

# REVISTA UCANSUCA



COCINA  
CULTURA  
Y MÁS

## PRODUCTOS OLVIDADOS

*"Los productos nativos se  
volvieron huérfanos porque ya no  
son parte esencial de nuestra  
dieta" p. 6*

10° Edición virtual

---





# REVISTA UCANSUCA

## ÍNDICE

NOTA DEL EDITOR -----	3
PRODUCTOS OLVIDADOS-----	6
• Desaparición de productos alimentarios: una respuesta a un problema de subordinación y tendencias plasmado en la sociedad Cartagenera.-----	7
• El analfabetismo alimentario y la desconexión con los alimentos-----	14
• La cocina al rescate: La nueva cultura pop-----	18
• La multiculturalidad e interconectividad de los manjares del mundo.-----	22
• Las papas nativas una nueva tendencia gastronómica-----	26
• Los insectos, una oportunidad de consumo responsable para el rescate de recursos poco conocidos. -----	30
• Sabores distintos para regiones diferentes-----	35
VEGETARIANISMO Y VEGANISMO-----	40
• Las dietas vegetarianas y veganas, la nueva moda en el siglo XXI-----	41
¿Seguridad alimentaria en los vegetarianos colombianos?-----	45
AGRADECIMIENTOS Y EQUIPO DE TRABAJO-----	52



# NOTA DEL EDITOR

**P**ara esta 10ma edición la Revista Ucansuca se propone seguir creciendo como un proyecto colaborativo entre estudiantes, apasionados por la gastronomía y demás personas que han decidido explorar y explotar todo su potencial investigativo y creativo, abordando las temáticas actuales de las dietas como el vegetarianismo y el veganismo y su impacto en el consumidor y el rescate y utilización de productos alimentarios poco conocidos en la actualidad.

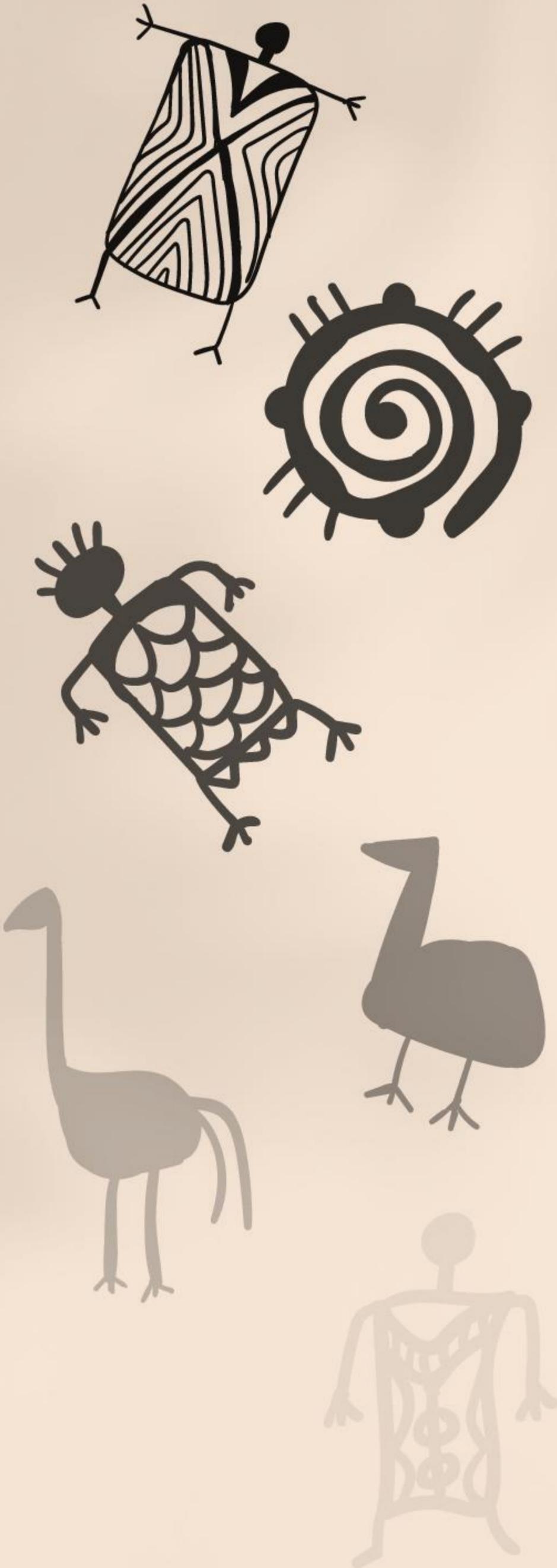
Para nosotros es de vital importancia dar a conocer que la investigación científica y la cultura alimentaria están

presentes directa o indirectamente en todos los cambios que ocurren en el mundo gastronómico y que del mismo no debemos ser consumidores sin sentido de pertenencia en el mercado actual. Por el contrario, debemos empezar a cuestionarnos cual es el tipo de alimentación que queremos llevar y su impacto más allá de nuestra individualidad ocupando así aristas como el ecosistema y el medioambiente, la economía y la cultura(...)



(...) Las dietas vegetarianas y veganas han estado presentes en diversos momentos de nuestra constitución como humanidad, de hecho, diferentes investigaciones antropológicas y arqueológicas a lo largo de los años demuestran que varias civilizaciones antiguas adoptaron modalidades de dietas vegetarianas como sus dietas para el día a día, esto también basado a su disponibilidad alimentaria de acuerdo a su ubicación geográfica, un claro ejemplo de esto ha sido la civilización griega quienes usaban los estilos de alimentación (entre ellos la vegetariana) para diferenciarse intelectualmente de otras corrientes del pensamiento (Bernabé, 2019).

Pero el hecho de que estuviesen presentes desde civilizaciones tan antiguas como la griega no significa que hoy por hoy hayan dejado de lado su relevancia, actualmente y gracias al desarrollo de las redes sociales podemos encontrar que muchas personas complementan sus estilos de vida con las dietas vegetarianas y veganas bien sea por moda,





practicidad, requerimientos y restricciones alimentarias o gusto y placer (Espada, 2022).

En el mundo, se tienen productos ocultos, que en el pasado pudieron haber sido muy utilizados y explorados, sin embargo, actualmente estos productos debido a la globalización de la dieta, se ha convertido la alimentación y la utilización de productos de forma homogénea (Peraza y León, 2017). Por lo tanto, buscamos resaltar aquellos productos que permiten mantener una herencia gastronómica y que actualmente no son tan reconocidos aprovechando los atributos que cada uno tiene bajo su producción única y en espacios geográficos determinados (FAO, 2009). Permitiendo una búsqueda en la heterogeneidad en la dieta, de modo que, la materia prima disponible esté diversificada y mantengamos variedad, eso incluso puede llegar a aumentar la seguridad alimentaria en diferentes regiones del mundo (Bejarano, 2020).

En suma, nuestra décima edición de la Revista Ucansuca, los invita a explorar las temáticas trabajadas en esta ocasión acorde a sus vivencias y experiencias personales dentro y fuera del mundo de la gastronomía, del mismo modo, les recordamos que participar en estas dinámicas mantiene en hito al mundo de la gastronomía y la investigación en todos sus campos: cultura, ciencia y arte.

**Bejarano, C. (2020).** ¿Colombia está a tiempo de replantear su política de seguridad alimentaria y promover la soberanía alimentaria? Medio Ambiente. Universidad Externado de Colombia. [https://medioambiente.uexternado.edu.co/colombia-esta-a-tiempo-de-replantear-su-politica-de-seguridad-alimentaria-y-promover-la-soberania-alimentaria/#:~:text=Colombia%20tiene%20un%20porcentaje%20de,Alimentaria%20y%20Nutricional%20\(SAN](https://medioambiente.uexternado.edu.co/colombia-esta-a-tiempo-de-replantear-su-politica-de-seguridad-alimentaria-y-promover-la-soberania-alimentaria/#:~:text=Colombia%20tiene%20un%20porcentaje%20de,Alimentaria%20y%20Nutricional%20(SAN)

**Espada, B. (31 de mayo de 2022).** ¿Qué ciudades y países son los más veganos? Este es el ranking 2022. Ok diario. <https://okdiario.com/curiosidades/que-ciudades-paises-son-mas-veganos-este-ranking-2022-9148544>

**Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación, FAO. (2009).** Educación alimentaria y tradicional: serie ciencia, salud y ciudadanía del proyecto de alfabetización científica. Buenos Aires, Argentina. Extraído de: <https://cpncampus.com/biblioteca/files/original/1ddf2da599a5dcb5041b3778d1e3151c.pdf>.



# PRODUCTOS OLVIDADOS



**E**l olvido y desuso de algunos productos no es un tema nuevo ni una situación nueva, de hecho en América Latina se remonta desde la época de la conquista, en dónde los alimentos utilizados por los indígenas tuvieron que competir con los alimentos recién llegados como el arroz, trigo, duraznos, entre otros cultivos (Cruz, 2022), y sabemos que los productos nativos se volvieron huérfanos porque ya no son parte esencial de nuestra dieta, o incluso no son activos en nuestra economía, dando como resultado la obsolescencia de muchos cultivos ya que no son rentables para el campesino ni para su consumidor.

Sin embargo, en estos últimos años varias asociaciones, foros de investigación y alianzas se han unido para realizar una investigación de la mano de los agricultores y encontrar maneras de proteger, aprovechar y volver a utilizar estos productos infrautilizados a nivel mundial, creando así el Manifiesto mundial sobre los alimentos olvidados (FAO, 2022).

**Cruz, L. N. (2022).** Los alimentos que hemos olvidado - bienestar colsanitas. Bienestar Colsanitas. <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/los-alimentos-que-olvidamos.html>

**Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación, FAO. (2022).** Manifiesto mundial sobre los alimentos olvidados. <https://www.fao.org/agroecology/database/detail/es/c/1447503/>



# DESAPARICIÓN DE PRODUCTOS ALIMENTARIOS: *UNA RESPUESTA A UN PROBLEMA DE SUBORDINACIÓN Y TENDENCIAS PLASMADO EN LA SOCIEDAD CARTAGENERA*

*Por: Diego Cohen, 2022*

Universidad de La Sabana

Los cambios culturales, socioeconómicos, políticos y alimentarios aluden a un proceso de degradación temporal en el que priman los requerimientos principales del mercado, es decir, que aquellas cosas que suplan una necesidad innata del ser humano (alimentarse, socializar, vestirse etc.) son las que se mantendrán mucho más tiempo en el panorama de la sociedad a diferencia de otras que por las razones anteriores y otros factores (ecosistema, sostenibilidad y gusto) se desplazan a un papel secundario y casi que oculto (Bajoit , 2010 ) . En ese orden de ideas, hay artículos, productos y técnicas en la alimentación y gastronomía de las personas que también se han visto afectadas por dicho fenómeno de oferta y demanda, sin embargo, tales conceptos no funcionan sin una serie de puntos clave externos a ellos que analizar e indagar para responder el porqué de la pérdida y desaparición de dichos alimentos, como la disponibilidad, el gusto y atracción hacia los productos o técnicas y que tan funcionales y rentables son.

