

**PRACTICAS ALIMENTARIAS Y DISPONIBILIDAD DE FRUTOS
TRADICIONALES CAIMITO Y CIRUELO DE LA REGIÓN PACIFICO SUR
NARIÑENSE
(Resumen Analítico)**

***FOOD PRACTICES AND AVAILABILITY OF TRADITIONAL CAIMITO AND
PLUM FRUITS FROM THE SOUTHERN PACIFIC REGION OF NARIÑA
(Analytical Summary)***

Autores (*Authors*): CADENA BURBANO Angie Ximena, INSUASTI VILLOTA Briyit
Silvana

Facultad (*Faculty*): CIENCIAS DE LA SALUD

Programa (*Program*): NUTRICION Y DIETETICA

Asesoras (*Support*): ESP. STEPHANIE CAROLINA REALPE LÓPEZ

Fecha de terminación del estudio (*End of the research*): junio 2023

Modalidad de Investigación (*Kind of research*): Trabajo de Grado

PALABRAS CLAVE

PRACTICA
FRUTOS
TRADICIONES
CAIMITO
CIRUELO

KEY WORDS

*PRACTICE
FRUITS
TRADITIONS
CAIMITO
PLUM*

RESUMEN: 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 practicas alimentarias; de allí que el objetivo consistió en describir las prácticas alimentarias y disponibilidad de los frutos tradicionales de la región pacifico 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 practicas 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.

ABSTRACT: *The South Pacific region of Nariñense, especially the municipality of San Andrés de Tumaco, represents a set of knowledge, customs and traditions that are of great importance and make known the richness of the Tumaquense food culture based on traditional fruits such as star apple and plum. , since food is very important from different contexts, highlighting availability according to harvest season and food practices; Hence, the objective was to describe the food practices and availability of traditional fruits of the southern Pacific region of Nariño.*

Therefore, this research was carried out in order to recover knowledge and traditions for the benefit of the community at the local, regional and national level, through the preservation of customs regarding food practices such as the different forms of preparation, consumption and culinary techniques, and availability of traditional fruits such as star apple and plum that are carried out through production, cultivation of the land and their disposal for sale in channels or marketing sites such as plazas. of markets, small, medium and large scale and businesses.

CONCLUSIONES: En el ciruelo cultivado en el municipio de San Andrés de Tumaco se ven afectadas las propiedades nutricionales por su condición geográfica y estado de maduración, puesto que la primera limita el desarrollo de las proteínas y la segunda el aporte de carbohidratos.

No se cuidan los suelos con abonos, trayendo como consecuencia el déficit de vitaminas, debido que el fruto no logra captar los nutrientes necesarios de los suelos para su óptimo desarrollo. 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.

CONCLUSIONS: *The dietary practices and availability of traditional fruits such as star apple and plum are described, through interviews carried out with connoisseurs of the territory's traditional cuisine, highlighting the variety of techniques, preparations and consumption of these foods and the time they are available throughout the year, which is how they attribute special characteristics due to the fact that they have been served as food to their ancestors and their way of consumption is currently preserved.*

Food sovereignty in the Tumaquense community is of great importance, since it is the right of this territory to define its own agricultural and food policies, in order to protect the local production of traditional fruits such as star apples and plums and food culture that characterizes the region, giving a guarantee to the right to food and prioritizing production.

Through this document, it was proposed to generate the rescue of knowledge and knowledge regarding traditional fruits through preparations and culinary techniques typical of the region, taking into account that in many parts of the department and the country the existence of these foods is unknown. that could contribute to the enrichment of gastronomic culture and thus generate a promotion of consumption and avoid loss during harvest seasons.

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.

RECOMMENDATIONS: *To Mariana University it is recommended:*

Continue with the investigative processes related to field work, with the different communities to learn and appropriate the knowledge and knowledge that different cultures that are part of our country have.

To future researchers, he suggests:

Continue carrying out qualitative research with a descriptive approach since these methods help collect information in a clearer, concise and orderly way.

To the Tumaquense community, it is recommended:

Continue participating in future research in person with researchers to enrich, strengthen and obtain new knowledge that is related to the degree work.