



# Universidad **Mariana**

Prácticas Alimentarias y Disponibilidad de Frutos Tradicionales Caimito y Ciruelo de la  
Región Pacífico Sur Nariñense

Angie Ximena Cadena Burbano

Briyit Silvana Insuasti Villota

Universidad Mariana  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa de Nutrición y Dietética  
San Juan de Pasto

2023

Prácticas Alimentarias y Disponibilidad de Frutos Tradicionales Caimito y Ciruelo de la  
Región Pacífico Sur Nariñense

Angie Ximena Cadena Burbano

Briyit Silvana Insuasti Villota

Informe de investigación para optar al título de Nutricionista Dietista

Asesor

Esp. Stephanie Carolina Realpe López

Co-Asesor

Ing. Diana Paola Ortiz Tobar

Universidad Mariana

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Nutrición y Dietética

San Juan de Pasto

2023

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva de los Educandos

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007

Universidad Mariana

## **Agradecimiento**

Agradecemos infinitamente a nuestras docentes de la Universidad Mariana, Carolina Realpe asesora y Diana Ortiz, co-asesora, en primer lugar por habernos elegido para hacer parte de este gran proyecto y ser autoras de la misma, en segunda instancia por su acompañamiento y paciencia a lo largo de este proceso, pues gracias a ellas se obtuvo un gran crecimiento profesional, gracias por ser unas mujeres dedicadas, entregadas y nobles con nosotras y su estudio.

A la Universidad Mariana y al programa de Nutrición y Dietética por brindarnos la oportunidad de poder llevar a cabo el desarrollo de nuestra investigación, donde satisfactoriamente se realizó de una manera adecuada.

## **Dedicatoria**

Quiero dedicar este trabajo de grado a:

En primer lugar, a Dios, porque gracias a él he logrado una de mis metas, por bendecirme y permitirme llegar a este momento tan importante para mi vida profesional.

A mi madre Liliam, pues ella es mi pilar para seguir adelante, sin ella no lo habría logrado, porque siempre ha estado a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio. Este logro es para ti, gracias por tu amor incondicional, te amo mucha mamá.

A mis abuelos paternos Mary y Javier y maternos Edilma y Milciades que fueron las personas que luego de mi mamá, me han apoyado y siempre se preocupan por mí, enseñándome con su sabiduría, paciencia, apoyo y amor a ser quien soy hoy.

A mis tíos y primos maternos que siempre estuvieron y confiaron en mi esfuerzo y dedicación desde un inicio, los quiero infinitamente.

A mi amiga incondicional y colega Silvana, por todas las aventuras y buenos momentos que hemos compartido a lo largo de estos años, agradezco por su paciencia, dedicación, confianza y esfuerzo para lograr finalizar con nuestro trabajo de grado.

A mi docente y asesora Carolina Realpe, por su aprendizaje, pasión y esfuerzo para guiarme durante el desarrollo de la investigación y hacerme participe de uno de sus proyectos en la universidad.

Y finalmente, a mis compañeras y colegas que hicieron parte de este lindo proyecto, por la paciencia y dedicación que tuvieron a lo largo del camino, hoy se puede ver el fruto del gran esfuerzo

Angie Ximena Cadena Burbano

## **Dedicatoria**

Le agradezco principalmente a Dios, por habernos dado la vida y permitirnos el haber llegado hasta este momento tan importante de nuestra formación profesional.

A mis padres, Clara Villota y Biron Insuasty y a mi abuela Martha Muñoz por apoyarme y alentarme para avanzar en este proceso de formación profesional; Gracias por ser la inspiración más grande en la lucha por cumplir mis sueños, a ustedes quienes merecen una hija responsable, comprometida y llena de amor por lo que hace.

Además, de manera muy especial quiero dar las gracias a mi docente y asesora Carolina Realpe confianza, esfuerzo, compromiso y dedicación en la construcción del presente proyecto.

A mi compañera Ximena por todos los momentos especiales que pasamos, por el apoyo y esfuerzo durante este proceso de formación.

¡Sin ustedes nada de esto hubiera sido posible!

Briyit Silvana Insuasti Villota

## **Contenido**

Introducción .....	12
1. Resumen de Propuesta .....	13
1.1. Identificación del Proyecto .....	13
1.1.1. Línea de Investigación Facultad Ciencias de la Salud .....	13
1.1.2. Línea de Investigación Programa de Nutrición y Dietética .....	13
1.1.3. Sub Línea de Investigación .....	13
1.1.4. Temática (s) de Investigación .....	13
1.2. Planteamiento del Problema .....	14
1.2.1. Descripción del problema .....	14
1.2.2. Formulación del Problema .....	17
1.3. Justificación .....	17
1.4. Objetivos .....	19
1.4.1. Objetivo General .....	19
1.4.2. Objetivos Específicos .....	20
1.5. Marco referencial .....	20
1.5.1. Antecedentes .....	20
1.5.1.1. Internacional .....	20
1.5.1.2. Nacional .....	22
1.5.2. Marco Teórico .....	24
1.5.3. Marco Conceptual .....	27
1.5.4. Marco Contextual .....	28
1.5.5. Marco Legal .....	30
1.5.6. Marco Ético .....	32
1.6. Metodología .....	33
1.6.1. Enfoque de la Investigación .....	33
1.6.2. Tipo de estudio .....	33
1.6.3. Participantes .....	33
1.6.4. Criterios de selección .....	34

1.6.5. Categorías de análisis .....	34
1.7 Técnicas de recolección de información .....	35
1.7.1 Instrumentos .....	35
1.7.2 Plan de análisis .....	36
2. Presentación de resultados .....	37
2.1. Objetivo 1. Reconocimiento de la disponibilidad según su época de cosecha de los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense .....	37
2.2. Objetivo 2. Identificación de las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación y formas de consumo de los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense.....	40
2.3 Discusión .....	45
3. Conclusiones .....	49
4. Recomendaciones .....	50
Referencias bibliográficas .....	51
Anexos .....	60



**Índice de Tablas**

Tabla 1. Operacionalización de Categorías..... 34

## **Índice de Figuras**

Figura 1	Árbol de problemas.....	14
Figura 2	Localización De Tumaco .....	29
Figura 3	Categoría de la disponibilidad según épocas de cosecha del ciruelo .....	37
Figura 4	Categoría de la disponibilidad según épocas de cosecha del caimito .....	38
Figura 5	Categoría de las preparaciones tradicionales del ciruelo .....	40
Figura 6	Categoría de las preparaciones tradicionales del caimito .....	43

**Índice de Anexos**

Anexo A. Instrumento y Validación 1 .....	61
Anexo B. Instrumento y Validación 2.....	64
Anexo C. Instrumento y Validación 3.....	68

## **Introducción**

La región Pacífico Sur Nariñense especialmente el municipio de San Andrés de Tumaco, representa un conjunto de saberes, costumbres y tradiciones que son de gran importancia y dan a conocer la riqueza de la cultura alimentaria Tumaquense a partir de frutos tradicionales como lo son caimito y ciruelo, puesto que la alimentación es muy importante desde diferentes contextos, destacándose la disponibilidad según época de cosecha y las prácticas alimentarias; de allí que el objetivo consistió en describir las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales de la región pacífico sur nariñense.

Por lo tanto, la presente investigación se realizó con el fin de recuperar los saberes y las tradiciones para el beneficio de la comunidad a nivel local, regional y nacional, por medio de la preservación de las costumbres en cuanto a las prácticas alimentarias como las diferentes formas de preparación, consumo y técnicas culinarias, y disponibilidad de los frutos tradicionales como caimito y ciruelo que se realizan mediante la producción, cultivo de la tierra y la disposición de los mismos para su venta en canales o sitios de comercialización como lo son las plazas de mercados, de pequeña, mediana y gran escala y comercios.

Se desarrolló por medio de la interacción de manera libre y espontánea con los conocedores y consumidores de la cocina tradicional de la región de la región pacífico sur nariñense San Andrés de Tumaco, a partir de la experiencia y conocimiento de dichas personas, donde darán a conocer las prácticas alimentarias y la disponibilidad de los frutos tradicionales en un contexto social y cultural.

## **1. Resumen de Propuesta**

### **1.1. Identificación del Proyecto**

#### ***1.1.1. Línea de Investigación Facultad Ciencias de la Salud***

Cuidado de la salud

#### ***1.1.2. Línea de Investigación Programa de Nutrición y Dietética***

Alimentación, Nutrición Humana y Ciencias de los Alimentos

#### ***1.1.3. Sub Línea de Investigación***

Nutrición Comunitaria

#### ***1.1.4. Temática (s) de Investigación***

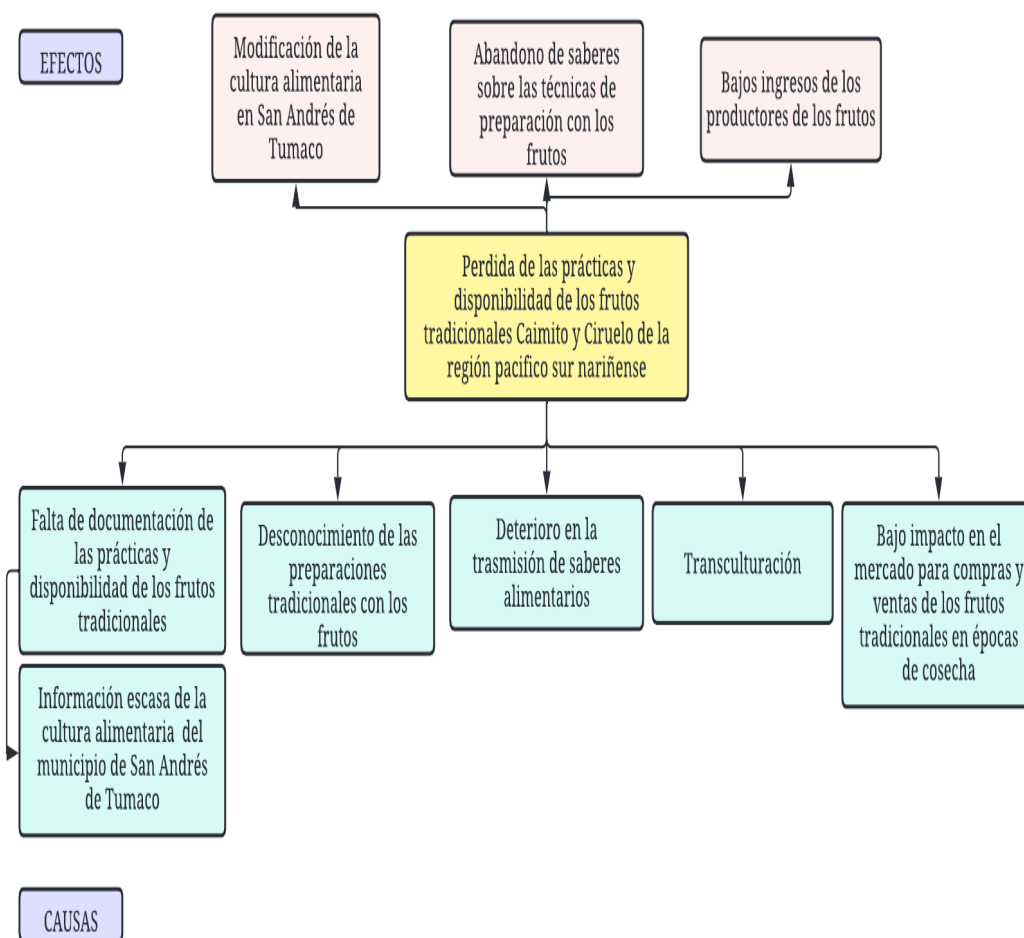
Cultura Alimentaria y Nutricional

## 1.2. Planteamiento del Problema

### 1.2.1. Descripción del problema

Figura 1

Árbol de problemas



*Nota.* La ilustración representa el árbol de problemas de las pérdidas de las prácticas y disponibilidad de frutos tradicionales Caimito y Cirulo de la región pacífico sur nariñense. Tomado de la presente investigación, 2022.