A pesar de que hoy por hoy es fácil conseguir una variedad de productos con diferente origen en el mercado, hay muchos otros que se ocultan bajo la sombra de grandes y degradadores sistemas alimentarios de los cuales se (...)



sombra de grandes y degradadores sistemas alimentarios de los cuales se desprenden un sinnúmero de alianzas que buscan siempre un beneficio propio antes que el colectivo afectando así todos y cada uno de los factores que arman la composición de un producto o alimento, desde su cultivo hasta su consumo, disminuyendo así su producción y por ende disponibilidad y comercialización (Veraza, 2007).



Sin embargo, este primer factor mencionado, (el de la disponibilidad) se ancla a un proceso que se vive desde los inicios de industrialización del país. Lo urbano-rural, es un fenómeno en el que las grandes empresas y multinacionales en los cascos urbanos y ciudades capitales han generado la necesidad de mucha más mano de obra, misma que se extrae desde los cascos rurales, creando así una ola migratoria bajo el ideal de mejores oportunidades y cambios en la calidad de vida, al mismo tiempo que no dimensiona sus consecuencias tanto en la ciudad como en el campo (Baigorri, 1995).

Pero ¿es acaso dicho fenómeno una consecuencia netamente de la industrialización? la respuesta sin duda alguna es un no anclado a muchos más factores como la política, el presupuesto público, la “planeación” socioespacial y la segregación cultural. Autores como Lefebvre (1971), afirman que este conjunto de causales otorga el poder de denominar a los centros urbanos como una “sociedad urbana” y contemporánea, dándole así una caracterización a su realidad y tendencias, al mismo tiempo que admitimos el derecho de (...)



(...) preferir esta denominación por otras que han sido propuestas.

El segundo gran conjunto de factores (el gusto y la atracción, las técnicas y su rentabilidad), son una respuesta al comportamiento social y la pérdida de espacios dónde se puedan recrear actividades de la cosmovisión urbana; la filosofía del gusto y el placer nos indica que dichos sentidos corporales no son solo una expresión tangible de lo que el ser humano desea, sino que suelen estar regidos por lo que el contexto externo nos este ofreciendo en ese momento; el ruido, las luces, el olor y los colores influirán notoriamente en la decisión que se tome, sin embargo, hay un factor al cuál los expertos en el área denominan preferencia adquirida, dicho factor, agrupa una serie de tendencias heredadas genéticamente desde los inicios del hombre como cazador-recolector hasta unas otras que se obtienen por el lugar de nacimiento de una persona (Morales, 2016).

En ese orden de ideas, si tomamos el gran conjunto de actividades y consecuencias que se mencionan anteriormente nos encontraremos con una sociedad dominante (por su poder adquisitivo, oportunidades, personas y demás) en contraposición a una sociedad subordinada (por su forma de ser, actividades y cosmovisión). Sin embargo, ¿cuáles son dichas actividades encerradas en la cosmovisión de la sociedad subordinada las que la hacen tener esa denominación? Y ¿Cuáles serían dichos medios adquisitivos, oportunidades y demás cosas que ayudan a sociedad urbana a ser dominante? (...)



(...) Para empezar con la respuesta a dichos planteamientos lo primero para tener en cuenta es que la industrialización a lo largo de los años (desde lo poco que hubo en el feudalismo hasta las mega obras de la revolución industrial y tecnológica) ha premiado a la mano de obra económica con salarios un tanto mejor remunerados que aquellos que se conseguían en el campo, dándole a este grupo proletariado, un control de las sociedades por participación en el capital social (Duque, 2020).

Otra de las razones y tal vez la más controversial es la educación, y no controversial por la forma en cómo se obtiene sino mas bien, en la forma en como se mide y a través de cuáles indicadores se hace, autores como Brillat-Savarin en su libro Fisiología del gusto (1825) argumentan que la sensibilidad del ser humano ante los estímulos (yo sensitivo) ha hecho que se pierdan ciertas características de reconocimiento frente a lo que antes como sociedad nos parecía normal o es que ¿acaso es lo mismo sentir, procesar y tostar un grano de cacao



que tomar el chocolate ya en su forma final? ¿Quiénes son los que verdaderamente viven el primer proceso? Los campesinos por su puesto y ¿el segundo? La respuesta es ya evidente.

La educación entonces no se medirá por lo que se sepa del concepto sino más bien por cuál definición (“perfecta “ante la sociedad urbana) se entrega y como dicho concepto se integra de forma simbiótica ante el panorama dominante.



Ahora bien, si trasponemos lo anterior a un contexto más cercano a nuestra cotidianidad nos encontraremos con casos específicos de cuáles han sido los productos alimentarios y las técnicas que se han ido desvaneciendo en el tiempo como consecuencia de las causas y factores anteriormente descritos. Un ejemplo (uno de los muchos en Colombia) lo podemos ver evidenciado en el mercado principal de la ciudad de Cartagena de Indias en la costa Caribe colombiana; Bazurto, un sitio que constituye la principal central de abastos de la capital de Bolívar, y que se ha convertido en una zona neurálgica de Cartagena debido a la repercusión que tienen sus actividades y dinámicas en el desarrollo económico y social de la ciudad en la que día a día llegan toneladas de alimentos en pro de suplir la necesidad de alimentación del sector medio y obrero (Universidad Tecnológica de Bolívar, 2019).

Para nadie es un secreto de que los productos y alimentos en la costa Caribe colombiana, responden una serie de factores como la disponibilidad geográfica, los tipos de dietas, y el estilo de vida; la yuca, el ñame, el maíz carriaco, el níspero, el caimito, el zapote, el corozo, el tamarindo, la uva de playa entre otros muchos más eran quienes en la década de los 80s, 90s e inicios de los 2000s se veían con frecuencia y de forma muy común en los mercados, neveras y alimentos de los hogares cartageneros e incluso en muchos casos su recolección y consumo venía directamente de los patios y terrazas (Gómez & Sierra, 2016).

Y es que con la introducción de las ondas de turismo que buscan otra serie de placeres desterrados de lo cultural, la sociedad cartagenera ha caído en la trampa de pensar que su cosmovisión debe ser similar a la que lo que los turistas hoy por hoy buscan y peor aún caen en el pensamiento de que nuestro comportamiento debe ser similar o peor al de ellos. Cada vez son más comunes entre los jóvenes de 18 a 25-30 años de edad expresiones como “Yo eso no me lo como, es pa’corrunchos” refiriéndose al corrunchito como la persona que sin pena alguna realiza una actividad que no es bien vista ante una sociedad dominante sin importar que dicha actividad incurra en un problema o queja (...)



(...) social, o “Ay no, no quiero ir a comer una arepa de huevo que me deje la boca llena de grasa mejor vamos a otro lado” Sin embargo, si aumentamos un poco más la edad y nos centramos en personas entre los 45 y 70 años, encontraremos comentarios como “¿Pena de qué?” “por la boca muere el pez” “de pena murió un burro en Cartagena” (Álvarez, 2012). Dicha diferencia en comentarios se responde con los cambios que las generaciones han sufrido como consecuencia de la industrialización tecnológica, la subordinación, segregación social y los comportamientos dominantes de los ejes urbanos.

No siendo más que Cartagena un ejemplo, la pérdida de cultura de esta sociedad (y de otras a lo largo de Colombia y el mundo) arrastra consigo los alimentos que por muchos años estuvieron presentes en las dietas y mesas de cientos de personas y de los cuáles era muy común oír hablar o mencionar.





En síntesis, la pérdida de cientos de productos alimentarios, técnicas, sabores y costumbres no se debe a un olvido colectivo sin propósito e intención, sino más bien a unos varios factores sociales en los que se subordina a un grupo por pensar que dichas actividades que realizan son de un valor inferior o que no tienen la relevancia moral que nosotros como sociedad en sí le hemos otorgado. La variedad de productos que vienen del campo y traen su origen en una tradición creencia o gusto son tan importantes como aquellos que se han convertido en monocultivos por demanda de la sociedad y deberían tener la misma o tal vez incluso muchísimo mejor preservación sociocultural para que trasciendan en el tiempo y no se desdibujen de las dietas y mesas de las comunidades en las que siempre han estado.

**Álvarez, D. (2012).** La identidad cultural cartagenera pensada desde el uso del espacio. *Espirales: revista estudiantil de filosofía de la Universidad de Cartagena*. Cartagena de Indias, Colombia.

**Baigorri, A. (1995).** De lo rural a lo urbano: la hipótesis sobre las dificultades de mantener la separación epistemológica entre sociología rural y sociología Urbana en el marco actual del proceso de urbanización global. V congreso español de sociología. Granada, España. Recuperado el 15/10/2022 de: <https://www.eweb.unex.es/eweb/sociolog/BAIGORRI/papers/rurbano.pdf>

**Bajoit, G. (2010).** El cambio Sociocultural. Universidad nacional autónoma de México. México D.F, México. Recuperado el 15/10/2022 de: [https://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos\\_final/486trabajo.pdf](https://conceptos.sociales.unam.mx/conceptos_final/486trabajo.pdf)

**Brillat-Savarain, J. (1825).** Fisiología del gusto. Editorial Óptima. Barcelona, España. Recuperado el 19/10/2022 de: <https://libroschorcha.files.wordpress.com/2018/06/fisiologia-del-gusto-brillat-savarain.pdf>

**Duque, J (2020).** El control de las sociedades por participación en el capital social. *Revista Vniversitas estudiantes*, Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá D.C, Colombia. Recuperado el 18/10/2022 de: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/45125/4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**Gómez K. Sierra J. (2016).** Cartagena ilustrada: instantes y personajes. Proyecto audiovisual y cultural Cartagena Gráfica: instituto de patrimonio y cultura de Cartagena. Cartagena de Indias, Colombia. Recuperado el 28/10/2022 de: [https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field\\_attached\\_file/dossier\\_expo\\_cartagena\\_ilustrada\\_tadeo\\_lozano\\_7.pdf](https://www.utadeo.edu.co/files/collections/documents/field_attached_file/dossier_expo_cartagena_ilustrada_tadeo_lozano_7.pdf)

**Lefebvre, H. (1971).** De lo rural a lo urbano: traducción de Javier González- Pueyo. Ediciones península. Hagetmau, Francia. Recuperado el 15/10/2022 de: [https://proletarios.org/books/Lefebvre-De\\_lo\\_rural\\_a\\_lo\\_urbano.pdf](https://proletarios.org/books/Lefebvre-De_lo_rural_a_lo_urbano.pdf)

**Morales, J. (2016).** Filosofía del gusto: libro virtual de formación en ORL. Hospital virgen de la salud. Toledo, España. Recuperado el 18/10/2022 de: <https://seorl.net/PDF/Cavidad%20oral%20faringe%20esofago/069%20-%20FISIOLOG%20C3%8DA%20DEL%20GUSTO.pdf>

**Universidad Tecnológica de Bolívar. (2019).** Mercado de Bazurto: ¿Cómo gestionar el cambio? Observatorio epa Cartagena. Cartagena de Indias, Colombia. Recuperado el 29/10/2022 de: <https://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2016/10/MERCADO-BAZURTO.pdf>

**Veraza, J. (2007).** Los peligros de comer en el capitalismo. Editorial Ítaca, primera edición. México D.F, México. Recuperado el 15/10/2022 de: <https://editorialitaca.com/wp-content/uploads/Los-peligros-de-comer-en-el-capitalismo.pdf>



# EL ANALFABETISMO ALIMENTARIO Y LA DESCONEXIÓN CON LOS ALIMENTOS

*Por: Sergio Delgado, 2022*

"La crisis alimentaria desatada por el alza de los precios de los comestibles afecta cada vez más a los países pobres manifestándose en 37 de ellos y ocasionando disturbios" (Martínez et al, 2011).

