



# Universidad **Mariana**

Rescate de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado  
La Milagrosa Cuaiquer Viejo

Angela Daniela Cabrera Jiménez  
María Camila Mesías Rojas  
Juliana Santacruz Montenegro

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

2023

Rescate de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado  
La Milagrosa Cuaiquer Viejo

Angela Daniela Cabrera Jiménez

María Camila Mesías Rojas

Juliana Santacruz Montenegro

Informe de investigación para optar al título de: Nutricionista Dietista

N.D. Itzayana Astaiza Ramos

Asesora

Universidad Mariana  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa 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**

Al culminar nuestro trabajo de investigación, principalmente agradecemos a Dios por darnos la oportunidad de cumplir un propósito en nuestro camino y ser nuestra guía en los momentos de adversidad.

Del mismo modo agradecemos a nuestros padres por su esfuerzo continuo y apoyo incondicional en cada área de nuestra vida, pero sobre todo en nuestro proyecto de estudio el cual requirió tiempo y dedicación con mayor esfuerzo de manera continua.

Agradecemos a la universidad mariana, a la facultad de ciencias de la salud y a los docentes por formarnos como profesionales éticos, íntegros y de espíritu crítico donde el compromiso con nosotros mismos y hacia los demás es fundamental en el crecimiento personal que se adquirió gracias a sus enseñanzas.

A la comunidad indígena Awá Camawari por permitirnos empapar nuestros conocimientos sobre la riqueza cultural que nos rodea, por la oportunidad de tener un acercamiento estrecho en su tierra natal, sus raíces y su cosmovisión sobre la vida que se lleva en el campo.

Finalmente agradecemos la participación de la Nutricionista Dietista Itzayana Astaiza Ramos, quien nos brindó la mejor disposición en cada momento, cumpliendo a cabalidad con su responsabilidad para con nosotros de manera respetuosa, paciente y carismática en todo momento.

## **Dedicatoria**

Este trabajo de grado se lo dedico a mis padres, quienes son el motor de mi vida, agradezco cada uno de sus esfuerzos para sacarme adelante y espero poder recompensar por lo menos una parte de todo el amor que me dan. De igual manera a mi novio quien me apoyo y me alentó durante mi carrera universitaria para continuar cuando parecía que me iba a rendir y a mis abuelitos que en el cielo espero poder llenarlos de orgullo. Finalmente, a mi grupo de trabajo, por todo el empeño y esas ganas de dar lo mejor de sí. A todos ustedes les expreso mi gratitud y es para mí un honor poder consumir y presentarles este proyecto.

Angela Daniela Cabrera Jiménez

## **Dedicatoria**

Dedicó mi proyecto de grado principalmente a Dios quien me ha dirigido siempre con su amor durante cada proceso, a mi madre que con su infinita entrega, esfuerzo y amor me formó como la mujer que soy, a mi padre por su fuerza y tenacidad porque me impulsó a no temer ante la adversidad, a mi hijo por ser mis ganas continuas de salir adelante de luchar y mejorar día a día, a mis hermanas, por su apoyo incondicional, a mi novio por brindarme lo mejor de él en cada proceso que me acompaña, por su paciencia, escucha y respeto hacia mis esfuerzos, a mis sobrinas porque deseo que comprendan que a pesar de las dificultades siempre se podrá salir adelante y finalmente a mis compañeras porque gracias a ellas reconocí la importancia del trabajo grupal con esfuerzo y dedicación. Gracias a ustedes hoy puedo decir que culminamos juntos nuestro proyecto.

María Camila Mesías Rojas

## **Dedicatoria**

Este proyecto de grado va dirigido a mis seres queridos y a las personas que me inspiran diariamente, gracias a mis padres y hermana por hacerme quien soy hoy, muchos de mis logros se los debo a ustedes, incluido este, que siempre me han motivado para alcanzar mis sueños, agradezco a mi novio por su constante apoyo en cada decisión que he tomado, demostrando siempre paciencia y entrega, igualmente a mis compañeras por el apoyo que nos brindamos mutuamente en este camino en todos sus aspectos y alcanzar la finalización exitosa del proyecto. Gracias a ustedes hoy lo puedo presentar con mucha alegría.

Juliana Santacruz Montenegro

## **Contenido**

Introducción .....	13
1. Resumen del proyecto .....	15
1.1 Descripción del problema.....	16
1.1.1 Formulación del problema .....	19
1.2 Objetivos .....	19
1.2.1 Objetivo general.....	19
1.2.2 Objetivos específicos.....	19
1.3 Justificación.....	19
1.4 Marco referencial .....	21
1.4.1 Marco teórico .....	25
1.4.2 Marco conceptual .....	29
1.4.3 Marco contextual.....	31
1.4.4 Marco legal.....	33
1.4.5 Marco ético.....	35
1.5 Metodología .....	36
1.5.1 Enfoque de investigación .....	36
1.5.2 Tipo de investigación .....	37
1.5.3 Población.....	37
1.5.4 Criterios de selección .....	37
1.5.5 Variables del estudio .....	38
1.6. Instrumentos de investigación.....	39
1.6.1 Plan de análisis .....	39
1.6.2 Consentimiento informado .....	41
2. Presentación de resultados .....	42
2.1. Objetivo 1. Describir la producción y consumo de los alimentos del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa Cuaiquer Viejo .....	42
2.2 Objetivo 2. Reconocer las prácticas, conocimientos y creencias en torno a la alimentación del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo. ....	47
2.2.1 Prácticas alimentarias .....	48

2.2.2 Preparaciones tradicionales .....	48
2.2.3 Técnicas de cocción. ....	51
2.2.4 Técnicas de conservación. ....	52
2.2.5 Utensilios.....	52
2.2.6 Conocimientos alimentarios. ....	53
2.2.7 Preparaciones en festividades.....	53
2.2.8 Patrimonio Alimentario.....	54
2.2.9 Pérdida de costumbres alimentarias. ....	55
2.2.10 Creencias. ....	55
2.2.11 Usos medicinales.....	55
2.3 Objetivo 3. Diseñar un recetario basado en los alimentos autóctonos del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa.....	56
2.4 Discusión.....	57
3. Conclusiones .....	63
4. Recomendaciones .....	65
Referencias bibliográficas .....	67
Anexos.....	77

**Índice de Tablas**

Tabla 1 Categorización de variables..... 38

## **Índice de Figuras**

Figura 1	Árbol de problemas.....	16
Figura 2	Mapa geográfico municipio de Ricaurte.....	32
Figura 3	Campo semántico de la producción y consumo del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa Cuaiquer Viejo .....	42
Figura 4	Maíz .....	43
Figura 5	Guayaba .....	44
Figura 6	Yuca .....	45
Figura 7	Frijol.....	46
Figura 8	Campo semántico de prácticas, conocimientos y creencias del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa Cuaiquer Viejo .....	47
Figura 9	Chicha .....	49
Figura 10	Caimito.....	49