Según el Ministerio de Cultura (Mincultura, 2013) de Colombia es catalogada como un país con gran diversidad cultural, por ende, es importante promover la inclusión a los diálogos relacionados con la cultura, interacción social, intercambio de saberes, reconocimiento y visibilización de sus patrimonios culturales. De igual manera, la diversidad cultural es una característica esencial de la humanidad, patrimonio común que debe valorarse y preservarse en provecho de todos, pues crea un mundo rico y variado, que acrecienta la gama de posibilidades y nutre las capacidades y los valores humanos, y constituye, por lo tanto, uno de los principales motores del desarrollo sostenible de las comunidades, los pueblos y las naciones (Mincultura, 2010).

Es así como en el Pacífico sur Nariñense especialmente en el municipio de San Andrés de Tumaco la presencia de comunidades afrocolombianas o también conocidos como “Tumaqueños” resaltan parte de la riqueza etnocultural del país, siendo esencial en la historia, trayendo consigo muchos años de costumbres, tradiciones y conocimientos que marcaron y definieron su propio patrimonio cultural para cada una de sus prácticas relacionadas con diferentes ámbitos de su entorno social, como la cultura alimentaria que cumple un papel fundamental en su propia identidad y sentido de pertenencia, sin embargo, se puede evidenciar como actualmente se ha ido modificando y reemplazando las tradiciones alimentarias y saberes propios por saberes y prácticas ajenas a esta, creando una desconexión entre hábitos alimentarios y cultura, y dando paso significativo a la transculturación de la región.

Esta adopción de diferentes costumbres ajenas a la región junto con el desconocimiento de la soberanía alimentaria como lo define la Organización De Las Naciones Unidas Para La Alimentación y La Agricultura - (FAO 2013).

Es el derecho de un país a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos, que garanticen el derecho a la alimentación sana y nutritiva para toda la población, respetando sus propias culturas y la diversidad de los sistemas productivos, de comercialización y de gestión de los espacios rurales” (p.18.) ha generado un bajo impacto en el mercado para compras y ventas de los frutos tradicionales caimito y ciruelo en época de cosecha, reemplazando estos alimentos por alimentos

industrializados y como consecuencia provocando un desequilibrio en su identidad cultural y social.

El caimito es considerado un fruto con un comercio nacional muy bajo, debido al poco conocimiento que tiene la población Tumaqueña de frutas tradicionales en los últimos años como lo plantea (Gómez y Urrea 2016). Siendo un desconocimiento regional y nacional, pues existen otras especies más conocidas, con mayor disponibilidad y más rentables. En el mismo contexto, el ciruelo es un fruto tradicional como lo afirma (Redacción el Tiempo 2004, p. 12 A). “se desconoce su potencialidad como recurso que podría contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional y mejorar la calidad de vida de la población”, esto obedece a su baja producción, distribución y que en su gran mayoría se comercializa y consume localmente, causando incluso la pérdida de la soberanía alimentaria.

Todos los aspectos mencionados anteriormente, han generado un deterioro en cuanto a la transmisión de saberes alimentarios tradicionales y ancestrales como lo expresa (Gutiérrez 2018).

Siendo un patrimonio cuyo valor no se ciñe únicamente a las comunidades nativas, sino que dichos saberes constituyen como un importante recurso para toda la humanidad, por tanto, enriquecen y fortalecen el conocimiento mutuo mediante el diálogo, y permiten conservar la diversidad cultural ya existente en un territorio. (p. 2)

Por este motivo, es importante promover el consumo de caimito y ciruelo de la región pacífico sur nariñense, dado que en muchas regiones de Colombia se desconoce la existencia y el valor cultural alimentario, pudiendo enriquecer la gastronomía local y nacional, de igual manera disminuye la pérdida de los productos en temporada de cosecha, contribuye a la disponibilidad y acceso de los mismos, siendo una región “con problemas de accesibilidad, alta rotación de personal, es decir que los empleados son reemplazados con frecuencia ya sea por falta de empleo o por voluntad propia, dispersión geográfica, cultivos ilícitos, conflicto armado y riesgo antrópico por desplazamientos masivos (Gobernación de Nariño, 2020).



Por otro lado, la pérdida de las prácticas y disponibilidad de los frutos tradicionales se contemplan en causales como la falta de documentación, la pérdida de identidad cultural, el desconocimiento de las preparaciones tradicionales y el abandono de saberes sobre las técnicas de preparación de caimito y ciruelo, siendo consecuencia de una descontextualización actual de la región pacífico sur nariñense San Andrés de Tumaco, dando pie a la realización de una investigación en la cual se resaltan las características más importantes de la cultura alimentaria como las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación, consumo y disponibilidad de los frutos tradicionales caimito y ciruelo, con el fin de obtener conocimientos significativos directamente de la región, y así poder plasmarlos para que sea verídico en contexto de la comunidad y accesible a cualquier tipo de población sobre la cultura alimentaria y la disponibilidad de dichos frutos tradicionales.

### ***1.2.2. Formulación del Problema***

¿Cuáles son las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales caimito y ciruelo de la región pacífico sur nariñense?

### **1.3. Justificación**

San Andrés de Tumaco es una de las subregiones nariñenses más importantes del Pacífico Colombiano, la cual se caracteriza por la gran “riqueza en recursos naturales y presencia de altos índices de biodiversidad, aunque con gran susceptibilidad al deterioro por encontrarse en suelos pobres, frágiles y fácilmente erosionables” (Gobernación de Nariño, 2020); por ende, la disponibilidad de los frutos tradicionales ha disminuido notablemente, debido a la baja producción, distribución y comercialización en las plazas de mercado como lo mencionan (Torres y Solano 2019). Donde se encontraban toda clase de frutas y verduras de la región, entre estos el caimito y el ciruelo. Sin embargo, hoy en día son los que menos ingresos generan, pues el precio para comprar las semillas y cultivar estos productos es más elevado y optan por cultivar productos más económicos, abandonando tradiciones y costumbres que definen su identidad cultural como consecuencia de los efectos que ha traído la transformación alimentaria y la globalización en la actualidad.

Por lo tanto, la soberanía alimentaria es de gran importancia para la región Pacífico sur nariñense, puesto que es el derecho de este territorio a definir sus propias políticas agrícolas y alimentarias, con el fin de proteger la producción local de frutos tradicionales como el caimito y el ciruelo y la cultura alimentaria que caracteriza a la región, dando una garantía al derecho a la alimentación y priorizando la producción. Por ello, se debe generar un rescate de los frutos tradicionales por medio de preparaciones y técnicas culinarias propias de la región, teniendo en cuenta que en muchas partes del departamento y el país se desconoce la existencia de estos alimentos que podrían contribuir al enriquecimiento de la cultura gastronómica y así generar una promoción del consumo y evitar la pérdida en temporadas de cosecha (Méndez et al. 2017).

Desde un contexto regional identificar las características culturales de los frutos tradicionales contribuye al rescate de la identidad alimentaria, como lo establece la (Gobernación de Nariño, 2020). En una de sus líneas de acción, fortaleciendo en la población Nariñense la selección, preparación y consumo adecuado y suficiente de alimentos a partir del reconocimiento de la producción local y de las prácticas culinarias tradicionales, para promover una comercialización de alimentos que permitan retribuir de manera digna y oportuna el trabajo de los productores y la obtención de los alimentos a precios justos por parte de los consumidores, es uno de los hitos más relevantes en la consolidación de las políticas públicas y planes sectoriales, con el fin de garantizar el derecho a la alimentación y lograr la seguridad alimentaria y nutricional de la comunidad (p. 200-95).

Por medio de la preservación de las costumbres, tradiciones y saberes en cuanto a las prácticas alimentarias como diferentes formas de preparación, consumo y técnicas culinarias, y disponibilidad de los frutos tradicionales como caimito y ciruelo que se realizan mediante la producción, cultivo de la tierra y la disposición de los mismos para su venta en canales o sitios de comercialización como lo son las plazas de mercados, de pequeña, mediana y gran escala y comercios. Como lo expresa la (Gobernación de Nariño 2020). La garantía del acceso económico y físico a la alimentación, ayuda a reducir la inseguridad alimentaria de la región Pacífica y a rescatar el valor de los alimentos tradicionales mejorando los modos de preparación sin el ánimo de agredir las tradiciones y costumbres, sino que las enriquezcan, siendo estas prácticas

tradicionales asociadas al consumo como el eje clave del proceso de apropiación de la región y el significado cultural de los alimentos.

Por tanto, el desconocimiento y abandono de saberes que hacen parte de la cultura alimentaria y su legado, es una de las problemáticas actuales, donde el rol de las familias ancestrales ha perdido su valor e importancia dentro de la sociedad llevando a que las diferentes técnicas culinarias para preparaciones y disponibilidad como la producción de los alimentos tradicionales sea menos rentable, lo que conlleva a que las nuevas y futuras generaciones no tengan un adecuado aprovechamiento del caimito y el ciruelo, por lo contrario optan por consumir otros alimentos que no sean de su riqueza cultural. Además, la falta de información hace que la región genera escases de documentos relacionados con las prácticas y disponibilidad de los frutos dejando a un lado la preservación de los conocimientos y saberes que se han ido extinguiendo con el pasar de los años.

Por este motivo, es importante recuperar los saberes para el beneficio de la comunidad a nivel local, regional y nacional, por medio de la interacción de manera libre y espontánea con los comercializadores de plaza de mercado y ventas ambulantes, pequeños restaurantes, conocedores y/o consumidores de la cocina tradicional de la región pacifico sur nariñense San Andrés de Tumaco, a partir de la experiencia y conocimiento de dichas personas, donde darán a conocer las prácticas alimentarias y la disponibilidad de los frutos tradicionales en un contexto social y cultural.

## **1.4. Objetivos**

### ***1.4.1. Objetivo General***

Describir las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Reconocer la disponibilidad según su época de cosecha de los frutos tradicionales de la región pacífico sur nariñense.
- Identificar las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación y formas de consumo de los frutos tradicionales de la región pacífico sur nariñense.

## **1.5. Marco referencial**

### **1.5.1. Antecedentes**

**1.5.1.1. Internacional** Leyva y Pérez (2015). Realizaron un ensayo sobre los efectos de la globalización en la transformación de la cultura alimentaria, causando una pérdida de las raíces culinarias prehispánicas propias de México, generando una pérdida en las costumbres gastronómicas, cambiando sus estilos de vida y hábitos alimentarios, pues se carece de políticas públicas que regulen la entrada de nuevos alimentos en el mercado y la creciente introducción de comidas rápidas, azucaradas, entre otros, produciendo una pérdida de la cultura alimentaria y una baja educación sobre una alimentación nutritiva y más natural, lo que ha resultado en la proliferación y consumo de comidas poco nutritivas, siendo así los principales factores que han generado la pérdida de identidad cultural y étnica, además la globalización ha causado diversas enfermedades como desnutrición y obesidad presentada en los últimos años, por consiguiente se destaca la necesidad de rescatar la identidad alimentaria y exponer la importancia de una conciencia y educación alimentaria como requisito indispensable para lograr un mejor nivel de salud.

Por consiguiente (Hansen 2018). En su investigación sobre la pérdida de las raíces gastronómicas en el municipio de Tapachula, México por medio de encuestas realizadas a grupos de jóvenes y adultos logró obtener como resultado que las prácticas alimentarias se han perdiendo a lo largo del tiempo porque a muchos jóvenes como también a adultos, no les interesa conocer sobre su cultura abandonando el arte culinario, llegando hasta el punto de incluir

tendencias gastronómicas de otros lugares para no disminuir su economía, sin embargo, se resalta que muchas personas quieren volver a implementar sus tradiciones y culturas por medio de la transmisión de saberes desde su formación personal y educativa, para que así se pueda rescatar sus platillos, ingredientes típicos y las técnicas de preparación que en muchas personas casi no existen o no se dan a conocer.

