



Universidad **Mariana**

Fortalecimiento de la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga
Mocoa – Putumayo

Gabriela Delgado Ruales

Karol Tatiana Delgado Ordoñez

María de los Ángeles Mateus Pinchao

Leidy Camila Melo López

Sara Estefanny Muñoz Arcos

Universidad Mariana

Facultad Ciencias de la Salud

Programa de Nutrición y Dietética

San Juan de Pasto

2023

Fortalecimiento de la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga
Mocoa – Putumayo

Gabriela Delgado Rúaless

Karol Tatiana Delgado Ordoñez

María de los Ángeles Mateus Pinchao

Leidy Camila Melo López

Sara Estefanny Muñoz Arcos

Informe de investigación para optar al título de Nutricionistas Dietistas

Itzayana Astaiza Ramos

Asesora

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 del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007
Universidad Mariana

Agradecimientos

A nuestra alma mater la Universidad Mariana, por darnos la oportunidad de formarnos como profesionales competentes con sentidos éticos y humanos con espíritu social.

A nuestra asesora Itzayana Astaiza Ramos, por brindarnos su acompañamiento, orientación, paciencia y motivación en las etapas fundamentales para la realización y culminación de nuestro trabajo de grado.

A la Gobernadora del resguardo inga Mocoa Putumayo por permitirnos ingresar a su territorio y así poder llevar a cabo nuestro trabajo de investigación.

A los miembros de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa, en especial a los participantes de esta investigación, por su tiempo, espacio y dedicación en el momento del desarrollo de esta.

Dedicatoria

Primero que todo a Dios por ser el forjador de mi camino, al que me acompaña y siempre me levanta de mis tropiezos, a mis padres, hermana y abuelos por su sacrificio y esfuerzo, por darme una carrera para mi futuro y por creer en mi capacidad, por brindarme su comprensión, cariño y amor que durante todo este tiempo estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.

Gabriela Delgado Ruales

Dedicatoria

Llena de regocijo, de amor y esperanza, dedico este proyecto, a cada uno de mis seres queridos, quienes han sido mis pilares para seguir adelante. Es para mí una gran satisfacción poder dedicarles a ellos, que con mucho esfuerzo, esmero y trabajo me lo he ganado. A mis padres porque ellos son la motivación de mi vida mi orgullo de ser lo que seré. A mis hermanas y sobrinos, porque son la razón de sentirme tan orgullosa de culminar mi meta, gracias por confiar siempre en mí. El principal agradecimiento a Dios quién me ha guiado y me ha dado la fortaleza para seguir adelante. Y sin dejar atrás a toda mi familia por confiar en mí, a mis abuelitos, tíos y primos, gracias por ser parte de mi vida y por permitirme ser parte de su orgullo.

Karol Tatiana Delgado Ordoñez

Dedicatoria

Hoy puedo ver el resultado de una meta cumplida y solo me queda decir: Gracias a Dios quien siempre ha estado a mi lado día a día y me ha permitido contar con mis padres, quienes siempre me han brindado su apoyo y amor incondicional, sus consejos y palabras de aliento en esos días grises y me ayudaron a salir siempre adelante; a mis profesores, gracias por su paciencia y don de gente y su sentido de pertenencia a su labor; a mis compañeras de tesis cuya amistad y paciencia fue puesta a prueba en incontables ocasiones, nada de esto hubiera sido posible sin Ustedes. Finalmente, este trabajo es el resultado de un sinfín de acontecimientos, pero que todos conllevaron a fortalecer mi amor por mi carrera NUTRICIÓN Y DIETÉTICA de la que me siento orgullosa y seré una digna egresada. Gracias Universidad Mariana.

María de los Ángeles Mateus Pinchao

Dedicatoria

Primordialmente a Dios por darme la vida, por haberme permitido llegar hasta esta etapa de mi carrera profesional. A mis padres por demostrarme la fuerza del amor y la importancia de la familia, por su constante lucha para sacarme adelante, por sus consejos sabios, por su apoyo incondicional y a pesar de las circunstancias darme lo mejor siempre, los amo y espero devolverles mucho más por todos los sacrificios que hacen por mí. A mi hermano, mi ejemplo y mi motivación quien ha sido mi guía, mi consejero y mi compañero, gracias por apoyarme en mis momentos más difíciles y estar para mí incondicionalmente, lo que sé y quien soy te lo debo a ti, soy lo que tú has forjado, no me alcanzara la vida para agradecerte.

Leidy Camila Melo López

Dedicatoria

A mi padre Dios por irradiar mi mente de sabiduría, por confiar en mí esta misión tan maravillosa, a mi madre por su gran amor, apoyo, comprensión, cuidado, por ser la luz en los momentos de dificultad y por compartir conmigo mi felicidad, nadie me enseña mejor que su ejemplo, hoy le debo lo que soy. A mi hijo por su paciencia, comprensión y apoyo como motor de mi vida, a mis hermanas y a toda mi familia por brindarme su apoyo incondicional. A la Universidad Mariana por abrirme sus puertas y enseñarme a amar esta linda profesión. A mis compañeros por su apoyo incondicional y su amistad invaluable.

Sara Estefany Muñoz Arcos

Contenido

Introducción	14
1. Resumen del proyecto	16
1.1. Descripción del problema.....	17
1.1.1. Árbol de problema.....	19
1.1.2. Formulación del problema	20
1.2. Justificación.....	20
1.3. Objetivos	22
1.3.1. Objetivo general	22
1.3.2. Objetivos específicos.....	22
1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos	22
1.4.1. Antecedentes	23
1.4.1.1. Internacionales.	23
1.4.1.2. Nacionales.	25
1.4.1.3. Regionales.	27
1.4.2. Marco teórico	28
1.4.3. Marco conceptual	31
1.4.4. Marco contextual.....	33
1.4.5. Marco legal.....	35
1.4.6. Marco ético.....	38
1.5. Metodología	39
1.5.1. Enfoque de la investigación	39
1.5.2. Tipo de investigación	40
1.5.3. Población y muestra/ Unidad de trabajo y unidad de análisis.....	40
1.5.4. Criterios de selección	40
1.5.5. Categorización de variables	41
1.5.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	41
1.5.7. Instrumentos	42
1.5.8. Plan de análisis	42
1.5.9. Consentimiento informado	43
2. Presentación de resultados	44
2.1. Procesamiento de la información	44
2.2. Análisis e interpretación de resultados.....	44
2.2.1. Análisis del primer objetivo	44

2.2.2. Análisis del segundo objetivo	47
2.2.2.1. Prácticas alimentarias	48
2.2.2.2. Preparaciones tradicionales.	48
2.2.2.3. Técnicas de cocción y conservación.	51
2.2.2.4. Utensilios.....	52
2.2.2.5. Creencias alimentarias.....	53
2.2.2.6. Conocimientos.....	53
2.2.3. Análisis del tercer objetivo.....	54
2.3. Discusión.....	55
3. Conclusiones	62
4. Recomendaciones.....	64
Referencias bibliográficas	66
Anexos.....	74

Índice de Tablas

Tabla 1. Categoría de análisis	41
--------------------------------------	----

Índice de Figuras

Figura 1. Árbol de problema	20
Figura 2. Mapa Mocoa - Putumayo.....	34
Figura 3. Campo semántico de producción y consumo	45
Figura 4. Cuadro semántico prácticas, creencias y conocimientos	47
Figura 5. Preparaciones mazamorra y chicha.....	48
Figura 6. Uchumanga	49
Figura 7. Rayana	50
Figura 8. Preparación de tapado y maitocuasca	51
Figura 9. Área de la cocina.....	52

Índice de Anexos

Anexo A. Cronograma de actividades año 2022 y 2023	74
Anexo B. Presupuesto	76
Anexo C. Carta dirigida a la Gobernadora del resguardo Inga Mocoa Putumayo.....	77
Anexo D. Entrevista semiestructurada	78

Introducción

Esta investigación se enfoca en dos temáticas principales, iniciando con la cultura alimentaria que según Báez (2017) corresponde a “una forma de vida que se condensa en un particular modo de ser y de actuar en el mundo, constituido a partir de valores, creencias, actitudes y conocimientos” (p. 26) siguiendo con la soberanía alimentaria que según la Coordinadora latinoamericana de organizaciones del campo (2022) se entiende como el derecho de las comunidades para establecer políticas y estrategias según sus particularidades económicas, políticas y culturales, con el fin de producir, distribuir y consumir alimentos, asegurando que se tenga un acceso adecuado y garantizado a una alimentación adecuada. Las temáticas mencionadas anteriormente son de gran valor e importancia, puesto que hacen parte de la identidad cultural que las identifica como comunidades indígenas, resaltando características representativas como costumbres, tradiciones, prácticas, creencias y conocimientos.

La cultura y soberanía alimentaria son aspectos fundamentales para la preservación de la identidad y la sostenibilidad de las comunidades indígenas, en este caso en el resguardo inga Mocoa Putumayo debido a que estas representan una forma de conexión con la tierra y la naturaleza, donde las prácticas alimentarias tradicionales y sostenibles se han transmitido de generación en generación, y son esenciales para la preservación de la biodiversidad y la sostenibilidad ambiental; cabe mencionar que alejarse de sus propias raíces representa la desaparición de estas comunidades, que han sido afectadas principalmente por la baja remuneración de los alimentos básicos perjudicando a la agricultura de pequeña escala, esto ocasionado por el desplazamiento forzado de los campesinos agricultores a zonas urbanas, generando que se reduzcan las tierras para cultivar sus productos autóctonos, y las personas opten por consumir más productos industrializados por la limitación de conocimiento del gran aporte nutricional de estos y por ende se disminuyan las costumbres propias de sus comunidades.

Esta investigación está centrada en fortalecer su conocimiento para rescatar y mantener sus saberes ancestrales, ya que estos son base fundamental en la producción de alimentos propios de esta región, con los cuales se busca generar conciencia sobre la importancia de las costumbres y tradiciones y que permita el fortalecimiento de la cultura y soberanía propia, recopilando la información con la que se pueda elaborar una cartilla con el fin de rescatar y mantener sus recetas tradicionales, sus costumbres, y muchos de los conocimientos que puedan brindar.

Se empleó entonces una entrevista semiestructurada de tipo cualitativo enfocada en obtener información concerniente a la cultura y soberanía alimentaria propia de este resguardo, donde los datos que se obtuvieron permitieron identificar el estado de estos aspectos, puesto que son obtenidos a partir de todas las experiencias, relatos e historias que han surgido dentro de esta comunidad. Toda esta información será accesible para las personas que deseen conocer la actual cultura y soberanía alimentaria del resguardo inga Mocoa Putumayo.

1. Resumen del proyecto

La cultura y soberanía alimentaria se caracteriza por acciones colectivas llevadas a cabo por agrupaciones de personas con el propósito de obtener alimentos de su entorno, desde el abastecimiento hasta el consumo final, teniendo en consideración los aspectos simbólicos y materiales presentes en las etapas del proceso. De igual forma, estas prácticas son fundamentales para la conservación del patrimonio inga, el cual se ha visto afectado por diversos factores, lo que ha ocasionado un amplio desarraigo de la comunidad inga Mocoa Putumayo. Por tanto, es esencial fortalecer estas tradiciones con el fin de transmitir los conocimientos ancestrales y conservar su identidad (Canacuan, et al, 2021). Objetivo: Fortalecer la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa Putumayo. Metodología: enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, utilizando entrevistas semiestructuradas aplicadas a 10 participantes con su respectivo conocimiento informado incluyendo a la gobernadora, hombres, mujeres y agricultores mayores de 18 años censados en el resguardo que contaban con conocimiento sobre los tópicos de cultura y soberanía alimentaria.

Resultados: Se identificó elementos fundamentales acerca de la soberanía alimentaria relacionados con la producción y consumo de alimentos por parte de la comunidad local; de igual forma, se observaron patrones alimentarios arraigados en la cultura de la comunidad indígena, que incluyen detalles sobre las prácticas ancestrales de preparación de alimentos, los métodos y técnicas de cocción, los métodos de conservación y el uso de utensilios, como también se identificaron conocimientos de la medicina ancestral y diferentes festividades que celebran para transmitir su cultura y conservarla.

1.1. Descripción del problema

Colombia se destaca por ser uno de los países que presenta mayor número de comunidades indígenas, de acuerdo al Censo Nacional de Población y Vivienda del DANE (2021) “para 2018 en Colombia existían 105 pueblos indígenas con 1.905.617 personas. La participación de este grupo poblacional en el total nacional es de 4,4%” (p. 4), donde se incluye la parcialidad del resguardo indígena Inga-Mocoa, ubicado en la capital del departamento de Putumayo, ubicado al sureste del país colombiano.

Así mismo las poblaciones indígenas hace parte de la multiculturalidad de Colombia, donde se identifican por sus conocimientos, creencias, prácticas, preparaciones autóctonas, técnicas

de cocción, técnicas de conservación de alimentos, utensilios utilizados en sus preparaciones, festividades, entre otras; las diferencias los han llevado a luchar por sus derechos para proteger su creencias como lo menciona la Constitución Política de Colombia (1991) el Estado ofrece reconocimiento y protección a la diversidad de orden étnico y cultural presente en la nación. Por esa razón el estado brinda y garantiza la protección social de estas comunidades para que de esta manera se conserve este patrimonio cultural de la nación.

De igual forma estas comunidades cuentan con una soberanía alimentaria que según Zavala (2014) hace parte del derecho de una nación determinar sus políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos, con el objetivo de asegurar el acceso a una alimentación saludable y nutritiva para todos sus habitantes, mientras se respeta su identidad cultural y la diversidad de los sistemas de producción con los que cuentan, así como de la comercialización y la gestión de las áreas rurales.

Donde prevalece el uso de “chagras” que en particular “son fuente importante de producción y obtención de alimentos, siendo el lugar donde se reproduce la diversidad agroalimentaria de la comunidad” (FAO, 2015, p. 46)

Existen muchas causas que han provocado la pérdida de la cultura y soberanía alimentaria de la Parcialidad del Resguardo Inga Mocoa-Putumayo; iniciando por la disminución de costumbres y tradiciones culinarias influenciadas por el proceso de globalización, el cual ha ocasionado el aumento de productos industrializados y en efecto, las personas dejan de consumir los alimentos autóctonos, reemplazándolos por alimentos altamente procesados que en exceso pueden ser perjudiciales para la salud, esto también se debe al desconocimiento del aporte nutricional entre los alimentos procesados y los alimentos autóctonos.

De igual manera, esta pérdida ha causado el reemplazo de saberes propios de la comunidad, y podría ser la causa por la cual existe una disminución en la producción de alimentos autóctonos, pues han optado por “adaptarse a nuevas costumbres alimentarias y como resultado la merma del acceso, disponibilidad, producción y comercialización de sus alimentos, de manera que, se conlleva a un desvío de la identidad propia de la cultura indígena” (Ribas et al., 2010, p. 2).

Por otra parte, en los territorios indígenas se ha dejado de cultivar productos autóctonos, reemplazándolos por cultivos ilícitos, afectando la flora y fauna de la comunidad; la causa de

esto, según lo que manifiesta Ortiz (2000) “lo hacen como resultado de una decisión económica racional, la cual genera una valoración y una significación propia sobre la coca o la amapola, como fuente de ingresos segura y estable para la subsistencia de la familia campesina” (p. 4), además el conflicto armado en el territorio colombiano ha obligado a la población indígena, a migrar de manera forzada de su hogar en zonas rurales hacia las ciudades, perturbando su modo y calidad de vida, obligándolos a adaptarse a una nueva realidad, de igual manera los desastres naturales generaron cambios en las tierras que afectaron los cultivos; todo esto influye en la disminución y pérdida de la agricultura y por ende en la mano de obra y la economía de las comunidades (Ruiz et al., 2019).

Por lo anterior nombrado, estos cambios han llevado a que los campesinos productores dejen de cultivar sus tierras debido a que ya no pueden sacar provecho de ellas por la baja remuneración de su trabajo y la falta de apoyo del gobierno, por ello prefieren vender sus propiedades para que sean utilizadas en otros fines, puesto que estas han perdido productividad y fertilidad debido al exceso de pesticidas y químicos, lo que ha causado cambios en las poblaciones de zonas rurales, en situaciones como sus formas de organización, sus fuentes de ingresos y la provisión de alimentos (León, 2018).

