANI, 2019.

De acuerdo con los resultados de la encuesta, las prácticas tradicionales para el cuidado de las mujeres durante el actual o último embarazo son en primer lugar los cuidados en la alimentación (51,2%), seguidos de los baños (29,3%) y las bebidas medicinales (17,1%). En porcentajes inferiores al (10%) se encuentran las posturas corporales (9,8%), los vapores o ahumamientos y los preparados tradicionales, entre otros. Cerca de la tercera parte de las mujeres (34,1%) no pone en práctica cuidados tradicionales durante este periodo.

246 Entrevista a partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.

Tabla 74. Cuidados tradicionales durante el actual o último embarazo, parto y posparto

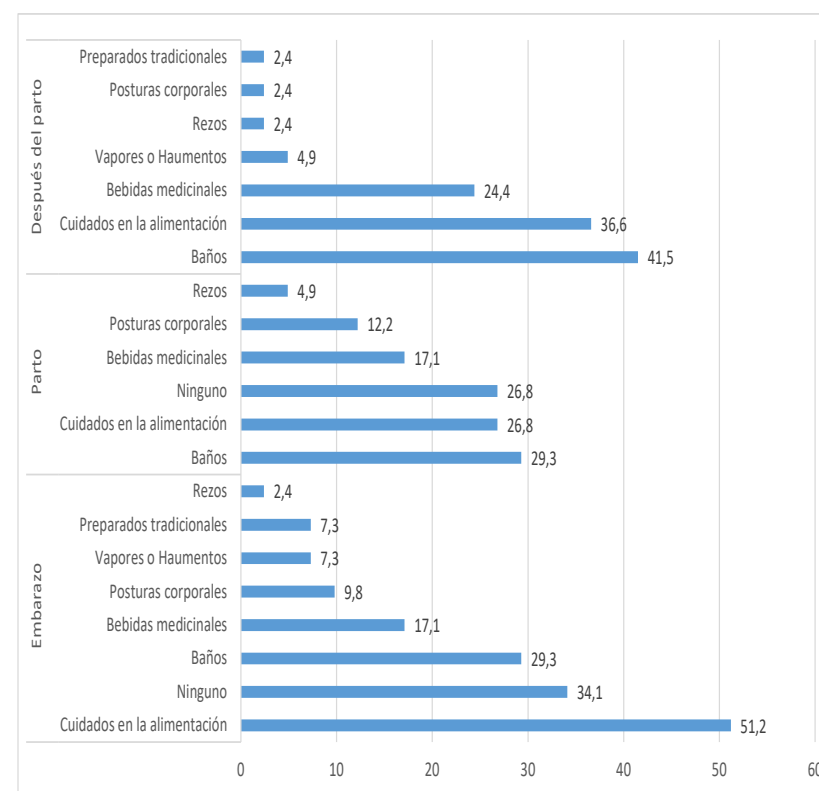
Cuidados tradicionales		Total	
		N	%
Embarazo	Bebidas medicinales	7	17,1
	Rezos	1	2,4
	Usos del territorio	0	0
	Baños	12	29,3
	Posturas corporales	4	9,8
	Cuidados en la alimentación	21	51,2
	Vapores o ahumamentos	3	7,3
	Preparados tradicionales	3	7,3
	Ninguno	14	34,1
Parto	Bebidas medicinales	7	17,1
	Rezos	2	4,9
	Usos del territorio	0	0
	Baños	12	29,3
	Posturas corporales	5	12,2
	Cuidados en la alimentación	11	26,8
	Ninguno	11	26,8
Después del parto	Bebidas medicinales	10	24,4
	Rezos	1	2,4
	Usos del territorio	0	0
	Baños	17	41,5
	Posturas corporales	1	2,4
	Cuidados en la alimentación	15	36,6
	Vapores o ahumamentos	2	4,9
	Preparados tradicionales	1	2,4
Total		41	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Las prácticas tradicionales durante el parto del último hijo, incluyen los baños (29,3%) y los cuidados en la alimentación (26,8%); dos prácticas que se utilizan prioritariamente, seguidas de las bebidas medicinales (17,1%) y las posturas corporales (12,2%). Por otra parte, el (26,8%) de las mujeres manifiesta que no practican cuidados tradicionales durante el parto.

En el periodo después del parto, los cuidados tradicionales más utilizados son los baños con el (41,5%), seguidos de los cuidados en la alimentación (36,6%), y las bebidas medicinales (24,4%).

Ilustración 174. Cuidados tradicionales durante el actual o último embarazo, parto y posparto



Fuente: ENSANI, 2019.

Son entonces, los cuidados en la alimentación, las bebidas medicinales, y los baños, las prácticas tradicionales que más se utilizan durante estos periodos, en coherencia con lo manifestado por las mujeres. En la información brindada por las parteras entrevistadas se pudo corroborar diferentes cuidados tradicionales que aún algunas mujeres gestantes practican y que hacen parte del corpus de conocimiento de la medicina tradicional Quillasinga.

4.1.2 Significados, percepciones y prácticas relacionados con la lactancia materna y la alimentación complementaria.

La leche materna no solo es el alimento perfecto para los niños, desde el punto de vista nutricional, porque sus nutrientes promueven el crecimiento y se adaptan a sus necesidades; además, desde el punto de vista de inmunidad los protege



de enfermedades agudas y crónicas en la infancia y en la vida adulta, y fortalece los vínculos afectivos y el desarrollo psicosocial desde el nacimiento. También favorece a las madres, porque “el inicio temprano de la succión, evita el sangrado del útero en el momento de parto, y la práctica de la lactancia les ayuda a recuperar el peso habitual y las protege del cáncer de seno y ovario”.²⁴⁷

La Organización Mundial de la Salud -OMS- recomienda amamantar la primera hora siguiente al nacimiento, y continuar con la lactancia materna de manera exclusiva hasta los seis meses y seguir la lactancia con alimentación complementaria hasta los dos años o más.²⁴⁸

El estudio también adelantó una revisión detallada sobre la práctica de la lactancia materna. Durante el desarrollo de la encuesta se encontró a 32 madres que indicaron estar lactando a los niños en ese momento. Se presentan en este aparte los principales resultados, junto con los reportados en las actividades de revisión de información con madres y parteras, que ayudan a entender cómo se desarrolla la lactancia en el pueblo Quillasinga.

En entrevistas y talleres cualitativos, las mujeres manifestaron que la lactancia materna es una práctica común que realizan las madres en las comunidades del pueblo Quillasinga y que se imparte de manera exclusiva durante los primeros seis meses y, con alimentación complementaria, se puede dar leche materna al niño hasta el año y medio.

A los niños le daban pecho hasta el año completo, cuando es la niña, cuando es varón, es un año y medio, porque es hombre. Para la comida que le ayude con la leche materna se le hace la dieta, la colada más buena para el niño es..., yo levante mis hijos, que todos son bien alentados. Y fuertes pa’ el trabajo. Con la colada de maíz capia, tostado, y la colada del guineo que usted le dice buchón, cortico, ese lo limpia y se lo pitea como telita, y se pone en un costal que se seque en el sol, de ahí se muele, queda en polvo y se llena un frasco. Cuando tiene gallinas criollas, se recoge la cáscara, se seca, se tuesta que quede amarillita y se muele, se revuelve, y la gran vitamina pa’ el niño desnutrido. La mezcla es la harina de huevo con la harina del guineo, se le hace la coladita y se le da al tetero. Y eso le trae y se engordan tan bonito, se crían rosados.²⁴⁹

Por otra parte, los consejos que tradicionalmente brindan los Sabedores para que la mujer pueda lactar sin dificultades, hacen referencia a que deben consumir alimentos naturales y tomar bebidas con algunas plantas medicinales. También deben seguir ciertos hábitos como no dejarse dar el Sol, ya que esto puede perjudicar el periodo de lactancia.

Para producir leche me hizo un agua de la cáscara de plátano maduro con panela y una rama que le llaman, ¿lechera? Sí. Otra, que a mí se me pelaron los senos, ya me quería romper por otro lado, pero ya con el tiempo me tocó acostumbrarme. A aguantar mientras cicatrizaba.

Y en los cuidados, pues a mí me decía que no salga al Sol o que si saliera que me “capachara” (cubriera) la espalda porque eso se secaba la leche. Que me cubriera la espalda con una ruana, con una chalina, porque eso me secaba la leche, y con lo costoso ahora que es comprar un tarro de leche.²⁵⁰

Leche sin otro alimento le diste a la niña hasta el año tres meses. Seis meses que me han dicho en el hospital, pero yo a los tres meses, ya les comenzaba a dar por poquitos, que se vayan acostumbrando. Primero comenzaba a darles como agua aromática, luego comenzaba a darles calditos, y les hacía probar de todo de poquito en poquito, de ahí ya no se les daba solamente como cosas líquidas, sino como coladitas, la sopa ya echa como papilla, entonces así para que se vayan acostumbrando, pero sí solo seno, tres meses pasaditos.

Al principio me tocó darle solo un tiempito, por los senos que me tocó darle un mes, que los senos se me curaran, porque estaba supremamente horrible, y ella como la boquita era pequeña ella no prendía del pezón, sino que ella chupaba una tetica pequeña que salía, y entonces por ahí era que me quería romper, entonces por ese tiempo le suspendí que tomara del seno, pero yo me puse de esos recolectores, recolectaba y le daba en un biberón.²⁵¹

Se revisaron aspectos relacionados con lactancia materna, obteniendo información correspondiente a 52 niños, de los cuales 30 eran lactantes en el momento de la aplicación de la encuesta, y 20 menores de tres años, de quienes se indagaron prácticas relacionadas con la lactancia y la alimentación complementaria.

Las madres refirieron que al 100% de los niños y niñas menores de tres años (n=52), alguna vez se les alimentó con leche materna. Después del nacimiento, se puso al pecho de manera inmediata al 44% de los niños, y en menos de una

247 MINISTERIO DE SALUD [online]. Ruta Integral de Atenciones a la Primera Infancia (RIAS). Salud y Nutrición. Disponible en: <https://bit.ly/30fOFlv>

248 MINISTERIO DE SALUD [online]. Abecé de la lactancia materna. Disponible en: <https://bit.ly/2H-Dd2Dd>

249 Entrevista a partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.

250 Entrevista a mujer gestante y madre de menor de cinco años, Cabildo Tawainti. Julio de 2019.

251 Entrevista a mujer gestante y madre de menor de cinco años, Cabildo Tawainti. Julio de 2019.

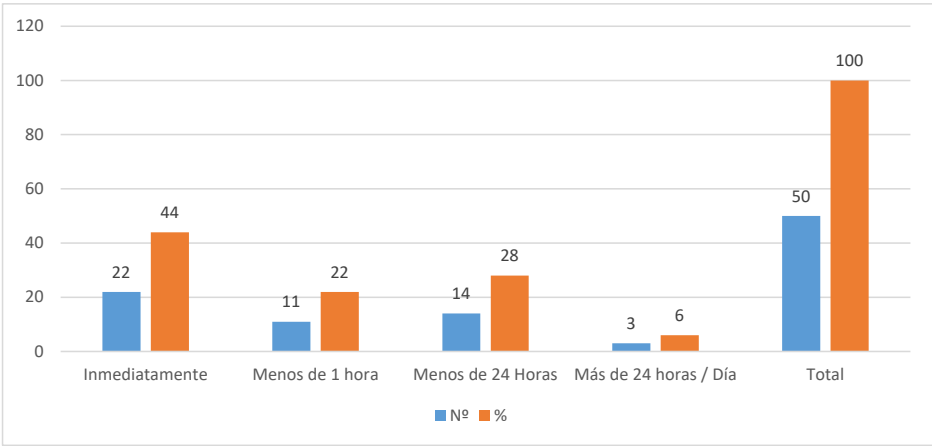
hora al 22%, tiempos considerados como positivos para la práctica exitosa de la lactancia.

Tabla 75. Momento de inicio de lactancia materna posterior al nacimiento

Inicio lactancia	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Inmediatamente	6	26,1	16	59,3	22	44
Menos de 1 hora	6	26,1	5	18,5	11	22
Menos de 24 Horas	8	34,8	6	22,2	14	28
Más de 24 horas/día	3	13	0	0	3	6
Total	23	100	27	100	50	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 175. Momento de inicio de lactancia materna posterior al nacimiento



Fuente: ENSANI, 2019.

Previo al suministro de leche materna por primera vez, a la mayoría (86,5%) de los recién nacidos, no se les dio ninguna bebida o alimento, mientras que al 13,5% les dieron algo para beber.

Las madres informaron que principalmente se trató de leche en polvo para bebé, seguida de aguapanela, y agua aromática de manzanilla.

Tabla 76. Bebidas o alimentos suministrados antes del inicio de lactancia materna según sexo

Bebida o alimento antes de lactancia materna	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	6	24	1	3,7	7	13,5
No	19	76	26	96,3	45	86,5
Total	25	100	27	100	52	100

Fuente: ENSANI, 2019.

El 80,4% de las madres manifestaron que desde el nacimiento de los niños no han presentado problemas para amamantar, mientras que la quinta parte sí refirieron haber tenido dificultades en este aspecto (19,6%), en mayor porcentaje con las niñas (25,9%) que con los niños (12,5%).

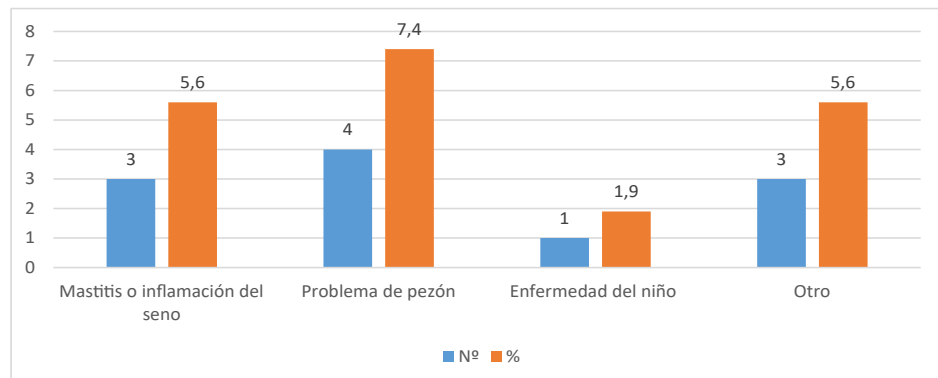
Tabla 77. Problemas para amamantar a los niños desde el nacimiento

Problemas para amamantar	Hombre		Mujer		Total	
	No	%	No	%	No	%
Sí	3	12,5	7	25,9	10	19,6
No	21	87,5	20	74,1	41	80,4
Total	24	100	27	100	51	100

Fuente: ENSANI, 2019.

La mastitis o inflamación del seno, problemas del pezón y del niño para mamar, fueron los muy asociados y que principalmente se presentaron a las madres que tuvieron inconvenientes para amamantar a sus hijos desde el nacimiento, entre otras razones, como considerar que no les bajaba o no tenían suficiente leche.

Ilustración 176. Problemas para amamantar a los niños desde el nacimiento



Fuente: ENSANI, 2019.

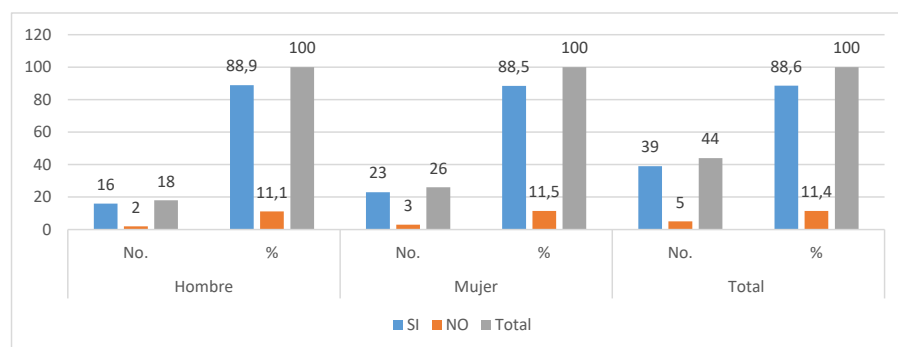
El suministro de leche materna de manera exclusiva se reportó para el 88,6%, con similares porcentajes para las niñas y los niños.

Tabla 78. Lactancia materna exclusiva

Lactancia materna exclusiva	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	16	88,9	23	88,5	39	88,6
No	2	11,1	3	11,5	5	11,4
Total	18	100	26	100	44	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 177. Lactancia materna exclusiva



Fuente: ENSANI, 2019.

Los tiempos de suministro de lactancia materna exclusiva se encuentran entre uno a ocho meses, y es en el sexto mes donde se reporta el mayor porcentaje de niños, cercano a la mitad (47,5%). En los restantes meses se encuentra disperso el número de niños alimentados con lactancia materna exclusiva; así, al 40% se les suministró menos de seis meses, incluso al 10% solo un mes, mientras que al 12,5% se les prolongó más de los seis meses recomendados, sin introducir otros alimentos complementarios. Situaciones de retiro temprano o tardío de la lactancia materna exclusiva, que no favorecen el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.

Tabla 79. Tiempo de lactancia materna exclusiva en número de meses

Número de meses	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
1	0	0	4	15,4	4	10
2	1	7,1	0	0	1	2,5
3	2	14,3	3	11,5	5	12,5
4	1	7,1	1	3,8	2	5
5	0	0	4	15,4	4	10
6	9	64,3	10	38,5	19	47,5
7	1	7,1	1	3,8	2	5
8	0	0	3	11,5	3	7,5
Total	14	100	26	100	40	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Existe solidaridad entre las mujeres para alimentar a los niños de la comunidad que lo necesitan; se encontró que cuatro niños fueron alimentados por personas diferentes a la madre (7,8%). Estas personas que apoyaron la lactancia fueron parientes principalmente, hermanas de alguno de los padres, así como primas; también, otras personas no parientes.

Tabla 80. Lactancia por persona diferentes a la madre biológica

Lactancia por persona diferente a madre biológica	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	2	8,3	2	7,4	4	7,8
No	22	91,7	25	92,6	47	92,2
Total	24	100	27	100	51	100
Parentesco del niño o la niña con la persona que lo lactó						
Sobrino/a	1	50	0	0	1	25
Primo/a	0	0	1	50	1	25
Otra	1	50	1	50	2	50
Total	4	100	2	100	4	100

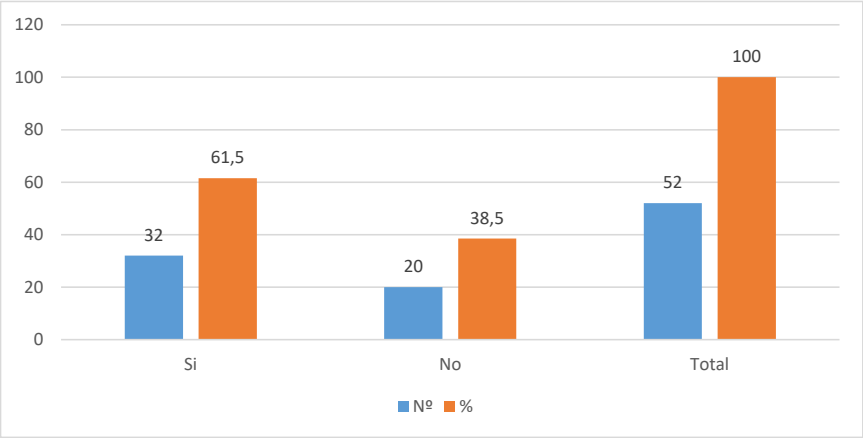
Fuente: ENSANI, 2019.

Las razones por las cuales los recién nacidos fueron lactados por personas diferentes de las madres biológicas, están relacionadas con la enfermedad de la madre, incluso con hospitalización, y del niño, por presentar fiebre y pujo.

En relación con la alimentación complementaria o el suministro de otros alimentos a niños y niñas durante los primeros seis meses, el principal alimento reportado es la leche en polvo para bebés, seguido de aguapanela y agua aromática, y de otro no identificado, aunque a la mayoría de los niños y niñas no se les suministraron otros alimentos diferentes a la leche materna en los primeros seis meses de vida, como es recomendado para favorecer su nutrición y salud.

Durante el periodo de la encuesta, de 52 madres que respondieron esta pregunta, 32 (61,5%) estaban lactando, con una leve diferencia entre sexos: a 60% de hombres y 63% de mujeres. Por otro lado, a 20 niños, no se les estaba alimentando con leche materna.

Ilustración 178. Lactancia materna al momento de la ENSANI



Fuente: ENSANI, 2019.

De 32 madres que estaban lactando al momento de la encuesta, 31 contestaron la pregunta, todas ellas (100%) dieron leche materna a sus hijos, durante el día y la noche anterior a la encuesta.

Respecto del número de veces que amamantaron a sus hijos durante el día anterior a la encuesta, es decir entre las 6:00 a.m. y 6:00 p.m., de 29 que contestaron

esta pregunta, se encontró que la mayoría amamantó a su hijo a libre demanda, seguido de lactancia cada dos horas y tres horas respectivamente, entre otras frecuencias.

Tabla 81. Lactancia materna el día y la noche anterior a la encuesta, entre las 6:00 a.m. y las 6:00 p.m

Frecuencia de suministro	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Cada media hora	1	7,7	1	6,3	2	6,9
Cada hora	2	15,4	1	6,3	3	10,3
Cada dos horas	3	23,1	1	6,3	4	13,8
Cada tres horas	1	7,7	2	12,5	3	10,3
A libre demanda	4	30,8	10	62,5	14	48,3
Otro	2	15,4	1	6,3	3	10,3
Total	13	100	16	100	29	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Así mismo, desde el anochecer hasta el amanecer del día de la encuesta, es decir, entre las 6:00 p.m. y las 6:00 a.m., se mantuvo como práctica principal, el suministro de leche materna a libre demanda a los niños, seguido de tres y dos veces en la noche.

Tabla 82. Lactancia materna del anochecer al amanecer del día de la encuesta, entre las 6:00 p.m. y las 6:00 a.m.

Frecuencia de suministro	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Cada media hora	1	7,7	0	0	1	3,3
Cada hora	1	7,7	0	0	1	3,3
Cada dos horas	2	15,4	1	5,9	3	10
Cada tres horas	3	23,1	3	17,6	6	20
A libre demanda	5	38,5	9	52,9	14	46,7
Otro	1	7,7	4	23,5	5	16,7
Total	13	100	17	100	30	100

Fuente: ENSANI, 2019.

De los 20 niños a quienes ya no se les suministraba leche materna al momento de la encuesta, 16 madres reportaron que se dejó de darles por completo en el periodo comprendido entre los tres hasta los 27 meses de edad. Los ocho meses (25%) y los 24 (18,8%), son identificados como las edades a las que más se destete-

ta. El primer tiempo, inferior al recomendado, que es hasta los dos años de edad y más, con complementación alimentaria a partir de los seis meses de edad.

Tabla 83. Edad del destete o de suspensión definitiva de la lactancia materna en meses según sexo

Edad del destete en meses	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
3	0	0	1	11,1	1	6,3
6	1	14,3	0	0	1	6,3
7	0	0	1	11,1	1	6,3
8	1	14,3	3	33,3	4	25
13	1	14,3	0	0	1	6,3
15	0	0	2	22,2	2	12,5
18	0	0	1	11,1	1	6,3
20	1	14,3	0	0	1	6,3
24	2	28,6	1	11,1	3	18,8
27	1	14,3	0	0	1	6,3
Total	7	100	9	100	16	100

Fuente: ENSANI, 2019.

La razón principal para suspender por completo la lactancia materna o destetar a los niños, es considerar que es la edad adecuada para ello según 13 madres (86,7%), seguida de la finalización de la producción de leche reportada por dos madres (13,3%).

Respecto de la edad en que se inició el suministro de alimentación complementaria a la lactancia materna, se encontró que los líquidos como aguas, jugos y caldos se dieron desde el primer mes, y el mayor porcentaje de introducción de estos alimentos se presentó a los seis meses de edad, (32%); por otra parte, a cinco niños (10%) no se les ha iniciado el suministro de líquidos.

Los alimentos semisólidos o blandos como papillas, purés, se iniciaron, según las madres o cuidadoras, desde antes del mes de nacido, con el mayor porcentaje a los siete meses de edad (32,1%), seguido de los seis meses (30,2%), mientras que a seis de los niños (11,3%), no se había empezado el suministro de este tipo de alimentos.

Por otra parte, el inicio del suministro de alimentos sólidos, es más disperso, desde antes de cumplir el mes hasta el mes 18, con el mayor porcentaje a los ocho

meses de edad (30,2%), seguido de los siete y 12 meses con (15,1%) y (11,3%) respectivamente, mientras que no se había iniciado a siete niños (13,2%), la alimentación complementaria con alimentos secos o sólidos.

Tabla 84. Edad en meses cuando por primera vez se les suministró alimentos líquidos, semisólidos y sólidos a los menores de tres años

Edad en meses	Líquidos		Semisólidos		Sólidos	
	Total					
	N	%	N	%	N	%
1	2	4	0	0	0	0
2	1	2	0	0	0	0
3	5	10	1	1,9	0	0
4	3	6	3	5,7	0	0
5	4	8	2	3,8	1	1,9
6	16	32	16	30,2	4	7,5
7	12	24	17	32,1	8	15,1
8	2	4	5	9,4	16	30,2
9	0	0	2	3,8	7	13,2
10	0	0	0	0	0	0
11	0	0	0	0	1	1,9
12	0	0	0	0	6	11,3
13	0	0	0	0	1	1,9
18	0	0	0	0	1	1,9
No ha iniciado	5	10,0	6	11,3	7	13,2
Total	50	100	52	100,0	52	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.

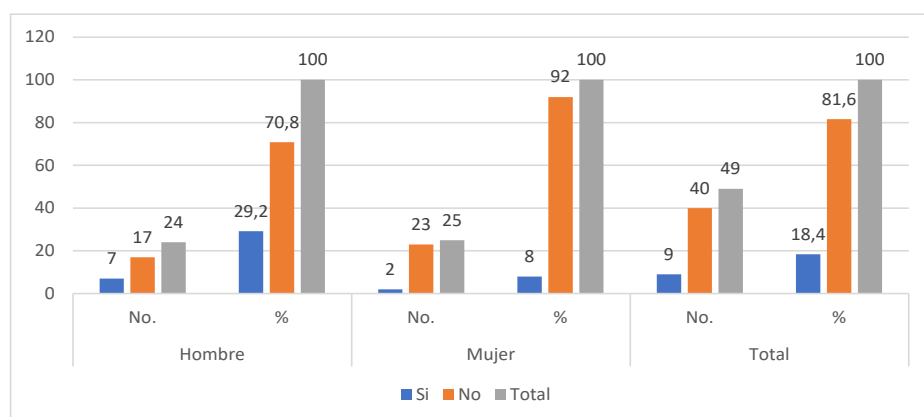
Así mismo, la encuesta indagó respecto de las prácticas y cuidados higiénicos para el suministro de la alimentación complementaria, y se encontró que a nueve de los niños y niñas (18,4%), se les suministró durante el día y noche anterior a la encuesta alguna bebida en tetero o biberón, lo que no se recomienda porque puede llegar a afectar la salud, al desestimular la lactancia materna y porque se requiere de la disponibilidad de agua potable, así como prácticas adecuadas de manipulación e higiene de los teteros o biberones. Por otra parte, al 81,6% no se les ofreció bebidas en tetero o biberón. Llama la atención el mayor uso de biberones para la alimentación de los niños que de las niñas (29,2%) frente a (8%).

Tabla 85. Consumo en tetero o biberón durante el día o noche anterior a la encuesta, según sexo

Consumo en tetero o biberón	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	7	29,2	2	8	9	18,4
No	17	70,8	23	92	40	81,6
Total	24	100	25	100	49	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 179. Consumo en tetero o en biberón durante el día o noche anterior a la encuesta



Fuente: ENSANI, 2019.

Respecto de los cuidados higiénicos en la preparación de las comidas para los niños, el 87% de las madres refiere que los prepara cada vez que el niño va a comer, mientras que el 13% los prepara para todo el día.

Los principales cuidados en la preparación de los alimentos de los niños menores de tres años corresponden al lavado de manos (83,3%), lavado de los alimentos (75,5%) y lavado de utensilios (83,3%), entre otros.

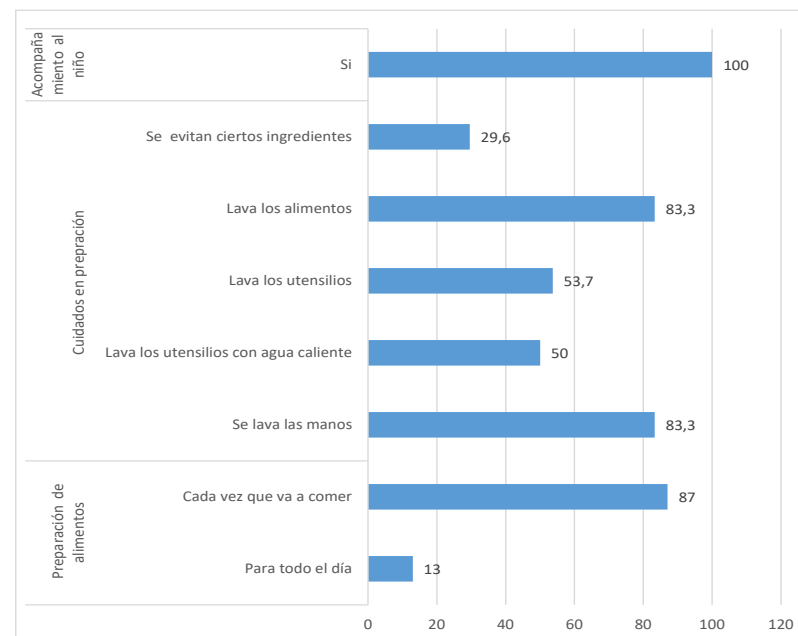
Así mismo, el 100% de los niños y niñas menores de tres años, son acompañados por alguna persona, mientras consumen los alimentos, práctica adecuada para la seguridad física del niño y psicológica, al compartir momentos con sus padres o cuidadores y de aprendizaje de las prácticas y hábitos de alimentación.

Tabla 86. Cuidados higiénicos en la preparación y suministro de alimentos y acompañamiento de menores de tres años en las comidas

Cuidados higiénicos en preparación de alimentos	Total	
	N	%
Las comidas se preparan		
Para todo el día	6	13
Cada vez que va a comer	40	87
Total	46	100
Cuidados en preparación		
Se lava las manos	45	83,3
Lava los utensilios con agua caliente	27	50
Lava los utensilios	29	53,7
Lava los alimentos	45	83,3
Se evitan ciertos ingredientes	16	29,6
Acompañamiento al niño mientras come		
Sí	48	100
No	0	0
Total	48	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 180. Cuidados higiénicos en la preparación y suministro de alimentos y acompañamiento de menores de tres años en las comidas



Fuente: ENSANI, 2019.

4.1.3 Significados, percepciones y prácticas relacionadas con la salud de niños y niñas menores de cinco años.

La primera infancia es una etapa de gran vulnerabilidad en el estado de salud y nutrición de los niños y niñas en Colombia. Aunque el país ha avanzado en las últimas décadas en el mejoramiento de las condiciones de salud y el estado nutricional de sus niños y niñas menores de cinco años, en particular en la prevalencia de enfermedades infecciosas como la enfermedad diarreica aguda y la infección respiratoria aguda, aún persisten condiciones tales como la desnutrición crónica (baja talla para la edad), la anemia, las deficiencias de micronutrientes como la vitamina A y el zinc, que siguen siendo un reto a resolver.

En este aparte se describen los resultados de temas relacionados con el estado de salud de los niños y niñas menores de cinco años del pueblo Quillasinga, que incluyen los aspectos cualitativos de la aplicación del módulo Menor de cinco años de la encuesta, que incluye prevención, situación y prácticas relacionadas con las principales enfermedades de la infancia, que son, como ya se dijo, la enfermedad respiratoria y la enfermedad diarreica agudas.

El conocimiento de la medicina tradicional por parte del pueblo, permite en la actualidad seguir contrarrestando algunas enfermedades que se presentan en los niños. Así, malestares comunes como la fiebre, dolor de cabeza y enfermedades tales como la gripe, diarrea, mal aire, entre otras, se tratan con plantas medicinales. Aunque es común que cuando el niño se enferma se asista al centro de salud, en parte por la proximidad que tienen los cabildos Quillasinga a los organismos de salud.

¿Usted cómo ve la salud de los comuneros en general?, sobre todo de los niños, de las embarazadas.

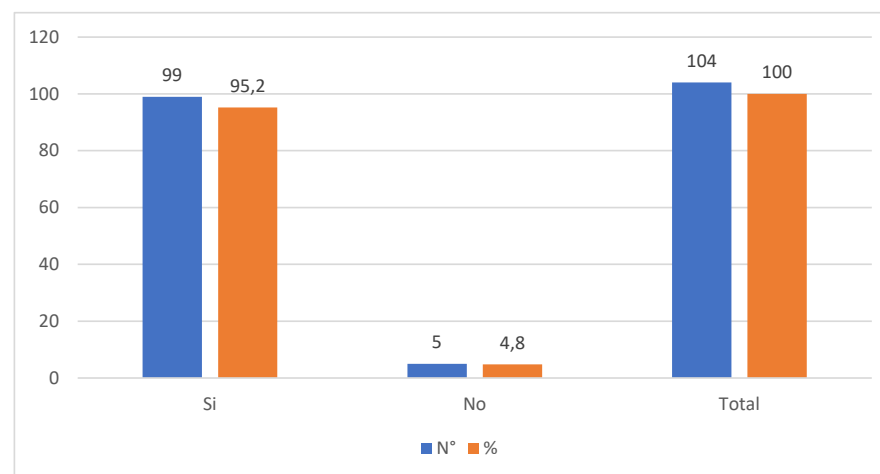
Yo los veo bien, pero algunas enfermedades pequeñitas, dolor de cabeza, o, de pronto, alguna gripecita. Eso es normal. Según lo que yo más o menos analizo, es que lo más chiquiticos los llevan a la medicina occidental, la pastillita, eso, pero los más grandes no los veo muy frecuente en el hospital, ellos más que todo se curan con las medicinas de aquí, o ya, solo que te quiebres un brazo ¿sí? O que esté sangrando. Eso, pero enfermedades graves, no. Yo me acuerdo de que el chiquillo era bien juguetón, uno subía a esos árboles y tal, hasta el brazo se me torció, me caí, pero en ese tiempo había una señora que me sobaba y listo, ¿sí?, quedaba, pero si ellas miraban que ya estaba el hueso así... ahí sí tocaba a que nos sellen. Pero la mayoría aquí no se mira que estén muy

mal de salud, nuestra vida es muy longeva, yo tengo tías que tienen 98 años y están bien, caminando, mi abuelo vivió 92 años, mi abuela vivió 93 años, enhebraba una aguja. Vaya a ver, uno no mira ni de aquí a allá, y a pesar de que nosotros andamos siempre expuestos al humo, siempre hacemos los oficios diarios que hay que hacer, estamos al sol y al agua, estamos mojados, pero nuevamente nos secamos. Yo creo que ya la adaptación de nosotros es muy grande.²⁵²

La percepción que se tiene de la salud infantil, como pueblo Quillasinga, es que es buena. Esto se debe a que desde la tradición Quillasinga de ser agricultores y la valoración de los alimentos que provee el campo, se establece la relación entre alimentación y salud.

Una de las principales estrategias implementadas en el país para la prevención de las principales enfermedades prevalentes de la infancia, es el Programa de Crecimiento y Desarrollo, por ello se indagó a las madres sobre la asistencia de sus hijos menores de cinco años a los controles de este programa en las instituciones de salud en los últimos doce meses, y se encontró que de 104 madres, 99 reportaron que los niños asisten al programa (95,2%), mientras cinco (4,8%) no lo han hecho durante los últimos 12 meses.

Ilustración 181. Asistencia de los menores de cinco años al Programa de Crecimiento y Desarrollo



Fuente: ENSANI, 2019.

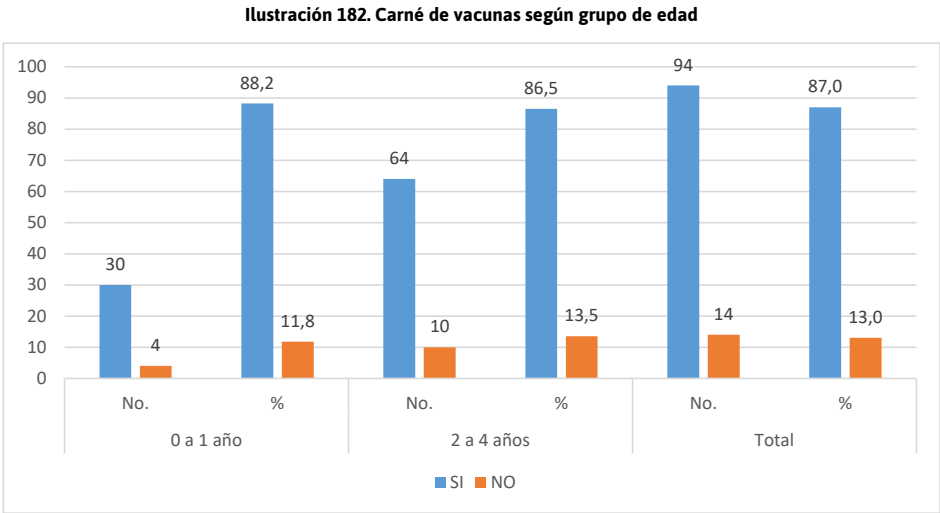
252 ENSANI. Entrevista Partera Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio 2019.

Respecto de la vacunación, a través de la presentación del carné de vacunas, documento que contiene el registro y permite la verificación y el seguimiento de la aplicación de los biológicos a cada uno de los niños, según el esquema oficial del Plan Ampliado de Inmunizaciones–PAI, se encontró que el 87% de los niños menores de cinco años tiene este carné, mientras que no lo tiene el 13%. Tanto los niños como las niñas, tienen en similares porcentajes el carné de vacunación, mientras que, al revisar los grupos de edad, el grupo de cero a un año, tiene dos puntos porcentuales por arriba, respecto del grupo de dos a cuatro años, con (88,2%) frente a (86,5%) respectivamente.

Tabla 87. Carné de vacunas según sexo y grupo de edad

Carné de vacunas	Hombre		Mujer		Total		Cero a un año		Dos a cuatro años		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sí	54	87,1	40	87,0	94	87,0	30	88,2	64	86,5	94	87,0
No	8	12,9	6	13,0	14	13,0	4	11,8	10	13,5	14	13,0
Total	62	100,0	46	100,0	108	100,0	34	100,0	74	100,0	108	100,0

Fuente: ENSANI, 2019.



Fuente: ENSANI, 2019.

Por la alta prevalencia e importancia de las enfermedades infecciosas en los niños y niñas menores de cinco años, y por ser unas de las primeras causas de muerte en este rango de edad, y con mayor riesgo fatal en los menores de un año, en la encuesta se indagó acerca de la presencia, signos y síntomas relacionados con la Infección Respiratoria Aguda²⁵³ y la Enfermedad Diarreica Aguda.²⁵⁴

En relación con las enfermedades de los niños y niñas menores de cinco años durante los 15 días previos a la encuesta, de 108 niños, el 48,1% no presentó síntomas o dolencias relacionadas con infección respiratoria. Entre quienes sí los presentaron, los principales fueron tos (37%), nariz tapada y moco líquido en la tercera parte de los menores de cinco años (30,6%), seguido de la fiebre por una cuarta parte de los mismos (24,3%). En menor porcentaje se reportaron otros síntomas como ronquera, dolor de garganta, dificultad para alimentarse. El principal síntoma de alarma de complicaciones de la salud presentado es la fiebre, para 26 menores de edad y en uno respiración corta y rápida, y respiración difícil.²⁵⁵

Por grupos de edad, el porcentaje de algunos síntomas son mayores en el grupo de cero a un año, como fiebre, moco líquido, ronquera, dificultad para alimentarse o tragar, y respiración corta y rápida. Otros síntomas son mayores en quienes tienen entre dos y cuatro años, como tos nariz tapada, dolor de garganta, dolor de oídos y respiración difícil.

253 MINISTERIO DE SALUD [online]. Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Constituyen un grupo de enfermedades que se producen en el aparato respiratorio, causadas por diferentes microorganismos como virus y bacterias, que comienzan de forma repentina y duran menos de dos semanas. Es la infección más frecuente en el mundo y representa un importante tema de salud pública en nuestro país. La mayoría de estas infecciones como el resfriado común son leves, pero dependiendo del estado general de la persona pueden complicarse y llegar a amenazar la vida, como en el caso de las neumonías. En niños menores de cinco años, la causa de la infección en el 95% de los casos son los virus siendo de buen pronóstico, pero un pequeño porcentaje puede padecer complicaciones como otitis, sinusitis y neumonía. Disponible en: <https://bit.ly/2S3wl52>

254 ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) [online]. Enfermedades diarreicas. Se define como diarrea la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas. La deposición frecuente de heces formes (de consistencia sólida) no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y “pastosa” por bebés amamantados. Disponible en: <https://bit.ly/3n28GWf>

255 MINISTERIO DE SALUD [online]. Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Op. cit.

Tabla 88. Síntomas o dolencias en los últimos 15 días previos a la encuesta relacionados con infección respiratoria según grupo de edad

Síntomas o dolencias en los últimos 15 días	Cero a un año				Dos a cuatro años				Total					
	Sí		No		Sí		No		Sí		No	Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Fiebre	10	29,4	24	70,6	16	21,9	57	78,1	26	24,3	81	75,7	107	100
Tos	11	32,4	23	67,6	29	39,2	45	60,8	40	37	68	63	108	100
Nariz tapada	7	20,6	27	79,4	26	35,1	48	64,9	33	30,6	75	69,4	108	100
Moco líquido	12	35,3	22	64,7	21	28,4	53	71,6	33	30,6	75	69,4	108	100
Dolor de garganta	3	8,8	31	91,2	9	12,2	65	87,8	12	11,1	96	88,9	108	100
Ronquera	5	14,7	29	85,3	9	12,2	65	87,8	14	13	94	87	108	100
Dificultad para tragar o alimentarse	3	8,8	31	91,2	5	6,8	69	93,2	8	7,4	100	92,6	108	100
Dolor de oídos o secreciones de oído	0	0	34	100	2	2,7	72	97,3	2	1,9	106	98,1	108	100
Respiración corta y rápida	1	2,9	33	97,1	0	0	74	100	1	0,9	107	99,1	108	100
Respiración difícil	0	0	34	100	1	1,4	73	98,6	1	0,9	107	99,1	108	100
Ninguno	17	50	17	50	35	47,3	39	52,7	52	48,1	56	51,9	108	100

Fuente: ENSANI, 2019.

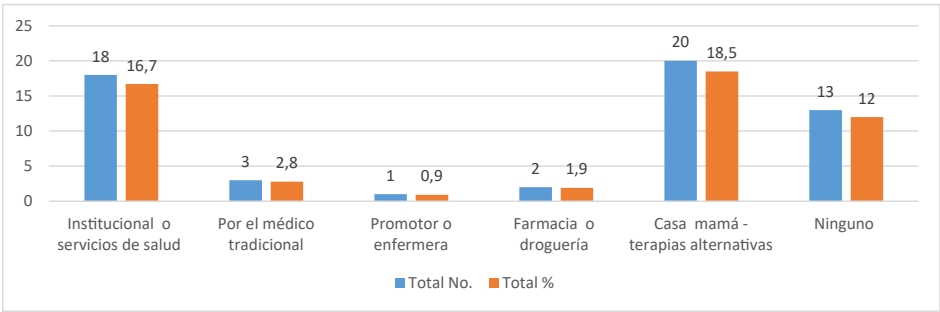
El tratamiento de los síntomas de la infección respiratoria en mayor porcentaje, se realizó en la casa por la mamá mediante terapias alternativas (18,5%), seguido de atención a nivel institucional o de los servicios de salud (16,7%), mientras que al 12% no se les realizó ningún tratamiento y al 2,8% los trató el médico tradicional, todos ellos entre dos a cuatro años. Respecto de la edad, se les hizo tratamiento en mayor porcentaje a los niños menores de un año, que a los niños entre dos a cuatro años.

Tabla 89. Tratamientos a niños con Infección Respiratoria según grupo de edad

Tratamiento de síntomas de Infección respiratoria	Cero a un año		Dos a cuatro años		Total	
	N	%	N	%	N	%
Institucional o servicios de salud	6	17,6	12	16,2	18	16,7
Por el médico tradicional	0	0	3	4,1	3	2,8
Promotor o enfermera	0	0	1	1,4	1	0,9
Farmacia o droguería	1	2,9	1	1,4	2	1,9
Casa mamá - terapias alternativas	8	23,5	12	16,2	20	18,5
Ninguno	3	8,8	10	13,5	13	12

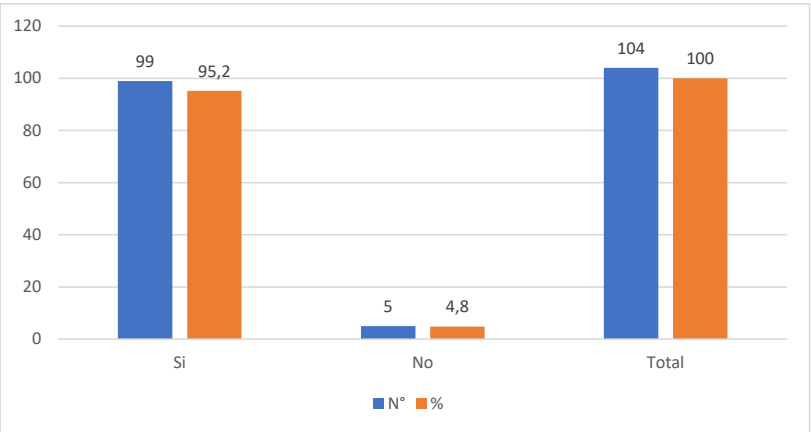
Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 184. Tratamientos a niños con Infección Respiratoria



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 183. Síntomas o dolencias en los últimos 15 días previos a la encuesta relacionados con infección respiratoria



Fuente: ENSANI, 2019.

Como se mencionó, en el país las Enfermedades Diarreicas Agudas continúan ocupando los primeros lugares de morbilidad y mortalidad en la población menor de cinco años. Son más intensas entre los seis meses y los dos años de edad, y tienen consecuencias graves en los menores de seis meses de edad, en razón

a que los lactantes y niños menores se deshidratan con mayor rapidez que los niños mayores y las personas adultas.²⁵⁶

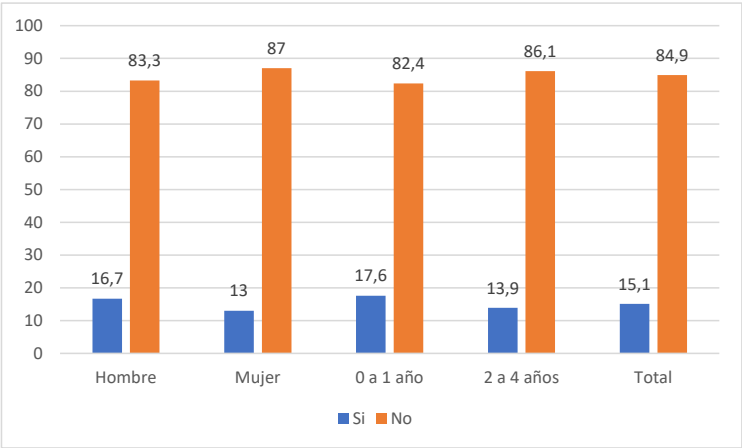
Respecto de la enfermedad diarreica durante los últimos 15 días, las madres o cuidadores reportaron que el 15,1% de los niños presentó diarrea, mientras que la mayoría (84,9%) no, durante este periodo. El mayor porcentaje de enfermedad diarreica se presentó en los niños que en las niñas con (16,7% frente a 13%). De igual manera, hubo mayor porcentaje en el grupo entre cero a un año que el grupo entre dos a cuatro años, (17,6% frente a 13,9%) como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla 90. Enfermedad diarreica durante los últimos 15 días según sexo y grupo de edad

Diarrea en los últimos 15 días	Hombre		Mujer		Cero a un año		Dos a cuatro años		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Sí	10	16,7	6	13	6	17,6	10	13,9	16	15,1
No	50	83,3	40	87	28	82,4	62	86,1	90	84,9
Total	60	100	46	100	34	100	72	100	106	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 185. Enfermedad diarreica durante los últimos 15 días, según sexo y grupo de edad



Fuente: ENSANI, 2019.

De los 16 menores de cinco años de quienes se reportó presentaron diarrea, 15 madres o cuidadores informaron que tuvieron entre tres a 10 deposiciones en el peor día de la diarrea. Así, la mayoría que son cinco niños (33,3%), tuvieron cuatro deposiciones; les siguen cuatro niños con cuatro deposiciones (26,7%), incluso un niño tuvo 10 deposiciones durante el peor día de diarrea. Respecto de la edad, se presentó un mayor número de niños del grupo entre dos a cuatro años con más deposiciones en el peor día de diarrea, que en el grupo entre cero a un año.