Así mismo, (Villalva e Inga 2020). Investigaron acerca de los saberes ancestrales gastronómicos y cómo pueden fortalecer el turismo cultural de la ciudad de Riobamba, Provincia de Chimborazo, donde analizaron la influencia que tienen los saberes ancestrales frente al turismo cultural, es así como determinaron varios desafíos en cuanto al patrimonio alimentario y la transculturación alimentaria, para ello planearon crear estrategias como ferias gastronómicas y artesanales, proyectos agrícolas y ganaderos y ferias de emprendimientos gastronómicos enfocadas en impulsar a la ciudadanía con su participación de esas actividades para la promoción del turismo cultural y los saberes ancestrales, debido a que es de gran importancia el valor del patrimonio cultural inmaterial como un aspecto esencial que permite dar conocimiento de costumbres, tradiciones, creencias espirituales y rituales que fomentan las prácticas en la población de Riobamba, sin embargo existe la transculturación cuando personas de otras nacionalidades adaptan su dieta y la venden como producto gastronómico afectando los saberes ancestrales gastronómicos propios de la ciudad de Riobamba. Por tanto, se concluyó que la actividad turística con la modalidad de turismo cultural, representa un gran potencial para el desarrollo y la participación de la ciudadanía para el desarrollo de los pueblos en donde su importancia radica en el valor de su patrimonio cultural.

Del mismo modo (Meléndez y Cañez 2009). Investigaron sobre la cocina tradicional como un elemento que define la cultura y desarrollo local en México, las cuales permitieron conocer características de la vida social, económica y productiva de las comunidades en las cuales se desarrollan, de la misma manera los cambios en sus estilos de vida, reflejándose en la alimentación, principalmente en la pérdida o adaptación de saberes y prácticas culinarias, produciendo una transformación alimentaria a nivel global debido a las nuevas condiciones en el mercado. Se concluyó que los saberes y las prácticas alimentarias han construido su legado cultural y patrimonial, sin embargo, la dieta tradicional fue modificándose creando diferentes

productos básicos que se distinguieron de los tradicionales y fueron adoptando diferentes modelos alimentarios, debido al surgimiento de cadenas comerciales como supermercados los cuales empezaron a ofrecer productos industrializados, cambiando sus preferencias alimentarias. Por ende se dio un primer acercamiento de la cultura y el modelo alimentario de origen rural teniendo en cuenta los cambios por un estilo de vida urbano, pero, al mismo tiempo, los saberes y las prácticas alimentarias culinarias se han mantenido en la región como una expresión de resistencia cultural, creando las cocinas tradicionales de origen campesino ya que es un referente gastronómico cultural que permitió una respuesta o una estrategia para tener un ingreso económico en la comunidad rural, vinculándose con la identidad, desarrollo cultural y turismo.

**1.5.1.2. Nacional** Por otro lado (Lesmes 2017). Realizó una investigación donde identificó la estrecha relación que existe entre el pasado, presente y futuro alimentario para las mujeres productoras y campesinas del municipio de Usme perteneciente a la ciudad de Bogotá, Colombia, describiendo en primer lugar los saberes, prácticas y necesidades con relación al consumo de alimentos, el cual asegura que la tradición es el principal componente y agente transmisor de conocimientos y hábitos que se enmarcan en la cultura campesina y mantienen viva la memoria alimenticia de esta comunidad, puesto que sus madres ya abuelas jugaron un papel primordial en la apropiación de los conocimientos que ahora ellas transmiten a sus familias y los cuales determinan las concepciones propias para tener una alimentación saludable al entender el cómo, por qué y el para qué de los alimentos. Son precisamente esos saberes, los que construyen las prácticas que hoy día desarrollan las mujeres de La Requilina.

Torres (2018). En su investigación sobre la recuperación de la memoria alimentaria y saberes ancestrales de los adultos mayores vinculados a la Ulata, veredas la Requilina y el uval en Usme, dio a conocer que se logró recolectar información de los adultos mayores por medio del acercamiento a ellos, para poder conocer sus costumbres, conocimientos y la relación directa entre el pasado, donde así claramente se evidenció por medio de los datos obtenidos que las prácticas actuales a como ellos las conocían han sido cambiadas y modificadas con el paso de los años, por motivo de varios cambios que están ligados a factores internos como lo es adoptar nuevos conocimientos y externos como los avances sociales, modificando su economía y culturas que se forjaban tras generaciones.

Igualmente, (Católico, 2018). Investigó sobre la comunicación de saberes y prácticas culinarias de los campesinos del municipio de Siachoque Boyacá, Colombia, realizando un análisis de las diferentes interacciones con personas, por ende, fue posible entender cómo los procesos culinarios que desarrollan las mujeres campesinas se convierten en una comunicación colectiva gracias a la transmisión de saberes ha permitido a la comunidad mantener su identidad entre diferentes generaciones como estrategia que permite que la comunidad mantenga su legado y a la vez permita que nuevos individuos puedan integrarse.

(García 2019). Investigó sobre el riesgo del patrimonio cultural y la seguridad alimentaria en las cocinas tradicionales de Guayatá Boyacá, Colombia donde se analizó a una comunidad rural campesina mediante entrevistas semi-estructuradas y se obtuvo como resultado que se presenta un riesgo respecto a las transformaciones y uso del suelo para el estilo de vida urbano, generando una disminución de producción agropecuaria, pérdida de valores, significados sociales y culturales de la comunidad en las cocinas tradicionales, dando paso para que las familias dejen de producir sus propios alimentos ya sea por abandono del cultivo de los productos básicos de su dieta y por la cría de animales domésticos, conllevando a una pérdida de seguridad alimentaria. Aunque se debe reconocer que la fiesta es una forma de reivindicación cultural, pues es la forma como ellos manifiestan de manera continua sus saberes, expresiones, sentimientos, agradecimientos y a través de ellas enseñan sus rituales.

De igual modo, (Triana y Pérez 2021) investigaron sobre las prácticas y saberes ancestrales de la gastronomía colombiana en el departamento de Cundinamarca, provincia Oriente, donde su objetivo general fue rescatar las costumbres culturales y ancestrales a partir de la determinación de diferentes componentes que están relacionados con dicho problema como el impacto del sector productivo, ambiental, sociocultural y tecnológico; de manera que su estudio permitió ayudar a la cultura en pro de la seguridad alimentaria y nutricional, gracias al desarrollo de huertas caseras que se realizaron como alternativa para poder acceder a los productos agrícolas cultivados de forma tradicional y orgánica, de igual manera obtuvieron la facilidad para acceder a una alimentación saludable y económica con el fin de fomentar progresivamente en su base alimentaria productos ancestrales que pertenecen a la región.

Finalmente, se puede evidenciar que la cultura alimentaria es un campo muy complejo debido a que involucra diferentes comunidades y poblaciones, teniendo en cuenta que cada una de ellas se diferencia por su identidad cultural, de modo que (Gómez 2020). En su estudio sobre el Rescate de las tradiciones y técnicas ancestrales gastronómicas en el programa profesional de gastronomía y alta cocina de la Universidad Autónoma de Bucaramanga (UNAB) para el fortalecimiento del patrimonio cultural colombiano, donde surgió una problemática en cuanto a la pérdida del patrimonio alimentario y para ello, su fuente de aplicación fue con docentes y estudiantes de la misma universidad, a través de esta población, por medio de entrevistas y encuestas como instrumentos de información se pudo identificar que existen muchos conocimientos ancestrales de distintas partes de América Latina y la importancia que tiene la cocina tradicional dentro de un marco cultural en un país o una región, pues es necesario brindar espacios para que los estudiantes que provienen de diferentes regiones puedan intercambiar entre ellos sus cocinas tradicionales en cuanto a prácticas y técnicas culinarias que los representan, dando pie al fortalecimiento de la cultura alimentaria que hoy en día difícilmente se logra.

### ***1.5.2. Marco Teórico***

La seguridad alimentaria es un factor de gran importancia en el sector rural, puesto que es el encargado de promover los alimentos requeridos para garantizar el derecho a la vida de la población objeto como lo afirma (Perdomo 2018). Al igual que la soberanía alimentaria a la cual tienen derecho todos los pueblos de elegir sus propios métodos de producción de sus alimentos. Partiendo de la región pacífico sur nariñense en San Andrés de Tumaco, la cultura alimentaria es la base para construir modelos alimentarios y nutricionales que han creado una herencia cultural que identifica a un grupo de personas y pueblos, además, se debe tener en cuenta que para su apropiación se evidencian formas de cultivar, cosechar y preparar los alimentos asociados a ritos y celebraciones de acuerdo a las creencias, costumbres y elaboraciones simbólicas de los alimentos tradicionales. (Meléndez y Cañez, 2009). En el mismo sentido, el patrón alimentario de una cultura se compone de tres características fundamentales, la primera se refiere al conjunto de varias prácticas y procesos relacionados que acogen los recursos naturales, la materia prima para la elaboración de los alimentos hasta su consumo, en segunda instancia se entiende a la alimentación como un factor social, cultural y nutricional desde el punto de vista biológico,



fisiológico y de salud para mejorar las condiciones de vida de las personas, por último esta característica se comprende como un conjunto de preparaciones, creencias, conocimientos, saberes y prácticas heredadas asociadas a la alimentación (Realpe, 2021).

Los términos referidos a esta investigación, implican el abordaje de los aspectos que se asocian a la condición contextual de la zona de investigación, como lo es la región pacífico sur nariñense, además según (Barrial y Barrial 2012). Atribuyen conceptos como las prácticas alimentarias que se caracterizan por conductas similares y repetitivas entorno a la alimentación, expresando comportamientos que son influenciados por factores sociales, económicos y culturales que se encuentran inmersos en el individuo y su familia, es así como cada sociedad se rige bajo un patrón alimentario propio, este es el resultado de los usos, costumbres y tradiciones que se transmiten y modifican a través del tiempo.

Es así como los saberes y las tradicionales culinarias como lo da a conocer el (Mincultura 2017). Son factores importantes en la vida e identidad de las comunidades afrocolombianas para conocer, recuperar y conservar sus tradiciones como parte de sus sistemas locales de seguridad y soberanía alimentaria, dando pie a las cocinas tradicionales, en las cuales se comprendía diferentes conocimientos y prácticas culinarias con relación a los sistemas agrícolas tradicionales, la oferta ambiental y la cultura, además, es aquí donde todo el conocimiento se llevaba a cabo con las diferentes técnicas de preparación para la elaboración y preparación de cada plato típico ancestral, partiendo desde todos los procesos iniciales de selección, lavado, pelado y picado para el consumo del caimito y ciruelo que son el conjunto de gustos y sabores únicos y originales puesto que con el hecho de comer, los alimentos contienen historias y representaciones mantienen su patrimonio cultural.

El patrimonio cultural en la cocina del pacífico, tiene una derivación de los encuentros culturales de pueblos de origen africano, pueblos indígenas y los colonizadores hispánicos. En las cocinas actuales de Tumaco, puede verse reflejado la influencia de estas culturas ancestrales, además, existe una relación estrecha entre cocina, cultura y el medio natural como un legado por los antepasados que debe ser transmitido a las generaciones futuras, evitando que desaparezca la cultura afro del Pacífico, puesto que la “cocina tradicional es una parte constitutiva de la historia

y memoria de las comunidades afro que representa un factor de identidad y de cohesión comunitaria significativo para las familias y comunidades” (Mincultura, 2016).