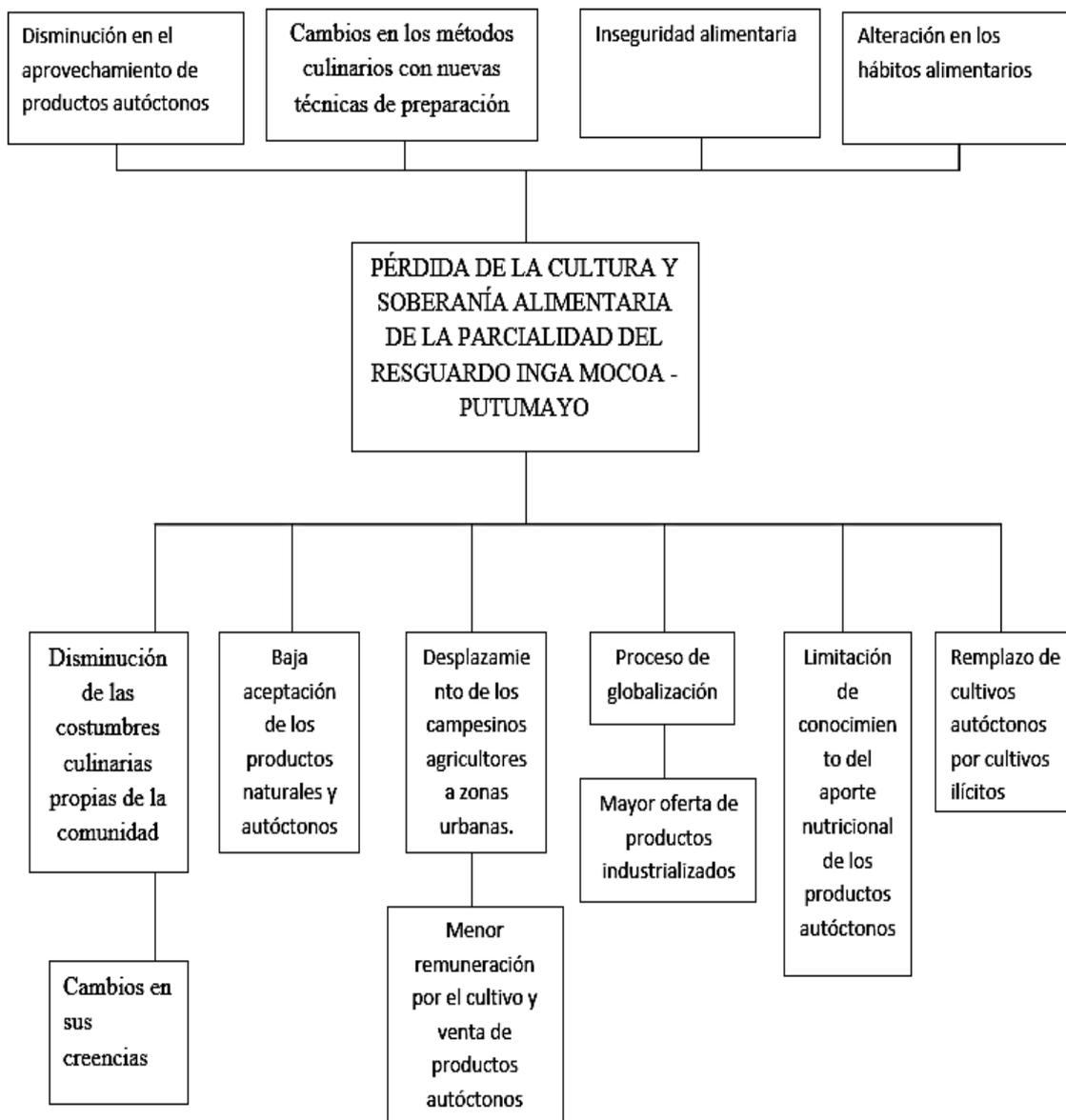
Por otro lado, este resguardo dispone en abundancia de productos autóctonos de su región cuyos valores nutricionales pueden no ser conocidos por sus integrantes, pero en base a conocimientos ancestrales que han adquirido a lo largo del tiempo son consumidos y seleccionados por ellos; el resto de la sociedad también puede desconocer la existencia y aporte de nutrientes de los productos indígenas tradicionales, lo que puede conducir a una preferencia por otros alimentos industrializados (Ministerio de Justicia y del Derecho, 2020).

Por último, en cuanto a lo mencionado anteriormente se concreta las problemáticas más relevantes que orientan a que se realice esta investigación, debido a que la cultura y soberanía alimentaria de este resguardo se ha visto afectado por el bajo interés de conservar sus tradiciones, conocimientos, costumbres entre otras y por ello es importante conocerlos a fondo para lograr fortalecerlos.

1.1.1. Árbol de problema

Figura 1

Árbol de problema



1.1.2. Formulación del problema

¿Cómo fortalecer la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo?

1.2. Justificación

Los Resguardos indígenas se diferencian por tener culturas propias, con las que se identifican tradicionalmente, se reconoce la riqueza de todos los conocimientos de producción, creencias, alimentación, recetas propias, usos de utensilios típicos, alimentos autóctonos de su región, entre muchas otras características. Según la FAO (2015) “los pueblos indígenas han sido de gran aporte para el progreso, por su experiencia en la gestión de ecosistemas, donde no solo aportan a la diversidad biológica sino al patrimonio cultural y la seguridad alimentaria” (p. 2), resaltando sus valores, costumbres y tradiciones como un símbolo distintivo entre algunos grupos o sociedades y con sus características propias y diversas representan la cultura y la moral territorial que guía a la unidad donde se logra traspasar la personalidad.

Por lo anterior se considera que fortalecer la cultura alimentaria de un resguardo es de gran valor e importancia, puesto que esta representa los usos, tradiciones, costumbres, y elaboraciones simbólicas que le dan a los alimentos y además influye en el ciclo productivo de estos. La cultura alimentaria de un territorio se puede conocer realizando un diagnóstico situacional, el cual representa una etapa básica en la proyección de estrategias o programas, con el fin de clarificar problemas regionales y permitir que se encuentren posibles soluciones; cabe mencionar que alejarse de sus propias raíces representa la desaparición de estas comunidades, que han sido afectadas principalmente por la baja remuneración de los alimentos básicos perjudicando a la agricultura de pequeña escala, esto ocasionado por el desplazamiento forzado de los campesinos agricultores a zonas urbanas, generando que se reduzcan las tierras para cultivar sus productos autóctonos, y las personas opten por consumir más productos industrializados por la limitación de conocimiento del gran aporte nutricional de estos y por ende se disminuyan las costumbres propias de sus comunidades.

Debido a lo anterior nombrado y por la escasez de información que se encuentra sobre la parcialidad del Resguardo Inga Mocoa-Putumayo, motivó a que se realice una investigación con la cual se pueda rescatar y fortalecer la cultura y soberanía alimentaria de esta región, de manera que se mantengan y se apliquen sus conocimientos para las nuevas generaciones y se garantice la seguridad alimentaria. Entre los aspectos más relevantes en los resguardos es la soberanía alimentaria, que según Arias (2009) promueve el comercio transparente, garantiza ingresos dignos para todos los pueblos, donde se resalten los derechos de los consumidores donde puedan controlar su propia alimentación y nutrición, esto permite que los pueblos reconozcan la seguridad alimentaria y al mismo tiempo realicen intercambios con otros territorios sobre producciones específicas que constituyen la gran diversidad del planeta; por lo

tanto la FAO (2009) considera que la seguridad alimentaria se logra en el momento en que todas las personas pueden acceder en cualquier momento a alimento seguros y nutritivos, considerando aspectos físicos y económicos, con el propósito de satisfacer sus necesidades alimenticias, incluyendo sus preferencias con el objetivo de llevar una vida activa y saludable.

En el mismo orden de ideas, se puede resaltar que la investigación acerca de la cultura y soberanía del resguardo Inga Mocoa Putumayo está centrada en fortalecer su conocimiento para rescatar y mantener sus saberes ancestrales, ya que estos son base fundamental en la producción de alimentos propios de esta región, con los cuales se busca generar conciencia sobre la importancia de las costumbres y tradiciones y que permita el fortalecimiento de la cultura y soberanía propia, recopilando la información con la que se pueda elaborar una cartilla con el fin de rescatar y mantener sus recetas tradicionales, sus costumbres, y muchos de los conocimientos que puedan brindar.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Fortalecer la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Caracterizar la producción y el consumo de los alimentos autóctonos en la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.
- Identificar las prácticas, creencias y conocimientos en torno a la alimentación de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.
- Elaborar una cartilla de saberes sobre la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.

1.4. Marco referencial o fundamentos teóricos

1.4.1. Antecedentes

1.4.1.1. Internacionales. Al encontrarse el territorio Colombiano en la puerta de entrada de América del Sur, le permite caracterizarse por ser un país pluriétnico y multicultural, donde se destacan las comunidades indígenas, que de manera directa enriquecen la diversidad cultural, donde han existido diferentes encuentros culturales que han permitido el intercambio de ideas, saberes y experiencias, como afirma Garzón (2019) donde expone que “la alimentación es un derecho colectivo y la soberanía alimentaria es indispensable para garantizar su identidad cultural” (p. 8), esto confirma la importancia de la subsistencia de las etnias indígenas y la preservación de sus tradiciones y costumbres a través del mejoramiento de sus condiciones alimentarias repercutiendo de manera positiva en su calidad de vida y en su identidad cultural. Debido a la diversidad de esta población se han llevado a cabo varias investigaciones en torno a la cultura y soberanía alimentaria como, por ejemplo:

De acuerdo con el autor Ribas et al. (2010) en su investigación *el Casabe y la Arepa: Alimentos Prehispánicos de la Culinaria Indígena Venezolana*, tuvo como objetivo principal “analizar el origen y la importancia de dos alimentos prehispánicos como lo son el casabe y la arepa, los cuales constituyen un legado de la culinaria indígena venezolana” (p. 211), como una herencia indígena que aporta cualidades nutritivas beneficiosas que hacen parte del régimen alimentario de esta región, que traza un rasgo propio de su cultura, logró trascender con el paso del tiempo y pretendieron ser reconocidas y estimadas internacionalmente. Este estudio tuvo como conclusión la importancia de fomentar y enmarcar acciones y proyectos que promuevan el consumo de estos alimentos para que se asegure la salud y nutrición de esta población, donde buscaban herramientas con las que se pueda difundir la propuesta alimentaria y gastronómica de este territorio.

Según Aguilar (2014) en su investigación *Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana*, de la ciudad de México tuvo como objetivo ampliar la base del conocimiento sobre cultura y alimentación desde una mirada antropológica, donde cualquier definición que se prefiera estará perfilada en torno a la actividad humana, en el que se manifiesta que la alimentación desde el punto de vista antropológico se entiende como un fenómeno complejo, y como expresión sociocultural atraviesa a la actividad humana en contextos biológicos sociales y culturales en el transcurso de su historia, las nociones generales y continuas son elementos cognitivos que deben estar presentes en las

investigaciones sobre antropología de la alimentación, al igual que se resaltan los cambios y continuidades que a medida del tiempo han ido evolucionando con respecto a la cultura en alimentación, investigando la necesidad de que se examine una visión antropológica con sus complejos y variables. Esta investigación concluyó que es importante plantear interrogantes e hipótesis sobre aspectos diversos de la problemática que ocasionó las diferencias que a través del tiempo han presentado en sus costumbres alimentarias, buscando soluciones que permitan mejorar las relaciones culturales.

Según Cuatis (2014) en su investigación denominada *Características de las comidas indígenas y creencias alimentarias en los adultos mayores en la comunidad “La Rinconada” en el periodo 2010 a marzo 2011* en Ibarra-Ecuador, tuvo como objetivo principal “determinar las características y creencias de las comidas indígenas, costumbres y tradiciones en cuanto a la alimentación en la comunidad La Rinconada” (p. 15), debido a que en esa época las preparaciones habían cambiado considerablemente, puesto que se utilizaban y consumían en su mayor parte los alimentos procesados, conservados, enlatados, empaquetados, etc., afectando la salud de quienes lo ingerían especialmente en los adultos jóvenes, los niños y adolescentes, puesto que se cambiaron sus hábitos alimentarios.

En este estudio se concluyó que las preparaciones que los ancestros consumían eran a base de granos como (frijol, habas, arvejas) y tubérculos como (papas, oca, mellocos) fuentes ricas de aminoácidos y energía, cocidos al natural libre de abonos químicos y se consideró la necesidad de que las autoridades de la Dirección Zonal de Salud al departamento de interculturalidad y todos los profesionales en especial a las Nutricionistas, realicen interacciones con las comunidades indígenas con respecto a la alimentación, nutrición y salud, con el fin de rescatar las costumbres, creencias, hábitos alimentarios propios de la comunidad (Cuatis, 2014).

1.4.1.2. Nacionales. Por su parte, la FAO (2015) llevó a cabo el estudio denominado *Comida, territorio y memoria Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos*, que tuvo como objetivo principal desarrollar estrategias que posibiliten la conservación de estos grupos frente a factores de riesgo que influyan en su deterioro, para garantizar los derechos fundamentales, fortalecer la integridad cultural y proteger los territorios, donde se pudo concluir que es necesario que las comunidades indígenas retomen los sistemas ancestrales de alimentación con el fin de lograr la autonomía alimentaria a través de la preservación de alimentos autóctonos de su cultura y territorio.

Por su parte la autora Garzón (2019) en su investigación titulada *soberanía Alimentaria como Estrategia de Abundancia y Paz en la Comunidad Nasa de Mesetas* en el departamento del Cauca, tuvo como objetivo principal brindar un fortalecimiento significativo a la soberanía alimentaria de esta comunidad, como una estrategia de abundancia con el fin de garantizar el desarrollo humano sostenible, evitar el desplazamiento de su territorio; la cual afirma que existió un despojamiento del territorio ancestral que de manera directa, ocasionó una disminución de la producción para su autoconsumo para girar en torno al cultivo de café, con el propósito de que existiera un fortalecimiento de la soberanía alimentaria. En este estudio, se consolidó la soberanía alimentaria y ambiental de 330 familias indígenas de la triple frontera (Colombia, Perú y Brasil), con la búsqueda y recuperación de chagras, sin realizar quemas de hectáreas, de forma que se garantizara la sostenibilidad de la comida para generar una alimentación variada, suficiente.

A partir del desarrollo de este proyecto, se logró la recuperación de los terrenos aledaños a las viviendas y la reducción considerable de los índices de desnutrición, generando así una red de cuidado a la infancia con apoyo de los saberes tradicionales, que según sus resultados “se beneficiaron 157 familias en las cuales la alimentación mejoró notablemente, pues de tener de 10 a 12 especies cultivadas en promedio en la chagra, se pasó a 32, y ahora hay 112 especies disponibles en la zona” (Garzón, 2019, p. 56).

El estudio de Rosique et al. (2010) *estado nutricional y hábitos alimentarios en indígenas Emberá de Colombia*, tuvo como objetivo principal “analizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en indígenas” (p. 268), donde apunta a la existencia de modificaciones en el sistema alimentario habitual, en actividades tradicionales como la caza, pesca, recolección, producción hortícola diversificada y cría de especies menores, que son destinados para la venta,

de manera que se generó una insuficiencia alimentaria para la misma comunidad, dando paso a una inseguridad alimentaria, pues las características de su alimentación la hacen ser insostenible e incoherente frente al actual sistema de alimentación, por tal motivo las comunidades, se han visto forzadas a presentar una reducción de ingesta de alimentos y a la introducción de productos ajenos a su alimentación tradicional, siendo altos en energía y bajos en proteínas, vitaminas y minerales, como resultado de la adaptación alimentaria. En este estudio se concluye que en las comunidades analizadas resalta la pobreza, con precarias condiciones ambientales, falta de oportunidades de educación, deterioro del estado nutricional durante el periodo de crecimiento por el déficit de ingesta de energía y de nutrientes, lo que representa la inequidad y la pobreza de los pueblos indígenas en Colombia.

Así mismo la investigación realizada por Rivas et al. (2010) titulada *Alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes de Colombia*, tuvo como objetivo principal conocer lo que las comunidades indígenas y las poblaciones afrodescendientes de Colombia consumen, debido a la importancia que esto tiene para los programas sociales del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Durante esta investigación, se recopiló información de los alimentos nativos de las comunidades de diez departamentos de Colombia (Cauca, Nariño, Amazonas, Chocó, Guainía, Vichada, Magdalena, Guajira, Cesar, Vaupés). Se utilizó una ficha técnica que exploró la ubicación y datos personales de los interesados; además, se tuvo en cuenta las variables, nombre y tipo del alimento, grupo de consumidores, clima en el que se consideró variables de interés como las épocas de cosecha, forma de consumo, preparaciones, propiedades, producción actual, y uso. En este estudio se pudo concluir que para aumentar y mejorar la disponibilidad de alimentos a nivel familiar, es recomendable que se incentive a cultivar los alimentos de manera tradicional, teniendo en cuenta las condiciones climáticas y ecológicas de cada territorio para incorporar nuevos cultivos, que permita tener diferentes alimentos para el autoconsumo, como también se concluye que las comunidades afrodescendientes e indígenas del país, mencionan que consumen diversos alimentos que actualmente en día no están incorporadas en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos.

Con relación al estudio de Calderón et al. (2018) denominado *condiciones de seguridad alimentaria en una comunidad indígena de Colombia*, tuvo como objetivo “explorar condiciones de seguridad alimentaria en los comuneros del Resguardo Indígena la Gabriela” (p. 1), donde se puede generar una coexistencia de prácticas de producción y consumo de

alimentos propios y foráneos, que repercutan en la calidad e inocuidad, donde puede generar una afección por factores externos como la disponibilidad y acceso de alimentos, el uso de tierras, la disponibilidad de recursos hídricos relacionados con las condiciones climáticas desfavorables, la expropiación de terrenos, la explotación minera, la industria, entre otras que pueden ser modificadas por influencia externa; en esta investigación se concluyó que los factores externos nombrados anteriormente afectan su autonomía ocasionando dependencia a cadenas comerciales provocada por el libre mercado, donde es necesario que se establezcan políticas por parte de las entidades estatales y gobiernos que fortalezcan las tradiciones ancestrales, creencias, costumbres de esta comunidad.