Tabla 91. Número de deposiciones en el peor día de la diarrea según grupo de edad

Número de deposiciones en peor día diarrea	Cero a un año		Dos a cuatro años		Total	
	N	%	N	%	N	%
3	1	16,7	1	11,1	2	13,3
4	1	16,7	3	33,3	4	26,7
5	2	33,3	3	33,3	5	33,3
6	0	0	1	11,1	1	6,7
7	1	16,7	0	0	1	6,7
8	0	0	1	11,1	1	6,7
10	1	16,7	0	0	1	6,7
Total	6	100	9	100	15	100

Fuente: ENSANI, 2019.

Las madres de la mayoría de los niños con diarrea, manifestaron que no presentaron ninguno de los síntomas mencionados por los encuestadores. Entre quienes sí presentaron síntomas durante la enfermedad diarreica, los más frecuentes fueron vómito, labios secos y ojos hundidos sin lágrimas, síntomas de deshidratación y, en menor porcentaje, debilidad, y moco y/o sangre en la deposición.

Respecto de los tratamientos y remedios para la diarrea, la mayoría se realizaron a nivel institucional en los servicios de salud, seguidos y en el mismo porcentaje por tratamientos del médico tradicional y en la casa por la mamá aplicando terapias alternativas, mientras que el menor porcentaje por la promotora de salud o enfermera.

Se acudió a los organismos de salud en mayor porcentaje para los niños entre cero y un año; para los niños entre dos a cuatro años, el tratamiento se buscó más con el médico tradicional.

256 MINISTERIO DE SALUD [online]. Guía de atención de la enfermedad diarreica aguda. Disponible en: <https://bit.ly/3j5khkc>

No se encontraron diferencias en la búsqueda y atención entre las niñas y los niños, con similar porcentaje de consulta con los organismos de salud, médicos tradicionales y atención en casa por la mamá.

Cabe resaltar, que los médicos tradicionales usan diferentes plantas para tratar la diarrea de los niños; por ejemplo: verdolaga, leche de papaya verde, sauco, ajenojo, paico, hierbabuena y limón. Estas plantas fueron mencionadas en el Taller Salud y Recursos del Territorio, donde Sabedores de la medicina tradicional Quillasinga identificaron algunas plantas que benefician la salud de los niños.

Tabla 92. Tratamiento de la enfermedad diarreica según sexo y grupo de edad

Tratamiento EDA	Hombre		Mujer		Total		0 a 1 año		2 a 4 años		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Institucional o servicios de salud	4	6,5	3	6,5	7	6,5	4	11,8	3	4,1	7	6,5
Médico tradicional	3	4,8	2	4,3	5	4,6	1	2,9	4	5,4	5	4,6
Promotor o enfermera	1	1,6	0	0	1	0,9	1	2,9	0	0	1	0,9
Casa mamá - terapias alternativas	3	4,8	2	4,3	5	4,6	1	2,9	4	5,4	5	4,6

Fuente: ENSANI, 2019.

Para el tratamiento de la diarrea, las madres informaron que usaron principalmente el suero de rehidratación oral (polvo en sobres), seguido de jarabes, remedios caseros y el suero de rehidratación intravenoso (que indica hospitalización).

La importancia de la prevención y el tratamiento oportuno y adecuado de los signos y síntomas de la diarrea, es evitar el deterioro del estado nutricional y de salud, que incluso puede llevar a la muerte de los niños desnutridos.²⁵⁷

Por otra parte, en la Ruta Integral de atenciones a la Primera Infancia-RIAS, dirigida a la promoción y mantenimiento de la salud de la primera infancia, está contemplado “suplementar con hierro, vitamina A, zinc”, así como “realizar desparasitación intestinal, a todos los niños y niñas sanos menores de 10 años con factores epidemiológicos: ingesta de alimentos o aguas contaminadas, vida rural,

deficiencia de higiene y educación, migraciones humanas y condiciones socioeconómicas y sanitarias deficientes”. Los parásitos, así como las deficiencias de vitaminas y minerales en la alimentación, se consideran una forma de desnutrición porque son esenciales para el crecimiento, la salud y el desarrollo de las personas y colectividades.²⁵⁸

Las deficiencias de micronutrientes pueden causar retraso del crecimiento (talla), afectar la capacidad de aprendizaje, la visión, causar letargo, raquitismo, infecciones, malformaciones, entre otras, según la vitamina o mineral deficiente en la alimentación. Por otra parte, las consecuencias pueden ser más graves en el periodo de gestación o embarazo, la lactancia, la primera infancia, la edad escolar y la adolescencia, etapas de la vida en que se requiere de un mayor consumo de estos nutrientes.²⁵⁹

En relación con el consumo de vitaminas, suplementos vitamínicos, y complementos nutricionales en los niños menores de tres años, se encontró que el 37% consumió este tipo de nutrientes adicionales a la alimentación, mientras que las madres o cuidadores reportaron que el 63% no hizo. El consumo de estos suplementos se observa en mayor porcentaje en las mujeres (39,3%) que en los hombres (34,6%).

Tabla 93 Consumo de vitaminas, suplementos vitamínicos y complementos nutricionales según sexo

Consumo vitaminas, minerales, suplementos	Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sí	9	34,6	11	39,3	20	37
No	17	65,4	17	60,7	34	63
Total	26	100	28	100	54	100
Tipo de vitaminas, minerales o complementos nutricionales						
Hierro	2	7,7	1	3,6	3	5,6
Calcio	2	7,7	3	10,7	5	9,3
Vitaminas	7	26,9	6	21,4	13	24,1
Bienestarina	1	3,8	5	17,9	6	11,1
Multivitamínico	3	11,5	1	3,6	4	7,4
Preparados tradicionales	1	3,8	1	3,6	2	3,7
Otro	0	0	1	3,6	1	1,9

Fuente: ENSANI, 2019.

257 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL Y ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Libro clínico de la atención integrada de las enfermedades prevalentes de la infancia. Bogotá D.C., 2015.

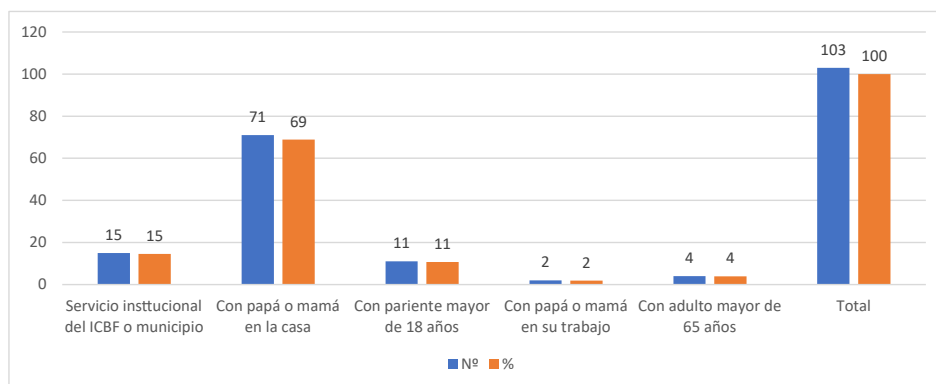
258 MINISTERIO DE SALUD [online]. Ruta Integral de Atenciones a la Primera Infancia (RIAS). Op. cit.

259 MINISTERIO DE SALUD [online]. Abecé del control y la prevención de la deficiencia de micronutrientes. Disponible en: <https://bit.ly/3IXfJ1i>

El tipo de complementos nutricionales consumidos por los niños menores de tres años, principalmente son vitaminas, seguido de la Bienestarina suministrada a través de los programas del ICBF, calcio y multivitamínicos. Por otra parte, al 3,7%, se les suministraron preparados tradicionales.

En cuanto a la atención y cuidado diario de los niños y niñas menores de cinco años, se encontró que principalmente son cuidados en sus propios hogares y por personas de la familia y comunidad. Son cuidados en casa por el papá y la mamá (69%), por un pariente mayor de 18 años (11%), y por un adulto mayor (4%), o son llevados por sus padres a los lugares en donde trabajan (2%) acorde con sus tradiciones de socialización. Un 15% son cuidados en los servicios de atención del ICBF o del municipio.

Ilustración 186. Cuidado diario de los niños menores de cinco años



Fuente: ENSANI, 2019.

4.2 Situación nutricional según componente de evaluación de ingesta

Para conocer la situación de ingesta o consumo de alimentos por parte de la población Quillasinga, se recolectó información a una muestra de población, tal como se define en el diseño, en términos de número y criterios de selección de pobladores, edad, sexo y estado fisiológico (embarazo y lactancia) y se aplicó la metodología de Recordatorio de 24 horas (en adelante R24h) por múltiples pasos. La recolección de información se efectuó de manera rigurosa con los parámetros establecidos en el Manual de recolección de información, por parte de profesionales en Nutrición y Dietética de la Escuela de Nutrición y Dietética

de la Universidad de Antioquia, quienes recibieron capacitación específica para aplicar la metodología de R-24h. Los nutricionistas estuvieron acompañados por personas de la comunidad. Así mismo, la aplicación de la metodología, y la calidad de la información se supervisó y pasó por un proceso de revisión crítica en campo, por parte de profesionales nutricionistas, con el objetivo de garantizar la calidad de la información recolectada.

La evaluación de la ingesta o consumo, se efectuó mediante comparación con las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN), reglamentadas por el Ministerio de Salud, en la Resolución 3803 de 22 de agosto de 2016²⁶⁰. Los datos de los alimentos recolectados y sometidos a revisión crítica, se ingresaron al programa de análisis químico de alimentos EVINDI v5 de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia, y al programa PC_SIDE (Personal Computer Versión of Software for Intake Distribution Estimation) versión 1.0 de junio de 2004, utilizado en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia ENSIN 2005²⁶¹ y en el análisis de los otros pueblos indígenas.

La muestra de población para la recolección de información de consumo, estuvo conformada por 1.108 recordatorios de 24 horas (R24h), de los cuales 713 (64%) fueron primeros R24h y 395 segundos R24h (36%).

Se presentan los resultados de la evaluación de la ingesta dietética del pueblo Quillasinga del Putumayo, en tablas que incluyen información del total de la población y la desagregación por área (urbana y rural), sexo, grupos de edad y estado fisiológico, en relación con:

- Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de energía, proteínas, vitamina A, vitamina C, folatos, zinc, hierro y calcio, el mínimo, el máximo y los percentiles: p5, p25, p50, p75 y p95, la media, el error estándar (EE) y bajo riesgo en la ingesta usual de fibra.
- Grasas y carbohidratos: mínimo, máximo y los percentiles: p5, p25, p50, p75 y p95, la media, el EE y el porcentaje que está por debajo o por encima de los valores establecidos del Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (AMDR).

260 MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes -RIEN- Resolución 3803 de 2016. Bogotá, D.C., 2016.

261 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR, ASOCIACIÓN PROBIENESTAR DE LA FAMILIA COLOMBIANA -PROFAMILIA-, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA y ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN, 2005. Bogotá, D.C.: Panamericana Formas e Impresos, 2006.



Así mismo, se presentan las tablas de consumo, con base en el primer R24h, en las que se incluyen el nombre del alimento, el número de personas (n), el porcentaje de personas que lo ingirió y la cantidad promedio consumida.

4.2.1 Energía.

Se estableció la ingesta media de energía en 1.729 Kcal ($EE^{262}=7,3$). La prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual en el 64% ($EE=0,1$); mayor en el área rural (71,5% $EE=0,1$) comparada con el área urbana (61,8%); y en las mujeres (71,5% $EE=0,1$) que en los hombres (55,4%). Por grupos de edad, la prevalencia de riesgo de deficiencia estuvo alrededor de 70%, excepto en los menores de ocho años. En las mujeres en periodo de lactancia la prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta de energía fue (86,8%) ($EE=0,1$) (tabla 94).

Las mujeres en periodo de gestación y lactancia, son las más afectadas, y la razón es que la demanda de energía es mayor para dar respuesta a las necesidades propias de dicho periodo. Esta situación preocupa porque este tiempo se considera como la ventana de oportunidad para que los hijos obtengan el máximo crecimiento y desarrollo, pero dependen del suministro energía y nutrientes de la madre.

En términos generales, los seres humanos emplean la energía para realizar actividad física, mantener la temperatura corporal, transportar, sintetizar y degradar células u otros compuestos. La energía de la dieta proviene de las grasas, los carbohidratos, las proteínas y el alcohol ingeridos. Para mantener un estado nutricional adecuado se requiere que exista balance entre los tres primeros macronutrientes y que la cantidad total de energía ingerida sea igual a la requerida. Cuando se presenta un desequilibrio, se produce malnutrición reflejada, según sea el caso, en exceso o deficiencia de peso. Aunque es importante tener en cuenta que en la actualidad el sobrepeso se considera un problema multicausal que se asocia con exceso o carencias nutricionales durante los primeros mil días de vida (epigenética), con la genética, los hábitos alimentarios, los condicionantes culturales, sociales, la actividad física y el consumo de bebidas azucaradas. Tales condiciones favorecen los procesos fisiológicos inherentes al almacenamiento de energía, lo cual no solo se evidencia en el aumento de Índice de Masa Corpo-

ral-IMC, sino también en el aumento de la circunferencia de cintura y de la grasa corporal.^{263,264}

Cuando las mujeres en gestación presentan déficit de energía, realizan ajustes fisiológicos para responder a la premisa vital de la reproducción, lo que se conoce como plasticidad metabólica, ya que permite la conformación de fenotipos que se encuentran mejor adaptados a su medio ambiente, que si hubiese un mismo fenotipo para todas las condiciones ambientales. La plasticidad del desarrollo se define como el “fenómeno por el cual un genotipo puede dar lugar a una variedad de diversos estados fisiológicos y morfológicos en respuesta a diferentes condiciones ambientales durante el desarrollo”²⁶⁵, pero sus fetos pueden presentar alteraciones permanentes en las estructuras celulares y en el metabolismo, lo que no siempre se manifiesta en los parámetros antropométricos al nacer, pero puede incrementar el riesgo de desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial^{266,267}. Estas condiciones se conocen como “fenotipo económico” porque no dependen de la herencia sino que se asocian con la carencia de energía durante la gestación y se pueden transmitir a otras generaciones.²⁶⁸

263 DIMEGLIO, D. y MATTES, R. Liquid versus solid carbohydrate: Affects on food intake and body weight. En: International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 2000, Vol. 24, No. 6, p. 794-800

264 VARTANIAN, Lenny; SCHWARTZ, Marlene y BROWNELL, Kelly. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: A systematic review and meta-analysis. En: American Journal of Public Health, 2007. Vol. 97, No. 4, p. 667-675.

265 OTTEN, Jennifer; PITZI, Jennifer y MEYERES, Linda. Dietary Reference Intakes The Essential guide to Nutrient Requirements. Washington D.C: The National Academies Press, 2006. p. 244

266 LEVITSKY, D. y STRUPP, B. Malnutrition and brain: changing concepts, changing concerrus, undernutrition and behavioral development in children. En: The Journal of Nutrition, 1995, Vol. 125, No. 85, p. 1212S- 2220S

267 UAUY, Ricardo; CARMUEGA, Esteban y BARKER David. Impacto del crecimiento y desarrollo temprano sobre la salud y bienestar de la población. Buenos Aires: Instituto Danone del Cono Sur, 2009.

268 OTTEN, Jennifer; PITZI, Jennifer y MEYERES, Linda. Op. cit.

262 EE: error estándar.

Tabla 94. Distribución de la ingesta de energía (Kcal) y su adecuación por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	< 90% Valor Referencia		> 110 % Valor Referencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE	%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	64,0	0,1	17,9	0,1	215,7	5942,2	782,0	1207,0	1608,0	2118,0	3094,0	1729,8	27,3
Área														
Urbana	517	61,8	0,1	19,2	0,1	220,9	5722,0	840,0	1257,0	1652,0	2159,0	3145,0	1777,6	32,0
Rural	196	71,5	0,1	12,7	0,1	235,1	5344,3	695,0	1096,0	1484,0	1976,0	2903,0	1598,5	49,8
Sexo														
Hombres	311	55,4	0,1	23,4	0,1	228,3	6206,0	878,0	1421,0	1912,0	2508,0	3575,0	2027,9	47,5
Mujeres	402	71,5	0,1	13,3	0,1	304,9	4521,4	751,0	1082,0	1383,0	1758,0	2457,0	1464,0	26,6
Grupo edad														
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	2,3	0,1	81,6	0,2	495,5	1890,1	602,0	779,0	947,0	1169,0	1611,0	1006,4	88,8
1 a 3 años	52	18,8	0,1	57,2	0,1	432,6	2428,4	732,0	1016,0	1232,0	1464,0	1822,0	1248,8	46,0
4 a 8 años	71	36,5	0,1	35,5	0,1	261,7	3120,7	813,0	1161,0	1433,0	1731,0	2203,0	1460,8	50,3
9 a 13 años	83	70,3	0,1	10,0	0,1	591,7	3804,7	1058,0	1458,0	1772,0	2114,0	2655,0	1803,0	53,5
14 a 18 años	102	67,3	0,1	10,9	0,1	457,7	6255,5	1136,0	1703,0	2186,0	2747,0	3703,0	2272,1	78,3
19 a 30 años	115	70,1	0,1	12,9	0,1	309,8	5728,1	921,0	1336,0	1729,0	2237,0	3237,0	1858,6	68,5
31 a 50 años	137	72,5	0,1	11,4	0,1	382,4	5221,4	916,0	1303,0	1663,0	2119,0	2998,0	1771,7	56,1
51 a 70 años	87	80,5	0,1	4,9	0,1	283,4	4176,4	889,0	1212,0	1487,0	1810,0	2373,0	1539,9	49,1
Mayores de 70 años***	46	76,6	0,1	11,9	0,1	286,2	3971,7	554,0	876,0	1195,0	1622,0	2496,0	1317,5	92,1
Estado fisiológico														
Mujeres gestantes ***	9	*	*	*	*	1133,0	3091,7	1553,0	1611,0	1655,0	1702,0	1776,0	1658,8	22,6
Mujeres lactantes***	24	86,8	0,1	5,2	0,1	272,9	4540,4	851,0	1246,0	1538,0	1916,0	2803,0	1644,0	126,4

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.2 Proteínas.

La ingesta media de proteínas fue 53,4% (EE=0,9). En el área urbana la media de consumo fue estadísticamente superior (55,8g EE=1,0) al compararla con el área rural (46,8g EE=1,5). El porcentaje de riesgo de deficiencia no se pudo obtener para el total de la población ni por sexo; pero por grupos de edad se halló que la menor prevalencia de riesgo de deficiencia la presentaron los niños de cuatro a ocho años (2,7% EE=0,1), pero a partir de los nueve años fue incrementando hasta llegar a 85,8% en las personas mayores de 70 años. Esta situación afecta prácticamente a todas las mujeres en periodo de gestación y de lactancia. Las personas menores de 18 años fueron los que tuvieron mejor aporte de proteínas con respecto a la energía total; a partir de 19 años hubo un alto porcentaje de individuos que consumió por debajo del valor de referencia establecido. Sin embargo, este análisis debe ser precavido cuando no se consume el requerimiento de energía (tabla 95).

Con relación a la ingesta de alimentos fuente de proteína, se encontró que 100% de los niños menores de seis meses tomaron leche materna, pero también incluyeron leche líquida (14,3% promedio = 30g) y Bienestarina (14,3% promedio = 2g). (tabla 114).

La lactancia materna exclusiva en los menores de seis meses es una práctica común en todos los pueblos indígenas a diferencia de lo que se reporta en los estudios de las personas que pertenecen a otros grupos étnicos, a pesar de que en esta comunidad un niño (14%) consumió alimentos diferentes a la leche humana. Preocupa la introducción temprana de alimentos fuente de proteína los cuales no son necesarios y quizás sería más conveniente que sus madres los comieran para tener un mejor aporte.

La principal fuente de proteína en los niños de seis a 11 meses fue la leche materna (10%) seguida por leche líquida y la leche en polvo (31%), huevo y lenteja (23%) y Bienestarina (15%) (tabla 115).

En el grupo de edad de uno a tres años, 17% continúan recibiendo leche materna. Los otros alimentos fuente de proteínas fueron: 83% huevo (promedio=37g), 44% leche líquida (promedio=62g), 39% pollo (promedio= 21g), 35% leche en polvo (promedio= 7g), 31% Bienestarina (promedio= 5g), 27% carne de res (promedio 38g) y 19% lenteja (promedio= 27g) (tabla 116).

En la población total, los alimentos fuente de proteína reportados fueron: 60% huevo (promedio 62g), 39% pollo (promedio = 33g), 31% carne de res (promedio

= 60 g), 28% leche líquida (promedio = 75g), 20% frijol cocido (46 g) y 18% lenteja cocida (promedio = 39). A partir de allí, seis personas reportaron el cuy y una el pato, lo que evidencia una pérdida de consumo de alimentos tradicionales fuente de proteína (tabla 109).

Las proteínas son fuente de aminoácidos, los cuales se han clasificado en no esenciales, que se sintetizan a partir de nutrientes endógenos y, esenciales, que deben estar presentes en la alimentación diaria.

En síntesis, los aminoácidos participan en el control de la expresión genética, la regulación hormonal (formación de hormonas como la insulina, el glucagón, la hormona del crecimiento, entre otras), la formación de compuestos que contribuyen a la defensa del organismo; también se requieren para el crecimiento, la formación de estructuras de sostén y protección como los músculos y la piel, la reposición y el mantenimiento de tejidos, e intervienen en el transporte de energía, la cicatrización de las heridas, por lo que son indispensables en la conservación de todos los órganos y sistemas corporales.

Los habitantes del pueblo Quillasinga, consumen una importante variedad de alimentos fuente de proteína; sin embargo, la cantidad no es suficiente para cubrir el requerimiento de la mayoría de las personas, lo que puede afectar la síntesis y reparación de los tejidos, situación potencialmente más grave si se tiene en cuenta el bajo consumo de energía, que conlleva a que los aminoácidos se desvíen de la ruta de síntesis y vayan a producir glucosa (gluconeogénesis), ya que este componente de los carbohidratos es esencial para mantener la vida.

Tabla 95. Prevalencia de la deficiencia en la ingesta usual de proteínas (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	< Valor Referencia		> Valor Referencia		Prevalencia deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE	%	EE	%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	74,8	0,1	0,3	0,1	*	*	4,2	186,8	22,0	37,0	50,0	66,0	97,0	53,4	0,9
Área																
Urbana	517	73,7	0,1	0,2	0,1	*	*	4,5	179,1	24,0	39,0	52,0	79,0	99,0	55,8	1,0
Rural	196	82,4	0,1	0,0	*	57,3	0,1	4,4	179,8	20,0	32,0	44,0	58,0	85,0	46,8	1,5
Sexo																
Hombres	311	75,1	0,1	0,4	0,1	*	*	4,0	190,4	24,0	42,0	59,0	78,0	112,0	62,1	1,5
Mujeres	402	73,8	0,1	0,1	0,1	62,1	0,1	4,7	145,1	22,0	34,0	44,0	55,0	76,0	45,6	0,8
Grupo edad																
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	6,3	9,6	7,1	7,4	7,7	8,1	8,6	7,8	0,2
6 a 11 meses***	13	78,5	0,2	0,0	*	10,0	0,2	7,8	51,3	11,9	16,7	21,3	27,2	38,9	22,8	2,4
1 a 3 años	52	0,9	0,1	0,5	0,1	72,5	0,1	9,6	86,9	26,8	36,6	44,8	53,5	65,9	45,4	1,7
4 a 8 años	71	4,2	0,1	0,2	0,1	2,7	0,1	5,1	129,8	24,0	37,0	48,0	60,0	79,0	49,1	2,0
9 a 13 años	83	5,0	0,1	0,0	*	22,5	0,1	12,7	139,0	29,0	43,0	55,0	69,0	91,0	57,0	2,1
14 a 18 años	102	10,5	0,3	0,0	*	41,7	0,1	5,1	171,1	33,0	48,0	61,0	77,0	104,0	63,9	2,2
19 a 30 años	115	78,2	0,1	0,0	*	59,7	0,1	7,1	234,5	29,0	41,0	54,0	71,0	106,0	58,9	2,3
31 a 50 años	137	78,8	0,1	0,2	0,1	63,8	0,1	71,1	150,9	25,0	39,0	51,0	67,0	96,0	54,7	1,9
51 a 70 años	87	78,7	0,1	0,7	0,1	72,5	0,1	6,7	162,5	26,0	37,0	47,0	59,0	81,0	49,3	1,8
Mayores de 70 años ***	46	72,6	0,1	0,4	0,1	85,8	0,1	5,7	113,4	16,0	26,0	36,0	49,0	74,0	39,3	2,7
Estado fisiológico																
Mujeres gestantes ***	9	95,3	0,1	0,0	*	99,6	0,1	31,5	64,3	33,2	37,9	42,2	47,9	58,7	43,6	2,7
Mujeres lactantes***	24	84,4	0,2	0,0	*	93,1	0,1	6,0	113,7	25,0	37,0	47,0	58,0	77,0	48,1	3,2

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Nota: El valor referencia para el total de la población por área, por sexo, mayores de 18 años y estado fisiológico es del 14-20%AMDR; para menores de 18 años del 10-20%AMDR

Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.3 Grasa.

Los resultados mostraron que 50% de los pobladores consumieron menos de 45g de grasa total, la media fue 50,1 g/día (EE= 0,1), pero 21,3% (EE= 0,1) de los individuos consumieron menos de 20% AMDR.²⁶⁹ Este comportamiento fue estadísticamente mayor (28% EE=0,1) en el área rural con relación al área urbana y no hubo diferencias entre sexos. (tabla 96).

Con relación a la grasa saturada se evidenció que la media fue 18,6g (EE=0,4), el consumo de grasa saturada fue estadísticamente mayor en el área urbana (41,7% EE=0,1) comparada con el área rural (22,3% EE = 0,1), y en los hombres (42% EE=0,1) que en las mujeres (31,1% EE= 0,1) (tabla 97).

La media de consumo de grasa monoinsaturada fue 15,9g (EE=0,3), la ingesta fue estadísticamente mayor en los hombres (19,4 g EE=0,6) que en las mujeres (12,9 EE= 0,3) (tabla 98).

La media de grasa polinsaturada fue 12g (EE=0,3) y el consumo fue mayor en los hombres (14,6g EE=0,4) que en las mujeres (9,7g EE=0,2) (tabla 99).

El 92% de los individuos reportó el uso de aceite, el cual ocupó el primer y se ingirió a partir los seis meses: la media de consumo fue de 3,2g. Las otras fuentes de grasa son los alimentos de origen animal y que están en las tablas de ingesta de alimentos, desde la tabla 109 (frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por el total del pueblo Quillasinga-2019, hasta la tabla 125 (frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por mujeres en periodo de lactancia).

El consumo adecuado de grasa se requiere como respaldo energético para que las proteínas cumplan la función de síntesis y para la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K. Además, los ácidos grasos esenciales, es decir, aquellos que el organismo no puede sintetizar, son fundamentales en la formación de las estructuras cerebrales y de las membranas celulares. Es de destacar que esta comunidad tuvo un mayor consumo de grasa saturada, la posible razón es que incluyen varios tipos de lácteos en su alimentación.

Tabla 96. Porcentaje de individuos que se encuentran por debajo o por encima del rango de distribución aceptable para la grasa total (%AMDR) y distribución de los percentiles (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	< Valor Referencia		> Valor Referencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE	%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	21,3	0,1	7,0	0,1	0,6	239,5	18,0	32,0	45,0	63,0	99,0	50,1	0,0
Área														
Urbana	517	18,0	0,1	8,0	0,1	0,6	247,6	20,0	34,0	48,0	66,0	102,0	52,7	1,1
Rural	196	28,2	0,1	2,6	0,1	1,4	220,6	15,0	27,0	39,0	54,0	84,0	42,9	1,6
Sexo														
Hombres	311	21,7	0,1	13,0	0,1	1,3	233,5	22,0	39,0	55,0	76,0	116,0	60,4	1,7
Mujeres	402	20,3	0,1	2,3	0,1	0,6	220,8	17,0	27,0	38,0	51,0	76,0	40,9	0,9
Grupo edad														
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	1,3	0,1	40,5	0,2	23,5	84,2	33,3	37,9	41,8	46,3	54,2	42,5	1,8
1 a 3 años	52	62,6	0,1	0,2	0,1	7,1	95,7	20,8	31,0	39,1	47,8	61,7	39,9	1,7
4 a 8 años	71	33,1	0,1	6,0	0,1	1,5	169,6	20,0	33,0	44,0	57,0	85,0	46,9	2,4
9 a 13 años	83	38,1	0,1	7,1	0,1	4,2	205,7	25,0	40,0	54,0	69,0	97,0	56,4	2,4
14 a 18 años	102	28,1	0,1	7,8	0,1	0,7	228,8	31,0	51,0	69,0	90,0	128,0	72,8	3,0
19 a 30 años	115	19,9	0,1	2,2	0,1	5,6	274,9	22,0	34,0	47,0	63,0	98,0	51,6	2,3
31 a 50 años	137	14,6	0,1	0,0	*	3,0	223,6	22,0	34,0	46,0	60,0	86,0	48,7	1,7
51 a 70 años	87	40,7	0,1	0,6	0,1	4,9	170,6	17,4	26,8	35,4	46,0	65,5	37,6	1,6
Mayores de 70 años ***	46	45,9	0,1	0,0	*	5,2	135,2	11,2	18,5	26,4	38,0	64,8	30,7	2,7
Estado fisiológico														
Mujeres gestantes ***	9	34,6	0,2	0,7	0,1	18,8	89,2	30,0	35,5	40,2	45,8	55,9	41,2	2,7
Mujeres lactantes***	24	8,5	0,2	0,7	0,1	4,7	116,3	23,0	35,0	45,0	55,0	73,0	45,8	3,1

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Nota: El valor referencia para los grupos de 0-3 años es del 30-40%AMDR; para los grupos de 4-18 años 25-35%AMDR; para el total de la población, por área, por sexo, mayores de 18 años y estado fisiológico del 20-35%AMDR

Fuente: ENSANI, 2019.

269 AMD: Rango Aceptable de Distribución de Macronutrientes (por sus siglas en inglés).

Tabla 97. Porcentaje de individuos que se encuentran por encima del rango de distribución aceptable para la grasa saturada (%AMDR) y distribución de los percentiles (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	Grasa saturada > 10%		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	37,2	0,1	0,0	90,4	5,8	11,0	16,5	23,8	38,4	18,6	0,4
Área												
Urbana	517	41,7	0,1	0,0	99,9	6,4	12,0	17,7	25,2	40,3	19,8	0,5
Rural	196	22,3	0,1	0,4	85,2	5,1	9,2	13,5	19,3	30,9	15,2	0,6
Sexo												
Hombres	311	42,0	0,1	0,4	92,8	7,1	13,7	20,1	28,4	45,2	22,3	0,7
Mujeres	402	31,1	0,1	0,0	88,6	5,3	9,5	13,7	19,3	30,5	15,2	0,4
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	99,8	0,1	12,5	31,5	*	*	*	*	*	*	*
1 a 3 años	52	74,3	0,1	1,5	41,2	7,8	12,2	15,8	19,8	26,2	16,3	0,8
4 a 8 años	71	41,7	0,1	0,5	71,6	5,7	10,7	15,4	21,3	32,2	16,7	1,0
9 a 13 años	83	47,4	0,1	1,2	71,8	7,7	14,0	19,6	26,5	38,5	20,9	1,0
14 a 18 años	102	53,8	0,1	0,0	87,3	9,7	17,8	25,6	35,5	53,8	27,9	1,4
19 a 30 años	115	29,7	0,1	2,3	93,4	6,9	11,7	16,8	23,0	39,3	19,1	1,0
31 a 50 años	137	20,9	0,1	0,7	92,8	6,2	11,3	15,8	22,0	34,2	17,4	0,8
51 a 70 años	87	13,6	0,1	1,0	56,1	5,8	9,1	12,3	16,4	24,2	13,3	0,6
Mayores de 70 años ***	46	2,1	0,1	1,6	51,6	4,9	7,2	9,6	12,9	20,0	10,7	0,7
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes ***	9	34,1	0,3	4,5	48,5	11,9	15,0	17,7	20,8	26,5	18,2	1,5
Mujeres lactantes***	24	32,1	0,2	2,1	48,9	6,2	11,0	15,5	21,2	31,9	16,8	1,6

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Nota: El valor referencia para toda la población es >10%AMDR

Fuente: ENSANI

Tabla 98. Distribución de la ingesta usual de grasa monoinsaturada (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
				5	25	50	75	95		
Total	713	0,1	87,7	5,6	10,0	14,3	20,0	31,8	15,9	0,3
Área										
Urbana	517	0,1	88,3	6,2	10,7	15,1	21,0	33,2	16,8	0,4
Rural	196	0,2	75,5	4,8	8,7	12,3	17,1	27,0	13,6	0,5
Sexo										
Hombres	311	0,2	93,2	6,7	12,4	17,6	24,3	38,1	19,4	0,6
Mujeres	402	0,1	70,9	5,2	8,6	11,9	16,1	24,0	12,9	0,3
Grupo edad										
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	9,0	27,9	*	*	*	*	*	*	*
1 a 3 años	52	1,6	31,6	6,7	10,2	13,0	15,9	29,5	13,2	0,6
4 a 8 años	71	0,2	68,2	6,3	10,6	14,1	18,5	28,5	15,3	0,8
9 a 13 años	83	0,8	92,3	7,0	11,7	16,0	21,4	31,1	17,1	0,8
14 a 18 años	102	0,1	82,2	9,3	15,8	22,0	29,7	44,0	23,7	1,1
19 a 30 años	115	1,8	65,6	7,5	11,4	15,1	19,8	29,1	16,3	0,6
31 a 50 años	137	0,5	72,8	6,7	10,7	14,2	18,8	28,3	15,4	0,6
51 a 70 años	87	1,0	52,7	5,1	8,2	11,1	14,7	21,4	11,9	0,5
Mayores de 70 años ***	46	1,1	41,5	3,4	5,9	8,2	11,4	17,9	9,1	0,7
Estado fisiológico										
Mujeres gestantes ***	9	6,4	25,6	12,5	13,0	13,3	14,0	14,2	13,3	0,2
Mujeres lactantes***	24	1,4	37,4	6,5	10,6	14,1	18,0	24,3	14,6	1,1

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 99. Distribución de la ingesta usual de grasa monoinsaturada (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
				5	25	50	75	95		
Total	713	0,1	87,7	5,6	10,0	14,3	20,0	31,8	15,9	0,3
Área										
Urbana	517	0,1	88,3	6,2	10,7	15,1	21,0	33,2	16,8	0,4
Rural	196	0,2	75,5	4,8	8,7	12,3	17,1	27,0	13,6	0,5
Sexo										
Hombres	311	0,2	93,2	6,7	12,4	17,6	24,3	38,1	19,4	0,6
Mujeres	402	0,1	70,9	5,2	8,6	11,9	16,1	24,0	12,9	0,3
Grupo edad										
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	9,0	27,9	*	*	*	*	*	*	*
1 a 3 años	52	1,6	31,6	6,7	10,2	13,0	15,9	29,5	13,2	0,6
4 a 8 años	71	0,2	68,2	6,3	10,6	14,1	18,5	28,5	15,3	0,8
9 a 13 años	83	0,8	92,3	7,0	11,7	16,0	21,4	31,1	17,1	0,8
14 a 18 años	102	0,1	82,2	9,3	15,8	22,0	29,7	44,0	23,7	1,1
19 a 30 años	115	1,8	65,6	7,5	11,4	15,1	19,8	29,1	16,3	0,6
31 a 50 años	137	0,5	72,8	6,7	10,7	14,2	18,8	28,3	15,4	0,6
51 a 70 años	87	1,0	52,7	5,1	8,2	11,1	14,7	21,4	11,9	0,5
Mayores de 70 años ***	46	1,1	41,5	3,4	5,9	8,2	11,4	17,9	9,1	0,7
Estado fisiológico										
Mujeres gestantes ***	9	6,4	25,6	12,5	13,0	13,3	14,0	14,2	13,3	0,2
Mujeres lactantes***	24	1,4	37,4	6,5	10,6	14,1	18,0	24,3	14,6	1,1

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 100. Distribución de la ingesta usual de grasa poli-insaturada (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
				5	25	50	75	95		
Total	713	0,3	74,0	4,0	7,2	10,5	15,2	25,0	12,0	0,3
Área										
Urbana	517	0,3	72,0	4,5	7,8	11,1	15,8	25,5	12,6	0,3
Rural	196	0,4	48,3	3,1	6,0	9,1	13,5	22,7	10,5	0,5
Sexo										
Hombres	311	0,4	71,8	4,7	8,9	13,1	18,7	29,6	14,6	0,4
Mujeres	402	0,3	52,3	3,7	6,1	8,7	12,1	19,2	9,7	0,2
Grupo edad										
0 a 5 meses***	7	3,4	3,9	3,4	3,5	3,6	3,8	3,9	3,7	0,1
6 a 11 meses***	13	2,9	12,4	*	*	*	*	*	*	*
1 a 3 años	52	1,2	18,8	3,4	5,1	6,5	8,2	10,9	6,8	0,3
4 a 8 años	71	0,4	42,0	4,1	7,7	10,5	14,0	21,8	11,4	0,7
9 a 13 años	83	1,0	92,7	7,5	10,7	13,6	17,1	23,2	14,3	0,5
14 a 18 años	102	0,3	49,7	8,4	13,1	17,2	22,0	30,4	18,0	0,7
19 a 30 años	115	0,5	74,8	5,5	8,5	11,4	15,4	23,7	12,6	0,6
31 a 50 años	137	0,8	54,4	5,8	8,7	11,3	14,5	20,4	12,0	0,4
51 a 70 años	87	1,3	44,3	3,9	6,0	8,2	11,0	16,7	9,0	0,4
Mayores de 70 años ***	46	0,9	37,5	1,9	3,6	5,7	9,5	20,2	7,7	1,0
Estado fisiológico										
Mujeres gestantes ***	9	2,1	11,2	*	*	*	*	*	*	*
Mujeres lactantes***	24	0,5	31,0	5,3	8,1	10,6	13,4	18,2	11,0	0,8

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.4 Carbohidratos.

El nutriente que hizo un mayor aporte a la energía total fue los carbohidratos; 33,1% de la población Quillasinga tuvo un consumo superior al punto de corte establecido que corresponde a 65% AMDR (tabla 101).

El porcentaje de personas que consumieron cada uno de los alimentos fuentes de carbohidratos complejos y la cantidad promedio fueron: 92,3% arroz (65g), 80% papa (77g), 48% pan (34g), 45% plátano (92g), 26% arepa (44g), 20% maíz (62g) y 17% galletas (16g). El porcentaje de personas que refirieron el consumo de alimentos fuentes de CHO simples y la cantidad promedio ingerida fueron: 88% azúcar (5g), 35% panela (19g) y 12% gaseosas (144 cc) (tabla 109).

Una tercera parte de los habitantes del pueblo Quillasinga superó 65% del AMDR, valor establecido para los CHO. Sin embargo, el análisis debe ser precavido teniendo en cuenta que a partir de la recomendación de una dieta de 2.000 kcal que aporte 65% de AMDR en forma de carbohidratos, se necesitarían 325g carbohidratos/día y más de 75% de los individuos tuvieron un consumo inferior a este valor (tabla 101).

Los carbohidratos aportan glucosa, compuesto esencial para la vida, que garantiza la función de todos los órganos, pero además se necesitan como respaldo calórico no proteico y para la formación de estructuras y de membranas celulares.

La cantidad media de fibra fue 16g (EE=0,3). Se halló que 3,6% (EE=0,1) de los habitantes del área urbana presentó bajo riesgo de deficiencia en la ingesta habitual siendo menor que en el área rural 10% (EE=0,1) (tabla 102).

El principal alimento fuente de fibra en los habitantes del Pueblo Quillasinga fue el plátano, que cumple dos condiciones: un aporte importante de fibra y un consumo frecuente (tablas 121 a 123).

La fibra se ha asociado con un adecuado tránsito intestinal y con la prevención de cáncer de colon y algunos trastornos cardiovasculares.

Tabla 101. Porcentaje de individuos que se encuentran por debajo o por encima del rango de distribución aceptable para los carbohidratos totales (%AMDR) y distribución de los percentiles (g) por total de la población, área, sexo, grupo de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	<50% AMDR		>65% AMDR		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE	%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	4,8	0,1	33,1	0,1	41,2	968,4	120,0	186,0	247,0	324,0	467,0	264,2	4,1
Área														
Urbana	517	5,4	0,1	26,8	0,1	44,3	899,5	109,0	192,0	250,0	323,0	466,0	267,2	4,7
Rural	196	1,3	0,1	46,9	0,1	36,9	840,5	108,0	155,0	237,0	317,0	466,0	255,8	8,0
Sexo														
Hombres	311	9,9	0,1	31,5	0,1	42,7	995,3	130,0	213,0	287,0	378,0	538,0	304,7	7,2
Mujeres	402	1,4	0,1	24,7	0,1	49,1	808,5	117,0	169,0	216,0	274,0	379,0	227,9	4,1
Grupo edad														
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	31,5	0,2	0	*	53,7	247,3	67,0	98,0	126,0	160,0	223,0	132,7	13,5
1 a 3 años	52	10,8	0,1	7,7	0,1	58,5	375,0	101,0	141,0	172,0	207,0	262,0	175,8	6,9
4 a 8 años	71	5,2	0,1	15,9	0,1	61,5	468,0	133,0	174,0	206,0	242,0	300,0	210,2	6,0
9 a 13 años	83	4,8	0,1	23,4	0,1	71,5	600,9	163,0	218,0	262,0	311,0	391,0	267,3	7,7
14 a 18 años	102	0,8	0,1	14,0	0,2	78,6	962,4	175,0	225,0	325,0	407,0	549,0	338,6	11,4
19 a 30 años	115	2,6	0,1	28,2	0,1	56,2	724,3	147,0	208,0	264,0	332,0	459,0	278,2	9,1
31 a 50 años	137	0,3	0,1	41,2	0,1	75,2	770,7	150,0	206,0	260,0	330,0	470,0	278,5	8,7
51 a 70 años	87	1,9	0,1	54,8	0,1	38,5	557,5	139,0	196,0	244,0	298,0	387,0	251,0	8,2
Mayores de 70 años***	46	0,6	0,1	62,9	0,1	42,9	570,0	90,0	148,0	204,0	275,0	407,0	220,6	14,7
Estado fisiológico														
Mujeres gestantes***	9	0,2	0,1	62,2	0,2	139,8	439,3	196,0	238,0	270,0	305,0	359,0	272,8	16,5
Mujeres lactantes***	24	0,0	0,1	29,8	0,2	54,1	863,4	134,0	190,0	236,0	301,0	462,0	260,9	23,3

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Nota: El valor referencia para toda la población es del 50-65%AMDR

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 102. Porcentaje de individuos con bajo riesgo de deficiencia en la ingesta usual de fibra dietaria (g) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo de edad (años)	n **	Bajo riesgo de deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	5,7	0,1	0,0	113,1	6,6	10,9	14,7	19,6	29,9	16,0	0,3
Área												
Urbana	517	3,6	0,1	0,0	113,4	7,2	11,2	14,4	19,2	28,1	15,8	0,3
Rural	196	10,0	0,1	0,5	62,8	6,7	10,9	15,1	20,6	31,4	16,5	0,6
Sexo												
Hombres	311	5,0	0,1	0,0	113,0	6,5	11,9	16,3	22,1	34,9	17,9	0,5
Mujeres	402	5,9	0,1	0,0	61,0	7,1	10,5	13,5	17,2	24,6	14,3	0,3
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	*	*	0,0	17,0	3,2	5,5	7,6	9,9	12,8	7,8	0,8
1 a 3 años	52	0,5	0,1	0,3	29,9	6,0	8,3	10,1	12,1	15,4	10,3	0,4
4 a 8 años	71	0,6	0,1	3,8	34,8	7,1	9,4	11,5	14,1	19,0	12,0	0,4
9 a 13 años	83	0,4	0,1	3,1	39,9	9,1	11,9	14,3	17,0	21,9	14,7	0,4
14 a 18 años	102	5,7	0,1	2,9	69,0	9,3	13,8	18,2	23,8	35,0	19,6	0,8
19 a 30 años	115	0,3	0,1	1,0	66,3	10,3	13,2	15,7	18,5	23,3	16,1	0,4
31 a 50 años	137	3,3	0,1	2,9	109,2	9,6	13,4	16,9	21,4	30,0	18,0	0,5
51 a 70 años	87	8,6	0,1	1,2	59,3	9,0	12,9	16,1	19,9	26,2	16,7	0,6
Mayores de 70 años ***	46	2,7	0,1	2,4	36,7	6,1	9,6	12,7	16,7	24,1	13,6	0,8
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes ***	9	*	*	7,7	31,3	*	*	*	*	*	*	*
Mujeres lactantes***	24	1,3	0,1	0,8	46,3	8,0	11,5	14,5	18,1	24,5	15,2	1,0

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.5 Vitaminas y minerales.

Las vitaminas y minerales son nutrientes que se requieren en pequeñas cantidades; sin embargo, estos elementos no son sintetizados por el organismo y es necesario consumirlos para cubrir sus requerimientos. El ser humano puede sobrevivir con un bajo consumo de ambos elementos, pero su deficiencia altera algunas funciones fisiológicas con un impacto desfavorable en su salud y desarrollo. A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos en el pueblo Quillasinga.

4.2.5.1 Vitamina A.

En casi todos los grupos se superó el 56% de prevalencia de riesgo, pero en las mujeres en periodo de gestación fue 23% (EE=0,8) y en las que se hallaban en lactancia alcanzó 90% (EE=0,2) (tabla 103).

En la naturaleza, la vitamina A está en dos formas: el retinol, cuya principal fuente nutricional es el hígado de los diferentes animales y, los carotenos, que están en las frutas y verduras de color verde o amarillo intenso como el chontaduro, zapote, mango, zanahoria, brócoli y ahuyama. Las principales fuentes de vitamina A encontradas en la comunidad Quillasinga son: 19% plátano (93g), 17% tomate (22g), 8% mango (104 g) 6% zanahoria (32 g) (tabla 109).

Además, para que el organismo pueda absorber la vitamina A, debe consumirse junto con cantidades adecuadas de grasas y, si bien la mayoría de los habitantes incluyen este alimento diariamente, la cantidad ingerida está por debajo de la recomendación.

La vitamina A se necesita para el funcionamiento normal del sistema visual, para el crecimiento y desarrollo y para mantener la integridad del epitelio celular, la función inmune, la síntesis de hemoglobina y la reproducción.²⁷⁰ La carencia de este nutriente se asocia con xerofthalmia, ceguera nocturna, manchas de Bitot y alteraciones en la formación de los fetos.²⁷¹

270 FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS Y WORLD HEALTH ORGANIZATION. Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Bangkok, 2001, p. 87

271 TANUMIHARDJO, Sherry; et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BOND)-Vitamin. En: The Journal of Nutrition, 2014, Vol.144, No. 8, p. 1322S-1342SS

Tabla 103. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de vitamina A (ER) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	Prevalencia de deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	56,2	0,1	0,0	15758,0	150,0	282,0	450,0	742,0	1677,0	630,4	24,2
Área												
Urbana	517	53,0	0,1	0,0	16630,0	188,0	323,0	471,0	723,0	1530,0	619,1	23,5
Rural	196	62,1	0,1	0,0	15387,0	96,0	208,0	353,0	628,0	1861,0	628,9	84,5
Sexo												
Hombres	311	50,9	0,1	0,0	15690,0	168,0	326,0	504,0	801,0	1743,0	675,3	35,3
Mujeres	402	58,8	0,1	0,0	15033,0	143,0	262,0	399,0	651,0	1617,0	590,3	35,4
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	0,0	*	354,7	2320,5	682,0	783,0	868,0	967,0	1137,0	883,0	39,0
1 a 3 años	52	2,4	0,1	21,5	5326,0	225,0	432,0	596,0	811,0	1434,0	689,1	60,6
4 a 8 años	71	15,9	0,1	37,0	17037,0	185,0	348,0	498,0	824,0	2540,0	868,9	186,9
9 a 13 años	83	59,6	0,1	0,2	1316,6	190,0	304,0	399,0	505,0	676,0	411,1	16,3
14 a 18 años	102	68,1	0,1	0,0	7760,0	122,0	268,0	416,0	633,0	1178,0	502,5	35,4
19 a 30 años	115	70,1	0,1	0,0	12104,0	149,0	278,0	422,0	641,0	1200,0	516,0	34,1
31 a 50 años	137	56,5	0,1	0,0	11993,0	166,0	321,0	526,0	935,0	2372,0	809,7	79,5
51 a 70 años	87	59,4	0,2	11,5	16850,0	244,0	371,0	509,0	716,0	1214,0	591,4	35,6
Mayores de 70 años ***	46	68,9	0,1	4,4	9710,0	111,0	236,0	376,0	598,0	1245,0	490,1	62,9
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes ***	9	23,8	0,8	215,9	1113,9	519,0	573,0	612,0	652,0	712,0	613,4	19,6
Mujeres lactantes***	24	90,4	0,2	3,5	2394,0	142,0	271,0	416,0	625,0	1087,0	489,4	63,5

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019

4.2.5.2 Vitamina C.

La mayor prevalencia de riesgo de deficiencia en el consumo la presentaron los adultos mayores de 70 años (67% EE=0,1). En general, se puede decir que en los mayores de 18 años la prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de ácido ascórbico fue superior a 25%; en las mujeres en periodo de gestación estuvo 8,8% (EE=0,2) y en las mujeres en periodo de lactancia alcanzó 88% (EE=0,2) (tabla 109).