## **Índice de Anexos**

Anexo A Consentimiento informado para participar en una investigación científica .....	78
Anexo B Cronograma de actividades .....	81
Anexo C Presupuesto .....	82
Anexo D Oficio de presentación de los investigadores.....	84
Anexo E Guion de entrevista .....	88

## **Introducción**

En el sur occidente colombiano dentro del Departamento de Nariño existe gran biodiversidad de ecosistemas como también una caracterización multicultural por parte de los diferentes grupos étnicos representando principalmente las raíces ancestrales de todo un pueblo rico en conocimientos y creencias que identifican lo que somos. La presente investigación se basa en dos temas principales que enmarcan la identidad cultural indígena la cual se enfocó en el resguardo Awá Camawari, en primer lugar, la cultura alimentaria de acuerdo a Calderón, et al. (2017), se refiere a “Los usos, tradiciones, costumbres, interacción social y elaboraciones simbólicas de los alimentos, donde además influye el ciclo productivo del contexto en particular” (p.344). También permite recopilar memorias de sus raíces históricas y la evolución sobre sus políticas y cultura propia que gira en torno a diversas prácticas, tradiciones, preparaciones y festividades.

Por consiguiente, como otro aspecto fundamental se encuentra la soberanía alimentaria la cual según (Fergal 2018, p. 2). “No es un simple conjunto de soluciones técnicas o una fórmula que se pueda aplicar, sino que es un proceso en acción, una invitación que se nos da como ciudadanía para que ejerzamos nuestra capacidad organizativa y mejoremos nuestras condiciones”. Así pues, ambos aspectos hacen parte de un todo en la comunidad Awapita, dado que la cultura y soberanía alimentaria, son la representación tangible de todo un sistema que hace considerar esta sociedad como algo admirable e irrompible, basado en la diversidad que se halla en esta cultura formada por individuos que conservan la visión sobre el hecho de considerar los alimentos como su identidad cultural, dado que es importante conocer que su relación con el territorio es intrínseca; estas culturas alimentarias que se conocen dentro de los territorios indígenas, giran alrededor de tradiciones que van más allá de brindarle un significado a su existencia, donde buscan dar a conocer los saberes agrícolas que existen en sus territorios llenos de relatos, rituales, mitos, prohibiciones y aceptaciones que existen en sus campos, son éstas aquellas actividades que los definen como un cabildo patrimonial heredado por generaciones, donde el trabajo, la práctica humana y la existencia de la naturaleza, sobreponen todo trabajo mecanizado fuera de sus territorios.

Es por lo anterior, que se desarrolló una investigación tendiente a rescatar la cultura y soberanía alimentaria, teniendo en cuenta que este tipo de comunidades se han visto afectadas de manera multifactorial, siendo influenciadas por la globalización, la adopción de doctrinas comerciales e industriales, la baja remuneración al trabajo campesino, el reemplazo de cultivos y demás factores que han influido en el cambio de saberes indígenas. Cabe resaltar que por medio de una entrevista se plasmaron preguntas acentuadas en precisar las características culturales y además de ello la producción y consumo de alimentos que enmarcan en su soberanía alimentaria. De esta manera, la información que se logró obtener permitió la identificación y descripción del manejo de ambos aspectos en el resguardo, puesto que surgen de conservación de las tradiciones culturales, prácticas y creencias que se encuentran dentro de su comunidad, siendo impartidas por líderes del resguardo, madres cabeza de hogar, taitas y trabajadores del campo.