1.4.1.3. Regionales. Con referencia al estudio de Achicanoy et al. (2021) titulada *saberes alimentarios del pueblo indígena Quillacinga de San Juan de Pasto*, tuvo como objetivo principal identificar los conocimientos en el contexto de alimentación, con el fin de recuperar los saberes alimentarios de sus ancestros por medio de entrevistas; se conoce que algunos de los saberes ancestrales han sido conservados a través del tiempo, en primera instancia por transmisión oral, prácticas y costumbres, que fueron transmitidas de generación en generación, sin embargo es importante que se observe que hoy en día se adoptan nuevos hábitos y estilos de vida, trayendo a consecuencia que los saberes ancestrales corren el riesgo de perder todos sus preciados conocimientos. Esta investigación concluyó que la comunidad indígena del pueblo Quillacinga, conserva conocimientos ancestrales propios, puesto que estos son de fundamental importancia para su patrimonio cultural, que necesita preservarse y darse a conocer a la población en general.

En lo concerniente a la investigación de Apraez y García (2021) denominada *saberes ancestrales inga y kamentsá sobre la especie promisoro Tigridia Pavonia - Estrategia de seguridad alimentaria autosostenible*, del departamento del Putumayo, específicamente en el Alto Putumayo, tuvo como objetivo principal mejorar la disponibilidad y el acceso a los alimentos tomando en cuenta los factores de cambio y adaptación. En el sistema de análisis de esta investigación se basa en el rescate e interpretación de conocimientos propios de esta comunidad, que ayudan a incrementar el fortalecimiento de la seguridad alimentaria de estas comunidades indígenas, donde se concluyó que el abordaje de estrategias de autosostenibilidad que estén ancladas con los saberes ancestrales y la agricultura tradicional, aseguran la disponibilidad de alimentos, tanto en las familias como en los mercados locales, con el fin de mantener las tradiciones y costumbres que ayuden a fortalecer la identidad propia de los

pueblos, acoplándose a la soberanía alimentaria que es un promotor indispensable en las alternativas de mejora hacia la crisis alimentaria y ambiental.

Respecto a la investigación de Mahecha (2015) titulada *los cultivos ilícitos como amenaza a la soberanía alimentaria del municipio de Puerto Asís en el departamento del Putumayo*, abordó como objetivo principal describir la influencia que han tenido los cultivos ilícitos en la soberanía alimentaria del municipio de Puerto Asís, Putumayo, con el fin de poner conciencia sobre las consecuencias que causan al medio ambiente y a la población en general, los métodos implementados por el estado para la erradicación de cultivos ilícitos, como la erradicación de mano, la implementación de herbicidas y glifosato, en concreto, se concluyó que los cultivos ilícitos han generado el desplazamiento de los cultivos de alimentos y la estrategia de fumigación con glifosato ha generado que se afecte la fertilidad de esta parte de la zona amazónica y que esta estrategia es fallida respecto a su principal propósito de reducir las áreas de cultivos ilícitos que por lo contrario se ha observado un incremento durante los últimos años

1.4.2. Marco teórico

Colombia es un país que ofrece abundancia cultural, tiene gran diversidad de climas, ecosistemas, especies de flora y fauna, y etnias como la población indígena, que demuestra su reflejo en los diferentes platos, costumbres y tradiciones culinarias propias de estas comunidades, donde gracias a su cultura han dejado una huella imborrable que refleja su tradición y pasado, caracterizado por su amor a la naturaleza y la relación con el medio ambiente contribuyendo a protegerlo, dado que los recursos que este les brinda, son necesarios para su subsistencia (Guerro, 2019).

Con relación a lo anterior las comunidades indígenas transmiten de generación en generación las formas de conservación y amor a la cultura propia que se caracteriza por la tradición oral y la transmisión de conocimientos, donde comparten valores, rasgos, costumbres de su cultura, así mismo se caracterizan por tener diferentes políticas de gobierno, gestión, control social o sistemas normativos propios que la diferencian de otras comunidades y a pesar de que viven en asentamientos dispersos mantienen buenas relaciones con su comunidad brindando ayuda y enseñanza (Decreto 2164 de 1995, 1995)

En el mismo orden de ideas se considera a la soberanía alimentaria como el método con el que los indígenas tienen una fuerte tradición agrícola y una gran diversidad de cultivos, que los utilizan como sustento, contribuyendo a reducir el hambre y la malnutrición, generando la garantía de la seguridad alimentaria permanente para todos los territorios.

Según la Coordinadora latinoamericana de Organizaciones del Campo (2022) se entiende por soberanía alimentaria como el derecho que tienen las diferentes comunidades de plantear y ejecutar sus propias políticas y estrategias en el entorno productivo, de distribución y posterior consumo de alimentos, con el fin de garantizar el derecho a la alimentación para toda la población dentro de un territorio, mediante esto, las comunidades tienen la posibilidad de lograr una alimentación adecuada que contribuya a su sostenimiento.

En cuanto al acceso de los alimentos, las comunidades indígenas obtenían los alimentos a partir de la siembra y cultivo por medio de “chagras” familiares, las cuales son la fuente principal de producción y obtención de alimentos, siendo el lugar donde se reproduce la diversidad agroalimentaria de la comunidad, que además, incorpora la cosmología y la reproducción del grupo, no solo física sino simbólica, además, es el lugar donde se da pie para la transferencia de cultura, donde las generaciones más antiguas, enseñan a los más jóvenes sobre la importancia del trabajo de la tierra y la noción de ser indígena, e intercambios de alimentos entre diferentes familias, amigos y conocidos (FAO, 2015).

Respecto a lo anterior es importante resaltar que la comercialización, producción y accesibilidad de alimentos, tienen una esencial relación, puesto que la comercialización da paso a que los productores mantengan su trabajo y que las personas adquieran los alimentos a un precio asequible (Rodríguez, 2015), impulsando al comercio local y regional, ayudando a que las comunidades generen mayores ingresos económicos, causando menor impacto ambiental por medio de actividades ecológicas, donde las comunidades indígenas se ven en la necesidad de crear políticas propias para garantizar la producción de alimentos tanto para su autoconsumo como para la comercialización segura.

Por otra parte, es fundamental describir la cultura alimentaria que según Vera (2006) corresponde a “una forma de vida que se condensa en un particular modo de ser y de actuar en el mundo, constituido a partir de valores, creencias, actitudes y conocimientos” (p. 225), donde se destacan los alimentos autóctonos, ya que influyen especialmente en la disponibilidad, la

preparación, el modo de conservación, la decisión de consumir y seleccionar los alimentos a la hora de prepararlos. Por ello es importante recalcar la diversidad alimentaria que posee la población indígena, caracterizándose por variedad de alimentos que son cultivados dentro de su territorio para posteriormente realizar sus preparaciones culinarias.

Resaltando los aspectos de las comunidades indígenas, se caracterizan por su identidad cultural, a nivel alimentario, por ende, no velan únicamente por la necesidad de alimentarse y nutrirse, sino que también lo hacen para identificarse como una cultura diferente, donde se ve reflejado en la variedad de alimentos, siembra de cultivos, preparaciones, técnicas culinarias y festividades (Realpe, 2021), donde expresan sus características más representativas, la relación que tienen con la naturaleza, la representación que brindan con sus bailes, cantos a la tierra, entre otras, donde el principal enfoque son los alimentos.

Por ello la importancia de conocer y comprender al alimento aún más allá de los procesos de preparación que llevan al resultado del plato presentado en la mesa, que se caracteriza por expresar “los conocimientos ancestrales abordando todas las prácticas materiales, de organización, simbólicas y emotivas pertenecientes al mismo alimento que puede ser comprendido desde el concepto de cultura alimentaria” (Campos y Favila, 2018, p. 197).

De la misma forma la cultura alimentaria es importante debido a que ofrece a las personas que no pertenecen a un resguardo indígena, una visión diferente, donde se fundamenta el rescate de las tradiciones propias que influyen en el desarrollo y mantenimiento de hábitos saludables, que buscan mantener su cultura a través del tiempo (Molano 2017).

En cuanto a las prácticas alimentarias, según Rojas et al. (2019) se han visto en transformaciones, donde tiempos atrás la costumbre sobre la preparación de alimentos era un trabajo más arduo que comprendía más tiempo entre las preparaciones lo que actualmente se ha reemplazado por consumo de alimentos que se facilitan más, pero generan que se pierden la esencia de sus costumbres y cultura.

En cuanto a la preparación de alimentos que los indígenas utilizaban anteriormente eran muy diferentes a las actuales, en relación a lo anterior también existen cambios o reemplazos entre los utensilios, puesto que estas comunidades se caracterizan por crear sus propios utensilios para el uso de sus preparaciones; de igual manera para la cocción de alimentos se utilizaba la

leña con varios fines, entre ellos para el ahumado con el propósito de conservar alimentos por más tiempo, pero esta tradición se ha venido perdiendo con el paso de los años y de las nuevas creaciones del ser humano (Rojas et al., 2019).

En conclusión, la cultura y soberanía alimentaria representan a una comunidad indígena, pero los diferentes cambios mencionados anteriormente, generan un deterioro en la transmisión de esta.

Debido a esto, es importante rescatar y conservar su identidad en relación a la alimentación y tradiciones que los representa, donde se destacan por sus actividades de subsistencia, no sólo para su derecho a la alimentación sino para alimentar sus culturas, idiomas, vida social e identidad, que se ha perdido por la disminución de las costumbres culinarias, cambios en las creencias, baja aceptación de los productos autóctonos, desplazamiento, entre otros y pueden rescatarse a través del fortalecimiento, en este caso a través de la implementación de estrategias como la creación de una cartilla que aborde ingredientes nativos, recetas tradicionales, con técnicas utilizadas en el proceso de preparación, conservación y consumo de los diferentes alimentos.

1.4.3. Marco conceptual

Alimento: según la FAO (2010) “es un producto natural o elaborado susceptible de ser ingerido y digerido, cuyas características lo hacen apto y agradable al consumo, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo” (p.125).

Acceso de alimentos: según la FAO (2007) “es el acceso de las personas a los recursos adecuados para adquirir alimentos apropiados para alimentarse nutritivamente” (p. 1).

Chagra: de acuerdo con Cabrera (2014) se trata del lugar o área que tiene como fin el cultivo por parte de los indígenas, y son denominadas “chagras”, éstas pueden encontrarse compuestas por cultivos transitorios y/o permanentes y están a cargo de grupos familiares. La chagra no es únicamente un terreno de cultivo, se lo puede llamar también un importante sistema de representaciones de los grupos indígenas.

Creencias alimentarias: según Romo et al. (2005) argumenta que las creencias alimentarias, pueden ser resultado de generalizaciones realizadas por las personas, “en relación con los alimentos, y para muchos individuos y comunidades pueden ser parte de esas herencias que se van transmitiendo de generación en generación. Se forman a partir de ideas, experiencias y emociones” (p. 7).

Costumbres: de acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 2022) “hábitos que se adquieren debido a la práctica tradicional y frecuente de actividades, por un comportamiento asumido en forma individual por los integrantes de una comunidad en su entorno” (párr. 2).

Conocimientos: según Carvallo (2022) son aquellos conocimientos, saberes y prácticas ancestrales, que pertenecen a las comunidades indígenas, que se han transmitido de una generación a otra durante un largo periodo de tiempo.

Comercialización de alimentos: respecto a la Secretaría de Economía de México (2010) sostiene que se refiere a un conjunto de estrategias y una serie de pasos que se destinan a incorporar eficientemente un producto en el mercado, para su distribución. Esto implica que la planificación y coordinación de actividades para poner un producto o servicio a disposición de los consumidores, con el fin de que sepan de él y lo adquieran.

Cultura alimentaria: según la FAO (como se citó en Arias, 2009) se define como “los Modelos alimentarios y nutricionales que forman parte de la herencia cultural de una comunidad” (párr. 5).

Diversidad cultural: respecto a la UNESCO (2021) es la variedad de culturas que existen en la humanidad, que se distinguen entre sí por medio de expresiones que son propias de cada una de ellas; es decir un principio de contacto entre culturas sin que ninguna de ellas presupone superioridad sobre otra; con ella se puede enriquecer o transmitir el patrimonio cultural de la humanidad a través de diferentes modos.

Identidad cultural: de acuerdo con Molano (2017) el concepto de identidad cultural encierra un sentido de pertenencia a un grupo social con el cual “se comparten rasgos culturales, como costumbres, valores y creencias, no es un concepto fijo, sino que se recrea individual y colectivamente y se alimenta de forma continua sobre la influencia exterior” (p.73).

Resguardo indígena: según el Ministerio de Agricultura (2022) un resguardo indígena es una institución de orden legal y sociopolítico especial, que se conforma por una o varias comunidades indígenas, con la característica de poseer un territorio propio y son rígidos para su manejo y vida interna en el resguardo basada en la organización autónoma amparada por el comité indígena y su sistema.

Prácticas alimentarias: según Francois (2014) se trata de las costumbres de orden social que se vinculan a la alimentación de la comunidad, que están influidas sustancialmente por la cultura y creencias de quienes la llevan a cabo.

Producción de alimentos: según Westreicher (2022) consiste en la labor de convertir las materias primas que provienen de animales y plantas, en productos alimentarios para que sean comercializados y consumidos.

Soberanía alimentaria: según Zavala (2014) es el derecho que tiene un determinado territorio para plantear y llevar a cabo sus políticas y estrategias propias, en relación a la producción, distribución y consumo de alimentos, con el propósito de asegurar el acceso de toda la población a una alimentación saludable y rica en nutrientes, se debe considerar el respeto por las distintas culturas y la variabilidad de los sistemas de producción, comercialización y administración de áreas rurales.

Tradición: según la RAE (2022) “es el conjunto de costumbres y creencias que han sido conservadas por una comunidad y que es transmitida a través de las diferentes generaciones” (párr. 2).

1.4.4. Marco contextual

La investigación se desarrollará en el municipio de Mocoa, ubicado en el piedemonte amazónico en el sur oeste de Colombia, puntualmente al noroeste del departamento de Putumayo (Gerencia Integral del Proyecto, 2017).

Figura 2

Mapa Mocoa - Putumayo



Fuente: Alcaldía de Mocoa (2018)

Según el Censo Nacional de Población y vivienda (DANE, 2018) “en el departamento del Putumayo la población total de indígenas es de 50694, que corresponden al 17,9 % en el total de la población departamental y el 2,7% de la distribución Nacional” (p. 5)

De acuerdo a los datos del PNUD (2015) en Mocoa la población indígena asciende a cerca de 8.546 personas, que están divididas en 10 resguardos y 13 cabildos. Esta comunidad representa alrededor del 21,7% del número total de los habitantes en la zona. Estas comunidades indígenas están compuestas por miembros de los pueblos Inga, Inga kamëntsá, Yanaconas, Nasa, Kamëntsá y Pastos.

Las poblaciones indígenas del departamento del Putumayo se caracterizan por sus diferentes rituales, actividades culturales, tradiciones, costumbres, festividades, lenguajes, artesanías y el consumo de yagé que forma parte esencial de su espiritualidad lo que les permite fortalecer su relación con la naturaleza y tener una extensa actividad comercial, ubicándose en diferentes localizaciones geográficas (Alcaldía de Mocoa, 2022).

Entre estas festividades se encuentran los miembros de las comunidades indígenas para conversar y compartir. Asimismo, se destacan las llamadas “ferias de las colonias”, concursos en los que el desfile comparte alusiones a distintas regiones de Colombia. En este punto, por su cercanía geográfica y contacto histórico con los nariñenses, se puede evidenciar que este barrio

ha tenido una marcada influencia en la cultura local: en casi toda la comarca del área se celebra la fiesta de Blancos y Negros, donde se resalta que el acento medio putumayense es muy similar a lo que se conoce en el resto del país como “acento pastuso” (Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, 2017).

El movimiento de población entre los diferentes asentamientos y territorios tradicionales es grande y continuo, especialmente para los días de la fiesta del perdón, también conocida por este pueblo como la fiesta del arco iris o del amor, representa la reformar el ciclo anual para la comunidad y llama el encuentro de familias y personas de los lugares más lejanos (Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, 2017).

Por lo tanto, la presente investigación se realizará con la población del resguardo indígena Inga-Mocoa que ha sido caracterizado por su desarrollo social, cultural y económico propios de sus raíces ancestrales.

“El resguardo Inga-Mocoa cuenta con un número estimado de 291 hogares o familias, que representan el 28.4% de los resguardos indígenas de este departamento” (Ministerio de Justicia y del Derecho, 2020, p. 33)

En cuanto a las actividades agropecuarias que practican en este resguardo prevalece el uso de las chagras tradicionales y cultivos mixtos, la caza, cría de animales, pesca y agricultura, donde cada hogar ejerce una o más actividades de este tipo, resaltando la cría de animales y agricultura que tienen como finalidad el consumo familiar y venta. (Ministerio de Justicia y del Derecho, 2020).

1.4.5. Marco legal

Constitución Política de Colombia (1991).

Artículo 3. La soberanía reside exclusivamente en el pueblo, del cual emana el poder público. El pueblo la ejerce en forma directa o por medio de sus representantes, en los términos que la Constitución establece. (...) Artículo 7. El Estado le da reconocimiento y protección a la diversidad étnica y cultural que se encuentra en el país. Artículo 8. Es obligación del Estado y de las personas proteger las riquezas culturales y naturales de la Nación. (p. 2)

Ley 21 de 1991 (1991) Declaración de las Naciones Unidas sobre los derechos de los pueblos Indígenas. Artículo 1. Los pueblos tribales en naciones soberanas, cuyas condiciones sociales, culturales y económicas los hacen distintivos en comparación con otros segmentos de la población nacional, y que están gobernados en su totalidad o en parte por sus propias costumbres, tradiciones o por una legislación específica; así como los pueblos en naciones independientes que son considerados indígenas debido fundamentalmente a su linaje ancestral, vinculado a poblaciones que residían en el territorio del país o en una región geográfica que ahora forma parte del país en la época de la conquista, colonización o la definición de las fronteras actuales del estado, y que, independientemente de su estatus legal, mantienen todas o algunas de sus instituciones sociales, económicas, culturales y políticas propias.