Los alimentos identificados en el pueblo Quillasinga, que proporcionaron más vitamina C fueron plátano y yuca; ambos se someten a proceso de cocción que disminuye la biodisponibilidad de este nutriente (tablas 109 a 125).

La vitamina C es uno de los principales antioxidantes que tiene la capacidad de eliminar los radicales reactivos del plasma, del citoplasma y de las mitocondrias celulares. Además, desempeña un papel fundamental en la síntesis de colágeno, necesario para la formación de huesos, piel y tendones. Cuando se consumen entre 25 y 75 mg de vitamina C en una comida, la absorción de hierro se aumenta, ya que se tiene menor tendencia a formar complejos insolubles con los fitatos²⁷², lo que contribuye a mejorar su biodisponibilidad.

272 JOHNSTON, Carol. Vitamina C. En: Conocimientos actuales sobre nutrición. Publicación científica y técnica No 592. 8ª ed. Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, 2003. p.1

Tabla 104. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de vitamina C (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	Prevalencia de deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	28,5	0,1	0,2	607,3	32,0	56,0	79,0	110,0	171,0	87,2	1,6
Área												
Urbana	517	24,6	0,1	0,2	570,4	38,0	60,0	81,0	108,0	158,0	87,5	1,7
Rural	196	32,5	0,1	1,2	692,1	23,0	47,0	74,0	112,0	195,0	86,8	4,0
Sexo												
Hombres	311	28,0	0,1	2,6	419,4	36,0	59,0	83,0	115,0	175,0	91,5	2,5
Mujeres	402	28,6	0,1	0,2	631,5	29,0	52,0	75,0	107,0	71,0	84,5	2,3
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	1,3	0,1	25,9	446,4	62,0	89,0	115,0	148,0	215,0	123,5	13,5
1 a 3 años	52	0,1	0,2	0,2	414,5	30,0	60,0	91,0	130,0	203,0	100,3	7,5
4 a 8 años	71	1,3	0,1	3,4	599,8	32	57,0	83,0	118,0	193,0	93,1	6,2
9 a 13 años	83	7,6	0,1	5,0	453,7	35,0	58,0	80,0	109,0	166,0	87,7	4,5
14 a 18 años	102	24,5	0,1	1,8	356,0	33,0	61,0	88,0	124,0	191,0	97,0	4,9
19 a 30 años	115	38,5	0,1	2,0	599,9	33,0	58,0	83,0	118,0	190,0	93,7	4,7
31 a 50 años	137	30,7	0,1	1,4	382,1	41,0	63,0	84,0	110,0	158,0	89,6	3,1
51 a 70 años	87	55,7	0,1	4,9	222,6	32,0	48,0	63,0	81,0	115,0	67,0	2,8
Mayores de 70 años***	46	67,0	0,1	2,2	269,4	26,0	41,0	55,0	74,0	114,0	60,7	4,1
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes***	9	8,8	0,2	57,0	314,8	59,0	89,0	126,0	188,0	356,0	156,5	35,1
Mujeres lactantes***	24	87,6	0,2	2,2	381,1	18,0	33,0	49,0	73,0	139,0	59,7	8,6

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.5.3 Folatos.273

Se encontró un consumo medio de folatos de 302 μ EFD (EE= 5,2). El 40% de las personas presentó riesgo de deficiencia (EE=0,1), la mayor prevalencia estuvo en las mujeres (60% EE=0,1) con diferencias estadísticamente significativas por sexo. Todos los grupos de edad presentaron una alta prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de folatos, pero el mayor porcentaje lo tuvieron las mujeres en periodo de lactancia (86% EE=0,2) (tabla 109).

La mayoría de los individuos del pueblo Quillasinga no reportaron consumo de alimentos naturales fuente de este nutriente (tablas 109 a 125).

Los folatos son cofactores esenciales de las vías metabólicas; por tanto, bajos niveles pueden tener graves consecuencias en la salud de los individuos.²⁷⁴ La deficiencia del ácido fólico produce anemia megaloblastica, se ha asociado con el labio y el paladar hendido o fisurado y con defectos del tubo neural, riesgo cardiovascular y con la aparición de enfermedades como el cáncer.

273 Es conveniente aclarar que se realizó un ajuste en la información nutricional del folato que aparece en las Tablas de Composición de Alimentos disponibles en Colombia, con el fin de que las unidades de medición (μ EFD), coincidieran con las unidades de las recomendaciones nutricionales. Para el ajuste se tuvieron en cuenta los valores de biodisponibilidad, establecidos por el Instituto de Medicina de Estados Unidos así: 1 μ EFD de folato proveniente de alimentos naturales equivale a 0,6 μ EFD proveniente de los alimentos fortificados y 0,5 μ EFD de suplementos.

274 BIRD, Julia; RONNENBERG, Alayne; CHOI, Sang; DU, Fangling; MASON, Joel y ZHENHUA, Liu. Obesity is associated with increased red blood cell folate despite lower dietary intakes and serum concentrations. En: Journal of Nutrition, 2015, Vol. 145, No. 1, p. 79-86.

Tabla 105. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de folatos (mcg EFD) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo edad (años)	n **	Prevalencia deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	40,1	0,1	15,4	2439,3	132,0	207,0	276,0	367,0	560,0	302,0	5,2
Área												
Urbana	517	46,6	0,1	16,0	2554,0	138,0	215,0	285,0	375,0	564,0	309,3	6,0
Rural	196	55,7	0,1	37,7	1246,7	120,0	190,0	253,0	337,0	529,0	279,9	9,7
Sexo												
Hombres	311	36,9	0,1	20,1	1319,2	135,0	221,0	301,0	404,0	607,0	327,0	8,4
Mujeres	402	60,0	0,1	27,3	2740,2	132,0	198,0	256,0	333,0	499,0	278,2	5,9
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	12,0	0,2	38,3	387,7	59,0	108,0	155,0	215,0	328,0	169,3	23,4
1 a 3 años	52	0,0	*	40,5	803,4	146,0	186,0	219,0	255,0	314,0	222,7	7,2
4 a 8 años	71			34,6	543,0	150,0	188,0	216,0	246,0	292,0	217,9	5,1
9 a 13 años	83	39,9	0,1	41,8	763,5	153,0	216,0	273,0	341,0	463,0	285,7	10,6
14 a 18 años	102	44,4	0,1	38,1	1423,0	198,0	280,0	352,0	437,0	588,0	366,9	13,0
19 a 30 años	115	63,4	0,1	50,6	3183,3	145,0	215,0	287,0	388,0	607,0	320,0	14,1
31 a 50 años	137	59,3	0,1	55,3	2359,0	150,0	225,0	300,0	399,0	603,0	328,1	12,4
51 a 70 años	87	71,5	0,2	19,6	992,3	199,0	248,0	285,0	327,0	403,0	290,9	6,8
Mayores de 70 años***	46	77,6	0,1	36,7	985,2	86,0	149,0	215,0	306,0	502,0	244,3	20,1
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes***	9	16,2	0,3	163,5	2022,1	396,0	592,0	768,0	982,0	1367,0	809,9	100,6
Mujeres lactantes***	24	86,4	0,2	48,8	904,8	148,0	226,0	297,0	385,0	547,0	315,5	25,5

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019

4.2.5.4 Zinc.

La media de ingesta fue 7,0 mg (EE=0,1) y la prevalencia de riesgo de deficiencia en el total de la población 55% (EE=0,1). No hubo diferencia estadística de consumo por área y por sexo. El grupo de edad de mayores de 70 años, presentó el riesgo más alto 94% (EE=0,1), mientras que en las mujeres en gestación fue 41% (EE=0,2) y en periodo de lactancia 90% (EE=0,1) (tabla 109)

Las personas reportaron como fuente de zinc los siguientes alimentos: en el puesto 9 de la frecuencia se ubicó la carne de pollo (promedio=33g), en el puesto 12 la carne de res (promedio=60g), en el 19 el frijol (promedio=46 g) y en el 21 la lenteja (promedio=39 g) (tablas 109 a 125).

El zinc disponible para la absorción proviene de fuentes dietarias y de secreciones producidas en el páncreas y en la bilis. Es un componente de todas las células y en ellas cumple funciones reguladoras, estructurales y funcionales.²⁷⁵

La biodisponibilidad del zinc de los alimentos depende de su origen y puede variar entre 12% y 59%; así, el zinc que se encuentra en las carnes tiene mejor absorción que el que proviene de alimentos de origen vegetal como maíz, trigo y leguminosas.

Debido a que no hay una reserva corporal de zinc, la dieta habitual debe proporcionar una cantidad adecuada. Las deficiencias corporales se pueden aumentar por la pobre absorción y exacerbar por estados fisiológicos en que se incrementa el requerimiento, por ejemplo, los periodos de crecimiento rápido y la gestación. La alimentación se considera un biomarcador de exposición y se estima que una prevalencia de ingesta insuficiente >25% produce un elevado riesgo de deficiencia corporal del mineral, que provoca cambios generales e inespecíficos en el metabolismo y en la función, incluyendo reducción en el crecimiento, incremento de las infecciones, alteración en el proceso reproductivo y lesiones en la piel.²⁷⁶

275 COUSING, Robert. Cinc. En: Conocimientos actuales sobre nutrición. Washington, D.C.: OPS, 1997. p. 312-324.

276 ROHNER, Fabian; et al. Biomarkers of Nutrition for Development--iodine. En: Journal of Nutrition, 2014, Vol. 144, No. 8, 1322S-13425S.

Tabla 106. Prevalencia riesgo de deficiencia en la ingesta usual de zinc (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo de edad (años)	n **	Prevalencia de deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	54,6	0,1	0,5	24,3	2,8	4,6	6,4	8,7	13,1	7,0	0,1
Área												
Urbana	517	54,3	0,1	0,5	35,4	3,0	4,8	6,6	8,8	13,2	7,1	0,1
Rural	196	55,7	0,1	0,5	27,6	2,6	4,3	5,9	8,0	12,0	6,4	0,2
Sexo												
Hombres	311	55,6	0,1	0,4	28,5	3,2	5,4	7,5	10,1	15,0	8,1	0,2
Mujeres	402	54,0	0,1	0,5	38,1	2,7	4,1	5,5	7,3	10,7	6,0	0,1
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	1,2	1,3	1,4	1,5	1,6	1,3	0,0
6 a 11 meses***	13	27,3	0,2	0,1	1,7	1,6	2,4	3,4	4,8	8,1	3,9	0,6
1 a 3 años	52	2,3	0,1	1,2	9,1	2,9	4,2	5,2	6,4	8,3	5,4	0,2
4 a 8 años	71	2,2	0,1	0,5	12,4	3,5	4,9	5,9	7,0	8,6	6,0	0,2
9 a 13 años	83	19,0	0,1	2,0	18,3	3,7	5,4	6,9	8,5	11,4	7,1	0,3
14 a 18 años	102	49,4	0,1	0,6	26,4	4,3	6,6	8,6	10,9	14,9	9,0	0,3
19 a 30 años	115	77,4	0,1	0,8	49,2	3,2	4,9	6,5	8,6	13,0	7,1	0,3
31 a 50 años	137	72,6	0,1	0,9	33,5	3,0	4,9	6,8	9,5	14,9	7,6	0,3
51 a 70 años	87	81,9	0,1	1,4	16,2	3,2	4,6	6,0	7,6	10,2	6,3	0,2
Mayores de 70 años ***	46	94,0	0,1	0,7	14,8	2,4	3,6	4,8	6,3	9,0	5,1	0,3
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes ***	9	40,9	0,2	3,0	32,6	3,7	6,6	10,3	16,7	34,7	13,7	3,8
Mujeres lactantes***	24	90,3	0,1	0,6	15,4	3,2	4,9	6,3	8,1	11,1	6,6	0,5

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.5.5 Calcio.

La cantidad media ingerida de calcio fue de 357 mg (EE=7,6). En términos generales, toda la población Quillasinga presentó alto riesgo de deficiencia, la cual fue superior al 94%. Con excepción de los niños menores de un año, los valores de riesgo de deficiencia estuvieron cercanos a 100% (tabla 109).

Los alimentos fuente de calcio de buena disponibilidad reportados fueron: leche líquida (28% de personas; promedio=75g), queso (14% de personas; promedio=9g) y leche en polvo (8% de personas; promedio=6g) (tablas 109 a 125).

La deficiencia de calcio ha sido muy frecuente en los colombianos; se ha evidenciado en la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia ENSIN 2005, donde la prevalencia de riesgo superó el 90%,²⁷⁷ en la ENSIN 2010²⁷⁸ y en el Perfil Alimentario de la Ciudad de Medellín 2015,²⁷⁹ donde la frecuencia y cantidad de alimentos fuentes del nutriente ingeridos no corresponde a la cantidad requerida para cubrir las recomendaciones.

El calcio cumple funciones estructurales en el esqueleto y en los tejidos blandos, también participa en la transmisión neuromuscular de estímulos químicos y eléctricos, en la secreción celular y en la coagulación de la sangre.²⁸⁰

El remodelado óseo es un ciclo continuo y acoplado que se caracteriza por un proceso de reabsorción y reconstrucción de los huesos que se mantiene durante toda la vida. Es un proceso lento, por lo que una deficiencia aguda en la ingesta de calcio no tiene un efecto inmediato sobre la integridad del esqueleto, pero se ha comprobado que deficiencias crónicas pueden producir secuelas en el sentido que limitan la adquisición de masa ósea durante el crecimiento y conducen al agotamiento de las reservas corporales durante la edad adulta.²⁸¹

277 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR, (ICBF) ASOCIACIÓN PROBIENESTAR DE LA FAMILIA COLOMBIANA - PROFAMILIA, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (INS), UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA (U DE A), ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). Op. cit.

278 INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD, MINISTERIO DE PROTECCIÓN SOCIAL y PROFAMILIA. Encuesta Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional Colombia, ENSIN 2010. Bogotá, 2011

279 SECRETARÍA DE SALUD ALCALDÍA DE MEDELLÍN. Perfil de seguridad alimentaria y nutricional de Medellín y sus corregimientos. Medellín: Alcaldía de Medellín y Universidad de Antioquia, 2015.

280 WEAVER, C. Calcio. En: Conocimientos actuales sobre nutrición.

281 MORA, Stefano y GILSANZ, Vicente. Establishment of peak bone mass. En: Endocrinology and metabolism clinic of North America, 2003, Vol. 32, No. 1, p. 39-63.

En la actualidad, se considera que una adecuada ingesta de calcio, desde la niñez hasta el final de la vida, es un factor crítico para la formación y mantenimiento de un esqueleto saludable y que esta conducta alimentaria potencia la prevención de la pérdida de masa ósea.

Tabla 107. Prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de calcio (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo de edad (años)	n **	Prevalencia deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	93,7	0,1	15,9	2206,9	121,0	210,0	309,0	454,0	757,0	356,9	7,6
Área												
Urbana	517	92,9	0,1	18,1	1685,6	134,0	230,0	333,0	474,0	751,0	373,5	8,7
Rural	196	97,1	0,1	32,0	1799,3	110,0	182,0	259,0	372,0	637,0	301,7	12,7
Sexo												
Hombres	311	91,5	0,1	29,3	2383,0	139,0	236,0	339,0	487,0	818,0	390,9	12,8
Mujeres	402	95,4	0,1	16,9	1598,9	110,0	193,0	285,0	421,0	704,0	329,9	9,4
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	11,3	0,1	211,2	974,5	238,0	307,0	418,0	584,0	877,0	470,7	58,2
1 a 3 años	52	55,8	0,1	32,0	1327,1	251,0	372,0	475,0	595,0	950,0	493,3	23,3
4 a 8 años	71	96,4	0,1	40,8	1178,9	145,0	262,0	372,0	508,0	754,0	400,2	22,5
9 a 13 años	83	98,9	0,1	52,2	1165,3	102,0	187,0	281,0	421,0	746,0	334,5	23,8
14 a 18 años	102	99,4	0,1	22,5	1620,0	166,0	266,0	365,0	496,0	758,0	400,8	18,7
19 a 30 años	115	96,1	0,1	33,8	1997,7	118,0	212,0	319,0	468,0	759,0	363,4	19,1
31 a 50 años	137	99,1	0,1	34,9	1348,1	108,0	184,0	265,0	366,0	569,0	291,9	12,8
51 a 70 años	87	97,3	0,1	33,1	1330,8	132,0	214,0	305,0	445,0	740,0	353,2	20,6
Mayores de 70 años ***	46	99,7	0,1	28,5	1651,3	94,0	156,0	223,0	321,0	543,0	258,8	22,1
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes ***	9	79,8	0,3	234,8	2153,1	318,0	434,0	573,0	792,0	1331,0	666,4	116,1
Mujeres lactantes***	24	97,9	0,1	39,8	1130,5	137,0	233,0	329,0	455,0	704,0	362,7	38,2

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.5.6 Hierro.

La cantidad media de hierro ingerida fue 11 mg (EE=0,2); la prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de hierro en el total de la población fue 40% (EE= 0,1), el grupo de mayores de 18 años tuvo el riesgo más alto 63% (EE=0,1), en las mujeres alcanzó el 51% (EE=0,1) y aumentó a 59% si se encontraban en periodo de gestación. La menor prevalencia de riesgo de deficiencia la presentaron los niños de uno a tres años (1% EE=0,1) (tabla 109).

Las principales fuentes de hierro fueron las carnes de pollo, res y cerdo, alimentos que tienen una mejor biodisponibilidad de este nutriente, aunque la cantidad promedio ingerida fue baja. Otras fuentes de hierro fueron el frijol y las lentejas cocidas (tablas 109 a 125).

El hierro es esencial para las funciones biológicas, incluyendo la respiración, producción de energía, síntesis de ADN y proliferación celular. El balance corporal de hierro está determinado por mecanismos muy finos que regulan su absorción en el intestino delgado y su utilización en el cuerpo. En términos generales, los factores que mantienen su homeostasis o equilibrio corporal son los depósitos, el recambio y la pérdida de este nutriente.

Los factores de la alimentación ejercen un doble papel en la absorción del hierro, por un lado, la pueden aumentar, cuando los alimentos fuente de hierro no hemo se consumen concomitantemente con fuentes de vitamina C y productos cárnicos y, por el otro, pueden disminuir su absorción, cuando se ingieren alimentos fuentes de hierro con fitatos, lácteos, café, té y gaseosas tipo cola.

Según los resultados de un análisis sistemático o meta-análisis de la carga global de anemia del periodo comprendido entre 1990 a 2010, correspondiente a los datos disponibles de anemia leve, moderada y grave de 187 países, se encontró que la anemia por deficiencia de hierro continúa siendo la principal causa a nivel mundial,²⁸² lo cual está relacionado con la ingesta y la utilización biológica.

282 KASSEBAUM, Nicholas, et al. A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. En: Blood, 2014, Vol. 123, No. 5, p. 615-624.

Tabla 108. Distribución de la ingesta de hierro (mg) por total de la población, área, sexo, grupos de edad y estado fisiológico del pueblo Quillasinga 2019

Grupo de edad (años)	n **	Prevalencia deficiencia		Mínimo Ponderado	Máximo Ponderado	Percentiles					Media	EE
		%	EE			5	25	50	75	95		
Total	713	40,4	0,1	0,0	91,1	4,8	7,5	10,1	13,6	21,7	11,2	0,2
Área												
Urbana	517	38,4	0,1	0,0	54,9	5,2	7,9	10,4	13,5	20,1	11,2	0,1
Rural	196	46,6	0,1	0,8	91,6	4,2	6,8	9,4	13,2	23,5	11,1	0,5
Sexo												
Hombres	311	39,1	0,1	0,0	72,3	5,2	8,7	11,6	15,7	24,4	12,8	0,3
Mujeres	402	51,1	0,1	0,0	88,9	4,6	6,8	8,9	11,7	18,5	9,9	0,2
Grupo edad												
0 a 5 meses***	7	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
6 a 11 meses***	13	67,0	0,2	0,0	16,9	1,9	3,7	5,6	7,8	11,1	5,9	0,8
1 a 3 años	52	1,0	0,1	0,9	19,8	4,5	6,7	8,4	10,1	12,8	8,5	0,3
4 a 8 años	71	11,7	0,1	2,8	22,6	5,4	7,3	8,9	10,9	14,4	9,3	0,3
9 a 13 años	83	36,6	0,1	3,2	22,5	5,5	7,8	9,7	12,0	15,8	10,1	0,4
14 a 18 años	102	62,9	0,1	1,6	82,4	6,4	9,6	12,8	17,4	27,2	14,3	0,7
19 a 30 años	115	47,2	0,1	2,0	111,5	6,0	8,3	10,7	14,4	23,7	12,3	0,6
31 a 50 años	137	43,2	0,1	2,4	63,7	5,7	8,4	11,2	15,4	25,1	12,8	0,6
51 a 70 años	87	26,5	0,1	2,6	32,0	5,7	7,9	9,8	12,0	16,1	10,2	0,3
Mayores de 70 años***	46	52,5	0,1	1,2	18,7	4,5	6,5	8,0	9,7	12,2	8,1	0,3
Estado fisiológico												
Mujeres gestantes ***	9	58,9	0,2	9,2	88,0	11,9	19,9	29,3	44,2	82,0	35,9	8,1
Mujeres lactantes***	24	36,1	0,2	1,6	37,5	6,2	8,8	11,1	14,1	19,7	11,8	0,9

* No es posible normalizar los datos

** Este valor corresponde al n sin expandir

*** El número de segundos recordatorios no cumple con el mínimo establecido

Fuente: ENSANI, 2019.

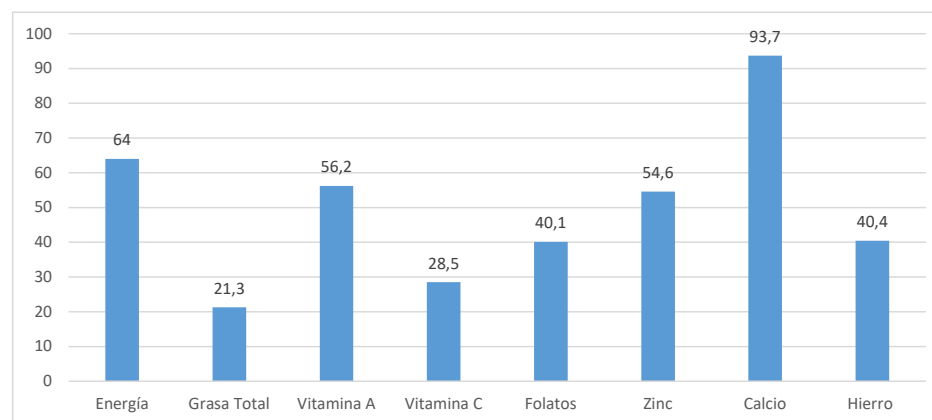
4.2.6 Resumen de indicadores de prevalencia de deficiencia de riesgo de energía y otros nutrientes en la ingesta pueblo Quillasinga.

En la ilustración 187 se observa el resumen de la prevalencia del riesgo de deficiencia de los nutrientes analizados y presentados en el presente componente.

Se aprecia en general, el riesgo de deficiencia en todos los nutrientes, con la cifra más alta de deficiencia de calcio (93,7%), seguida de las deficiencias de vitamina A y de zinc, que afectan a más del 50% de la población Quillasinga.

Cifras altas dadas las repercusiones que el déficit de su ingesta o consumo, puede traer a la vida, la salud y la pervivencia de las personas a nivel individual y como pueblo. Así mismo, se observa el déficit de consumo de energía en el 64% de la población, y el desbalance en el consumo de macronutrientes, dado que el 33,1% de la población tuvo un consumo de carbohidratos (CHO) superior al punto de corte establecido para este nutriente que es del 65% AMDR.

Ilustración 187. Prevalencia de riesgo de deficiencia de energía y otros nutrientes en la ingesta del pueblo Quillasinga



Fuente: ENSANI, 2019.

4.2.7 Ingesta de alimentos.

Se presenta el análisis descriptivo de la ingesta de alimentos, con base en el Recordatorio de consumo de alimentos durante las 24 horas anteriores a la encuesta - R24h del primer día.



El pueblo Quillasinga refirió una amplia variedad de consumo de alimentos, que se evidencia en la frecuencia general donde se reportaron 204 productos (tabla 109).

Los diez primeros alimentos fueron similares en el área urbana como la rural; sin embargo, en la zona rural el agua ocupó el décimo lugar y se consumió en mayor cantidad (tablas 110 y 111).

Las mujeres comieron un número superior de alimentos comparados que los hombres, pero, todos fueron en menor cantidad. En los diez primeros alimentos reportados no se presentaron diferencias importantes (tablas 112 y 113).

En el grupo de los menores de seis meses se observó que 100% recibieron leche materna; sin embargo, un niño reportó consumo de Bienestarina, panela, agua y leche líquida, lo cual lo expone a padecer de manera temprana infecciones, lo que en últimas limitaría su crecimiento y desarrollo (tabla 114).

En los niños de seis a once meses se encontró que 100% siguen recibiendo leche materna, pero 31% tomaron leche líquida (36g) y el mismo porcentaje leche en polvo (promedio=6g). Además, se incluyen una gran cantidad de alimentos. En los primeros lugares estuvieron la papa, el azúcar, el agua y el aceite (tabla 115).

A partir del primer año de vida el patrón de consumo fue similar en todos los grupos de población. Las bebidas alcohólicas estuvieron presentes en los grupos de edad de 14 a 18 años y de 19 a 30 años (tablas 116, 119 y 120).

Los pobladores reportaron varios tiempos de comida así: 38% comieron antes del desayuno, 94% desayunaron, 94% almorzaron, 95% cenaron y 34% comieron en cualquier momento. El comportamiento fue similar por sexo y por grupos de edad, excepto en los menores seis meses, donde se evidenció que recibieron leche materna a libre demanda (tabla 126).

Dentro de las respuestas a las preguntas complementarias al recordatorio de 24 horas, vale la pena destacar que 84% de las personas reportaron que el consumo de alimentos corresponde a su consumo habitual; 90% dijeron que con la cantidad de alimentos ingeridos quedaban satisfechos, mientras que 6% reportaron que en el último mes se acostaron con hambre por falta de alimentos (tabla 127).

Los alimentos autóctonos que reportó la población Quillasinga fueron: haba (4,2% promedio=19,5g), chuguas (4,2% promedio=30g), bore (2,5% promedio=18g) y yota (0,4% promedio=20g) (tablas 109 a 125).

Por otra parte, en la lista general de alimentos consumidos, el arroz cocido ocupó el primer lugar (92% promedio=65g), el aceite el segundo lugar (92% promedio=3g), el azúcar el tercero (88% promedio= g), la papa el cuarto (80% promedio=77 g), café líquido el quinto (74% promedio= 10 cc), huevo el sexto (60% promedio=42g), pan el séptimo (48% promedio= 4g), plátano el puesto ocho (45% promedio=92g), pollo puesto nueve (39% promedio=33g) y panela puesto diez (35% promedio= 9g), evidenciando que en la dieta predominaron los alimentos bajos en nutrientes.

La Bienestarina ocupó el puesto 54 en la frecuencia general de alimentos (5% promedio=5g), y se reportó en el área rural y en la urbana en casi los grupos de edad (excepto 51 a 70 y 14 a 18 años) y estado fisiológico, aunque el número de personas y la cantidad consumida fueron muy bajos (tablas 109 a 125).

En las respuestas a las preguntas complementarias al recordatorio de 24 horas, el 8% recibió Bienestarina en el último mes y el 19% la empleó en preparaciones (tabla 127)

Al separar el consumo de alimentos por grupos de edad, se observó que en los menores de seis meses predominó la leche materna; sin embargo, 14% de los niños (un niño) consumió Bienestarina (promedio= g), panela (promedio=10g), agua y leche líquida (promedio=30 cc) (tabla 114).

En el grupo de edad de seis a 11 meses predominó el consumo de leche materna. Además, aparece reportada una lista extensa de alimentos dentro de los cuales se encuentran algunos poco saludables y el agua. (tabla 115).

En los niños de uno a tres años la leche materna pasó al lugar 28 y solo 17% la continúan recibiendo; práctica muy diferente a los otros pueblos estudiados donde se mantiene la lactancia materna por más tiempo (tabla 116).

Vale la pena resaltar que la lactancia materna fue una práctica común en la mayoría de las madres indígenas con niños menores de un año y que si bien esta garantiza el suministro de los nutrientes y las defensas en el niño, puede incrementar la deficiencia de nutrientes en las mujeres indígenas.

Se reportaron varios productos para condimentar las preparaciones, el hogao (guiso) que ocupó el primer lugar (29% promedio=10g), seguido por zanahoria (26% promedio=14g), tomate (24% promedio=20 g), cebolla común (24% promedio=2,3 g), cebolla cabezona (9% promedio=9 g), cilantro (7% promedio=0,1g) y caldo deshidratado (2,5% promedio=1,2g) (tabla 109).

El porcentaje de personas que reportaron ingerir bebidas alcohólicas (chicha fermentada) fue 2%, en una cantidad promedio de 1.180 mL; su consumo fue más frecuente en el área urbana (2%) comparado con el área rural (0,5%) y en los hombres (2,6%) que en mujeres (0,7%). No se presentó consumo en menores de 14 años, ni mayores de 30 años, mujeres en estado de gestación ni lactancia (tablas 109 a 125).

De otra parte, 13% de las personas adicionaron sal a las preparaciones antes de ingerirlas y llama la atención el consumo de suplementos (8%) y de complementos (5%) (tabla 109).

A continuación, se presentan las tablas de frecuencia de consumo de alimentos para la población total, grupos de edad, sexo y zona geográfica, en número y porcentaje de individuos que los consumieron (n), en orden de mayor a menor consumo, así como la cantidad promedio de los alimentos consumidos en gramos, por el pueblo Quillasinga. Los alimentos se enuncian tal como los mencionaron los entrevistados, algunos de ellos corresponden a los nombres autóctonos.

Tabla 109. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por el total del pueblo Quillasinga - 2019

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	658	92,3	65,4
2	Aceite vegetal	655	91,9	3,2
3	Azúcar	630	88,4	4,6
4	Papa	568	79,7	77,4
5	Café	531	74,5	109,5
6	Huevo	428	60,0	41,6
7	Pan	345	48,4	33,8
8	Plátano	322	45,2	91,8
9	Pollo	278	39,0	33,1
10	Panela	248	34,8	18,6
11	Agua	223	31,3	341,7
12	Carne de res	221	31,0	60,3
13	Hogao-guiso	206	28,9	10,4
14	Leche líquida	198	27,8	75,1
15	Arepa	186	26,1	43,7
16	Zanahoria	183	25,7	13,7
17	Tomate	174	24,4	19,8
18	Cebolla común	171	24,0	2,3
19	Frijol cocido	145	20,3	45,9
20	Maíz	142	19,9	61,8

Tabla 109. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
21	Lenteja cocida	127	17,8	39,1
22	Limón	125	17,5	10,4
23	Galletas	124	17,4	16,4
24	Arveja	104	14,6	23,2
25	Repollo	104	14,6	12,3
26	Queso	100	14,0	18,7
27	Tomate de árbol	92	12,9	38,9
28	Gaseosa	88	12,3	144,4
29	Pastas	84	11,8	43,3
30	Carne de cerdo	78	10,9	41,5
31	Carnes frías	72	10,1	32,2
32	Yuca	71	10,0	107,5
33	Guayaba	67	9,4	39,7
34	Lulo	64	9,0	36,9
35	Cebolla cabezona	64	9,0	9,4
36	Snack - paquete	64	9,0	37,4
37	Chocolate	63	8,8	21,1
38	Empanada	61	8,6	107,9
39	Avena	60	8,4	33,8
40	Atún enlatado	59	8,3	16,2
41	Mango	58	8,1	36,1
42	Leche en polvo	57	8,0	6,0
43	Moras	57	8,0	32,1
44	Suplemento	55	7,7	38,6
45	Cilantro	53	7,4	0,1
46	Vísceras	50	7,0	43,2
47	Piña	47	6,6	64,3
48	Banano	45	6,3	63,5
49	Pepino	45	6,3	24,9
50	Naranja	41	5,8	111,6
51	Col	40	5,6	20,2
52	Yogur	39	5,5	121,1
53	Torta	38	5,3	63,4
54	Bienestarina	36	5,0	5,0
55	Ajo	35	4,9	0,7
56	Agua de lluvia	34	4,8	288,7
57	Complemento	34	4,8	9,7
58	Pescado	33	4,6	78,9
59	Azafrán	31	4,3	0,0



Tabla 109. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
60	Manzana	31	4,3	67,3
61	Habas	30	4,2	19,5
62	Chuguas	30	4,2	30,2
63	Leche humana	29	4,1	346,0
64	Aceite de pescado	29	4,1	3,6
65	Lechuga	28	3,9	12,7
66	Grasa vegetal	25	3,5	4,6
67	Habichuela	23	3,2	12,5
68	Papaya	22	3,1	48,8
69	Maracuyá	21	2,9	61,4
70	Cebada	21	2,9	27,0
71	Cereal procesado	21	2,9	21,5
72	Confite/dulce	21	2,9	10,1
73	Tostada	20	2,8	14,2
74	Aguacate	20	2,8	14,9
75	Ahuyama	19	2,7	13,4
76	Envuelto	19	2,7	55,5
77	Caldo de carne deshidratada	18	2,5	1,2
78	Chorizo	18	2,5	16,7
79	Bore	18	2,5	18,1
80	Grasa animal	18	2,5	1,7
81	Helado suave	18	2,5	69,6
82	Acelga	15	2,1	20,3
83	Refresco	14	2,0	32,2
84	Pata de pollo	13	1,8	8,2
85	Harina de trigo	13	1,8	20,7
86	Gelatina para preparar	12	1,7	61,7
87	Chocolatina	12	1,7	7,3
88	Bocadillo	11	1,5	12,4
89	Tocino	11	1,5	42,6
90	Bebida alcohólica	11	1,5	1180,1
91	Harina de plátano	11	1,5	10,1
92	Crispetas	11	1,5	11,2
93	Mandarina	11	1,5	106,2
94	Harina de maíz	10	1,4	12,7
95	Arracacha	10	1,4	31,6
96	Mermelada	10	1,4	2,7
97	Uva	9	1,3	85,6
98	Remolacha	9	1,3	24,2

Tabla 109. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
99	Espinaca	9	1,3	11,3
100	Maní	9	1,3	15,6
101	Apio	9	1,3	19,4
102	Arequipe	8	1,1	10,5
103	Bebida hidratante	8	1,1	255,0
104	Almidón	7	1,0	4,6
105	Brócoli	7	1,0	17,3
106	Perejil	7	1,0	0,4
107	Cury o Cuy	6	0,8	47,6
108	Crema chantilly	6	0,8	7,6
109	Sardina enlatada	6	0,8	14,8
110	Pimentón	6	0,8	3,8
111	Fresa	6	0,8	40,7
112	Pera	6	0,8	70,3
113	Té	6	0,8	48,4
114	Helado	6	0,8	182,7
115	Leche condensada	5	0,7	3,5
116	Salsa de tomate	5	0,7	3,8
117	Guanábana	5	0,7	31,7
118	Garbanzo	5	0,7	24,7
119	Buñuelo	5	0,7	55,0
120	Bicarbonato	4	0,6	0,0
121	Pizza	4	0,6	175,4
122	Almojábana	4	0,6	138,0
123	Compota	4	0,6	30,3
124	Rollo dulce	4	0,6	27,4
125	Postre	4	0,6	49,8
126	Coliflor	4	0,6	9,7
127	Canela	4	0,6	1,0
128	Ají	4	0,6	2,9
129	Panelitas	4	0,6	20,3
130	Goma de mascar	3	0,4	1,3
131	Sandía	3	0,4	75,0
132	Cidra	3	0,4	26,9
133	Coco	3	0,4	5,0
134	Harina de soya	3	0,4	6,5
135	Calabaza	3	0,4	27,3
136	Kumis	3	0,4	266,0
137	Churro	3	0,4	15,0



Tabla 109. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
138	Pastel	3	0,4	14,9
139	Alpinito	3	0,4	45,0
140	Brownie	3	0,4	42,8
141	Yota	3	0,4	20,6
142	Chilacuan	2	0,3	30,0
143	Linaza	2	0,3	3,8
144	Mondongo	2	0,3	81,0
145	Cuajada	2	0,3	42,7
146	Lapa	2	0,3	39,0
147	Barquillo	2	0,3	4,0
148	Obleas	2	0,3	10,0
149	Carve	2	0,3	12,5
150	Sopa de sobre	2	0,3	2,7
151	Alfalfa	2	0,3	0,7
152	Semilla	2	0,3	2,7
153	Leche de soya	2	0,3	75,7
154	Granadilla	2	0,3	11,0
155	Brevas	2	0,3	38,0
156	Cereza	2	0,3	40,5
157	Kiwi	2	0,3	71,0
158	Pitahaya	2	0,3	211,5
159	Tortilla	2	0,3	18,5
160	Miel de abejas	2	0,3	2,9
161	Batido de vainilla	2	0,3	133,3
162	Batido de chocolate	2	0,3	100,0
163	Claro	1	0,1	27,7
164	Salsa barbecue	1	0,1	1,3
165	Sal	1	0,1	0,0
166	Vinagre	1	0,1	12,5
167	Vinagreta	1	0,1	4,0
168	Cocadas de panela	1	0,1	250,0
169	Pasas	1	0,1	2,7
170	Ñame	1	0,1	32,3
171	Pandeyqueso	1	0,1	40,0
172	Crema de leche	1	0,1	3,0
173	Crema no láctea	1	0,1	4,0
174	Cuchuco	1	0,1	16,7
175	Trigo	1	0,1	75,0
176	Salvado	1	0,1	2,7

Tabla 109. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
177	Curuba	1	0,1	57,0
178	Chontaduro	1	0,1	14,0
179	Durazno	1	0,1	130,0
180	Caimo	1	0,1	99,0
181	Borojó	1	0,1	5,0
182	Cubios	1	0,1	35,7
183	Jengibre	1	0,1	4,2
184	Carne de conejo	1	0,1	83,0
185	Hamburguesa	1	0,1	54,5
186	Clavos	1	0,1	0,0
187	Harina	1	0,1	24,0
188	Tamal	1	0,1	365,0
189	Pandeyuca	1	0,1	22,0
190	Dulce casero	1	0,1	41,0
191	Taco	1	0,1	74,0
192	Ensalada	1	0,1	175,0
193	Bollo	1	0,1	130,5
194	Palo de queso	1	0,1	30,0
195	Boli	1	0,1	28,3
196	Suero	1	0,1	750,0
197	Lechona	1	0,1	28,0
198	Alpinette	1	0,1	140,0
199	Natilla	1	0,1	45,0
200	Choquis	1	0,1	9,0
201	Pato	1	0,1	65,0
202	Masato	1	0,1	170,0
203	Torta dulce	1	0,1	17,5
204	Chía	1	0,1	21,0

n=713

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 110. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos en el área urbana

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	475	92,1	66,7
2	Aceite vegetal	472	91,5	3,3
3	Azúcar	455	88,2	4,8
4	Papa	420	81,4	78,1
5	Café	376	72,9	109,6
6	Huevo	320	62,0	43,8
7	Pan	261	50,6	34,4
8	Plátano	222	43,0	83,7
9	Pollo	207	40,1	34,0
10	Agua	172	33,3	366,1
11	Panela	170	32,9	19,5
12	Hogao-guiso	160	31,0	10,8
13	Leche líquida	157	30,4	76,1
14	Carne de res	153	29,7	40,4
15	Zanahoria	137	26,6	13,5
16	Cebolla común	135	26,2	2,5
17	Arepa	129	25,0	43,0
18	Tomate	112	21,7	18,0
19	Maíz	108	20,9	63,0
20	Frijol cocido	100	19,4	42,7
21	Galletas	98	19,0	16,4
22	Limón	90	17,4	11,8
23	Lenteja cocida	88	17,1	43,8
24	Arveja	81	15,7	23,9
25	Queso	77	14,9	18,7
26	Tomate de árbol	62	12,0	39,6
27	Pastas	62	12,0	42,4
28	Repollo	61	11,8	12,7
29	Carne de cerdo	60	11,6	43,9
30	Gaseosa	58	11,2	136,3
31	Carnes frías	56	10,9	32,9
32	Yuca	51	9,9	98,6
33	Empanada	51	9,9	106,2
34	Snack - paquete	50	9,7	36,9
35	Avena	49	9,5	36,4
36	Mango	49	9,5	36,7
37	Cebolla cabezona	49	9,5	9,3
38	Lulo	49	9,5	41,1
39	Chocolate	48	9,3	22,4
40	Atún enlatado	47	9,1	17,7

Tabla 110. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
41	Leche en polvo	46	8,9	5,5
42	Suplemento	44	8,5	31,1
43	Guayaba	44	8,5	35,7
44	Cilantro	43	8,3	0,1
45	Moras	41	7,9	33,4
46	Vísceras	41	7,9	43,7
47	Banano	38	7,4	63,7
48	Piña	37	7,2	72,4
49	Yogur	34	6,6	131,5
50	Naranja	32	6,2	106,4
51	Bienestarina	31	6,0	4,9
52	Ajo	30	5,8	0,8
53	Torta	30	5,8	59,4
54	Pepino	29	5,6	20,9
55	Manzana	28	5,4	72,7
56	Aceite de pescado	28	5,4	3,7
57	Habas	26	5,0	21,4
58	Lechuga	25	4,8	14,7
59	Complemento	24	4,7	14,7
60	Pescado	23	4,5	85,3
61	Leche humana	22	4,3	363,4
62	Chuguas	22	4,3	30,9
63	Azafrán	22	4,3	0,1
64	Cebada	21	4,1	30,4
65	Habichuela	19	3,7	12,9
66	Papaya	18	3,5	52,0
67	Grasa vegetal	18	3,5	3,9
68	Maracuyá	18	3,5	58,0
69	Tostada	16	3,1	14,2
70	Bore	16	3,1	15,6
71	Ahuyama	16	3,1	16,7
72	Chorizo	16	3,1	16,9
73	Col	16	3,1	12,3
74	Aguacate	15	2,9	15,9
75	Acelga	15	2,9	22,2
76	Cereal procesado	15	2,9	19,7
77	Confite/dulce	14	2,7	11,1
78	Helado suave	13	2,5	70,7
79	Harina de trigo	13	2,5	20,7
80	Grasa animal	12	2,3	1,8



Tabla 110. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
81	Envuelto	11	2,1	58,6
82	Refresco	11	2,1	10,8
83	Caldo carne deshidratado	11	2,1	1,5
84	Agua de lluvia	10	1,9	238,3
85	Gelatina para preparar	10	1,9	63,8
86	Bocadillo	10	1,9	13,2
87	Chocolatina	10	1,9	6,8
88	Bebida alcohólica	10	1,9	1210,9
89	Harina de maíz	10	1,9	12,7
90	Harina de plátano	9	1,7	10,0
91	Espinaca	9	1,7	11,3
92	Pata de pollo	9	1,7	7,0
93	Mandarina	8	1,6	104,6
94	Maní	8	1,6	15,7
95	Arracacha	7	1,4	30,3
96	Uva	7	1,4	98,3
97	Arequipe	7	1,4	10,9
98	Mermelada	7	1,4	1,5
99	Té	6	1,2	48,4
100	Bebida hidratante	6	1,2	276,9
101	Almidón	6	1,2	4,6
102	Crispetas	6	1,2	10,1
103	Apio	6	1,2	29,0
104	Pimentón	6	1,2	4,4
105	Remolacha	5	1,0	29,0
106	Fresa	5	1,0	52,3
107	Pera	5	1,0	68,3
108	Salsa de tomate	5	1,0	3,8
109	Helado	5	1,0	205,2
110	Tocino	5	1,0	55,7
111	Buñuelo	5	1,0	55,0
112	Postre	4	0,8	66,3
113	Rollo dulce	4	0,8	31,3
114	Crema chantilly	4	0,8	7,0
115	Almojábana	4	0,8	138,0
116	Panelitas	4	0,8	20,3
117	Perejil	4	0,8	0,6
118	Bicarbonato	4	0,8	0,0
119	Canela	4	0,8	1,0
120	Sardina enlatada	4	0,8	13,9

Tabla 110. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
121	Kumis	3	0,6	266,0
122	Brócoli	3	0,6	15,0
123	Calabaza	3	0,6	27,3
124	Coco	3	0,6	5,0
125	Coliflor	3	0,6	6,0
126	Leche condensada	3	0,6	1,4
127	Goma de mascar	3	0,6	1,4
128	Guanábana	3	0,6	19,7
129	Brownie	3	0,6	42,8
130	Compota	3	0,6	26,6
131	Cury o Cuy	3	0,6	23,3
132	Churro	3	0,6	15,0
133	Yota	3	0,6	20,6
134	Alpinito	2	0,4	45,0
135	Lapa	2	0,4	58,5
136	Obleas	2	0,4	10,0
137	Pastel	2	0,4	11,6
138	Barquillo	2	0,4	4,0
139	Pizza	2	0,4	179,6
140	Sopa de sobre	2	0,4	2,7
141	Kiwi	2	0,4	71,0
142	Pitahaya	2	0,4	211,5
143	Tortilla	2	0,4	18,5
144	Ají	2	0,4	1,9
145	Batido de vainilla	2	0,4	133,3
146	Batido de chocolate	2	0,4	133,3
147	Brevas	2	0,4	38,0
148	Cereza	2	0,4	40,5
149	Alfalfa	2	0,4	0,7
150	Semilla	2	0,4	2,7
151	Harina de soya	1	0,2	12,0
152	Garbanzo	1	0,2	11,8
153	Carne de conejo	1	0,2	83,0
154	Curuba	1	0,2	57,0
155	Chontaduro	1	0,2	14,0
156	Durazno	1	0,2	130,0
157	Caimo	1	0,2	99,0
158	Borojó	1	0,2	5,0
159	Granadilla	1	0,2	16,5
160	Cubios	1	0,2	35,7



Tabla 110. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
161	Cidra	1	0,2	60,0
162	Hamburguesa	1	0,2	54,5
163	Clavos	1	0,2	0,0
164	Salsa barbecue	1	0,2	1,3
165	Cocadas de panela	1	0,2	250,0
166	Vinagreta	1	0,2	4,0
167	Miel de abejas	1	0,2	1,0
168	Claro	1	0,2	27,7
169	Pandeyuqueso	1	0,2	40,0
170	Ñame	1	0,2	32,3
171	Crema de leche	1	0,2	4,5
172	Crema no láctea	1	0,2	4,0
173	Sandía	1	0,2	32,0
174	Trigo	1	0,2	150,0
175	Salvado	1	0,2	2,7
176	Cuchuco	1	0,2	16,7
177	Carve	1	0,2	9,0
178	Harina	1	0,2	24,0
179	Pandeyuca	1	0,2	22,0
180	Dulce casero	1	0,2	41,0
181	Taco	1	0,2	74,0
182	Ensalada	1	0,2	175,0
183	Bollo	1	0,2	261,0
184	Linaza	1	0,2	0,0
185	Mondongo	1	0,2	52,0
186	Cuajada	1	0,2	45,0
187	Masato	1	0,2	170,0
188	Suero	1	0,2	750,0
189	Lechona	1	0,2	37,3
190	Alpinette	1	0,2	140,0
191	Choquis	1	0,2	9,0
192	Chilacuan	1	0,2	40,0
n=516				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 111. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos en el área rural

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	182	92,9	62,4
2	Aceite vegetal	182	92,9	2,9
3	Azúcar	174	88,8	4,1
4	Café	154	78,6	108,4
5	Papa	147	75,0	72,5
6	Huevo	107	54,6	35,3
7	Plátano	100	51,0	110,3
8	Pan	84	42,9	31,6
9	Panela	78	39,8	16,8
10	Pollo	70	35,7	30,0
11	Carne de res	67	34,2	102,7
12	Tomate	62	31,6	23,9
13	Arepa	57	29,1	45,1
14	Agua	51	26,0	260,1
15	Hogao-guiso	46	23,5	8,9
16	Zanahoria	46	23,5	14,3
17	Frijol cocido	45	23,0	52,3
18	Repollo	43	21,9	11,6
19	Leche líquida	41	20,9	70,4
20	Lenteja cocida	39	19,9	29,6
21	Cebolla común	36	18,4	2,0
22	Limón	35	17,9	7,6
23	Maíz	33	16,8	58,0
24	Tomate de árbol	30	15,3	37,2
25	Gaseosa	30	15,3	165,6
26	Galletas	26	13,3	16,4
27	Col	24	12,2	27,9
28	Agua de lluvia	24	12,2	313,8
29	Queso	23	11,7	18,9
30	Arveja	23	11,7	21,4
31	Guayaba	23	11,7	47,2
32	Pastas	22	11,2	46,4
33	Yuca	20	10,2	134,2
34	Carne de cerdo	18	9,2	32,5
35	Carnes frías	16	8,2	29,7
36	Pepino	16	8,2	33,0
37	Lulo	15	7,7	26,8
38	Moras	15	7,7	27,1
39	Cebolla cabezona	15	7,7	9,8
40	Chocolate	14	7,1	17,4