En la región contaban con variedad de alimentos disponibles para su consumo, distribución y comercialización, fue así como las comunidades desarrollaron su propio sistema calificativo de los espacios de vida del territorio como lo afirma el (Mincultura 2016). Entre ellos están las fincas tradicionales porque funcionan de acuerdo a las prácticas que se han ido adoptando, cuyo conocimiento y manejo se hace en contextos comunitarios y se transmite de generación en generación, así es como su producción está orientada al autoconsumo y supervivencia de la familia y el grupo social y por otro lado los huertos rurales y urbanos. En primer lugar, los huertos rurales también eran parte sustancial de la vivienda, donde cultivaban variedad de árboles frutales en especial cítricos como naranjas y limones, caimito, ciruelo, carambolo y aguacate, por el contrario, los huertos urbanos vienen desapareciendo debido a la venta de tierras y desinfección de las mismas.

El ciruelo según (Stick 2020). Proviene de un árbol tropical, además, se caracteriza por tener buen sabor y se suele consumir fresco, y el caimito como refiere Hernández (2009), es un fruto exótico y silvestre, existen dos tipos que se clasifican dependiendo del color de su cascara: morado o verde, recalando que el tonalidad morada es más dulce y el tonalidad verde tiene más olor, sin embargo son frutos con baja comercialización y producción, pues es poco conocido a nivel nacional y en su mayoría está limitado al consumo local.

Entendiendo lo anterior, parte de estas características daban pie a la formación y estructuración de la identidad cultural como base fundamental de las economías regionales y locales que acogía a la región pacifico sur nariñense y era símbolo característico de la misma, abarcando sus costumbres, tradiciones, creencias, comportamientos, historia, geografía, educación, arte y ritualidad en torno a la alimentación que permitieron conocer las características de la vida social, económica y productiva.

### **1.5.3. Marco Conceptual**

**Comercialización.** Como lo expresan (Arias et al., 2020, p. 20), “La comercialización es el conjunto de actividades que trata de un intercambio comercial, entre la compra y ventas de productos para contribuir a un impacto en el mercado de bienes, servicios y la propiedad intelectual”.

**Conocimientos Alimentarios.** Como lo afirma (Sastoque, 2019 p. 33), “Son aquellos que brindan información sobre cómo debe ser la alimentación de las personas con el fin de brindar una vida saludable y un buen estado nutricional”.

**Costumbres.** De acuerdo con Hullpa (2018, p. 34), “Es una práctica común de un lugar o grupo de personas en particular, incluso puede ser algo individual. Es una manera de comportarse o hacer algo comúnmente aceptada en una sociedad, lugar, contexto o momento en específico”.

**Cultura.** Según Molano (2007, p. 4), es el conjunto de los rasgos distintivos, espirituales, materiales y afectivos que caracterizan una sociedad o grupo social. Ella engloba, además de las artes y las letras, los modos de vida, los derechos fundamentales del ser humano, los sistemas de valores, creencias y tradiciones.

**Cultura Alimentaria.** Contreras y García (2005, p. 4-5). Expresan que “Es un conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura”.

**Disponibilidad de Alimentos.** Según la Organización Panamericana de Salud (OPS, 2009, p. 90). “Es el suministro adecuado de alimentos a escala nacional, regional o local. Las fuentes de suministro pueden ser la producción familiar o comercial, las reservas de alimentos, las importaciones, y la asistencia alimentaria”.

**Frutos.** Según la (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, 2020, p. 37), refiere que es “Una parte de la planta que deriva del ovario de la flor fecundado y desarrollado. En su interior alberga las semillas que posteriormente germinará o maduraran para dar lugar a una nueva planta”.

**Identidad cultural.** (Molano 2007, p. 5), define a la identidad cultural, como aquella que abarca un sentido de pertenencia respecto a un grupo social en el cual comparten los mismos rasgos culturales, siendo así costumbres, valores y creencias. De igual manera, se debe tener en cuenta que la identidad no es un concepto fijo ya que se recrea de forma particular o grupal y se va alimentando de manera continua.

**Prácticas Alimentarias.** (Black y Creed, 2012, p. 3). Refieren que las prácticas alimentarias principalmente se basan en los comportamientos específicos los cuales se caracterizan por las interacciones que ocurren durante la alimentación y se van adoptando con el tiempo.

**Seguridad Alimentaria.** Ministerio de Protección Social (MPS et al, 2008 p. 4). Define la seguridad alimentaria como la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para una vida saludable y activa.

**Tradición.** Así mismo, (Huallpa, 2018, p. 20). Refiere que es una manera de pensar, comportarse o hacer algo que a través del tiempo las personas de una determinada sociedad, comunidad o familia son iguales, además, puede ser una idea o creencia que se ha ido forjando con el pasar del tiempo de una generación a la otra.

#### ***1.5.4. Marco Contextual***

San Andrés de Tumaco según Palma (2014), hace parte de la región pacífico sur nariñense siendo así una de las subregiones más importantes del pacífico colombiano. Se encuentra ubicada al suroeste de la costa pacífica nariñense limita al norte con los municipios de Francisco Pizarro

y Roberto Payán, al oriente con el municipio de Barbacoas y al sur con la República del Ecuador, geográficamente limita al occidente con el Océano Pacífico, además cuenta con una extensión total aproximada de 3.600 km<sup>2</sup> de los cuales 3.580 corresponde a la zona rural.

## **Figura 2**

### *Localización De Tumaco*



*Nota.* Esta ilustración representa la ubicación geográfica del municipio san Andrés de Tumaco. Tomado de Wikipedia (2012).

(Palma, 2014). Alude que.

Además, el municipio cuenta con diferentes actividades socio-económicas como la agricultura de subsistencia generando mayor producción de coco, plátano, yuca y frutales, la agricultura semi-industrial con producción de arroz y la explotación de cacao y palma de aceite en el nivel agroindustrial. También es importante tener en cuenta la producción de la pesca como y el procesamiento de pescados y mariscos dentro de la economía y

comercialización del municipio, así como la explotación y manejo de maderas en aserríos locales. En la minería se destaca la explotación a cielo abierto legal e ilegal de oro. En cuanto al sector de servicios, el turismo por una parte y las actividades relacionadas con el puerto petrolero y aceitero sobre el Océano Pacífico son las principales actividades a tener en cuenta para su desarrollo socioeconómico. (p. 5)

Sin embargo, la oferta económica en el municipio, el índice de necesidades básicas insatisfechas (NBI) como el poco acceso a la vivienda, a los servicios sanitarios, a la educación y la capacidad económica genera desempleo alrededor de un 70% aunque en algunas estimaciones se hable de un número cercano al 80 e incluso 90% de la población. A esto se le suma que el producto interno bruto (PIB) per cápita no sobrepasa los 1.000 dólares lo que quiere decir que el 69% total de los ingresos que se generan en el municipio están concentrados en el 10% más rico de su población. Así mismo, la localización geográfica del municipio lo hace propenso a catástrofes naturales de diferente extensión, sin desestimar que a futuro pueda afrontar tsunamis derivados de estos movimientos. (p. 5)

### ***1.5.5. Marco Legal***

Constitución Política de Colombia. Constitución Política de Colombia 1991, Artículo 65, modificada por el congreso de Colombia, 2020. Según el (Congreso de la República de Colombia 2020). El estado garantiza el derecho a la alimentación adecuada y estar protegido contra el hambre y la desnutrición, así mismo, promoverá condiciones de seguridad alimentaria y soberanía alimentaria en el territorio nacional.

Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). Respeto a la identidad y diversidad cultural. Según el (MPS et al. 2008). Es definida como el derecho de los pueblos a producir sus alimentos respetando la identidad cultural y la diversidad de los modos de producción, de consumo y la comercialización agropecuaria, fortaleciendo los mercados locales. No significa autosuficiencia plena o la desaparición del comercio agroalimentario internacional, sino que defiende la opción de formular aquellas políticas y prácticas comerciales que mejor

sirvan a los derechos de la población a disponer de una producción agropecuaria nutritiva, sana y ecológicamente sustentable.

Declaración Universal de los Derechos Humanos, Artículo 25 y 27. Según la Organización De Las Naciones Unidas Para Una Alimentación - FAO (2015), todas las personas tienen el derecho a definir libremente su cultura y a un nivel de vida adecuado que le asegure, salud, bienestar y en especial alimentación.

Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-201. Disponibilidad y acceso. Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, et al. (2012), la disponibilidad es la cantidad de alimentos con la que se cuenta a nivel nacional, regional y local, de igual manera el acceso a los alimentos es la posibilidad de todas las personas de alcanzar una alimentación adecuada y sostenible, es por esto que se debe promover la producción de los frutos tradicionales de la región pacífico sur nariñense, San Andrés de Tumaco para mejorar la comercialización y que así se puedan conocer a nivel nacional, mejorando la seguridad alimentaria y nutricional sin abandonar el significado cultural que representa para esta subregión.

Plan Decenal Nuestro Nariño al Derecho por una Alimentaria y Nutrición Adecuada 2020-2029. Según la (Gobernación de Nariño, 2020, p.219) “Garantiza el derecho a una alimentación balanceada, nutritiva y suficiente, para todas y todos los nariñenses, en especial niños, niñas, adolescentes, madres gestantes, madres lactantes y adultos mayores, sin importar su género, etnia o clase social”.

Ley 70 de 1993. Artículo 3. Según la ley 70 (1993), establece el reconocimiento y la protección de la diversidad étnica, cultural y el derecho a la igualdad de todas las culturas que conforman la nacionalidad colombiana, de igual manera el respeto a la integridad, la dignidad de la vida cultural de las comunidades negras y La participación de las mismas sin daño moral de su autonomía, en decisiones que ellos tomen.

### **1.5.6. Marco Ético**

Para el abordaje de la investigación sobre las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales caimito y ciruelo de la región pacífico sur nariñense en San Andrés de Tumaco, se seguirán las directrices nacionales e internacionales para la investigación, específicamente la Resolución 8430 de 1993, a partir de la cual, según el artículo 10 y 11, este estudio se clasifica como una investigación sin riesgo que según la (Resolución 8430 1993).

Son estudios que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y aquellos en los que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros en los que no se le identifique ni se traten aspectos sensitivos de su conducta. (p.3)

El procedimiento básico consistirá en identificar las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales mediante entrevistas semiestructurada que permitan conocer las características que componen su cultura alimentaria, realizando preguntas fijas y abiertas; garantizando el cumplimiento del principio de beneficencia y no maleficencia, por cuanto no se realizará ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales.

Con respeto al principio de autonomía, todos los participantes del estudio se escogen de forma voluntaria, siendo así mayores de edad firmando su consentimiento informado para esta investigación, teniendo en cuenta que son libres de responder cada una de las preguntas realizadas.

Teniendo en cuenta el principio de justicia, la selección de los participantes se realizará de manera voluntaria con personas naturales y jurídicas que conozcan y comercialicen los frutos y conocedores y/o consumidores de la cocina tradicional de San Andrés de Tumaco, siendo así no se hará ningún tipo de discriminación frente a inclusión social, derecho de igualdad y equidad (edad, género, etnia, discapacidad, religión y/o color de piel).



## **1.6. Metodología**

### ***1.6.1. Enfoque de la Investigación***

El presente estudio se enmarcó dentro del paradigma cualitativo, como lo afirma Ruiz (2011), el cual se caracteriza por ser una investigación inductiva ya que se desarrolla mediante un diseño flexible donde el investigador interactúa con los informantes de un modo natural y no intrusivo respetando todo tipo de creencias, así mismo, se identificó con las personas que se estudió para poder comprender cómo ven las cosas y las situaciones en las que se encuentran. Por este motivo, en San Andrés de Tumaco se realizó un estudio por medio de la experiencia y conocimiento de las personas, donde se dio a conocer los saberes en relación a las prácticas alimentarias y la disponibilidad de los frutos tradicionales en un contexto social y cultural, con métodos no numéricos que permitieron identificar características específicas, vividas por la población objeto.