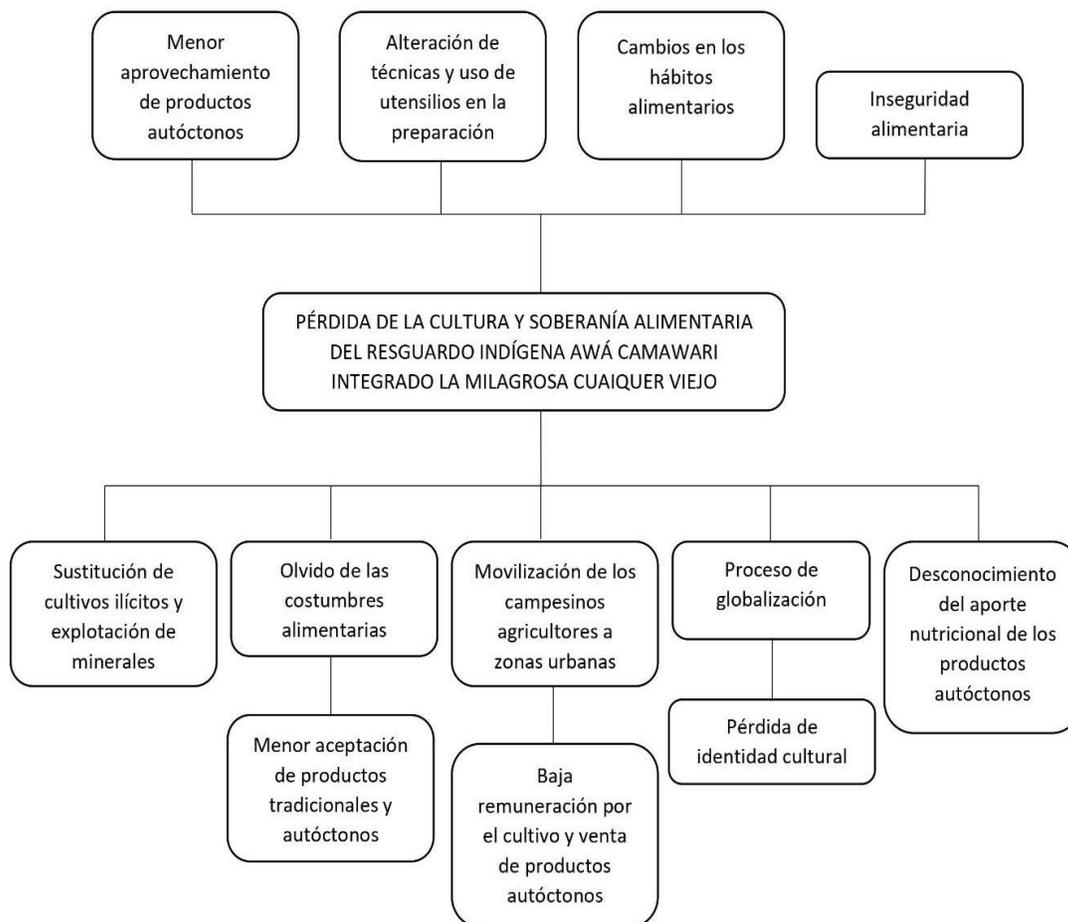
## **1. Resumen del proyecto**

La cultura y soberanía alimentaria, son la representación tangible de todo un sistema que hace considerar esta sociedad como un algo admirable e irrompible, basado en la diversidad que se halla en esta cultura formada por individuos que conservan la visión sobre el hecho de considerar los alimentos como su identidad cultural, sin embargo debido a factores multifactoriales estas se han visto afectadas generando un desarraigo en el resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo; por lo cual es importante el rescate de las mismas a fin de generar la necesidad de reconocer, cuidar y conservar los saberes ancestrales. Objetivo: rescatar la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo. Metodología: estudio cualitativo, fenomenológico, aplicado a través de una entrevista semiestructurada a un total de 10 personas con conocimiento acerca de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo. Resultados: se detallaron aspectos en cuanto a la soberanía alimentaria en torno a la producción y consumo de los alimentos tradicionales, del mismo modo, se reconocieron las prácticas alimentarias, enmarcadas en preparaciones, técnicas de cocción, conservación y utensilios que fueron plasmados a través de un recetario donde se representa su identidad cultural. Conclusiones: en el resguardo se evidenció una pérdida de conocimientos ancestrales y desapego por parte de las nuevas generaciones, aunque cabe resaltar que ciertas familias aún conservan algunas costumbres; por otro lado, se encontró que la producción y consumo de los alimentos ha cambiado de manera radical debido a causas multifactoriales.

## 1.1 Descripción del problema

Figura 1

Árbol de problemas



Colombia es uno de los países con mayor número de comunidades indígenas, las cuales según el (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2019).

Ascienden a 1.500.000 de personas, encontrando que, dentro del censo de 2018, en la actualidad existen 115 pueblos indígenas nativos en el país, mientras que en 2005 se habían identificado a 93. Los 22 pueblos adicionales corresponden a nuevos reconocimientos étnicos o pueblos indígenas en zonas fronterizas. (p. 2)

Ahora bien, a nivel departamental, en Nariño existen 67 resguardos dentro de los cuales se encuentra “Awá Camawari”, ubicado en la Vereda Cuaiquer del municipio de Ricaurte, su nombre traduce “gente de la montaña” o “gente de la selva”.

El resguardo se caracteriza por tener costumbres, saberes y prácticas que enriquece su forma de vivir y pensar, aquí se resalta la cultura alimentaria entorno a la conservación de alimentos autóctonos, utensilios propios y festividades que enmarcan su identidad en el territorio, de igual forma hacen uso de los recursos brindados por la naturaleza del lugar en el que habitan, refiriéndose así a la soberanía alimentaria que según (Micarelli, 2015). A través de políticas propias, la comunidad mantiene el cuidado y uso sostenible de la tierra, el agua y las semillas permitiendo preservar su biodiversidad. Por esta razón en base a sus experiencias ancestrales buscan mitigar ciertos riesgos ambientales, a través de chagras que brindan seguridad y protección a los cultivos, donde priman sus derechos como pueblo y generan una identidad propia en torno a sus políticas de producción y distribución con el fin de brindar una seguridad alimentaria a la comunidad en general.

Por otra parte, hoy en día se considera la globalización como una influencia externa y uno de los problemas más agravantes para las comunidades, pues esta modernización afectó las actividades agrícolas, haciendo que el comercio nacional disminuya y de tal manera la producción se estanque considerablemente. Esto también provocó una pérdida de la identidad cultural de forma inconsciente, al adoptar costumbres ajenas como propias, perjudicando así sus tradiciones, costumbres y actitudes culturales.

En ese orden de ideas, el cambio en la manera de producir los alimentos de consumo final hizo que los principales proveedores (campesinos) de la materia prima dejen de cultivar sus tierras puesto que su trabajo es paulatino y mal remunerado, lo que ocasionó un cambio en la manera de sacar provecho; en caso contrario han recurrido a alquilar o vender las mismas a grandes industrias para que sean estas quienes se encarguen de explotarlas. Del mismo modo el avance de la ciencia y tecnología también ocasionó que los productos tradicionales y cultivos autóctonos de la comunidad se sometieran a un constante cambio, por ese mismo hecho se ha presentado un olvido y reemplazo de costumbres alimentarias.

Es de esta manera que el resguardo “Awá Camawari”, se vio afectado debido a las nuevas dinámicas de producción y consumo, limitando su composición social y cultural por la incidencia externa que no le permitió transmitir generacionalmente sus saberes frente a los temas de soberanía alimentaria y el mantener su identidad cultural. Es notable la gran riqueza que posee en cuanto a productos propios, de los cuales se desconoce su aporte nutricional, pero basados en saberes ancestrales que han adquirido a lo largo del tiempo son consumidos y elegidos por ellos, de la misma manera la sociedad desconoce la existencia que tienen los alimentos tradicionales de los indígenas, donde esto contribuye a la preferencia de otro tipo de alimentos. En consecuencia, se dio un menor aprovechamiento biológico lo que conlleva a presentar enfermedades enlazadas a una inseguridad alimentaria, como lo es la desnutrición, ya que se debe emplear adecuadamente los bienes y servicios de los productos autóctonos para garantizar un estado de salud favorable.

De igual forma y debido a los diferentes problemas de orden público que se han presentado por generaciones en Colombia, los integrantes del resguardo “Awá Camawari”, así como otras comunidades campesinas y raizales se vieron obligados a desplazarse de las zonas rurales a las zonas urbanas, generando pérdida de su cultura y soberanía alimentaria.

Ahora bien, según la (Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito, 2021), en el año 2020 se menciona que el departamento de Nariño ocupa el segundo lugar a nivel nacional de plantación de cocaína siendo aproximadamente 9.000 hectáreas, cabe mencionar que la comunidad Awá se ha visto inmersa considerablemente en estas cifras y esto ha generado un cambio en sus modos tradicionales de producción campesina, dado que las tierras ya no se utilizan para la siembra de productos autóctonos, lo que ocasionó una disminución en la disponibilidad de los alimentos. Del mismo modo estos territorios se convirtieron en lugares inseguros que comenzaron a ser invadidos por empresas encargadas de la explotación de minerales, petróleo y madera, generando una mayor contaminación y afectación de la flora y fauna de la comunidad.