Tabla 111. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
41	Snack – paquete	14	7,1	39,7
42	Atún enlatado	12	6,1	10,3
43	Suplemento	11	5,6	66,8
44	Leche en polvo	11	5,6	8,6
45	Avena	11	5,6	26,1
46	Piña	10	5,1	31,3
47	Pescado	10	5,1	65,9
48	Complemento	10	5,1	1,4
49	Cilantro	10	5,1	0,3
50	Empanada	10	5,1	118,8
51	Azafrán	9	4,6	0,0
52	Vísceras	9	4,6	40,4
53	Mango	9	4,6	33,5
54	Naranja	8	4,1	105,6
55	Chuguas	8	4,1	28,7
56	Envuelto	8	4,1	50,9
57	Caldo carne deshidratado	7	3,6	0,7
58	Torta	7	3,6	66,8
59	Confite/dulce	7	3,6	7,8
60	Grasa vegetal	7	3,6	6,5
61	Leche humana	7	3,6	295,1
62	Banano	7	3,6	62,4
63	Cereal procesado	6	3,1	25,8
64	Grasa animal	6	3,1	1,5
65	Tocino	6	3,1	29,5
66	Helado suave	5	2,6	65,4
67	Ajo	5	2,6	0,2
68	Crispetas	5	2,6	12,8
69	Aguacate	5	2,6	12,7
70	Yogur	5	2,6	73,5
71	Bienestarina	5	2,6	5,5
72	Brócoli	4	2,0	19,2
73	Habichuela	4	2,0	11,6
74	Habas	4	2,0	11,7
75	Garbanzo	4	2,0	44,0
76	Remolacha	4	2,0	18,7
77	Papaya	4	2,0	36,6
78	Tostada	4	2,0	14,0
79	Pata de pollo	4	2,0	10,7
80	Cury o Cuy	3	1,5	67,0

Tabla 111. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
81	Perejil	3	1,5	0,0
82	Refresco	3	1,5	217,0
83	Mermelada	3	1,5	8,7
84	Arracacha	3	1,5	35,2
85	Manzana	3	1,5	36,9
86	Maracuyá	3	1,5	86,0
87	Mandarina	3	1,5	115,0
88	Lechuga	3	1,5	4,4
89	Apio	3	1,5	5,0
90	Ahuyama	3	1,5	3,2
91	Harina de soya	2	1,0	4,7
92	Leche de soya	2	1,0	75,7
93	Cidra	2	1,0	21,3
94	Chorizo	2	1,0	14,8
95	Sardina enlatada	2	1,0	17,3
96	Guanábana	2	1,0	43,7
97	Sandía	2	1,0	96,5
98	Bore	2	1,0	25,9
99	Uva	2	1,0	55,0
100	Ají	2	1,0	5,3
101	Bebida hidratante	2	1,0	196,7
102	Leche condensada	2	1,0	7,3
103	Harina de plátano	2	1,0	10,5
104	Gelatina para preparar	2	1,0	44,5
105	Chocolatina	2	1,0	11,0
106	Pizza	2	1,0	165,0
107	Crema chantilly	2	1,0	9,5
108	Linaza	1	0,5	11,5
109	Chía	1	0,5	21,0
110	Chilacuan	1	0,5	20,0
111	Mondongo	1	0,5	110,0
112	Cuajada	1	0,5	38,0
113	Carve	1	0,5	16,0
114	Tamal	1	0,5	365,0
115	Pastel	1	0,5	45,0
116	Boli	1	0,5	37,7
117	Compota	1	0,5	37,5
118	Palo de queso	1	0,5	30,0
119	Torta dulce	1	0,5	70,0
120	Alpinito	1	0,5	45,0

Tabla 111. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
121	Natilla	1	0,5	45,0
122	Pato	1	0,5	65,0
123	Helado	1	0,5	70,0
124	Miel de abejas	1	0,5	14,0
125	Bocadillo	1	0,5	4,5
126	Aceite de pescado	1	0,5	0,5
127	Arequipe	1	0,5	8,5
128	Pasas	1	0,5	4,0
129	Bebida alcohólica	1	0,5	750,0
130	Sal	1	0,5	0,0
131	Vinagre	1	0,5	12,5
132	Almidón	1	0,5	4,0
133	Pera	1	0,5	81,5
134	Fresa	1	0,5	10,0
135	Granadilla	1	0,5	7,3
136	Jengibre	1	0,5	10,5
137	Coliflor	1	0,5	22,5
138	Maní	1	0,5	13,0
n=196				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 112. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los hombres

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	286	92,0	77,8
2	Aceite vegetal	283	91,0	3,6
3	Azúcar	269	86,5	5,2
4	Papa	259	83,3	84,5
5	Café	229	73,6	118,6
6	Huevo	186	59,8	43,0
7	Pan	153	49,2	39,1
8	Plátano	145	46,6	92,2
9	Pollo	129	41,5	37,4

Tabla 112. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
10	Panela	108	34,7	21,6
11	Carne de res	102	32,8	54,2
12	Hogao-guiso	102	32,8	10,7
13	Agua	91	29,3	481,1
14	Leche líquida	89	28,6	75,4
15	Tomate	77	24,8	20,0
16	Cebolla común	72	23,2	2,1
17	Arepa	68	21,9	49,7
18	Zanahoria	68	21,9	13,1
19	Frijol cocido	64	20,6	59,2
20	Galletas	59	19,0	17,7
21	Maíz	54	17,4	68,5
22	Limón	54	17,4	8,9
23	Gaseosa	52	16,7	157,6
24	Lenteja cocida	50	16,1	41,6
25	Carnes frías	46	14,8	41,4
26	Arveja	45	14,5	27,5
27	Queso	45	14,5	17,9
28	Repollo	41	13,2	11,2
29	Tomate de árbol	37	11,9	37,6
30	Lulo	33	10,6	32,2
31	Snack - paquete	32	10,3	43,8
32	Pastas	32	10,3	36,9
33	Empanada	31	10,0	131,8
34	Yuca	31	10,0	127,1
35	Cebolla cabezona	31	10,0	7,8
36	Carne de cerdo	30	9,6	40,1
37	Leche en polvo	29	9,3	6,2



Tabla 112. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
38	Guayaba	29	9,3	36,9
39	Avena	28	9,0	45,1
40	Mango	27	8,7	39,0
41	Banano	26	8,4	68,7
42	Suplemento	26	8,4	39,3
43	Piña	25	8,0	50,1
44	Moras	24	7,7	33,3
45	Atún enlatado	23	7,4	18,9
46	Cilantro	22	7,1	0,1
47	Torta	21	6,8	71,0
48	Chocolate	20	6,4	26,5
49	Yogur	20	6,4	106,3
50	Vísceras	20	6,4	55,3
51	Bienestarina	20	6,4	3,9
52	Pepino	19	6,1	17,7
53	Leche humana	17	5,5	355,2
54	Pescado	16	5,1	95,6
55	Complemento	16	5,1	8,2
56	Ajo	16	5,1	0,6
57	Aceite de pescado	15	4,8	3,6
58	Naranja	15	4,8	95,5
59	Lechuga	14	4,5	18,2
60	Papaya	13	4,2	44,1
61	Manzana	13	4,2	72,4
62	Azafrán	13	4,2	0,1
63	Agua de lluvia	13	4,2	198,9
64	Helado suave	12	3,9	72,7
65	Habichuela	12	3,9	9,5

Tabla 112. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
66	Chuguas	11	3,5	20,8
67	Maracuyá	11	3,5	87,3
68	Col	11	3,5	25,0
69	Confite/dulce	10	3,2	10,1
70	Cereal procesado	10	3,2	22,0
71	Grasa vegetal	9	2,9	7,2
72	Chorizo	9	2,9	20,2
73	Cebada	9	2,9	28,4
74	Aguacate	8	2,6	25,1
75	Bore	8	2,6	16,0
76	Bebida alcohólica	8	2,6	1268,5
77	Refresco	7	2,3	36,4
78	Caldo carne deshidratado	7	2,3	0,8
79	Envuelto	7	2,3	46,7
80	Arracacha	7	2,3	25,7
81	Tostada	7	2,3	17,3
82	Bocadillo	7	2,3	10,6
83	Habas	7	2,3	19,4
84	Acelga	7	2,3	30,0
85	Ahuyama	7	2,3	20,0
86	Maní	6	1,9	18,6
87	Grasa animal	6	1,9	1,8
88	Tocino	6	1,9	44,0
89	Harina de trigo	6	1,9	15,0
90	Bebida hidratante	6	1,9	272,1
91	Cury o Cuy	6	1,9	71,3
92	Crispetas	5	1,6	10,2
93	Harina de maíz	5	1,6	10,4



Tabla 112. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
94	Gelatina para preparar	5	1,6	80,5
95	Chocolatina	5	1,6	9,0
96	Mandarina	5	1,6	108,4
97	Espinaca	4	1,3	22,4
98	Arequipe	4	1,3	13,3
99	Mermelada	4	1,3	3,1
100	Té	4	1,3	50,0
101	Harina de plátano	4	1,3	9,0
102	Panelitas	3	1,0	20,0
103	Salsa de tomate	3	1,0	4,0
104	Leche condensada	3	1,0	4,0
105	Ají	3	1,0	4,7
106	Buñuelo	3	1,0	68,0
107	Apio	3	1,0	18,0
108	Fresa	3	1,0	34,0
109	Guanábana	3	1,0	37,5
110	Garbanzo	3	1,0	35,5
111	Brócoli	3	1,0	23,0
112	Sardina enlatada	3	1,0	13,4
113	Rollo dulce	3	1,0	60,0
114	Pata de pollo	3	1,0	8,5
115	Mondongo	2	0,6	81,0
116	Crema chantilly	2	0,6	3,3
117	Calabaza	2	0,6	46,7
118	Cidra	2	0,6	30,0
119	Brevas	2	0,6	38,0
120	Remolacha	2	0,6	28,7
121	Pera	2	0,6	48,0

Tabla 112. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
122	Uva	2	0,6	83,6
123	Compota	2	0,6	30,6
124	Pizza	2	0,6	299,3
125	Perejil	2	0,6	0,3
126	Helado	2	0,6	130,0
127	Ñame	1	0,3	97,0
128	Almidón	1	0,3	1,0
129	Tortilla	1	0,3	32,0
130	Panqueques	1	0,3	80,0
131	Clavos	1	0,3	0,0
132	Bicarbonato	1	0,3	0,0
133	Hamburguesa	1	0,3	218,0
134	Sal	1	0,3	0,0
135	Canela	1	0,3	1,0
136	Batido de chocolate	1	0,3	100,0
137	Sopa de sobre	1	0,3	3,5
138	Tamal	1	0,3	365,0
139	Harina	1	0,3	24,0
140	Almojábana	1	0,3	40,0
141	Pandeyuca	1	0,3	22,0
142	Pastel	1	0,3	9,0
143	Barquillo	1	0,3	4,0
144	Torta dulce	1	0,3	70,0
145	Alpinito	1	0,3	45,0
146	Masato	1	0,3	170,0
147	Postre	1	0,3	67,5
148	Trigo	1	0,3	150,0
149	Pimentón	1	0,3	10,0

Tabla 112. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
150	Cereza	1	0,3	11,0
151	Curuba	1	0,3	57,0
152	Chontaduro	1	0,3	14,0
153	Coliflor	1	0,3	12,0
154	Alfalfa	1	0,3	1,0
155	Harina de soya	1	0,3	6,0
156	Leche de soya	1	0,3	200,0
157	Semilla	1	0,3	1,5
158	Lapa	1	0,3	98,0
159	Obleas	1	0,3	10,0
160	Yota	1	0,3	17,3
n=311				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 113. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por las mujeres

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	372	92,5	54,8
2	Aceite vegetal	372	92,5	2,9
3	Azúcar	361	89,8	4,2
4	Papa	309	76,9	70,9
5	Café	302	75,1	102,1
6	Huevo	242	60,2	40,4
7	Pan	192	47,8	29,6
8	Plátano	177	44,0	91,6
9	Pollo	149	37,1	29,4
10	Panela	140	34,8	16,3
11	Agua	132	32,8	258,4
12	Carne de res	119	29,6	65,8

Tabla 113. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
13	Arepa	118	29,4	39,7
14	Zanahoria	115	28,6	14,1
15	Leche líquida	109	27,1	74,8
16	Hogao-guiso	104	25,9	10,1
17	Cebolla común	99	24,6	2,5
18	Tomate	97	24,1	19,6
19	Maíz	88	21,9	57,6
20	Frijol cocido	81	20,1	36,4
21	Lenteja cocida	77	19,2	37,3
22	Limón	71	17,7	11,6
23	Galletas	65	16,2	15,2
24	Repollo	63	15,7	13,2
25	Arveja	59	14,7	19,5
26	Queso	55	13,7	19,5
27	Tomate de árbol	55	13,7	39,8
28	Pastas	52	12,9	47,6
29	Carne de cerdo	48	11,9	42,5
30	Chocolate	43	10,7	18,3
31	Yuca	40	10,0	92,3
32	Guayaba	38	9,5	42,0
33	Atún enlatado	36	9,0	14,4
34	Gaseosa	36	9,0	125,8
35	Moras	33	8,2	31,3
36	Cebolla cabezona	33	8,2	10,8
37	Snack - paquete	32	8,0	31,3
38	Avena	32	8,0	27,0
39	Cilantro	31	7,7	0,2
40	Lulo	31	7,7	42,2



Tabla 113. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
41	Mango	31	7,7	33,4
42	Visceras	30	7,5	34,0
43	Empanada	30	7,5	86,5
44	Suplemento	29	7,2	38,2
45	Col	29	7,2	18,2
46	Leche en polvo	28	7,0	5,7
47	Carnes frías	26	6,5	18,1
48	Pepino	26	6,5	29,8
49	Naranja	26	6,5	120,3
50	Habas	23	5,7	19,5
51	Piña	22	5,5	74,6
52	Agua de lluvia	21	5,2	336,8
53	Ajo	19	4,7	0,7
54	Yogur	19	4,7	138,5
55	Banano	19	4,7	56,9
56	Chuguas	19	4,7	37,1
57	Manzana	18	4,5	64,0
58	Complemento	18	4,5	11,5
59	Azafrán	18	4,5	0,0
60	Torta	17	4,2	53,2
61	Pescado	17	4,2	60,8
62	Grasa vegetal	16	4,0	3,3
63	Bienestarina	16	4,0	6,9
64	Lechuga	14	3,5	9,1
65	Aceite de pescado	14	3,5	3,4
66	Tostada	13	3,2	12,8
67	Grasa animal	12	3,0	1,6
68	Cebada	12	3,0	25,9

Tabla 113. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
69	Aguacate	12	3,0	9,7
70	Ahuyama	12	3,0	7,5
71	Leche humana	12	3,0	334,3
72	Envuelto	12	3,0	62,0
73	Caldo carne deshidratado	11	2,7	1,5
74	Habichuela	11	2,7	15,0
75	Cereal procesado	11	2,7	21,0
76	Confite/dulce	11	2,7	10,1
77	Bore	10	2,5	19,8
78	Maracuyá	10	2,5	39,8
79	Pata de pollo	10	2,5	8,1
80	Papaya	9	2,2	54,8
81	Chorizo	9	2,2	13,8
82	Acelga	8	2,0	15,1
83	Remolacha	7	1,7	22,9
84	Harina de plátano	7	1,7	10,8
85	Uva	7	1,7	86,4
86	Harina de trigo	7	1,7	25,6
87	Gelatina para preparar	7	1,7	52,3
88	Chocolatina	7	1,7	6,3
89	Refresco	7	1,7	26,3
90	Mermelada	6	1,5	2,2
91	Helado suave	6	1,5	63,5
92	Crispetas	6	1,5	12,0
93	Almidón	6	1,5	5,9
94	Apio	6	1,5	20,0
95	Mandarina	6	1,5	104,7
96	Pimentón	5	1,2	0,7



Tabla 113. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
97	Espinaca	5	1,2	6,2
98	Harina de maíz	5	1,2	15,3
99	Tocino	5	1,2	40,6
100	Perejil	5	1,2	0,4
101	Arequipe	4	1,0	7,3
102	Helado	4	1,0	209,0
103	Bocadillo	4	1,0	17,7
104	Pera	4	1,0	80,2
105	Brócoli	4	1,0	14,5
106	Crema chantilly	4	1,0	10,2
107	Postre	3	0,7	43,8
108	Churro	3	0,7	15,0
109	Brownie	3	0,7	42,8
110	Almojábana	3	0,7	203,3
111	Coco	3	0,7	5,0
112	Maní	3	0,7	10,7
113	Sardina enlatada	3	0,7	16,6
114	Kumis	3	0,7	266,0
115	Fresa	3	0,7	46,3
116	Coliflor	3	0,7	9,4
117	Goma de mascar	3	0,7	3,3
118	Bicarbonato	3	0,7	0,0
119	Canela	3	0,7	1,0
120	Bebida alcohólica	3	0,7	826,7
121	Arracacha	3	0,7	49,2
122	Sandía	3	0,7	75,0
123	Pitahaya	2	0,5	211,5
124	Kiwi	2	0,5	71,0

Tabla 113. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
125	Miel de abejas	2	0,5	2,9
126	Salsa de tomate	2	0,5	3,7
127	Pizza	2	0,5	82,5
128	Batido de vainilla	2	0,5	133,3
129	Leche condensada	2	0,5	3,3
130	Bebida hidratante	2	0,5	225,0
131	Té	2	0,5	46,4
132	Granadilla	2	0,5	13,8
133	Guanábana	2	0,5	20,0
134	Harina de soya	2	0,5	7,0
135	Garbanzo	2	0,5	8,5
136	Pastel	2	0,5	20,8
137	Carve	2	0,5	16,7
138	Compota	2	0,5	30,0
139	Buñuelo	2	0,5	42,0
140	Alpinito	2	0,5	45,0
141	Linaza	2	0,5	3,8
142	Cuajada	2	0,5	42,7
143	Yota	2	0,5	22,2
144	Chilacuan	2	0,5	30,0
145	Chía	1	0,2	21,0
146	Suero	1	0,2	750,0
147	Lechona	1	0,2	37,3
148	Alpinette	1	0,2	140,0
149	Natilla	1	0,2	45,0
150	Choquis	1	0,2	18,0
151	Pato	1	0,2	65,0
152	Lapa	1	0,2	9,5

Tabla 113. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
153	Obleas	1	0,2	10,0
154	Rollo dulce	1	0,2	7,8
155	Palo de queso	1	0,2	30,0
156	Barquillo	1	0,2	4,0
157	Boli	1	0,2	56,5
158	Dulce casero	1	0,2	41,0
159	Taco	1	0,2	74,0
160	Ensalada	1	0,2	175,0
161	Bollo	1	0,2	130,5
162	Leche de soya	1	0,2	13,5
163	Semilla	1	0,2	5,0
164	Calabaza	1	0,2	8,0
165	Alfalfa	1	0,2	0,5
166	Carne de conejo	1	0,2	83,0
167	Borojó	1	0,2	5,0
168	Caimo	1	0,2	99,0
169	Cereza	1	0,2	70,0
170	Durazno	1	0,2	130,0
171	Cubios	1	0,2	53,5
172	Cidra	1	0,2	22,7
173	Jengibre	1	0,2	4,2
174	Claro	1	0,2	41,5
175	Pasas	1	0,2	2,7
176	Panelitas	1	0,2	21,0
177	Cocadas de panela	1	0,2	250,0
178	Batido de chocolate	1	0,2	100,0
179	Sopa de sobre	1	0,2	1,7
180	Salsa barbecue	1	0,2	1,7

Tabla 113. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
181	Vinagre	1	0,2	12,5
182	Ají	1	0,2	0,3
183	Vinagreta	1	0,2	4,0
184	Crema de leche	1	0,2	3,0
185	Crema no láctea	1	0,2	4,0
186	Tortilla	1	0,2	5,0
187	Cuchuco	1	0,2	25,0
188	Salvado	1	0,2	2,7
n=402				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 114. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de cero a cinco meses

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Leche humana	7	100,0	363,4
2	Bienestarina	1	14,3	2,0
3	Panela	1	14,3	10,0
4	Agua	1	14,3	10,0
5	Leche líquida	1	14,3	30,0
n=7				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 115. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de seis a 11 meses

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Leche humana	13,0	100,0	360,2
2	Papa	9,0	69,2	23,4
3	Azúcar	5,0	38,5	1,3
4	Agua	5,0	38,5	25,1
5	Aceite vegetal	4,0	30,8	0,3
6	Leche líquida	4,0	30,8	36,6
7	Leche en polvo	4,0	30,8	6,4
8	Galletas	4,0	30,8	14,1
9	Suplemento	3,0	23,1	0,6
10	Huevo	3,0	23,1	14,3
11	Ahuyama	3,0	23,1	45,3
12	Arroz cocido	3,0	23,1	12,5
13	Lenteja cocida	3,0	23,1	15,6
14	Mango	3,0	23,1	30,6
15	Panela	3,0	23,1	2,2
16	Compota	3,0	23,1	37,9
17	Cebolla común	2,0	15,4	0,8
18	Pera	2,0	15,4	58,7
19	Bienestarina	2,0	15,4	8,0
20	Avena	2,0	15,4	11,3
21	Arracacha	2,0	15,4	52,0
22	Plátano	2,0	15,4	44,3
23	Pollo	2,0	15,4	5,6
24	Carne de res	2,0	15,4	22,5
25	Fríjol cocido	1,0	7,7	3,0
26	Espinaca	1,0	7,7	6,0
27	Habichuela	1,0	7,7	42,3
28	Maíz	1,0	7,7	5,0

Tabla 115. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
29	Zanahoria	1,0	7,7	4,0
30	Banano	1,0	7,7	14,0
31	Guayaba	1,0	7,7	348,0
32	Lulo	1,0	7,7	31,5
33	Harina de plátano	1,0	7,7	5,0
34	Almidón	1,0	7,7	1,3
35	Harina de maíz	1,0	7,7	11,5
36	Pan	1,0	7,7	6,3
37	Complemento	1,0	7,7	0,0
38	Harina de soya	1,0	7,7	2,0
39	Piña	1,0	7,7	13,0
40	Manzana	1,0	7,7	52,3
41	Naranja	1,0	7,7	30,0
42	Azafrán	1,0	7,7	0,0
43	Ajo	1,0	7,7	0,0
44	Torta	1,0	7,7	20,0
45	Café	1,0	7,7	40,0
46	Pastas	1,0	7,7	1,5
47	Empanada	1,0	7,7	83,0
48	Alpinito	1,0	7,7	45,0
49	Agua de lluvia	1,0	7,7	5,0
50	Chilacuan	1,0	7,7	20,0
n=13				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 116. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de uno a tres años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Azúcar	45	86,5	3,1
2	Aceite vegetal	45	86,5	1,2
3	Arroz cocido	44	84,6	21,2
4	Huevo	43	82,7	37,4
5	Papa	40	76,9	30,9
6	Galletas	29	55,8	16,4
7	Café	28	53,8	49,6
8	Panela	25	48,1	18,5
9	Leche líquida	23	44,2	62,1
10	Pollo	20	38,5	21,0
11	Pan	19	36,5	16,9
12	Leche en polvo	18	34,6	6,9
13	Plátano	17	32,7	34,0
14	Zanahoria	17	32,7	7,9
15	Bienestarina	16	30,8	4,5
16	Guayaba	15	28,8	37,7
17	Agua	15	28,8	98,3
18	Hogao-guiso	15	28,8	3,7
19	Cebolla común	14	26,9	2,0
20	Carne de res	14	26,9	37,6
21	Tomate	12	23,1	11,1
22	Arepa	11	21,2	18,7
23	Pastas	11	21,2	23,9
24	Avena	10	19,2	20,0
25	Banano	10	19,2	53,5
26	Lenteja cocida	10	19,2	27,6
27	Frijol cocido	9	17,3	30,0
28	Leche humana	9	17,3	308,8
29	Arveja	8	15,4	8,1
30	Yogur	8	15,4	81,6
31	Mango	8	15,4	31,8
32	Lulo	7	13,5	23,4
33	Queso	7	13,5	15,1
34	Maíz	7	13,5	11,3
35	Chocolate	7	13,5	2,6
36	Atún enlatado	6	11,5	7,2
37	Papaya	6	11,5	44,3
38	Harina de plátano	6	11,5	10,8
39	Piña	5	9,6	19,5
40	Naranja	5	9,6	64,4

Tabla 116. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
41	Pepino	5	9,6	7,9
42	Complemento	5	9,6	1,6
43	Habichuela	4	7,7	7,2
44	Pescado	4	7,7	65,2
45	Limón	4	7,7	10,0
46	Yuca	4	7,7	29,7
47	Cebada	4	7,7	10,0
48	Bocadillo	4	7,7	9,0
49	Aceite de pescado	3	5,8	0,7
50	Grasa animal	3	5,8	4,0
51	Torta	3	5,8	32,3
52	Moras	3	5,8	15,9
53	Suplemento	3	5,8	6,9
54	Carnes frías	3	5,8	14,5
55	Vísceras	3	5,8	18,6
56	Carne de cerdo	3	5,8	25,4
57	Cebolla cabezona	3	5,8	7,6
58	Ahuyama	3	5,8	3,2
59	Tomate de árbol	2	3,8	14,4
60	Crispetas	2	3,8	12,0
61	Harina de maíz	2	3,8	13,7
62	Harina de trigo	2	3,8	6,0
63	Tostada	2	3,8	28,0
64	Gaseosa	2	3,8	50,0
65	Ajo	2	3,8	0,5
66	Agua de lluvia	2	3,8	38,0
67	Azafrán	2	3,8	0,0
68	Empanada	2	3,8	25,8
69	Alpinito	2	3,8	45,0
70	Brownie	2	3,8	20,7
71	Envuelto	1	1,9	49,5
72	Refresco	1	1,9	0,0
73	Barquillo	1	1,9	4,0
74	Suero	1	1,9	750,0
75	Lapa	1	1,9	19,0
76	Canela	1	1,9	1,0
77	Crema chantilly	1	1,9	30,0
78	Yota	1	1,9	17,3
79	Cilantro	1	1,9	0,0
80	Clavos	1	1,9	0,0

Tabla 116. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
81	Snack - paquete	1	1,9	33,3
82	Sopa de sobre	1	1,9	5,0
83	Caldo carne deshidratado	1	1,9	0,3
84	Harina	1	1,9	24,0
85	Batido de vainilla	1	1,9	100,0
86	Batido de chocolate	1	1,9	200,0
87	Helado suave	1	1,9	52,5
88	Cocadas de panela	1	1,9	250,0
89	Arequipe	1	1,9	1,7
90	Mermelada	1	1,9	2,0
91	Panelitas	1	1,9	20,0
92	Tortilla	1	1,9	5,0
93	Arracacha	1	1,9	15,0
94	Trigo	1	1,9	150,0
95	Almidón	1	1,9	5,0
96	Uva	1	1,9	50,0
97	Manzana	1	1,9	39,3
98	Mandarina	1	1,9	41,0
99	Fresa	1	1,9	5,0
100	Aguacate	1	1,9	30,0
101	Calabaza	1	1,9	34,0
102	Leche de soya	1	1,9	200,0
103	Grasa vegetal	1	1,9	1,0
104	Acelga	1	1,9	3,0
105	Col	1	1,9	2,0
106	Chuguas	1	1,9	5,8
107	Lechuga	1	1,9	9,7
108	Haba	1	1,9	4,0
109	Chorizo	1	1,9	14,0
n=52				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 117. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de cuatro a ocho años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	67	94,4	40,2
2	Aceite vegetal	67	94,4	2,3
3	Azúcar	66	93,0	3,7
4	Papa	56	78,9	52,5
5	Huevo	53	74,6	38,2
6	Plátano	46	64,8	64,0
7	Pan	44	62,0	25,3
8	Café	43	60,6	53,5
9	Pollo	33	46,5	29,6
10	Leche líquida	31	43,7	69,9
11	Carne de res	30	42,3	31,3
12	Panela	30	42,3	10,2
13	Hogao-guiso	23	32,4	6,8
14	Tomate	23	32,4	18,6
15	Agua	21	29,6	259,9
16	Limón	20	28,2	6,3
17	Zanahoria	18	25,4	9,5
18	Galletas	17	23,9	9,7
19	Lenteja cocida	16	22,5	21,8
20	Tomate de árbol	15	21,1	21,7
21	Arepa	15	21,1	36,2
22	Repollo	14	19,7	8,2
23	Cebolla común	14	19,7	2,4
24	Snack - paquete	12	16,9	25,4
25	Gaseosa	12	16,9	110,4
26	Queso	12	16,9	11,6
27	Bienestarina	11	15,5	4,2
28	Carnes frías	11	15,5	32,3
29	Chocolate	11	15,5	11,8
30	Atún enlatado	10	14,1	20,9
31	Leche en polvo	10	14,1	3,6
32	Guayaba	10	14,1	27,1
33	Lulo	9	12,7	45,7
34	Mango	9	12,7	46,7
35	Avena	9	12,7	41,5
36	Yogur	9	12,7	133,1
37	Arveja	9	12,7	13,8
38	Maíz	8	11,3	26,9
39	Banano	8	11,3	61,1
40	Pastas	8	11,3	33,4

Tabla 117. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
41	Torta	7	9,9	42,6
42	Frijol cocido	7	9,9	30,6
43	Carne de cerdo	7	9,9	37,6
44	Visceras	6	8,5	16,2
45	Suplemento	6	8,5	33,3
46	Complemento	6	8,5	2,6
47	Cebolla cabezona	6	8,5	4,5
48	Pepino	6	8,5	13,1
49	Piña	6	8,5	41,6
50	Helado suave	5	7,0	68,6
51	Confite/dulce	5	7,0	9,6
52	Azafrán	5	7,0	0,0
53	Cilantro	5	7,0	0,0
54	Cereal procesado	5	7,0	18,3
55	Naranja	5	7,0	144,6
56	Habichuela	5	7,0	10,3
57	Grasa vegetal	5	7,0	1,8
58	Pescado	5	7,0	55,9
59	Habas	4	5,6	8,0
60	Papaya	4	5,6	38,7
61	Crispetas	4	5,6	11,0
62	Manzana	4	5,6	89,7
63	Ajo	4	5,6	0,3
64	Aceite de pescado	4	5,6	2,7
65	Chocolatina	4	5,6	12,9
66	Mermelada	3	4,2	0,6
67	Agua de lluvia	3	4,2	268,3
68	Yuca	3	4,2	75,0
69	Bore	2	2,8	8,0
70	Tostada	2	2,8	9,3
71	Harina de maíz	2	2,8	8,7
72	Harina de trigo	2	2,8	41,0
73	Maracuyá	2	2,8	20,3
74	Moras	2	2,8	9,2
75	Mandarina	2	2,8	71,0
76	Fresa	2	2,8	66,0
77	Remolacha	2	2,8	34,0
78	Chorizo	2	2,8	9,8
79	Brócoli	2	2,8	24,0
80	Col	2	2,8	16,4
81	Empanada	2	2,8	62,0

Tabla 117. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
82	Refresco	2	2,8	117,3
83	Arequipe	2	2,8	14,5
84	Panelitas	2	2,8	20,0
85	Bebida hidratante	2	2,8	177,5
86	Grasa animal	2	2,8	0,9
87	Tocino	2	2,8	21,0
88	Bocadillo	2	2,8	6,3
89	Helado	1	1,4	300,0
90	Leche condensada	1	1,4	0,5
91	Bicarbonato	1	1,4	0,0
92	Caldo carne deshidratado	1	1,4	5,0
93	Taco	1	1,4	74,0
94	Envuelto	1	1,4	49,0
95	Té	1	1,4	0,3
96	Batido de vainilla	1	1,4	200,0
97	Salsa de tomate	1	1,4	6,0
98	Sal	1	1,4	0,0
99	Barquillo	1	1,4	4,0
100	Rollo dulce	1	1,4	30,0
101	Obleas	1	1,4	10,0
102	Pata de pollo	1	1,4	8,0
103	Coliflor	1	1,4	7,5
104	Chuguas	1	1,4	1,3
105	Lechuga	1	1,4	3,8
106	Acelga	1	1,4	19,0
107	Ahuyama	1	1,4	2,3
108	Sardina enlatada	1	1,4	13,0
109	Maní	1	1,4	19,5
110	Garbanzo	1	1,4	17,0
111	Kumis	1	1,4	266,0
112	Pimentón	1	1,4	0,0
113	Cereza	1	1,4	11,0
114	Aguacate	1	1,4	40,0
115	Granadilla	1	1,4	22,0
116	Uva	1	1,4	10,0
117	Kiwi	1	1,4	109,0
118	Arracacha	1	1,4	75,0
119	Ñame	1	1,4	97,0
n=71				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 118. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los niños de nueve a 13 años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Aceite vegetal	81	97,6	3,6
2	Arroz cocido	79	95,2	69,6
3	Azúcar	74	89,2	4,2
4	Papa	61	73,5	79,5
5	Café	56	67,5	110,1
6	Huevo	51	61,4	41,6
7	Plátano	44	53,0	86,1
8	Panela	36	43,4	19,1
9	Pollo	35	42,2	36,6
10	Pan	34	41,0	33,9
11	Tomate	31	37,3	23,2
12	Zanahoria	27	32,5	16,1
13	Carne de res	26	31,3	38,7
14	Hogao-guiso	26	31,3	10,1
15	Agua	25	30,1	374,9
16	Arepa	24	28,9	45,0
17	Repollo	21	25,3	14,5
18	Gaseosa	21	25,3	181,4
19	Leche líquida	18	21,7	76,4
20	Maíz	18	21,7	86,4
21	Lenteja cocida	17	20,5	45,2
22	Limón	17	20,5	4,1
23	Snack - paquete	17	20,5	29,2
24	Fríjol cocido	16	19,3	68,8
25	Carne de cerdo	16	19,3	54,0
26	Carnes frías	16	19,3	28,6
27	Galletas	15	18,1	22,0
28	Pastas	15	18,1	53,2
29	Cebolla común	14	16,9	2,2
30	Queso	13	15,7	18,1
31	Arveja	12	14,5	33,7
32	Tomate de árbol	11	13,3	30,9
33	Pepino	10	12,0	47,7
34	Lulo	9	10,8	59,7
35	Naranja	8	9,6	129,2
36	Mango	8	9,6	52,2
37	Yuca	8	9,6	60,4
38	Confite/dulce	8	9,6	8,8
39	Torta	7	8,4	48,0
40	Empanada	7	8,4	94,1

Tabla 118. (Continuación):

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
41	Guayaba	7	8,4	37,5
42	Moras	7	8,4	33,3
43	Lechuga	7	8,4	23,5
44	Cebolla cabezona	7	8,4	11,8
45	Yogur	6	7,2	83,3
46	Bore	6	7,2	17,1
47	Agua de lluvia	6	7,2	249,5
48	Cilantro	6	7,2	0,0
49	Cereal procesado	5	6,0	22,0
50	Piña	5	6,0	28,0
51	Grasa vegetal	5	6,0	5,9
52	Atún enlatado	5	6,0	7,4
53	Manzana	4	4,8	56,1
54	Chocolate	4	4,8	21,9
55	Gelatina para preparar	4	4,8	88,5
56	Helado	3	3,6	142,0
57	Postre	3	3,6	126,7
58	Banano	3	3,6	60,7
59	Avena	3	3,6	62,6
60	Pescado	3	3,6	68,5
61	Suplemento	3	3,6	51,4
62	Ahuyama	3	3,6	5,5
63	Col	3	3,6	9,7
64	Habichuela	3	3,6	12,0
65	Complemento	2	2,4	6,0
66	Chuguas	2	2,4	17,3
67	Brócoli	2	2,4	22,5
68	Chorizo	2	2,4	8,0
69	Leche en polvo	2	2,4	18,0
70	Harina de trigo	2	2,4	10,3
71	Aceite de pescado	2	2,4	2,4
72	Mandarina	2	2,4	94,7
73	Aguacate	2	2,4	4,3
74	Uva	2	2,4	225,0
75	Cury o Cuy	2	2,4	90,5
76	Crema chantilly	2	2,4	8,3
77	Chocolatina	2	2,4	3,0
78	Azafrán	2	2,4	0,0
79	Refresco	2	2,4	60,8
80	Arequipe	2	2,4	24,3

Tabla 118. (Continuación):				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
81	Helado suave	2	2,4	55,3
82	Salsa de tomate	2	2,4	4,0
83	Bebida hidratante	1	1,2	250,0
84	Claro	1	1,2	83,0
85	Mermelada	1	1,2	3,0
86	Bocadillo	1	1,2	4,2
87	Goma de mascar	1	1,2	1,0
88	Miel de abejas	1	1,2	14,0
89	Boli	1	1,2	37,7
90	Pizza	1	1,2	165,0
91	Envuelto	1	1,2	59,4
92	Canela	1	1,2	0,0
93	Pata de pollo	1	1,2	8,7
94	Buñuelo	1	1,2	60,0
95	Sandia	1	1,2	64,0
96	Maracuyá	1	1,2	21,0
97	Brevas	1	1,2	38,0
98	Tocino	1	1,2	50,0
99	Vinagreta	1	1,2	4,0
100	Panqueques	1	1,2	80,0
101	Tostada	1	1,2	7,0
102	Cebada	1	1,2	50,0
103	Crispetas	1	1,2	8,0
104	Kumis	1	1,2	266,0
105	Vísceras	1	1,2	14,8
106	Sardina enlatada	1	1,2	13,0
107	Apio	1	1,2	7,0
108	Bienestarina	1	1,2	21,3
109	Espinaca	1	1,2	9,0
n=83				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 119. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los jóvenes de 14 a 18 años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Aceite vegetal	100	98,0	4,9
2	Arroz cocido	98	96,1	85,1
3	Azúcar	92	90,2	5,7
4	Papa	84	82,4	101,8
5	Café	77	75,5	119,5
6	Huevo	57	55,9	45,0
7	Pan	46	45,1	50,1
8	Plátano	43	42,2	108,5
9	Pollo	38	37,3	32,7
10	Carne de res	36	35,3	45,2
11	Arepa	31	30,4	55,0
12	Tomate	30	29,4	21,5
13	Leche líquida	30	29,4	75,9
14	Agua	29	28,4	376,9
15	Panela	28	27,5	17,0
16	Hogao-guiso	26	25,5	13,7
17	Zanahoria	25	24,5	14,3
18	Maíz	24	23,5	85,4
19	Cebolla común	23	22,5	2,0
20	Snack - paquete	22	21,6	42,0
21	Carnes frías	22	21,6	31,7
22	Frijol cocido	21	20,6	47,5
23	Repollo	21	20,6	10,8
24	Gaseosa	19	18,6	137,4
25	Limón	18	17,6	9,2
26	Lenteja cocida	18	17,6	51,1
27	Arveja	18	17,6	32,8
28	Queso	18	17,6	21,7
29	Empanada	16	15,7	147,9
30	Carne de cerdo	14	13,7	43,8
31	Cebolla cabeza	13	12,7	7,9
32	Yuca	13	12,7	151,3
33	Tomate de árbol	12	11,8	47,3
34	Galletas	12	11,8	19,1
35	Mango	11	10,8	37,9
36	Moras	11	10,8	51,1
37	Piña	10	9,8	45,7
38	Pastas	9	8,8	43,2
39	Chocolate	9	8,8	19,5
40	Cilantro	8	7,8	0,3

Tabla 119. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
41	Torta	8	7,8	103,9
42	Suplemento	8	7,8	52,8
43	Atún enlatado	7	6,9	14,5
44	Yogur	7	6,9	204,3
45	Pepino	7	6,9	31,3
46	Guayaba	7	6,9	40,1
47	Bore	7	6,9	16,2
48	Agua de lluvia	7	6,9	236,9
49	Manzana	6	5,9	80,7
50	Maracuyá	6	5,9	146,6
51	Lulo	6	5,9	19,0
52	Chuguas	6	5,9	66,4
53	Leche en polvo	6	5,9	7,7
54	Vísceras	6	5,9	64,3
55	Grasa vegetal	5	4,9	8,1
56	Banano	5	4,9	112,0
57	Avena	5	4,9	53,9
58	Cereal procesado	5	4,9	25,3
59	Ajo	5	4,9	0,4
60	Helado suave	4	3,9	89,0
61	Gelatina para preparar	4	3,9	92,8
62	Col	4	3,9	24,5
63	Chorizo	4	3,9	24,3
64	Ahuyama	3	2,9	6,3
65	Habas	3	2,9	20,3
66	Uva	3	2,9	179,3
67	Harina de trigo	3	2,9	37,3
68	Lechuga	3	2,9	12,4
69	Aguacate	3	2,9	3,9
70	Naranja	3	2,9	306,3
71	Chocolatina	3	2,9	10,8
72	Leche condensada	3	2,9	4,0
73	Aceite de pescado	3	2,9	2,8
74	Mermelada	3	2,9	5,0
75	Bebida alcohólica	3	2,9	724,0
76	Té	2	2,0	36,3
77	Confite/dulce	2	2,0	9,6
78	Goma de mascar	2	2,0	2,0
79	Cury o Cuy	2	2,0	93,5
80	Crema chantilly	2	2,0	2,0

Tabla 119. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
81	Caldo carne deshidratado	2	2,0	1,3
82	Almojábana	2	2,0	100,0
83	Envuelto	2	2,0	41,1
84	Refresco	2	2,0	2,5
85	Rollo dulce	2	2,0	60,0
86	Papaya	2	2,0	78,5
87	Pera	2	2,0	142,5
88	Mandarina	2	2,0	139,0
89	Arracacha	2	2,0	12,5
90	Tostada	2	2,0	18,7
91	Guanábana	2	2,0	19,0
92	Garbanzo	2	2,0	71,0
93	Brócoli	2	2,0	13,0
94	Acelga	2	2,0	12,7
95	Espinaca	2	2,0	15,0
96	Pimentón	2	2,0	1,7
97	Remolacha	2	2,0	40,5
98	Coliflor	1	1,0	7,5
99	Apio	1	1,0	34,0
100	Complemento	1	1,0	4,0
101	Maní	1	1,0	3,8
102	Pescado	1	1,0	10,3
103	Sardina enlatada	1	1,0	12,5
104	Almidón	1	1,0	5,0
105	Cebada	1	1,0	20,0
106	Tortilla	1	1,0	32,0
107	Crispetas	1	1,0	12,0
108	Brevas	1	1,0	38,0
109	Caimo	1	1,0	99,0
110	Fresa	1	1,0	38,0
111	Tamal	1	1,0	365,0
112	Pandeyuca	1	1,0	22,0
113	Dulce casero	1	1,0	41,0
114	Bollo	1	1,0	522,0
115	Buñuelo	1	1,0	84,0
116	Torta dulce	1	1,0	70,0
117	Masato	1	1,0	170,0
118	Postre	1	1,0	6,0
119	Churro	1	1,0	15,0
120	Choquis	1	1,0	18,0

Tabla 119. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
121	Yota	1	1,0	43,5
122	Grasa animal	1	1,0	3,0
123	Tocino	1	1,0	37,0
124	Arequipe	1	1,0	13,0
125	Bebida hidratante	1	1,0	45,0
126	Salsa de tomate	1	1,0	3,8
127	Batido de chocolate	1	1,0	100,0
128	Azafrán	1	1,0	0,0
129	Aji	1	1,0	6,0
130	Bicarbonato	1	1,0	0,0
131	Hamburguesa	1	1,0	72,7
132	Pizza	1	1,0	228,0
n=101				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 120. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos de 19 a 30 años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	108	93,9	78,7
2	Azúcar	107	93,0	5,4
3	Aceite vegetal	104	90,4	3,5
4	Papa	97	84,3	91,7
5	Café	90	78,3	144,5
6	Huevo	62	53,9	44,8
7	Pan	58	50,4	39,5
8	Pollo	47	40,9	36,9
9	Plátano	43	37,4	93,3
10	Agua	37	32,2	378,0
11	Hogao-guiso	35	30,4	7,4
12	Leche líquida	32	27,8	92,6
13	Cebolla común	28	24,3	3,1
14	Frijol cocido	27	23,5	50,4
15	Carne de res	26	22,6	62,9
16	Arepa	26	22,6	45,2
17	Zanahoria	26	22,6	19,4
18	Panela	25	21,7	37,7
19	Arveja	21	18,3	25,4
20	Maíz	20	17,4	31,5
21	Tomate	20	17,4	22,8
22	Galletas	18	15,7	18,5

Tabla 120. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
23	Gaseosa	16	13,9	172,4
24	Limón	15	13,0	17,6
25	Lulo	15	13,0	46,6
26	Carne de cerdo	14	12,2	45,2
27	Yuca	14	12,2	115,9
28	Pastas	14	12,2	46,9
29	Queso	13	11,3	23,1
30	Lenteja cocida	13	11,3	48,6
31	Guayaba	13	11,3	49,6
32	Empanada	12	10,4	129,5
33	Vísceras	11	9,6	28,7
34	Carnes frías	11	9,6	54,8
35	Suplemento	11	9,6	47,8
36	Atún enlatado	10	8,7	18,4
37	Cebolla cabezona	10	8,7	10,5
38	Repollo	10	8,7	13,6
39	Snack - paquete	10	8,7	70,8
40	Chocolate	10	8,7	34,2
41	Tomate de árbol	9	7,8	36,8
42	Mango	8	7,0	30,4
43	Banano	8	7,0	65,9
44	Pescado	8	7,0	111,2
45	Bebida alcohólica	8	7,0	1411,8
46	Cilantro	8	7,0	0,1
47	Torta	7	6,1	49,6
48	Col	7	6,1	34,8
49	Lechuga	7	6,1	10,6
50	Manzana	7	6,1	74,1
51	Naranja	7	6,1	111,7
52	Avena	7	6,1	28,9
53	Piña	6	5,2	96,2
54	Moras	6	5,2	19,8
55	Pepino	6	5,2	25,6
56	Chuguas	6	5,2	17,0
57	Complemento	6	5,2	20,5
58	Tostada	6	5,2	21,6
59	Agua de lluvia	6	5,2	233,3
60	Ajo	5	4,3	0,7
61	Pata de pollo	5	4,3	10,4
62	Azafrán	5	4,3	0,0

Tabla 120. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
63	Haba	5	4,3	29,6
64	Yogur	5	4,3	153,6
65	Maní	4	3,5	18,1
66	Maracuyá	4	3,5	45,6
67	Cebada	4	3,5	67,5
68	Envuelto	4	3,5	69,0
69	Harina de maíz	4	3,5	27,6
70	Confite/dulce	4	3,5	20,0
71	Aceite de pescado	4	3,5	4,4
72	Refresco	3	2,6	37,0
73	Cereal procesado	3	2,6	15,8
74	Habichuela	3	2,6	17,0
75	Remolacha	3	2,6	23,0
76	Grasa vegetal	3	2,6	1,7
77	Bienestarina	3	2,6	7,2
78	Leche en polvo	3	2,6	9,5
79	Chorizo	3	2,6	24,2
80	Sardina enlatada	2	1,7	19,0
81	Coco	2	1,7	5,0
82	Apio	2	1,7	6,3
83	Pimentón	2	1,7	0,7
84	Crispetas	2	1,7	13,3
85	Guanábana	2	1,7	45,3
86	Sandía	2	1,7	80,5
87	Papaya	2	1,7	13,4
88	Pastel	2	1,7	16,2
89	Buñuelo	2	1,7	72,0
90	Canela	2	1,7	1,7
91	Perejil	2	1,7	0,5
92	Caldo carne deshidratado	2	1,7	1,8
93	Grasa animal	2	1,7	2,0
94	Tocino	2	1,7	59,0
95	Gelatina para preparar	2	1,7	143,0
96	Harina de trigo	2	1,7	4,0
97	Arracacha	2	1,7	40,0
98	Bore	2	1,7	34,3
99	Bebida hidratante	2	1,7	466,7
100	Chocolatina	2	1,7	6,2
101	Arequipe	2	1,7	4,3
102	Té	2	1,7	77,3

Tabla 120. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
103	Salsa de tomate	1	0,9	3,5
104	Salsa barbecue	1	0,9	5,0
105	Vinagre	1	0,9	12,5
106	Mermelada	1	0,9	2,0
107	Panelitas	1	0,9	21,0
108	Helado	1	0,9	70,0
109	Leche condensada	1	0,9	7,3
110	Pasas	1	0,9	4,0
111	Helado suave	1	0,9	23,0
112	Bocadillo	1	0,9	55,0
113	Crema de leche	1	0,9	9,0
114	Carve	1	0,9	16,0
115	Almojábana	1	0,9	300,0
116	Bicarbonato	1	0,9	0,0
117	Alpinette	1	0,9	140,0
118	Natilla	1	0,9	45,0
119	Pato	1	0,9	65,0
120	Cury o Cuy	1	0,9	33,0
121	Palo de queso	1	0,9	30,0
122	Obleas	1	0,9	10,0
123	Linaza	1	0,9	11,5
124	Chía	1	0,9	21,0
125	Pera	1	0,9	114,0
126	Kiwi	1	0,9	33,0
127	Almidón	1	0,9	4,0
128	Jengibre	1	0,9	10,5
129	Cereza	1	0,9	70,0
130	Durazno	1	0,9	130,0
131	Aguacate	1	0,9	5,0
132	Fresa	1	0,9	10,0
133	Mandarina	1	0,9	49,3
134	Ahuyama	1	0,9	14,0
135	Calabaza	1	0,9	24,0
136	Coliflor	1	0,9	6,0
137	Cubios	1	0,9	53,5
138	Cidra	1	0,9	22,7
139	Leche de soya	1	0,9	13,5
140	Carne conejo	1	0,9	83,0
n=115				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 121. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos de 31 a 50 años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	130	94,9	78,2
2	Aceite vegetal	128	93,4	3,4
3	Azúcar	125	91,2	4,9
4	Café	115	83,9	115,0
5	Papa	114	83,2	81,5
6	Huevo	84	61,3	45,8
7	Pan	74	54,0	30,8
8	Plátano	71	51,8	125,6
9	Agua	54	39,4	497,5
10	Pollo	54	39,4	35,0
11	Carne de res	49	35,8	67,2
12	Panela	46	33,6	19,7
13	Hogao-guiso	42	30,7	16,3
14	Cebolla común	40	29,2	2,4
15	Zanahoria	39	28,5	15,3
16	Arepa	35	25,5	50,9
17	Tomate	33	24,1	21,3
18	Limón	32	23,4	16,4
19	Leche líquida	29	21,2	76,3
20	Frijol cocido	28	20,4	48,9
21	Maíz	27	19,7	100,1
22	Lenteja cocida	26	19,0	46,3
23	Tomate de árbol	23	16,8	52,5
24	Arveja	22	16,1	19,3
25	Repollo	21	15,3	16,3
26	Queso	18	13,1	13,2
27	Galletas	18	13,1	17,7
28	Empanada	17	12,4	105,7

Tabla 121. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
29	Yuca	16	11,7	143,4
30	Vísceras	15	10,9	89,8
31	Moras	14	10,2	41,7
32	Chocolate	13	9,5	48,2
33	Gaseosa	12	8,8	146,8
34	Pastas	12	8,8	51,9
35	Carne de cerdo	12	8,8	34,1
36	Suplemento	11	8,0	31,3
37	Atún enlatado	11	8,0	19,0
38	Cebolla cabezona	10	7,3	11,2
39	Aguacate	10	7,3	26,8
40	Cilantro	10	7,3	0,3
41	Aceite de pescado	9	6,6	5,1
42	Piña	9	6,6	102,0
43	Col	9	6,6	15,4
44	Acelga	8	5,8	36,0
45	Naranja	8	5,8	102,1
46	Cebada	8	5,8	31,9
47	Mango	8	5,8	28,5
48	Lulo	7	5,1	28,4
49	Guayaba	7	5,1	34,0
50	Maracuyá	7	5,1	63,9
51	Pescado	7	5,1	104,3
52	Leche en polvo	7	5,1	5,4
53	Ajo	7	5,1	1,0
54	Envuelto	6	4,4	74,3
55	Agua de lluvia	6	4,4	548,5
56	Grasa animal	6	4,4	1,5



Tabla 121. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
57	Caldo carne deshidratado	6	4,4	0,6
58	Chorizo	6	4,4	16,1
59	Carnes frías	6	4,4	17,5
60	Habas	6	4,4	18,9
61	Grasa vegetal	6	4,4	5,2
62	Chuguas	6	4,4	37,4
63	Avena	6	4,4	28,1
64	Banano	6	4,4	57,7
65	Pepino	6	4,4	18,2
66	Habichuela	5	3,6	12,7
67	Lechuga	5	3,6	13,9
68	Manzana	5	3,6	82,1
69	Papaya	4	2,9	153,3
70	Complemento	4	2,9	12,6
71	Torta	4	2,9	71,3
72	Pata de pollo	4	2,9	9,4
73	Azafrán	3	2,2	0,0
74	Tocino	3	2,2	38,3
75	Espinaca	3	2,2	5,5
76	Apio	3	2,2	31,0
77	Ahuyama	3	2,2	4,2
78	Yogur	3	2,2	114,4
79	Harina de soya	2	1,5	8,0
80	Uva	2	1,5	31,0
81	Cereal procesado	2	1,5	21,0
82	Mandarina	2	1,5	244,8
83	Confite/dulce	2	1,5	11,7
84	Harina de plátano	2	1,5	12,0

Tabla 121. (Continuación).