### ***1.6.2. Tipo de estudio.***

Se realizó un estudio con diseño descriptivo donde según (Guevara et al. 2020, p 171). “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas”, relacionado a las experiencias basadas en los conocedores y consumidores de los frutos tradicionales Caimito y Ciruelo de la región, las cuales permitieron identificar las categorías de prácticas alimentarias y disponibilidad según épocas de cosecha en un componente sociocultural.

### ***1.6.3. Participantes***

Para la investigación se trabajó con los conocedores y consumidores de la cocina tradicional de la región pacífico sur nariñense San Andrés de Tumaco; por ende, se realizó una muestra no probabilística por conveniencia y con diseño descriptivo, donde se obtuvo una saturación de la

información posterior a las entrevistas donde el material cualitativo deja de aportar datos nuevos y las entrevistadoras dejan de recoger la información.

#### 1.6.4. Criterios de selección

Para los criterios de selección se tuvo en cuenta:

- Personas naturales y jurídicas que conocen los frutos.
- Conocedores y/o consumidores de la cocina tradicional de la región pacifico sur nariñense San Andrés de Tumaco.

#### 1.6.5. Categorías de análisis

**Tabla 1**

*Operacionalización de Categorías*

Objetivo	Categorías	Fuente Primaria	Instrumento
Reconocer la disponibilidad según su época de cosecha de los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense	Tiempo de cosecha	Conocedores y consumidores de la cocina tradicional de la región	Entrevista semiestructurada
Identificar las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación y formas de consumo de	Tipos de preparación Consumo tradicional Uso de utensilios	Conocedores y consumidores de la cocina	Entrevista semiestructurada

---

los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense.	Beneficios y propiedades Nutricionales	y tradicional de la región
---	--	----------------------------

---

*Nota.* Esta tabla representa las categorías teniendo en cuenta los objetivos específicos y el instrumento. Adaptado de Características Culturales y Nutricionales de Frutos Tradicionales de la Región Pacifico Sur Nariñense, 2021.

## **1.7 Técnicas de recolección de información**

La técnica de recolección de información fue la entrevista de tipo semi-estructurada, donde (Monje 2011). Afirma que consta de un diálogo con el entrevistador y el entrevistado, con la finalidad de conocer, comprender e interpretar el punto de vista acerca de una temática, en la cual los conocedores y/o consumidores de la cocina tradicional de la región respondieron de manera libre y espontánea, desde su conocimiento, con respecto al tema contemplado en las categorías del componente sociocultural acerca de las prácticas alimentarias y disponibilidad según épocas de cosecha de los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense.

### **1.7.1 Instrumentos**

Para la recolección de datos e información se usó la guía de entrevista semi-estructurada con preguntas abiertas y fijas, de creación propia sometida a proceso de validación con expertos, donde se tuvo en cuenta todas las consideraciones éticas con el fin de incluir una serie de preguntas para indagar y conocer sobre las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales, facilitando la comunicación y aclarando dudas, para ello se dividió en cinco categorías: Tiempo de cosecha, tipo de preparación, consumo tradicional, uso de utensilios y beneficios y propiedades nutricionales.

### **1.7.2 Plan de análisis**

Para llevar a cabo el plan de análisis cualitativo se tuvo los siguientes pasos:

En primer lugar, se realizó el proceso de codificación o análisis de contenido, donde el (Centro de Estudios de Opinión 2009). Afirma que sirve para dividir la información en categorías con la finalidad de clasificar los resultados obtenidos de una forma más clara y ordenada. En la presente investigación la codificación se desarrolló en torno a las siguientes categorías: Preparaciones tradicionales con los frutos, técnicas de preparación de los frutos, consumo de los frutos y disponibilidad según épocas de cosecha.

Posteriormente se realizó la incorporación de la información, ya que el material fue analizado, examinado, y comparado en relación a cada categoría y de la misma manera se incluyó una relación entre ellas. Del mismo modo, esta información tuvo un enfoque en establecer relaciones entre las categorías respecto a la cultura alimentaria y costumbres para obtener resultados favorables y precisos.

Para terminar, en el último paso se tuvo en cuenta las bases finales, previas a la fase interpretativa, las cuales consistieron en vaciar la totalidad de la información de las entrevistas en un documento Word, posteriormente se realizó la limpieza de la información quitando datos irrelevantes como las muletillas y expresiones que hacían los participantes para formar frases que después ayudaron a la construcción de las proposiciones por medio de la organización de las mismas y a su vez se establecieron de las categorías, luego a través toda la información recolectada se logró realizar la estructuración de los campos semánticos (gráficos) sobre las categorías y sus respectivas proposiciones, con el fin de llevar a cabo la interpretación de la información obtenida para crear un material basado en datos científicos con relación al trabajo de campo que fueron las entrevistas semiestructuradas.

## 2. Presentación de resultados

Para la recolección de la información del presente estudio, participaron 11 personas por cada fruto de las cuales se realizaron un total de 22 entrevistas a los conocedores y consumidores de la cocina tradicional que hacen parte de la región pacífico sur nariñense especialmente del municipio de San Andrés de Tumaco y zonas aledañas sobre los frutos tradiciones caimito y ciruelo, donde se aplicó un guion de entrevista con ocho preguntas teniendo en cuenta las principales categorías de preparaciones tradicionales y la disponibilidad según su época de cosecha. Es así, cómo se rescató los principales conocimientos y saberes sobre estos frutos tradicionales, constituidos como parte de la identidad de las comunidades, contribuyendo al propósito de conocer, recuperar y conservar sus tradiciones que hacen parte de su cultura alimentaria.

A continuación, se describen las principales categorías encontradas:

### 2.1. Objetivo 1. Reconocimiento de la disponibilidad según su época de cosecha de los frutos tradicionales de la región pacífico sur nariñense

#### Figura 3

*Categoría de la disponibilidad según épocas de cosecha del ciruelo*



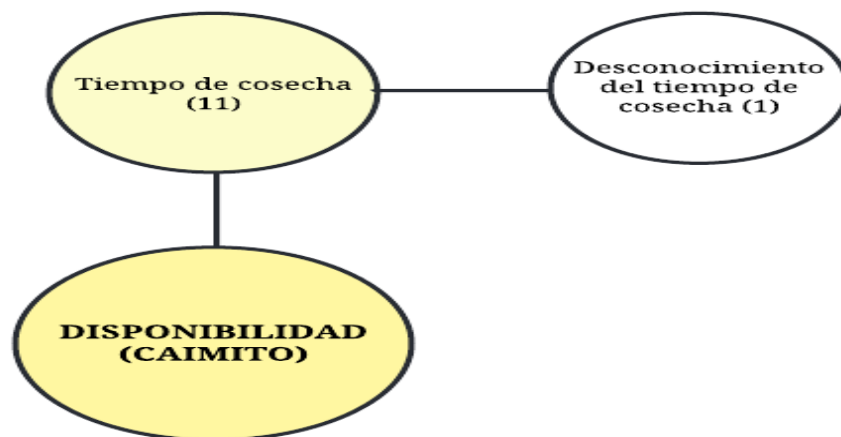
*Nota.* La figura representa el campo semántico que representa la disponibilidad según la época de cosecha del ciruelo, junto a las categorías con sus respectivas proposiciones. Tomada de la presente investigación, 2022.

Para el abordaje del objetivo específico 1. Reconocer la disponibilidad de los frutos tradicionales según su época de cosecha, dentro de la disponibilidad del ciruelo se encontró 1 categoría principal la cual es tiempo de cosecha contando con 10 proposiciones.

Las principales características que se pudieron identificar es que el ciruelo es una fruta que está disponible durante todo el año en las diferentes zonas que se divide el municipio las cuales son 4, teniendo en cuenta que se da en épocas diferentes en cada zona, es por eso que los entrevistados refirieron que *el ciruelo se cosecha durante todo el año (E9)* y que *la mayoría del tiempo hay cosecha de ciruelo (E3)*, aun así, algunas personas expresaron que el ciruelo se produce en mayor cantidad meses específicos como “*en los meses de junio o julio en ciertas zonas (E8)*” y *el ciruelo en los meses que más se produce es en agosto y febrero (E10)*. Sin embargo, dentro de la subcategoría de desconocimiento del tiempo de cosecha se obtuvo 2 proposiciones donde las personas afirman que, aunque conocen el fruto no recuerdan las fechas exactas en las que está disponible, algunas de las frases que dijeron son: *No recuerdo la fecha, solo me acuerdo del caimito (E2)* y *conozco el fruto, pero no la fecha (E1)*.

#### Figura 4

*Categoría de la disponibilidad según épocas de cosecha del caimito*



*Nota.* La figura representa el campo semántico de la disponibilidad según su época de cosecha del caimito, junto a las categorías con sus respectivas proposiciones. Tomada de la presente investigación, 2022.

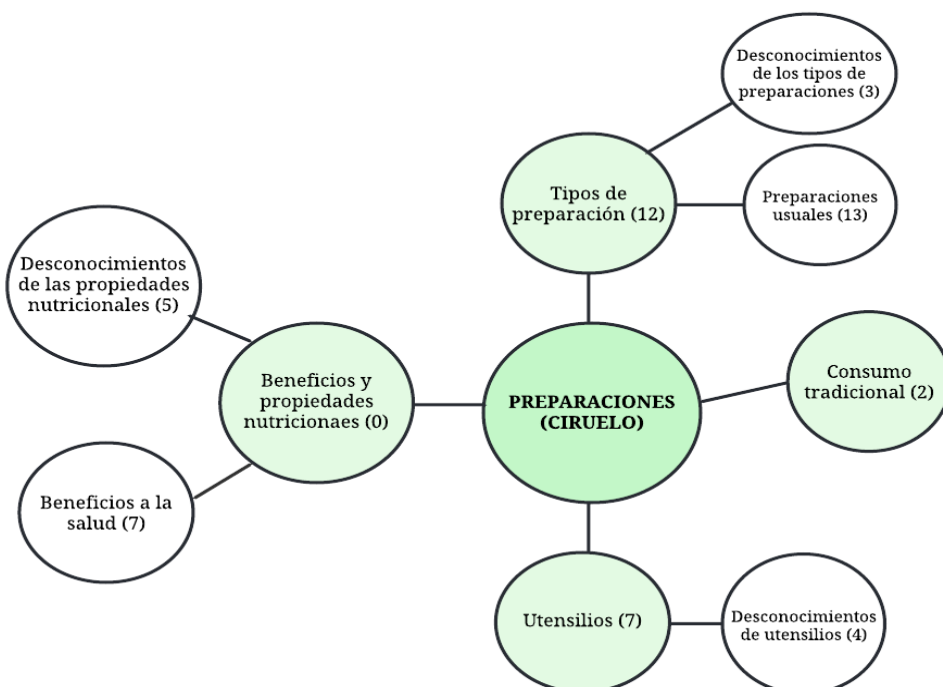
Para el abordaje del objetivo específico 1. Reconocer la disponibilidad de los frutos tradicionales según su época de cosecha, dentro de la disponibilidad del caimito se encontró 1 categoría principal la cual es tiempo de cosecha contando con 11 proposiciones.

Los principales hallazgos que se encontraron por medio de las entrevistas fueron que el caimito es un fruto con poca disponibilidad durante el año, donde la mayoría de personas refirieron que caimito al contener gran cantidad de agua debe consumirse en el menor tiempo posible, debido a que tiene facilidad de dañarse una vez ya cosechado, por lo mismo, *la cosecha del caimito se da una vez al año y dura 15 días (E3)*, resaltando que se da en los primeros meses del año como lo afirma un entrevistado *el caimito se cosecha en los meses de febrero, mayo y junio y dura entre 15 a 16 días (E6)*. Por otro lado, dentro de la subcategoría la cual se denomina desconocimiento del tiempo de cosecha se obtuvo 1 proposición donde refiere que, a pesar de conocer distintas características como las formas de consumo y preparación, no conoce los meses en que se encuentra disponible: *el mes en específico no lo conozco, pero durante el año se puede presentar en uno o dos meses (E9)*.