En el Artículo 23 de la Ley 21 de 1991 (1991), la producción artesanal, las industrias rurales y comunitarias, así como las prácticas tradicionales y relacionadas con la subsistencia económica de las comunidades interesadas, como la caza, la pesca, la caza con trampas y la recolección, deben ser reconocidas como elementos fundamentales para preservar su cultura y promover su autosuficiencia y desarrollo económico. Los gobiernos deben colaborar con estos grupos y, siempre que sea posible, trabajar para fortalecer y promover estas actividades en conjunto con las comunidades involucradas.

Decreto 1088 de 1993 (1993). El Artículo 1 menciona que los Cabildos de las comunidades indígenas, son los representantes máximos de sus respectivas comunidades.

Decreto 1396 de 1996 (1996). Artículo 1. Por medio de este decreto se llevó a cabo la creación de la Comisión de Derechos Humanos de los Pueblos Indígenas en el país.

Decreto 982 de 1999 (1999). Artículo 4. El Gobierno Nacional, utilizando sus competencias habituales y extraordinarias, asignará los fondos requeridos para abordar las demandas de las comunidades indígenas, considerando las sugerencias de la Comisión establecida mediante este decreto.

CONPES 113 - Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) del DNP (2008):

Este documento se presenta para su evaluación ante el CONPES Social en relación con la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Esta política ha sido desarrollada mediante un proceso de participación y acuerdo que involucra a entidades a nivel nacional, departamental y municipal, junto con organizaciones de la sociedad civil, organismos internacionales, universidades, y asociaciones empresariales, entre otros actores. Por lo tanto, esta política representa un compromiso sostenido del Estado.

Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012 – 2019 (PNSAN) realizado por el Gobierno de Colombia (2013), se definen una serie de objetivos, metas, estrategias y acciones, con el propósito principal la protección de la población contra contingencias que pueden dar lugar a situaciones inaceptables desde el punto de vista social, como la falta de alimentos y una nutrición inadecuada. Además, se busca garantizar que la población tenga un acceso oportuno, adecuado y de alta calidad a los alimentos. También se pretende lograr la integración, coordinación y articulación efectivas de las diversas intervenciones realizadas en diferentes sectores y por diferentes instituciones gubernamentales.

El Plan Decenal de Salud Pública del Ministerio de Salud y Protección Social (2022):

Es producto del Plan Nacional de Desarrollo 2010-2014, y busca la reducción de la inequidad en salud, planteando los siguientes objetivos: avanzar hacia la garantía del goce efectivo del derecho a la salud; mejorar las condiciones de vida que modifican la situación de salud y disminuyen la carga de enfermedad existente; mantener cero tolerancias frente a la mortalidad, la morbilidad y la discapacidad evitable. Uno de los mayores desafíos del Plan Decenal de Salud Pública, 2012-2021, es afianzar el concepto de salud como el resultado de la interacción armónica de las condiciones biológicas, mentales, sociales y culturales del individuo, así como con su entorno y con la sociedad, a fin de poder acceder a un mejor nivel de bienestar como condición esencial para la vida. (p. 12)

Organización Zonal Indígena del Putumayo (OZIP) en sus Estatutos:

Artículo 11. La Organización trabajará por el rescate y fortalecimiento de los valores ancestrales y los usos y costumbres de nuestros pueblos, los cuales son la esencia y la razón de ser de nuestra existencia como grupos étnicos diferenciados del resto de la sociedad. (Organización Zonal Indígena del Putumayo, 2016, p. 6)

1.4.6. Marco ético

Para llevar a cabo la presente investigación es necesario tener en cuenta la información aportada por las diferentes personas que residan en la parcialidad del resguardo Indígena Mocoa - Putumayo; para apoyar los lineamientos de esta investigación se tiene presente la resolución 8430 (1993), que establece una serie de normas científicas, técnicas y administrativas en salud, donde se establezcan específicamente requisitos para llevar a cabo la investigación con seres humanos, con el fin de no vulnerar los derechos de los implicados en este documento.

Los principios fundamentales para que una investigación comunitaria sea ética según la resolución 8430 (1993) incluyen el cumplimiento del principio de no cometer fraude científico, en este se incluye la no realización de actor como la falsificación y plagio en la propuesta de investigación.

Para dar cumplimiento al principio de respeto por las personas se requiere que los sujetos de la investigación sean tratados de manera autónoma permitiéndoles decidir por sí mismos; lo que se pretende en esta investigación es que las personas tomen la decisión de participar en el estudio de manera racional, consciente y voluntaria, puesto que una de las principales metas de esta investigación es no sobrepasar por encima del bienestar, la salud, la seguridad y el cuidado de los participantes implicados, ya sean de manera individual o en conjunto con la comunidad, protegiendo y respetando la privacidad de la información obtenida de las personas, teniendo en cuenta primordialmente que antes de realizar la entrevista se verifica el acuerdo por escrito o consentimiento informado por el medio del cual el sujeto de investigación o su representante legal, da autoridad a su participación (Resolución 8430 de 1993, 1993).

De la misma manera el cumplimiento al principio de revisión independiente de los protocolos de protección del bienestar de los sujetos de investigación, según lo planteado en la resolución, la presente investigación se denomina como una investigación sin riesgo, debido a que no se practica ninguna intervención o modificación respecto a las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que colaboran en el estudio, únicamente se

estudia la aplicación de encuestas, entrevistas y cuestionarios que no afectan la sensibilidad de la conducta de los individuos intervenidos, de igual manera es importante y necesario crear acciones cuando se proceda a iniciar con el proceso del estudio, para que ninguna persona participante se vea afectada o se genere algún daño a su comunidad, donde es importante respetar los derechos que tienen los seres humanos para que se mantenga su dignidad y respeto, dando prioridad a su privacidad y bienestar (Resolución 8430 de 1993, 1993).

Del mismo modo los resultados de la investigación deben ser capaces de fomentar el bienestar futuro de la comunidad, además, analiza una medida terapéutica o valida una suposición que puede contribuir al conocimiento general acerca de sus resultados (Revista Médica de Honduras, 2012).

Igualmente, para cumplir el principio de beneficencia y no maleficencia, se debe tener en cuenta que existe una relación entre los riesgos y beneficios es crucial, ya que los ensayos solo se justifican cuando los riesgos potenciales más significativos están claramente identificados y se minimizan por medio de procedimientos coherentes, hacia los sujetos y en cuanto a los beneficios potenciales demuestren que los riesgos son razonables en relación con los beneficios” (Revista médica de Honduras, 2012, p. 76).

Como base a esta investigación, se incluye a sujetos humanos, con los que se lleva a cabo una indagación en manera de diálogo, involucrando al investigador y a la persona que se va a estudiar, donde se abarcan entrevistas acerca de la cultura y soberanía alimentaria que existe en esta comunidad, teniendo en cuenta lo establece la ley en su Artículo 6 donde prevalece el respeto en relación a “la dignidad, se cuida la integridad del ser humano y la vida de todas las personas, de igual manera se cuenta con los materiales necesarios que garanticen el bienestar del sujeto de investigación” (Resolución 8430 de 1993, 1993, p. 3).

1.5. Metodología

1.5.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación tuvo un enfoque cualitativo, debido al análisis que se realizó de la información no estadística, orientada a la interpretación profunda de la problemática de esta; el proceso, permitió ampliar el conocimiento de la información que se recolectó por medio de

preguntas relacionadas al tema, generando así, nuevos interrogantes durante el proceso de investigación (Hernández et al., 2018). Por lo anterior mencionado, el presente estudio se desarrolló con este enfoque debido a que se buscó dar respuesta a los interrogantes planteados en la investigación, por medio de un proceso de indagación en relación a los conocimientos y prácticas en torno a la cultura alimentaria de los habitantes del resguardo inga Mocoa - Putumayo.

1.5.2. Tipo de investigación

Para esta investigación se tuvo en cuenta el diseño fenomenológico que indagó las perspectivas de los participantes, donde se exploró, describió y comprendió lo que los individuos tenían en común en referencia a sus experiencias asociadas a un determinado fenómeno. (Hernández et al., 2014). Por ende, la intención de este diseño hizo énfasis en las experiencias de cada uno de los participantes, teniendo en cuenta los diferentes fenómenos desde sus criterios, donde se realizó el análisis de sus respuestas y se logró obtener los resultados acordes a la investigación.

1.5.3. Población y muestra/ Unidad de trabajo y unidad de análisis

La presente investigación se realizó en el resguardo inga Mocoa, donde se trabajó con 10 participantes incluyendo al gobernador, hombres, mujeres y agricultores que contaban con conocimiento referente a la cultura y soberanía alimentaria y además que participaron voluntariamente, teniendo en cuenta un muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia, donde según Battaglia (como se citó en Hernández et al., 2018), “las muestras se formarán por casos disponibles a los que se tendrá acceso” (p.176), así mismo, se tuvo en cuenta que para este tipo de estudio el tamaño mínimo de muestra de acuerdo con Hernández et al. (2018) es de diez casos.

1.5.4. Criterios de selección

Los participantes fueron el gobernador, hombres y mujeres mayores de dieciocho (18) años de edad que se encontraban censados dentro del resguardo inga Mocoa - Putumayo, que contaban con conocimientos sobre la cultura y soberanía alimentaria de este resguardo, donde se incluyó a las madres de familia encargadas de preparar los alimentos en el hogar, personas que habían vivido o participado en festividades propias de su cultura, adultos mayores que conocían

sobre la cultura ancestral de la comunidad y agricultores que tenían conocimiento acerca de la diversidad de alimentos cultivados en esta región, y que además participaron voluntariamente por medio del consentimiento informado.

1.5.5. Categorización de variables

Tabla 1

Categoría de análisis

Objetivo	Categoría de análisis	Fuente Primaria	Instrumento
Caracterizar la producción y el consumo de los alimentos autóctonos en la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.	Producción y consumo de alimentos	Gobernador, hombres y mujeres pertenecientes al resguardo inga Mocoa - Putumayo	Entrevista semiestructurada.
Identificar las prácticas, conocimientos y creencias en torno a la alimentación de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.	Prácticas Conocimientos Creencias	Gobernador, agricultores, hombres y mujeres pertenecientes al resguardo inga Mocoa - Putumayo.	Entrevista Semiestructurada

1.5.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para la obtención de la información, se realizó una entrevista para percibir de mejor manera los saberes de las personas que participaron en la investigación; según Hernández et al. (2018) una entrevista

Permite la recopilación de información detallada en vista de que la persona que informe comparte oralmente con el investigador aquello concerniente a un tema específico o evento acontecido en su vida que, en el transcurso de la entrevista, el investigador puede construir más preguntas relacionadas con la investigación acorde a las respuestas que le brinda el informante” (p. 403),

Por lo tanto, este elemento fue útil, puesto que permitió la recolección de información necesaria para la obtención de los resultados acordes a los objetivos planteados en esta investigación.

1.5.7. Instrumentos

Para llevar a cabalidad la investigación se realizó una guía de entrevista semiestructurada que según Hernández et al. (2018) se fundamentan en cuestiones o interrogantes en las que el entrevistador tiene la libertad de agregar preguntas adicionales para aclarar conceptos o recopilar información adicional. La entrevista fue creada a partir de dos instrumentos anteriormente validados, los cuales fueron guion del instrumento citado de Canacuan et al. (2021) y del guion del instrumento citado de Guerrero et al. (2019). Adicional a esto, con el previo consentimiento informado se realizó uso de audios y registros fotográficos para una mejor recolección de la información.

1.5.8. Plan de análisis

La información se obtuvo a partir de la entrevista semiestructurada, que se llevó a cabo de manera presencial y fue recolectada por el grupo de investigación, como expresa Hernández et al. (2018) “el análisis cualitativo implica organizar los datos recogidos, transcribirlos y codificarlos” (p. 394). Este proceso puede resumirse en los siguientes pasos o fases:

Capturar, transcribir y ordenar la información. La captura de la información se realizó por diversos medios, entre ellos, las grabaciones en formato de audio, observaciones, a través de un registro electrónico (grabación en vídeo) o en papel (notas tomadas por el investigador) y en el caso de las notas de campo, a través de un registro en papel mediante notas manuscritas, donde posteriormente se transcribieron en medio magnético (Word) siguiendo un orden de conceptos codificados acorde a la metodología (Álvarez et al., como se citó en Fernández, 2006, p. 4).

Codificar la información. Codificar fue el proceso mediante el cual se agrupó la información obtenida en categorías que concentraban las ideas, conceptos o temas similares encontrados por las investigadoras. Los códigos fueron recursos importantes utilizados para identificar o marcar los temas específicos en un texto, ya sean palabras o números. En cuanto

a la organización, fue necesario un sistema para categorizar los textos, de manera que las investigadoras pudieron encontrar rápidamente, extraer y agrupar los segmentos relacionados a una pregunta de investigación, con el fin de tener bases con las cuales se pudo elaborar conclusiones. (Rubin y Rubin, como se citaron en Fernández, 2006, p. 4)

Integrar la información. En esta fase se relacionaron las categorías obtenidas en el paso anterior con los fundamentos teóricos de la investigación. Este proceso ayudó a fragmentar las transcripciones en categorías separadas de temas o conceptos. La codificación apoyó a las investigadoras a verificar cada detalle, cada cita textual, para determinar qué aportó al análisis. Una vez se entendieron los conceptos y temas individuales se elaboró una explicación integrada donde posteriormente el material se analizó, examinó y comparó buscando la relación dentro de cada categoría. (Fernández, 2006, p. 4)

Para terminar, después del vaciado realizado en medio magnético word, se realizó la limpieza de la información eliminando datos que no tienen relevancia como las muletillas y expresiones con las que los participantes formaron frases que después sirvieron para la construcción de las proposiciones establecidas de cada categoría; posteriormente a través de toda la información recolectada se logró realizar la construcción de los campos semánticos que según la RAE (2001) “son conjuntos de palabras que comparten un significado o tema común, estas palabras pueden estar relacionadas por su categoría gramatical, función sintáctica, connotación o asociación temática” (párr. 1), sobre las categorías y sus respectivas proposiciones, con la finalidad de llevar a cabo la interpretación de la información que se obtuvo, para elaborar una cartilla donde se plasmaron todos los conocimientos adquiridos con relación al trabajo de campo.

1.5.9. Consentimiento informado

El consentimiento informado es un documento informativo basado en el principio que protege la libertad de elección del individuo y respeta su autonomía, donde las personas tienen derecho a elegir libremente sobre su participación en una investigación. Para que la persona autorice de forma voluntaria su participación, debe aceptar y firmar los lineamientos que se establecen en el consentimiento informado (Carracedo, Sánchez y Zunino, 2017), este consentimiento fue utilizado en esta investigación, para poder interactuar con las personas donde se logró obtener la información necesaria para esta.

2. Presentación de resultados

2.1. Procesamiento de la información

Para la recolección de la información se aplicó un guión de entrevista semiestructurada a 10 integrantes del resguardo Inga Mocoa-Putumayo que cuentan con conocimientos de cultura y soberanía alimentaria, con el fin de conocer la producción, consumo, creencias, conocimientos y tradiciones que identifican al resguardo, con el propósito de fortalecer estos temas por medio de la creación de una cartilla que plasme el conocimiento adquirido.

A continuación, se describen las diferentes categorías encontradas.

2.2. Análisis e interpretación de resultados

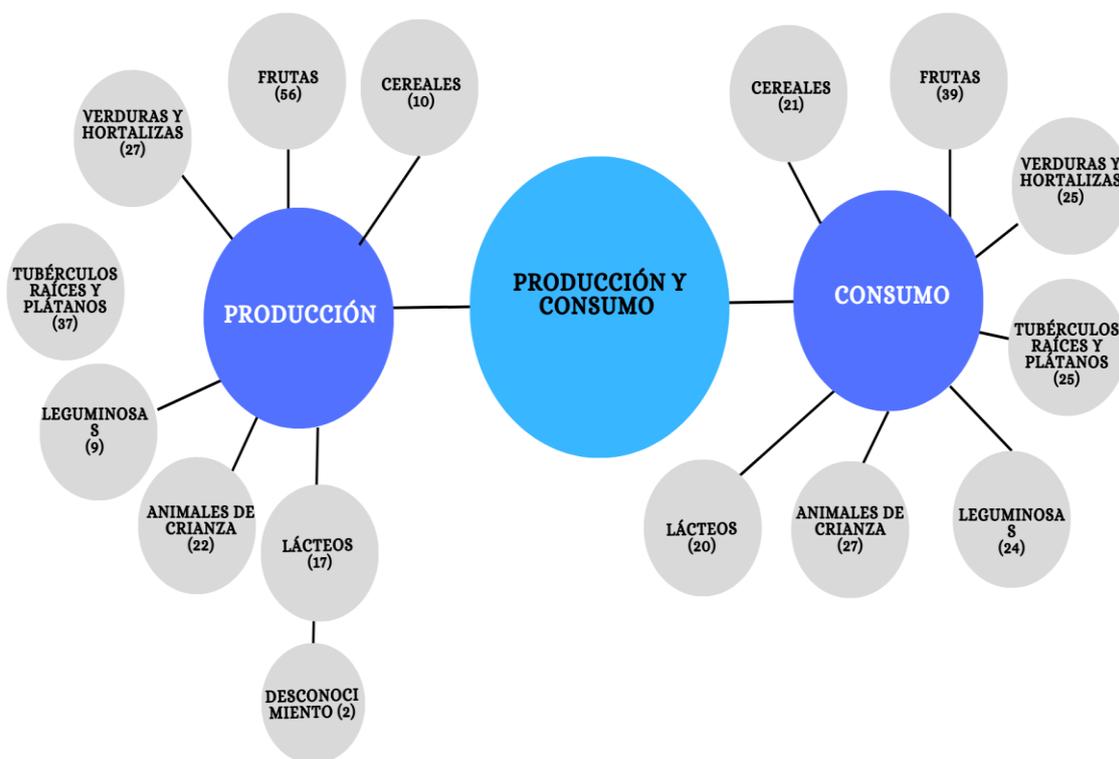
2.2.1. Análisis del primer objetivo

Caracterizar la producción y el consumo de los alimentos autóctonos en la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.