Finalmente, a partir de lo mencionado anteriormente se determinaron algunas de las afecciones que encaminan esta investigación y se precisa ahondar en cuanto al reconocimiento de

la cultura y soberanía alimentaria de este resguardo indígena, pues este se ha visto afectado por la pérdida de conocimientos e interés a la hora de rescatar sus tradiciones alimentarias al igual que sus saberes.

### ***1.1.1 Formulación del problema***

¿Cómo rescatar la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo?

## **1.2 Objetivos**

### ***1.2.1 Objetivo general***

Rescatar la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo.

### ***1.2.2 Objetivos específicos***

- Describir la producción y consumo de los alimentos del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo.
- Reconocer las prácticas, conocimientos y creencias en torno a la alimentación del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo
- Diseñar un recetario basado en los alimentos autóctonos del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo.

## **1.3 Justificación**

El presente trabajo buscó rescatar los saberes de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo, evidenciando realidades sociales, políticas y culturales, del mismo modo se pretendió obtener conocimientos fiables

del estado actual de la comunidad, teniendo en cuenta que las comunidades indígenas son grupos sociales culturalmente diferentes que comparten lazos de saberes ancestrales en común, por lo cual, su cultura, tradición, prácticas ancestrales y políticas propias marcan su identidad, llevando consigo la caracterización de la producción y consumo que permitieron obtener una visión clara de la situación que viven sus integrantes.

La pérdida de la cultura y soberanía alimentaria en el resguardo indígena Awá Camawari hace alusión a la problemática actual, además, la falta de información generó escasez de documentación de la comunidad, dando pie para realizar esta investigación, con el objetivo de resaltar y rescatar información importante de la comunidad impartiendo conocimientos a la sociedad.

La pertinencia de esta investigación, radicó en que el desconocimiento de la situación de la soberanía y cultura alimentaria en esta comunidad, promueve la vulneración de la misma, lo cual afecta a toda su comunidad, generando la necesidad de reconocer, cuidar y conservar saberes en cuanto a su cultura compuesta por todas aquellas tradiciones, creencias y lenguaje, como también su soberanía alimentaria regida por políticas propias que le dan un orden a la comunidad frente a la producción, comercialización y acceso, todo esto enmarcado a garantizar una buena seguridad alimentaria.

Hoy por hoy existe una carencia en cuanto a la adquisición de conocimientos del resguardo indígena Awá Camawari, es por esto que a través de la investigación se buscó destacar aquella cultura y soberanía que poseen, siendo pertinente identificar cada uno de sus rasgos particulares y el patrimonio cultural de la comunidad, promoviendo las prácticas tradicionales desde los indígenas hacia la sociedad con el fin de que ninguno pierda estos saberes. De igual manera, se precisa fomentar el comercio y distribución a nivel local y regional, el cual ayude a generar mayores ingresos de tal manera que las familias indígenas tengan un medio de sostenibilidad, esta comercialización va ligada al buen aprovechamiento de las tierras a la hora de producir cultivos autóctonos y tradicionales de la región.

Para finalizar, a través de un recetario se procuró plasmar aquellos conocimientos culturales

y ancestrales en cuanto a sus alimentos autóctonos, técnicas de preparación y utensilios de cocina fortaleciendo y cultivando las enseñanzas impartidas por los taitas a las nuevas generaciones; de tal manera que esta comunidad sea reconocida en la sociedad, con respeto y admiración.

#### **1.4 Marco referencial**

En Colombia la diversidad cultural indígena es muy grande, la gastronomía, música, creencias y festividades son algunos ejemplos de manifestaciones culturales que representan y distinguen a las diferentes comunidades. De igual manera la gran capacidad de producción de alimentos en tierras nativas lo que se traduce como soberanía alimentaria, fortalece aquella cultura ya que esto hace parte de su identidad propia.

Con relación a las festividades, según (Phipps y Slater, 2010). En su investigación “Indigenous cultural festivals: Evaluating impact on community health and wellbeing” mencionó que estas fomentaron la unión y el respeto entre las diferentes culturas indígenas, también brindaron un espacio para afianzar las negociaciones interculturales las cuales fortalecieron la situación económica y social tanto comunal como nacional. Los festivales son importantes para la comunidad, debido a que contribuyeron al bienestar y solidez de los indígenas, siendo estos espacios de oportunidades que aumentaron el autoestima individual y colectivo, desarrollaron liderazgo y también crearon iniciativas sociales, culturales y económicas las cuales, con ayuda del gobierno y otros entes importantes de servicios, abordaron de manera adecuada las necesidades y propósitos de las comunidades.

Ahora bien, según (Rocha, 2018). En su investigación “Territorios, seguridad y soberanía alimentaria. Retos para el futuro” manifestaron en primer lugar la actuación sobre la usurpación de tierras de los campesinos, en donde los despojaron de sus territorios desencadenando una amenaza en su biodiversidad, las cuales contribuyeron al desarrollo propio del campesino tanto cultural, económico y social. En segundo lugar, destacó que la seguridad y soberanía al pasar de los años se vieron afectadas por el impacto que poseen las empresas transnacionales, las cuales tuvieron el control de la cadena productiva e introdujeron alimentos genéticamente modificados,

dejando a un lado las siembras nativas, pese a esto por medio de políticas el campesino ha tratado de defender sus derechos en cuanto a producción, conserva de tierras y preservación de cultivos.

Con referencia a (Micarelli, 2017), en su investigación “Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes” el derecho a la alimentación depende en gran medida a la soberanía alimentaria, teniendo en cuenta que la función principal en un territorio es velar por los derechos y políticas de producción acceso y consumo de los alimentos autóctonos de la región en la que se encontró localizado el territorio y a su vez el resguardo indígena, la transición de enfoque desde los agricultores como productores de alimentos a los agricultores como poseedores de conocimiento y gestores de sistemas agroecológicos sugirió que no solo hay que defender los recursos biodiversos sino sistemas culturales enteros, por lo tanto cabe destacar que los pueblos indígenas buscan cuidar de su entorno para mantener su subsistencia, crecimiento y realización espiritual.

En cuanto a (Ocariz, 2015). En su estudio de investigación “El ejercicio de la soberanía alimentaria en las familias campesinas del Valle Calchaquí – el caso de Angastaco, Salta” la comercialización retuvo los bienes fundamentales como lo es el agua y la tierra para poder llevar a cabo una producción, descuidando la soberanía alimentaria de las familias la cual afectó al acceso de los alimentos y el consumo propio de estos; la tenencia de las tierras y el acceso al agua son factores que han puesto en peligro la viabilidad de la vida campesina.