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
85	Helado suave	2	1,5	102,5
86	Bebida hidratante	2	1,5	230,0
87	Pizza	2	1,5	202,3
88	Refresco	2	1,5	1,6
89	Rollo dulce	1	0,7	19,5
90	Buñuelo	1	0,7	42,0
91	Lechona	1	0,7	56,0
92	Cury o Cuy	1	0,7	9,0
93	Yota	1	0,7	23,0
94	Chilacuan	1	0,7	40,0
95	Cuajada	1	0,7	45,0
96	Crema chantilly	1	0,7	1,0
97	Linaza	1	0,7	0,0
98	Sopa de sobre	1	0,7	7,0
99	Brownie	1	0,7	109,0
100	Bicarbonato	1	0,7	0,0
101	Snack - paquete	1	0,7	3,0
102	Té	1	0,7	190,0
103	Ají	1	0,7	7,5
104	Miel de abejas	1	0,7	1,2
105	Gelatina para preparar	1	0,7	1,5
106	Bocadillo	1	0,7	21,0
107	Chocolatina	1	0,7	3,0
108	Helado	1	0,7	300,0
109	Tostada	1	0,7	4,0
110	Fresa	1	0,7	228,0
111	Granadilla	1	0,7	33,0
112	Remolacha	1	0,7	36,0

Tabla 121. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
113	Borojó	1	0,7	5,0
114	Curuba	1	0,7	57,0
115	Cuchuco	1	0,7	25,0
116	Harina de trigo	1	0,7	32,0
117	Salvado	1	0,7	4,0
118	Pitahaya	1	0,7	236,0
119	Pera	1	0,7	54,3
120	Bienestarina	1	0,7	5,3
121	Maní	1	0,7	22,5
122	Alfalfa	1	0,7	0,5
123	Brócoli	1	0,7	12,0
124	Cidra	1	0,7	20,0
125	Coliflor	1	0,7	15,0
126	Kumis	1	0,7	266,0
127	Garbanzo	1	0,7	71,0
n=137				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 122. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos de 51 a 70 años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	83	95,4	65,3
2	Aceite vegetal	82	94,3	2,8
3	Café	81	93,1	99,7
4	Azúcar	77	88,5	4,7
5	Papa	68	78,2	98,4
6	Pan	51	58,6	36,8
7	Huevo	47	54,0	42,2
8	Pollo	32	36,8	38,9
9	Frijol cocido	30	34,5	48,4
10	Arepa	30	34,5	44,8
11	Panela	30	34,5	15,7

Tabla 122. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
12	Plátano	29	33,3	105,7
13	Agua	29	33,3	291,5
14	Hogao-guiso	29	33,3	10,3
15	Carne de res	25	28,7	147,3
16	Leche líquida	23	26,4	101,1
17	Maíz	22	25,3	62,7
18	Zanahoria	20	23,0	15,3
19	Cebolla común	20	23,0	2,6
20	Tomate	16	18,4	19,8
21	Tomate de árbol	15	17,2	48,7
22	Lenteja cocida	15	17,2	38,4
23	Limón	14	16,1	7,2
24	Repollo	13	14,9	14,1
25	Queso	12	13,8	36,1
26	Yuca	11	12,6	78,7
27	Col	10	11,5	28,4
28	Cilantro	10	11,5	0,1
29	Pastas	10	11,5	50,5
30	Cebolla cabezona	9	10,3	10,8
31	Arveja	9	10,3	16,1
32	Lulo	9	10,3	50,1
33	Moras	8	9,2	25,9
34	Avena	8	9,2	88,0
35	Carne de cerdo	8	9,2	40,3
36	Galletas	8	9,2	21,7
37	Habas	8	9,2	30,1
38	Ajo	7	8,0	1,0
39	Azafrán	6	6,9	0,0
40	Chuguas	6	6,9	34,4
41	Vísceras	6	6,9	23,9
42	Atún enlatado	5	5,7	28,0
43	Suplemento	5	5,7	34,2
44	Complemento	5	5,7	8,4
45	Tostada	5	5,7	17,1
46	Gaseosa	5	5,7	122,8
47	Caldo carne deshidratado	5	5,7	1,4
48	Empanada	4	4,6	54,8
49	Envuelto	4	4,6	58,7
50	Chocolate	4	4,6	0,7
51	Piña	4	4,6	104,4

Tabla 122. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
52	Banano	4	4,6	70,4
53	Naranja	3	3,4	76,7
54	Mango	3	3,4	28,4
55	Guayaba	3	3,4	25,5
56	Cebada	3	3,4	15,5
57	Acelga	3	3,4	8,0
58	Lechuga	3	3,4	8,4
59	Pescado	3	3,4	66,4
60	Leche en polvo	3	3,4	3,0
61	Almidón	3	3,4	8,7
62	Tocino	2	2,3	49,7
63	Bocadillo	2	2,3	41,5
64	Helado suave	2	2,3	65,0
65	Ají	2	2,3	1,0
66	Refresco	2	2,3	1,7
67	Mondongo	2	2,3	81,0
68	Pata de pollo	2	2,3	7,0
69	Agua de lluvia	2	2,3	375,0
70	Churro	2	2,3	15,0
71	Ahuyama	2	2,3	5,0
72	Espinaca	2	2,3	38,0
73	Habichuela	2	2,3	13,7
74	Maní	2	2,3	27,0
75	Arracacha	2	2,3	81,5
76	Aceite de pescado	2	2,3	2,0
77	Manzana	2	2,3	47,0
78	Papaya	2	2,3	27,7
79	Aguacate	2	2,3	11,0
80	Pepino	2	2,3	26,6
81	Pimentón	1	1,1	25,0
82	Chontaduro	1	1,1	14,0
83	Maracuyá	1	1,1	15,5
84	Guanábana	1	1,1	16,0
85	Mandarina	1	1,1	102,0
86	Crema no láctea	1	1,1	4,0
87	Grasa animal	1	1,1	3,0
88	Cereal procesado	1	1,1	40,0
89	Crispetas	1	1,1	9,0
90	Semilla	1	1,1	5,0
91	Alfalfa	1	1,1	1,0

Tabla 122. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
92	Apio	1	1,1	40,0
93	Coco	1	1,1	5,0
94	Calabaza	1	1,1	36,0
95	Yogur	1	1,1	53,0
96	Carnes frías	1	1,1	26,5
97	Sardina enlatada	1	1,1	31,0
98	Lapa	1	1,1	98,0
99	Carve	1	1,1	18,0
100	Almojábana	1	1,1	95,0
101	Perejil	1	1,1	1,0
102	Snack - paquete	1	1,1	29,0
103	Cuajada	1	1,1	38,0
104	Pastel	1	1,1	52,0
105	Mermelada	1	1,1	8,0
106	Torta	1	1,1	188,0
107	Gelatina para preparar	1	1,1	1,5
108	Harina de plátano	1	1,1	8,0
n=87				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 123. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por los adultos mayores de 70 años

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	46	100,0	50,1
2	Aceite vegetal	44	95,7	2,3
3	Café	40	87,0	107,7
4	Azúcar	39	84,8	3,8
5	Papa	39	84,8	67,6
6	Huevo	28	60,9	33,3
7	Plátano	27	58,7	85,2
8	Panela	24	52,2	12,4
9	Pan	18	39,1	22,5
10	Pollo	17	37,0	30,4
11	Cebolla común	16	34,8	2,0
12	Maíz	15	32,6	45,1
13	Arepa	14	30,4	37,5
14	Carne de res	13	28,3	50,9
15	Zanahoria	10	21,7	9,3

Tabla 123. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
16	Avena	10	21,7	8,4
17	Hogao-guiso	10	21,7	9,4
18	Tomate	9	19,6	13,6
19	Lenteja cocida	9	19,6	42,3
20	Leche líquida	7	15,2	53,0
21	Queso	7	15,2	17,5
22	Agua	7	15,2	135,7
23	Azafrán	6	13,0	0,3
24	Moras	6	13,0	38,3
25	Frijol cocido	6	13,0	17,4
26	Cebolla cabezona	6	13,0	11,6
27	Limón	5	10,9	7,3
28	Arveja	5	10,9	43,3
29	Atún enlatado	5	10,9	11,7
30	Suplemento	5	10,9	54,3
31	Cilantro	5	10,9	0,2
32	Chocolate	5	10,9	2,6
33	Tomate de árbol	5	10,9	40,7
34	Perejil	4	8,7	0,2
35	Ajo	4	8,7	0,6
36	Leche en polvo	4	8,7	3,3
37	Carne de cerdo	4	8,7	20,0
38	Guayaba	4	8,7	33,3
39	Repollo	4	8,7	6,6
40	Col	4	8,7	7,3
41	Complemento	4	8,7	19,1
42	Pastas	4	8,7	37,8
43	Pepino	3	6,5	18,5
44	Galletas	3	6,5	7,5
45	Habas	3	6,5	10,3
46	Grasa animal	3	6,5	1,3
47	Papaya	2	4,3	38,5
48	Yuca	2	4,3	103,8
49	Aceite de pescado	2	4,3	8,3
50	Carnes frías	2	4,3	66,7
51	Pescado	2	4,3	156,0
52	Vísceras	2	4,3	26,7
53	Chuguas	2	4,3	30,7
54	Lechuga	1	2,2	14,5
55	Cidra	1	2,2	60,0

Tabla 123. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
56	Semilla	1	2,2	1,5
57	Apio	1	2,2	1,0
58	Bienestarina	1	2,2	4,0
59	Remolacha	1	2,2	2,0
60	Lulo	1	2,2	9,8
61	Manzana	1	2,2	11,7
62	Garbanzo	1	2,2	17,0
63	Harina de Plátano	1	2,2	10,0
64	Tostada	1	2,2	7,3
65	Bore	1	2,2	41,3
66	Piña	1	2,2	88,0
67	Pitahaya	1	2,2	187,0
68	Naranja	1	2,2	150,0
69	Harina de maíz	1	2,2	3,7
70	Harina de trigo	1	2,2	33,0
71	Helado suave	1	2,2	87,0
72	Gaseosa	1	2,2	30,0
73	Agua de lluvia	1	2,2	115,0
74	Caldo carne deshidratado	1	2,2	0,5
75	Ensalada	1	2,2	175,0
76	Compota	1	2,2	30,0
n=46				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 124. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por mujeres gestantes

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Agua	9	100,0	268,5
2	Arroz cocido	8	88,9	39,6
3	Papa	8	88,9	65,0
4	Azúcar	8	88,9	3,6
5	Aceite vegetal	8	88,9	2,0
6	Huevo	7	77,8	40,6
7	Leche líquida	5	55,6	43,0
8	Suplemento	5	55,6	73,3
9	Panela	5	55,6	7,9
10	Plátano	5	55,6	74,6
11	Hogao-guiso	5	55,6	4,4

Tabla 124. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
12	Chocolate	4	44,4	1,7
13	Tomate	4	44,4	8,3
14	Limón	4	44,4	4,4
15	Zanahoria	3	33,3	11,3
16	Arepa	3	33,3	21,5
17	Queso	3	33,3	9,4
18	Galletas	3	33,3	13,5
19	Café	3	33,3	66,7
20	Gaseosa	3	33,3	143,7
21	Repollo	2	22,2	4,3
22	Yuca	2	22,2	33,2
23	Cereal procesado	2	22,2	12,0
24	Pan	2	22,2	10,0
25	Empanada	2	22,2	121,5
26	Cebolla común	2	22,2	3,7
27	Pollo	2	22,2	13,6
28	Carne de res	2	22,2	24,2
29	Vísceras	2	22,2	29,0
30	Arveja	2	22,2	42,3
31	Atún enlatado	2	22,2	5,7
32	Guayaba	1	11,1	20,7
33	Crispetas	1	11,1	24,0
34	Harina de maíz	1	11,1	23,0
35	Harina de trigo	1	11,1	7,0
36	Lulo	1	11,1	48,0
37	Mango	1	11,1	124,0
38	Manzana	1	11,1	78,5
39	Moras	1	11,1	25,0
40	Naranja	1	11,1	75,0
41	Papaya	1	11,1	276,0
42	Pera	1	11,1	163,0
43	Tomate de árbol	1	11,1	26,0
44	Uva	1	11,1	125,0
45	Frijol cocido	1	11,1	5,2
46	Bienestarina	1	11,1	5,3
47	Complemento	1	11,1	18,0
48	Apio	1	11,1	1,0
49	Cebolla cabeza	1	11,1	5,0
50	Col	1	11,1	6,0
51	Lechuga	1	11,1	7,5

Tabla 124. (Continuación).				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
52	Maíz	1	11,1	30,0
53	Pepino	1	11,1	10,0
54	Remolacha	1	11,1	1,0
55	Kumis	1	11,1	266,0
56	Yogur	1	11,1	107,5
57	Cilantro	1	11,1	1,0
58	Perejil	1	11,1	1,0
59	Palo de queso	1	11,1	30,0
60	Pastas	1	11,1	57,0
61	Obleas	1	11,1	10,0
62	Té	1	11,1	2,0
63	Bore	1	11,1	41,5
64	Aceite de pescado	1	11,1	5,0
65	Grasa animal	1	11,1	2,0
66	Arequipe	1	11,1	10,0
67	Torta	1	11,1	80,0
n=9				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 125. Frecuencia y cantidad promedio de los alimentos ingeridos por madres lactantes

No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
1	Arroz cocido	23	95,8	47,2
2	Aceite vegetal	23	95,8	2,7
3	Azúcar	22	91,7	3,2
4	Papa	20	83,3	61,3
5	Café	17	70,8	84,8
6	Huevo	14	58,3	41,0
7	Pan	13	54,2	28,0
8	Panela	12	50,0	21,6
9	Leche líquida	10	41,7	90,5
10	Arepa	9	37,5	51,8
11	Cebolla común	8	33,3	1,3
12	Carne de res	8	33,3	60,1
13	Frijol cocido	8	33,3	29,1

Tabla 125. (Continuación)				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
14	Lenteja cocida	7	29,2	43,3
15	Pollo	7	29,2	27,7
16	Plátano	7	29,2	44,0
17	Hogao-guiso	7	29,2	15,2
18	Agua	6	25,0	157,1
19	Empanada	5	20,8	71,1
20	Zanahoria	5	20,8	5,6
21	Limón	5	20,8	6,0
22	Cebolla cabezona	4	16,7	14,2
23	Maíz	4	16,7	17,1
24	Galletas	4	16,7	17,3
25	Caldo carne deshidratado	3	12,5	1,7
26	Guayaba	3	12,5	34,3
27	Grasa vegetal	2	8,3	0,5
28	Pera	2	8,3	92,3
29	Avena	2	8,3	23,1
30	Tostada	2	8,3	10,0
31	Cilantro	2	8,3	0,0
32	Harina de maíz	2	8,3	37,0
33	Chocolate	2	8,3	4,0
34	Atún enlatado	2	8,3	32,0
35	Arveja	2	8,3	21,0
36	Suplemento	2	8,3	28,8
37	Leche en polvo	2	8,3	6,8
38	Bienestarina	2	8,3	5,0
39	Complemento	2	8,3	20,7
40	Col	2	8,3	5,1
41	Repollo	2	8,3	21,8
42	Tomate	2	8,3	12,1
43	Pastas	2	8,3	54,0
44	Agua de lluvia	1	4,2	500,0
45	Chilacuan	1	4,2	40,0
46	Aguacate	1	4,2	40,0
47	Banano	1	4,2	33,0

Tabla 125. (Continuación)				
No.	Alimento	Total		
		N	%	Promedio (gr/cc)
48	Lulo	1	4,2	26,0
49	Mango	1	4,2	12,0
50	Maracuyá	1	4,2	41,0
51	Moras	1	4,2	5,8
52	Papaya	1	4,2	18,5
53	Chuguas	1	4,2	11,0
54	Habichuela	1	4,2	53,0
55	Coco	1	4,2	5,0
56	Remolacha	1	4,2	13,0
57	Queso	1	4,2	10,5
58	Vísceras	1	4,2	63,3
59	Chorizo	1	4,2	4,0
60	Carnes frías	1	4,2	50,0
61	Pescado	1	4,2	62,0
62	Harina de soya	1	4,2	12,0
63	Haba	1	4,2	24,5
64	Té	1	4,2	115,0
65	Harina de Plátano	1	4,2	14,0
66	Gaseosa	1	4,2	250,0
67	Bicarbonato	1	4,2	1,0
68	Azafrán	1	4,2	1,0
69	Ajo	1	4,2	1,0
70	Brownie	1	4,2	109,0
71	Pato	1	4,2	65,0
72	Crispetas	1	4,2	12,0
73	Gelatina para preparar	1	4,2	250,0
74	Helado	1	4,2	300,0
75	Torta	1	4,2	80,0
76	Cebada	1	4,2	20,0
77	Almidón	1	4,2	4,0
78	Uva	1	4,2	1,0
n=24				

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 126. Frecuencia de los tiempos de comida del pueblo Quillasinga - 2019

Tiempo de comida	N	%
Antes del desayuno	272	38,1
Desayuno	669	93,8
Antes del almuerzo	278	39,0
Almuerzo	672	94,2
Antes de la cena	450	63,1
Cena	679	95,2
Después de la cena	125	17,5
En cualquier momento	242	33,9
n= 713		

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 127. Porcentaje de personas que respondieron preguntas complementarias al recordatorio de 24 horas de manera positiva Pueblo Quillasinga 2019

Pregunta	N	%
¿Usted considera que con la cantidad de alimentos que consume usualmente queda satisfecho?	639	89,6
¿La alimentación que usted me informa en las últimas 24 horas es la que está acostumbrado(a) a consumir la mayor parte de los días?	602	84,4
¿En el último mes consumió alguna preparación con Bienestarina?	137	19,2
¿Usted adiciona sal a las preparaciones antes de ingerirlas?	94	13,2
¿En el último mes recibió Bienestarina?	57	8,0
¿El día de ayer consumió algún complemento y/o suplemento alimenticio que no haya mencionado anteriormente?	52	7,3
¿En el último mes se acostó algún día con hambre por falta de alimentos?	39	5,5
¿El día de ayer consumió alguna bebida alcohólica?	11	1,5
n = 713		

Fuente: ENSANI, 2019.

4.3 Situación nutricional según componente de vitaminas y minerales

El componente Vitaminas y minerales tiene como objetivo, determinar la situación nutricional de nutrientes de interés en Salud Pública, del pueblo Quillasinga, medida por indicadores bioquímicos en la población.

Este componente, se aplicó a una muestra de población de conformidad con el diseño del estudio; fue conformada por las personas que, de acuerdo con su edad o condición fisiológica, fueron seleccionadas.

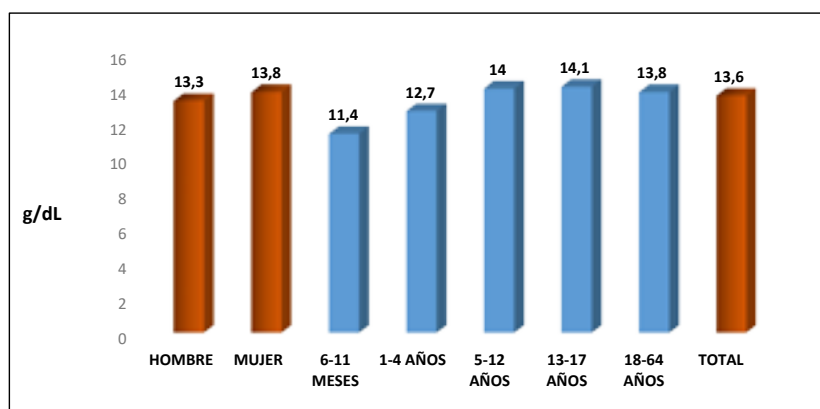
Para establecer el estado nutricional por deficiencia de micronutrientes medido por indicadores bioquímicos en la población, se tomó una muestra de sangre venosa, a mujeres y hombres que previamente aceptaron participar y firmaron el consentimiento informado. La selección de las personas se llevó a cabo por muestreo aleatorio. La muestra de sangre venosa fue de aproximadamente 5 ml para la determinación de los niveles de hemoglobina, prevalencia de anemia, deficiencia de hierro, de vitaminas A, B12 y D, así como de zinc. Se entregaron los resultados de hemoglobina en forma inmediata a quienes se tomaron la muestra de sangre.

En la determinación de vitaminas y minerales en el pueblo, participó una muestra de 292 personas (186 mujeres y 106 hombres), con edades desde los seis meses hasta 64 años, quienes viven en seis municipios, tanto del área urbana, como rural de Mocoa, Villagarzón (incluida la vereda Canangucho), Santiago, Colón, San Francisco y Sibundoy, del departamento del Putumayo.

4.3.1 Hemoglobina.

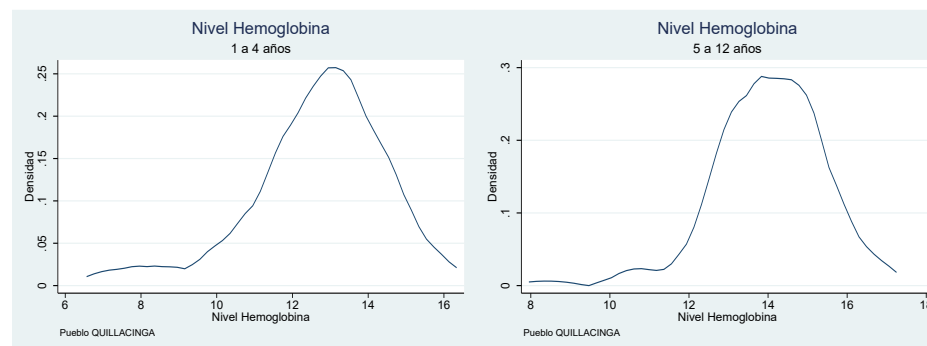
La media de distribución de hemoglobina para el pueblo Quillasinga fue de 13,6 g/dL. Al hacer la discriminación por grupo de edad se observó que todos los grupos poblacionales tienen valores por encima del punto de corte y muy parecidos entre hombres y mujeres.

Ilustración 188. Promedio de hemoglobina según sexo y grupo de edad



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 190. Distribución de la concentración media de hemoglobina g/dL en población de uno a cuatro años y de cinco a 12 años de edad

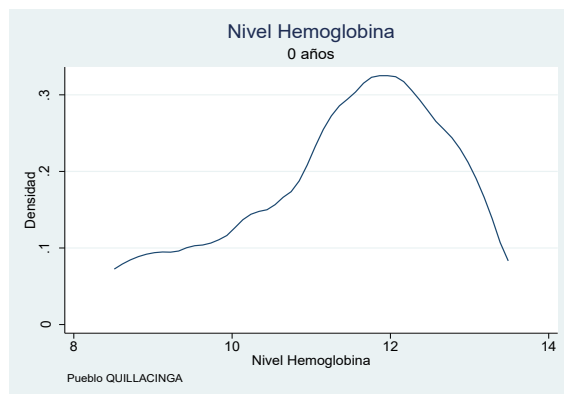


Fuente: ENSANI, 2019.

4.3.1.1 Distribución de hemoglobina por grupo de edad.

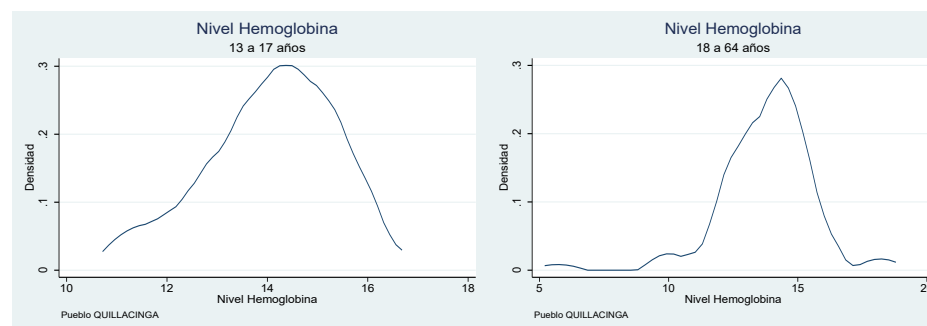
En relación con la distribución de hemoglobina por grupo de edad, en las ilustraciones 189, 190 y 191, denominadas distribución de la concentración media de hemoglobina g/dL en población según grupo de edad, se observa que la distribución de la concentración de hemoglobina por grupo de edad para el pueblo Quillasinga, mantiene una inclinación hacia la derecha, lo que indica que muchos de los datos están por encima de la media, siendo positivo para estos grupos poblacionales, ya que los valores se alejan del punto de corte.

Ilustración 189. Distribución de la concentración media de hemoglobina g/dL en población de seis a 11 meses de edad



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 191. Distribución de la concentración media de hemoglobina g/dL en población de 13 a 17 y de 18 a 64 años de edad

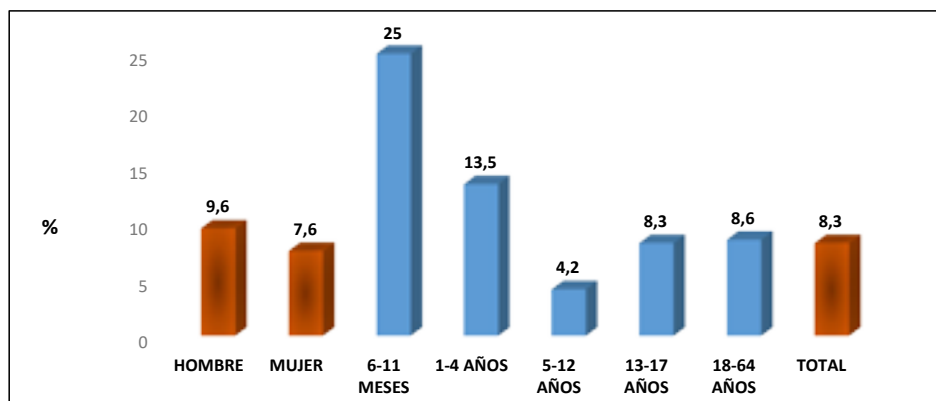


Fuente: ENSANI, 2019.

4.3.2 Anemia.

De los 292 individuos incluidos en la muestra, el 8,3% padece de anemia, con prevalencias mayores en hombres que en mujeres. Al desagregar por grupos de edad, se observa que es en el grupo entre uno a cuatro años (tres registros), donde se tienen las mayores prevalencias.

Ilustración 192. Prevalencia de anemia según sexo y grupo de edad

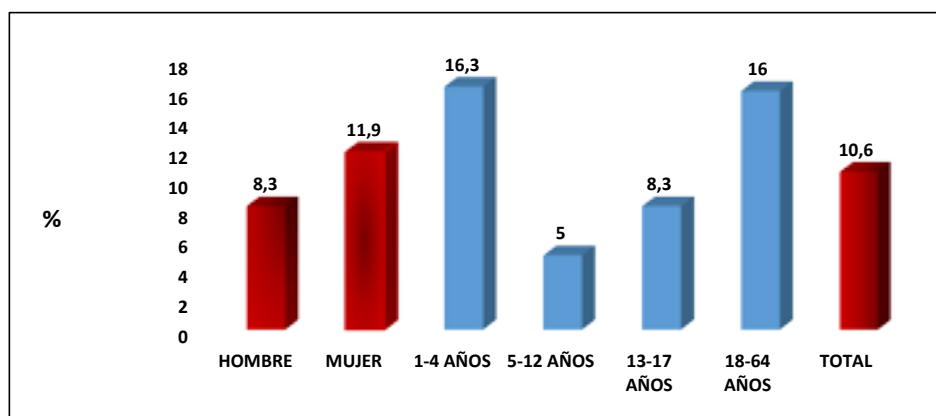


Fuente: ENSANI, 2019.

4.3.3 Deficiencia de hierro.

Se evidencia que la deficiencia de hierro es mayor en las mujeres (11,9%) que en los hombres (8,3%). Al diferenciar por grupos de edad, la mayor prevalencia de deficiencia se presenta en los comprendidos entre uno a cuatro años (16,3%).

Ilustración 193. Deficiencia de hierro según sexo y grupo de edad

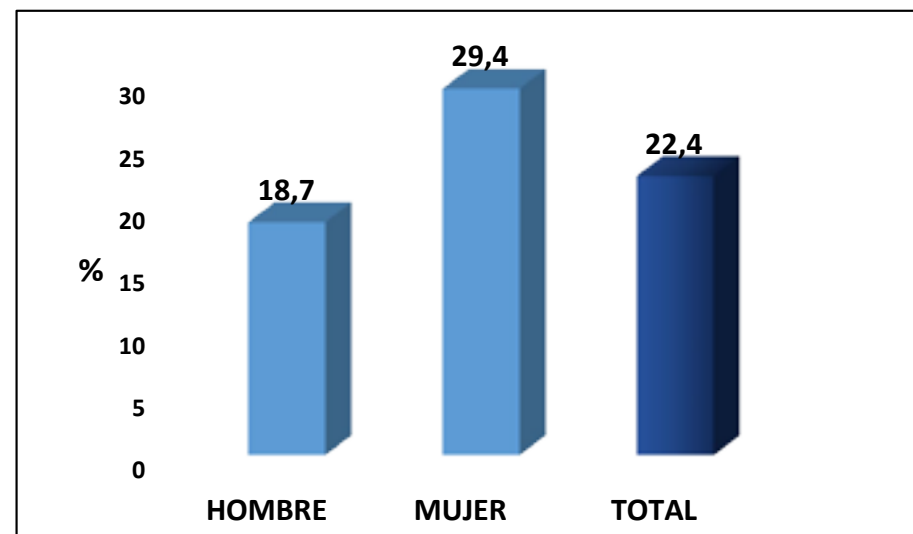


Fuente: ENSANI, 2019.

4.3.4 Deficiencia de vitamina A.

La deficiencia de vitamina A en los menores entre uno a cuatro años del pueblo Quillasinga, fue de un 22,4% (50 registros), mayor en mujeres que en hombres (29,4 y 18,7%) respectivamente.

Ilustración 194. Deficiencia de vitamina A según sexo en población entre uno a cuatro años

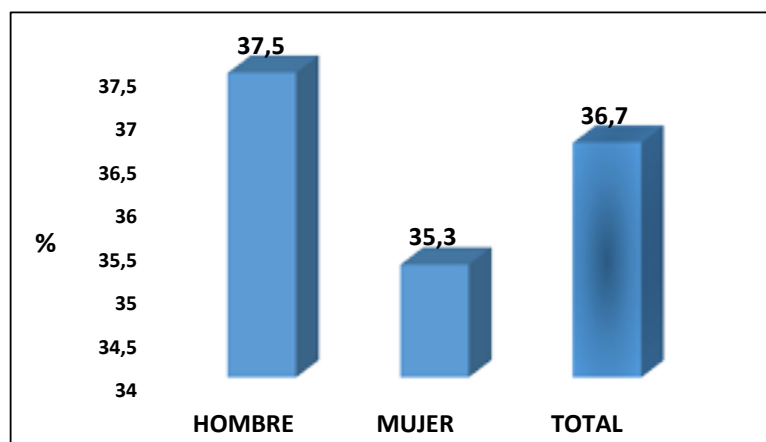


Fuente: ENSANI, 2019.

4.3.5 Deficiencia de zinc.

Como se observa, el 36,7% (50 registros) de los niños y niñas entre uno y cuatro años presenta deficiencia de este mineral. La mayor deficiencia la tienen los hombres (37,5%) frente a las mujeres (35,3%).

Ilustración 195. Deficiencia de zinc, según sexo en población entre uno a cuatro años

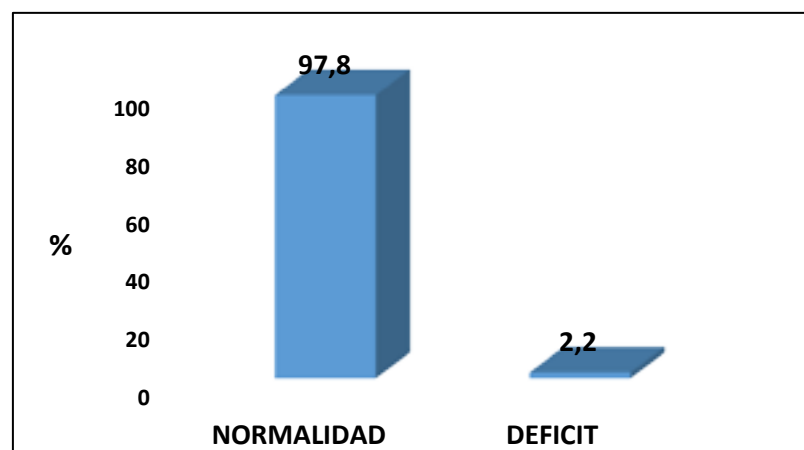


Fuente: ENSANI, 2019.

4.3.6 Deficiencia de vitamina B12.

Un bajo porcentaje de la población del pueblo Quillasinga (2,2%), padece de deficiencia de esta vitamina.

Ilustración 196. Deficiencia de vitamina B12

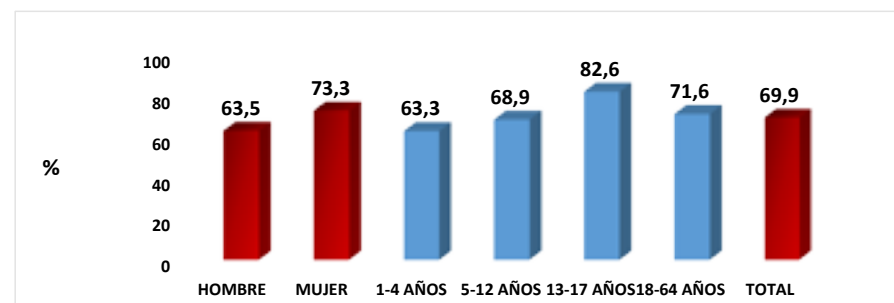


Fuente: ENSANI, 2019.

4.3.7 Deficiencia de vitamina D.

El 70% de las personas del pueblo Quillasinga padece de deficiencia de esta vitamina. La mayor se observa en los grupos de edad comprendidos entre los 13 a 17 años (82,6%) y 18 a 64 años (71,6%).

Ilustración 197. Deficiencia de Vitamina D según grupo de edad y sexo



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4 Situación nutricional según componente de antropometría

La información del componente antropométrico, en el contexto de la caracterización de la situación nutricional de los pueblos indígenas, permite reconocer y reportar el estado nutricional de la población, que se establece mediante la valoración e interpretación de medidas antropométricas como el peso y talla de los individuos, mediante los indicadores y puntos de corte para cada grupo de edad recomendados por la normatividad actual.

Se realizó el análisis de antropometría por aproximación censal en el pueblo Quillasinga, por lo que los resultados reflejan el estado nutricional de la totalidad de la población de este grupo indígena.

Se obtuvieron mediciones según edad y estado o estado fisiológico de 1280 personas, de ellas, en 43 personas se hizo al menos una medición antropométrica (incompletos), no se encontraron en sus viviendas 283 personas en el momento de la medición y 47 rechazaron las mediciones. En tres personas no fue posible establecer el estado nutricional, por presentar algún criterio de exclusión (yesos, prótesis, discapacidad cognitiva o física).

La mayor parte de la población evaluada del pueblo Quillasinga, se encuentra en el grupo de edad de 18 a 64 años, seguido de los niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años. Se encontraron 111 niños y niñas de 0 a 5 años y 151 adultos mayores de 65 años. En 29 personas no fue posible establecer la edad.

Tabla 128. Cobertura de valoración antropométrica por grupo de edad y sexo

Grupo de edad en años	Hombres						Mujeres						Total
	Ausentes	Rechazo	Completo	Incompleto	NA	Total	Ausentes	Rechazo	Completo	Incompleto	NA	Total	
0 a 4	6	1	46	10	0	63	4	0	37	7	0	48	111
5 a 17	26	4	151	0	0	181	16	3	149	0	0	168	349
18 a 64	126	16	295	7	0	444	65	17	426	19	2	529	973
> 65	5	2	61	0	1	69	6	4	72	0	0	82	151
Sin registro de edad	13	0	0	0	0	13	16	0	0	0	0	16	29
Total	176	23	553	17	1	770	107	24	684	26	2	843	1613

Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.1 Evaluación antropométrica en niños y niñas de 0 meses a 4 años 11 meses. De acuerdo con lo recomendado por el Ministerio de Salud y Protección Social en la Resolución 2465 de 2016, para este grupo de edad se analizaron las variables de Talla para la Edad (T/E), Peso para la Edad (P/E), Peso para la Talla (P/T) e Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/E).

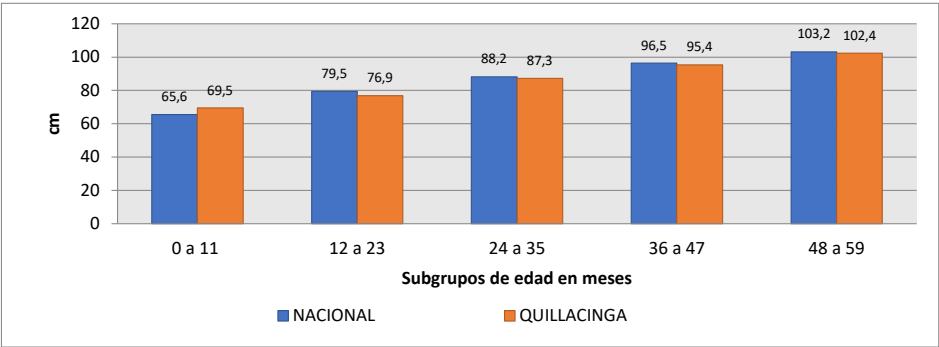
Promedio de talla de los niños de cero a cuatro años y 11 meses. Los promedios de talla de los niños y niñas del pueblo Quillasinga, son inferiores en relación con los promedios nacionales, excepto para el subgrupo de cero a 11 meses (ENSIN, 2015), como se observa en la tabla 129.

Tabla 129. Promedio de talla de niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses a nivel nacional y del pueblo Quillasinga según grupos de edad

Niños									
Edad	Media NaL.	Media Quillasinga	N	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
0 a 11	65,6	69,5	14	[64.3; 74.7]	53,7	67	70,55	71	95,8
12 a 23	79,5	76,9	3	[72.2; 81.7]	72,1	72,1	79,3	79,4	79,4
24 a 35	88,2	87,3	10	[85.1; 89.4]	82,8	83	87,7	89,7	91,9
36 a 47	96,5	95,4	15	[93.1; 97.7]	85,8	93,8	95,7	99,1	100,8
48 a 59	103,2	102,4	14	[100.1; 104.6]	95,6	100,1	102,1	104,4	109,2
Niñas									
Edad	Media NaL.	Media Quillasinga	N	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
0 a 11	64,7	66,0	6	[63.2; 68.8]	61,0	62,8	66,8	68,7	69,8
12 a 23	78,7	78,0	12	[74.7; 81.3]	67,8	75,8	78,2	81,1	88,1
24 a 35	87,6	86,7	10	[83.6; 89.7]	79,1	82,3	87,6	88,4	96,1
36 a 47	95,4	92,1	8	[90.3; 93.9]	88,6	89,8	91,9	94,5	95,8
48 a 59	102,6	100,4	8	[98.2; 102.6]	94,2	98,9	101,6	102,4	103,4

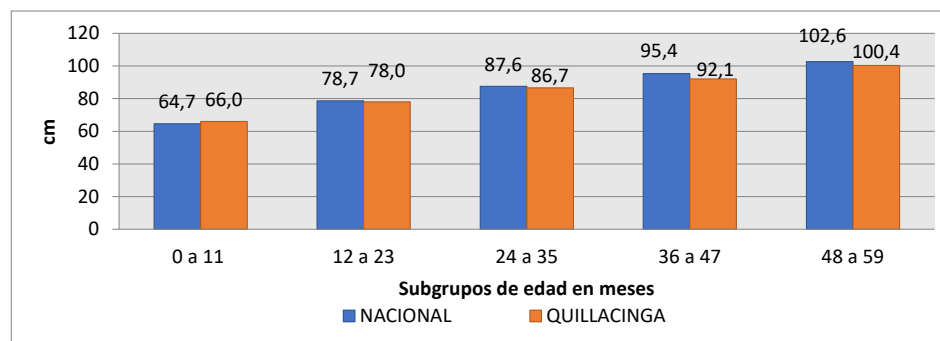
Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 198. Promedio de talla en niños de cero a cuatro años 11 meses del pueblo Quillasinga vs promedio de talla niños a nivel nacional



Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 199. Promedio de talla en niñas de cero a cuatro años 11 meses del pueblo Quillasinga vs promedio de talla niñas a nivel nacional



Fuente: ENSANI, 2019.

Promedio de peso de los niños y niñas de cero a cuatro años y once meses del pueblo Quillasinga. En la tabla 130 se presentan los promedios de peso de los niños y niñas del pueblo, comparados con los niños y niñas a nivel nacional, del mismo grupo de edad.

Tabla 130. Promedio de peso de niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses a nivel nacional y del pueblo Quillasinga según grupos de edad

Niños									
Edad en meses	Media		N	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
	Nacional	Quillasinga							
0 a 11	7,6	8,3	14	[7.1; 9.4]	3,9	6,4	8,75	9,5	11,9
12 a 23	10,8	9,7	3	[8.2; 11.3]	8,2	8,2	10,2	10,8	10,8
24 a 35	12,9	13,0	10	[12.5; 13.6]	11,5	12,2	13,2	13,7	14,3
36 a 47	15,0	15,6	15	[14.7; 16.6]	12,7	14,2	15,5	17	20
48 a 59	17,0	16,4	14	[15.3; 17.5]	10,7	15,6	16,9	17,4	20,3
Niñas									
Edad en Meses	Media		N	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
	Nacional	Quillasinga							
0 a 11	7,2	8,0	6	[7.1; 8.8]	6,3	7,6	8,0	8,8	9,2
12 a 23	10,3	10,1	12	[9.4; 10.7]	7,9	9,4	9,8	11,0	11,9
24 a 35	12,5	12,7	10	[11.6; 13.7]	10,1	11,6	12,5	13,9	15,6
36 a 47	14,5	13,7	8	[13.2; 14.2]	12,6	13,1	13,8	14,2	14,8
48 a 59	16,6	16,0	8	[15; 17]	13,4	15,3	16,0	17,2	17,8

Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.1.1 Evaluación del estado nutricional según la Talla para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses - (T/E).

Se encontró que el 19,2% (n=19) de la población menor de cinco años, tiene retraso en talla (< -2 DE); el 30,3% (n=30) presentó riesgo de talla baja (-1 y -2 DE) y el 50,5% (n=50) talla adecuada para la edad.

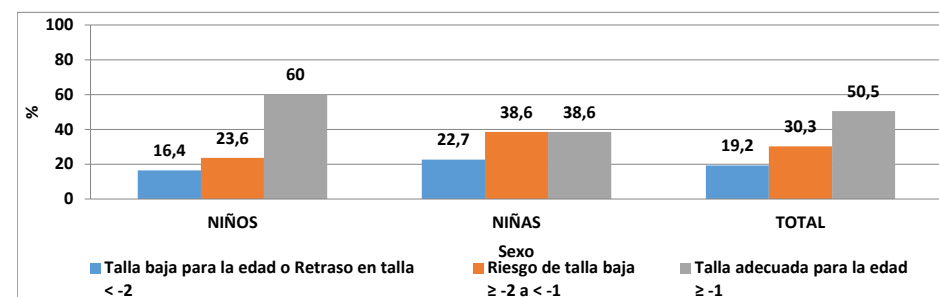
El retraso en talla fue mayor en las niñas (22,7%) en comparación con los niños (16,4%). El subgrupo de edad más afectado por la talla baja fue el de 24 a 35 meses (30%), mientras que el menos impactado por esta condición corresponde al grupo entre cero a 11 meses (5,3%).

Tabla 131. Descripción por cada denominación del indicador Talla para la Edad de niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses

Edad en meses	Talla baja para la edad o retraso en talla						Riesgo de talla baja						Talla adecuada para la edad					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 a 11	0	0	1	16,7	1	5,3	2	15,4	3	50,0	5	26,3	11	84,6	2	33,3	13	68,4
12 a 23	1	33,3	2	16,7	3	20,0	1	33,3	4	33,3	5	33,3	1	33,3	6	50,0	7	46,7
24 a 35	3	30,0	3	30,0	6	30,0	3	30,0	0	0,0	3	15,0	4	40,0	7	70,0	11	55,0
36 a 47	3	20,0	3	37,5	6	26,1	2	13,3	3	37,5	5	21,7	10	66,7	2	25,0	12	52,2
48 a 59	2	14,3	1	12,5	3	13,6	5	35,7	7	87,5	12	54,5	7	50,0	0	0,0	7	31,8
Total	9	16,4	10	22,7	19	19,2	13	23,6	17	38,6	30	30,3	33	60,0	17	38,6	50	50,5

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 200. Estado nutricional por el indicador Talla/Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.1.2 Evaluación del estado nutricional según indicador Peso para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años y 11 meses-(P/E).