Para el cumplimiento del objetivo específico 1 se definieron dos categorías que son la producción y el consumo, clasificadas por algunos grupos de alimentos tomados de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) y otros se contextualizan en base a estas guías para que la población entienda el propósito de las preguntas, entre estos grupos se encuentran los cereales, frutas, verduras y hortalizas, raíces tubérculos y plátanos, leguminosas, animales de crianza y lácteos.

Figura 3

Campo semántico de producción y consumo



En cuanto al grupo de cereales, de las respuestas obtenidas por medio de la entrevista, el alimento más representativo tanto en producción y consumo es el maíz, por otra parte se encuentran cereales que se consumen pero no son cultivados en la comunidad como arroz y cebada que son obtenidos en las tiendas o supermercados.

El cereal que más utilizamos es el maíz, lo cultivamos en el resguardo y en las parcelas de cada familia. (E1)

Los cereales que más consumimos son el maíz, el arroz y la cebada.(E8)

Respecto al grupo de frutas, las de mayor producción y consumo son la mandarina, naranja y limón, por otro lado, las frutas como la guayaba, chiro, chontaduro y copoazú son producidas pero se consumen en menor cantidad; otras frutas que son consumidas, no son producidas como el zapote y el madroño, que son obtenidas a través del mercado.

Las frutas que más se cultivan en el resguardo son la guayaba, el chiro, limón, mandarina y naranja. (E1)

En relación al grupo de verduras y hortalizas, se encuentra la auyama con una mayor producción y consumo, seguida por la lechuga y el tomate. En menor cantidad se consume acelga y habichuela sin embargo no son producidas en el resguardo, pero son obtenidas a través del mercado.

Acá se consume de todo lo que uno siembra, la auyama, el pepino, tomate, habichuela y acelga. (E6)

En cuanto al grupo de raíces, tubérculos y plátanos, se destaca la producción y consumo de yuca, ñame, plátano y yota, debido a que el clima favorece la producción de estos; por otra parte, no refirieron el consumo de otros alimentos incluidos en este grupo.

En el resguardo se produce el ñame, la yota y la yuca (E1)

Se consume la yuca, la yota y el plátano (E8)

Referente al grupo de leguminosas, el alimento que predomina en cuanto a producción y consumo es el frijol, sin embargo, existe el consumo de leguminosas que no son producidas en el resguardo como lentejas, garbanzos y arvejas, que se adquieren a través de supermercados o tiendas.

Principalmente se siembra el frijol, las demás leguminosas como las lentejas, garbanzos y arvejas se compran en la plaza de mercado (E5)

Haciendo referencia a los animales de crianza, en mayor producción y consumo se encuentran gallinas, pescados, patos, cerdos y reses y en menor producción se encuentran los pavos; por otro lado, existe el consumo de carne de monte como borugas y los que son una especie de roedores y armadillos en la cual practican la cacería.

En cuanto a los animales de crianza tenemos gallinas y cerdos, otras familias tienen patos y vacas (E8)

Respecto al grupo de lácteos, se aprecia una baja producción y consumo en consecuencia de la pérdida de sus tradiciones debido a la disminución de terrenos para crianza de ganado vacuno; los lácteos que consumen como la leche, el queso y el yogurt son obtenidos a través de los supermercados o tiendas.

la leche no la producimos, solo la consumimos. (E7)

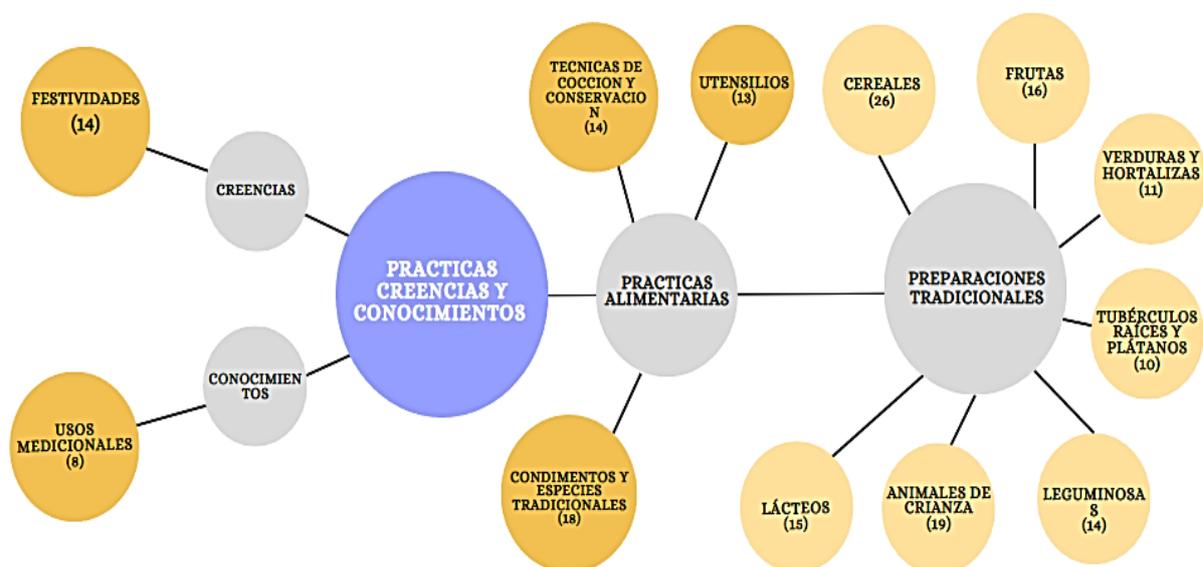
No es autóctono de acá el consumo de lácteos. (E9)

2.2.2. Análisis del segundo objetivo

Para el cumplimiento del objetivo específico 2, identificar las prácticas, creencias y conocimientos en torno a la alimentación de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo, clasificadas por algunos grupos de alimentos tomados de las GABA y otros se contextualizaron en base a estas guías para que la población entienda el propósito de las preguntas.

Figura 4

Cuadro semántico prácticas, creencias y conocimientos



2.2.2.1. Prácticas alimentarias. Con referencia a las prácticas alimentarias del resguardo se identificó que cada familia tiene distintas prácticas en donde se incluyen las preparaciones tradicionales que realizan con cada grupo de alimentos, técnicas de cocción y conservación, y utensilios; estas prácticas han sido transmitidas de generación en generación y algunas aún son conservadas.

2.2.2.2. Preparaciones tradicionales. Se identificaron diferentes preparaciones tradicionales, organizadas por cada grupo de alimentos guiados de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) para que la población entienda el propósito de las preguntas, para la organización de las preparaciones en torno a dichos grupos.

En relación al grupo de cereales, se realizan diversas preparaciones como la chicha que es una bebida primordial en su alimentación, preparada a base de maíz y panela; la mazamorra que la consumen como acompañante de algunas comidas, preparada a partir del maíz y la leche. Así mismo se realiza la sopa de maíz y arepas. Cabe resaltar que las preparaciones con cereales son limitadas debido a la baja producción de este grupo de alimentos.

Con el maíz se realiza la chicha y mazamorra en leche. (E3)

Figura 5

Preparaciones mazamorra y chicha



En cuanto al grupo de frutas, se realizan preparaciones como jugos, pero en su gran mayoría refieren que las consumen enteras naturalmente.

Se consume en fruta y se prepara en jugos. (E6)

Respecto al grupo de verduras y hortalizas, se encuentra una preparación representativa tradicional llamada “uchumanga” que es una sopa preparada con diferentes verduras como la acelga y el repollo, también se le agrega pescado, se caracteriza por llevar una gran cantidad de ají y por no incluir sal ni condimentos. Entre otras preparaciones se encuentran los guisos de verduras como el de espinaca, col o repollo y las sopas de verduras que son acompañadas de pescado.

La uchumanga se realiza con variedad de verduras, carne de pescado o carne de monte y se caracteriza por ser muy picante y no contener sal ni condimentos. (E6)

Figura 6

Uchumanga



Del mismo modo, referente al grupo de raíces, tubérculos y plátanos, se encuentra una preparación muy representativa y tradicional del resguardo conocida como “rayana” que es una sopa, la cual se prepara a base de plátano, yuca y pescado ahumado y se caracteriza por ser preparada sin sal puesto que prefieren agregar especias naturales para incrementar el sabor y que sus comidas sean más saludables.

Para preparar la rayana se agrega plátano tronqueado, yuca, y pescado ahumado, esta se caracteriza por no contener sal. (E2)

Figura 7

Rayana



En referencia al grupo de leguminosas, no se realizan preparaciones tradicionales, las utilizan principalmente como un ingrediente más de las sopas que se consumen habitualmente o preparados como acompañante en los almuerzos habituales.

Con el frijol se hace secos y se le agrega más que todo a las sopas (E4).

Así mismo, respecto a los animales de crianza, se identificaron dos preparaciones tradicionales como: el “maitokusaska” que es una preparación de pescado asado a la brasa envuelto en una hoja especial conocida como “serendango” similar a la hoja de plátano, con el fin de incrementar su sabor, por otra parte, el “tapado” que es un de tipo sudado de pescado con yuca y plátano. Estos platos se caracterizan por ser muy representativos y culturales para ellos debido a que estos platos son enseñados por sus ancestros y se han implementado tras cada generación.

Maitokusaska es un pescado que se asa en hoja de serendango, que es una hoja especial que da buen sabor, en ella se lo envuelve y se lo asa en la brasa. (E3)

El tapado se realiza con carne de pescado, se le agrega yuca y plátano y se deja cocinar todo junto. (E1)

Figura 8

Preparación de tapado y maitocuasca



En cuanto al grupo de lácteos, algunas familias realizan preparaciones como el queso, natilla, y kumis, y otras afirman que para la única preparación tradicional que utilizan un ingrediente lácteo (leche) es en la mazamorra, por ello se difiere que los productos lácteos no son relevantes en su consumo en este resguardo.

Por otra parte, cabe destacar que en el resguardo utilizan especias y condimentos naturales para la preparación de sus alimentos como: el achiote que es usado para dar color, el cimarrón, el mingo y la cebollina utilizados para dar buen sabor a las comidas. Con esto representan una cultura y tradición alimentaria muy propia de ellos.

2.2.2.3. Técnicas de cocción y conservación. En relación a las técnicas de cocción que se implementan para la ejecución de las diferentes preparaciones, la que más utilizan para preparar sus alimentos es el fogón de leña, pero con el paso de los años esta ha sido reemplazado en la mayoría de hogares por medios electrónicos como estufas de luz o de gas, debido a que estos les brindan mayor facilidad

Del mismo modo referente a las técnicas de conservación de los alimentos, el método más empleado es el ahumado, comúnmente llamado por los integrantes del resguardo como “cusni” en el cual buscan secar las carnes para que se conserven por más tiempo colgandolas en una

parcela encima del fogón, otro de los métodos utilizados es el secado de las legumbres al sol para eliminar la mayor cantidad de agua y así se conserven en buen estado por más tiempo; actualmente estos métodos se siguen implementando en algunos hogares pero en otros ya optaron por utilizar equipos tecnológicos para la conservación como la nevera.

Principalmente para que los alimentos no se dañen se los seca, por ejemplo, se utiliza el cusni (es una parcela que se hace encima del fogón donde se coloca la carne, la yuca, el chontaduro y se los seca al calor del fuego para que se conserven por más tiempo (E3).

Figura 9

Área de la cocina



2.2.2.4. Utensilios. En el mismo orden de ideas, el utensilio tradicional más utilizado para la preparación de los alimentos es la cuchara de palo, ya que se cree que le da un sabor especial a los alimentos, también fueron nombrados distintos utensilios utilizados por sus ancestros como las ollas de barro, batidor de madera, rayador de madera y mate de totumo (vasija de origen vegetal del fruto del árbol de totumo o taparo), los cuales ya han sido reemplazados por utensilios más modernos como las ollas de aluminio, la licuadora, rayador de aluminio, entre otros.

2.2.2.5. Creencias alimentarias. Las herencias culturales que han dejado los antepasados a esta comunidad representan un símbolo muy valioso para ellos, donde la alimentación juega un papel muy importante en las festividades, puesto que es una forma de representar su identidad cultural. Así mismo se identificaron diferentes festividades que se realizan en esta comunidad como: el carnaval indígena celebrado en el mes de febrero y las fiestas de San Miguel celebradas en el mes de septiembre, en los cuales se reúne toda la comunidad del resguardo a celebrar preparando diferentes platos típicos que fueron enseñados por sus antepasados y que eran indispensables en su infancia como la chicha, el maitosasca, la uchumanga y el tapado; de igual manera también se celebra el día de las ánimas el primero de noviembre conmemorando a los fieles difuntos donde se realizan distintas prácticas como echar unas gotas de alguna bebida al piso para que los difuntos sientan que se está compartiendo con ellos.

Se dice que los espíritus andan e inclusive los abuelos decían que ellos tienen ser, ellos compartían la chichita de maíz, donde se echa unas gotitas al piso y eso significa que se está compartiendo con los espíritus (E3).

El carnaval del perdón en año nuevo que es en febrero y la fiesta de san miguel que es en septiembre, en estas fechas nos reunimos todos a celebrar y pues se hacen los platos típicos de nosotros tal cual como nos enseñaron nuestros antepasados (E6).

2.2.2.6. Conocimientos. Los conocimientos son transmitidos por las diferentes generaciones, lo que representa un componente esencial en representan un recurso invaluable para la humanidad en su conjunto, ya que enriquecen la comprensión mutua entre culturas y contribuyen a la preservación de la diversidad cultural que tiene este resguardo. En cuanto a las 10 respuestas obtenidas en la entrevista se manifestaron diferentes conocimientos con los que cuenta la comunidad como el consumo de diferentes alimentos o preparaciones benéficas para la salud, como la cidra y la auyama que actúan como efecto cicatrizante, el mingo para la limpieza del hígado, el yajé utilizado como purgante, la cúrcuma y la pata de vaca para la gastritis, cuy tierno para la debilidad y lentejas para el incremento de las defensas.

El mingo lo utilizamos para la salud del hígado, para limpiar el hígado (E3)

La auyama y la cidra sirven para las cirugías como cicatrizante en la parte externa de la herida (E8)

El cuy tierno es remedio para las debilidades (E10)

2.2.3. Análisis del tercer objetivo

Elaborar una cartilla de saberes sobre la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.

La elaboración de la cartilla se realizó con el fin de promover la conciencia y la educación sobre la importancia de la cultura y la soberanía alimentaria en la sociedad debido a que estos son temas importantes que a menudo se pasan por alto en la sociedad. Una cartilla es una forma de inmortalizar la cultura y soberanía alimentaria para ayudar a fortalecerla concientizando y educando a las personas sobre su importancia.

El modelo de la cartilla permitirá conocer diferentes prácticas, conocimientos y creencias de los integrantes del resguardo como alimentos nativos, variedad de preparaciones tradicionales, utensilios ancestrales, usos medicinales y las festividades que los representan; así mismo, ayudará a enriquecer el conocimiento de la comunidad en cuanto a las prácticas alimentarias ancestrales que han sido olvidadas por las nuevas generaciones, debido a diferentes factores como la globalización, la llegada de nuevos instrumentos y prácticas, entre otros.

Para lograr lo anterior, se utilizó información obtenida del análisis de las preparaciones, que incluyó la identificación de las más comunes, para lo cual se creó una base de datos que incluía todas las preparaciones seleccionadas y cada uno de sus componentes, como ingredientes, cantidades, técnicas de preparación, técnicas de conservación, utensilios de cocina y otros datos.

Para crear una cartilla se parte del mismo diseño o esquema general de una recetario teniendo en cuenta aspectos que se incluyen en la mayoría de las cartillas, entre los que se encuentran: nombres de preparaciones, ingredientes, cantidades y métodos de cocción. De lo anterior, en la elaboración de cartilla titulada “Saberes sobre la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.” se incluyeron aspectos como:

Presentación: Donde se incluyó el nombre de la cartilla, una frase alusiva al tema y sus autores.

Introducción: Se plantea la importancia de la creación de la cartilla teniendo en cuenta la producción, consumo y prácticas alimentarias incluyendo la metodología con que se llevó a cabo la recolección de información.

Información: donde se hace referencia a la producción y consumo de alimentos tradicionales, prácticas, conocimientos y creencias donde se incluyen temas como alimentos nativos, variedad de preparaciones tradicionales, utensilios ancestrales, usos medicinales y las festividades que representan a los integrantes del resguardo inga Mocoa.