Por lo que refiere (Tretiakov, et al., 2020). En su investigación “Family, community, and globalization: Wayuu indigenous entrepreneurs as n-Culturals” la familia wayuu es la fuente de la cultura indígena, buscando transmitir hacia sus alrededores aquello que los representa además de usar la cultura y sus conocimientos como fuente de ingresos para su subsistencia enfocados a un bien común. Los emprendedores Indígenas integraron los valores de las dos culturas en la gestión de sus empresas, es importante para ellos el resaltar que su comunidad seguirá existiendo por más generaciones y que la manera por la cual buscó darse a conocer es fomentando sus trabajos artesanales y heredarlos a las futuras generaciones, tienen en cuenta que además de ser su medio de trabajo también es la oportunidad para ser reconocidos no solo de manera nacional

sino también internacional.

Acerca de la cultura alimentaria (Pineda, et al., 2021). En su estudio “Manifiesto nueva cultura alimentaria” refirió que se basó en el conjunto de tradiciones, conocimientos y prácticas que fueron arraigadas a su ser cultural teniendo en cuenta lo que heredaron con el tiempo de sus antepasados, pese a esto los resguardos indígenas en el país se enfrentaron a diversos cambios culturales lo que generó un olvido en el interior de su cultura ocasionando pérdida de conocimientos ancestrales entre ellos y el entorno del cual se rodean, por lo tanto el objetivo del estudio fue fortalecer por medio de planes y estrategias la información sobre estas culturas, tradiciones y prácticas alimentarias que existen dentro de estos pueblos buscando exponer información de ello hacia el exterior del contexto en el que se encuentran.

Asimismo, según (Saldarriaga, 2020). En su trabajo de grado “Tejiendo Cultura: El Arte de los Saberes Indígenas” mencionó que los indígenas del Caquetá atravesaron distintos problemas como la calidad de vida, los derechos humanos, el desplazamiento forzado entre otros, los cuales ocasionaron una pérdida cultural, la cual es de vital importancia mantener, para así seguir siendo fuente de conocimiento y transmisión de costumbres. De igual manera las comunidades se vieron afectadas por los cultivos ilícitos, los cuales devastan las tierras donde cultivan sus productos, lo que repercute en sus prácticas tradicionales. También se recalca el valor que tiene para ellos el lugar donde habitan puesto que lo miran como regalo del universo que les enseña, mantiene y alimenta, por esta razón veneran a la madre tierra la cual es fuente de todo para ellos.

Por otro lado, (Barba, 2019, p. 67). En su investigación “El rol de la Soberanía Alimentaria para garantizar el bienestar de la población a través de la matriz productiva en la parroquia San Sebastián del Coca, cantón Joya de las Sachas, Orellana, Ecuador (2017-2018)” mencionó como la agricultura campesina se vio afectada por diversas causas, como lo es la migración del joven campesino a la ciudad, dejando a la tierra con poca transformación productiva, donde los entes gubernamentales no poseen estrategias para mantener su agricultura sostenible, al suceder esto la comunidad comenzó a tener una disminución en la participación de proveer sus propios alimentos, concluyendo que es necesario buscar una manera para mejorar la rentabilidad de productos con alto valor cultural y promover el comercio local y nacional.

Con respecto a lo mencionado por (Cuatis, 2014). En su investigación “Características de las comidas indígenas y creencias alimentarias en los adultos mayores en la comunidad “La Rinconada” en el periodo 2010 a marzo 2011” este grupo de indígenas ha cambiado drásticamente los hábitos alimentarios, debido a que antes eran a base de granos y tubérculos cultivados en sus terrenos libres de abonos químicos y en la actualidad consumen alimentos procesados, enlatados y embutidos los cuales afectó la salud de la población. En cuanto a creencias alimentarias esta comunidad se vio altamente influenciada por mitos propios creados a partir de experiencias y/o ideas, tales como el consumo restringido de café en vista de que se hacen negros, y de esta manera muchos más los cuales varían de acuerdo al grupo de edad.

En concordancia a la autora (Realpe, 2021). En su artículo “Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas”, las comunidades indígenas en el país o en los mismos departamentos, se fueron olvidando pese a su gran conocimiento sobre su propia cultura alimentaria, vivencias, experiencias y rasgos que los identifican. Los platos típicos además de ser una fuente de nutrición, son parte de una creencia simbólica, donde trazan técnicas, memorias, y años de tradición, que van desde las generaciones antiguas hasta las nuevas, llegando así a la variedad de platos típicos que hacen parte de su gastronomía artesanal y las cuales son de características sociales.

Además, como señala (Achicanoy, et al., 2021). En su artículo “Saberes alimentarios del pueblo indígena Quillacinga de San Juan de Pasto”, es de vital importancia la protección de dichos saberes alimentarios que son parte de la cultura de cada territorio, los cuales se vieron afectados por diferentes factores, como lo es la globalización haciendo que tomen como propios ciertos alimentos que no son originarios de su tierra sin embargo a pesar de las diferentes problemáticas, las comunidades buscaron diferentes maneras para no perder sus prácticas de cultivo y poder utilizarlas para su consumo propio, incentivando desde las pequeñas generaciones el amor a su tierra y sus cultivos.

Finalmente, de acuerdo a (Delgado, 2018). En su investigación “Y vuelta despertamos la tierra. Festividad del Inti Raymi en los pueblos Pastos (resguardo indígena del Cumbal) como representación del pensamiento andino” refirió que esta comunidad celebra el Inti Raymi cada

solsticio de invierno, donde preparan distintos platos para el refrigerio como ollucos, habas, papa, choclo y queso, de igual manera hacen un desfile en el que se integran todos los resguardos, parcialidades y veredas de Cumbal, las mujeres con sus trajes típicos danzan detrás de las demás personas que van llevando los castillos cargados de frutos cultivados en sus tierras y de aquellos productos que más consumen, representando de esta manera el trabajo y esfuerzo que se ha hecho durante la producción. Más adelante, el castillo es regalado a otra parcialidad la cual es la encargada del siguiente año duplicar el contenido, llamándole a este proceso Payácuá; que es dar más de lo que se recibe. Finalmente, esta celebración engloba la unión de las comunidades dado que se reúnen con otras parcialidades Inga, para compartir saberes y conocimientos que refuerzan las tradiciones de los pueblos indígenas.

#### ***1.4.1 Marco teórico***

La visión de las comunidades indígenas sobre la relación que existió entre la naturaleza y el desarrollo de su constitución como pueblo se identificó con sus culturas ancestrales, donde se relacionaron con el medio ambiente contribuyendo a la protección de la naturaleza dado que la tierra y sus recursos fueron el método prioritario para su existencia.