Por tratarse de una población con alto riesgo nutricional, se realizó un análisis complementario para este indicador en los niños menores de dos años de edad, mediante la aplicación del punto de corte de $<3\text{DE}$ para identificar los niños y niñas con peso muy bajo para la edad. Este análisis evidenció que el 2,9% ($n=1$) de este grupo poblacional presentó peso bajo para la edad ($<2\text{DE}$) y el 8,6% se encontró con riesgo de bajo peso para la edad.

Tabla 132. Descripción por cada denominación del estado nutricional por el indicador Peso para la Edad en niños y niñas de cero a 23 meses

Edad en meses	Peso muy bajo para la edad o desnutrición global						Peso bajo para la edad o desnutrición global					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 a 11	0	0	0	0	0	0	0	0	1	16,7	1	5,0
12 a 23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0
Total	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5,6	1	2,9
Edad en meses	Riesgo de peso bajo para la edad						Peso adecuado para la edad					
	Niños		Niños		Niñas		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 a 11	0	0,0	0	0,0	0	0,0	10	71,4	5	83,3	15	75,0
12 a 23	2	66,7	1	8,3	3	20,0	1	33,3	9	75,0	10	66,7
Total	2	11,8	1	5,6	3	8,6	11	64,7	14	77,8	25	71,4

Fuente: ENSANI, 2019.

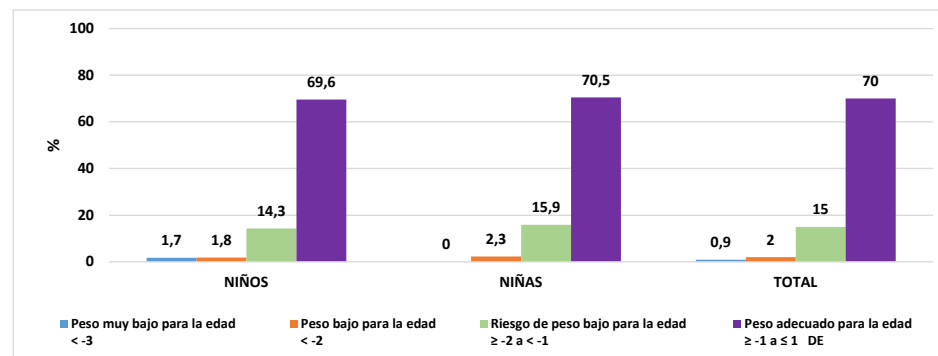
Al analizar de este indicador para el grupo poblacional de cero a cuatro años 11 meses, se encontró una prevalencia de bajo peso de (2,9%) y de esta, el (0,9%) estaba por debajo de -3DE y el 2% entre $>-3\text{DE}$ y $<-2\text{DE}$. El 15% presentó riesgo de bajo peso para la edad (≥ -2 a < -1 DE) y el 70% peso adecuado para la edad. El 13% ($n=7$) estuvo por encima de 1DE. La mayor prevalencia de peso adecuado se presentó en el subgrupo de 0 a 11 meses de edad.

Tabla 133. Descripción por cada denominación del estado nutricional por el indicador Peso para la Edad en niños y niñas de cero a 4 años y 11 meses

Edad en meses	Peso muy bajo para la edad < -3						Peso bajo para la edad < -2					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 a 11	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	16,7	1	5,0
12 a 23	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
24 a 35	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
36 a 47	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
48 a 59	1	0,0	0	0,0	1	4,3	1	7,1	0	0,0	1	4,5
Total	1	1,7	0	0,0	1	0,9	1	1,8	1	2,3	2	2,0
Edad en meses	Riesgo de peso bajo para la edad ≥ -2 a < -1						Peso adecuado para la edad ≥ -1 a ≤ 1 DE					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 a 11	0	0,0	0	0,0	0	0,0	10	71,4	5	83,3	15	75,0
12 a 23	2	66,7	1	8,3	3	20,0	1	33,3	9	75,0	10	66,7
24 a 35	1	10,0	3	30,0	4	20,0	8	80,0	4	40,0	12	60,0
36 a 47	3	20,0	2	25,0	5	21,7	10	66,7	6	75,0	16	69,6
48 a 59	2	14,3	1	12,5	3	13,6	10	71,4	7	87,5	17	77,3
Total	8	14,3	7	15,9	15	15,0	39	69,6	31	70,5	70	70,0

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 201. Estado nutricional indicador de Peso para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.1.3 Evaluación del estado nutricional según indicador de Peso para la Talla en niños y niñas de cero a cuatro años y 11 meses - (P/T).

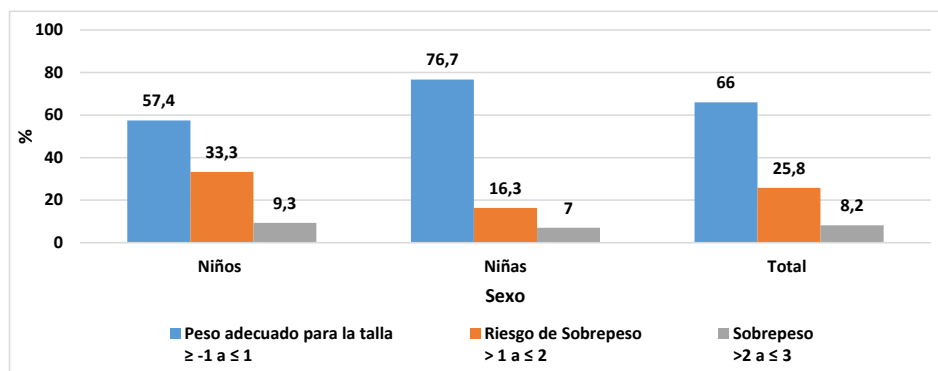
No se presentó riesgo, ni desnutrición aguda en los niños y niñas de cero a cuatro años y once meses del pueblo Quillasinga. El 66% presentó peso adecuado para la talla, el 25,8% riesgo de sobrepeso y el 8,2% sobrepeso. No se presentó obesidad en este grupo poblacional por este indicador.

Tabla 134. Descripción por cada denominación del estado nutricional por el indicador Peso para la Talla en niños y niñas de cero a cuatro años y 11 meses

Edad en meses	Peso adecuado para la talla $\geq -1 a \leq 1$						Riesgo de sobrepeso $> 1 a \leq 2$						Sobrepeso $> 2 a \leq 3$					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 a 11	6	46,2	3	50,0	9	47,4	5	38,5	2	33,3	7	36,8	2	15,4	1	16,7	3	15,8
12 a 23	3	100,0	10	83,3	13	86,7	0	0,0	1	8,3	1	6,7	0	0,0	1	8,3	1	6,7
24 a 35	7	70,0	7	70,0	14	70,0	3	30,0	2	20,0	5	25,0	0	0,0	1	10,0	1	5,0
36 a 47	6	40,0	7	87,5	13	56,5	7	46,7	1	12,5	8	34,8	2	13,3	0	0,0	2	8,7
48 a 59	9	69,2	6	85,7	15	75,0	3	23,1	1	14,3	4	20,0	1	7,7	0	0,0	1	5,0
Total	31	57,4	33	76,7	64	66,0	18	33,3	7	16,3	25	25,8	5	9,3	3	7,0	8	8,2

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 202. Estado nutricional por indicador Peso para la talla en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.1.4 Evaluación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses - (IMC/E).

Es importante recordar que, en el grupo de niños y niñas menores de cinco años, se incluye el análisis mediante el IMC/edad, por ser el indicado para identificar el exceso de peso, solo si el indicador Peso para la Talla está por encima de +1 DE.

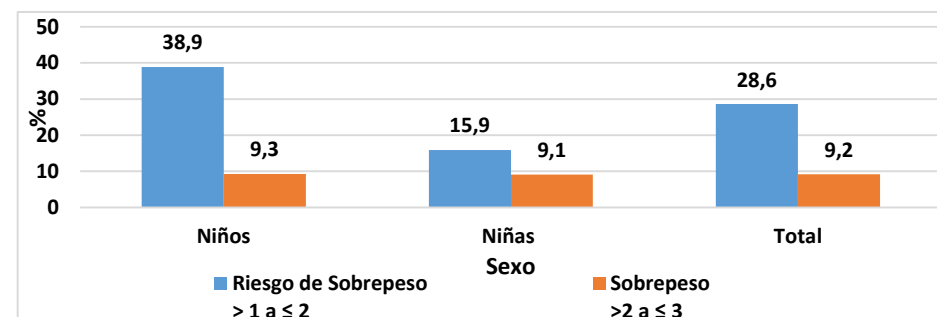
Al analizar este indicador, se encontró una prevalencia de riesgo de sobrepeso ($>1DE$ a $\leq 2DE$) de 28,6%, y de sobrepeso en el 9,2 %. El subgrupo de edad con mayor sobrepeso fue el de cero a 11 meses (15,8%). No se presentó obesidad.

Tabla 135. Prevalencia de riesgo y exceso de peso según IMC por subgrupos de edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses

Edad en meses	Riesgo de sobrepeso $> 1 a \leq 2$						Sobrepeso $> 2 a \leq 3$						Obesidad > 3					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
0 a 11	5,0	38,5	2,0	33,3	7,0	36,8	2,0	15,4	1,0	16,7	3,0	15,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
12 a 23	0,0	0,0	1,0	8,3	1,0	6,7	0,0	0,0	2,0	16,7	2,0	13,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
24 a 35	5,0	50,0	2,0	20,0	7,0	35,0	0,0	0,0	1,0	10,0	1,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
36 a 47	8,0	53,3	1,0	12,5	9,0	39,1	2,0	13,3	0,0	0,0	2,0	8,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
48 a 59	3,0	23,1	1,0	12,5	4,0	19,0	1,0	7,7	0,0	0,0	1,0	4,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Total	21,0	38,9	7,0	15,9	28,0	28,6	5,0	9,3	4,0	9,1	9,0	9,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 203. Prevalencia de exceso de peso según IMC en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.1.5 Análisis de los indicadores de Peso para la Edad, Talla para la Edad e IMC en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses.

Con el fin de realizar una interpretación integral del estado nutricional de los menores de cinco años del pueblo Quillasinga, se realizó un análisis de los indicadores antropométricos de Peso para la Edad, Talla para la Edad e Índice de Masa Corporal (IMC) en los niños y niñas entre cero a cuatro años 11 meses, clasificados con alteración del crecimiento lineal (retraso en talla y riesgo de retraso en talla).

De esta manera, se tomaron los niños que presentaron retraso en talla y se revisó quien tenían afectado su estado nutricional por los indicadores Peso para la Edad y Peso para la Talla, así como aquellos que presentaron exceso de peso por IMC.

Dada la importancia de este grupo de edad, se consideró adelantar la revisión de estos indicadores combinados, de tal forma que este análisis aporte a la reflexión sobre las condiciones de nutrición que vive esta población.

Al revisar las prevalencias del indicador Peso para la Edad en los menores clasificados con Riesgo de Retraso en Talla, se encontró a tres (6%) con Riesgo de Bajo Peso para la Edad.

Al realizar este análisis para los niños y niñas clasificados con Retraso en Talla, uno (2%) presentó bajo Peso para la Edad y 12 (24%) Riesgo de Bajo Peso para la Edad.

De los 49 menores con alteración del crecimiento lineal, uno (2%) presentó Bajo Peso para la Edad, 15 (31%) Riesgo de Bajo Peso para la Edad y 33 (67%) Peso Adecuado para la Edad.

Tabla 136. Descripción de las denominaciones de Peso para la Edad en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses, clasificados con Riesgo de Retraso en Talla o Retraso en Talla

Indicador	BPE		RBPE		PAE		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Riesgo de retraso en talla	0	0	3	6	27	55	30	61
Retraso en talla	1	2	12	24	6	12	19	39
Total (suma de riesgo de retraso en talla y retraso en talla)	1	2	15	30	31	67	49	100

Fuente: ENSANI 2019

*BPE: Bajo peso para la edad
*RBPE: Riesgo de bajo peso para la edad
*PAE: Peso adecuado para la edad

De otra parte, al analizar el indicador Peso para la Talla en los menores clasificados con Riesgo de Retraso en Talla, se evidenció que 21 (43%) presentaron Peso Adecuado para la Talla.

Al realizar este análisis para los 19 menores con Retraso en Talla, se encontró que 12 (24%) tenían Peso Adecuado para la Talla. Del total de los niños y niñas clasificados con alteración de crecimiento lineal, 12 (24%) estaban en Riesgo de sobrepeso y cuatro (8%) en Exceso de peso.

Tabla 137. Descripción de las denominaciones de Peso para la Talla e IMC/E en niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses, clasificados con Riesgo de retraso en talla o Retraso en talla

Indicador	BPT		RBPT		PAT		Riesgo de sobrepeso (IMC)		Exceso de peso (IMC)		Total (Suma de Riesgo a retraso en talla y Retraso en talla)	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Riesgo a Retraso en talla	0	0	0	0	21	43	7	14	2	4	30	61
Retraso en talla	0	0	0	0	12	24	5	10	2	4	19	39
Total (Suma de Riesgo a retraso en talla y Retraso en talla)	0	0	0	0	33	67	12	24	4	8	49	100

Fuente: ENSANI, 2019.

*BPT: Bajo peso para la talla
*RBPT: Riesgo de bajo peso para la talla
*PAT: Peso adecuado para la talla

4.4.2 Evaluación antropométrica en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años 11 meses.

A continuación, se presenta el promedio de talla en los niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años, por cada año de edad, en donde se refleja el crecimiento lineal, con mayor altura de los niños que en las niñas, tal como sucede a nivel de la población general.

Tabla 138. Promedio de talla niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años

Edad en años	Niños								Niñas							
	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
5	7	111,0	[106.7; 115.3]	105,5	106,1	107,6	117,4	117,7	8	108,5	[105.6; 111.4]	99,4	107,5	109,1	111,3	112,8
6	12	115,6	[112.6; 118.7]	107,9	111,8	115,8	119,1	125,0	13	119,2	[113.1; 125.3]	103,6	113,0	116,2	123,7	148,1
7	8	123,1	[119.4; 126.8]	110,9	122,5	124,0	126,5	128,0	9	118,1	[115; 121.2]	110,5	113,1	120,0	120,7	123,5
8	7	126,7	[122.9; 130.5]	122,0	122,5	125,4	129,5	136,5	6	126,8	[121.1; 132.5]	119,8	120,3	125,6	130,9	138,5
9	13	130,8	[128.4; 133.2]	124,2	128,1	132,1	133,3	139,4	8	135,2	[125.3; 145]	122,4	126,8	133,0	135,4	168,4
10	14	137,5	[134.2; 140.8]	126,5	132,4	137,4	139,7	150,6	12	136,2	[132; 140.4]	122,3	132,3	135,5	141,5	149,6
11	9	143,1	[138.6; 147.5]	136,4	137,6	142,2	144,2	154,8	6	148,2	[143; 153.4]	139,5	141,3	149,6	153,7	155,6
12	12	149,3	[144.9; 153.7]	139,4	142,5	148,9	156,9	159,5	13	148,4	[144.5; 152.2]	134,4	142,5	148,7	152,9	160,7
13	16	154,2	[149.4; 159]	143,0	145,2	152,8	160,4	174,5	17	151,1	[146.7; 155.4]	134,7	144,3	152,3	158,0	165,7
14	10	163,9	[158.9; 168.8]	149,1	159,8	163,2	168,1	180,2	12	153,0	[151.4; 154.7]	148,1	151,9	153,2	154,5	158,7
15	16	162,6	[158; 167.1]	139,7	155,4	166,7	169,2	173,8	12	155,1	[152.4; 157.9]	148,0	151,6	154,5	159,2	163,7
16	12	167,0	[162.7; 171.3]	154,7	163,5	166,4	172,3	182,3	15	156,5	[153.5; 159.4]	147,4	150,7	158,5	161,2	165,5
17	14	169,5	[166.9; 172]	163,0	165,7	169,6	172,5	180,5	18	154,7	[147.9; 161.5]	106,7	153,6	157,9	161,2	177,5
Total	150	145,5	[142.3; 148.7]	111,1	128,4	144,6	163,5	173,4	149	142,1	[139.3; 144.9]	109,1	128,4	148,6	155,2	162,8

Fuente: ENSANI, 2019.

Así mismo, se presenta la tabla con el promedio de peso de los niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años, para cada año de edad.

Tabla 139. Promedio de peso de niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años

Edad en años	Hombres								Mujeres							
	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
5	7	18,6	[16.9; 20.4]	15,8	16,2	18,0	20,9	21,6	8	19,5	[18; 21.1]	15,1	18,5	20,0	21,1	22,1
6	12	21,7	[20.2; 23.2]	16,8	20,1	21,0	23,4	26,4	13	34,7	[19.2; 50.1]	18,6	21,0	25,7	30,9	121,5
7	8	23,7	[21.9; 25.4]	20,4	22,5	22,7	25,3	28,1	9	24,0	[22.3; 25.7]	20,5	21,9	23,6	25,0	28,4
8	7	27,6	[23.4; 31.8]	23,5	24,3	25,8	28,5	39,9	6	28,0	[23.5; 32.4]	20,2	23,0	29,0	30,8	35,7
9	13	31,2	[28.2; 34.3]	24,2	26,9	31,6	33,3	46,0	8	34,8	[23.4; 46.3]	24,3	26,6	28,7	34,8	74,4
10	14	33,2	[30.7; 35.8]	25,5	29,1	32,7	38,8	40,6	12	33,8	[30.2; 37.5]	23,1	28,6	35,1	38,5	45,7
11	9	40,0	[33.3; 46.7]	29,4	34,9	38,1	40,8	64,4	6	39,1	[33.9; 44.3]	30,6	30,9	42,9	43,6	43,8
12	12	45,0	[39.8; 50.1]	30,5	37,6	44,0	53,6	57,7	13	46,9	[42.1; 51.8]	36,1	40,0	44,4	53,6	64,2
13	16	48,0	[43.3; 52.7]	36,0	39,0	49,7	52,1	74,8	17	48,0	[43.3; 52.7]	30,5	42,8	45,6	52,5	66,2
14	10	53,1	[48.7; 57.5]	38,8	48,6	53,7	57,9	64,6	12	49,7	[46.2; 53.2]	41,8	44,2	48,6	54,7	60,3
15	16	53,3	[47.9; 58.7]	30,1	46,4	55,1	60,3	69,5	12	53,0	[50; 56]	45,4	48,9	53,6	55,8	64,0
16	12	60,0	[54.3; 65.7]	46,2	52,5	57,5	64,9	80,7	15	54,8	[50.7; 58.9]	44,7	46,7	53,3	61,4	68,4
17	14	59,6	[55.2; 64]	49,7	54,1	57,4	63,5	81,6	18	55,5	[48.8; 62.3]	18,7	49,1	59,7	65,0	74,4
Total	150	41,7	[39.2; 44.2]	20,1	27,5	39,7	54,1	66,3	149	42,9	[40.3; 45.5]	19,4	28,7	43,8	53,8	66,7

Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.2.1 Evaluación del estado nutricional por el indicador Talla para la Edad en los niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años-(T/E).

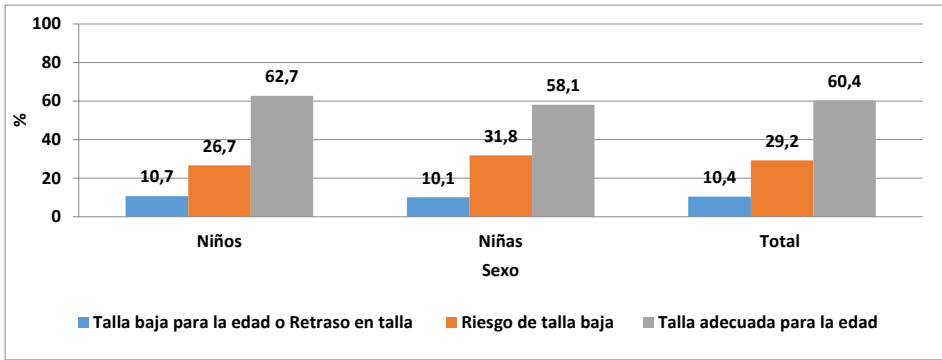
Del total de niños, niñas y adolescentes evaluados, 183 (60,4%) presentaron talla adecuada para la edad (>1 DE), 86 (29,2%) riesgo de talla baja (-1 y -2 DE) y 31 (10,4%) talla baja para la edad (<-2 DE).

Tabla 140. Descripción del estado nutricional por cada denominación según el indicador Talla para la Edad en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años

Edad	Talla baja para la edad o retraso en talla						Riesgo de talla baja						Talla adecuada para la edad					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
5	0	0	1	12,5	1	6,7	3	42,9	1	12,5	4	26,7	4	57,1	6	75	10	66,7
6	1	8,3	2	15,4	3	12	4	33,3	1	7,7	5	20	7	58,3	10	76,9	17	68
7	1	12,5	1	11,1	2	11,8	0	0	2	22,2	2	11,8	7	87,5	6	66,7	13	76,5
8	0	0	0	0	0	0	4	57,1	3	50	7	53,8	3	42,9	3	50	6	46,2
9	1	7,7	0	0	1	4,8	4	30,8	2	25	6	28,6	8	61,5	6	75	14	66,7
10	1	7,1	1	8,3	2	7,7	4	14,3	2	41,7	7	26,9	9	78,6	8	50	17	65,4
11	0	0	0	0	0	0	1	33,3	3	33,3	4	33,3	7	66,7	3	66,7	10	66,7
12	0	0	1	7,7	1	4	4	41,7	4	23,1	8	32	8	58,3	9	69,2	17	64
13	4	25	4	23,5	8	24,2	7	18,8	4	29,4	11	24,2	9	56,3	12	47,1	21	51,5
14	1	10	0	0	1	4,5	2	10	4	58,3	5	36,4	6	80	6	41,7	11	59,1
15	5	31,3	2	16,7	7	25	2	12,5	7	41,7	10	25	13	56,3	5	41,7	17	50
16	2	16,7	2	13,3	4	14,8	2	33,3	6	33,3	7	33,3	7	50	6	53,3	14	51,9
17	0	0	1	5,9	1	3,2	5	35,7	6	35,3	10	35,5	7	64,3	9	58,8	16	61,3
Total	16	10,7	15	10,1	31	10,4	42	26,7	45	31,8	86	29,2	95	62,7	89	58,1	183	60,4

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 204. Estado nutricional por el indicador Talla para la Edad en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.2.2 Evaluación del estado nutricional según el Índice de Masa Corporal en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años-(IMC/E).

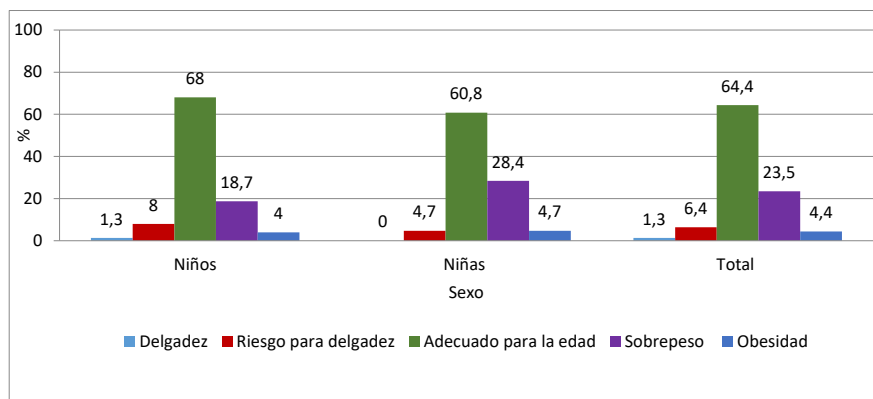
A partir del análisis de este indicador, se encontró que cuatro (1,3%) de las personas de este grupo de edad presentaron delgadez (<-2 DE) y el 6,4% se clasificaron en riesgo para delgadez (≥-2 a <-1 DE). La mayoría (64,4%) presentó un IMC adecuado para la edad; la prevalencia de sobrepeso (>1 a ≤2 DE) en este grupo de edad fue de 23,5% (n=74) y el 4,4% (n=13) presentó obesidad (>2 DE).

Tabla 141. Estado nutricional del indicador IMC en niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años

Edad	Delgadez						Riesgo de delgadez						Peso adecuado para la edad						Sobrepeso						Obesidad					
	Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total		Niños		Niñas		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	75	4	33,3	13	54,2	3	25	5	41,7	8	33,3	0	0	3	25	3	12,5
7	0	0	0	0	0	0	1	12,5	0	0	1	5,9	7	87,5	6	66,7	13	76,5	0	0	3	33,3	3	17,6	0	0	0	0	0	0
8	0	0	0	0	0	0	0	0	1	16,7	1	7,7	6	85,7	2	33,3	8	61,5	0	0	3	50	3	23,1	1	14,3	0	0	1	7,7
9	0	0	0	0	0	0	1	7,7	0	0	1	4,8	5	38,5	6	75	11	52,4	6	46,2	1	12,5	7	33,3	1	7,7	1	12,5	2	9,5
10	0	0	0	0	0	0	1	7,1	0	8,3	1	7,7	10	71,4	6	75	16	73,1	3	21,4	4	16,7	7	19,2	1	0	1	0	2	0
11	0	0	0	0	0	0	1	0	0	16,7	1	6,7	6	66,7	5	83,3	11	73,3	2	22,2	1	0	3	13,3	0	11,1	0	0	0	6,7
12	0	0	0	0	0	0	0	16,7	2	7,7	2	12	8	33,3	11	46,2	18	40	3	50	0	38,5	3	44	1	0	0	7,7	2	4
13	0	0	0	0	0	0	3	12,5	1	11,8	4	12,1	5	62,5	8	52,9	13	57,6	8	12,5	7	35,3	15	24,2	0	12,5	1	0	1	6,1
14	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3	0	6	90	6	75	13	81,8	1	10	4	25	5	18,2	1	0	0	0	1	0
15	2	12,5	0	0	2	7,1	0	12,5	0	0	0	7,1	14	56,3	9	83,3	23	67,9	2	18,8	3	16,7	5	17,9	0	0	0	0	0	0
16	0	0	0	11,1	0	0	2	0	0	6,7	2	3,7	7	83,3	12	66,7	18	74,1	2	8,3	3	26,7	5	18,5	0	8,3	0	0	0	3,7
17	0	0	2	1,4	2	6,3	0	14,3	1	0	1	6,3	12	78,6	12	55,6	24	65,6	1	7,1	5	22,2	6	15,6	1	0	0	11,1	1	6,3
Total	2	1,3	2	0	4	1,3	11	8	6	4,7	18	6,4	101	68	91	60,8	191	64,4	31	18,7	43	28,4	74	23,5	6	4	6	4,7	13	4,4

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 205. Estado nutricional por el indicador IMC para la edad en niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.3 Evaluación antropométrica de adultos de 18 a 64 años.

En el pueblo Quillasinga se valoraron 745 adultos mayores de 18 y menores de 65 años, 304 hombres y 441 mujeres.

Se realizó la evaluación nutricional de esta población, de acuerdo con los indicadores Índice de Masa Corporal - IMC y Perímetro o circunferencia de cintura para determinar la presencia o no de obesidad central.

El promedio de talla de los hombres adultos del pueblo Quillasinga fue de 165,7 cm. y de las mujeres de 153,4 cm.

Tabla 142. Promedios de talla de la población de 18 a 64 años según sexo y grupo de edad

Edad en años	Hombres								Mujeres							
	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
18 a 24	72	168,3	[166.4; 170.2]	157,2	165,2	169	172,75	179,4	91	155,4	[154.2; 156.5]	145,5	151,5	155,4	159,3	165,4
25 a 29	34	166,6	[164.4; 168.8]	155,4	161,9	166,8	171	176,4	38	155,2	[153.3; 157.2]	141,4	151,6	155,5	159,9	162,2
30 a 34	28	167,0	[165.1; 168.9]	160	163,6	167	169,7	175,7	46	154,4	[152.7; 156.1]	145,4	150,8	154,75	158	162,2
35 a 39	32	165,8	[163.9; 167.7]	157,3	162,55	166,4	168,75	173,4	41	154,4	[152.6; 156.2]	145,3	150,4	153,6	157,6	163,9
40 a 44	31	167,4	[165.2; 169.6]	159,5	163,5	167,3	170	178,8	64	152,8	[151.4; 154.2]	145,1	149,25	152,05	156,25	164,5
45 a 49	34	163,1	[161.2; 165]	153,3	159,5	162,8	166,1	177,2	60	153,3	[151.8; 154.9]	145	150,05	152,45	157,35	163,7
50 a 54	33	162,4	[160.3; 164.5]	151,5	158,2	162,7	165,5	171,8	41	151,6	[149.6; 153.5]	141,6	148,6	151,7	155,3	161
55 a 59	20	163,9	[159.1; 168.7]	148,8	156,35	161,55	169,7	187,7	34	151,4	[148.8; 153.9]	139,8	147	151,45	155,4	166,5
60 a 64	21	161,4	[158.1; 164.7]	148	158,8	162,5	166,5	169,7	26	148,5	[146.4; 150.5]	141,3	145,9	148,7	151,1	155
Total	305	165,7	[164.8; 166.5]	154,2	161,2	165,9	169,5	177,7	441	153,4	[152.9; 154]	144	149,4	153,3	157,7	164

Fuente: ENSANI, 2019.

Promedio de Peso adultos de 18 a 64 años: El promedio de peso encontrado en los hombres adultos del pueblo Quillasinga fue de 74,5 Kg y el de las mujeres de 65,4 Kg.

Tabla 143. Promedios de peso de la población de 18 a 64 años según sexo y grupo de edad

Edad en años	Hombres								Mujeres							
	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95	N	Media	IC 95%	P5	P25	P50	P75	P95
18 a 24	72	67,9	[64.6; 71.1]	47,9	59,9	65,45	75,1	95,2	91	60,6	[58.3; 62.9]	44,9	51,4	60	68,4	78,3
25 a 29	34	68,7	[64.9; 72.6]	49,8	62,1	68,6	73,3	92,9	38	65,1	[61.1; 69]	49,4	55,6	61,9	73,7	87,3
30 a 34	28	71,6	[67.1; 76.1]	57,1	63,4	70,45	76,85	88,3	46	62,3	[59; 65.6]	44,8	54,7	59,55	71,6	83,2
35 a 39	32	75,4	[72.4; 78.4]	60,7	69,75	75,9	80,05	89	41	64,8	[61.9; 67.8]	52,3	59,3	64,2	68,5	83,1
40 a 44	31	104,2	[50.7; 157.7]	63,4	71,9	75,3	85,7	93,2	64	68,6	[66; 71.1]	53,7	61,55	67	75,35	87,6
45 a 49	34	74,5	[70.6; 78.3]	57	65,3	73,05	84,6	90,3	60	66,4	[64; 68.8]	51,45	60,65	66,15	72,45	81,75
50 a 54	33	72,3	[69; 75.6]	60,1	66,8	71	74	88	41	67,4	[64.3; 70.5]	55,5	58,9	66,9	74,5	83,3
55 a 59	20	71,2	[65.6; 76.7]	54,95	61,4	67,15	80,75	92,6	34	68,4	[64.1; 72.7]	51,2	60	65,2	76,8	89,8
60 a 64	21	71,7	[64.5; 79]	50,1	60,9	67	82,1	90,8	26	64,7	[60.4; 69.1]	51,3	57,3	62,4	68,5	91
Total	305	74,5	[68.9; 80.1]	54,7	63,3	70,8	79,3	91,6	607	65,4	[152.8; 154]	142,8	148	153	158,5	166

Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.3.1 Evaluación del estado nutricional de adultos de 18 a 64 años según el indicador Índice de Masa Corporal-(IMC/E).

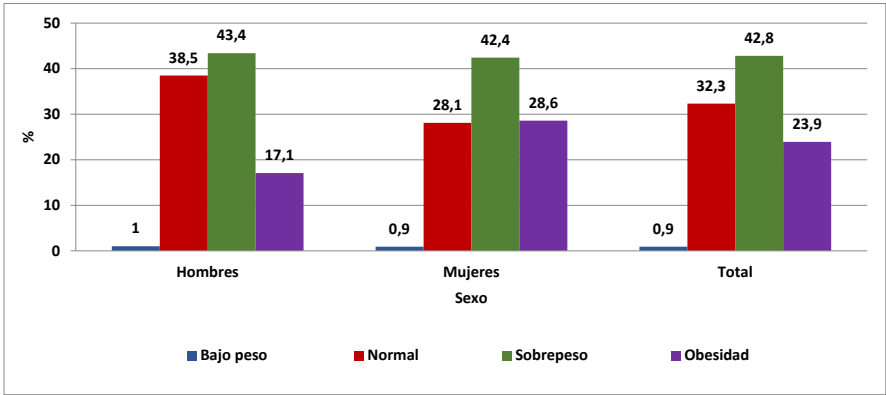
El estado nutricional de los adultos del pueblo Quillasinga se caracterizó por un Índice de Masa Corporal normal del (32,3%), con una prevalencia de sobrepeso del 42,8% (n= 319), mientras que la obesidad afectó al 23,9% (n=178) de los adultos, en mayor proporción a las mujeres (28,6%), que a los hombres (17,1%).

Tabla 144. Descripción de las denominaciones del indicador IMC en adultos de 18 a 64 años

Edad	Bajo peso						Normal						Sobrepeso						Obesidad					
	Hombres		Mujeres		Total		Hombres		Mujeres		Total		Hombres		Mujeres		Total		Hombres		Mujeres		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
18 a 24	2	2,8	3	3,3	5	3,1	47	65,3	45	49,5	92	56,4	18	25	30	33	48	29,4	5	6,9	13	14,3	18	11
25 a 29	1	2,9	0	0	1	1,4	18	52,9	15	39,5	33	45,8	13	38,2	10	26,3	23	31,9	2	5,9	13	34,2	15	20,8
30 a 34	0	0	1	2,2	1	1,4	14	50	18	39,1	32	43,2	10	35,7	19	41,3	29	39,2	4	14,3	8	17,4	12	16,2
35 a 39	0	0	0	0	0	0	6	18,8	10	24,4	16	21,9	18	56,3	24	58,5	42	57,5	8	25	7	17,1	15	20,5
40 a 44	0	0	0	0	0	0	6	20	7	10,9	13	13,8	16	53,3	33	51,6	49	52,1	8	26,7	24	37,5	32	34
45 a 49	0	0	0	0	0	0	8	23,5	15	25	23	24,5	15	44,1	29	48,3	44	46,8	11	32,4	16	26,7	27	28,7
50 a 54	0	0	0	0	0	0	4	12,1	6	14,6	10	13,5	24	72,7	15	36,6	39	52,7	5	15,2	20	48,8	25	33,8
55 a 59	0	0	0	0	0	0	7	35	3	8,8	10	18,5	10	50	16	47,1	26	48,1	3	15	15	44,1	18	33,3
60 a 64	0	0	0	0	0	0	7	33,3	5	19,2	12	25,5	8	38,1	11	42,3	19	40,4	6	28,6	10	38,5	16	34
Total	3	1	4	0,9	7	0,9	117	38,5	124	28,1	241	32,3	132	43,4	187	42,4	319	42,8	52	17,1	126	28,6	178	23,9

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 206. Descripción por cada denominación del indicador IMC en los adultos según sexo



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.3.2 Obesidad abdominal en los adultos de 18 a 64 años.

El análisis del perímetro o circunferencia de cintura para determinar obesidad abdominal o central, es importante por ser un factor de riesgo relacionado con enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crónicas.

El punto de corte para determinar obesidad central es el adoptado por el Consenso Colombiano para la determinación de Síndrome metabólico (2006) que es de un perímetro de cintura mayor o igual a 80 cm. para mujeres y mayor o igual a 90 cm. para hombres. El promedio del perímetro de cintura en hombres fue de 88,7 cm., mientras que en las mujeres fue de 88 cm.

Tabla 145. Promedio del perímetro de cintura en hombres y mujeres según grupo de edad

Edad años	Hombres			Mujeres			Total		
	N	Media	IC 95%	N	Media	IC 95%	N	Media	IC 95%
18 a 24	69	82,3	[80.3; 84.4]	86	80,4	[78.2; 82.5]	155	81,2	[79.7; 82.7]
25 a 29	34	83,2	[80.6; 85.9]	36	85,7	[81.9; 89.5]	70	84,5	[82.1; 86.9]
30 a 34	28	87,4	[83.9; 90.9]	44	82,6	[79.8; 85.5]	72	84,5	[82.2; 86.8]
35 a 39	31	92,0	[89.1; 94.9]	40	87,3	[84.6; 90.1]	71	89,4	[87.3; 91.4]
40 a 44	28	94,5	[91.6; 97.3]	63	91,4	[88.6; 94.3]	91	92,4	[90.2; 94.5]
45 a 49	34	93,2	[89.7; 96.8]	59	91,3	[89.1; 93.5]	93	92,0	[90.1; 93.9]
50 a 54	33	93,4	[91.1; 95.6]	40	93,3	[90; 96.6]	73	93,3	[91.3; 95.4]
55 a 59	20	91,0	[87.7; 94.4]	33	94,6	[91; 98.1]	53	93,2	[90.7; 95.8]
60 a 64	18	91,5	[85.8; 97.2]	23	94,3	[89.5; 99.2]	41	93,1	[89.4; 96.8]
Total	295	88,7	[87.6; 89.9]	424	88,0	[86.9; 89.1]	719	88,3	[87.5; 89.1]

Fuente: ENSANI, 2019.

El 71,6% de los adultos del pueblo Quillasinga tiene obesidad abdominal; mayor en las mujeres (79,6%) que en los hombres (62,3%).

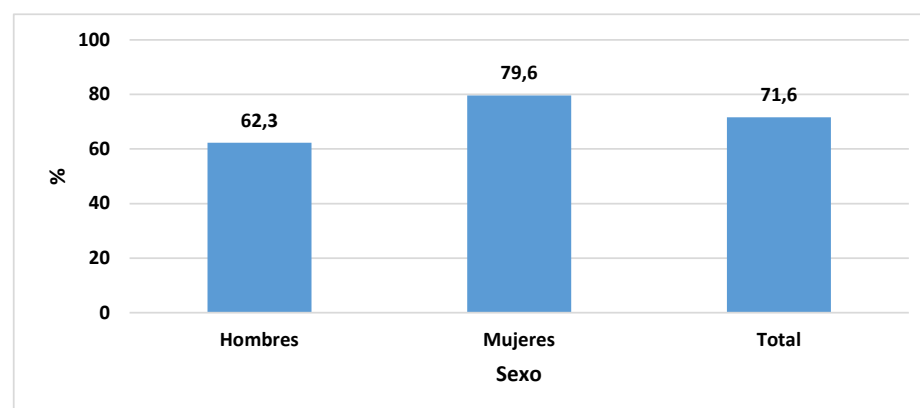
La obesidad abdominal en las mujeres jóvenes, entre 18 y 24 años, alcanzó al (64,8%) y se incrementa con la edad, incluso con prevalencias que alcanzan el 90% y más, en las mujeres, entre los 45 a 59 años.

Tabla 146. Prevalencia de obesidad abdominal en adultos de 18 a 64 años

Edades (años)	Hombres			Mujeres			Total		
	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%	N	%	IC 95%
18 a 24	63	52,5	[43.6,61.3]	83	64,8	[56.2,72.6]	146	58,9	[52.6,64.8]
25 a 29	30	50	[37.6,62.4]	45	77,6	[65.1,86.5]	75	63,6	[54.5,71.7]
30 a 34	29	61,7	[47.2,74.4]	32	62,7	[48.8,74.8]	61	62,2	[52.3,71.3]
35 a 39	28	68,3	[52.7,80.6]	39	84,8	[71.3,92.6]	67	77	[67.0,84.7]
40 a 44	29	74,4	[58.5,85.6]	64	88,9	[79.3,94.4]	93	83,8	[75.7,89.5]
45 a 49	32	72,7	[57.8,83.8]	60	92,3	[82.8,96.8]	92	84,4	[76.3,90.1]
50 a 54	36	81,8	[67.6,90.6]	40	93	[80.5,97.7]	76	87,4	[78.6,92.9]
55 a 59	15	57,7	[38.5,74.8]	31	91,2	[75.9,97.1]	46	76,7	[64.3,85.7]
60 a 64	17	63	[43.7,78.8]	24	85,7	[67.5,94.5]	41	74,5	[61.5,84.3]
Total	279	62,3	[57.7,66.7]	418	79,6	[76.0,82.9]	697	71,6	[68.7,74.4]

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 207. Prevalencia de obesidad abdominal en adultos de 18 a 64 años



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.4 Evaluación antropométrica de los adultos mayores de 65 años.

Para la valoración de los adultos mayores del pueblo Quillasinga, se estableció la toma de peso y talla de pie a quienes pudieran mantener una postura erguida. Para el análisis del estado nutricional por indicadores antropométricos se utilizó el Índice de Masa Corporal - IMC, con los puntos de corte definidos por el Tercer Estudio para el Examen de la Salud y la Nutrición (NHANES III).²⁸³

Tabla 147. Puntos de corte para el Índice de Masa Corporal - IMC en adultos mayores

Edad en años	Hombres			Mujeres		
	Bajo Peso	Normal	Sobrepeso	Bajo Peso	Normal	Sobrepeso
65-69	< 24,6	24,4-30	> 30,1	< 23,4	23,5-30,8	> 30,9
70-79	< 23,7	23,8-26,1	> 26,2	< 22,5	22,6-29,9	> 30
>80	< 22,3	22,4-27	> 27,1	< 21,6	21,7-28,4	> 28,5

Fuente: NHANES III.

283 KUCZMARSKI, Marie; KUCZMARSKI, Robert y NAJJAR, Matthew. Descriptive anthropometric reference data for older americans. En: Journal of the American Dietetic Association, 2000, Vol. 100, No. 1, p. 59-66

4.4.4.1 Evaluación del estado nutricional de adultos mayores de 65 años según el indicador de Índice de Masa Corporal - (IMC/E).

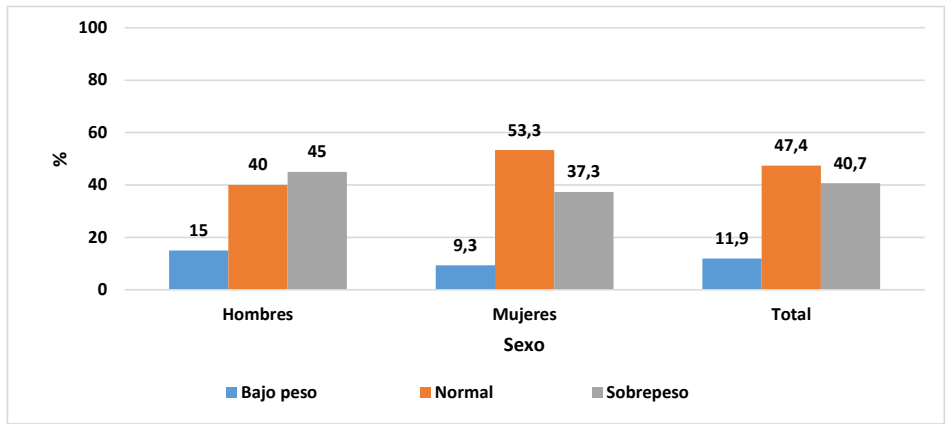
El 11,9% de los adultos mayores del pueblo Quillasinga presentó bajo peso; el 47,4% un IMC adecuado y el 40,7% sobrepeso. Los más afectados por el bajo peso y el sobrepeso fueron los hombres con 15% y 45% respectivamente.

Tabla 148. Descripción por cada denominación del indicador Índice de Masa Corporal - IMC en adultos mayores de 65 años

Edad	Bajo peso						Normal						Sobrepeso					
	Hombre		Mujer		Total		Hombre		Mujer		Total		Hombre		Mujer		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
65-69	4	17,4	0	0	4	7,5	13	57	19	63	32	60,4	6	26	11	37	17	32,1
70-79	4	13,3	5	15,6	9	14,5	8	27	15	47	23	37,1	18	60	12	38	30	48,4
>80	1	14,3	2	15,4	3	15	3	43	6	46	9	45	3	43	5	39	8	40
Total	9	15	7	9,3	16	11,9	24	40	40	53	64	47,4	27	45	28	37	55	40,7

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 208. Estado nutricional por el indicador Índice de Masa Corporal - IMC en adultos mayores de 65 años



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.5 Evaluación del estado nutricional de las mujeres gestantes según Índice de Masa Corporal para la Edad Gestacional - (IMC/ Edad Gestacional).

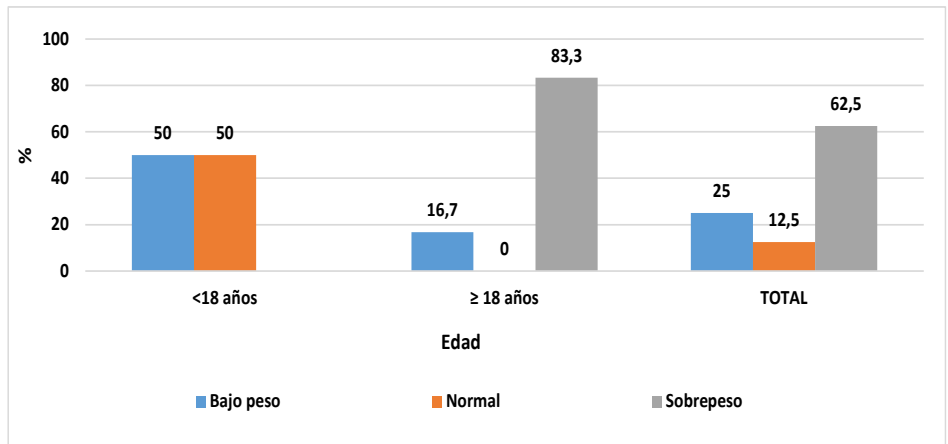
Se evaluaron ocho mujeres gestantes, evidenciando a cinco de ellas con sobrepeso para la edad gestacional (62,5%), y a dos (25%) con bajo peso, mientras que una (12%) presentó el IMC adecuado para la edad gestacional

Tabla 149. Descripción por cada denominación del indicador IMC para la edad gestacional - IMC/EG

Edad	Bajo peso/EG			Normal/EG			Sobrepeso/EG		
	N	%	Ic 95%	N	%	Ic 95%	N	%	Ic 95%
<18 años	1	50	[2.7,97.3]	1	50	[2.7,97.3]	0	0	---
≥ 18 años	1	16,7	[1.2,76.1]	0	0	---	5	83,3	[23.9,98.8]
Total	2	25	[4.1,72.4]	1	12,5	[0.9,68.1]	5	62,5	[20.8,91.3]

Fuente: ENSANI, 2019.

Ilustración 209. Estado nutricional por el indicador IMC/EG en mujeres gestantes según grupo de edad



Fuente: ENSANI, 2019.

4.4.6 Resumen de indicadores.

Se presentan en forma conjunta los resultados de la evaluación nutricional según indicadores antropométricos, en las siguientes las tablas que sintetizan el estado nutricional por cada indicador y grupos de edad.

Tabla 150. Talla/Edad - Retraso en crecimiento

Grupo de edad	N	Talla baja para la edad	Riesgo talla baja	Talla adecuada
		%	%	%
0 a 11 meses	19	5,3	26,3	68,4
12 a 23 meses	15	20,0	33,3	46,7
24 a 35 meses	20	30,0	15,0	55,0
36 a 47 meses	23	26,1	21,7	52,2
48 a 59 meses	22	13,6	54,5	31,8
Total < 5 años	99	19,2	30,3	50,5
5 a 17 años	300	10,4	29,2	60,4

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 151. Peso/Edad - Desnutrición global

Grupo de edad	N	Peso muy bajo para la edad	Peso bajo para la edad	Riesgo peso bajo	Peso adecuado	> 1 DE
		%	%	%	%	%
0 a 11 meses	20	0	5	0	75	20
12 a 23 meses	15	0	0	20	66,7	13,3
Subtotal < de 2 años	35	0	2,9	8,6	71,4	17,1
24 a 35 meses	20	0	0	20	60	20
36 a 47 meses	23	0	0	21,7	69,6	8,7
48 a 59 meses	23	4,3	4,5	13,6	77,3	4,5
Total < 5 años	101	0,9	2	15	70	13

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 152. Peso/Talla - Desnutrición aguda

Grupo de edad en meses	N	Peso muy bajo para la talla	Peso bajo para la talla	Riesgo peso bajo para la talla	Peso adecuado para la talla	Riesgo de Sobre-peso	Sobre-peso	Obesidad
		%	%	%	%	%	%	%
0 a 11	19	0	0	0	47,4	36,8	15,8	0
12 a 23	15	0	0	0	86,7	6,7	6,7	0
24 a 35	20	0	0	0	70	25	5	0
36 a 47	23	0	0	0	56,5	34,8	8,7	0
48 a 59	21	0	0	0	75	20	5	0
Total < 5 años	98	0	0	0	66	25,8	8,2	0

Fuente: ENSANI, 2019.