## 2.2. Objetivo 2. Identificación de las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación y formas de consumo de los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense

**Figura 5**

*Categoría de las preparaciones tradicionales del ciruelo*



*Nota.* La figura representa el campo semántico de las preparaciones tradicionales del ciruelo, junto a las categorías con sus respectivas proposiciones. Tomada de la presente investigación, 2022.

Para el desarrollo del objetivo 2. Identificar las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación y formas de consumo de los frutos tradicionales de la región pacifico sur nariñense, durante el proceso de las entrevistas se encontraron 5 categorías con sus respectivas proposiciones las cuales son: La primera categoría es la de consumo tradicional, donde se encontraron 2 proposiciones.



Dentro de las proposiciones se pudo evidenciar que el consumo tradicional con el ciruelo normalmente es en crudo, es decir, consumiendo el fruto fresco sin realizar ningún tipo de preparación, como lo refirió un entrevistado “*el ciruelo se puede consumir crudo (E6)*”, además se pudo identificar que se puede conseguir el ciruelo listo para el consumo en ventas ambulantes del municipio de San Andrés de Tumaco, encontrando distintas formas para consumirlo como lo son los aderezos como pimienta, fresco royal, sal y limón, según las preferencias de cada persona, es por eso que los entrevistados comentan que *la nueva generación consume el ciruelo con sal o fresco royal (E8)* puesto que le da un sabor más agradable.

En la segunda categoría la cual fue tipos de preparación se encontraron 12 proposiciones y a su vez se identificaron 2 subcategorías como: preparaciones usuales con 13 proposiciones y desconocimiento de los tipos de preparaciones con 3 proposiciones.

Dentro de los principales hallazgos de los tipos de preparación se identificó existe una gran variedad en cuanto a las formas en las que se puede preparar el ciruelo para consumirlo, aunque el fruto se puede consumir crudo, también se lo puede cocinar cuando está maduro para realizar dulces como mermelada, jarabes, jugos, compotas y cuando esta biche como aderezo.

Por otro lado, dentro de la subcategoría de preparaciones usuales se encontró una gran variedad de usos como lo es en jugos cuando el ciruelo está maduro, lo primero que se debe hacer es pelar la cascara y sacar la semilla, proceder a licuar ya sea con leche o agua, otra manera de preparar el jugo es únicamente con agua, donde entrevistadores refieren que *el ciruelo se puede consumir en jugos preferiblemente de forma natural es decir con agua, para prepararlo lo mejor es sancocharlo de la siguiente manera: se coloca a hervir el ciruelo con cáscara luego se le quita la cáscara y se lo coloca en la licuadora y se agrega azúcar al gusto (E2)*, otra manera de preparar el ciruelo es en *mermelada el cual sirve como relleno de cacao y ciruelo (E3)*, teniendo en cuenta que su procedimiento inicia desde el pelado, rayado y posteriormente se coloca a freír en un sartén a fuego bajo sin añadirle azúcar, ni agua hasta obtener su consciencia blanda.

También, el ciruelo sirve como aderezo para darle sabor a diferentes platos tradicionales, debido a su sabor cuando esta biche es un poco ácido muy similar al limón, una entrevistadora refirió que sirve para consumirlo *con mariscos, en encocado de pescado y pescado al ajillo se le agrega unas gotas de ciruelo verde para darle un toque ácido, pimentón y cebolla blanca (E4)*. Otra forma de preparación como salsa agrídulce para agregarle a la carne, pollo o pescado al final de la cocción del plato, en ensaladas comunes con repollo, pepino, lechuga, tomate se puede agregar el ciruelo en trozos pequeños; las compotas de ciruelo maduro son una buena opción cuando los niños pequeños no quieren comer puesto que su sabor es dulce, para la preparación inicialmente se coloca a sancochar con todo y cascara, luego se quita la cascara, se licua y se deja en reposo para poder ser consumido, es opcional agregarle o no un poco de azúcar.

También, se identificó la tercera categoría de utensilios con 7 proposiciones y 1 subcategoría de desconocimiento de utensilios con 4 proposiciones, considerando los utensilios son herramientas fundamentales para darle forma y textura a las preparaciones tradicionales y que así se caractericen de otros platos que pueden ser similares en cuanto a su presentación.

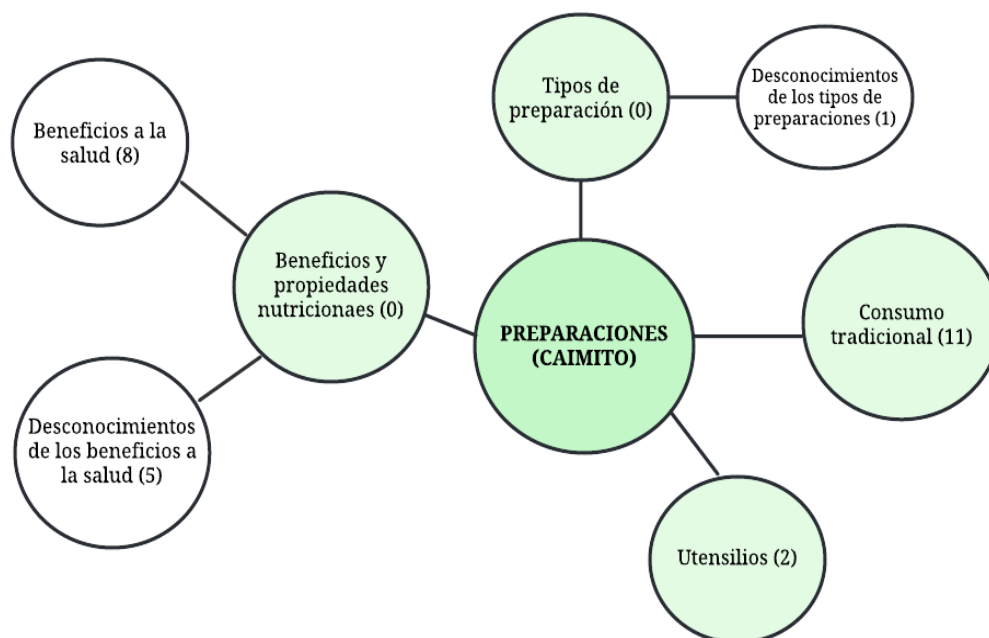
Dentro de las principales características de utensilios se encontró que las personas por lo general *usan ollas gruesas de bronce para evitar que los alimentos se sequen rápido (E5)*, usan sartenes antiadherentes para que el alimento no se pegue y se queme, también usan cucharas y cuchillos normales para realizar de manera adecuada y correcta la elaboración del alimento. Sin embargo, algunas personas refieren no conocer un utensilio en especial con el cual se pueda preparar el caimito a no ser de las ollas, cuchillos y cucharas normales para cualquier tipo de preparación.

Finalmente, dentro de la categoría de beneficios y propiedades nutricionales que tiene el ciruelo se encontraron 2 subcategorías como: la primera es beneficios a la salud con 7 proposiciones donde principalmente se identificó que: el ciruelo debido a sus propiedades nutricionales ayuda para diversas afecciones digestivas como a reducir el colesterol y mejorar al colon irritable *“El ciruelo sirve para el colon y también tiene vitamina C (E3)”*, asimismo para el sistema inmunológico es muy bueno puesto que se ha logrado evidenciar que mejora los síntomas de la gripe *“El ciruelo tiene propiedades como el agua y vitamina C que contribuye a*

mejorar los síntomas de la gripe, además sirve para el colon y el colesterol (E4)”; no obstante, en la segunda subcategoría de desconocimientos de las propiedades nutricionales se encontraron 5 proposiciones donde algunos entrevistados refirieron que a pesar de saber que es bueno para la salud no tienen conocimientos claros de las propiedades nutricionales que pueda tener el fruto en si como vitaminas o minerales.

**Figura 6**

*Categoría de las preparaciones tradicionales del caimito*



*Nota.* La figura representa el campo semántico de las preparaciones tradicionales del caimito, junto a las categorías con sus respectivas proposiciones. Tomada de la presente investigación, 2022.

Para el abordaje del objetivo específico 2. Identificar las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación y formas de consumo de los frutos tradicionales de la región pacífico sur nariñense, se encontraron 4 categorías principales las cuales son: en primer lugar, la categoría de consumo tradicional la cual contó con 11 proposiciones.

Donde los principales hallazgos sobresalientes fueron que el caimito es un fruto que por lo general se consume crudo porque tiende a ser una fruta que se oxida rápidamente debido al alto contenido de agua que tiene, algunos entrevistados refirieron que el caimito es una fruta que se debe comer sin utensilios, únicamente con las manos, puesto que si el fruto tiene contacto con el material de las cucharas o cuchillos como el metal, inmediatamente se oxida, en cambio si se lo come con las manos no se oxida tan rápido y dura un poco más *“La tradición le ha enseñado que el caimito se consume con la mano, sin ningún tipo de utensilio porque se oxida muy fácilmente (E8)”*.

La segunda categoría es la de tipos de preparación, donde se encontró una subcategoría de desconocimientos de los tipos de preparaciones con 1 proposición, refiriendo que a pesar de que el caimito es un fruto agradable para consumirlo en crudo, no se pueden hacer preparaciones porque tiende a oxidarse muy fácilmente y por lo mismo las preparaciones pueden quedar con sabores desagradables.

Por otra parte, dentro de la categoría de utensilios las cuales son herramientas que ayudan a consumir mejor el alimento, se pudo evidenciar que pocas personas los usan y se encontró 2 proposiciones de las cuales se afirmó que: *“Las nuevas generaciones utilizan un cuchillo o cuchara para abrirlo y consumirlo (E8)”*, a pesar de que el fruto tiende a oxidarse muy rápido lo hacen porque bota un líquido lechoso que se pega en la piel y luego es un poco difícil de retirarlo, sin embargo *algunas personas utilizan un cuchillo para abrir y otras utilizan solo las manos (E9)*, cabe resaltar que este fruto tiene una forma particular para ser consumida de acuerdo a las creencias que tiene la comunidad, donde varias conocedoras de la cocina tradicional expresaron que se debe dar un golpe con la palma de la mano en la parte superior que conecta el cuerpo del fruto con el tallo para evitar que el fruto se dañe.

Para finalizar dentro de la categoría de beneficios y propiedades nutricionales se encontraron 2 subcategorías, en primer lugar la subcategoría de beneficios a la salud que se obtienen mediante el consumo del caimito se encontraron 8 proposiciones donde refieren que: el caimito ayuda a mejorar diferentes tipos de enfermedades digestivas como el estreñimiento debido al alto contenido de fibra que tiene el fruto, ayuda al colon irritable y a la acidez estomacal y *“Sirve*

*para controlar el acné gracias a la leche que el fruto tiene (E4)''*. Sin embargo, dentro de la segunda subcategoría la cual es desconocimiento de los beneficios a la salud se encontró 5 proposiciones que refieren no conocer ningún tipo de beneficio a la salud, puesto que lo consumen porque está a su alcance y al ser cultural es un alimento que siempre han consumido a lo largo de sus vidas.

### **2.3 Discusión**

Durante el desarrollo de la presente investigación se describen las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales de la región Pacífico Sur Nariñense, en primera instancia se reconoce la disponibilidad de los frutos tradicionales según su época de cosecha y, en segundo lugar, la identificación de las preparaciones tradicionales, técnicas de preparación, formas de consumo y beneficios y propiedades nutricionales de los frutos caimito y ciruelo.