Las comunidades se caracterizaron por mantener el dominio de su región en el cual se definen sus costumbres tradicionales y respeto por las mismas, con el fin de heredar a sus futuras generaciones la conservación y amor por la cultura que existe dentro del resguardo, según (Echavarría, 2021, parr 1). “Las organizaciones del pueblo, viven en pequeños asentamientos dispersos por el territorio ancestral, en donde se mantiene relaciones de ayuda entre ellos, respetando la naturaleza que da la vida. El territorio lo construyen y viven ancestralmente”.

No es sólo un espacio en donde habiten, sino que es el lugar en donde desarrollaron la cultura, el sistema de gobierno propio, el sistema organizativo, la espiritualidad y toda la vida como pueblo indígena, este tipo de comunidades se destacan por conservar sus raíces y creencias que los caracterizaron de las demás comunidades, es por ello que según (Micarelli, (2017). Se continuó con las tradiciones y actividades agrícolas que han prevalecido en generaciones futuras esto con el fin de que las costumbres se mantengan vivas, conservando su identidad y saberes

que los caracteriza como seres nativos de sus creencias y región en el cual se encuentren.

Por lo tanto, la cultura alimentaria brindó a la sociedad una perspectiva más allá de lo cotidiano, lo cual su principal función fue rescatar las tradiciones propias de acuerdo al contexto en el que este se encuentre, por lo tanto, es importante resaltar que esta identidad cultural es propia de cada comunidad tal es el caso de los resguardos o pueblos indígenas, donde lo mencionó (Echavarría, 2021). Se encontraron diferentes prácticas, creencias y tradiciones alimentarias, esta herencia influyó de una manera amplia los campos de desarrollo sobre hábitos saludables, en esta área se observó el tipo de alimentos que consumen, la cantidad de los mismos y los diferentes aspectos multifactoriales asociados a dicha comunidad, teniendo en cuenta lo que se buscó fue heredar a diferentes generaciones en torno a las comunidades indígenas.

Los hábitos y costumbres alimentarias como lo mencionó (Arteaga, 2010), son de suma importancia para mantener esa caracterización cultural de una comunidad, la cual se cimienta bajo un mismo orden, manteniendo en el tiempo la producción de alimentos, técnicas culinarias que fueron heredadas de sus antepasados, teniendo en cuenta sus propios cultivos y la variedad que existe de ellos. En este orden de ideas, los resguardos no velan únicamente por una necesidad de alimentarse y nutrirse, también hace parte de su identidad como una cultura diferente, en el cual denotan que sus características peculiares con relación a la naturaleza, participación de pueblos nativos, por ende, la representación que aportan como sus danzas tradicionales, tonadas a la tierra, entre otros, donde el principal enfoque son los alimentos los cuales desempeñan un papel importante.

En relación a lo anterior, la (Gobernación de Nariño, 2020), mencionó que el patrimonio cultural varía y tiene episodios en los cuales se enfrentaron a cambios, se construyeron a partir de elementos considerados como pertenecientes a la propia cultura y sirve a intereses determinados, en el contexto de resguardos indígenas, buscaron heredar sus saberes culturales desde el punto de vista alimentario hasta sus tradiciones o festividades, fortaleciendo una unión fraternal en familia y comunidad en pro de la protección de su cultura la cual es sentida propia para todos los habitantes, muy a menudo son las instancias con poder de aquellos que son adultos los que

proponen, promueven y/o constituyen su comunidad.

El resguardo del municipio de Ricaurte es considerado un grupo auto sostenible por las prácticas ancestrales que mantienen para su supervivencia conjunta con elementos artesanales, los cuales permitieron mantener en equilibrio su economía partiendo de ciertos conocimientos culturales.

De igual manera la comunidad se destaca por la conformación social, donde cabe resaltar el papel de la mujer, como pilar fundamental, la cual es encargada de mantener dichas costumbres y hábitos que aporten de manera positiva a la sociedad, pues las mujeres indígenas dentro del proceso de consolidación, mantuvieron las enseñanzas y las transmitieron de forma oral y práctica a las futuras generaciones, fortaleciendo conocimientos y constituyendo la plataforma de continuidad cultural del pueblo, convirtiéndose en un eje de vida en la familia, en el que el trabajo de la mujer se identificó por jornadas arduas que inician desde las primeras horas de la madrugada hasta donde el día contempla la última reunión. Se tiene en cuenta que otra de las principales tradiciones en torno a los pueblos indígenas es la conservación de los chagras, cultivando, sembrando y cosechando diversidad de las mismas con el fin de usarlas para el autoconsumo y venta al exterior de su comunidad indígena, promoviendo su cultura y hábito tradicional además como patrimonio y conservación de diferentes prácticas propias, los utensilios fueron fabricados de manera manual con materiales a base de pastillaje con técnicas cerámicas a base de arcilla de diferentes colores y formas, el secado a fuego como método que se conserva en ellos de manera habitual, la alfarería y carpintería, aquellas prácticas que aportaron a su manutención e impartir a diferentes generaciones parte de sus hábitos y costumbres con el fin de mantener sus prácticas propias.

La producción de alimentos es relevante puesto que incluye a toda la comunidad en las distintas labores para obtener los alimentos, como se mencionó en organizaciones de los resguardos “el aprendizaje de la agricultura, la siembra, cosecha, la caza, la pesca inician el proceso de formación en los niños, como proceso cultural y de identidad propia; por lo cual se asegura el consumo y disponibilidad de los alimentos.

La soberanía alimentaria desde la producción, consiste en la elaboración de los alimentos, partiendo desde la siembra, seguido del almacenamiento y finalizando en la conserva de los mismos, consiguiente el acceso es la posibilidad que tienen las personas para alcanzar una alimentación adecuada y sostenible, dado que hace referencia a todos aquellos alimentos que puede adquirir una familia, comunidad o país, este se caracteriza por tener unos determinantes básicos tales como el nivel de ingresos, condición de vulnerabilidad, condiciones socio geográficas y los precios de los alimentos, se destacó por el papel de los campesinos y pequeños productores, por el contrario la distribución y el consumo resalta la sostenibilidad medioambiental, social y económica. Por último, la comercialización según (Grenoville, et, al., 2021, p. 65). “Es la serie de servicios necesarios para hacer llegar un producto bruto o transformado del lugar de producción hasta el lugar de consumo”.