El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de estos está inmerso factores

socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades (Martínez et al, 2011). Ante tal situación el presente ensayo busca entender: ¿Por qué y cómo afecta la heterogeneidad en la alimentación en el proceso de rescate de ciertos productos?

Primero, es importante saber el tipo de materia prima que se cultiva en un país y que cantidad es consumida y utilizada dentro de las dietas comunes de las personas. Por ejemplo, Cuba dentro su mercado agrícola cuenta con landas y hortalizas, papas, tomate, fríjol, frutas, plátano y maíz, además de col, café verde, tabaco, caña de azúcar y leche de vaca (Wong et al. 2007). Sin embargo, los niveles de consumo de los cubanos tienden a irse por el consumo excesivo de grasas (78%), carnes (59%), azúcar (51%), cereales (31%) y lácteos (26%) (Porrata, 2009). Teniendo en cuenta lo anterior, podemos entender que no existe una alimentación heterogénea debido a la poca importancia e interés que se le da al consumo de frutas y vegetales en comparación con las grasas o los productos con altos niveles de glucosa.

Segundo, es importante reconocer los usos y técnicas empleadas con las materias primas de origen para descubrir las ventajas y desventajas

que produce dentro de una población en específico. Por ejemplo, en Colombia se habla de la malanga, una planta de rápido desarrollo vegetativo, aprovechable en su totalidad, difundida en todas las zonas del país, de fácil propagación y aceptable valor nutricional (Ferreira et al, 1990). Está compuesta en un 80% o más carbohidratos, lo que convierte a la planta en una solución viable para reemplazar el consumo de almidón de yuca, ñame, papa y maíz dentro de las dietas o recetas típicas empleadas en el país para hacer salsas, guisos, envueltos, entre otras preparaciones (Torres et al, 2013). Por lo tanto, se entiende que es importante conocer la variedad de productos y su facilidad de uso dentro de las dietas típicas regionales ya que pueden traer diversificación en la alimentación y complementación de las dietas dentro de una cantidad proporcional de comida para una persona que busca mejorar aspectos o falencias nutricionales dentro de su alimentación diaria.



De acuerdo con la información anterior, la variedad alimentaria juega un papel fundamental no solo desde el punto de vista nutricional sino también económico. Saber y entender los alimentos que se cultivan dentro de la cadena alimentaria de un país puede significar la reducción en la falta de disponibilidad y adquisición de materia prima tanto para las familias con bajo nivel económico como aquellas que buscan mejorar sus hábitos de consumo, pero no tienen ni el conocimiento ni la conexión para recibir el alimento en una zona cercana a la que viven. Por ejemplo, aunque la galanga cuenta con mayor cantidad de carbohidratos dentro de su composición, no tiene un valor económico superior al que produce



el consumo de yuca, papa, maíz y ñame, alimentos que cuentan con una mayor aceptación dietética dentro de las familias colombianas y que producen un mayor índice de ganancias dentro del mercado de importación colombiano (Torres et al, 2013). Es decir, existe un desinterés en la venta y consumo de alimentos que no causan un fuerte impacto a nivel económico dentro de la industria de los países como Colombia.

A modo de conclusión, es importante conocer, apoyar y fortalecer una alimentación heterogénea dentro de una sociedad para mejorar el desarrollo físico y cognitivo de las personas. Tener un conocimiento de los gustos, la disponibilidad por zona geográfica y la variedad y diversidad de materia prima de una sociedad son factores esenciales para facilitar y generar un fortalecimiento nutricional dentro de las dietas que consumen las personas para garantizar su seguridad alimentaria.



La solución no está en el provecho económico de un círculo cerrado y selecto de consumo de alimentos donde las personas que tienen cierto poder adquisitivo pueden conseguir un tipo específico de materia prima sino al contrario, está en el desarrollo de una educación que busque patrocinar la heterogeneidad alimentaria y el contacto directo con las personas que cuentan con el verdadero conocimiento del tipo de materia prima que se desarrolla en un país y puede y debe ser consumido de una forma más globalizada para no perder sino ganar el conocimiento implícito que por obligación la mayoría de las personas deberían conocer.

- Bu Wong, Á., & Idanis, R. S. (2007). Cuba: producción, transformación y comercialización de productos agropecuarios. *Agroalimentaria*, 12(25), 13-32.
- Ferreira, S.; Ortiz, E. & Pardo, C. (1990). Estudio Químico Bromatológico de la Colocasia esculenta (Taro). *Rev Col de Ciencias Químicas Farmacéuticas*, 18, 53-59.
- Martínez, A. M., & Martínez, A. M. B. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Contribuciones a las ciencias sociales*, 13.
- Torres Rapelo, A., Montero Castillo, P., & Duran Lengua, M. (2013). Propiedades fisicoquímicas, morfológicas y funcionales del almidón de malanga (Colocasia esculenta). *Revista Lasallista de investigación*, 10(2), 52-61.





## LA COCINA AL RESCATE: LA NUEVA CULTURA POP

*Por: Natalia Bogotá Alfonso, 2022*  
Universidad de La Sabana

**E**n la actualidad está muy de moda escuchar que los chefs en sus restaurantes utilizan productos poco conocidos para así poder tener una economía sostenible, responsable con el medio ambiente y rescatar ingredientes locales olvidados.

Claramente estos ingredientes que en la cotidianidad son marginados varían dependiendo de la cultura de la cual

se hable, ya que comer no sólo obedece a una necesidad biológica, sino que la alimentación es un fenómeno multidimensional, el cual es afectado tanto por elementos biológicos como culturales del ser humano, lo que genera que la alimentación sea heterogénea (Contreras & Gracia, 2005). Por lo cual surge la pregunta ¿Rescatar ingredientes marginados es simplemente cultura pop para ganar más dinero?

Los seres humanos establecen las elecciones alimentarias, las cuales “las aprenden no por un método individual de ensayos y errores, sino a partir de un saber colectivo que se ha ido constituyendo, a lo largo de las generaciones, bajo la forma de un cuerpo de creencias” (Contreras & Gracia, 2005). Lo que se predetermina en una sociedad como accesible y comestible esta basado en diferentes parámetros, como lo son la ubicación geográfica y la economía, que establece a que se tiene acceso, también por los gustos, sabores y creencias que



varían dependiendo de la sociedad y por último el estatus que otorgan los alimentos al consumirlos. Esto se debe a que como lo plantea George Armelagos “Uno es lo que come, pero también como lo que es” (2003).

“Todas las conductas alimentarias del hombre tienen un denominador común: se refiere a un hecho -el de la nutrición- que en sí mismo es un fenómeno que excede de lo meramente biológico y psicológico: es además cultural” (Cruz, 1991). Por esta razón, cuando previamente ya se han establecido culturalmente los alimentos “comestibles” aunque se tenga acceso a mucha más variedad de ingredientes, gran parte se quedan de lado y no son consumidos dentro de la cotidianidad de la sociedad, esto se puede dar por desinformación, por temor a consumirlos, porque no están presentes en preparaciones populares o por estereotipos acerca del alimento y aunque en ocasiones pueden ser consumidos, esto suele suceder en pequeños grupos de personas.

En varias ocasiones hay alimentos

locales que pueden ser conseguidos fácilmente, tener aportes nutricionales y ayudar a la economía de la región, pero son “apartados de las grandes ciudades, relegando dicho consumo a pocas personas en pueblos pequeños o comunidades donde aún se conservan tradiciones y conocimientos de antaño” (Acuña, 2010). Un ejemplo de lo mencionado anteriormente son los cubios, ya que es una especie vegetal nativa, la cual posee una gran riqueza nutricional superior a los productos agrícolas comúnmente consumidos, además son una alternativa productiva para pequeños productores en los





ecosistemas fracturados de la alta montaña colombiana, permitiendo una agricultura responsable y un ingreso para los campesinos (Sáenz; López; Prieto; Rodríguez, 2019). Aunque tengan todos estos beneficios no son consumidos comúnmente por la población colombiana, sobre todo en las grandes ciudades donde esta la mayor demanda de alimentos.

Por consiguiente, el sector HORECA ha encontrado una oportunidad en el discurso para aumentar sus ventas, los chefs en la actualidad buscan utilizar productos locales poco reconocidos en sus preparaciones para así poder resaltarlos y darles reconocimiento (Riquelme, 2010). Pero, ¿hacen esto por conciencia y responsabilidad, o simplemente para poder vender de forma más atractiva sus preparaciones? Aunque puede que algunos chefs busquen utilizar ingredientes marginados por responsabilidad social, económica y ambiental con el entorno, muchos otros lo hacen por seguir la cultura pop.

En la actualidad está muy de moda

y el plato al entender que está aportando al entorno al consumir esa preparación, debido a que “lo casero, bien hecho, es siempre un valor refugio seguro, claro es que la referencia a la cocina casera debe acompañarse del adjetivo tradicional; aquella cocina respetuosa con el mercado y, por tanto, con las estaciones” (Riquelme, 2010). Por esta razón, aunque esta moda busque aportar e impactar de forma positiva el entorno, al ser cultura pop puede ser utilizada por muchos como una estrategia de marketing para un mayor ingreso económico y no como una actividad concienzuda realmente.

En conclusión es importante entender que la alimentación no solo es una actividad biológica sino también social, lo que genera que se vea afectada por la cultura en la que se viva, ya que dependiendo de la sociedad van a haber ingredientes, preparaciones, técnicas, sabores, gustos, creencias y practicas diferentes entorno a la comida, por



esta razón los alimentos que son considerados como “comestibles” no son iguales en todas las culturas, en una un ingrediente puede ser el centro de la alimentación de la cultura, mientras que en otras puede estar presente en el territorio pero nunca ser consumido.

Por otro lado, al haber una gran cantidad de alimentos que están presentes en el entorno, pero no son usados, ha empezado la nueva propuesta de responsabilidad para rescatarlos y destacarlos logrando aportar al entorno, pero esto se ha

convertido en una moda, que ha abierto una nueva estrategia de negocio en el sector HORECA, en donde por medio de contarle al cliente y brindarle una experiencia este cree una conexión con la preparación y el restaurante y así logren aumentar sus ingresos. Por esta razón, aunque rescatar alimentos locales marginados tiene un impacto multidimensional efectivo en el entorno, se ha convertido realmente en una oportunidad de negocio para vender experiencias y atraer clientes, siendo así cultura pop para tener beneficio propio ganando más dinero.