Para empezar, se hablará acerca del Ciruelo, este es un fruto tradicional del municipio de San Andrés de Tumaco que se encuentra disponible en las diferentes zonas que conforman este territorio, las cuales se caracterizan por tener un clima cálido y húmedo beneficiando así, una mayor producción y por ende a la disponibilidad del fruto durante todo el año. Autores como (Acosta 2013). Refieren que la variedad de condiciones ecológicas como el clima, el medio físico de siembra y el uso de productos como fertilizantes y abonos orgánicos apropiados, dependen mucho para una buena producción de frutos tropicales, sin embargo, a pesar de la falta de conocimiento que puede presentarse en lugares donde los frutos no son conocidos y de consumo común, pueden destacarse por presentar un alto valor alimenticio, es el caso del ciruelo, dado que es un fruto de consumo y producción local. Por tanto, la disponibilidad de frutos tradicionales como el ciruelo según su época de cosecha, hace parte de la estrecha relación con el clima y forma de siembra y cultivo, siendo así un elemento importante de la cultura alimentaria de una comunidad, que da pie al aprovechamiento del fruto.

Por otra parte, el caimito si bien es un fruto tradicional del territorio Pacífico Sur, cuenta con una cosecha de un periodo de 15 días al año considerándose baja en relación a otros frutos del territorio, igualmente como lo expresa (Yam, et al 2010). Los frutos que se encuentran en la

región están disponibles en periodos de tiempo aproximadamente de dos meses en el año y su producción es muy baja a causa de que son alimentos que tienden a dañarse fácilmente por la gran cantidad de agua que contiene, además de las variaciones de temperaturas relacionadas al clima que pueden afectar la cosecha del fruto. Esta situación la expresan autores como Ruiz (2014) quien refiere que los frutos tropicales, tienen propiedades como la gran cantidad de agua y son sensibles a las variaciones de temperaturas, así mismo el aporte de fibra y vitamina C puesto que son sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía a partir de ellos y que las células lleven a cabo sus funciones correctamente (Martínez y Pedrón, 2016). Por esta razón, es importante las condiciones como el clima, la especie, la variedad y factores asociados al proceso del cultivo de frutos tropicales para obtener alimentos con los nutrientes adecuados.

Dicho lo anterior el ciruelo y el caimito ayudan a mejorar algunas afecciones digestivas, como a reducir el colesterol, mejorar los síntomas del colon irritable y gripales gracias al aporte de vitamina C, como lo afirma (Morales 2022). Los frutos tropicales gracias a su aporte de fibra dietética, puede mejorar la digestión y facilita la eliminación de los desechos retenidos en el colon, de igual manera autores como (Espinoza 2015). Refiere que los frutos tropicales son ricos en ácidos y vitamina C, los cuales ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

Es así como los frutos tropicales se encuentran inmersos dentro de las tradiciones alimentarias que hacen parte del patrimonio cultural de una comunidad, donde las practicas alimentarias que corresponden al término genérico que reúne el conjunto de las prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano, influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias, que evolucionan con el tiempo puesto que tienen una estrecha relación con el consumo y preparación de los alimentos, en este caso, asociadas a los frutos tradicionales como el Caimito y el Ciruelo, constituidos como elementos importantes de la cultura alimentaria de una región. (François, 2014).

Conforme a ello, el consumo tradicional del caimito y ciruelo, también se ve reflejado en la cultura alimentaria que define a la comunidad, puesto que tienen arraigados hábitos, conocimientos y saberes que se han ido transmitiendo de generación en generación. Frutos como

el caimito son principalmente consumidos en crudo, es decir sin ser sometidos a algún tipo de preparación, aun así, la técnica para consumir el fruto presenta una particularidad dado que se debe dar un golpe con la palma de la mano en la parte superior del fruto, para abrirlo y evitar que se oxide, dado su susceptibilidad con el metal, y con el medio exterior donde se tiene en cuenta el clima y aire. Autores como (Bravo, et al. 2011). Responden en su estudio a esta particularidad que se presenta en algunos frutos tropicales, en donde explican la presencia de una enzima llamada ponifenol oxidasa (PPO), la cual actúa como un agente oxidante, al entrar en contacto con el aire que se encuentra en el medio exterior y algunos utensilios de metal, ocasionando un pardeamiento enzimático conocido como oxidación, el cual causa un deterioro en las características organolépticas al no ser consumido en el menor tiempo posible. De esta manera, se puede deducir la dificultad para realizar nuevos tipos de preparaciones con el Caimito, puesto que no permite con facilidad explorar nuevas técnicas y formas de preparación para que su consumo pueda ser variado.

Al contrario, el consumo tradicional del ciruelo es en crudo, puesto que es un alimento mínimamente procesado como lo refieren (Cortes et, al 2015). Ya que no se realizan tratamientos térmicos como cocción o refrigeración para el consumo del fruto, sino que van directamente destinados al consumo en crudo o con preparaciones rápidas. Es así como el ciruelo suele ser acompañado con pimienta, refrescos en polvo, sal y limón, autores como Orduz y Rangel (2002), plantean que el ciruelo al ser un fruto que hace parte de la Costa Pacífica se come crudo y con sal, como pasabocas donde el consumo se enmarca dentro de la cultura tradicional del territorio y se puede deducir que el fruto tiene variedad en sus formas de consumo gracias a la transmisión de saberes y conocimientos que se han dejado de generación en generación hasta la actualidad.

De igual manera, las diferentes formas de preparación tienen relación directa entre los aspectos naturales y socioculturales de una comunidad, debido a que, a partir de la disponibilidad de los alimentos, en este caso de los frutos tradicionales como el ciruelo, se puede desarrollar diferentes preparaciones para el consumo, donde la selección, la combinación de ingredientes, las formas de preparación y de servido dan identidad a una comunidad siendo portadoras de un patrimonio cultural alimentario, que contiene una experiencia y saber culinario que ahora se concreta en un nuevo espacio de consumo, aunque el fruto cuando esta verde se puede comer

crudo y como aderezo sustituyendo el limón para platos comunes en la comunidad de San Andrés de Tumaco, también se puede cocinar cuando está maduro para realizar jugos, dulces como la mermelada, compotas e incluirlo dentro de preparaciones como en ensaladas y salsas agrídulces para acompañar la carne, pollo o pescado una vez emplatado, usando utensilios de la cocina tradicional, los cuales forman parte de la identidad de los territorios usados como una de las tantas formas de trabajar en la presentación de las comidas tradicionales, una de ellas es a través del diseño, incidiendo en la apariencia final de la comida. (Osorio y Cardozo 2021).

En el caso del ciruelo al ser un fruto tradicional con variedad de preparaciones, no tiene una connotación en especial con la cual se deba preparar específicamente, usando utensilios comunes para obtener como resultado una adecuada forma y textura a las preparaciones tradicionales. Por ende, el uso de utensilios en algunos casos puede o no ser importante, dependiendo de las características que representan a cada comunidad en el momento de preparar y consumir los alimentos. Así mismo se observa en el estudio realizado por (García, et al 2022). Que en México la tradición culinaria con frutos tradicionales es desde la época prehispánica donde el alimento también se consume, bien sea verde o maduro, fresco, deshidratado, en conserva, en dulce y como parte de guisos o de una bebida, de acuerdo con las preparaciones en las cocinas regionales.

Por otro lado, el caimito a pesar de ser un fruto tradicional, existe un desconocimiento en cuanto a los tipos de preparaciones, puesto que tiende a oxidarse fácilmente y por lo mismo las preparaciones pueden tener sabores desagradables. Finalmente, los frutos tradicionales de la región Pacífico Sur Nariñense, caimito y ciruelo son alimentos que pueden ser usados como una alternativa o una excelente fuente para una alimentación saludable, puesto que se relaciona directamente con aspectos nutricionales y factores culturales que se asocian a un alimento tradicional el cual conlleva diferentes tipos de preparaciones y consumo, enriqueciendo la identidad de la comunidad.



### **3. Conclusiones**

Se describen las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales como caimito y ciruelo, por medio de las entrevistas realizadas a los conocedores de la cocina tradicional del territorio, donde se destaca la variedad de técnicas, preparaciones y consumo de dichos alimentos y el tiempo que están disponibles durante el año, es así como atribuyen características especiales por el hecho de que se ha servido de alimento a sus antepasados y actualmente se conserva su forma de consumo.

La soberanía alimentaria en la comunidad Tumaquense es de gran importancia, puesto que es el derecho de este territorio a definir sus propias políticas agrícolas y alimentarias, con el fin de proteger la producción local de frutos tradicionales como el caimito y el ciruelo y la cultura alimentaria que caracteriza a la región, dando una garantía al derecho a la alimentación y priorizando la producción.

Mediante este documento, se propuso generar el rescate de conocimientos y saberes en cuanto a los frutos tradicionales por medio de preparaciones y técnicas culinarias propias de la región, teniendo en cuenta que en muchas partes del departamento y el país se desconoce la existencia de estos alimentos que podrían contribuir al enriquecimiento de la cultura gastronómica y así generar una promoción del consumo y evitar la pérdida en temporadas de cosecha.

#### **4. Recomendaciones**

A la universidad Mariana se recomienda:

Continuar con los procesos investigativos relacionados al trabajo de campo, con las diferentes comunidades para conocer y apropiarse de los conocimientos y saberes que tienen distintas culturas que hacen parte de nuestro país.

A futuros investigadores, sugiere:

Seguir realizando investigaciones de tipo cualitativa con enfoque descriptivo puesto que estos métodos ayudan a la recolección de la información de una manera más, clara, concisa y ordenada.

A la comunidad Tumaquense, se recomienda:

Seguir participando en investigaciones futuras de manera presencial con los investigadores para enriquecer, afianzar y obtener nuevos conocimientos que se relacionan con el trabajo de grado.

## Referencias bibliográficas

- Acosta, M. (2013). *Análisis de la escasa producción de frutas exóticas como la cocona incide en el desconocimiento del uso gastronómico prioritariamente en postres*. [Tesis de pregrado, Instituto superior tecnológico de turismo y hotelería]. <http://45.184.226.39/bitstream/123456789/97/1/frutas%20ex%20c3%93ticas%20conona.pdf>
- Arias, L., Fonseca, A y Cuadra, F. (2020). *Elementos del sistema de comercialización que influyen en la segmentación y posicionamiento de mercado*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua]. <https://repositorio.unan.edu.ni/14099/1/14099.pdf>
- Barrial, A y Barrial, A. (2012). *La Educación Alimentaria Y Nutrición Desde Una Dimensión Sociocultural Como Contribución A La Seguridad Alimentaria Y Nutricional*. [https://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/redicean/docs/Colombia%3BIceanenla%20familia%3BEAN%20sociocultural%20para%20SAN%3B2012.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/redicean/docs/Colombia%3BIceanenla%20familia%3BEAN%20sociocultural%20para%20SAN%3B2012.pdf) ISSN: 1988-7833
- Black, M y Creed, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Rev. Perú. med. exp. Salud pública*. 29(3), 1-6. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n3/a13v29n3.pdf>
- Católico, O. (2018). *Aun Cuando Sea Una Papita: Comunicación De Saberes Y Prácticas Culinarias De Los Campesinos Del Municipio De Siachoque, Boyacá*. [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia]. [https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/44038/tgcat%20c3%93lico%20olga%20natalia\\_.pdf?sequence=1](https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/44038/tgcat%20c3%93lico%20olga%20natalia_.pdf?sequence=1)
- Centro de Estudios de Opinión (CEO). (2009). *Análisis de Información Cualitativa. La Sociología En Sus Escenarios*, (16). <https://revistas.udea.edu.co/index.php/ceo/article/view/1169>

Congreso de la República de Colombia. (2020). *Por el cual se modifica el artículo 65 de la constitución política de Colombia.*

<http://leyes.senado.gov.co/proyectos/images/documentos/Textos%20Radicados/proyectos%20de%20ley/2020%202021/PAL%200120%20Derecho%20a%20la%20Alimentacion%20Adecuada.pdf>

Contreras, J y Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas.*

[https://www.researchgate.net/profile/JesusContreras14/publication/332190746\\_Alimentacion\\_y\\_cultura\\_Perspectivas\\_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf](https://www.researchgate.net/profile/JesusContreras14/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf) ISBN: 84-244-2223-9

Cortés – Sánchez, A. y Rencillas – Mota, J. (2015). Alimentos mínimamente procesados de origen vegetal y bioconservación. *Revista Científica de UNAN – León.* 6(2), 77-83.