2.3. Discusión

Las comunidades indígenas se caracterizan por mantener dentro de sus tradiciones e identidad las experiencias que han adquirido con el pasar del tiempo, manteniendo un vínculo estrecho con sus raíces ancestrales, las cuales se diferencian por tener culturas propias reconociendo la riqueza de todos los conocimientos de producción, creencias, alimentación, recetas propias, usos de utensilios típicos, alimentos autóctonos de su región, entre muchas otras características (Molano y Molano, 2017).

De ahí la importancia de la soberanía alimentaria que según Zavala (2014) es el derecho que tiene un determinado territorio para plantear y llevar a cabo sus políticas y estrategias propias, en relación a la producción, distribución y consumo de alimentos, con el propósito de asegurar el acceso de toda la población a una alimentación saludable y rica en nutrientes, se debe considerar el respeto por las distintas culturas y la variabilidad de los sistemas de producción, comercialización y administración de áreas rurales.

De esta forma, el resguardo Inga Mocoa-Putumayo, continúa preservando algunos sistemas tradicionales de cultivo en pro de la diversidad de los alimentos que allí se producen, manteniendo así la conservación de semillas que son consideradas patrimonio de los pueblos de generaciones anteriores, asegurando la soberanía alimentaria de la comunidad a través de sistemas informales como las “chagras” familiares, las cuales son la fuente principal de producción y obtención de alimentos, siendo el lugar donde se reproduce la diversidad agroalimentaria de la comunidad y da pie para la transferencia de cultura, donde las generaciones más antiguas, enseñan a los más jóvenes sobre la importancia del trabajo de la tierra y la noción de ser indígena (FAO, 2015).

Así mismo como se evidenció la preservación de algunas tradiciones de cultivo, también se mostró que existe una pérdida de algunas costumbres por parte de las nuevas generaciones lo cual se ha visto afectado por la disminución de la producción de alimentos debido a varios factores, entre ellos la expansión de los cultivos ilícitos, que han desplazado a los cultivos tradicionales y a los agricultores de la zona; la producción de coca y otros cultivos ilícitos requiere grandes extensiones de tierra y un uso intensivo de recursos naturales, lo que ha llevado a la deforestación y la degradación ambiental en la región; además, la presencia de grupos armados y de organizaciones delictivas relacionadas con el narcotráfico ha generado un clima de violencia e inseguridad que ha afectado a la población local y ha dificultado el acceso a los mercados y a los recursos necesarios para la producción de alimentos. Todo esto ha generado un impacto negativo en la economía y la seguridad alimentaria de la población, que depende en gran medida de la agricultura y la producción de alimentos para su subsistencia, aunque se han llevado a cabo iniciativas y programas para apoyar la producción de alimentos y la sustitución de cultivos ilícitos en la región, el problema sigue siendo complejo y requiere de un enfoque integral que aborde las causas estructurales del problema (Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas, 2017)

De igual manera es importante resaltar lo que sustenta la autora Aguilar (2012) “el alimento es una de las mayores necesidades de todos los seres vivos, en especial del ser humano. El alimento, sus derivados, composición y conservación son esenciales para realizar las funciones vitales” (p. 11). El hombre a través de su desarrollo buscó tener accesibilidad de los alimentos a través de la siembra y cosecha, incluyendo técnicas de intercambios de productos con otras familias conocido como el “trueque” que según De la Cruz et al. (2016) “se entiende como el intercambio de unos productos por otros, que es una tradición de las comunidades indígenas” (p. 7), para tener mayor variedad de alimentos; teniendo en cuenta lo anterior, se logró identificar por medio de las entrevistas que actualmente en el resguardo inga Mocoa-Putumayo hay un impacto negativo de estas prácticas debido a que en los mercados se encuentra con mayor facilidad toda variedad de alimentos que pueden comprar y ya no es necesario realizar intercambios.

Así mismo el acceso a la tierra es un factor importantes que puede ayudar a garantizar la soberanía alimentaria, sin embargo no solo significa acceso a tierras fértiles si no también es necesario contar con áreas con agua limpia, árboles frutales, siembra de hortalizas, áreas para la crianza de animales con lo que se facilite el sostenimiento de las familias (De la Cruz et al.

2016); cabe resaltar que algunas familias de este resguardo aún cuentan con espacios que les permiten sembrar alimentos y crianza de animales para su autoconsumo como se nombra anteriormente en los resultados.

Sin embargo, pese a todos los factores que impactan la producción a gran escala y que han provocado reemplazos en los tipos de cultivos, en la cantidad y variedad de productos aún persisten algunos alimentos que, si se mantienen significativamente en la producción y consumo como por ejemplo el maíz, puesto que es un alimento que se ha implementado de generación en generación heredando un compromiso hacia el cuidado y preservación de cultivos y semillas nativas. El maíz ha sido un cultivo fundamental en la región andina desde tiempos prehispánicos que para los pueblos indígenas de la zona, es más que un simple alimento, es considerado un elemento sagrado y simbólico que representa la fertilidad, la vida y la relación entre los seres humanos y la naturaleza; así mismo el maíz también tiene un importante valor nutricional y medicinal para las comunidades indígenas, se utiliza en una variedad de platos y preparaciones culinarias, y también se le atribuyen propiedades curativas y de fortalecimiento para el cuerpo y el espíritu (Yanes et al, 2016).

Así mismo se identificó que en el resguardo hay una gran producción y consumo de frutas como el banano llamado chiro, naranja, limón, mandarina y guayaba, tubérculos como la yuca y el plátano y leguminosas como el frijol los cuales se producen significativa gracias al clima tropical de esta región y gracias a que las familias los cultivan en sus chagras naturalmente puesto que, así no necesitan uso de productos químicos que pueden generar deterioro en el suelo y el agua considerados un legado de los pueblos indígenas, así mismo consumen frutas silvestres como la uva caimarona, el copoazú y cacao maraco que se dan en gran cantidad en este territorio. Según Vera (2020) muchos productos nativos, de las influencias externas y las presiones económicas, estas comunidades han conseguido perdurar, en parte gracias a individuos que reconocen su valor y optan por conservar ciertos ejemplares en sus tierras. Los grupos indígenas, conscientes de la importancia de todos los recursos naturales, se esfuerzan por preservar una amplia variedad de plantas cultivadas en sus terrenos.

Así mismo por medio de las entrevistas se pudo evidenciar que lo anteriormente mencionado se está presentando actualmente en resguardo puesto que la comunidad intenta seguir manteniendo estas costumbres para evitar cualquier daño en su territorio y que se introduzcan nuevas especies ajenas a los cultivos tradicionales.

Dentro del resguardo las familias practican la crianza de animales como las especies menores (patos, gallinas, pavos, entre otros) para su autoconsumo, así mismo se lleva a cabo la práctica de la pesca donde obtienen diferentes tipos de pescados que son uno de los alimentos más consumidos y utilizados para las diferentes preparaciones tradicionales; es importante resaltar que esta práctica se ha visto afectada debido al incremento de la deforestación y minería ocasionando la contaminación de los ríos y por ende la disminución en la cantidad de peces, impactando considerablemente el consumo y el comercio de este alimento en las comunidades (Lizcano, 2021).

Ahora bien, se evidenció que los productos lácteos no son autóctonos de esta región, debido a que no se cuenta con la crianza de cabezas de ganado y por ende esta práctica se ve muy limitada. Otra de las razones por las que esta producción se ve afectada es porque según el Instituto Colombiano Agropecuario (ICA, 2017) el departamento del Putumayo, al igual que otras regiones de la Amazonía colombiana, tiene un clima cálido y húmedo, y una topografía irregular con selvas tropicales y montañas. Este tipo de ambiente no es propicio para la producción láctea debido a que los pastos no crecen de manera adecuada y constante, y la humedad puede afectar la calidad de los productos lácteos. Igualmente, aunque la ganadería y la producción láctea no son actividades tradicionales en el Putumayo, hay iniciativas para promover la producción de leche en la región. Algunos proyectos se enfocan en la implementación de tecnologías y prácticas adecuadas para la producción de leche en ambientes tropicales, mientras que otros promueven la diversificación de los productos agrícolas en la región (ICA, 2017)

Por otra parte, y teniendo en cuenta las pérdidas, pero también acciones a favor de la conservación de los alimentos propios del resguardo se destacan las prácticas alimentarias que ayudan a enriquecer su cultura debido a que estas son elecciones y hábitos que una persona tiene en relación a su alimentación, las cuales incluyen la selección de alimentos, la forma en que se preparan y consumen, así como el momento y la frecuencia de las comidas y el tamaño de las porciones. Las prácticas alimentarias están influenciadas por una variedad de factores, como la cultura, la religión, la educación, el entorno social y económico, la disponibilidad y accesibilidad de alimentos (Calderón et al., 2017)

En el resguardo se evidenció que hay una variedad muy amplia de preparaciones que tienen sus propios nombres como el Maitokusaska, Tapado, Rayana, Uchumanga, entre otros, en los

cuales se utilizan los diferentes grupos de alimentos mencionados anteriormente los cuales enriquecen y representan la cultura alimentaria de este resguardo, así mismo teniendo en cuenta lo que refiere Calderón et al. (2017) “las preparaciones tradicionales identifican a una cultura indígena porque se transmiten de generación en generación y forman parte de la identidad cultural y la historia de una comunidad” (p. 305) estas preparaciones suelen estar basadas en los ingredientes locales y las técnicas culinarias propias de cada región, lo que refleja las condiciones climáticas, geográficas y sociales únicas de cada lugar, además, las preparaciones tradicionales a menudo están asociadas con rituales, ceremonias y festividades que son importantes para la vida social y cultural de la comunidad, estas preparaciones no solo son una fuente de alimento, sino que también tienen un valor simbólico y espiritual que refleja la relación de la comunidad con la naturaleza y sus ancestros (Rivas, 2014)

Así mismo dentro de las preparaciones tradicionales se evidenció que en el resguardo se utilizan diferentes medios de cocción como el fogón de leña lo que se a visto disminuido en algunas familias debido a diferentes motivos de salud puesto que el humo puede generar enfermedades degenerativas a largo plazo como cáncer de pulmón entre otras, es por esto que las familias han optado por medios que no afecten su salud como las estufas de gas o eléctricas y que además facilitan la preparación de los alimentos y por ende se van dejando atrás las diferentes costumbres y tradiciones ancestrales.

En el mismo orden de ideas también se evidenciaron los diferentes tipos de cocción como el sudado, asado, hervido entre otras, y tipos de conservación como el ahumado, secado al sol, curado que es una manera de deshidratar la carne con sal para prevenir el crecimiento de bacterias y se conserve por más tiempo, así mismo se pudo observar que estas prácticas se han perdido con el paso de los años debido a que las personas han adoptado métodos tecnológicos de conservación como la nevera puesto que ofrecen varias ventajas sobre los métodos tradicionales de los cuales se obtiene una mayor eficiencia, son más rápidos y permiten una mejor conservación y vida útil más larga para los alimentos, reduciendo así el desperdicio de los mismos (Fernández, 2006).

Por otro lado, de acuerdo con Nieto (2014) “para la preparación de alimentos, se implementan los utensilios que no son sólo artefactos para preparar comida, son a la vez memoria, geografía, cariño, pero sobre todo cultura” (p. 58). Actualmente se evidencia que existe una pérdida del uso de utensilios tradicionales en las comunidades indígenas a causa de

factores que han contribuido a esta situación como la introducción de tecnologías modernas y la influencia de la cultura dominante (Calderón et al., 2017).

Agregando a lo anterior, la pérdida de uso de utensilios tradicionales en las comunidades indígenas no solo tiene un impacto en la identidad cultural de estas comunidades, sino que también puede tener implicaciones para la sostenibilidad y la gestión de los recursos naturales. Por lo tanto, es importante reconocer la importancia de estos utensilios y trabajar para preservar y promover su uso en las comunidades indígenas (Realpe, 2021).

Entre otros aspectos que influyen en esta pérdida se encuentra la falta de transmisión intergeneracional que es fundamental para la preservación de las prácticas y conocimientos tradicionales. Sin embargo, muchos jóvenes en las comunidades indígenas están menos interesados en aprender y utilizar los utensilios tradicionales, lo que hace que la transmisión intergeneracional sea difícil y, en algunos casos, inexistente (Hurtado, 2012). Por otra parte se encuentran los cambios en las formas de vida de las comunidades indígenas debido a que han hecho que el uso de utensilios tradicionales sea menos práctico o incluso innecesario. Por ejemplo, la introducción de la electricidad y la refrigeración ha hecho que sea menos necesario almacenar alimentos en recipientes tradicionales (Molano, 2017).

En el mismo orden de ideas se logró evidenciar que en el resguardo Inga Mocoa se utilizan diferentes alimentos y plantas a los que les atribuyen beneficios para la salud, como la cidra y la auyama que las utilizan como efecto cicatrizante, el mingo para la limpieza del hígado, el yajé utilizado como purgante, entre otros. Por este motivo el uso de alimentos como beneficios para la salud en las comunidades indígenas es de gran importancia debido a que muchos de estos alimentos son ricos en nutrientes y compuestos bioactivos que pueden ayudar a prevenir enfermedades y mejorar la salud en general, además, muchos de estos alimentos son parte de la dieta tradicional y cultural de las comunidades indígenas y ha sido transmitida de generación en generación a través de la tradición oral y la práctica culinaria. Estos conocimientos y prácticas son valiosos no solo para la salud, sino también para la preservación de la cultura y la identidad indígena (Achicanoy et al., 2021).

De igual importancia haciendo mención a las festividades en las comunidades indígenas se pueden recalcar que estas son una oportunidad para celebrar y reforzar su identidad cultural, transmitir conocimientos y prácticas tradicionales a las nuevas generaciones fortaleciendo los

lazos comunitarios; además de que estas pueden ser un momento de reflexión y agradecimiento a la naturaleza y a los antepasados.

En la comunidad Inga Mocoa se celebran diferentes festividades como el carnaval indígena celebrado en el mes de febrero, las fiestas de San Miguel celebradas en el mes de septiembre y el día de las ánimas celebrado en el mes de noviembre, sin embargo, se evidenció que estas festividades se están perdiendo en esta comunidad de acuerdo con Molano (2017) “por factores como la colonización, la asimilación cultural, la marginación y el desplazamiento de las comunidades indígenas” (p. 60). Con relación a esto la pérdida de las festividades en las comunidades indígenas puede tener graves consecuencias para la preservación de la cultura y la identidad indígena, así como para la salud y el bienestar de las personas. Las festividades pueden ser una fuente importante de conocimientos y prácticas tradicionales relacionados con la medicina, la agricultura y la alimentación, y su pérdida puede significar el olvido de este valioso conocimiento (Fernández, 2006).

En conclusión, la cultura y soberanía alimentaria hacen parte esencial de la identidad cultural de las comunidades indígenas, y para que estas logren trascender a través del tiempo es necesario que se realice un fortalecimiento entre los miembros de la misma comunidad, promoviendo la conservación de los saberes culturales poniendo en práctica los conocimientos de los antepasados como conocedores de todo lo concerniente a la alimentación incluyendo la producción y el consumo garantizando así la diversidad alimentaria dentro del territorio.

Por este motivo en el resguardo ha optado por realizar diferentes eventos como los nombrados anteriormente donde se plasmen las prácticas, creencias y conocimientos de sus ancestros para enseñárselas a los miembros más jóvenes con el fin de que no se acaben y las sigan implementando y practicando de generación en generación. Así mismo en esta investigación se optó por realizar una cartilla tipo recetario donde se plasmaron las prácticas, creencias y conocimientos de los integrantes del resguardo con el fin de garantizar un aporte que servirá para fortalecer la cultura y soberanía alimentaria de este resguardo inmortalizando la identidad que los representa.

3. Conclusiones

El fortalecimiento de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo Inga Mocoa Putumayo ha demostrado ser un objetivo deseable para preservar el patrimonio indígena, particularmente basado en la producción de alimentos y las prácticas alimentarias tradicionales; sin embargo, dado el poco interés que muestran las generaciones más jóvenes por aprender los conocimientos que poseen los mayores sobre la cultura y soberanía alimentaria ha desencadenado una pérdida progresiva de sus raíces ancestrales que podría llevar a una pérdida total.

Se evidencia que actualmente hay un deterioro en cuanto a la producción y variedad de los alimentos a través de las chagras familiares debido a que tiempos atrás estas eran el motivo de poseer una diversidad agroalimentaria en la comunidad, sin embargo, actualmente la práctica del trueque y otros medios de obtención de los alimentos se han visto debilitados por los mercados locales en donde se obtienen actualmente los alimentos.

A pesar de los diferentes factores que impactan y han debilitado la producción y cultura alimentaria se evidencia que por parte de madres, abuelos y algunos miembros de cada familia mantienen el desarrollo de prácticas alimentarias desde sus recetas tradicionales como el Maitokusaska, la Rayana, el Tapado, la Chicha, la Uchumanga, entre otras, que los miembros de la comunidad preparan usualmente en las festividades para transmitir este conocimiento a los integrantes más jóvenes de la comunidad esperando que estas enseñanzas formen parte de su identidad.

Se logró identificar que persiste una fortaleza en cuanto a la producción de ciertos alimentos como el maíz que forma parte de su dieta y es considerado un alimento sagrado porque es natural, fácil de cultivar, cosechar y almacenar, y además es fundamental para preparaciones típicas como la mazamorra, el masato y la chicha; así mismo dentro del grupo de tubérculos, raíces y plátanos entre los alimentos más representativos del resguardo se encuentran la yuca y el plátano que gracias al clima tropical de la región y a las tierras fértiles se produce con mayor facilidad y abundancia y también son utilizados para la mayoría de platos tradicionales de esta comunidad.