**Acuña, A. (2010).** Rescate de productos nativos andinos y su inclusión en la cocina fusión: La Mahua (*Tropaeolum tuberosum*). Repositorio Dspace.

**Armelagos, G. (2003).** Cultura y contacto: el choque de dos cocinas Mundiales. En: J. Long (coord.) Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos (págs. 105-129). Universidad Nacional Autónoma de México.

**Contreras, J & Gracia, M. (2005).** Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas. Editorial Ariel.

**Cruz, J. (1991).** Naturaleza y Cultura. En: Alimentación y cultura. Antropología de la conducta alimentaria (págs. 263- 269). Ediciones Universidad de Navarra.

**Riquelme, F. (2010).** La piel asada del bacalao. Ediciones Trea

**Sáenz, S; López, A; Prieto, L; Rodríguez, T. (2019).** El cubio como una alternativa productiva sostenible en condiciones de agricultura urbana de Bogotá. Equidad y desarrollo, No (34), pp. 121-142.



## **LA MULTICULTURALIDAD E INTERCONECTIVIDAD DE LOS MANJARES DEL MUNDO**

*Por: Ángela María Quiroga Gómez, 2022*  
Universidad de La Sabana

**L**a comida siempre será el interés de la gente por ser la carta de presentación de cada cultura a su mundo. Mintz (2008) considera que, sin ninguna duda, a lo largo de nuestra existencia, el papel que ha desempeñado la comida y su abundante variabilidad en el mundo desde sus cimientos a su llamado nivel globalizado ha incrementado considerablemente no solo a valorar la comida como “un buen plato” o “una rica cena”, sino además llegar a experimentar los placeres que da este gran bien indispensable para la humanidad. Por ello, ¿A qué nivel ha logrado la comida dar un impacto

sociocultural ante la inminente ampliación del sistema gastronómico en sus productos nacionales como internacionales?

Muchos hemos escuchado acerca de una comida y sus diferentes versiones de presentación y manjares en un restaurante de lujo, un restaurante de calle o simplemente en la comodidad de la casa familiar. No obstante, enfatizando a la Dra. Soyoung Park en DW Español- Made for minds (2022), la mayoría de la gente ignora el verdadero significado de lo que es una comida y su influencia en varios aspectos del hombre, entre ellos su psiquis. La Dra. Cárdenas (2019), investigadora del proyecto “La Mirada y la Comida” realza a la comida tanto como la necesidad básica de alimentación como una llave para el intercambio de gustos culinarios entre ecosistemas humanos (págs.10-11). Por otro lado, la Dra. Naidoo (2021), prestigiosa psiquiatra de nutrición de Harvard y chef profesional de la Escuela de Artes Culinarias de



Cambridge une dos mundos disímiles: la gastronomía y la psiquiatría con el que abre una puerta a una lógica que para muchos es disyuntiva: la influencia de la comida en la psiquis humana logra relacionar las emociones humanas con las diferentes recetas que las personas seleccionan: alegría con comidas dulces, depresión con materias primas altas en omega 6, y ácidos para casos de estrés o enojo, entre otros.

Estas grandes figuras del medio nos demuestran que la comida no sólo es degustar un plato mientras se interactúa con otras personas a las horas de comer; es el lograr una convivencia entre la gente y la comida. No podemos negar que la comida se ha posicionado como un medio de fusión entre muchos aspectos del hombre que ha permitido la convivencia con sus semejantes y obteniendo nuevas experiencias y fronteras por explorar tanto en la parte culinaria como en las relaciones interpersonales.

Sin duda la comida se adueñó del mundo. Estamos hablando de un elemento de tal magnitud que es capaz de mezclar diferentes elementos de la materia prima

de cada país o externo, en el cuál, por medio de una trasmutación logramos una variedad de creaciones que conocemos como recetas y/o manjares; esto hace gestionar una pregunta frente a la comida nacional e internacional: ¿Esta diversificación de materia nos hace más propensos al cambio de visión a una ambientación más heterogénea? Sin duda alguna.

Priyatmoko (2020) señala que la diversificación culinaria no ha sido excepción de la aculturación de esta por la interacción, e incluso “copiada” de sociedades sobre algunos aspectos culturales como lo es la cocina (pág.363). Con ello, se infiere que la cocina se ha convertido en un lenguaje universal como los son los lenguajes comunes; está este en particular, puede ser copiado, moldeado y en su defecto “adueñado” por otros países y personas que mejoran o se apropian de alimentos y/o recetas ajenas.

Añadido a ello, la globalización de la comida ha sido clave en este



desarrollo al ser algo tan “natural” y “común” que las personas esencialmente requieren convertirse en un medio de acceso para conocer a las otras sociedades a través de sus platos. Simón et al. (2016) deduce el avance en las culturas y valores de los países y su gente son transformaciones a un nivel raudo tanto a nivel industrial como a nivel del consumo (pág. 161).

Esto demuestra el poder de influencia que la gastronomía logra a través de las actividades comerciales relacionadas a ella. Un claro ejemplo de este rompimiento de fronteras es que podemos disfrutar de un plato con amigos, compañeros o jefes ya sea en un restaurante mexicano, chino, suizo o incluso del África en los restaurantes disponibles en la ciudad y su comercio depende mucho del nivel de impresión que tenga la gente sobre esta comida y su deseo de repetir la experiencia culinaria.

No hay duda de que la conexión del mundo a través de la culinaria es indiscutible. Boragnio (2021) señala sobre la interacción mente y sentir de cada persona en cada plato permite

vincular profundamente las emociones con los platos, y con ello, tener una experiencia deleitosa en cada boca. En esa misma línea, la relación con los platos y sus versiones en el mundo global en sabores, texturas, olores convierten un plato en un comienzo de convivencia con personas con los mismos gustos y sentires que puede enriquecer los círculos sociales con sólo el catar de los alimentos.

Agregado a ello, la modernización actual junto a un comercio rico de materia prima y en creatividad de creación de recetas optimizó las oportunidades de poder recrear manjares tanto nacionales como internacionales logrando posibilidad de comercio por todo el mundo (págs. 298-300).





Indudablemente, el trayecto de la comida y su huella en la sociedad mundial se convirtió en una coyuntura donde la diversidad alimenticia logra conectar tanto personas, sentires, gustos y opiniones de cada cultura. El nexo entre la psiquis-comida se profundiza no solo en emociones, sino su rol “relacionista” entre diferentes culturas y sociedades. A través de esta, la gastronomía y la psiquiatría crean un vínculo intrínseco entre experiencias culinarias y las comunidades en el sentir y el compartir hace la experiencia fenomenal.

Igualmente, el trueque gastronómico por asimilación y apropiación cultural ha permitido vivir la experiencia sin perder la oportunidad de conocer nuevos sabores. Gracias a esto, las relaciones humanas como laborales o personales pueden comenzar a través de la comida como lenguaje de convivencia. En síntesis, la gastronomía es una introducción con sabor a conocimiento socialmente internacional con degustación en cada bocado.

**Boragnio, A. (2021).** Los estudios sociales del comer: cultura, gusto y consumo. *Culturas*, (14), 281-306.  
<https://doi.org/10.14409/culturas.v0i14.10319>

**DW Español. (24 de 02 de 2022).** DW Español. Obtenido de CON SABOR Y SABER :Comida y psique, una relación recíproca:  
<https://www.dw.com/es/comida-y-psyque-una-relaci%C3%B3n-rec%C3%ADproca/av-60857244>

**Heri Priyatmoko. (2020).** A RAINBOW ON THE TABLE: Historical Study Of Culinary Diversity In Solo. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 14(2), 359–372. <https://doi.org/10.14421/jsr.v14i2.1825>

*La Mirada y la Comida.* (2019). Libros Universidad Nacional Abierta y a Distancia; La Mirada y La Comida; 1 - 225.

**Sidney Mintz. (2008).** Comida, Cultura e Energia. *Clio: Revista de Pesquisa Histórica*, 2(26).  
<https://doaj.org/article/5fad0d0d9047427f90c7a8666cdc8e4c>

**Simon, E. L., Etges, V. E., & Minasi, S. M. (2016).** The regional gastronomy and tourism as strengtheners elements of cultural identity facing the tension between global and regional = A gastronomia regional e o turismo como elementos fortalecedores da identidade cultural frente à tensão entre o global. *Revista Cenário*.

**Uma Naidoo. (2021).** Lo que la comida hace a tu cerebro. Nueva York: Grijalbo.



## ***LAS PAPAS NATIVAS UNA NUEVA TENDENCIA GASTRONÓMICA***

*Por: Lina Marcela Ramos Real, 2022*  
Universidad de La Sabana

**L**as papas nativas son originarias de los Andes las cuales son el resultado de la domesticación que realizaron los campesinos debido a la resistencia de plagas. Las papas nativas presentan diferentes características organolépticas gracias a estas y por el poco conocimiento sobre las papas no son muy aceptadas por las personas, por esto se están realizando trabajos de colección y conservación (Monteros, 2010). En el caso de Colombia especialmente en Boyacá se están haciendo esfuerzos para conservarlas por medio de planes que conectan a los productores con entidades alimentarias o ellos mismos realizan productos como snacks, vodka, fermentados y demás (Pérez et al, 2021). La importancia de conservar estas papas es el gran aporte a la salud



de las personas teniendo en cuenta la disminución del uso de pesticidas, su alto contenido de nutrientes, así mismo se estaría ayudando a la seguridad alimentaria (Martínez, 2015). Por otro lado, se encuentra al chef Óscar González el cual innovó la cocina callejera con la propuesta de integrar papas nativas (Gómez, 2021).

Teniendo esto en cuenta lo anterior surge la siguiente pregunta ¿Cómo ha sido el auge de la papa nativa en la industria alimentara y gastronómica de Colombia?

La gastronomía siempre nos está exigiendo innovación, cambio a su vez cuidado por el medio ambiente. Dentro de esta categoría se podrían implementar las papas nativas pues son cultivos amigables con el medio ambiente y es un producto que es muy poco aprovechado.

La papa nativa ha ingresado poco a poco no solo en la gastronomía sino en la comercialización del producto teniendo en cuenta que sólo desde el 2015 ha tenido acceso a grandes mercados, el rescate de lo tradicional y la sostenibilidad papera tal como lo afirma Martínez (2015). Posicionándose hoy como una tendencia gastronómica la biodiversidad de los ingredientes usados en la elaboración de los alimentos según Montes (2022). La papa nativa es aceptada en la gastronomía no solo por su presentación sino por sus beneficios





que puede llegar a ofrecer al consumidor como un rango de proteína y altos contenidos de almidón (Moreno et al, 2010).

Teniendo en cuenta esto, se puede afirmar que cada vez los chefs están buscando salir de lo tradicional y han encontrado en la papa nativa una forma diferente de obtener todas las propiedades de la papa, pero presentándole al comensal un aspecto innovador en concordancia con lo que demanda la gastronomía.