Como parte de la producción se encuentra el consumo, el cual consiste en la satisfacción de las necesidades tanto presentes como futuras, hace parte de un proceso económico basado en lo mencionado por (Contreras, 2013). “Producir para consumir y consumir para producir”, en el cual se logró como objetivo principal incorporar la utilidad de las cosas, alimentos y demás que son aptos para el consumo del hombre, siendo estas aprovechadas de manera satisfactoria. En este ámbito cabe resaltar los cambios que generaron debido a los procesos de globalización, este proceso lleva consigo la facilidad de intercambiar de un país a otra mercancía u otro tipo de negocios o conocimientos con un fin lucrativo o aspectos como el capital y tecnología, se tiene en cuenta que (Contreras, 2013). Mencionó que la competencia de un productor local contra cualquier otro productor del mundo generó dificultades de desarrollo por diferentes aspectos como lo mencionado anteriormente, entre ellas el abandono de diferentes culturas que hacen parte de la región, olvidando los pequeños productores, agricultores o campesinos, afectando su producción, acceso, consumo y hasta la distribución de alimentos y mercancía de fabricación propia.

Es entonces como estos tres conceptos van de la mano el uno del otro, ya que para que pueda darse la comercialización, debe haber una producción y accesibilidad a los alimentos. La promoción de la comercialización permitió retribuir de manera adecuada el trabajo de los productores, obteniendo así los alimentos a precios justos favorables para el consumidor y

comercializado. El problema de hoy en día, recae en el acceso a los alimentos y por ello se ve necesario realizar políticas públicas que erradiquen todas aquellas falencias en la red agropecuaria.

De igual manera la soberanía alimentaria acorde a la (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2015). Impulsó el comercio a nivel local y regional, conduciendo a las poblaciones rurales a generar ingresos, ya que estas poblaciones no cuentan con el poder adquisitivo necesario y tampoco con el acceso a los mercados, es por esto que está orientada en la agricultura a pequeña escala como lo son las actividades ganaderas, forestales y pesqueras, las cuales adoptan actividades no industrializadas que hacen de la agricultura algo más ecológico.

Resumiendo lo planteado, la cultura y soberanía alimentaria es el principal mecanismo y política que se encarga de caracterizar un pueblo indígena, donde se busca mantener su identidad en torno a la alimentación y tradiciones representativas, teniendo en cuenta lo mencionado, es importante resaltar que la producción y consumo de sus propios insumos y alimentos los caracteriza como pueblo nacido de las tierras que cuidan por ser su propio hogar.

#### ***1.4.2 Marco conceptual***

**Alimento:** De acuerdo con el (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2016, p. 59). Un alimento 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”.

**Alimento autóctono:** Según el (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, s, f, p. 22). Un alimento autóctono es “de producción nativa de la región geográfica y de consumo tradicional por los habitantes de la misma”.

**Chagra:** (Román) como citó (Acosta et al, 2010, p. 24). Definió la chagra como “la enseñanza de trabajo y de conocimiento de la tradición. En ella se refleja el código del trabajo, se

encuentran los mitos, los conjuros y las leyes de origen. La chagra es la fuerza del trabajo espiritual y físico”.

**Comunidad indígena:** La comunidad indígena es según el (Ministerio de salud, s, f, p. 1). Un “grupo o conjunto de familias, que tienen conciencia de identidad y comparten valores, rasgos, usos o costumbres de su cultura, así como formas de gobierno, gestión, control social o sistemas normativos propios que la distinguen de otras comunidades, tengan o no títulos de propiedad colectiva”.

**Consumo de alimentos.** El (Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá s, f, p. 9). Definió el consumo de alimentos como “la capacidad de la población para decidir adecuadamente sobre la forma de seleccionar, almacenar, preparar, distribuir y consumir los alimentos”.

**Creencias alimentarias.** Conforme a (Schnel, 2014, p. 4). “Las creencias se organizan y forman un sistema donde se apoya el pensamiento, las experiencias y las expectativas, por lo cual son la base de la planificación y la conducta e intervienen en la alimentación”.

**Cultura alimentaria.** Según (Contreras y García, 2005 p. 28). La cultura alimentaria es “el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado”.

**Diversidad cultural.** La (UNESCO), como se citó (Cubero, 2017, p.112). Determinó la identidad cultural como “conjunto de rasgos distintivos espirituales, materiales, intelectuales y afectivos de una sociedad o grupo social, que comprende, además de las artes y las letras, los estilos de vida, las formas de convivencia, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias”.

**Práctica alimentaria:** (Black y Creed, 2012, p. 39). Mencionó la práctica alimentaria como “Los comportamientos específicos que caracterizan a las interacciones durante la alimentación

(por ejemplo, número de bocados que se ofrecen, la reacción de los padres frente a la aceptación/rechazo del niño, etc.)”.

**Producción de alimentos.** De acuerdo con el (Plan Decenal, 2020-2029 p. 38). La producción de alimentos es un “Mecanismo para suplir la demanda tanto presente como futura”.

**Resguardo indígena.** Un resguardo indígena, conforme al (Ministerio de Salud, s, f).

Son instituciones legales y sociopolíticas de carácter especial, conformados por una o más comunidades indígenas, con un título de propiedad colectiva que goza de las garantías de la propiedad privada, poseen su territorio y se rigen para el manejo de éste y su vida interna por una organización autónoma amparada por el fuero indígena y su sistema normativo propio. (p.1)

**Tradición:** Conforme (Arévalo, 2004, p. 925). La tradición es “lo que viene transmitido del pasado; por extensión, el conjunto de conocimientos que cada generación entrega a la siguiente.”

**Soberanía alimentaria:** la (Vía Campesina), como se citó en la (FAO, 2011, p. 3). Definió la soberanía alimentaria como la que “organiza la producción y el consumo de alimentos acorde con las necesidades de las comunidades locales, otorgando prioridad a la producción para el consumo local y doméstico”.