La cultura indígena es un factor clave en la promoción y el mantenimiento de la soberanía alimentaria; las prácticas sostenibles por parte de la población indígena son fundamentales para garantizar la disponibilidad y accesibilidad de alimentos sanos. La defensa de la soberanía

alimentaria en un resguardo indígena es esencial para preservar la identidad cultural y proteger el medio ambiente, puesto que los sistemas alimentarios indígenas son sostenibles y respetan la biodiversidad y los recursos naturales.

Los integrantes del resguardo Inga Mocoa putumayo utilizan diferentes alimentos a los que le atribuyen propiedades medicinales utilizados con diversos propósitos como el yagé, la sidra, la auyama, el mingo, entre otros, estos conocimientos y creencias de sus antepasados han perdurado con el paso de los años gracias a que se han transmitido de generación en generación y contribuyen además a que sigan consumiendo alimentos propios de su comunidad.

Por último, las festividades del Resguardo Inga Mocoa Putumayo son una expresión de su cultura y tradición, y reflejan su profunda conexión con la naturaleza y su espiritualidad; estas celebraciones son una oportunidad para fortalecer la identidad cultural de la comunidad y transmitir conocimientos y valores a las generaciones futuras.

4. Recomendaciones

A la parcialidad del resguardo

Se recomienda que se sigan implementando actividades como mingas, festividades, encuentros culturales, entre otros, con el fin de compartir los conocimientos ancestrales con los miembros más jóvenes de la comunidad para lograr el fortalecimiento y el mantenimiento de sus raíces, forjando pilares que promuevan la cultura y la soberanía alimentaria.

Seguir trabajando para el rescate y el valor de la riqueza cultural y alimentaria de las comunidades indígenas, promoviendo la producción y el consumo de productos locales y tradicionales, y evitando el consumo de alimentos procesados y poco saludables.

A la gobernadora del resguardo

Fomentar y apoyar la producción agrícola local en el resguardo, promoviendo prácticas sostenibles y tradicionales de cultivo y cuidado de la tierra. Se puede buscar el apoyo de organizaciones gubernamentales y no gubernamentales para obtener recursos y capacitación.

Trabajar en la promoción de políticas públicas que reconozcan y valoren la cultura y la soberanía alimentaria de las comunidades indígenas, involucrando a las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales en la definición de objetivos y estrategias.

Fomentar la participación y el empoderamiento de las comunidades indígenas en la toma de decisiones sobre la producción y el consumo de alimentos en el resguardo, promoviendo espacios de diálogo y participación que permitan la expresión y la escucha de todas las voces.

Capacitar a las personas del resguardo en técnicas de producción y conservación de alimentos, así como en la importancia de la soberanía alimentaria y la valoración de la cultura indígena. Esto puede incluir talleres, cursos y actividades prácticas.

A futuros investigadores del programa de Nutrición y dietética de la universidad Mariana

Tener en cuenta que la comunidad involucrada en el tema de la tesis participe activamente en la investigación y la creación del proyecto. Esto permitirá una perspectiva más cercana y realista sobre los desafíos y oportunidades de la cultura y soberanía alimentaria en esa comunidad.

Considerar que el trabajo de grado proponga soluciones concretas y realizables para mejorar la soberanía alimentaria en la comunidad o contexto estudiado. Las propuestas deben ser factibles y estar basadas en un análisis riguroso de la situación.

Referencias bibliográficas

- Achicanoy, J., Calpa, A., Córdoba, Z., & Andrade, D. (2021). Saberes alimentarios del pueblo indígena Quillacinga de San Juan de Pasto. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), 195–198. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2708>
- Aguilar, J. (2012). *Métodos de las conservación de los alimentos*. Red Tercer Milenio.
- Aguilar, P. (2014). Cultura y alimentación. aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de Antropología*, 48(1), 11-31. [https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70487-4](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70487-4)
- Alcaldía de Mocoa. (2018). *Información del municipio de Mocoa*. <https://www.gipmocoa.com/mocoa/>
- Apraez, N., & García, L. (2021). *Saberes ancestrales inga y kamentsá sobre la especie promisoro Tigridia Pavonia - Estrategia de seguridad alimentaria autosostenible. Alto Putumayo, Putumayo*. [Tesis de maestría, Universidad de Manizales] Ridum Umanizales: <https://ridum.umanizales.edu.co/xmlui/handle/20.500.12746/4358>
- Arias, L. (2009). *Soberanía alimentaria y resistencia popular en Colombia*. Semillas: <https://www.semillas.org.co/es/soberana-alimentaria-y-resistencia-popular-en-colombia>
- Cabrera, E. (2014). *El Agroecosistema "Chagra" entre los indígenas en la Amazonía*. . http://vip.ucaldas.edu.co/lunazul/downloads/Lunazul19_2.pdf
- Calderón, J., Arias, D., Papamija, M., & Quintero, M. (2018). Condiciones de seguridad alimentaria en una comunidad indígena de Colombi. *Physis*, 28(4), 1-16. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312018280405>
- Calderón, M., Taboada, O., Argumedo, A., Ortiz, E., López, A., & Hernández, J. (2017). Cultura alimentaria: Clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, 14(2), 303-320. <https://www.redalyc.org/pdf/3605/360552092008.pdf>

Canacuan, D., Guadir, A., Portilla. (2021). Fortalecimiento De La Cultura Y Soberanía Alimentaria Del Resguardo Indígena De Cuaspud Carlosama, Nariño, Año 2021, Año 2022. http://serviap2009.umariana.edu.co/Biblioteca/frm_resultados.aspx?xi=62238

Campos, A., & Favila, H. (2018). Culturas alimentarias indígenas y turismo. Una aproximación a su estudio desde el control cultural. *Estudios y Perspectivas en Turism*, 27(2), 194-212. <https://www.redalyc.org/journal/1807/180755394002/html/>

Carracedo, M., Sánchez, D., & Zunino, C. (2017). Consentimiento informado en investigación. *Anfamed*, 4(2), 16-21. <https://revistas.udelar.edu.uy/OJS/index.php/anfamed/article/view/206/197>

Carvalho, N. (2022). *Saberes ancestrales: lo que se sabe y se siente desde siempre*. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/buen/1/saberes-ancestrales-lo-que-se-sabe-y-se-siente-desde-siempre>

Constitución Política de Colombia [Const]. (1991, 4 de julio). *Artículo 7*. Legis.

Coordinadora Latinoamericana de Organizaciones del Campo. (2002). *Declaración Final del Foro Mundial sobre Soberanía Alimentaria*. <https://cloc-viacampesina.net/declaracion-final-del-foro-mundial-sobre-soberania-alimentaria-2002-01-01>

Cuatis, M. (2014). *Características de las comidas indígenas y creencias alimentarias en los adultos mayores en la comunidad “La Rinconada” en el periodo 2010 a marzo 2011. Ibarra-Ecuador*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica del Norte] Repositorio UTN: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2698/1/06%20NUT%2>

Cunacuan, D., Guadir, L., & Portilla, L. (2021). *Fortalecimiento de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena de Cuaspud Carlosama, Nariño, año 2021, año 2022*. [Tesis de pregrado, Universidad Mariana] Biblioteca Unimar: http://serviap2009.umariana.edu.co/Biblioteca/frm_resultados.aspx?xi=62238

- DANE. (2021). *Censo nacional de población y vivienda*.
<https://www.dane.gov.co/index.php/calendario/icalrepeat.detail/2019/07/04/4597/-/censo-nacional-de-poblacion-y-vivienda-2018>
- De la Cruz, E., Acosta, L., Estrada, E., & Montoya, G. (2016). La indigenización del mercado: el caso del intercambio de productos en las comunidades indígenas de Tarapacá en la Amazonía colombiana. *Polis revista latinoamericana*, 45, 1-19.
<https://journals.openedition.org/polis/12041?lang=en>
- Decreto 1088 de 1993. (1993, junio 10). Congreso de Colombia. Diario Oficial No. 40.914:
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=1501>
- Decreto 1396 de 1996. (1996, 8 de agosto). Presidencia de la República. Diario Oficial No. 42.853: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=64478>
- Decreto 2164 de 1995. (1995, 7 de diciembre). Presidencia de la República. Diario Oficial No. 42.140: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=59594>
- Decreto 982 de 1999. (1999, 10 de junio). Presidencia de la República. Diario Oficial No. 43.603: <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=64543>
- DNP. (2008). *Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional – PSAN. Conpes 113*.
<https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Desarrollo%20Social/PSAN%20pagina%20web.pdf>
- FAO. (2007). *Conferencia Internacional sobre Agricultura Orgánica y Seguridad Alimentaria*.
<https://www.fao.org/organicag/oa-specialfeatures/oa-foodsecurity/es/>
- FAO. (2009). *La seguridad alimentaria para el IICA*.
http://repiica.iica.int/otrosdocumentos/SeguridadAlimentarias_Quees_Esp.pdf
- FAO. (2010). *Glosario de alimentos*. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- FAO. (2015). *Comida, territorio y memoria. Situación alimentaria de los pueblos indígenas colombianos*. <http://www.fao.org/3/a-i4467s.pdf>

- Fernandez, L. (2006). *¿Cómo analizar datos cualitativos?*
https://www.academia.edu/7572064/_C%C3%B3mo_analizar_datos_cualitativos
- Francois, J. (2014). *Prácticas alimentarias definición*. <https://salud.ccm.net/faq/20951-practica-alimentaria-definicion>
- Garzón, S. (2019). *Soberanía alimentaria como estrategia de abundancia y paz en la comunidad nasa de mesetas*. [Tesis de especialización, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD] Repositorio UNAD: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/28358>
- Gerencia Integral del Proyecto. (2017). *Mocoa, Municipio*. <https://www.gipmocoa.com/mocoa/>
- Gobierno de Colombia. (2013). *Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-2019*. <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>
- Guerrero, M., Mainguez, M., Morales, D., & Rosero, S. (2019). *Cultura alimentaria de los pueblos indígenas asentados en el suroccidente Colombiano: resguardo indígena de Túquerres Nariño, Parcialidad de Chaitan*.
<https://zenodo.org/record/7004568#.ZEmtI86ZPrc>
- Guerro, E. (2019). *Diversidad cultural en Colombia*.
<https://www.webcolegios.com/file/26e0ba.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2018). *Metodología de la investigación*. México: McGrawHill.
- Hurtado, M. (2012). *Cultura alimentaria en la sociedad*.
<http://www.alimentacion.enfasis.com/articulos/64093-cultura-alimentaria-la-sociedad>
- Instituto Colombiano Agropecuario - ICA. (2017). *Situación alimentaria en el departamento del Putumayo*. <https://www.ica.gov.co/404.aspx>
- León, X. (2018). *Soberanía alimentaria, sistema agroalimentario, movimientos campesinos y políticas públicas en el caso de Ecuador*. [Tesis doctoral, Universidad del País Vasco] Addi

EHU:

https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/28923/TESIS_LE%C3%93N_VEGA_XABIER%20ALEJANDRO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ley 21 de 1991. (1991, 4 de marzo). Congreso de Colombia. Diario Oficial No. 39.720:
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=37032>

Lizcano, L. (2021). *La alimentación de los pueblos indígenas*.
<https://www.radionacional.co/cultura/la-alimentacion-de-los-pueblos-indigenas>

Mahecha, S. (2015). *Los cultivos ilícitos como amenaza a la soberanía alimentaria del municipio de Puerto Asís en el departamento del Putumayo*. [Tesis de pregrado, Universidad del Rosario] Repositorio Urosario: <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/11459>

Ministerio de agricultura. (2022). *Capítulo 5. Naturaleza Jurídica de los Resguardos Indígenas, Manejo y Administración*.
<https://www.minagricultura.gov.co/Normatividad/Paginas/Decreto-1071-2015/capitulo-5-Naturaleza-Juridica-de-los-Resguardos-Indigenas-Manejo-y-Administracion.aspx>

Ministerio de Comercio, I. y. (2017). *Putumayo Colombia. Guía Turística*.
<https://www.mincit.gov.co/CMSPages/GetFile.aspx?guid=ec449c2b-1087-4efe-a518-44f539e58690>

Ministerio de Justicia y del Derecho. (2020). *Estrategias de acción sobre el problema de las drogas Pueblo Inga*.
https://biesimci.org/fileadmin/2021/documentos/et/libro_inga_azul.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social 2022-2031. (2022). *Plan Decenal de Salud Pública*.
<https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Paginas/PDSP-2022-2031.aspx>

Molano, D., & Molano, N. (2017). Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana. *Universidad y Salud*, 20(1), 16-25.
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n1/0124-7107-reus-20-01-00016.pdf>

- Molano, L. (2017). Identidad cultural un concepto que evoluciona. *Opera*(7), 69-84.
<https://revistas.uexternado.edu.co/index.php/opera/article/view/1187/1126>
- Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. *Farmacia Profesional*, 28(4), 15-19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932414396318>
- Organización Zonal Indígena del Putumayo. (2016). *Estatutos*.
https://siic.mininterior.gov.co/sites/default/files/upload/SIIC/ReglamentosInternos/ei_ozip_-_putumayo.pdf
- Ortiz, C. (2000). *La evolución de la política de desarrollo alternativo en Colombia*.
<http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/rjave/mesa7/ortiz.pdf>
- PNUD. (2015). *Perfil Productivo del municipio de Mocoa*.
https://issuu.com/pnudcol/docs/perfil_productivo_mocoa
- Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas. (2017). *Análisis de la seguridad alimentaria y nutricional en Colombia*. <https://www.wfp.org/publications/2017- analisis-de-la-seguridad-alimentaria-y-nutricional-en-colombia>
- Real Academia Española - RAE. (2001). *Definición de semántico*.
<https://www.rae.es/drae2001/sem%C3%A1ntico>
- Real Academia Española - RAE. (2022). *Concepto de Tradición*.
<https://dle.rae.es/tradici%C3%B3n?m=form>
- Real Academia Española - RAE. (2022). *Definición de Costumbre*.
<https://dle.rae.es/costumbre?m=form>.
- Realpe, S. (2021). Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), 106–111.
<http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2690/2979>

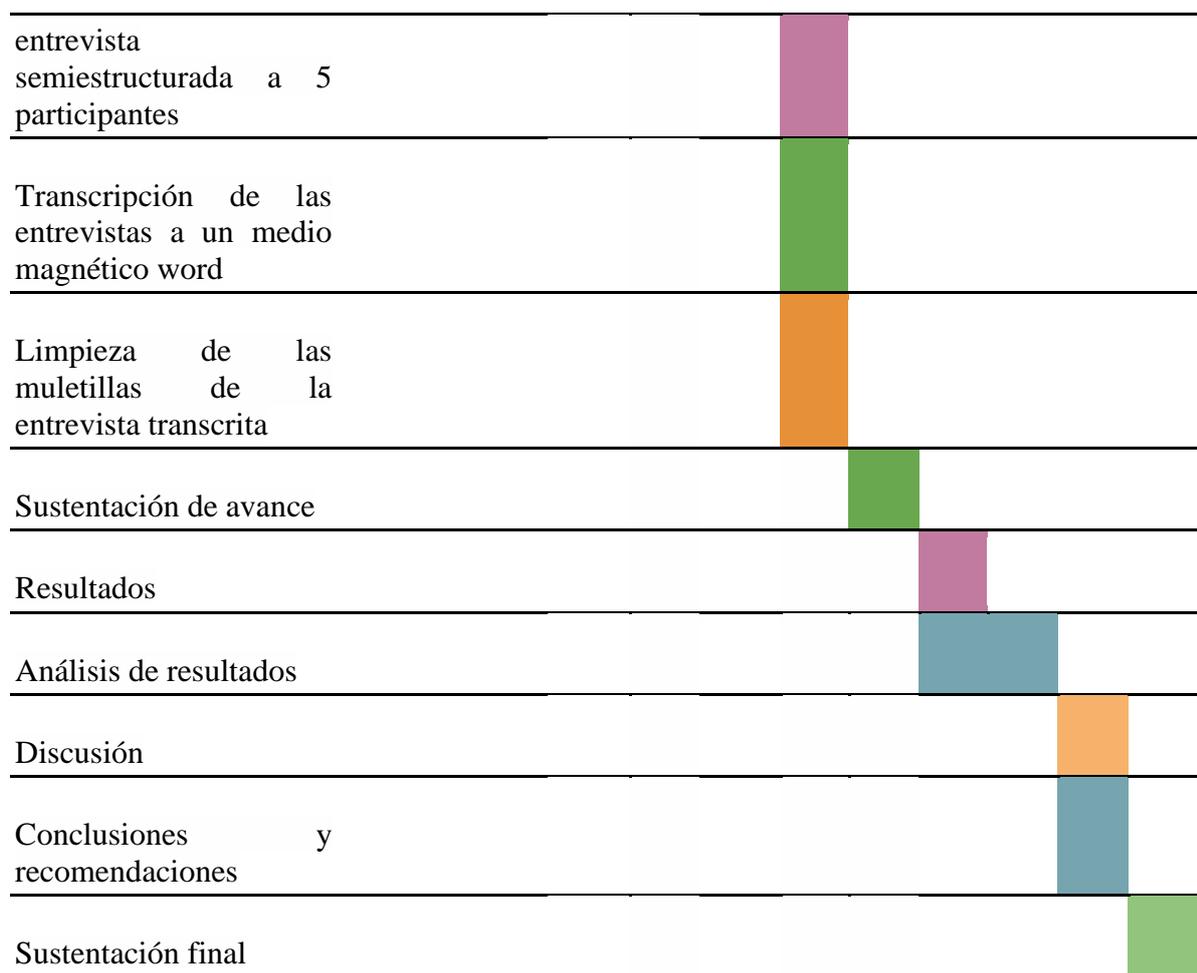
- Resolución 8430 de 1993. (1993, 4 de octubre). Ministerio de Salud: <https://bit.ly/3DUTdAQ>
- Revista Médica de Honduras. (2012). Principios de la ética de la investigación y su aplicación. *Revista Médica de Honduras*, 80(2), 75-76. <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2012/pdf/Vol80-2-2012-9.pdf>
- Rivas, B. (2014). El Casabe y la Arepa: Alimentos Prehispánicos de la Culinaria Indígena Venezolana. *Pasos*, 12(2), 433-442. https://www.pasosonline.org/Publicados/12214/PS0214_13.pdf
- Rivas, X., Pazos, S., Castillo, S., & Pachon, E. (2010). Alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes de Colombia. *Archivos latinoamericanos de de nutrición*, 60(3), 211-219. <https://www.alanrevista.org/ediciones/2010/3/art-1/>
- Rodríguez, C. (2015). *De la cocina a la fábrica, cambios en las prácticas alimentarias de Medellín*. [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia] Repositorio Unal: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/52621>
- Rojas, E., Cifuentes, D., Jácome, I., Jijón, E., & Noguera, N. (2019). Practicas alimentarias en comunidades indígenas y su salud FOOD. *La Ciencia al Servicio de la Salud*, 10, 362-372. <http://revistas.esPOCH.edu.ec/index.php/cssn/article/view/298>
- Romo, E., López, D., López, I., Morales, C., & Alonso, K. (2005). En la búsqueda de creencias alimentarias a inicios del siglo XXI. *Revista chilena de nutrición*, 32(1), 1-18. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182005000100007>
- Rosique, J., Restrepo, M., Manjarrés, L., Gálvez, A., & Santa, J. (2010). Estado nutricional y hábitos alimentarios en indígenas Emberá de Colombia. *Revista chilena de nutrición*, 37(3), 270-280. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182010000300002>
- Ruiz, L., Urrego, Z., & Córdoba, F. (2019). Desplazamiento forzado interno y salud mental en pueblos indígenas de Colombia. El caso Emberá en Bogotá. *Tesis Psicológica*, 14(2), 42-65. <https://doi.org/10.37511/tesis.v14n2a3>