Acorde con Moreno et al (2010), un eje primordial de la papa nativa es que los campesinos se están incentivando a cosecharla más, primero por ser un producto que no necesita tantos pesticidas y también porque están viendo que es un producto que le ofrecen la importancia que se merece y aprovecha todos los nutrientes que le puede dar. Igualmente se puede observar que en la gastronomía una forma de innovar es de la mano del campesino quien es la persona conocedora de qué es lo que necesita una nueva forma de producción para que se dé a conocer más y para cuidar la tierra, un gran ejemplo es la papa nativa la cual se le han encontrado muchas formas de consumir siendo una alternativa para los chefs, pero también un producto alterno de materia prima para los productos procesados.

La prueba de la unión entre la gastronomía y el campesino se refleja en el chef Óscar González creador de Nativa 60 quien rescata los sabores ancestrales de



las papas nativas con un emprendimiento directamente de la mano con el campesino (Gómez 2021). Esta experiencia nos hace ver que muchas veces el camino no es aprender de los grandes chefs sino, volver a nuestras raíces en las cuales se puede encontrar mucho potencial, en este caso a nivel del producto de la mano con el mejoramiento de la calidad de vida de los campesinos.

El estudio sobre antioxidantes y composición nutricional de 52 variedades de estas papas, realizado por los investigadores Tejada et al (2020) revela que las propiedades alimentarias que contienen las papas nativas son muy variables dependiendo la especie, pero en general son una fuente primordial de antioxidantes, nutrientes y proteínas, que las hacen muy llamativas para las preparaciones de alta cocina cumpliendo con la exigencia gastronómica actual.

La tarea del chef es innovar día a día porque el comensal va cambiando y entiende el impacto que los alimentos que tienen en su organismo, encontrando en la papa nativa un producto de mucha expectativa por sus contenidos y su origen siendo un producto que por su presentación y diversidad de forma se puede catalogar como exótico el cual es digno de una preparación que se encuentre en las elites de la gastronomía. Igualmente, la papa nativa entra a competir con productos tradicionales en la presentación de alimentos procesados gracias a sus propiedades alimentarias.

- **Gómez, T (julio, 2021).** Oscar González: más que un chef, una vitrina de la papa nativa colombiana. Gastronomía y recetas. El espectador. Disponible en <https://www.elspectador.com/gastronomia-y-recetas/oscar-gonzalez-mas-que-un-chef-una-vitrina-de-la-papa-nativa-colombiana/>
- **Martínez, F (2015).** Conservación de agro biodiversidad andina: el caso de las papas nativas en Colombia. Pontificia Universidad Javeriana
- **Montes, H., (abril, 2022).** Del primitivismo a la sofisticación verde: tendencias gastronómicas 2022. Portafolio. Disponible en <https://blogs.portafolio.co/somosibaritas/2022/04/06/tendencias-gastronomicas-2022/>
- **Monteros, C., & Reinoso, I. (2010).** Biodiversidad y oportunidades de mercado para las papas nativas ecuatorianas. Instituto nacional de investigaciones agropecuarias INIAP. I Congreso internacional de investigación y desarrollo de papas nativas.
- **Moreno, J., Cerón, S., Valbuena, R., (mayo, 2010).** Papas nativas de Colombia. Corpoica. Disponible en: [https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/20636/44276\\_56624.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/20636/44276_56624.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- **Pérez, N., Gutiérrez, J., Vianchá, Z., Dueñas, D., Ruíz, I., Duarte, D., Muñoz, L., & León, D. (mayo, 2021).** La papa nativa en Boyacá: un esfuerzo de cohesión desde la cadena productiva. Gobernación de Boyacá
- **Tejada, L., Mollinedo, P. & Peñarrieta, M. (2020).** Papa andina fuente de múltiples beneficios para la salud, Universidad Mayor de San Andrés – Bolivia.



# ***LAS INSECTOS, UNA OPORTUNIDAD DE CONSUMO RESPONSABLE PARA EL RESCATE DE RECURSOS POCO CONOCIDOS***

*Por: Emmanuel David García Velandia, 2022*

Universidad de La Sabana

**E**n todo el mundo y a lo largo de la historia del ser humano, se ha evidenciado que la alimentación de las diversas comunidades depende directamente de las características tanto climáticas como geológicas, ahora ¿Existe la forma de hacer uso de productos poco conocidos en diferentes regiones que generen una alimentación heterogénea junto con una utilización responsable? En América latina los insectos constituyen un recurso abundante de fácil acceso gracias a las condiciones climáticas y la gran variedad de pisos térmicos que estos tienen, específicamente en la región amazónica. Por ejemplo, algunos pueblos indígenas prehispanicos son



entomofágicos pues han incluido insectos y otros artrópodos en sus dietas, siendo estos una de las opciones alimenticias con mayor valor nutricional, lo cual es necesario debido al gasto energético y calórico por su modo de vida (Gasca, 2021).

Teniendo en cuenta lo anterior, los indígenas según un estudio realizado por Gasca (2021) han disminuido el consumo de insectos significativamente con el pasar de los años, sin embargo, hay comunidades que habitan el pulmón del mundo que aún mantienen sus prácticas alimenticias y continúan consumiendo insectos, no solo como una práctica alimentaria si no religiosa y cultural, ya que en algunas comunidades se cree que el consumo de insectos es un modo de acercarse más a la madre tierra.



Así mismo, el consumo de insectos en el mundo ha surgido en los últimos años como una práctica sostenible, debido a la cantidad de recursos que se requieren para mantener una granja de insectos con respecto a los recursos utilizados en granjas de mamíferos y aves destinados para el consumo humano, y representa en muchas comunidades amazónicas parte esencial de su economía, sin embargo, esta práctica mayormente indígena y rural se ha visto afectada por la mirada globalizada e ignorante de las grandes sociedades, que ven esta práctica alimentaria como primitiva por razones estéticas y la otredad que esto significa. Más la consideración de estos animales como nocivos para la



salud, debido a el medio en el que se encuentran y su alimentación (Gutiérrez, 2005).

Sin embargo, según Gasca (2021) Los insectos son un alimento nutritivo debido a la gran cantidad de proteínas compuestas por aminoácidos (cisteína, lisina y threonina), carbohidratos, grasas, algunos minerales y vitaminas, brindando alto valor energético. Debido a esto muchas comunidades de la amazonia colombiana, como lo es en el Vaupés mantienen el uso de insectos para su alimentación, conservando sus prácticas tradicionales al ver estos beneficios y el bajo costo que representan, gracias al uso de calendarios ecológicos que facilitan su cultivo y recolección.

En Colombia la entomofagia ha sido poco estudiada, aun así, los casos más comunes están relacionados con el consumo de hormigas y miel de abejas melíferas, por otro lado, existen estudios que exploran a más de 40 especies de insectos empleados como alimento, en comunidades tales como los Andoque en el Caquetá medio, los Nucak y grupos étnicos como los Bará y los Tuyuca, quienes son conocidos por alimentarse de abejas sin aguijón, mariposas, larvas, escarabajos, etc. Siendo este un hecho documentado, por medio de simbologías culturales encontradas por Gasca (2021) y estudiadas de modo etnoentomológico.

Por otro lado, estudios etnobiológicos hechos en estas comunidades muestran que la variedad de insectos es subestimada, y se busca que no solo comunidades indígenas y rurales hagan uso de estos recursos naturales que en un futuro llegaran a reemplazar la ingesta humana de mamíferos y aves (Gasca, 2021).

En el estudio hecho por Gasca (2021), se realizaron más de 100 encuestas las cuales mostraron que para las comunidades indígenas los insectos tan solo



son animales pequeños que se encuentran en las selvas y chagras, en palabras de los habitantes son “Algo que no tiene sangre pero que es un animalito viviente”. Se refieren aquí, a organismos de diferentes grupos de artrópodos. Por lo que su consumo se mantiene hasta estos días en muchas comunidades del Vaupés y el Putumayo.

En la actualidad la producción y consumo de alimentos es uno de los temas principales de debate en las grandes organizaciones internacionales ya que los recursos naturales no renovables se están agotando debido al cuidado y alimentación de ganado, crianza de aves, porcino, etc. Según la FAO (2013) el consumo de insectos atribuye a la seguridad alimentaria ya que la urbanización y el crecimiento de la población ha aumentado la demanda de alimentos en especial la producción tradicional de piensos para animales. Por esta razón, la producción de insectos es una de las opciones más viables y responsables, ya que se encuentran en todas partes pues poseen una tasa de crecimiento y reproducción rápida, también, pueden ser alimentados con los residuos alimenticios generados por el consumo humano y/o animal, ya que gracias a sus características pueden ser comidos enteros o molidos, incorporados en alimentos transformados en formas más familiares y comerciales como pasta, barras proteicas, etc. Por último, según la FAO (2013) los alimentos industrializados como los conocemos pueden ser reemplazados y/o complementados con los insectos disminuyendo la producción de alimentos para animales mayor a 720 millones de toneladas.





Teniendo todo esto en cuenta, se puede concluir que los insectos son una opción viable para generar una alimentación heterogénea junto con una utilización responsable de los recursos, basándose en la necesidad ambiental y social. Provocada, por la alta demanda de alimentos en función al aumento de la población, a pesar de los prejuicios generados por la ignorancia al ser un producto poco conocido y un punto de vista globalizado. Esta opción alimentaria es una de las más sustentables y responsables teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, en busca de reemplazar la producción tradicional e insostenible, por esto debería ser empleada globalmente, siguiendo los métodos de producción y cuidado de insectos de las comunidades indígenas y rurales de la amazonia, adaptándolos a las necesidades de poblaciones masivas, debido a las características nutricionales y fácil cultivo de los insectos.



**Gasca-Álvarez, H. J., & González, W. (2021).** Aproximación al uso y aprovechamiento de insectos comestibles en las comunidades indígenas del oriente amazónico colombiano. *Revista peruana de biología*, 28(4).

**Gutiérrez, G. P. A. (2005).** Los insectos: una materia prima alimenticia promisoría contra la hambruna. *Revista Lasallista de investigación*, 2(1), 33-37.

**Halloran, A., & Vantomme, P. (2013).** La contribución de los insectos a la seguridad alimentaria, los medios de vida y el medio ambiente. FAO.



# SABORES DISTINTOS PARA REGIONES DIFERENTES

*Por: Jerónimo Sánchez Flórez, 2022*

Universidad de La Sabana

**L**as prácticas alimentarias nos revelan la forma en que el humano a lo largo de la historia se ha relacionado con los alimentos, esto repercutido por la cultura y las costumbres que se han ido conformando. La manera mediante la cual seleccionamos los alimentos se configura por las costumbres comunitarias, al igual que la técnica con la que se van a procesar e ingerir esos alimentos; las dinámicas del

grupo nos harán comer con otros, sentarnos en una mesa a compartir y a vincular a los alimentos con un símbolo que comunica integración o unidad. Esta selección de alimentos determinada por la comunidad se edifica en unas razones relacionadas a la religión, cultura o lógicas sociales. Así las creencias y las prácticas alimentarias están en permanente relación y su interconexión es cambiante, se



desenvolverá acorde a la evolución comunitaria; al mismo tiempo que dentro de esas agrupaciones tendrá unos usos sociales y atributos de significado, que relacionan al alimento con momentos de valor (Duarte, et al. 2015).