Tabla 153. Índice de Masa Corporal para la edad - IMC/E

Grupo de edad	N	Delgadez bajo peso	Riesgo para delgadez	Adecuado	Riesgo de sobrepeso	Sobrepeso	Obesidad
		%	%	%	%	%	%
0 a 11 meses	19	NA	NA	NA	36,8	15,8	0,0
12 a 23 meses	15	NA	NA	NA	6,7	13,3	0,0
24 a 35 meses	20	NA	NA	NA	35,0	5	0,0
36 a 47 meses	23	NA	NA	NA	39,1	8,7	0,0
48 a 59 meses	21	NA	NA	NA	19,0	4,8	0,0
Total < 5 años	98	NA	NA	NA	28,6	9,2	0,0
5 a 17 años	300	1,3	6,4	64,4	NA	23,5	4,4
18 a 64 años	745	0,9	NA	32,3	NA	42,8	23,9
>65 años	135	11,9	NA	47,4	NA	40,7	NA
Gestantes	8	25	NA	12,5	NA	62,5	0

Fuente: ENSANI, 2019.

5. Políticas, programas y percepciones de la oferta institucional relacionadas con Seguridad Alimentaria y Nutricional - SAN

A nivel nacional, el país adoptó la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), mediante el documento CONPES 113 de 2008, que reconoce el derecho de la población colombiana a no padecer hambre ²⁸⁴ y a tener una alimentación adecuada, acorde con las características culturales, étnicas y sociales de la población del país.²⁸⁵ Su objetivo general es garantizar que toda la población colombiana disponga, acceda y consuma alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad.

De acuerdo con la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN), se orienta la priorización de acciones hacia grupos de población más vulnerables, entre ellos los desplazados por la violencia y los grupos étnicos; así, el pueblo Quillasinga, tiene esta doble característica de vulnerabilidad. Son sus principios orientadores el derecho a la alimentación, la equidad social, la perspectiva de género, la sostenibilidad, la corresponsabilidad y el respeto a la identidad y diversidad cultural de la población del país.

Desde el Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014,²⁸⁶ se incorporó en los acuerdos establecidos por el Gobierno Nacional con los pueblos indígenas, lo relacionado con su -SAN-, en el sentido de concertar, implementar y apoyar una política pública de seguridad y autonomía alimentaria, que responda a las particularidades socioculturales y espirituales de los pueblos indígenas y que propenda por el derecho a la alimentación con autonomía y pertinencia cultural, el control y la autonomía territorial y ambiental, así como la formulación e implementación de planes de seguridad y autonomía alimentaria para los pueblos indígenas con enfoque diferencial.

284 CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA SOCIAL. Documento CONPES 113. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - PSAN. Bogotá, D.C., 2008. El hambre es un atentado a la libertad, de tal magnitud, que justifica una política activa orientada a garantizar el derecho a los alimentos, p. 27.

285 GOBIERNO DE COLOMBIA. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-2019. Bogotá, D.C., 2012.

286 GOBIERNO DE COLOMBIA [online]. Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014. Anexo IV.C.1.-1. Acuerdo con los pueblos indígenas. Disponible en: <https://bit.ly/3kVVKzq>

En cumplimiento de este mandato, las entidades que integran la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN)²⁸⁷ presentaron en septiembre de 2015, el Anexo Étnico del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012-2019 (PNSAN). Este anexo incorpora el enfoque diferencial que debe tener la SAN para la población que conforma los grupos étnicos: indígenas, afrocolombianos, raizales, palenqueros y romaníes.²⁸⁸

Para su desarrollo mediante un plan de acción, se definieron dos elementos estructurales: 1) la recuperación, reconocimiento, apropiación y fortalecimiento cultural y 2) el fortalecimiento organizativo que asegure su sostenibilidad.

Las Bases del Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022: Pacto por Colombia - Pacto por la equidad²⁸⁹, que forma parte integral del Plan Nacional de Desarrollo, reconocen la multidimensionalidad, así como la multisectorialidad de la SAN, que se expresada en el abordaje de diferentes pactos, que se entrelazan con los ejes fundamentales.

Es por ello que el eje de la Disponibilidad de alimentos, se encuentra contenido en el Pacto por el emprendimiento y la productividad, mediante la transformación productiva de la Colombia rural, a partir del ordenamiento de la producción, el desarrollo de clústers y cadenas de valor agroindustriales, que integren la producción industrial con la de pequeños y medianos productores. De manera concreta, una de las acciones principales es la creación de una Alianza por la seguridad alimentaria y la nutrición: ciudadanos con mentes y cuerpos sanos. La principal apuesta de la SAN será lograr ese acceso progresivo a una alimentación adecuada que se refleje en mejores resultados en salud y nutrición de toda la población, especialmente de la más vulnerable. El plan busca incrementar a nivel nacional y territorial la producción, oferta y abastecimiento de alimentos, en el marco del ordenamiento social rural y productivo-agropecuario, entre otras acciones.

Por su parte, el eje de Acceso a los alimentos, está previsto en el Pacto por la equidad, concebido como una política social moderna centrada en la familia,

287 La CISAN, está conformada por los Ministerios de Salud y Protección Social, Agricultura y Desarrollo Rural, Educación Nacional, Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial, Hacienda y Crédito Público, Comercio, Industria y Turismo, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, el Instituto Colombiano de Desarrollo Rural y el Departamento Nacional de Planeación

288 ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA [online]. La CISAN incorpora el enfoque diferencial étnico en Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Disponible en: <https://bit.ly/2HGqmXj>

289 CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 1955 de 2019. Por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022 "Pacto por Colombia, Pacto por la equidad". Diario Oficial Año CLV No. 50964. Bogotá, D.C., 25 de mayo de 2019.



eficiente, de calidad y conectada a mercados, a través del trabajo decente con inclusión en los emprendimientos sostenibles, el acceso a mercados e ingresos dignos, mediante la aceleración en la inclusión productiva, así como del resultado de acciones coordinadas entre las instituciones para la reducción de la pobreza.

Así mismo, el Pacto por el emprendimiento y la productividad, le apunta a fortalecer la generación de ingresos de los hogares rurales a partir de la promoción de las condiciones de empleabilidad y emprendimiento, asociadas con actividades no agropecuarias que promuevan la inclusión social y productiva en las zonas rurales.

En relación con los ejes de Calidad e inocuidad y Utilización biológica de los alimentos, que en el documento se manejan a través del concepto Adecuación de los alimentos, se incluyen en tres pactos: 1) Pacto por el emprendimiento y la productividad, para fortalecer las capacidades de gestión, incluido el seguimiento y evaluación de riesgos sanitarios, fitosanitarios y de inocuidad de los alimentos, para asegurar la admisibilidad sanitaria de los productos en el país y en los mercados externos, a fin de aprovechar los acuerdos de comercio internacional; 2) Pacto por la calidad y eficiencia de servicios públicos relacionados con los servicios de agua y saneamiento sostenibles y de alta calidad, en donde se contempla la participación de la comunidad, la sostenibilidad de las soluciones adecuadas de agua potable, el manejo de aguas residuales y residuos sólidos, con el fin de incrementar cobertura, continuidad y calidad del servicio en zonas rurales y las PDET y, 3) Pacto por la identidad y la creatividad, que tiene por objetivo la protección y salvaguarda del patrimonio cultural de la Nación, incluida la cultura gastronómica rica y diversa en regiones y territorios, conectada con el turismo y agroturismo, etnoturismo y la economía naranja.

El plan indica de manera específica y dirigida a los grupos étnicos del país, la formalización de un Pacto por la equidad de oportunidades para grupos étnicos: indígenas, negros, afros, raizales, palenqueros y romanés. Pacto N° 12, como reconocimiento a la diversidad étnica con la presencia de las comunidades y pueblos mencionados, reconocidos como sujetos de derechos fundamentales en el país. Desarrolla las medidas y acciones estratégicas de política pública a ser adoptadas, en coordinación con los gobiernos territoriales, para que así se pueda avanzar en la materialización de tales derechos.

Las estrategias definidas para la atención diferencial a los grupos étnicos, son: 1) Política social moderna y diferenciada para la equidad (acceso a educación y formación, salud y nutrición, primera infancia, infancia y adolescencia, seguridad

alimentaria y nutricional, inclusión productiva, vivienda digna e incluyente, y servicios de agua y saneamiento sostenibles de alta calidad); 2) Apoyo al desarrollo cultural étnico: tradiciones, valores y cultura propia; 3) Instrumentos y mecanismos de caracterización y focalización de la población étnica para diseñar políticas de equidad de oportunidades; 4) Territorialidad colectiva; 5) Conectar territorios, gobiernos y poblaciones; 6) Conservar produciendo y producir conservando; 7) Participación y construcción de convivencia y finalmente, 8) Construyendo paz: víctimas, reintegración, reincorporación y estabilización.

Este Pacto por la equidad de oportunidades para los grupos étnicos, es uno de los once pactos transversales identificados en el plan de desarrollo, que son considerados como habilitadores, conectores, espacios de coordinación, y dinamizadores del desarrollo, que adicionalmente se considera ayudan a enfrentar los riesgos que se pueden presentar en la apuesta por un Pacto por Colombia. Pacto por la equidad.

Se destaca que, en el Plan Nacional de Desarrollo, en la Subsección 3 - Equidad para la prosperidad social artículo 218, se estableció la Creación del Fondo para el Buen Vivir y la Equidad de los Pueblos Indígenas de Colombia y contempla las siguientes líneas:

1) Acceso a los derechos territoriales, 2) Emprendimiento y desarrollo económico, 3) Fortalecimiento de la institucionalidad, 4) Infraestructura y servicios públicos y 5) Empoderamiento de las mujeres, familia y generaciones de los pueblos indígenas.

5.1 Oferta institucional relacionada con la Seguridad Alimentaria y Nutricional - SAN

A nivel del territorio, la oferta institucional gubernamental y no gubernamental de la que disponen los diferentes cabildos del pueblo Quillasinga en el departamento del Putumayo, depende de la oferta institucional general ofrecida a las poblaciones vulnerables o afectadas por el conflicto armado.

En los cabildos del Alto Putumayo, el relacionamiento institucional ha estado liderado principalmente por los pueblos Inga y Kamëntsá, con los cuales el Instituto de Bienestar Familiar ha desarrollado un trabajo conjunto de diseño e implementación de las minutas diferenciales, utilizando incluso proveedores de las comunidades indígenas. De igual modo, se viene desarrollando la implementación de una sala de partos en la cual se integren tanto los médicos tradicionales de estas comunidades como sus conocimientos. Estas experiencias son percibi-



das de forma favorable por los cabildos Quillasinga del Alto Putumayo, por lo que consideran importante que se repliquen para sus propias comunidades.

Para el Cabildo Kay Churi Quilla Sumaq de Mocoa, se tiene conocimiento de la participación de la comunidad en el programa Territorios Étnicos con Bienestar en el año 2016 por medio de un proyecto de cría de especies menores, programa que en la actualidad no se encuentra vigente. Así mismo, en el Cabildo Tawainti, municipio de Sibundoy, el programa de Territorios Étnicos con Bienestar estuvo vigente entre los años 2016 y 2017.

La Secretaría de Salud del municipio de Villagarzón realiza actividades de promoción y prevención en salud materna e infantil de la mano de los Centros de Desarrollo Infantil -CDI- del Instituto de Bienestar Familiar; de igual forma se realiza vigilancia alimentaria y nutricional y de salud pública a la población en general, así como de enfermedades respiratorias.

Las actividades las tenemos contratadas con el Hospital por el PIC-Plan de Intervención Colectiva 2019.²⁹⁰ Son capacitaciones para hábitos saludables, cuidados maternos, cuidados posparto, parteras; la mayoría es en el fortalecimiento de la educación de cuidados. El PIC contempla participación en la semana de lactancia materna, tiene una semana donde se hacen capacitaciones de los padres de familia de los CDI, Centros de Desarrollo Infantil de Bienestar Familiar. En el CDI llevan el control de talla y peso y si hay casos relevantes los direccionan al hospital. En el municipio no tenemos maternas con bajo peso, pero niños sí hay. En el municipio hay capacitaciones para parteras, donde participa el médico del hospital, profesionales de maternidad segura y las parteras. Hacemos seguimiento en los casos de desnutrición de los niños que se reportan en el hospital, tenemos los registros de SISVAN -Sistema de Vigilancia Alimentaria y Nutricional- y SIVIGILA -Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública-. De estos sistemas revisamos los registros de desnutrición y se les hace el seguimiento. Fortalecer los UROS -Unidades de Rehidratación Oral Comunitaria- y UAIRAS -Unidades de Atención a Infección Respiratoria Aguda- para evitar las enfermedades IRA -Infección Respiratoria Aguda- y ERA -Enfermedades Respiratorias Agudas-. El manejo se da por salas de dotación, botiquín de acetaminofén, jeringas, ollas para pringar, utensilios para que madres voluntarias

capacitadas den la primera atención a los niños con IRA y ERA. Existen las campañas de vacunación. Buscamos que las familias sean educadas e informadas. En el municipio apenas se está construyendo la IPS indígena por la comunidad Inga Huasipungos, que busca implementar la medicina de ellos con los médicos de los hospitales, pero hasta ahora se está construyendo.²⁹¹

La atención de la Unidad de Víctimas se ha enfocado en el acompañamiento a las reparaciones administrativas, la entrega de ayuda humanitaria y la recepción de declaraciones. Así mismo, se han desarrollado programas de capacitación ofrecidos por el SENA y dirigidos a población víctima en el municipio de Sibundoy. En el municipio de Villagarzón, la Unidad de Víctimas ha reconocido al conjunto de la población como víctima del conflicto armado, por lo cual se encuentra en un proceso de reparación colectiva. No obstante, el pueblo Quillasinga no cuenta en la actualidad con programas diferenciales de atención a víctimas que reconozcan las afectaciones que pudieron sufrir como comunidad indígena.

El municipio de Villagarzón es un municipio declarado víctima de la violencia, todo el municipio, en este momento tenemos la reparación colectiva para la zona urbana del municipio de Villagarzón. La reparación la maneja la Unidad de Víctimas con su presupuesto, las ayudas humanitarias e indemnización. El enlace maneja proyectos generales, seguridad alimentaria, vivienda, acueducto, mejora de vivienda temporal. En el tema de indígenas estamos acompañando el proceso de reubicación de un cabildo Inga, es el único. El Cabildo Quillasinga es un cabildo reciente que aún no tiene ese relacionamiento para proceso de víctimas o étnicos.

Víctimas en Putumayo fuimos todos, pero el apoyo le va a llegar a los que estén en el RUV -Registro único de Víctimas-. Hasta ahora se está haciendo la caracterización de víctimas, para ello es lo que la persona mencione si es indígena o no. Es una debilidad, porque la población indígena cree que debe ser diferencial, pero todo se hace en una sola caracterización. En el municipio falta mucho para tener claridad de los procesos étnicos. No tenemos en el municipio un pueblo catalogado como víctima.²⁹²

290 PIC: es un plan de beneficios compuesto por intervenciones de promoción de la salud y gestión del riesgo, las cuales se enmarcan en las estrategias definidas en el Plan Territorial de Salud (PTS), y buscan impactar positivamente los determinantes sociales de la salud y alcanzar los resultados definidos. MINISTERIO DE SALUD, 2019.

291 Entrevista a Secretaria de Salud de Villagarzón. Julio de 2019.

292 Entrevista Enlace Municipal Unidad de Víctimas. Julio de 2019.

Yo soy víctima de desplazamiento, me han estado apoyando durante tres años, la primera ayuda fue de \$1.400.000; ahorita el de hace tres meses fue de \$1.240.000 eso va bajando, esta cifra la dan por cuatro años, ya no me van a ayudar más porque ya se me acabó el tiempo.²⁹³

En cuanto a los programas de seguridad alimentaria, se manejan generalmente por medio de las Secretarías Municipales de Agricultura. En este sentido, aunque han existido proyectos de fortalecimiento de chagra o de cría de especies menores, en la actualidad no existen programas o proyectos vigentes que beneficien a los cabildos Quillasinga.

El presupuesto para seguridad alimentaria lo maneja la Secretaría de Agricultura, es para todas las zonas rurales (chagra, especies menores), pero no se registra ninguno para el Cabildo Quillasinga, se maneja la población en general. Puede ser población víctima o no, población indígena o no.²⁹⁴

A continuación, se presenta una tabla resumen de las relaciones institucionales y programas de los que han sido beneficiarios los diferentes cabildos Quillasinga del departamento del Putumayo. En ella se especifica la institución oferente, el programa y el lugar en el que se desarrolló, si contó con enfoque diferencial y el periodo de ejecución.

Tabla 154. Relaciones institucionales y programas

Institución	Lugar	Programas	Enfoque diferencial -Programas para comunidades étnicas	Periodo de ejecución
Instituto Colombiano de Bienestar familiar	Cabildo Tawainti y Cabildo Kay Churi Quilla Sumaq	Primera Infancia	Territorios Étnicos con Bienestar. Líneas: fortalecimiento cultural, fortalecimiento organizativo, fortalecimiento producción de alimentos para el autoconsumo	2016-2017
Secretarías de Salud departamental y municipal	San Francisco, Colón, Sibundoy, Santiago, Mocoa y Villagarzón	Enfoque Diferencial Comunidades	Fortalecimiento de parteras: Parto vertical	2019
		Plan de Intervenciones Colectivas Promoción y Prevención de Conductas Alimentarias	No existente	Vigente
		Maternidad Segura	No existente	Vigente
Registro Único de Víctimas	San Francisco, Colón, Sibundoy, Santiago, Mocoa y Villagarzón	Ayuda humanitaria y procesos de reparación administrativa	No existente	Vigente
Familias en Acción	San Francisco, Colón, Sibundoy, Santiago, Mocoa y Villagarzón	Incentivos económicos para complementar el ingreso familiar	No existente	Vigente
Organización Zonal Indígena del Putumayo OZIP	San Francisco, Colón, Sibundoy, Santiago, Mocoa y Villagarzón		Facilitador con entidades de nivel nacional	Vigente
Ministerio del Interior	Cabildo Kay Churi Quilla Sumaq	Reconocimiento por medio de Resolución para el cabildo	Estudio etnológico	2016

Fuente: ENSANI, 2019.

293 Entrevista cabildante Inti Wasi. Julio de 2019.

294 Entrevista a Secretaria de Agricultura de Villagarzón. Julio de 2019.

6. Resumen de resultados

En este punto se presenta un consolidado de los principales aspectos revisados y resultados que se obtuvieron a partir de la información de la encuesta, de las observaciones de las actividades de producción, preparación, distribución y consumo de alimentos; entrevistas, toma de medidas de antropometría y análisis del consumo de alimentos, así como de la revisión de diferentes fuentes secundarias sobre la situación relacionada con la Seguridad Alimentaria y Nutricional del Pueblo Quillasinga.

El propósito es disponer de algunos datos específicos sobre la situación encontrada y compartida, que permitan contar con elementos de análisis y simultáneamente, identificar algunas de las acciones conjuntas que deben emprender el Estado y el pueblo Quillasinga para promover su seguridad alimentaria y nutricional.

Población

El pueblo Quillasinga se ubica en el departamento de Putumayo y se encuentra organizado en seis cabildos. Cuatro ubicados en el Ato Putumayo: Tawainti de Sibundoy, Killari de Colón, Quillasinga de la Montaña de Santiago, y Quillalliriricu de San Francisco y dos localizados en el Medio Putumayo, en Villagarzón y Mocoa; Kai Churi Quilla Sumaq de Mocoa e Inti Wasy de Villagarzón

Este pueblo indígena, no ha sido reconocido como tal por el Ministerio del Interior, con excepción del cabildo Kay Chury Quilla Sumaq de Mocoa, lo que dificulta el ejercicio de derechos y garantías como pueblo.

La cultura Quillasinga es llamada así por su relación material y espiritual con el culto lunar.²⁹⁵

Desde la cosmovisión Quillasinga, la cultura es el diario vivir, la relación con la madre Tierra, minga de pensamientos, identificarse con el propio yo: “tenemos unas costumbres, tradiciones, pero tenemos iguales pensamientos, los indígenas tenemos ligado nuestro corazón con la madre Tierra, en el sentido pensar y ac-

tuar, es ser diferente de los demás, tener uso y costumbres de los abuelos” (indígena Quillasinga).

El pueblo Quillasinga trabajó la piedra, con una amplia difusión del arte rupestre y la creación de monolitos que se encuentran distribuidos en su territorio. Son una forma de expresión del pensamiento de la comunidad; se ha encontrado infinidad de estos, que dan a conocer su cultura y existencia. La figura más representativa en el arte rupestre del pueblo Quillasinga, es la espiral símbolo solar.

Entre las prácticas culturales del pueblo Quillasinga, la más importante es el Festival Inti Raymi, declarado por la Ley 1945 de 2019, como Patrimonio Cultural de la Nación; se celebra cada 21 de junio como el fin y comienzo del año para los pueblos Quillasinga y Pastos de los departamentos de Putumayo y Nariño.²⁹⁶

El (81,2%) de la población Quillasinga está concentrada en el Alto Putumayo, mientras que en el Medio Putumayo se ubica el (18,8%).

Los cabidos con más población son: Quillasinga de la Montaña de Santiago y Tawainti de Sibundoy (29,1 y 29%), y los más pequeños Kai Churi Quilla Sumaq de Mocoa (7,8%) y Killari de Colón (7,5%),

La población Quillasinga del Putumayo que participó en esta caracterización asciende a 1.593 personas, 47% hombres (751) y 53% mujeres (842).

La estructura poblacional se destaca por presentar desproporciones entre sus rangos de edades y entre hombres y mujeres:

- Se aprecia una baja cantidad porcentualmente representativa de población en los rangos de 55 a 69 años, con un importante aumento en las edades superiores a 70 años.
- Se evidencia un desbalance importante entre hombres y mujeres, en favor de las segundas en las edades de 40 a 49 años y una baja, representada por una ondulación fuerte dentro de la pirámide en las edades de 25 a 40 años;
- Para la edad de 15 a 19 años se puede ver un importante desbalance de sexo en ventaja a los hombres de casi un 2% superior en representatividad; y a partir de esta edad, hay una fuerte disminución hacia los rangos de edad inferiores y

295 GUTIÉRREZ, Erica y PALACIOS, Jhon. Op. cit. p. 34.

296 CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 1945 de 2019. Op. cit.



se resalta otro desbalance de sexo en los rangos de edad de cero a nueve años a favor de los hombres.

Al analizar los “grandes grupos de edad” (0 -14, 15 - 64 y 65 y más años), se puede apreciar que para los tres ámbitos (nación, departamento y pueblo Quillasinga) hay una mayor carga poblacional en el grupo de 14 a 64 años (considerado como grupo en edad productiva). Sin embargo, de este grupo es de notar que la carga es mayor para el pueblo Quillasinga (68 x 100) que para el promedio nacional (aunque por poco margen con 66 x 100) y el departamental (62 x 100).

En la Razón niños por mujer para el pueblo Quillasinga hay un promedio porcentual de 36, que si bien supera un poco al de la nación (34), es más bajo que el promedio general del departamento del Putumayo (43). Es decir, por cada 100 mujeres Quillasinga existen 36 menores de cinco años, e indica que este pueblo no tiene el alto índice de niños por mujer que sí posee el departamento, y está más acorde con la tendencia de la nación.

En la Razón de dependencia juvenil existe un número muy alto de jóvenes menores de 15 años frente a las personas en edad productiva para el pueblo Quillasinga. Hay 54 jóvenes por cada 100 personas en edad productiva, mientras que para el departamento del Putumayo es de 53, cifra alta, teniendo en cuenta que el promedio nacional es de 41 jóvenes por cada 100 personas.

La Razón de dependencia senil presenta una de las mayores disparidades entre la estructura de la población Quillasinga con los promedios departamentales y nacionales, ya que mientras la nación tiene un promedio de 20 personas mayores de 60 por cada 100 en edad productiva y el departamento 13, el pueblo Quillasinga tiene 29, lo cual implica una importante carga/dependencia para las personas productivas frente a los mayores de 60, situación para analizar frente a las condiciones de vida para las personas adultas.

En la Razón de dependencia general en la población Quillasinga existe una alta cantidad de personas “no productivas” (83) por cada 100 en edad productiva, que indica que hay una fuerte responsabilidad de estos últimos en la medida que hay una dependencia bastante cercana al 1 a 1. Más evidente el alto valor de esta variable cuando se hace la comparación con el promedio nacional que es de 61 y con el departamental que es de 67.

Autorreconocimiento e identificación

De 1.578, 1.552 personas se autorreconocen como indígenas (98,4%), y 1.541 como del pueblo Quillasinga; cinco personas del pueblo de los Pastos y cinco del pueblo Kamentsá.

Entre quienes tienen y presentaron el documento que acredita la ciudadanía, el 9,7% tiene registro civil, 19% tarjeta de identidad, 70,4% cédula de ciudadanía, y no tienen documento de identificación 15 personas del pueblo quienes participaron en el presente estudio y corresponden al 0,9%.

Residencia

La mayoría de los encuestados, han vivido en el mismo lugar durante toda su vida (47,3%), seguidos de quienes llevan residiendo 20 y más años (15,7%) y de 10 a 19 años (14%).

El 12,8% cambió de residencia durante los últimos cinco años; hombres (14,1%) y mujeres (11,7%).

En relación con el fenómeno del desplazamiento, aproximadamente la cuarta parte del pueblo manifestó haber sido víctima de este fenómeno (26,2%), mientras que el (73,8%), no. El desplazamiento fue similar tanto las mujeres como para los hombres con (26,7%) y (25,7%) respectivamente.

Lengua y escolaridad

Treinta y tres (33) personas mayores de dos años (2,26%) reconocen algunos vocablos de lengua Quillasinga, mientras que 1.427 (97,74%) indicaron que no hablan en lengua.

Maneja el español el 97,2%, superior a lo manifestado respecto de la lengua propia, necesario para la interlocución con el mundo que los rodea. Se está perdiendo la posibilidad de mantener y transmitir un elemento importante de su cultura, perdiendo así también la oportunidad del bilingüismo.

Al momento de la encuesta, asistían a institución educativa ya sea escuela, colegio o universidad, el 31,9% de la población mayor de tres años, con similar porcentaje de hombres y mujeres.

El nivel de escolaridad de la población mayor de tres años, de acuerdo con el último año de estudio aprobado, evidencia un importante porcentaje de población



con acceso y permanencia en el sistema educativo: el 96,6% tiene un grado aprobado en cualquiera de los niveles educativos, mientras que 49 personas (3,4%) no tiene grados aprobados en nivel educativo alguno.

En básica primaria 28,4%, seguidos de 17,8% con algún nivel de media académica o clásica y de básica secundaria (16,6%). Con algún grado de preescolar están tres niños (0,2%). En el nivel de educación técnica profesional 98 (6,8%), personas tienen algún curso aprobado, 57 (4%) en nivel tecnológico, 164 (11,5%) en profesional universitario y 36 en posgrado (2,5%).

Entre las personas con formación técnica profesional, tecnológica, profesional universitario y posgrado, 14 (siete hombres y siete mujeres), recibieron becas para adelantar esta formación educativa.

Actividades e ingresos

Las cuatro principales actividades a las cuales la población mayor de 10 años, les dedicó la mayor parte del tiempo la semana anterior a la encuesta, corresponden a estudio (22,7%), oficios del hogar (19,3%), agricultura (7%) y al trabajo mediante el jornaleo (6,9%).

De las actividades propias de la cultura, como la medicina tradicional, fue ejercida por tres personas (hombres), a diferencia de otras actividades como parteras, espiritistas, sobanderos y yerbateros, que no se ejercieron en la semana anterior.

De las actividades identificadas como de subsistencia, las cinco principales son la cría de especies menores (35,6%), la agricultura (34,8%), el comercio (23,4%), el trabajo mediante la modalidad del jornaleo (16,7%), y la ganadería o pastoreo (11,9%).

Reciben ingresos económicos 407 (99,5%) de los grupos familiares, mientras que dos (0,5%), no los reciben.

En el mayor porcentaje de hogares el ingreso es percibido por una persona (61,1%), seguido de aquellos donde dos personas tienen ingresos (32%) y en menor porcentaje se encuentran los hogares en donde, entre tres a cinco personas los reciben.

Características de las viviendas

Los pobladores clasifican los sitios donde habitan como casas (92,2%) y apartamentos (3,2%). También, aunque en menor porcentaje, se encuentran otros tipos de viviendas, como cuartos de inquilinato.

Los materiales predominantes de las paredes exteriores de las viviendas son principalmente ladrillos, bloques o material prefabricado y piedra (90%), seguidos de madera burda y tablas (7,1%).

Los pisos de la vivienda en donde habitan, en mayor porcentaje están hechos de cemento y gravilla (55%), de baldosín, ladrillos u otros materiales (37,9%), y en menor porcentaje de madera burda, tabla, tablón, otro vegetal y de tierra (3,4%).

Los materiales predominantes para la construcción del techo o cubierta, son las tejas de barro, material prefabricado o Eternit (71,9%), zinc (13,9%) y las planchas o placas de concreto (11,7%).

Respecto de la propiedad de la vivienda en donde habitan los residentes de los hogares entrevistados, el 57,5% manifiesta que es propia totalmente pagada, mientras que para el 42,4% no es propia.

El 62,2% considera que sus viviendas están ubicadas en zonas vulnerables, mientras que el 37,8% no lo percibe así. Principalmente con riesgos a inundaciones (41,1%), avalanchas (25,3%) y derrumbes o deslizamientos (19,8%), así como a vientos fuertes (17,4%).

Acceso a servicios y saneamiento básico

Las viviendas tienen acceso a los servicios de energía eléctrica (79,4%), acueducto (76,5%), recolección de basuras (69,3%), alcantarillado (67,8%) y disponibilidad de gas natural o conexión a red pública (57%).

El servicio con menor cobertura es el de teléfono e Internet, que llega al 22,2% de las viviendas, mientras que el 11,4% de las ellas no tienen acceso a ninguno de los servicios públicos.

El principal tipo de servicio sanitario disponible para los grupos familiares es el inodoro conectado a alcantarillado (81%); el 17,1% tiene inodoro conectado a pozo séptico y en cuatro hogares manifiestan que no tienen servicio sanitario (1%).



En cuanto a la disposición final o eliminación de basuras que se produce en los hogares, el 83,5% cuenta con servicio de recolección, 9,3% la quema y 7,9% la entierra; métodos apropiados para la disposición final de las mismas. Sin embargo, el 5% la tiran a patios, lotes o zanjas. Por otra parte, en el 10,3% de los hogares reciclan, reutilizan o separan los residuos sólidos, principalmente para transformación, regalo y venta.

Dinámicas alimentarias para la producción y disponibilidad de alimentos

Se resalta la tradición agrícola y el cuidado del ambiente natural como parte del ser del pueblo Quillasinga.

Pues los Quillasingas más que todo son expertos en la parte de la agricultura. En la pesca, pues creo que muy poco porque, pues la laguna de La Cocha tiene sus peces, todo eso, pero es como, digamos, no son expertos en pescar, sino que son expertos en criar más bien las truchas que contiene toda la laguna (...). Los Quillasingas son una comunidad muy ecológica, porque cuidan la tierra, cuidan la naturaleza, y usted mira, por ejemplo, hay mucho bosque, nosotros, por ejemplo, aquí, en nuestro Valle del Sibundoy (...).²⁹⁷

Para la práctica de la agricultura, además de tener en cuenta el mes de siembra y cosecha, acorde con la época de lluvias, son importantes las fases de la Luna, para que las plantas adquieran determinadas características físicas y de producción, siguiendo las enseñanzas de los padres. Se respeta la tradición porque ya han experimentado sembrando en diferentes tiempos y no se obtiene buena producción.

Alimentación y tradición

A pesar del esfuerzo de las personas mayores, por mantener los sistemas de producción propios y la alimentación tradicional, la influencia de las dietas occidentales ha afectado las formas tradicionales de alimentación del pueblo Quillasinga. La ausencia de territorios colectivos ha sido uno de los principales obstáculos para garantizar una autonomía alimentaria a mediano y largo plazo.

Los procesos de aculturación, resultado de la ausencia de territorios propios, amenazan la transmisión de conocimiento de una generación a otra, sobre los

usos y costumbres en la alimentación, poniendo en riesgo la pervivencia cultural y física del pueblo.

El pueblo ha desarrollado una alimentación basada en preparaciones con maíz y cuy asado, que se acompañan de otros productos cultivados como la calabaza, las coles, el frijol, el maní, las habas, el olluco y una variedad de hortalizas, legumbres, tubérculos y frutas que hacen posible mantener una alimentación diversificada que favorece los productos propios y una economía de autoconsumo.

Las recetas tradicionales tienen como ingredientes base el maíz, la papa, el olluco, la yota, la calabaza y el cuy, entre otros. Las formas de preparación privilegian lo cocido y las sopas.

Las preparaciones tradicionales que se consumen incluyen envueltos de maíz, yota con ají, poliada (sopa cremosa de maíz chόcolo), mazamorra de maíz quebrado, chara de cebada (sopa), cuy asado con papas cocidas, trucha asada, empanadas de aňejo, locro, juanesca y morocho, entre otras.

El principal combustible para la preparación de alimentos es el gas natural o de conexión a la red pública, como de cilindro o pipeta con (65,1%) y (22,2%) respectivamente. También, cerca de la décima parte de los hogares utiliza la leña y en menor porcentaje el carbón de leña o madera (9,8%) y la energía eléctrica (2,2%).

El 80% de los hogares obtiene el agua para la preparación de los alimentos del acueducto público, seguido de acueductos comunales o veredales (11%) y el 2,9% la obtienen de ríos y quebradas.

El 85,1% de los grupos familiares (409), considera que disponen de agua suficiente para el consumo humano, mientras que para el 14,9%, no es así.

Para el tratamiento del agua, el 73,2% la hierva, el 6,1% de los hogares utiliza filtros y el 10,7% compra agua en botella o en bolsa.

Respecto de los métodos de conservación de alimentos, el 62,1% de los hogares los refrigera, cerca del 15% mantiene la tradición del salado y el ahumado, mientras que el 27,7% compra los alimentos a diario, razón por la cual no necesita aplicar métodos de conservación.

²⁹⁷ Entrevista a cabildante de Tawainti. 11 de julio de 2019.

Espacios de uso para el acceso a los alimentos y sistemas productivos

Las condiciones territoriales de las zonas del Alto Putumayo y del Medio Putumayo en donde se encuentran ubicados los cabildos del pueblo Quillasinga se diferencian en cuanto a la calidad de los suelos, variedad climática, comercialización y oferta de productos agrícolas y pecuarios, así como de disponibilidad de tierra.

Los cabildos Quillasinga de la Montaña, Tawainti, Quillallirisiricu y Killari Quillasinga del Valle del Sibundoy, ubicados en el Alto Putumayo, tienen acceso a suelos ricos en minerales favoreciendo la producción agrícola en pequeños espacios de tierra debido a la ausencia de territorios colectivos. Los cultivos en esta zona se desarrollan en áreas reducidas, especialmente en los patios aledaños a las viviendas en donde se implementan huertas y en fincas de pequeña extensión que han convertido en chagras.

En los cabildos Kay Chury Quilla Sumaq e Inti Wasy de los municipios de Mocoa y Villagarzón, en el Medio Putumayo, el acceso a la tierra ha sido más complejo debido a la menor oferta de terrenos disponibles, a la baja productividad de los suelos que obliga a contar con áreas de cultivo más grandes y a la ausencia de territorios colectivos que puedan ser utilizados para la agricultura. De igual forma, la oferta agrícola es menor, incrementando los gastos en la compra de alimentos.

En el Medio Putumayo, debido a las condiciones geográficas y la ubicación de algunas fincas en zona de montaña, se pueden practicar de forma parcial la cacería, la recolección de frutos silvestres y la pesca.

En la actualidad, las áreas de montaña se destinan principalmente para la conservación con manejo ambiental, restringiéndose el uso de sus recursos. La pesca se ha regulado, por lo que se realiza generalmente de forma deportiva y en algunos casos se ha reemplazado con la cría de trucha y cachama. Así mismo, la recolección de frutos silvestres se limita de acuerdo con la disponibilidad de zonas de montaña y rastrojo.

Con la llegada de las técnicas agroindustriales y el uso progresivo de químicos en la agricultura, las comunidades Quillasinga han intentado mantener el conocimiento tradicional para el manejo ecológico de los cultivos, decisión que puede afectar la capacidad productiva; se privilegia la obtención de alimentos orgánicos de acuerdo con los usos y costumbres de la medicina tradicional para el cuidado de la salud y de la alimentación de la familia.

Como escenarios de acceso, distribución y transformación de los alimentos, tienen las chagras, las huertas, los ríos, el comercio y las cocinas. En estos escenarios se producen, adquieren, preparan y distribuyen los alimentos. Los sitios de consumo son las cocinas, las chagras y las viviendas.

En la chagra se cultiva una diversidad de productos importantes en la seguridad alimentaria del pueblo, como es el caso del frijol en sus diferentes variedades: amarillo o cache, bola roja, tranca, tumaqueño o cuna. Así como maíz, plátano en diversas variedades, yuca, caña, chontaduro, yota, arazá, piña, guamo, zapote, cacao, caimo, guanábana, pepino, pepinillo, sachá inchi, entre otros.

Ante la inexistencia de territorios colectivos, las huertas son una estrategia muy efectiva para el mantenimiento de la producción agrícola en condiciones de poca disponibilidad de tierra. Por lo general, la producción se usa para consumo del hogar y algunos comercializan (frijol, fresa, chontaduro, plátano, maíz, entre otros)

La producción de alimentos en huerta se presenta con mayor frecuencia en los cabildos urbanos de Santiago, Colón, San Francisco y Sibundoy. Se ubican en viviendas con solares en los cuales se siembra según prácticas tradicionales y con manejo de semillas propias.

Siembran col, perejil, cilantro y cilantrillo; árboles y arbustos frutales; ají rocoto, aguacate, guayabilla, chilacuan y plátano; yuca, cebolla larga, yota; arracacha y pasto maicillo que se cultiva para alimentar a los cuyes. Papa (parda, criolla), maíz, legumbres, frijol (cargamanto, tranca), alverja, chachafruto, kuna, sidra, perejil, repollo. Variedad de frutales: brevo, lulo, chilacuan, guayaba, guayabilla, mora, uchuva, entre otros.

En las huertas también se cultivan plantas aromáticas y medicinales que son utilizadas para el manejo de enfermedades leves. Esta práctica es útil para mantener el uso de los conocimientos asociados con la medicina tradicional y la autonomía en el cuidado de la salud. Entre las plantas cultivadas para uso medicinal están el barbasco, botoncillo, cimarrón, desvanecedora, pronto alivio, ortiga, valeriana, yerba mora, yerbabuena, suelda con suelda, manzanilla y borraja.

También se siembran especies como la albahaca, para favorecer la presencia de las abejas y la polinización.

En los cascos urbanos de Mocoa y Villagarzón, las familias han tenido dificultades para la disposición de huertas cerca a sus casas debido a la ausencia de



tierra que pueda ser dedicada a la agricultura. Sin embargo, se intenta mantener algunas plantas de patio para disponer de alimentos de pancoger y de hierbas medicinales.

Otro espacio, de uso para la pesca, son los ríos. Los de mayor importancia son el Putumayo, Guineo, Naboyaco, Canangucho, San Pedro y Picudo. Se pesca bocachico, cabo de hacha, cucha, mojarra pequeña, dentón, picalón, raya, simí y singo, entre otros.

En el Valle del Sibundoy (Alto Putumayo), se practica la pesca deportiva de trucha arco iris con la que se obtiene este alimento importante para el autoconsumo y en ciertos casos para su comercialización. Se han desarrollado algunos proyectos de explotación piscícola por medio de la instalación de pozos para la cría.

En los cabildos Kay Churi Quilla Sumaq de Mocoa e Inti Wasy de Villagarzón, existen también algunas iniciativas de producción de cachama y otras variedades de peces, por medio de criaderos comunitarios y privados.

El conocimiento tradicional sobre el manejo del territorio, como las zonas de montaña, montes y bosques, posibilita al pueblo su utilización como medio para la obtención de alimentos necesarios para el mantenimiento de la alimentación tradicional y del manejo de la salud propia. Se establece una relación espiritual con los alimentos de monte, que demuestra la importancia de los bosques en el sostenimiento del vínculo cultural entre salud, territorio y organización social.

En el Medio Putumayo, la cacería ha podido desarrollarse de forma más frecuente por la presencia de zonas de montaña a las cuales se puede acceder, especialmente en el cabildo Inti Wasy de Villagarzón. Algunos de los animales que se cazan son el armadillo, cerrillo, gallineta, paujil, venado, boruga, cusumbo, pava, saíno, manao, tabardilla, y el yulo, entre otros.

A diferencia de las familias ubicadas en el Alto Putumayo, donde esta práctica tradicional de obtención de alimentos se ha visto afectada por la ausencia o deterioro de este espacio de producción, intercambio y consumo, en especial de montaña, afectada por la expansión de la frontera agrícola y la ganadería, obligando a desarrollar conocimientos sobre agricultura y cría de especies menores.

En las zonas de montaña, la recolección de frutos silvestres se ha limitado por el deterioro de estos ecosistemas, dando paso a los alimentos introducidos.

La mayoría de frutos silvestres que se obtienen son destinados al consumo y algunos al manejo de la medicina tradicional; con excepción del chontaduro, ahora

se cultiva en grandes extensiones para la comercialización. Se identificaron dos especies de árboles silvestres relevantes: el motilón y el moquillo, así como milpés, granadilla silvestre, canangucha y chontaduro silvestre.

Además de la agricultura, se crían especies menores como alternativa para la obtención de alimentos destinados al autoconsumo y en ocasiones de recursos por su comercialización. Las principales especies criadas son el cuy, pollos puros (venta), gallinas criollas (consumo y producción de huevos), conejos, patos, gansos y cerdos.

Algunos cabildantes crían vacas, especialmente en el Valle de Sibundoy, para garantizar el consumo de leche, hacer queso y cuajada, asegurar el consumo familiar dado que forma parte de la alimentación tradicional y los excedentes para la venta; también, en menor proporción, crían cerdos.

El principal bien o recurso natural del entorno que se utiliza corresponde al agua (59,4%), seguido de la leña (38,7%), el suelo y capa vegetal (34,6%) y la madera (11,2%).

Respecto a la producción de alimentos durante los últimos doce meses, cerca de la tercera parte de los hogares, cría especies menores (36,3%), cultiva (35,5%) y aproximadamente una décima parte practica la ganadería a pequeña escala (12%), y recolecta frutos (8%).

La principal fuente de agua que se utiliza para los cultivos o actividades agrícolas, es el agua lluvia (17,7%), seguida del agua de los ríos, quebradas o caños (10,3%) y del acueducto (10,6%).

Las fuentes de agua para las actividades pecuarias o con animales provienen principalmente del acueducto (20%), de fuentes naturales como el agua lluvia (11,3%) y de los ríos, quebradas, caños, o manantiales (10 %).

La principal dificultad en la utilización del agua en el desarrollo de las actividades agropecuarias es la presencia de lodos, tierra o piedra, seguida por aquellas causadas por fenómenos naturales como derrumbes y exceso de lluvia.

En la mayoría de los hogares (62,5%) manifiestan que no protegen las fuentes naturales de agua. Quienes sí lo hacen, plantan árboles, conservan la vegetación y reutilizan del agua. Por otra parte, no se hacen prácticas rituales para la protección de las fuentes naturales de agua.



Los desechos animales y vegetales derivados de las actividades agropecuarias, principalmente son utilizados para fertilización de suelos como abonos (67,1%), y enterrados (16,4%). Los desechos de materiales como plástico, vidrio y PVC derivados de las actividades agropecuarias, son principalmente recogidos por los servicios de aseo (57,5%), seguidos por su uso en el reciclaje (13,7%) entre otros destinos.

Los productos derivados de las actividades agropecuarias realizadas por los hogares, se utilizan principalmente para el autoconsumo, en menor proporción para la venta, con excepción de la caza, mientras que el intercambio o trueque se practica por menos del 10% de los hogares y se centra en productos derivados de la agricultura, la ganadería y la cría de animales.

La venta de productos de la agricultura se hace por el mismo porcentaje de hogares, tanto a familiares y vecinos como a comercializadores (36%), seguido de la venta directa ya sea en plaza, en puesto en mercado o de manera ambulante.

El ganado se vende preferentemente a un comercializador (56,1%) y a cooperativas (24,4%), mientras que la venta de las especies menores se hace principalmente a familiares o vecinos (82,9%), y el pescado se vende en tiendas

Además de las actividades agrícolas, pecuarias y la recolección de frutos, que proporcionan a las familias el 10,4% de su alimentación, es necesaria la adquisición de alimentos, para completar la dieta. Así, se encontró que principalmente los compran (88,3%), 1,4% se adquieren mediante apoyo de los grupos familiares, trueque o intercambio de alimentos, programas institucionales, cacería y pesca.

Por motivo de nuestra tierra ha cambiado la alimentación, por no tener dónde cultivar. Entonces, nos vemos obligados a comprar porque lo poquito que tenemos no se puede, o sea qué nos vamos a sostener de lo que cultivamos ¿15 días, un mes?, es imposible (...).²⁹⁸

La frecuencia de obtención de la mayoría de los alimentos es semanal (56,5%), seguida de diaria (17,6%) y quincenal (13,5%), mientras que 9,6% se obtiene con frecuencia mensual.

Los lugares en donde los grupos familiares u hogares los adquieren principalmente son las tiendas de barrio (40,8%), plazas de mercado (36,1%) y supermercados (17,8%). En porcentajes cercanos al 5%, las compras de alimentos se hacen

en otros lugares, como en las tiendas ubicadas en las veredas, y los mercados indígenas.

Salud de la población general

Para el pueblo Quillasinga, los conocimientos del cuidado y prácticas de prevención de enfermedades hacen parte del sistema de la medicina tradicional. El pueblo cuenta con médicos tradicionales y parteras, que aplican la medicina tradicional para el pueblo en general y para la atención de las mujeres en embarazo y en el parto.

La medicina tradicional del pueblo Quillasinga tiene como uno de sus fundamentos la relación entre sistemas de producción, alimentación tradicional y salud.

La relación con el territorio incluye prácticas espirituales que establecen conexiones entre la cosmovisión indígena y la producción efectiva de los suelos. La prevención y tratamiento de las enfermedades, se hace principalmente por aplicación de la medicina indígena por los médicos tradicionales. Entre las enfermedades más destacadas según los médicos tradicionales están: gripa, neumonía, enfermedades gástricas, dolor de estómago, parásitos intestinales, amigdalitis, faringitis, dolor lumbar, gastritis, diabetes, hipertensión, cólicos y dolor de cabeza, también son comunes el mal de viento y ojeado del duende.²⁹⁹

Existe un amplio conocimiento del uso de plantas y alimentos con fines medicinales, que se transmite verbalmente o por escrito de una generación a otra,

Se considera que los Quillasingas “todos son médicos”, porque conocen gran variedad de plantas medicinales que siembran en sus huertas y que utilizan constantemente. Estas plantas se usan para prevenir, tratar o curar la enfermedad y se asocian con órganos o partes del cuerpo. Algunas de ellas son: achapo, ámbar, chocho, barbasco, caimarona, chuchugasca, tigre guasca, caña agria, sangre de drago, siete cueros y tabardillo.

Pero también, el pueblo Quillasinga, acude a los organismos de salud no tradicionales, como se presenta a continuación:

Respecto de la afiliación al sistema de seguridad en salud, se encontró que el 97,8% de la población entrevistada se encuentra afiliada.

²⁹⁸ Entrevista líder y Sabedor Cabildo Tawainti, Sibundoy. Julio de 2019.

²⁹⁹ Taller Salud y Recursos del Territorio. Cabildo Tawainti, Julio de 2019.



En su mayoría están afiliados a través del régimen subsidiado (83,8%), el 13,7% mediante el régimen contributivo por tener vinculación laboral, mientras que el 2% pertenece al régimen especial y el 0,5% no sabe el régimen por el cual está afiliado al sistema de salud. En general, la afiliación de mujeres y de hombres, es similar, así como en los diferentes regímenes, con excepción del régimen especial en donde hay un 0,5% más de hombres afiliados.

La Empresa Promotora de Salud (EPS) a la cual está afiliada la mayoría de personas del pueblo es EMSANAR EPS (57,7%), seguida de MALLAMAS (14,2%), MEDIMÁS (en liquidación) y de la Asociación Indígena del Cauca-AIC. En menor proporción están afiliados a otras EPS regionales o del nivel nacional.