- Secretaría de Economía de México. (2010). *Comercialización*. <http://www.2006-2012.economia.gob.mx/mexico-emprende/productos-servicios/comercializacion>
- UNESCO. (2021). *Declaración Universal de la UNESCO sobre la Diversidad Cultural*. <https://cerlalc.org/publicaciones/declaracion-universal-de-la-unesco-sobre-la-diversidad-cultural>
- Vera, E. (2020). *Frutales en la amazonia y la region Leguizameña*. Mi Putumayo: <https://miputumayo.com.co/2020/02/05/frutales-en-la-amazonia-y-la-region-leguizamena/>
- Vera, J. (2006). La jurisprudencia como campo de reflexión de la diversidad cultural: apropiación jurídica de nociones culturales. *Universitas Humanística*(62), 205-238. <http://www.scielo.org.co/pdf/unih/n62/n62a09.pdf>
- Westreicher, G. (2022). *Industria alimentaria*. Economipedia: <https://economipedia.com/definiciones/industria-alimentaria.html>
- Yanes, S., Malaver, A., Ospina, J., Ayala, S., Rojas, F., & Ramires, V. (2016). *Perfil productivo Municipio Mocoa*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo: <http://www.itp.edu.co/web2016/phocadownload/Ormet/Perfil-Productivo-Mocoa.pdf>
- Zavala, R. (2014). *Seguridad y soberanía alimentarias*. <https://sostenibilidad.semana.com/ediciones/articulo/seguridad-soberania-alimentarias/31416>

Anexos

Anexo A. Cronograma de actividades año 2022 y 2023

Cronograma de actividades año 2022 y 2023													
ACTIVIDADES	2022							2023					
	FEB	MAR	ABR	MAYO	AGO	SEPT	OCT	NOV	FEB	MAR	ABR	MAYO	
Construcción del árbol de problemas													
Construcción de la descripción del problema y la justificación													
Construcción de marcos													
Correcciones de marcos													
Construcción de metodología													
Socialización avances													
Creación de la entrevista semiestructurada													
Aval de la entrevista semiestructurada													
Visita al resguardo Indígena Mocoa Putumayo Para la aplicación de la entrevista semiestructurada a 5 participantes													
Visita al resguardo Indígena Mocoa Putumayo Para la aplicación de la													



Anexo B. Presupuesto

Presupuesto				
Actividad	Justificación	Precio Unitario	Cantidad	Total
Viáticos Pasto-Mocoa ida y retorno	Desplazamiento al municipio donde se realizará la investigación	\$90.000	5	\$450.000
Alimentación	Alimentación en el municipio durante la ejecución de la investigación por dos días de desayuno, almuerzo y cena	\$10.000	5	\$50.000
		\$24.000	5	\$120.000
		\$20.000	5	\$100.000
Alojamiento	Estadía en el municipio durante la ejecución de la investigación	\$30.000	4	\$120.000
Impresión de formatos	Consentimiento informado	\$300	30	\$9.000
	Encuesta aprobada	\$100	5	\$500
Materiales	Lapiceros	\$700	5	\$3.500
Asesorías.		\$38.000	12	\$456.000
Total				\$1.309.000

Anexo C. Carta dirigida a la Gobernadora del resguardo Inga Mocoa Putumayo

Mocoa, 28 de agosto de 2022



Señora
AGRIPINA GARRETA
Gobernadora Resguardo Inga Mocoa

Asunto: Solicitud de autorización para realizar trabajo de investigación relacionada con la cultura alimentaria y estado nutricional a la población adulta comprendida entre las edades de 27 a 59 años de edad.

Cordial saludo,

Como estudiantes de Nutrición y Dietética de V semestre de la Universidad Mariana, queremos llevar a cabo un trabajo de investigación de cultura alimentaria y estado nutricional en población específica; como equipo de trabajo se decidió desarrollar esta actividad en comunidades indígenas.

Teniendo en cuenta que la comunidad Indígena Inga tiene grandes riquezas culturales debido a la trayectoria ancestral, sería un honor para nosotras poder realizar este trabajo en su comunidad

Por lo tanto, de manera respetuosa, le solicitamos su autorización para acceder a su comunidad y poder desarrollar esta labor investigativa. Dicha investigación será llevada a cabo por cinco estudiantes. Para el desarrollo del trabajo se tendrá en cuenta una muestra de la población de diez (10) indígenas integrantes de la comunidad. El tiempo estimado del desarrollo de la investigación serán seis (6) meses, de una a tres visitas; en los cuales se realizarán encuesta/entrevista, charlas de educación nutricional y demás herramientas, que permitan concretar de manera completa todo el estudio.

Lo anterior se hará teniendo en cuenta la disponibilidad y comodidad de los investigados.

Esperamos contar con su aprobación que sería de gran importancia para este trabajo y para la universidad.

Atentamente,

María de los Angeles Mateus Pinchao
Estudiante Nutrición y Dietética
Celular: 3209759876

Anexo D. Entrevista semiestructurada



Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Nutrición y Dietética
Entrevista semiestructurada
Fortalecimiento de la Cultura y Soberanía Alimentaria de la
Parcialidad del Resguardo Inga Mocoa – Putumayo



Fecha de Entrevista: _____

Nombre del entrevistador: _____

Comunidad: _____

Hora de inicio: _____

Hora de culminación: _____

Objetivo general: Fortalecer la cultura y soberanía alimentaria de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.

La entrevista consta de una serie de preguntas, que son enfocadas en la caracterización de la producción y el consumo de los alimentos autóctonos y de los conocimientos, creencias y prácticas en torno a la alimentación de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo. Con el previo consentimiento informado se hará uso de audios y registros fotográficos para que la información sea mejor recolectada y se pueda disponer de ella.

A continuación realizaremos preguntas relacionadas con la producción y el consumo.

Objetivo 1: Caracterizar la producción y el consumo de los alimentos autóctonos en la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.

1. En cuanto a los cereales como el arroz, maíz, trigo, cebada, avena, entre otros.

- ¿Cuáles se producen en el resguardo? ¿Cuáles de ellos los considera, autóctonos del resguardo?
- ¿Cuáles son los que más se consumen?
- ¿Qué preparación autóctona se realiza a partir de estos cereales y qué tipo de preparación es?
- ¿Qué ingredientes se utilizan para su elaboración y en qué cantidad?
- ¿Con qué técnica de cocción elabora la preparación? ¿Esta técnica es autóctona o se ha implementado en los últimos años?



Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Nutrición y Dietética
Entrevista semiestructurada



Fortalecimiento de la Cultura y Soberanía Alimentaria de la
Parcialidad del Resguardo Inga Mocoa – Putumayo



- ¿En cuanto a la técnica de conservación que se utiliza esta es tradicional o se ha implementado con el paso del tiempo?
- ¿Qué utensilios incorpora?, ¿Cuáles de ellos son ancestrales y cuáles no lo son?
- De las anteriores preparaciones ¿Cuáles se consumen en fechas especiales?

2. Con respecto a las frutas como manzana, pera, guayaba, banano entre otras.

- ¿Cuáles se producen en el resguardo? ¿Cuáles de ellas las considera autóctonas del resguardo?
- ¿Cuáles son las que más se consumen?
- ¿Qué preparación autóctona se realiza a partir de estas frutas y que tipo de preparación es?
- ¿Qué ingredientes se utilizan para su elaboración y en qué cantidad?
- ¿Con qué técnica de cocción elabora la preparación?, ¿esta técnica es autóctona o se ha implementado en los últimos años?
- ¿En cuanto a la técnica de conservación que se utiliza esta es tradicional o se ha implementado con el paso del tiempo?,
- ¿Qué utensilios incorpora?, ¿Cuáles de ellos son ancestrales y cuáles no lo son?
- De las anteriores preparaciones ¿Cuáles se consumen en fechas especiales?

3. En lo que respecta a verduras y hortalizas como brócoli, acelga, lechuga, arveja verde, auyama, habichuela y otras.

- ¿Cuáles se producen en el resguardo? ¿Cuáles de ellas las considera autóctonas del resguardo?
- ¿Cuáles son las que más se consumen?
- ¿Qué preparación autóctona se realiza a partir de estas verduras y hortalizas y qué tipo de preparación es?



Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Nutrición y Dietética
Entrevista semiestructurada



Fortalecimiento de la Cultura y Soberanía Alimentaria de la
Parcialidad del Resguardo Inga Mocoa – Putumayo

- ¿Qué ingredientes se utilizan para su elaboración y en qué cantidad?
- ¿Con qué técnica de cocción elabora la preparación? ¿Esta técnica es autóctona o se ha implementado en los últimos años?
- ¿En cuanto a la técnica de conservación que se utiliza, esta es tradicional o se ha implementado con el paso del tiempo?
- ¿Qué utensilios incorpora?, ¿Cuáles de ellos son ancestrales y cuáles no lo son?
- De las anteriores preparaciones, ¿Cuáles se consumen en fechas especiales?

4. En cuanto a raíces, tubérculos y plátanos como papa, arracacha, batata, ollucos, ñame, jengibre, yuca entre otras.

- ¿Cuáles se producen en el resguardo? ¿Cuáles de ellas las considera autóctonas del resguardo?
- ¿Cuáles son las que más se consumen?
- ¿Qué preparación autóctona se realiza a partir de estas raíces, tubérculos y plátanos y qué tipo de preparación es?
- ¿Qué ingredientes se utilizan para su elaboración y en qué cantidad?
- ¿Con qué técnica de cocción elabora la preparación?, ¿esta técnica es autóctona o se ha implementado en los últimos años?
- ¿En cuanto a la técnica de conservación que se utiliza esta es tradicional o se ha implementado con el paso del tiempo?,
- ¿Qué utensilios incorpora?, ¿Cuáles de ellos son ancestrales y cuáles no lo son?
- De las anteriores preparaciones ¿Cuáles se consumen en fechas especiales?

5. En lo que se refiere a leguminosas como lentejas, frijol, garbanzo, arveja seca, habas, alfalfa entre otras.

- ¿Cuáles se producen en el resguardo? ¿Cuáles de ellas las considera autóctonas del resguardo?



Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Nutrición y Dietética
Entrevista semiestructurada



Fortalecimiento de la Cultura y Soberanía Alimentaria de la
Parcialidad del Resguardo Inga Mocoa – Putumayo

- ¿Cuáles son las que más se consumen?
- ¿Qué preparación autóctona se realiza a partir de estas leguminosas y qué tipo de preparación es?
- ¿Qué ingredientes se utilizan para su elaboración y en qué cantidad?
- ¿Con qué técnica de cocción elabora la preparación?, ¿esta técnica es autóctona o se ha implementado en los últimos años?
- ¿En cuanto a la técnica de conservación que se utiliza esta es tradicional o se ha implementado con el paso del tiempo?,
- ¿Qué utensilios incorpora?, ¿Cuáles de ellos son ancestrales y cuáles no lo son?
- De las anteriores preparaciones ¿Cuáles se consumen en fechas especiales?

6. ¿Cuáles son las preparaciones autóctonas a base de animales de crianza representativas del resguardo y cuáles de ellas aún se conservan?

- ¿Qué ingredientes se utilizan para su elaboración y en qué cantidad?
- ¿Con qué técnica de cocción elabora la preparación?, ¿esta técnica es autóctona o se ha implementado en los últimos años?
- ¿En cuanto a la técnica de conservación que se utiliza esta es tradicional o se ha implementado con el paso del tiempo?
- ¿Qué utensilios incorpora?, ¿cuáles de ellos son ancestrales y cuáles no lo son?
- De las anteriores preparaciones ¿cuáles se consumen en fechas especiales?

7. ¿Cuáles son las preparaciones autóctonas a base de lácteos representativas del resguardo y cuáles de ellas aún se conservan?

- ¿Qué ingredientes se utilizan para su elaboración y en qué cantidad?
- ¿Con qué técnica de cocción elabora la preparación?. ¿Esta técnica es autóctona o se ha implementado en los últimos años?
- ¿En cuanto a la técnica de conservación que se utiliza esta es tradicional o se ha implementado con el paso del tiempo?



Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Nutrición y Dietética
Entrevista semiestructurada
Fortalecimiento de la Cultura y Soberanía Alimentaria de la
Parcialidad del Resguardo Inga Mocoa – Putumayo



- ¿Qué utensilios incorpora?, ¿cuáles de ellos son ancestrales y cuáles no? ¿Cuáles son?
- De las anteriores preparaciones ¿cuáles se consumen en fechas especiales?

Guión del instrumento citado de Canacuan, D; Guadir, L; Portilla, L. (2021). Fortalecimiento de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena de Cuaspud Carlosama, Nariño, año 2021.

Objetivo 2. Identificar los conocimientos, creencias y prácticas en torno a la alimentación de la parcialidad del resguardo Inga Mocoa – Putumayo.

- ¿Qué preparaciones usted considera que son tradicionales de su comunidad? ¿cuales de esas preparaciones tradicionales realiza con más frecuencia en su hogar?
- Para la preparación de los alimentos ¿utiliza algún utensilio tradicional propio de su comunidad?
- Al momento de preparar los alimentos. ¿Utiliza condimentos o especias tradicionales de su comunidad?
- ¿Cómo conservaban los alimentos en su infancia? ¿Cómo se conservan los alimentos en la actualidad?
- A los alimentos propios de la comunidad ¿Que usos diferentes a la alimentación les da?
- ¿Qué festividades celebra su comunidad? ¿Qué platos se preparan en torno a las festividades y celebraciones de su comunidad?
- ¿En la actualidad qué costumbres alimentarias les enseñan a los miembros más jóvenes de la comunidad?
- ¿Cree usted que el paso de los años ha afectado las costumbres alimentarias de su comunidad?
- ¿Qué preparaciones alimentarias le fueron enseñadas por sus abuelos? ¿Cuáles de estas realiza en la actualidad?
- ¿En su infancia qué alimento era indispensable a la hora de comer? ¿Actualmente es igual de importante?



Universidad Mariana
Facultad Ciencias de la Salud
Programa de Nutrición y Dietética
Entrevista semiestructurada



Fortalecimiento de la Cultura y Soberanía Alimentaria de la
Parcialidad del Resguardo Inga Mocoa – Putumayo

Guión del instrumento citado de Guerrero, M; Mainguez, M; Morales, D; Rosero, S. (2019). Cultura alimentaria de los pueblos indígenas asentados en el suroccidente Colombiano: resguardo indígena de Túquerres Nariño, Parcialidad de Chaitan.

Referencias.

Canacuan, D; Guadir, L; Portilla, L. (2021). Fortalecimiento de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena de Cuaspud Carlosama, Nariño, año 2021.

Guerrero, M; Mainguez, M; Morales, D; Rosero, S. (2019). Cultura alimentaria de los pueblos indígenas asentados en el suroccidente Colombiano: resguardo indígena de Túquerres Nariño, Parcialidad de Chaitan.