Según Piña (2014), los seres humanos en su proceso de crecimiento y vinculación a sus determinadas agrupaciones ligan emocionalmente las costumbres alimentarias con momentos de construcción personal y que les son trascendentales. La correlación de platos con épocas especiales hace que esto se vuelva una tradición que se mantiene a través de las generaciones, volviéndose una cultura que cargará en si la identidad, representaciones y creencias del grupo materializadas en los platos, “lo que los seres humanos consideramos ‘comida’ es el resultado de ritos y costumbres alimentarias” (Díaz et al. 2016, p.24). Por lo anterior, incluso cuando se produce una migración las personas preparan aquellas comidas

características de su cultura y con ingredientes de la región de la que son originarios.

Esos alimentos tan característicos de cada región por representar a la comunidad y a la región en que se produjeron son esenciales para representar la riqueza cultural, ambiental e histórica de determinadas áreas geográficas, pero si esto es así, ¿qué se puede hacer para conocer la riqueza de alimentos en cada región y para su reconocimiento?

El poco uso de los alimentos de ciertas regiones o su desconocimiento es una pérdida para la cultura y un desaprovechamiento de posibles atractivos turísticos, por eso la composición heterogénea que con un uso responsable rescata la variada riqueza cultural y alimentaria de las diferentes regiones para exponerla al público y a la comunidad es primordial.

Un ejemplo del desconocimiento de alimentos es en la región norte del



departamento del Cauca, donde los alimentos derivados del maíz son muy utilizados por su contenido nutricional, practicidad de cultivo y facilidad de conservación, los alimentos representativos del área serían: el champús (bebida), la mazamorra, envueltos de choclo, masato, el pandebono y envueltos de mote. Estos alimentos eran característicos en las festividades y celebraciones regionales, no obstante, con el paso del tiempo y a medida que las generaciones mayores morían se redujo el consumo de estas comidas (Gómez, et al. 2011).



Otro alimento poco conocido son los cardos, un grupo de plantas herbáceas espinosas, muy aprovechadas en las culturas

características de su cultura y co mediterráneas, más con la conquista se trasladaron al nuevo mundo. En un inicio eran muy utilizados, pero con el tiempo perdió pertinencia y se asoció a usos silvestres. No obstante, no se deben desmeritar sus ventajas, ya que tiene un gran sabor, aporta nutrientes y se pueden preparar platos como las almejas con gambas (Barasoain, 2020).

Así mismo, como exponen Puentes & Hurrell (2015), otro ejemplo podría ser la Caigua, originaria de los Andes o el algarrobito, está presente en áreas como Chubut y Rio Negro, con este alimento se puede preparar el plato de Pan de algarroba. Además, está el maíz pisingallo, también conocido como maíz pipoca, esta es una planta icónica de las Américas, como se ha extendido por el continente ha tomado diferentes formas, se diversificó, por lo que se le atribuyen razas en varios países. La receta es Gofio de maíz pisingallo, esta se suele consumir en los



desayunos acompañada de leche y café.

Se puede también mencionar a la Tetecha, es endémica de los estados de Puebla, se distribuye en bosques tropicales secos, en algunas zonas es imperante formando asociaciones vegetales denominadas Tetecheras. Como receta esta la Tetechas en vinagre, esta receta es utilizada por las mujeres de la región de Zapotitlán, que hacen la recolección de Tetechas de marzo a julio. Actualmente las Tetechas se les atribuye un valor distintivo en la gastronomía de territorios como Zapotitlán y Salinas, por lo mismos son utilizadas en restaurantes donde llegan los turistas, al mismo tiempo que hay una feria de la Tetecha realizada desde el 2012 (Vignale et al, 2021).

Con la muestra de plantas hecha anteriormente, es relevante resaltar que las evaluaciones de agro diversidad permiten recapitular y estudiar la pluralidad de plantas que hay en las regiones, como también

considerar las aportaciones que tienen para la salud el consumo de estas plantas. Los estudios hacen que se pueda preservar a largo plazo las plantas que se consumen localmente, de forma que se asegure la conservación de estas especies clave en los ecosistemas de los que forman parte y destinar fondos para su recuperación (Díaz & Rojas, 2003). En el Alto Magdalena se está tratando de reposicionar platos que son apreciados por la cultura local, así se le intenta dar mayor reconocimiento a platos como: el Cocido panche, Gallina mangostina, El Chupe, Viuda del Magdalena, Estilado de carne salada y gallina tocaimuna (Bernal et al, 2016).





En síntesis, para rescatar los alimentos que han sido catalogados como de bajo consumo, hay que hacer un esfuerzo de parte de diferentes entes, los agricultores, comerciantes y consumidores donde estos deben contribuir, iniciando con el mantenimiento de las formas de preparación comunes para que se garantice la reproducción de las especies y de esta manera la producción de alimentos. Se acompañarían estos procesos de métodos de divulgación para dar a conocer la riqueza de plantas que tienen los territorios. Posteriormente se debe fomentar el uso de plantas en espacios como el del hotelería y en el turismo gastronómico, de esta manera fomentando su visibilidad y llegando a todo tipo de público .

- **Barasoain, R. (2020).** Peculiaridades del cardo y su cultivo. *Fertilidad de la tierra: revista de agricultura ecológica*, (81), 76-78.
- **Bernal, E, Rueda, A y Guatame. C (2016).** Recuperación de la cocina tradicional de las provincias del Alto Magdalena y Tequendama, caso municipios de Agua de Dios, El Colegio, Girardot, Guataqui, Nilo y Tocaima del departamento de Cundinamarca, Colombia, *Revista tecnología y productividad*, VOL. 2
- **Díaz, H. B., & Rojas, M. B. (2003).** Biodiversidad: Uso, amenazas y conservación. *Conservación de Ecosistemas Templados de Montaña en México*, 93.
- **Díaz L.G, Tarifa P.G, Olivera S, Gerje F.L, Benítez M.B y Ercoli P.H. (2014).** Alimentos: historia, presente y futuro, escritura en ciencias, Ministerio de Educación de la Nación, Buenos Aires, recuperado de <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL005266.pdf>
- **Duarte Cuervo, C. Y., Ramos Caballero, D. M., Latorre Guapo, A. C. y González Robayo, P. N. (2015).** Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Revista de Salud Pública*, 17(6), 925–937. Recuperado de <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n6.38368>
- **Gómez, L. K., Restrepo, J., & Pachón, H. (2011).** Caracterización del consumo de maíz y frijol en familias del departamento del Cauca, Colombia. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 11(2), 165–176. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/9403>
- **Piña, P. (2014).** Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de Antropología*. 35. 10.1016/S0185-1225(14)70487-4.
- **Puentes, J. P., & Hurrell, J. A. (2015).** Plantas andinas y sus productos comercializados con fines medicinales y alimentarios en el Área Metropolitana Buenos Aires-La Plata, Argentina. *Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas*, 14.
- **Vignale, N, Pochettino. M. y Hernandez. J. (2021).** La Cocina al Rescate de los Cultivos Olvidados, Red Iberoamericana de Cultivos Infrutilizados y Marginados con Valor Agroalimentario, recuperado de [https://www.cytcd.org/sites/default/files/la\\_cocina\\_al\\_rescate.pdf](https://www.cytcd.org/sites/default/files/la_cocina_al_rescate.pdf)



# VEGETARIANISMO Y VEGANISMO

**E**l veganismo y vegetarianismo no son solamente tipos de dietas de hecho, son considerados filosofías para llevar un estilo de vida que se opone al maltrato o utilización y aprovechamiento de los animales, mostrando respeto hacia ellos, estas filosofías no solo afectan a la industria gastronómica sino que están involucradas industrias como la cosmetología o de la moda (Pérez, 2019).

Por otro lado, este pensamiento no es reciente, su origen se plasma en 1944 cuando Donald Watson y Elsie Shrigley fundaron The Vegan Society, una organización activista que busca lograr cambios sociales (Fernández, 2020). Se estima que la gran mayoría de personas veganas, vegetarianas o flexitarianas están entre los 15 y 35 años en países desarrollados, y en Colombia en el 2016 el 8% de la población eran flexitarianos, el 4% vegetarianos y el 2% veganos (El Universal, 2022).

**El Universal. (2022).** Veganismo y vegetarianismo, ¿Qué se debe saber? [www.eluniversal.com.co](http://www.eluniversal.com.co).  
<https://www.eluniversal.com.co/viernes/veganismo-y-vegetarianismo-que-se-debe-saber-NX6312179>

**Fernández, C. (2020).** Veganismo en el mundo. Bueno y Vegano. <https://www.buenoyvegano.com/2020/02/08/veganismo-en-el-mundo/>

**Pérez, C. (2019).** ¿Qué es el veganismo? ¿Qué come un vegano? ¿Es el veganismo una dieta sana? El Español.  
[https://www.lespanol.com/cocinillas/recetas/saludables/20161101/veganismo-come-vegano-dieta-sana/1000669982996\\_30.html](https://www.lespanol.com/cocinillas/recetas/saludables/20161101/veganismo-come-vegano-dieta-sana/1000669982996_30.html)



# LAS DIETAS VEGETARIANAS Y VEGANAS, *LA NUEVA MODA EN EL SIGLO XXI*

*Por: Diana M. Vargas, 2022*

*ICSEF*

**C**ada año el número de personas vegetarianas y veganas aumenta por distintas razones, las más comunes son la preocupación por el bienestar animal, el medio ambiente y en personas adultas para mejorar su estado de salud. Por medio de este artículo daré a conocer mi opinión y puntos a tener en cuenta con respecto a la manera de alimentarse de las personas vegetarianas y veganas.

Cuando hablamos de dietas equilibradas nos referimos a una alimentación sana a base de frutas, verduras, cereales, productos lácteos y proteínas. Por ello es importante primero que todo, que quienes deciden realizar un cambio en esta suplan sus necesidades nutricionales, un ejemplo de ello es el complejo B12



que se encuentra presente principalmente en la proteína animal y productos lácteos, sin embargo, también en otros alimentos como lo es el poroto de soja fermentado, hongos silvestres y algunas algas como la espirulina, entre otros, evitando de esta manera un desequilibrio que se ve reflejado en enfermedades como la anorexia<sup>1</sup> y la bulimia<sup>2</sup> (Mora, 2014; Rojas et al. 2017, p.4).

Realmente con la economía que tenemos hoy en nuestro país ser vegetarianos o veganos es cosa de “Ricos” o por obligación<sup>3</sup>, ya que según el DANE<sup>4</sup> en promedio solo el 10% de los colombianos cuentan con 3 comidas al día, sin tener en cuenta la calidad debido al alto costo de los productos. Esto nos lleva a pensar que gran parte de los afectados por esta “Moda” son personas con deficiencias alimenticias (El Espectador, 2022).