Respecto de las dificultades físicas o mentales de la población, el 86,8% refiere no presentarlas, mientras que el 13,2% considera tener alguna de ellas; en mayor porcentaje las mujeres (15%) que los hombres (11,2%). Las principales dificultades están relacionadas con la visión y el desplazamiento (moverse o caminar).

En los últimos 30 días no presentaron enfermedades 1.096 personas (68,8%). Menos del 3% de la población encuestada presentó o le diagnosticaron infección respiratoria (2,7%), bajo peso (1,9%) hipertensión (1,8%) entre otras, diagnósticos relacionados con enfermedades crónicas. Los “otros problemas de salud” afectaron al 22,8% de los encuestados (amigdalitis, espasmos, neumonía, de tiroides, etc.), mientras que ocho personas presentaron enfermedades tradicionales como el mal de aire y mal de ojo.

El mayor porcentaje de la población buscó tratamiento de su enfermedad en una institución o servicio de salud (22,8%). En porcentajes inferiores al 3%, las personas acudieron al médico tradicional (2,7%), y el 1,7% recurrió a la automedicación de manera directa en las farmacias, mientras que el 6,3% no acudió a ningún agente de salud; porque consideraron que era un caso leve, o por falta de tiempo.

Los tratamientos o medicamentos utilizados, contrario a lo que se podría esperar, por ser al lugar que más acuden, no son los prescritos en las entidades de salud (1,6%), sino las medicinas formuladas por el médico tradicional (19%), seguidas de los remedios caseros (12,2%) y de la automedicación con medicinas no tradicionales (3,1%). Por otra parte, el 3,1% no utilizó ningún remedio.

Se encontró un bajo consumo de desparasitantes en los últimos 15 días, y entre quienes sí se purgaron, utilizaron un porcentaje similar de desparasitantes tradicionales (6,4%) y los entregados por los servicios de salud (6%).

El consumo de bebidas alcohólicas durante los 30 treinta días previos a la encuesta, se reportó por el 8,3%, mientras que el 91,7% no las ingirió. El mayor consumo se presenta en los hombres (13,6%) y el 3,5% en las mujeres. La mayor frecuencia de consumo es esporádica (51,9%), mensual (24,4%) y quincenal (12,2%); solo una persona manifestó que consume a diario y tres personas, lo hacen entre una a dos veces por semana.

Salud materna

El estado de la salud materna e infantil revela la calidad de vida y bienestar en la que se encuentra el pueblo indígena, ya que la salud, en el sentido más amplio, está asociada a los saberes y prácticas tradicionales de cuidado para evitar enfermedades; prácticas que se han transmitido de una generación a otra.

En la salud materna existe un corpus de conocimiento en cuanto al cuidado que debe llevar la gestante durante el embarazo. Esta práctica aún se mantiene vigente en las comunidades Quillasinga asentadas en el departamento del Putumayo. Las encargadas de llevar los cuidados de la salud de las madres gestantes son las parteras, quienes se forman desde temprana edad adquiriendo conocimiento de plantas medicinales. En la actualidad, se percibe que la salud tanto materna como infantil se ha visto deteriorada por la falta de prácticas de cuidados tradicionales.

Se encontraron 11 mujeres en estado de gestación y se entrevistó un total de 41 para conocer sus experiencias en el último embarazo, parto y posparto. 40 de ellas, durante su último o actual embarazo asistieron a un organismo de salud para controles prenatales (97,6%), que les fueron practicados principalmente por personal médico (90%), seguido de personal de enfermería (5%).

El lugar del parto fue informado por 33 mujeres; 31 (93,9%), dieron a luz en una institución de salud, mientras que dos, tuvieron a sus hijos en sus casas.

Respecto de la formulación específica de hierro, calcio y ácido fólico como parte del control prenatal, se encontró que por lo menos el 80% fueron formuladas con estos nutrientes, y en general, los consumieron en similar proporción a la formulación. Sin embargo, no todas lo hicieron durante los nueve meses de embarazo.

Durante el último embarazo, 14 mujeres (34,1%) consultaron al médico tradicional o partera de su comunidad, mientras que 27 (65,9%) no lo hicieron.

Los cuidados en la alimentación, las bebidas medicinales y los baños, son las



prácticas tradicionales que más se utilizan durante estos periodos, aunque actualmente la mayoría de mujeres no las realizan.

Lactancia materna y alimentación complementaria

Los consejos que tradicionalmente brindan los Sabedores para que la mujer pueda lactar sin dificultades, se orientan a consumir alimentos naturales, tomar bebidas con algunas plantas medicinales y no dejarse dar el Sol.

De 52 madres que respondieron acerca del nacimiento y certificación de nacido vivo de sus hijos, se encontró que 50 (96,2%) nacieron en una entidad de salud (25 hombres y 25 mujeres); proporción igual de quienes tienen certificado de nacido vivo (96,2%), cifras que coinciden con haber nacido o no en una entidad de salud, en donde se expide el certificado.

En relación con la lactancia materna, al 100% (52) de los niños y niñas, se les alimentó alguna vez con leche materna, según refieren sus madres (27 niñas y 25 niños). Se puso al pecho a la mayoría de ellos (44%), y en menos de una hora al 22%, tiempos considerados como positivos para la práctica exitosa de la lactancia.

El 80,4% de las madres no han tenido problemas para amamantar desde el nacimiento de los niños, mientras que la quinta parte (19,6%) sí tuvieron dificultades como mastitis o inflamación del seno, problemas del pezón y del niño para mamar.

Los tiempos de suministro de lactancia materna de manera exclusiva se encuentran entre uno a ocho meses, siendo el sexto mes donde se reporta la mayor proporción de lactancia materna de manera exclusiva, con un porcentaje cercano a la mitad de los niños (47,5%).

Existe solidaridad entre las mujeres para amamantar a los niños de la comunidad; cuatro de ellos (7,8%) fueron alimentados por mujeres diferentes a la madre, parientes y no parientes.

A la mayoría de los niños y niñas no se les suministraron otros alimentos diferentes a la leche materna en los primeros seis meses de vida, como es la recomendación para favorecer su nutrición y salud.

La razón principal para suspender por completo la lactancia materna o destetar a los niños, es considerar que han llegado a la edad adecuada para ello según 13 madres (86,7%), seguida de la finalización de la producción de leche de dos ma-

dres (13,3%). Sin embargo, se evidencia el suministro de otros alimentos, empezando con líquidos desde el primer mes. Por otra parte, se encontró que a nueve de los niños y niñas (18,4%), se les suministró durante el día y noche anterior a la encuesta alguna bebida en tetero o biberón.

Respecto a la preparación de las comidas para los niños, el 87% de las madres las prepara cada vez que el niño va a comer y el 13% las prepara para todo el día.

Los principales cuidados en la preparación de los alimentos de los niños menores de tres años son el lavado de manos (83,3%), lavado de los alimentos (75,5%) y lavado de utensilios (83,3%). El (100%) de los niños y niñas menores de tres años son acompañados por alguna persona, mientras consumen los alimentos.

Salud de niños y niñas menores de cinco años

El conocimiento de la medicina tradicional por parte del pueblo, permite en la actualidad seguir contrarrestando algunas enfermedades comunes que afectan a los niños como fiebre, dolor de cabeza, gripe, diarreas, mal aire, entre otras, que se tratan con plantas medicinales. Aunque es común que cuando el niño enferma se asista al centro de salud, en parte por la proximidad que tienen los cabildos Quillasinga a los organismos de salud.

En lo referente a los controles de crecimiento y desarrollo en las instituciones de salud en los últimos doce meses, se encontró que, de 104 respuestas, 99 de los niños menores de cinco años asisten al programa (95,2%), mientras que cinco (4,7%) no lo han hecho.

Respecto a la aplicación de vacunas o biológicos, se observó que los niños que presentaron el carné, están vacunados con la mayoría de los biológicos, aunque ninguno de alcanza a cubrir al 95% de niños vacunados, porcentaje que se considera como cobertura útil de vacunación para lograr los efectos esperados de inmunidad tanto a nivel personal como comunitario. Los refuerzos presentan menor porcentaje de coberturas en cada uno de los biológicos que las primeras dosis.

En lo que tiene que ver con las enfermedades de los niños y niñas menores de cinco años durante los 15 días previos a la encuesta, de 108 niños (48,1%) no presentó síntomas o dolencias relacionadas con infección respiratoria.

Cuando se presenta esta infección, el tratamiento de los síntomas se realiza en mayor porcentaje en la casa por parte de la mamá mediante terapias alternati-



vas, seguido de atención a nivel institucional o de los servicios de salud, en mayor porcentaje a los menores de un año, mientras que tres fueron tratados por el médico tradicional, todos ellos entre dos a cuatro años y a 13, en su mayoría entre dos y cuatro años, no se les realizó ningún tratamiento.

Respecto a la enfermedad diarreica durante los últimos 15 días, de 106 menores de cinco años, el 15,1% presentó diarrea; en mayor porcentaje los niños que las niñas con (16,7% frente a 13%) del grupo entre cero a un año y, en el grupo entre dos a cuatro años, 17,6% y 13,9%, respectivamente.

Según la mayoría de madres de los niños que tuvieron episodios de diarrea, no estuvieron acompañados por alguno de los síntomas mencionados por los encuestadores.

Los tratamientos y remedios para la diarrea, en su mayoría se realizaron a nivel institucional en los servicios de salud, seguidos en el mismo porcentaje por tratamientos del médico tradicional y en la casa por la mamá aplicando terapias alternativas. Para los niños entre cero y un año, se buscó atención en organismos de salud, mientras que, para los niños entre dos a cuatro años, se buscó tratamiento con el médico tradicional.

El cuidado diario de los niños y niñas menores de cinco años, principalmente se hace en sus propios hogares y en la comunidad (82%), Así, el 69% son cuidados en casa por el papá y la mamá, el 11% por un pariente mayor de 18 años, o por un adulto mayor (4%), o son llevados por sus padres a los lugares en donde trabajan (2%) acorde con sus tradiciones de socialización, mientras que 15 niños (15%) son cuidados en servicios de atención del ICBF o del municipio.

Consumo o ingesta de alimentos

Energía: se estableció la ingesta media de energía en 1.729 Kcal (EE=27,3). La prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual se encontró en el 64% (EE=0,1); mayor en el área rural (71,5%) comparada con el área urbana (61,8%), y más en las mujeres (71,5%) que en los hombres (55,4%). Por grupos de edad, la prevalencia de riesgo de deficiencia estuvo alrededor de 70%, excepto en los menores de ocho años.

En las mujeres en periodo de lactancia, la prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta de energía fue de 86,8%. Situación preocupante, porque este tiempo se considera como la ventana de oportunidad para que los hijos obtengan el máximo crecimiento y desarrollo, pero dependen del suministro energía y nutrientes de la madre.

Proteínas: la ingesta media de proteínas fue 53,4% (EE=0,9). En el área urbana, la media de consumo fue estadísticamente superior (55,8g) al compararla con el área rural (46,8 g). La principal fuente de proteína en los niños de seis a 11 meses fue la leche materna (10%), seguida de leche líquida y en polvo (31%), huevo y lenteja (23%) y Bienestarina (15%). En el grupo de edad de uno a tres años, el 17% continúan recibiendo leche materna.

En la población total, los alimentos fuentes de proteína reportados fueron: 60% huevo (promedio=62g), 39% pollo (promedio=33g), 31% carne de res (promedio=60g), 28% leche líquida (promedio=75g), 20% frijol cocido (promedio=46g) y 18% lenteja cocida (promedio=39). A partir de allí, seis personas reportaron el cuy y una el pato, lo que evidencia una pérdida de consumo de alimentos tradicionales fuente de proteína. Los habitantes del pueblo Quillasinga, consumen una importante variedad de alimentos fuente de proteína; sin embargo, no es suficiente para cubrir el requerimiento de la mayoría de las personas.

Grasa: el 50% de los pobladores consumieron menos de 45g de grasa total; la media fue 50,1 g/día, pero 21,3% de los individuos consumieron menos de 20% AMDR. Este comportamiento fue estadísticamente mayor (28%) en el área rural con relación al área urbana y no hubo diferencias entre sexos.

El 92% de los individuos reportaron uso de aceite, que se ingiere a partir los seis meses, con una media de consumo de 3,2 g.

Carbohidratos: es el nutriente que hizo el mayor aporte a la energía total. 33,1% de la población Quillasinga tuvo un consumo superior al punto de corte establecido que corresponde a 65% AMDR. La cantidad media de consumo de fibra fue 16g; se halló que 3,6% de los pobladores del área urbana presentó bajo riesgo de deficiencia en la ingesta habitual, frente al 10% en el área rural. El principal alimento fuente de fibra es el plátano, que cumple con dos condiciones: un aporte importante de fibra y un consumo frecuente.

Riesgo de deficiencia de vitaminas y minerales según evaluación de ingesta de alimentos

Vitamina A: el 56% de la población total, presentó riesgo de deficiencia; en el área rural fue de 62%, mayor que en el área urbana (53%). Las principales fuentes de vitamina A, son: 19% plátano (promedio=93g), 17% tomate (promedio=22g), 8% mango (promedio=104g) y 6% zanahoria (promedio=32g).



Vitamina C: la mayor prevalencia de riesgo de deficiencia en el consumo, la presentaron los adultos mayores de 70 años (67%). En los mayores de 18 años la prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual fue superior al 25%. En las mujeres en periodo de gestación del 8,8% y en las mujeres en periodo de lactancia alcanzó el 88%.

Folatos: el 40% de las personas presentó riesgo de deficiencia, la mayor prevalencia estuvo en las mujeres (60%). Todos los grupos de edad presentaron alta prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de folatos, pero el mayor porcentaje lo tuvieron las mujeres en periodo de lactancia (86%).

Zinc: la prevalencia de riesgo de deficiencia en el total de la población fue del 55%. El grupo de edad de mayores de 70 años presentó el riesgo más alto (94%), mientras que en las mujeres en gestación fue 41% y en periodo de lactancia 90%. La prevalencia de ingesta insuficiente >25% influye en la reducción del crecimiento, incremento de las infecciones, alteración en el proceso reproductivo y lesiones en la piel.

Calcio: en términos generales, toda la población Quillasinga, presentó alto riesgo de deficiencia, superior a 94% y en los niños menores de un año los valores de deficiencia estuvieron cercanos a 100%. Los alimentos fuente de calcio de buena disponibilidad reportados fueron: leche líquida 28% (promedio=75g), queso 14% (promedio=19 g) y leche en polvo 8% (promedio= 6g).

Hierro: la prevalencia de riesgo de deficiencia en la ingesta usual de hierro en el total de la población fue del 40%. El grupo de mayores de 18 años tuvo el riesgo más alto (63%); en las mujeres alcanzó el 51% y aumentó a 59% si se encontraban en periodo de gestación. La menor prevalencia de riesgo de deficiencia la presentaron los niños de uno a tres años (1%). Las principales fuentes de hierro fueron las carnes de pollo, res y cerdo, alimentos que tienen una mejor biodisponibilidad de este nutriente, aunque la cantidad promedio ingerida fue baja. Otras fuentes de hierro fueron el frijol y las lentejas cocidas.

Situación nutricional según componente de vitaminas y minerales

Hemoglobina: la media de distribución de hemoglobina para el pueblo Quillasinga fue de 13,6 g/dL. Al hacer la discriminación por grupos de edad, se observó que todos los grupos poblacionales tienen valores por encima del punto de corte, muy similares entre hombres y mujeres.

Anemia: el 8,3% de la población padece de anemia, con prevalencias mayores en hombres que en mujeres, así como en el grupo entre uno a cuatro años (3 registros), quienes tienen las mayores prevalencias.

Deficiencia de hierro: la mayor deficiencia se presenta en las mujeres (11,9%) que en los hombres (8,3%). La mayor prevalencia de deficiencia la padece el grupo de edad entre uno a cuatro años (16,3%).

Deficiencia de vitamina A: en el grupo de uno a cuatro años fue del 22,4% (50 registros), mayor en mujeres que en hombres (29,4 y 18,7%) respectivamente.

Deficiencia de zinc: el 36,7% (50 registros) de los niños y niñas entre uno y cuatro años presentan deficiencia de este mineral, mayor en los hombres (37,5%) que las mujeres (35,3%).

Deficiencia de vitamina B12: El 2,2% del pueblo Quillasinga padece de deficiencia de esta vitamina.

Deficiencia de vitamina D: el 70% de las personas del pueblo Quillasinga presenta deficiencia de esta vitamina. La mayor se observa en los grupos de edad comprendidos entre los 13 a 17 años (82,6%) y entre 18 a 64 años (71,6%).

Situación nutricional según componente de antropometría

Niños y niñas de cero a cuatro años 11 meses

Talla/Edad - Retraso en crecimiento/Desnutrición crónica: el 50,5% (n=50) presentó talla adecuada para la edad; el 19,2% (n=19) retraso en talla y el 30,3% (n=30) riesgo de talla baja. El retraso en talla fue mayor en las niñas (22,7%) en comparación con los niños (16,4%). El subgrupo de edad más afectado por la talla baja es el de 24 a 35 meses (30%), y con menos afectación, el grupo entre cero a 11 meses (5,3%).

Peso/Edad - Desnutrición global: se encontró una prevalencia del 70% en peso adecuado para la edad; 2,9% de bajo peso, de los cuales el 0,9% estaba por debajo de -3DE o con peso muy bajo para la edad, mientras el 15% presentó riesgo de bajo peso para la edad.

Peso/Talla - Desnutrición aguda: el 66% presentó peso adecuado para la talla; no se presentó riesgo, ni desnutrición aguda en los niños y niñas de cero a cuatro años. El 25,8% presentó riesgo de sobrepeso y el 8,2% sobrepeso; no se evidenció obesidad por este indicador.



Índice de Masa Corporal - Exceso de peso: se encontró una prevalencia de riesgo de sobrepeso de 28,6%; sobrepeso en el 9,2 % y no se encontraron niños ni niñas con obesidad

Niños, niñas y adolescentes de cinco a 17 años 11 meses

Talla/Edad - Retraso en crecimiento: 183 (60,4%) presentaron talla adecuada para la edad, 86 (29,2%) riesgo de talla baja (-1 y -2 DE) y 31 (10,4%) talla baja para la edad (< -2 DE).

Índice de Masa Corporal - IMC: la mayoría de las personas de este grupo (64,4%) presentó un IMC adecuado para la edad; 23,5% (n=74) prevalencia de sobrepeso y 4,4% (n=13) obesidad.

Adultos de 18 a 64 años

El promedio de talla de los hombres adultos del pueblo Quillasinga es de 165,7 cm y el de las mujeres de 153,4 cm. El promedio de peso de los hombres adultos es de 74,5 Kg y el de las mujeres de 65,4 Kg.

Índice de Masa Corporal: se encontró IMC normal en el 32,3%, prevalencia de sobrepeso en el 42,8% (n= 319), y de obesidad en el 23,9% (n=178). La obesidad afectó en mayor proporción a las mujeres (28,6%) que a los hombres (17,1%).

Obesidad abdominal: la prevalencia de obesidad abdominal de los adultos es de 71,6%, mayor en las mujeres (79,6%) que en los hombres (62,3%). El 64,8% de las mujeres jóvenes entre 18 y 24 años, tienen obesidad abdominal y va aumentando con la edad, con prevalencias del 90% y más, entre los de 45 a 59 años.

Adultos mayores de 65 años

El 11,9% de los adultos mayores del pueblo Quillasinga presentó bajo peso, el 47,4% un IMC adecuado y el 40,7% sobrepeso. Los más afectados por el bajo peso y el sobrepeso fueron los hombres (15% y 45% respectivamente).

Mujeres gestantes según IMC para la edad gestacional

Se evaluaron ocho mujeres gestantes y se encontró a cinco de ellas con sobrepeso para la edad gestacional (62,5%), a dos (25%) con bajo peso, y a una (12%), con el IMC adecuado para la edad gestacional.



Conclusiones

A continuación, se presentan las conclusiones por cada uno de los componentes del estudio.

En relación con la población, el territorio y la cultura

- Aunque hay un reconocimiento del quechua como lengua propia del pueblo Quillasinga y existe un interés por su recuperación reincorporando palabras en el uso cotidiano, la lengua no se habla en las comunidades. Esta debilidad representa una dificultad para el fortalecimiento cultural y la consolidación de la identidad Quillasinga.
- No se identificaron proyectos enfocados en la seguridad alimentaria para los cabildos Quillasinga. De igual modo, no existe un relacionamiento con entidades gubernamentales y no gubernamentales como ONG's, o fundaciones. Esto se puede deber a una debilidad en el gobierno propio para la gestión con instituciones.
- La falta de reconocimiento por parte del Ministerio del Interior de los cabildos Quillasinga del departamento del Putumayo, a excepción del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq de Mocoa, constituye una imposibilidad para las comunidades de acceder a ese relacionamiento institucional y recibir los programas, así como los proyectos con enfoque orientados a los pueblos indígenas.
- Los predios colectivos asignados a los cabildos son pequeños en extensión y de difícil acceso. Esta escasez de territorio para la producción de alimentos se agudiza en el medio Putumayo, en los municipios de Mocoa y Villagarzón. Así mismo, el territorio colectivo del Cabildo Kay Chury Quilla Sumaq se encuentra en zona de riesgo y por tanto, no puede ser utilizado para la producción.
- La organización social del pueblo Quillasinga en el Putumayo se fortalece en la Ilustración del Cabildo, que les ha permitido mantener un proceso de vinculación y gobierno propio dentro de sus usos y costumbres. De igual manera, la Minga es una tradición de actividad colectiva que también se mantiene como forma de trabajo.
- El conocimiento y las prácticas tradicionales relacionadas con la agricultura, la alimentación propia y las preparaciones tradicionales, permanecen vigentes en las comunidades Quillasinga como evidencia de su seguridad alimentaria y fortaleza cultural.
- Se mantiene en la actualidad un amplio conocimiento tradicional sobre el uso de las plantas para la medicina y el manejo de la salud propia, esto se ha reflejado en la vigencia de Sabedores, parteras y médicos tradicionales.
- El sistema productivo se basa en la siembra de huertas en patios de viviendas o en pequeñas fincas, en donde se siembran diversos alimentos y plantas medicinales. Junto a las huertas se crían animales (cuy, gallinas, pavo, patos, etc.), utilizando los productos sembrados para la alimentación de los animales y los desechos animales para el abono orgánico. Esta estrategia de unidad agrícola ha permitido un aprovechamiento sostenible del espacio.
- Las prácticas tradicionales de la cacería, la pesca y la recolección de frutos silvestres son actividades que han tenido un proceso de debilitamiento, principalmente por la disminución de las áreas de montaña y la disponibilidad de fauna local que permitan hacer un manejo ecológico del territorio manteniendo estos sistemas productivos
- Se mantiene un calendario de festividades, entre las que se destacan el Inti Raymi y el Atum Quilla, que se celebran para mantener los usos y costumbres del pueblo y que, para el caso del Inti Raymi, se ha reconocido como patrimonio cultural de la nación.
- Existen conflictos inter-étnicos por los recursos y programas del Estado entre las comunidades indígenas del Valle del Sibundoy, en los cuales el pueblo Quillasinga se ha visto marginado debido a la ausencia de reconocimiento y a su proceso reciente de organización.
- Los proyectos de explotación petrolera en el municipio de Villagarzón, en zonas aledañas a las viviendas de algunas familias que viven en la vereda de Canangucho, se consideran riesgosos en términos ambientales, por las afectaciones que pueden representar en el territorio.
- La mayoría de los cabildos carece de territorios colectivos donde puedan establecerse como comunidad y gestionar su territorio ancestral.



- Existe un gran potencial de conservación de la agrobiodiversidad en las huertas y parcelas de cultivo de las comunidades.
- Se evidencia reducción en la siembra de especies de plantas tradicionalmente usadas como alimento, que han sido desplazadas para sembrar productos de mayor rentabilidad comercial.
- En las comunidades del Alto Putumayo, Cabildo Tawainti ubicado en el municipio de Sibundoy, Cabildo Quillasinga de la Montaña de Santiago, Cabildo Killari de Colón y Cabildo Quillallirisiricu de San Francisco, la producción de autoconsumo y comercial se hace simultáneamente, se siembran semillas de especies tradicionales con abonos orgánicos para consumo del hogar y a mayor escala, se tienen cultivos con agroquímicos para la venta.
- El cabildo Kay Chury Quilla Sumaq se encuentra en una zona de alto riesgo de deslizamientos. Además, algunas de las viviendas se encuentran en riesgo por la cercanía al relleno sanitario de sus predios.
- Las mujeres comieron un número superior de alimentos comparado con los hombres, pero todos fueron en menor cantidad. En los diez primeros alimentos reportados no se presentaron diferencias importantes.
- En el grupo de los menores de seis meses se observó que 100% recibieron leche materna.
- En los niños de seis a 12 meses se encontró que 100% siguen recibiendo leche materna, pero 31% tomaron leche líquida (promedio=36g) y el mismo porcentaje leche en polvo (promedio=6g); además, se incluye gran cantidad de alimentos.
- A partir del primer año de vida, el patrón de consumo de alimentos fue similar en todos los grupos de población.
- Las bebidas alcohólicas estuvieron presentes en los grupos de edad de 14 a 18 años y de 19 a 30 años.

En relación con la valoración de la ingesta o consumo de alimentos, vitaminas y minerales y, antropometría

- La comunidad refiere una amplia variedad de alimentos dentro de los cuales se encuentran fuentes de proteínas grasas y carbohidratos; sin embargo, la cantidad no es suficiente para cubrir el requerimiento de energía y nutrientes.
- Los adultos mayores, adolescentes, mujeres en periodo de gestación y de lactancia presentaron mayores riesgos de deficiencia de nutrientes, constituyéndose en los grupos más vulnerables desde el punto de vista de riesgo nutricional.
- Si bien la Bienestarina es un alimento fuente de nutrientes esenciales, aún no logra ser reportado como alimento de importante ingesta, pues solo fue consumido por un limitado número de individuos.
- El pueblo Quillasinga, refirió una amplia variedad de consumo de alimentos, que se evidencia en la frecuencia general donde se reportaron 204 productos.
- Los diez primeros alimentos fueron similares por área; sin embargo, en la zona rural el agua ocupó el décimo lugar y se consumió en mayor cantidad.
- Los pobladores reportaron varios tiempos de comida así: 38% comieron antes del desayuno, 94% desayunaron, 94% almorzaron, 95% cenaron y 34% comieron en cualquier momento. El comportamiento fue similar por sexo y grupos de edad, excepto en los menores seis meses, en los que se evidenció que recibieron leche materna a libre demanda. El 84% de las personas reportaron que el consumo de alimentos corresponde a su consumo habitual; 90% dijeron que con la cantidad de alimentos ingeridos quedaban satisfechos, mientras que 6% manifestaron que en el último mes se acostaron con hambre por falta de alimentos.
- La lactancia materna fue una práctica común en la mayoría de las madres indígenas con niños menores de un año.
- En cuanto a otros hábitos alimentarios, el 13% de las personas adicionaron sal a las preparaciones antes de ingerirlas, y llama la atención el consumo de suplementos (8%) y complementos (5%) nutricionales.
- La situación de los niños menores de cinco años en el pueblo Quillasinga, se caracteriza por un elevado porcentaje de alteración en el crecimiento lineal o talla baja. Es así como tres de cada 10 se encuentran por debajo de <-1DE; se resalta que el retraso en talla fue mayor al cumplir los 3 años de edad, mientras que el subgrupo donde se evidenció menor talla baja fue el de cero a 11 meses. Esto permite una reflexión, en la medida en que en los primeros meses de



vida se presenta una mayor protección del estado nutricional, probablemente por la lactancia materna, y que la introducción de alimentos luego de los seis meses es insuficiente e inadecuada; por ende, se afecta el crecimiento de los niños y las niñas.

- De manera importante se observa que el retraso en talla en el pueblo Quillasinga en los niños menores de cinco años duplica a la prevalencia nacional (10,8%) y en diez puntos porcentuales al retraso en talla de la población indígena reportada en la ENSIN 2015 (29,6%).
- Esta situación sugiere una reflexión para establecer los mecanismos de atención adecuados que permitan mejorar y mantener un buen estado nutricional en esta población, teniendo como punto de partida la ventana de oportunidad dada por la edad hasta los tres años, donde, con una buena alimentación, es posible la recuperación de la talla en los niños y niñas de este grupo de edad.
- El peso bajo en el grupo de cero a cinco años en el pueblo Quillasinga es inferior en un punto porcentual al peso bajo a nivel nacional (3,1%) y al de la población indígena en cinco puntos (7,2%).
- No se presentó riesgo, ni desnutrición aguda en los niños menores de cinco años del pueblo Quillasinga.
- Al analizar los resultados por el indicador IMC, se evidenció una doble carga nutricional para el grupo de cero a cuatro años, observando que dos de cada 10 individuos presentan riesgo o exceso de peso, mientras otros niños y niñas cursan con talla baja para la edad.
- Se presentó exceso de peso en niños y niñas que a su vez cursaban con talla baja.
- El sobrepeso y la obesidad afectaron a dos de cada 10 individuos del grupo de cinco a 17 años y seis de cada 10 individuos alcanzaron talla adecuada para la edad.
- En los adultos del pueblo Quillasinga se destacan la alta prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) que afectó casi a siete de cada 10 adultos; esta condición va acompañada de un alto porcentaje de obesidad abdominal.
- La obesidad abdominal afectó principalmente a las mujeres y esta obesidad en las mujeres del pueblo Quillasinga se incrementó con la edad.

- De los adultos mayores evaluados, cuatro de cada 10 presentaron sobrepeso y uno de cada 10, bajo peso.
- La situación nutricional de las gestantes evaluadas se caracterizó por la presencia de sobrepeso en la mayoría de ellas.
- En general, en el pueblo Quillasinga se presentaron en todos los grupos de edad, prevalencias importantes de exceso de peso, situación que debe ser analizada de manera integral con los demás componentes del estudio.
- La anemia para el pueblo Quillasinga es un problema de salud pública leve de acuerdo con los criterios establecidos por la Organización Mundial de la Salud. A pesar de esto, es importante incrementar los esfuerzos encaminados a disminuir esta condición, ya que acarrea consecuencias muy graves en la salud de las personas; cuando sucede en la primera infancia, produce daños irreversibles asociados al desarrollo; también afecta en la adolescencia y la vida adulta.
- La prevalencia de deficiencia de hierro y vitamina B12 encontrada en el pueblo Quillasinga no es alta, contrario ocurre con la vitamina A, catalogada por la Organización Mundial de la Salud como una deficiencia severa, lo cual indica que es necesario incrementar las actividades tendientes a la disminución de esta deficiencia, de manera especial en población comprendida entre uno a cuatro años de edad.
- La deficiencia de zinc la padecen cuatro de cada 10 niños y niñas comprendidos entre uno a cuatro años. Deficiencia que puede incidir en el deterioro del crecimiento, mala absorción de nutrientes, anorexia, retraso de la maduración sexual, cambios en el comportamiento y función inmune alterada, aumentando en esta población la morbi-mortalidad.
- La prevalencia de deficiencia de vitamina D, está presente en siete de cada 10 individuos, principalmente en mayores de 13 años de edad.

Recomendaciones

En relación con la población, el territorio y la cultura

- Avanzar en el reconocimiento de los cabildos Quillasinga del departamento del Putumayo por parte del Ministerio del Interior y las alcaldías municipales, con el fin de garantizar las condiciones legales y materiales para la mejoría de su seguridad y autonomía alimentaria, de acuerdo con sus prácticas productivas y conocimiento tradicional.
- Fortalecer estrategias de seguridad alimentaria considerando al Alto Putumayo como un territorio-región con vocación agrícola y con presencia de diferentes comunidades indígenas.
- Avanzar en procesos de fortalecimiento a parteras y médicos tradicionales Quillasinga, buscando el fortalecimiento de la salud propia y su articulación con la medicina occidental a través del intercambio con otros pueblos indígenas de la región.
- Aprender de las experiencias de relacionamiento institucional de otras comunidades indígenas y promover el desarrollo de acuerdos interculturales para el fortalecimiento de la seguridad alimentaria y el acceso a programas y proyectos de ayuda social, avanzando en la solución de los conflictos inter-étnicos entre las comunidades indígenas del Valle del Sibundoy.
- Fortalecer la recuperación de la lengua propia y desarrollar estrategias de educación que hagan posible su enseñanza a las nuevas generaciones.
- Avanzar en el acceso a territorios colectivos con las características necesarias para el desarrollo de los sistemas productivos propios como la agricultura, la cría de especies menores, la pesca, la cacería y la recolección de frutos silvestres.
- Fortalecer el calendario de festividades propias en todas las comunidades y cabildos del pueblo Quillasinga en el departamento del Putumayo promoviendo el intercambio generacional.

- Apoyar procesos organizativos y facilitar acuerdos interétnicos que favorezcan la identificación de los cabildos, como pueblo Quillasinga, para crear un resguardo acorde con las necesidades de la población.
- Incentivar programas de recuperación y conservación de la diversidad de semillas tradicionales, acompañados de procesos de divulgación del conocimiento tradicional sobre los cultivos en colegios y escuelas.

En relación con la valoración de la ingesta o consumo de alimentos, vitaminas y minerales y antropometría

- Desarrollar un programa de fortificación de alimentos y suplementación adecuada para cada uno de los grupos de población.
- Implementar programas que promuevan una alimentación saludable con sus propios alimentos, antes y durante el embarazo y la lactancia, además del desarrollo de otros de complementación con sus propios alimentos y, suplementar con nutrientes esenciales a las mujeres en edad fértil y a las lactantes.
- Ejecutar programas de educación nutricional contextualizados y elaborados con la comunidad indígena para retomar los aspectos positivos de sus buenas prácticas alimentarias.
- Desarrollar programas de seguridad alimentaria que permitan obtener mayor y suficiente cantidad de sus propios alimentos, para lograr una dieta adecuada y balanceada.
- Intervenir la deficiencia de vitaminas y minerales en esta población y garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, especialmente en los grupos de edad más vulnerables.
- Desarrollar medidas de salud pública concertadas con las autoridades y comunidades de los resguardos, que propendan por el mejoramiento del estado de nutrición y de salud de esta población.

Bibliografía

ACADEMIA NARIÑENSE DE HISTORIA. Lengua madre de los Quillasinga. San Juan de Pasto, 2017.

ACEVEDO, Orlando. Aves de Quindicocha - Valle de Sibundoy, Putumayo - Colombia: Potencial área de conservación. En: Universitas Scientiarum, Journal of the Faculty of Sciences, 2014, Vol. 19, No.1, p. 29-41

AGREDA, Esperanza. Quiénes fueron los Quillasinga. En: Revista Tiempos Nuevos, No. 10, p. 134-145

ARANGO, Raúl y GUTIÉRREZ, Enrique. Los pueblos indígenas de Colombia. Bogotá, D.C.: Departamento Nacional de Planeación-DNP, 2011

BELTRÁN, Jair. Territorio, colonización y diversidad cultural en el alto Putumayo. En: Colombia Forestal, 2003, Vol. 8, No. 16, p. 110-120.

BIRD, Julia; RONNENBERG, Alayne; CHOI, Sang; DU, Fangling; MASON, Joel y ZHENHUA, Liu. Obesity is associated with increased red blood cell folate despite lower dietary intakes and serum concentrations. En: Journal of Nutrition, 2015, Vol. 145, No. 1, p. 79-86.

BROOK, Barry; SODHI, Navjot. S. y Peter, N. Catastrophic extinctions follow deforestation in Singapore. En: Nature, No. 424, p. 420-423.

BURNHAM, Robyn y JOHNSON, Kirk. South American palaeobotany and the origins of neotropical rainforests. En: Philosophical Transactions of the Royal Society B., 2004, Vol. 359, No. 1.450. p. 1.595-1.610.

CASTRO, Jimena y MARTÍNEZ, Edwin. Formulación del Plan de Gestión Ambiental del municipio de Sibundoy (Putumayo) Tomo I. San Juan de Pasto: Universidad Tecnológica de Pereira, 2008.

CENTRO NACIONAL DE MEMORIA HISTÓRICA. Petróleo, coca, despojo territorial y organización social en Putumayo. Bogotá, D.C., 2015

CENTRO NACIONAL DE MEMORIA HISTÓRICA. Tiempos de vida y muerte. Memorias y luchas de los pueblos indígenas de Colombia. Bogotá, D.C., 2019

CLARK, Deborah; BROWN, Sandra; KIXKLIGTHER, David; CHAMBERS, Jeffrey; THOMLINSON, John; NI, Jian y HOLLEND, Elisabeth. Net primary production in tropical forests: an evaluation and synthesis of existing field data. En: Ecological Applications, 2001, Vol. 11, No. 2, p. 371-384.

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 1945 de 2019, por medio del cual se declara patrimonio de la Nación el 'Inti Raymi'. Bogotá, D.C., 4 de enero de 2019.

CONGRESO DE COLOMBIA. Ley 1955 de 2019. Por la cual se expide el Plan Nacional de Desarrollo 2018-2022 "Pacto por Colombia, Pacto por la equidad". Diario Oficial Año CLV No. 50964. Bogotá, D.C., 25 de mayo de 2019.

CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA SOCIAL. Documento CONPES 113. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional - PSAN. Bogotá, D.C., 2008.

CORPORACIÓN AUTÓNOMA REGIONAL DE NARIÑO (CORPONARIÑO). Elaboración del plan de ordenación y manejo de la cuenca hidrográfica del río Juanambú. Documento étnico comunidades indígenas en la cuenca del río Juanambú. San Juan de Pasto, 2017.

CORPORACIÓN PARA EL DESARROLLO SOSTENIBLE DEL SUR DE LA AMAZONÍA (CORPOAMAZONÍA) y FUNDACIÓN CULTURAL DEL PUTUMAYO. Plan de Ordenación y Manejo de los Humedales del Valle de Sibundoy. Documento técnico. Bogotá, D.C., 2008

COUSING, Robert. Cinc. En: Conocimientos actuales sobre nutrición. Washington, D.C.: OPS, 1997. p. 312-324.

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (DANE) [online]. Documento de proyecciones de población. Edades simples 1985 - 2020. [Consultado 19 de diciembre de 2019] Disponible en: <https://www.dane.gov.co/>

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (DANE) [online]. Pueblos indígenas de Colombia. Resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Publicado en septiembre 16 de 2019. Obtenido de <https://bit.ly/3nEJ6a5>



DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (DANE). [online]. Población indígena de Colombia. Resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018. Disponible en: <https://bit.ly/36Rcl3H>

DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (DANE) [online]. Cartilla de conceptos básicos e indicadores demográficos. Talleres regionales dirigidos a los grupos étnicos. Febrero de 2007. Disponible en: <https://www.dane.gov.co>

DEFINICIÓN ABC [online] Definición de economía pecuaria. [consultado el 12 de enero de 2019] Disponible en: <https://www.definicionabc.com/economia/pecuaria.php>

DIMEGLIO, D. y MATTES, R. Liquid versus solid carbohydrate: Affects on food intake and body weight. En: International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders, 2000, Vol. 24, No. 6, p. 794-800.

FALS, Orlando. Antología. Bogotá, D.C.: Universidad Nacional de Colombia, 2010

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS Y WORLD HEALTH ORGANIZATION. Human vitamin and mineral requirements. Report of a joint FAO/WHO expert consultation. Bangkok, 2001.

GEILFUS, Frans. 80 herramientas para el desarrollo participativo: diagnóstico, planificación, monitoreo y evaluación. San Salvador: Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA). 2002.

GENTRY, Alvin. Patterns of neotropical plant species diversity. En: Evolutionary Biology, No. 15, p. 1-84.

GOBIERNO DE COLOMBIA. Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-2019. Bogotá, D.C., 2012.

GOBIERNO DE COLOMBIA [online]. Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014. Anexo IV.C.1.-1. Acuerdo con los pueblos indígenas. Disponible en: <https://bit.ly/3kV-VKzq>

GUTIÉRREZ, Erica y PALACIOS, Jhon. Creación artística y memoria cultural en la comunidad del Resguardo Refugio del Sol. Pasto: Universidad del Nariño, 2011.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR (ICBF) REGIONAL PUTUMAYO. Archivos Recetarios Étnicos con pueblo Quillasinga. Mocoa, 2015.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR, ASOCIACIÓN PROBIENESTAR DE LA FAMILIA COLOMBIANA -PROFAMILIA-, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD, UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA y ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia ENSIN, 2005. Bogotá, D.C.: Panamericana Formas e Impresos, 2006

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR, INSTITUTO NACIONAL DE SALUD, MINISTERIO DE PROTECCIÓN SOCIAL y PROFAMILIA. Encuesta Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional Colombia, ENSIN 2010. Bogotá, 2011.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR Y UNIVERSIDAD EXTERNA-DO DE COLOMBIA. Estudio Nacional de la Situación Alimentaria y Nutricional de los Pueblos Indígenas de Colombia ENSANI 2012-2014. Pueblo Sáliba. Resguardo Caño Mochuelo. Bogotá, D.C., 2015.

INSTITUTO DE HIDROLOGÍA, METEOROLOGÍA Y ESTUDIOS AMBIENTALES (IDEAM). Mapa de coberturas de la tierra. Leyenda Corine Land Cover adaptada a Colombia. Escala 1:100.000. Bogotá, D.C., 2012

INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE RECURSOS BIOLÓGICOS ALEXANDER VON HUMBOLDT. Ecosistemas de los Andes colombianos. Bogotá D.C., 2006.

INSTITUTO DE INVESTIGACIÓN DE RECURSOS BIOLÓGICOS ALEXANDER VON HUMBOLDT Y MINISTERIO DEL MEDIO AMBIENTE. Informe Nacional sobre el Estado de la Biodiversidad-Colombia, Tomo I, Causas de pérdida de la biodiversidad. Bogotá, D.C., 1998.

INSTITUTO GEOGRÁFICO AGUSTÍN CODAZZI. Estudio General de Suelos y Zonificación de Tierras del Departamento del Putumayo. Bogotá, D.C., 2014.

INSTITUTO GEOGRÁFICO AGUSTÍN CODAZZI. Zonas de vida o formaciones vegetales de Colombia. Bogotá, D.C., 1977.

JOHNSTON, Carol. Vitamina C. En: Conocimientos actuales sobre nutrición. Publicación científica y técnica No 592. 8ª ed. Washington D.C.: Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, 2003.



KASSEBAUM, Nicholas, et al. A systematic analysis of global anemia burden from 1990 to 2010. En: *Blood*, 2014, Vol. 123, No. 5, p. 615-624.

KUCZMARSKI, Marie; KUCZMARSKI, Robert y NAJJAR, Matthew. Descriptive anthropometric reference data for older americans. En: *Journal of the American Dietetic Association*, 2000, Vol. 100, No. 1, p. 59-66.

LAURENCE, William; FEARNside, Phillip; LAURENCE, Susan; DELAMONICA, Patricia; LOVEJOY, Thomas; RANKIN, Judy; CHAMBERS, Jeffrey y GASCON, Claude. Relationship between soils and Amazon forest biomass: a landscape-scale study. En: *Forest Ecology and Management*, 1999, Vol. 118, No. 1-3, p. 127-138

LEVITSKY, D. y STRUPP, B. Malnutrition and brain: changing concepts, changing concerrus, undernutrition and behavioral development in children. En: *The Journal of Nutrition*, 1995, Vol. 125, No. 85, p. 1212S- 2220S

MAHLI, Yadvinder; ROBERTS, Timmons; BETTS, Richard; KILLEEN, Timothy; LI, Wenhong y NOBLE, Carlo. Climate change, deforestation, and the fate of the Amazon. En: *Science*, 2008, Vol. 319, No. 5.680, p. 169-172.

MARGALEF, Ramón. Ecología. Universidad de Michigan, 1986.
MENDOZA, Manuel; PLASCENCIA, Héctor; ALCÁNTARA, Pedro y ROSETE, Fernando. Análisis de la aptitud territorial, Una perspectiva biofísica. México, D.F.: Secretaría de Medio Ambiente, Instituto Nacional de Ecología y Universidad Autónoma de México, 2009.

MINISTERIO DE CULTURA. Caracterización de Pueblos Indígenas. Bogotá, D.C., 2010.

MINISTERIO DE SALUD [online]. Abecé de la lactancia materna. Disponible en: <https://bit.ly/2HDd2Dd>

MINISTERIO DE SALUD [online]. Abecé del control y la prevención de la deficiencia de micronutrientes. Disponible en: <https://bit.ly/3lXfJ1i>

MINISTERIO DE SALUD [online]. Guía de atención de la enfermedad diarreica aguda. Disponible en: <https://bit.ly/3j5khkc>

MINISTERIO DE SALUD [online]. Infecciones Respiratorias Agudas (IRA). Disponible en: <https://bit.ly/2S3wI52>

MINISTERIO DE SALUD [online]. Ruta Integral de Atenciones a la Primera Infancia (RIAS). Salud y Nutrición. Disponible en: <https://bit.ly/30fOFlv>

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Resolución 2465 de 2016. Bogotá, D.C., 14 de junio de 2016.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL Y ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. Libro clínico de la atención integrada de las enfermedades prevalentes de la infancia. Bogotá D.C., 2015.

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes -RIEN- Resolución 3803 de 2016. Bogotá, D.C., 2016.

MISSOURI BOTANICAL GARDEN [online]. Buscador de plantas. Missouri: Botanical Garden. [consultado el 1de octubre de 2019] Disponible en: <http://www.tropicos.org>

MORA, Stefano y GILSANZ, Vicente. Stablishment of peak bone mass. En: *Endocrinology and metabolims clinic of North America*, 2003, Vol. 32, No. 1, p. 39-63.

MORLEY, Robert. Origin an evolution of tropical rain forests, Nueva York: John Wiley, 2000.

OBSERVATORIO DE DERECHOS HUMANOS Y DERECHO INTERNACIONAL HUMANITARIO DE LA VICEPRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA. Diagnóstico de la situación del Pueblo Indígena Kamentsa. Bogotá, D.C., 2008.

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA [online]. La CISAN incorpora el enfoque diferencial étnico en Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Disponible en: <https://bit.ly/2HG-qmXj>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) [online]. Enfermedades diarreicas, 2017. Disponible en: <https://bit.ly/3n28GWf>
ORTIZ, Fernando. Contrapunteo cubano del tabaco y el azúcar, Barcelona: Ariel, 1973.

OTTEN, Jennifer; PITZI, Jennifer y MEYERES, Linda. Dietary Reference Intakes The Essential guide to Nutriente Requirements. Washington D.C: The National Academies Press, 2006.



PROGRAMA DE LAS NACIONES UNIDAS PARA EL DESARROLLO (PNUD). Análisis de la conflictividades y construcción de paz. Bogotá, D.C., 2016.

QUIJANO, Armando. El pictograma quillacinga de El Higuerón como marcador del solsticio de verano. En: *Anales de Antropología*, Vol. 40, No. 1, p. 9-43.

PERUGACHE, Jorge. Voltear la tierra para despertar la vida: el resurgimiento de los pueblos del Valle de Atriz, en el municipio de Pasto. Tesis de Maestría. Bogotá, D.C.: Universidad Nacional, 2015.

RICHARDS, P. The tropical rain forest: An ecological study, Segunda edición. Cambridge University, 2010.

SECRETARÍA DE SALUD ALCALDÍA DE MEDELLÍN. Perfil de seguridad alimentaria y nutricional de Medellín y sus corregimientos. Medellín: Alcaldía de Medellín y Universidad de Antioquia, 2015.

TANUMIHARDJO, Sherry; et al. Biomarkers of Nutrition for Development (BON-D)-Vitamin. En: *The Journal of Nutrition*, 2014, Vol.144, No. 8, p. 1322S–13425S.
UAUY, Ricardo; CARMUEGA, Esteban y BARKER David. Impacto del crecimiento y desarrollo temprano sobre la salud y bienestar de la población. Buenos Aires: Instituto Danone del Cono Sur, 2009.

VALENCIA, Renato; BASLEV, Henry y PAZ, Guillermo. High tree alpha-diversity in Amazonian Ecuador. En: *Biodiversity and Conservation*, 1994, No. 3, p. 21-28.

VARTANIAN, Lenny; SCHWARTZ, Marlene y BROWNELL, Kelly. Effects of soft drink consumption on nutrition and health: A systematic review and meta-analysis. En: *American Journal of Public Health*, 2007. Vol. 97, No. 4, p. 667-675.

WEAVER, C. Calcio. En: *Conocimientos actuales sobre nutrición*. Washington, D.C.: OPS, 1997. p. 312-324.

WORLD METEOROLOGICAL ORGANIZATION. International Meteorological Vocabulary. Series WMO/OMM/BMO-No. 182. Second edition. Geneva: Secretariat of the World Meteorological Organization, 1992.

ZINCK, Alfred. [online] Geopedología. Elementos de geomorfología para estudios de suelos y de riesgos naturales. Enschede: ITC. Faculty of Geo-Information Science and Earth Observation, 2012. Disponible en: <https://bit.ly/3jhw0wV>





Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Sede de la Dirección General
Av Cra 68 N° 64C-75 Bogotá
PBX (1) 4377630



LÍNEA DE
ATENCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
PROTECCIÓN - EMERGENCIA - ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

ICBFColombia

@ICBFColombia

@icbfcolombiaoficial