<https://revistas.unanleon.edu.ni/index.php/revistauniversita/article/view/765/1111>

Enríquez. S., et al. (2020). Propiedades bioactivas de frutas tropicales exóticas y sus beneficios a la salud. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición.* 7(3), 1-10.

<http://ve.scielo.org/pdf/alan/v70n3/0004-0622-alan-70-03-205.pdf>

Espinoza, C. (2015). *Evaluación de la proporción de pulpa de ciruelo (spondias dulcis parkinson) en la aceptabilidad sensorial de un néctar tropical edulcorado con stevia (stevia rebaudina).* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Piura].

<https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/638/IND-ALB-ESP15.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

François, P. (2014). *Práctica Alimentaria.* <https://salud.ccm.net/faq/20951-practica-alimentaria-definicion>

- García, O. (2019). Cocinas tradicionales en declive: riesgo para el patrimonio cultural y la seguridad alimentaria en Guayatá. *Revista de Antropología y Sociología*. 2(21), 1-24. [http://vip.ucaldas.edu.co/virajes/downloads/Virajes21\(2\)\\_2.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/virajes/downloads/Virajes21(2)_2.pdf) DOI: 10.17151/rasv.2019.21.2.2
- Gobernación de Nariño. (2020). *Plan decenal dhana: nuestro Nariño al derecho por una alimentación adecuada (2020-2029)*. <https://sitio.narino.gov.co/wp-content/uploads/2020/12/plan-decenal-dhana-2020-2029.pdf>
- Gómez, A. (2020). *Rescate De Las Tradiciones Y Técnicas Ancestrales Gastronómicas En El Programa Profesional De Gastronomía Y Alta Cocina De La Unab Para El Fortalecimiento Del Patrimonio Cultural Colombiano*. [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11811/2020\\_Tesis\\_Andres\\_Felipe\\_Gomez\\_Rosas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11811/2020_Tesis_Andres_Felipe_Gomez_Rosas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gómez, I y Urrea, O. (2016). *Determinación de las propiedades bromatológicas, físico químicas, termofísicas y mecánicas del caimito (Chrysophyllum caimito l) variedad morada cultivado en el departamento de Córdoba y Antioquia*. [Tesis de pregrado, Universidad de Córdoba]. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/1037/trabajo%20de%20grado%20isabel%20cristina%20g%20c3%93mez%20y%20orfa%20nelly%20urrea.pdf?sequence=1&isallowed=y>
- Guevara, G., et al. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 4(3), 163-173. <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/860/1363>
- Gutiérrez, M. (2018). *Fortalecimiento de los saberes ancestrales en la universidad*. <https://www.upec.edu.ec/images/stories/lotaip/2018/junio/anexos/m-1-informativo.pdf> issn 1390-6879

- Hansen, P. (2018). *Pérdida de las raíces gastronómicas en el municipio de Tapachula*. [Tesis de pregrado, Universidad de ciencias y artes de Chiapas]. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/1953>
- Hernández, M., Hernández, A., Elorza, P., López, M y López, M. (2009). Caracterización de frutos de caimito (*Chrysophyllum caimito* L.) en el estado de Veracruz, México. *Rev Científica UDO Agrícola*. 9(1), 70-73. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=329376>
- Huallpa, D. (2018). *Conocimiento Sobre Las Costumbres Y Tradiciones En Los Estudiantes De 4° B De La Institución Educativa Secundaria Comercial 45 “Emilio Romero Padilla” - Puno- 2016*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional del Altiplano. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8693/Huallpa\\_Alvarado\\_Danny\\_David.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8693/Huallpa_Alvarado_Danny_David.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Lesmes, D. (2017). *Saberes, Prácticas Y Necesidades Alimentarias Desde El Componente De Consumo En Mujeres Campesinas De Usme Vinculadas Al Convenio Ulata – Agrosolidaria*. [Tesis de pregrado, Universidad Javeriana] <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/33616/LesmesDiazDianaMarcela2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Ley 70 de 1993. (1993, 31 de agosto). Por la cual se desarrolla el artículo transitorio 55 de la Constitución Política. D. O. No. 41.013. <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2006/4404.pdf>
- Leyva, D y Pérez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*. 6(4), 1-15. <http://www.scielo.org.mx/pdf/remexca/v6n4/v6n4a16.pdf> ISSN 2007-0934
- Martínez, A. y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en la alimentación*. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

- Meléndez, J y Cañez de la Fuente. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Rev Estud. Soc.* 17(1), 1-24. <http://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v17nspe/v17nspea8.pdf> ISSN 0188-4557
- Méndez, A, et al. (2017). Economía y Políticas Públicas. *Rev Textual anál. Medio rural latinoam.* 69, 9-26. <http://www.scielo.org.mx/pdf/textual/n69/2395-9177-textual-69-9.pdf> ISSN 0185- 9439
- Minagricultura., MinSalud., MinCIT., Mineducación., M., Minvivienda., DPS., ICBF., ICA., y DNP. (2012). Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012 -2020. Versión Aprobada Por La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 68. <http://www.osacolombia.org/doc/pnsan.pdf>
- Mincultura. (2010). *Compendio de políticas culturales.* <https://mincultura.gov.co/areas/fomento-regional/Documents/Compendio-Pol%C3%ADticas-Culturales.pdf> ISBN: 978-958-9177-33-4
- Mincultura. (2013). *Diversidad cultural.* <https://www.mincultura.gov.co/areas/poblaciones/publicaciones/Documents/Cartilla%20Diversidad%20Cultural.pdf>
- Mincultura. (2016). *Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico Colombiano: La cocina tradicional de Tumaco, Nariño y Buenaventura, Valle del Cauca: Buenaventura-Tumaco.* <http://patrimonio.mincultura.gov.co/Documents/Biodiversidad%20Pac%C3%ADfico%20final.pdf> ISBN 978-958-57847-6-5
- Mincultura. (2017). *Saberes y Sabores del Pacífico colombiano: Buenaventura-Tumaco.* <http://patrimonio.mincultura.gov.co/Publicaciones%20Cocinas/Saberes%20y%20sabores%20del%20Pac%C3%ADfico%20Colombiano.pdf> ISBN 978-958-57847-6-5

- Molano, O. (2007). Identidad cultural un concepto que evoluciona. *Rev Opera*. 7, 1-16.  
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/4020258>
- Monje, A. (2011). *Metodología de la Investigación Cuantitativa y Cualitativa: Guía didáctica*.  
<https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- MPS, et al. (2008). *Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES)*.  
<https://www.minagricultura.gov.co/Normatividad/Conpes/Conpes%20113%20de%202008.pdf>
- Orduz, J. y Rangel, J. (2002). Frutales tropicales potenciales para el piedemonte llanero.  
[https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/13427/41247\\_Frutalestropical.esca\\_rtila.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/13427/41247_Frutalestropical.esca_rtila.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2015). *Declaración Universal de Derechos Humanos*.  
[https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR\\_booklet\\_SP\\_web.pdf](https://www.un.org/es/documents/udhr/UDHR_booklet_SP_web.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2013). *Ley Marco: Derecho a la alimentación, seguridad y soberanía alimentaria*.  
[https://www.fao.org/fileadmin/templates/righttofood/documents/project\\_m/doc/Ley\\_Marco\\_DA\\_Parlartino.pdf](https://www.fao.org/fileadmin/templates/righttofood/documents/project_m/doc/Ley_Marco_DA_Parlartino.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). *Año internacional de las frutas y verduras 2021*. <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>
- Organización Panamericana de la Salud – OPS. (2009). *Plan Estratégico 2008 - 2012*.  
<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/6219/DO-328-completo-s.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



- Osorio, D. y Cardozo, J. (2021). Los útiles de las cocinas tradicionales Colombianas, una aproximación desde el diseño con enfoque sistémico. *Revista en diseño y comunicación*, 126, 1-9. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/cdc/article/view/4570/6356>
- Palma, M (2014). *Tumaco: ¿Razones para la desesperanza?* <https://doc.icpcolumbia.org/investigacion/tumaco.pdf> ISBN: 978-958-58076-1-7
- Perdomo, A. (2018). *Conceptualización de la seguridad alimentaria en la nueva realidad: interpretación analógica de la soberanía alimentaria.* <https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?article=1576&context=economia#:~:text=L a%20FAO%20explica%20que%20hay,una%20vida%20activa%20y%20sana>
- Realpe, S. (2021). Cultura Alimentaria desde la Cosmovisión de los pueblos Indígenas. *Boletín Informativo CEI*. 8(2), 1-6. <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2690/2979>
- Redacción el Tiempo. (2004). Ciruela del Pacífico, con Futuro Industrial. *El Tiempo*. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-1571627>
- Resolución 8430 de 1993. (1993, 4 de octubre). Por el cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Ruiz, B. (2014). *Frutos silvestres de uso tradicional en la alimentación: evaluación de su valor nutricional, compuestos bioactivos y capacidad antioxidante.* [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/27504/1/T35524.pdf>

- Ruiz, M. (2011). *Políticas Públicas en Salud y su Impacto en el Seguro Popular de Culiacán, Sinaloa. Doctorado en estudios fiscales. México.* [Tesis de pregrado, universidad autónoma de Sinaloa]. [https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque\\_cualitativo.html](https://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html)
- Sastoque, N. (2019). *Conocimientos, Actitudes Y Prácticas Alimentarias De Padres De Familia De Beneficiarios De Un Hogar Infantil. ICBF.* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana].  
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46202/Trabajo%20de%20grado%20Nancy%20Sastoque.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Stick, J. (2020). Estudio exploratorio de la ciruela del pacifico *Spondias dulcis* P. en Buenaventura Valle del Cauca Colombia. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD].  
<https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/36775/jslopez.pdf?sequence=3>
- Torres, A y Solano, A. (2019). *Frutas en decadencia en “la Perla del Pacifico”.*  
<https://rutasdelconflicto.com/tumaco/sabores.html>
- Torres, D, (2018). *Recuperación de la memoria alimentaria y saberes ancestrales de los adultos mayores vinculados a la Ulata, veredas la Requilina y el Uval en Usme.* [Tesis de pregrado, Universidad Javeriana].  
<https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/34841/1.%20Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>
- Triana, L y Pérez, S. (2021). Prácticas y saberes ancestrales de la gastronomía colombiana en el departamento de Cundinamarca, provincia Oriente, 2020. *Revistas Especializadas: Fundación universitaria San Mateo.* 3(1), 1-18.  
<https://cipres.sanmateo.edu.co/ojs/index.php/sosquua/article/view/412/356> ISSN: 2665-671
- Villalva, M e Inga, C. (2020). Saberes ancestrales gastronómicos y turismo cultural de la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. *Revista Cumbres.* 6(2), 65-82.

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/17208/1/506Resultados%20de%20la%20investigaci%C3%B3n-2012-1-10-20201224.pdf> ISSN 1390-3365

Yam, J., et al. (2010). Una revisión sobre la importancia del fruto de Guayaba (*Psidium guajava* L.) y sus principales características en la postcosecha. *Rev Cie Téc Agr.* 19(4), 1-9.  
<http://scielo.sld.cu/pdf/rcta/v19n4/rcta12410.pdf>



UNIVERSIDAD MARIANA  
NIT. 800.092.198-5

									demora su cosecha? ¿Cada cuanto hay producción en el año? Son preguntas que llevaría a conocer el contexto de su producción
2	Técnicas de preparación de los frutos	¿Cómo se realiza cada una de las preparaciones mencionadas? ¿Utiliza alguna técnica especial?	x		x			x	