Es de suma importancia al considerar la idea del vegetarianismo o el veganismo, primero consultar a un nutricionista, ya que solemos caer en errores inducidos por la era de la conectividad y puede que nos dejemos engañar por los hoy llamados influencers que nos transmiten falacias acerca de dietas que no benefician a todas las personas, debido a que cada uno tiene una adaptación distinta con el



*1 Con esto me refiero a que debido a los altos costos de los alimentos muchas personas se ven obligadas a restringir lo que consumen*

*2 Departamento Administrativo Nacional de Estadística*

*3 Con esto me refiero a que debido a los altos costos de los alimentos muchas personas se ven obligadas a restringir lo que consumen*

*4 Departamento Administrativo Nacional de Estadística*



medio que lo rodea, genética diferente y sobre todo circunstancias de vida diversas.

Muchas personas afirman que al comparar los alimentos que se consumen hoy con los del pasado existen un sin fin de anomalías, si bien esto es cierto, debemos tener en cuenta que antes las personas necesitaban más calorías debido al esfuerzo físico que realizaban en las siembras, ganadería, pesca, etc., mientras que hoy gran parte de la población se ha adaptado al medio y es sedentaria, lo que implica un deterioro paulatino en la salud.

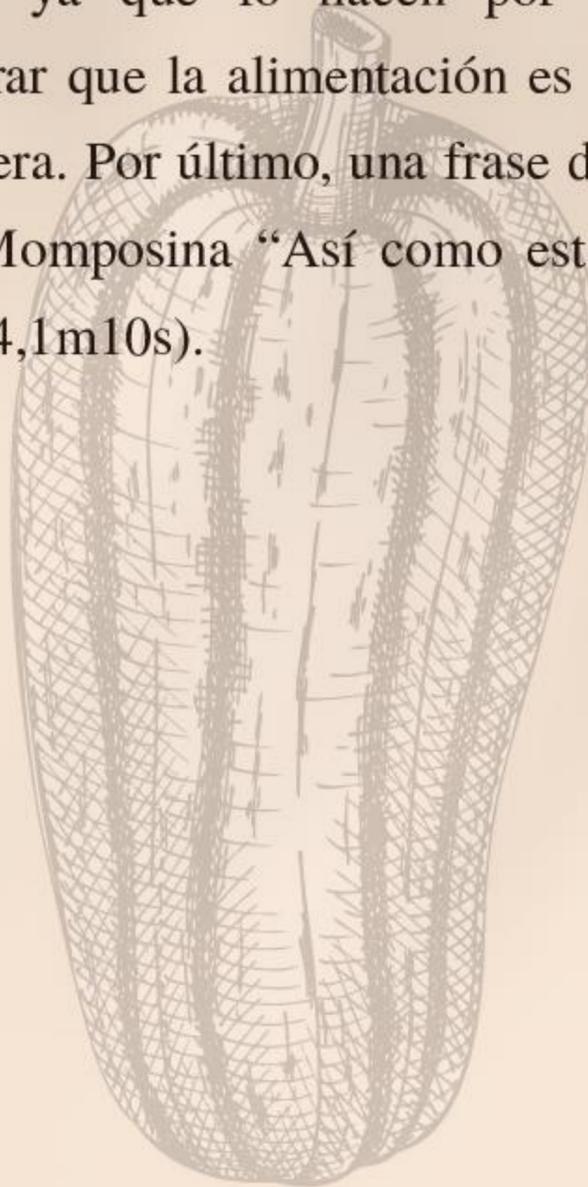
Y por último algo que quiero rescatar es que hoy hasta los vegetales y frutas, traen consigo un sinfín de irregularidades tanto para el medio ambiente como para la salud, pues desde hace unos años las semillas han sido modificadas por medio de la biotecnología y se han metido a la fuerza en muchos países, uno de ellos Colombia, encontrando un terreno fértil por las características demográficas, climáticas y ambientales. Sobre todo, hallando un Estado frágil que solo tiene intereses económicos y dejando a un lado al principal afectado, el campesino, que se ve obligado a abandonar sus tierras, porque no tiene los recursos para comprar semillas, ni los dichosos paquetes requeridos para una cosecha productiva. Toda esta serie de problemáticas causadas por el ICA<sup>5</sup> afectan la economía del país y sobre todo notablemente la salud de sus habitantes (Sumerce News, 2013).

5 Instituto Colombiano Agropecuario





En conclusión, no estoy de acuerdo con que muchas personas se hagan vegetarianas o veganas ya que lo hacen por moda y sin argumentos consistentes, sin considerar que la alimentación es una decisión personal que no se debe tomar a la ligera. Por último, una frase de la obra Cosas pa' pensar de la cantora Totó La Momposina “Así como están las cosas, no podemos continuar” (Bazanta, 2014,1m10s).



**(26 Julio de 2022)** ¿Cuántas comidas al día consumen los colombianos? Así va la seguridad alimentaria. El Espectador. <https://www.elespectador.com/economia/cuantas-comidas-al-dia-consumen-los-colombianos-asi-va-la-seguridad-alimentaria/>

**Mora, A. (2014).** Bulimia y anorexia en la práctica odontológica. generalidades. Revista Científica Odontológica, 10(1),73-76. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=324233026009>

**Rojas, D, Figueras, F, y Durán, S (2017).** Ventajas y desventajas nutricionales de ser vegano o vegetariano. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46952704003>

**Sumerce News. (5 de agosto de 2013)** Documental 9.70. de Victoria Solano [Archivo de video]. YouTube. [https://youtu.be/kZWAqS-El\\_g](https://youtu.be/kZWAqS-El_g)

**Totó la Momposina Oficial. (8 noviembre 2014)** Cosas pa? pensar. [Archivo de video]. YouTube. <https://youtu.be/hTl8TofYbVs>



## ¿SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS VEGETARIANOS COLOMBIANOS?

Por: *Valentina Ortiz Coronado*, 2022  
Universidad de La Sabana

**E**l objetivo de este documento es identificar la situación de la seguridad alimentaria de los vegetarianos en Bogotá, se hace una breve definición de la seguridad y soberanía alimentaria, seguida de un resumen sobre la historia del vegetarianismo y su llegada a Colombia explicando su lenta adaptación, a continuación, se realizó un análisis a las respuestas de la encuesta realizada a vegetarianos en Bogotá, finalmente se concluyó que si los consumidores perciben ingresos promedio en Colombia, aumentan el riesgo a caer en la inseguridad alimentaria.

Palabras clave: Seguridad alimentaria, vegetarianismo, ingreso, disponibilidad.

El vegetarianismo es un modelo de alimentación que no se sobrepone al sistema alimentario omnívoro, por lo tanto, al ir contra la corriente, enfrenta retos nutricionales, sociales, éticos y por supuesto económicos (Casero, 2019). Cuando se tienen estos factores, naturalmente las personas que siguen esta dieta se ven afectados por una problemática importante actualmente, la seguridad alimentaria, esto es fácilmente identificable ya que casi una de cada tres personas en el mundo no tuvo acceso a una alimentación adecuada (Naciones Unidas, 2020). En Colombia, la situación no es mucho más esperanzadora, puesto que 4,2 millones de personas que padecen de esta crisis alimentaria, el 8,2% de la población colombiana padece hambre y el 26,5% de personas no pueden permitirse una dieta saludable (Rodríguez, 2022). En estas métricas no se discrimina el tipo de dieta a consumir, por lo tanto, al no hacer un acercamiento a



a los vegetarianos, permite cuestionarse ¿Cómo está la seguridad alimentaria en las personas que tienen una dieta a base de plantas en Bogotá?

Ahora bien, la seguridad alimentaria es un pilar importante para identificar como se encuentra la situación de la alimentación en un país, esta se da cuanto las personas tienen acceso físico y económico en todo momento para adquirir los alimentos para consumo ya sea mediante su producción o adquisición, estos alimentos deben estar en condiciones inocuas y deben ser nutritivos (FAO, 2011). Este concepto está fuertemente atado a la soberanía alimentaria, en donde se basa en 6 pilares: 1. se centra en alimentos para los pueblos, 2. pone en valor a los proveedores de alimentos, 3. localiza los sistemas alimentarios, 4. Sitúa el control a nivel local, 5. Promueve el conocimiento y las habilidades, y 6. Es compatible con la naturaleza (Gordillo y Mendez, 2013).

Una vez definido los conceptos, es importante establecer como se ha ido desarrollando el vegetarianismo, para concluir como ha sido la adaptación del vegetarianismo, y así mismo definir como

fue la inclusión de esta dieta en Colombia.

La historia del vegetarianismo data aproximadamente del año 3.000 a.C. en donde en el Antiguo Egipto, las personas rechazaban el consumo de carne para su vestimenta y alimentación (Hinojosa, 2021). En Asia la historia no es muy diferente, puesto que las corrientes religiosas más fuertes como el hinduismo, budismo entre otras, mantienen una posición defensora hacia los animales de profundo respeto, y promueven la abstención del consumo de productos de origen animal, esta dieta incluso fue fomentada por filósofos de la antigua Grecia, tales como Platón, Plutarco y Séneca (Casero, 2019).

Después de la creación de estas sociedades, durante el siglo XX, el vegetarianismo tuvo picos de popularidad, por ejemplo, con el surgimiento de los “hippies” que donde buscaban el consumo de los alimentos en su forma más natural adquirió mucha importancia y desde



y desde entonces su popularidad se mantiene y cada vez más personas adquieren este estilo de vida (Hinojosa, 2021).

Una vez realizada una breve historia del vegetarianismo, es posible entender que este tiene diferentes significados para cada persona y cada sociedad, y actualmente se puede identificar como una dieta, filosofía o estilo de vida, la cual se puede fundamentar en factores religiosos, éticos, morales, de gusto e incluso de salud (Núñez y Romero, 2019). Si bien, el acto de comer corresponde a suplir la necesidad primaria de nutrirse, comer también es un acto social, implicando que lo que se come y la forma en la que se

come, proviene de representaciones del exterior, del entorno cultural, y por supuesto de la disponibilidad, de modo que el ser humano tiene la oportunidad de definir qué es preferible o no, y qué es asequible o no (Contreras y Gracia, 2005).

En Colombia, la adopción del vegetarianismo ha sido más lenta en comparación con Europa, un claro ejemplo de esto es que en los años 60's en Inglaterra existían 34 restaurantes vegetarianos mientras que en Colombia no habían 10, el vegetarianismo ha tenido un recibimiento lento puesto que basta con una pequeña revisión a libros de recetas y es evidente que la alimentación de los colombianos gira en torno a comidas repletas de grasas, carbohidratos, condimentos y comidas procesadas (Tovar, 2008).

Sin embargo, se ha visto un crecimiento de la aceptación del vegetarianismo, puesto que solamente en Bogotá en el 2021, habían 11,84% restaurantes para vegetarianos (El Nuevo Siglo, 2021).



En Colombia, alrededor del 5% de la población se identifica vegana o vegetariana (Estrada, 2022). Sin embargo, es necesario hacer un acercamiento a la división de esta población, para establecer una relación con la seguridad alimentaria que tienen los colombianos que tienen una dieta a base de plantas. En el 2020, el consumo de leches vegetales se disparó un 1,4%, aunque los estratos que más la consumen son los 5 y 6. Adicionalmente el municipio que más vende estos productos es Cundinamarca, seguido del eje cafetero.

Esta tendencia del vegetarianismo inició en los estratos socioeconómicos altos, sin embargo, se busca impactar en los estratos bajos, mediante estrategias de inclusión

agregando diferentes opciones en los comedores comunales, de modo que se pueda ofrecer diferentes alternativas para las personas que ya sea debido a convicciones éticas, religiosas o temas de salud no puedan consumir ingredientes de origen animal (Restrepo, 2016). Por otro lado, para adaptar el vegetarianismo como dieta principal acorde a FENAVI (2020) aquellas personas que se encuentran por debajo de la línea de pobreza monetaria, es decir que al mes reciben menos de \$327,624 pesos colombianos es muy complejo adquirir otro tipo de proteína fuera de las de origen animal, ya que, específicamente hablando del pollo,





un gramo cuesta \$24,1 pesos mientras que la del frijol, el gramo está en \$78.

Ahora bien, entendiendo esta relación, se busca analizar mediante encuestas la forma en la que diferentes personas vegetarianas adquieren sus alimentos, en que lugares compran usualmente, y el costo promedio del mercado mensual, consecuentemente revisar el ingreso promedio mensual y otras preguntas de percepción para brindar un acercamiento a cómo está la situación respecto a la disponibilidad de proteínas vegetales en Bogotá manteniendo la relación cercana con la seguridad y la soberanía alimentaria.

Acorde a los resultados de la encuesta, se estableció que el 75% de los participantes compran en establecimientos de cadena, tales como Olímpica, D1, Éxito y Carulla, el resto de los encuestados mencionaron que iban a mercados orgánicos o supermercados cercanos a a casa, implicando que, los vegetarianos perciben disponibilidad en numerosas opciones, tal como las personas que no siguen esta dieta. Ya que, de la misma forma, los supermercados que mayor

participación tienen en el mercado son Éxito, Olímpica y D1 (Traslaviña, 2019). Por lo tanto, es posible afirmar que bajo uno de los principales pilares de la seguridad alimentaria siendo la disponibilidad, los vegetarianos no tienen falta de proteínas vegetales para su alimentación.

Adicionalmente, teniendo en cuenta los gastos de mercado mensuales de los encuestados se obtuvo que los consumidores que viven bajo este estilo de vida gastan en promedio \$407.500 pesos colombianos, asimismo, se realizó la pregunta de cuánto ingreso perciben mensualmente, y en promedio los encuestados reciben \$3'300.000 pesos colombianos al mes, implicando que, en esta muestra específica de la población vegetariana, los consumidores dedican el 12% de sus ingresos a comprar su mercado.



Acorde a la Revista Semana (2022), el gasto en alimentos represento el 32,4% del ingreso que perciben los colombianos mensualmente. Por lo tanto, vemos una diferencia de 20 puntos porcentuales entre los vegetarianos encuestados y los datos recolectados, cabe resaltar que, en comparación con el ingreso de la muestra, el ingreso promedio de los colombianos que es de \$1.1 millones de pesos colombianos (Forbes staff, 2021), de modo que, un colombiano trabajador que no mantiene una dieta vegetariana gasta \$356.400 pesos colombianos.



En búsqueda de una pequeña intuición sobre la percepción de los vegetarianos hacía los costos de los alimentos, el 50% de los encuestados respondieron que, para ellos, específicamente en la ciudad de Bogotá es costoso ser vegetariano, ya que hay pocas opciones en el mercado para su alimentación, esto se puede ver

fácilmente explicado debido a un aumento en la demanda de ciertos productos que son escasos, reflejándose en un incremento en los precios.

En conclusión, es posible afirmar que ser vegetariano en Colombia hoy en día, en comparación a los colombianos que mantienen una dieta omnívora, es más costoso. En cuanto a la disponibilidad, es notorio que no hay un cambio sustancial en los lugares de adquisición de los alimentos, sin embargo, hay una brecha salarial importante entre los encuestados y los datos recolectados bajo la revisión literaria, ya que la población puede que no sea representativa y la comparación puede llegar a ser poco precisa, sin embargo, bajo estas condiciones, el costo promedio de la alimentación de los vegetarianos es mayor a los omnívoros, en relación con la seguridad alimentaria, los vegetarianos deben contar con un poder adquisitivo alto, que les permita comprar sus proteínas con



un costo más elevado que aquellos que tienen proteína vegetal, lo que indica que, a los colombianos que no tengan un ingreso mucho mayor al promedio en Colombia tengan mayor riesgo de caer en la inseguridad alimentaria únicamente basado en el aspecto económico para el acceso a los alimentos.

- **Casero, S. (2019).** Vegetarianismo y veganismo en España. [Tesis de maestría, Universidad de Oviedo]. <https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/59482/Vegetarianismo%20y%20veganismo%20en%20Espa%C3%B1a.pdf?sequence=4>
- **Contreras, J. y Gracia, M. (2005).** Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas. Editorial Ariel. [https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras-14/publication/332190746\\_Alimentacion\\_y\\_cultura\\_Perspectivas\\_antropologicas/links/5ea189aa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras-14/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf)
- **El Nuevo Siglo. (2021, 31 de marzo).** Bogotá entre los mejores lugares del mundo para los vegetarianos. El Nuevo siglo. <https://www.elnuevosiglo.com.co/articulos/03-31-2021-bogota-entre-los-mejores-lugares-del-mundo-para-vegetarianos>
- **Estrada, C. (2 de septiembre de 2022).** Consumo de productos basados en proteína vegetal crecerá 14% a 2035 en Latam. La República. <https://www.larepublica.co/consumo/consumo-de-productos-basados-en-proteina-vegetal-crecera-14-a-2035-en-latam-3438514#:~:text=A%20grando%20que%20C%20E%80%9CChoy%20en%20d%C3%ADa,se%20identifica%20de%20esta%20manera%20E%80%9D>
- **Fao (2011).** Una introducción a los conceptos básicos de la seguridad alimentaria. La seguridad Alimentaria: información para la toma de decisiones. Guía práctica. FAO. <https://www.fao.org/3/a936s/a936s00.pdf>
- **FENAVI (2020).** Boletín Fenavi, Cultura Vegana. N° 321. FENAVI. [https://fenavi.org/wp-content/uploads/2020/11/Fenaviquin\\_ed3212020.pdf](https://fenavi.org/wp-content/uploads/2020/11/Fenaviquin_ed3212020.pdf)
- **Forbes Staff (22 de abril de 2021).** El ingreso medio de Colombia es de \$1.1 millones: Carrasquilla. Forbes Colombia. <https://forbes.co/2021/04/22/economia-y-finanzas/el-ingreso-medio-de-colombia-es-de-11-millones-carrasquilla/>
- **Gordillo, G. y Méndez, O. (2013).** Seguridad y Soberanía alimentaria (Documento base para discusión). FAO. <https://www.fao.org/3/ax736s/ax736s.pdf>
- **Hinojosa, A. (2021).** Veganismo, vegetarianismo e infancia. Una revisión sobre la realidad de una combinación muy polémica. [Trabajo de Fin de Grado de Enfermería, Universidad Autónoma de Madrid]. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/698261/salguero\\_hinojosa\\_anatfg.pdf?sequence=1%20chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/59482/Vegetarianismo%20y%20veganismo%20en%20Espa%C3%B1a.pdf?sequence=4](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/698261/salguero_hinojosa_anatfg.pdf?sequence=1%20chrome-extension://efaidnbmnnnibpajpcglclefindmkaj/https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/59482/Vegetarianismo%20y%20veganismo%20en%20Espa%C3%B1a.pdf?sequence=4)
- **Naciones Unidas. (2022).** Desafíos Globales Alimentación. Naciones Unidas. Paz, dignidad e igualdad en un planeta sano. <https://www.un.org/es/global-issues/food#:~:text=Casi%20una%20de%20cada%20tres,aumentado%20debido%20a%20la%20pandemia>
- **Núñez, A. y Romero, J. (2019).** Factores determinantes en la adopción del veganismo en la población de Cali – Colombia. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Occidente]. <https://red.uao.edu.co/bitstream/handle/10614/12262/T09072.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- **Restrepo, L. (29 de septiembre de 2016).** El vegetarianismo: vacíos y oportunidades. Universidad de los Andes. Agronegocios e industria de alimentos. <https://agronegocios.uniandes.edu.co/2016/09/el-vegetarianismo-vacios-y-oportunidades/>
- **Revista Semana. (26 de enero de 2021).** Colombianos gastaron más de \$260 billones en alimentos durante 2020. Revista Semana. <https://www.semana.com/economia/macroeconomia/articulo/colombianos-gastaron-mas-de-260-billones-en-alimentos-durante-2020/202110/>
- **Rodríguez, D. (15 de julio de 2022).** ¿Es Colombia vulnerable a la inseguridad alimentaria? Portafolio. <https://www.portafolio.co/economia/finanzas/es-colombia-vulnerable-a-la-inseguridad-alimentaria-568249>
- **Tovar, D. (2009).** Plan de Negocios para la puesta en marcha de un Restaurante Vegetariano en la ciudad de Bogotá. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repositorio.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/9620/tesis115.pdf?sequence=1>
- **Traslaviña, D. (26 de julio de 2019).** Colombia: Estos son los 10 supermercados que más venden en el país. América RETAIL. <https://www.america-retail.com/colombia/colombia-estos-son-los-10-supermercados-que-mas-venden-en-el-pais/>
- **Vilaplana, M. (2003).** La alimentación como signo de cultura. Offarm. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-como-signo-cultura-13046056>



# AGRADECIMIENTOS

**L**a Revista Ucansuca en su 10ma edición y en ella su director Felipe Castilla Corzo, sus editores Valentina Ortiz y Diego Cohen, y su equipo de diseño compuesto por Alejandra Bedoya, extienden su más caluroso agradecimiento a todas aquellas personas que hicieron parte de este proyecto para el periodo 2022-2. Para nuestro equipo es de vital importancia que todas aquellas personas que se animaron a enviar sus artículos, escritos y reflexiones se sientan parte de este proyecto que ayuda a la investigación cultural por parte de los estudiantes e interesados en el área de la gastronomía al mismo tiempo que fomenta el sano debate entre nuestros lectores y espectadores.

Del mismo modo, agradecemos a todas las universidades participantes a lo largo de toda Colombia y Latinoamérica, sus directores de programa, jefes de área de investigación, docentes de cultura y sobre todo a los estudiantes que estuvieron siempre dispuestos a mantener nuestro deber investigativo como futuros profesionales en el área de la gastronomía, siempre activo.

Les recordamos que la Revista Ucansuca vive por y para ustedes, a través de sus aportes conocemos lo que ocurre en el mundo gastronómico desde diferentes puntos de vista y compartimos nuestras pasiones para seguir creciendo en temas de un interés común.

El equipo de la 10ma edición espera que la lectura de nuestra Revista sea de su agrado y que recuerden que:

*¡La gastronomía se come, se investiga, se disfruta y se comparte!*



*REVISTA*  
*UCANSUCA*

© Todos los derechos reservados