### ***1.4.3 Marco contextual***

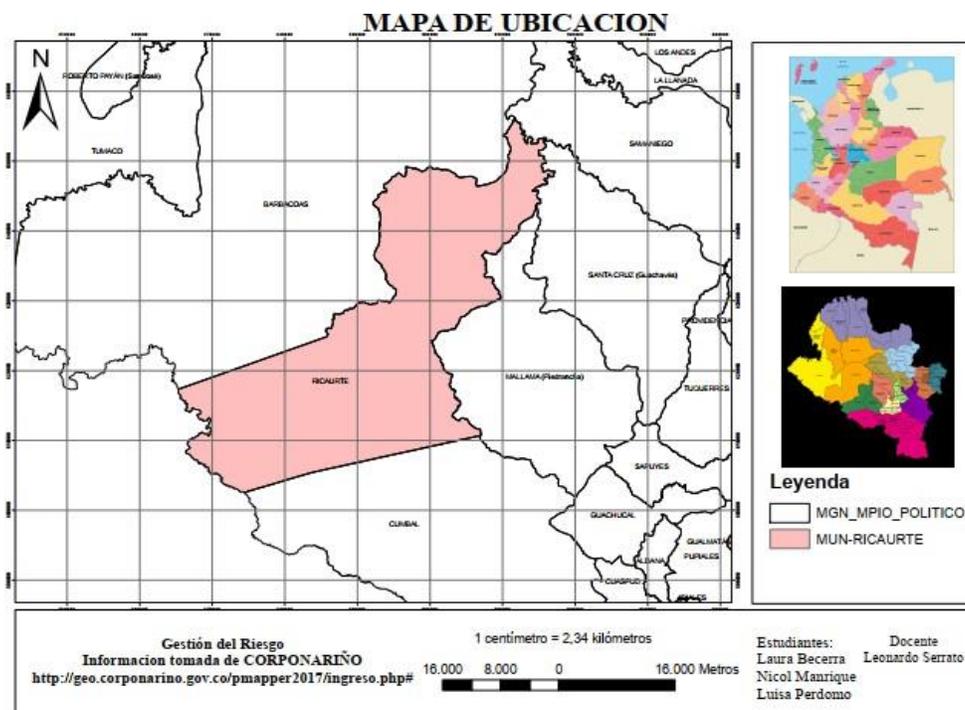
Esta investigación se llevó a cabo en la Vereda de Cuaiquer en Ricaurte, Nariño. La Alcaldía Municipal de Ricaurte, (2018). Da a conocer el municipio de Ricaurte, el cual se encuentra ubicado geográficamente al Sur Occidente del departamento de Nariño a 142 kilómetros de San Juan de Pasto y a 136 kilómetros de Tumaco. Ricaurte cuenta con un territorio indígena de 117.000 hectáreas y una reserva natural llamada la Reserva Natural la Planada, la cual el resguardo indígena Awá es beneficiaria.

Conforme lo dicho, la Alcaldía Municipal de Ricaurte, (2018). “El municipio de Ricaurte cuenta con una población total de 18.666, en el que el 72,5% de la población son indígenas”, la cual está dividida por diferentes resguardos indígenas, como lo son, según la (Defensoría del Pueblo, 2019, p. 3). “Ramos Mongón, Pialapi Pueblo Viejo, Cuchilla del Palmar, Gualcalá, Nulpe medio y alto, San Juan, Cuascuabí, Magüí, Vegas Chagüi Chimbuza, Palmar Imbí Medio, Alto Cartagena, Milagroso y Cuaiquer Viejo con un número total de habitantes de 13.625”.

El Instituto Departamental de Salud Nariño, (2010). Manifestó que Ricaurte al ser un municipio rural, sostiene su economía en la producción agropecuaria, teniendo como sistema de producción más utilizado el monocultivo sobre todo el de caña, demostrando que es el cultivo más importante en sembrado, de la economía del municipio de Ricaurte. Además de esto, se resalta el cultivo dechiro, plátano, caña, yuca y frutales.

## Figura 2

Mapa geográfico municipio de Ricaurte



Fuente: (Becerra et al., s, f).

#### **1.4.4 Marco legal**

##### **Constitución Política de Colombia 1991**

Artículo 7: El estado reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación colombiana.

Artículo 8: Es obligación del Estado y de las personas proteger de las riquezas culturales y naturales de la Nación.

Artículo 68: Las integrantes de los grupos étnicos tendrán derecho a una formación que respete y desarrolle su identidad cultural.

Artículo 70: El estado tiene el deber promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional. La cultura en sus diversas manifestaciones es fundamento de la nacionalidad. El estado reconoce la igualdad y dignidad de todas las personas que conviven en el país. El estado promovió la investigación, la ciencia, el desarrollo y la difusión de los valores culturales de la y naturales dela nación.

Ley 21 de 1991, Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los pueblos Indígenas Por medio de la cual se aprueba el convenio N°169 sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes, de la O.I.T. Colombia.

Artículo 23: La artesanía, las industrias rurales y comunitarias y las actividades tradicionales y relacionadas con la economía de substancias de los pueblos interesados, como la caza, la pesca, la caza con trampas y la recolección, deberán reconocerse como factores importantes del mantenimiento de su cultura y de su autosuficiencia y desarrollos económicos.

Carta Andina, Derechos de los pueblos Indígenas y Comunidades Afrodescendientes Para la promoción y protección de los derechos humanos reconoce, promueve los derechos humanos y colectivos de los pueblos indígenas y comunidades afrodescendientes se tiene en cuenta la conservación de nuestras propias prácticas de organización social, ejercicio de la autoridad y administración de la justicia, la protección de conocimientos ancestrales de prácticas tradicionales y el desarrollo para mantener nuestro patrimonio cultural tangible.

Los pueblos indígenas y comunidades afrodescendientes tienen derecho a que se salvaguarde, respete y a decidir sobre sus conocimientos tradicionales colectivos, donde se decida sobre los conocimientos propios cuya protección se basa sobre los mismos.

Carta Andina, Derecho sobre los conocimientos tradicionales Las comunidades indígenas al igual que las comunidades afroamericanas tienen derecho a que se respete las decisiones a tomar sobre los conocimientos tradicionales que deseen mantener de manera conjunta o colectiva.

CONPES 113 - Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN) Este documento somete a consideración del CONPES social la política nacional de seguridad alimentaria y nutricional. La política es el resultado de un proceso de participación y concertación entre entidades del nivel nacional, departamental y municipal, con organizaciones de la sociedad civil, organismos internacionales, universidades y gremios, entre otros, y por lo tanto se constituye en una política de estado.

Plan Nacional De Seguridad Alimentaria y Nutricional 2012- 2019 (PSAN) El PSNAN es el conjunto de objetivos, metas, estrategias y acciones propuestos por el Estado Colombiano, en un marco de corresponsabilidad con la sociedad civil, que tienen por objeto: 1) Proteger a la población de las contingencias que conllevan a situaciones indispensables y socialmente inadmisibles como el hambre y la alimentación inadecuada; 2) Asegurar a la población el acceso a los alimentos en forma oportuna, adecuada y de calidad y; 3) lograr la integración, articulación y coordinación de las diferentes intervenciones intersectoriales e interinstitucionales.

La estrategia nacional pretende guiar y fortalecer la construcción de intervenciones en los

ámbitos de la producción, la comercialización y el consumo de frutas y verduras en el país; busca impulsar la consolidación de escenarios intersectoriales para la acción en torno al mejoramiento de toda la cadena hortofrutícola y resalta la importancia de abordar los planes, programas y acciones con un enfoque integrador y diferencial respecto a las condiciones culturales, étnicas y sociales del país.

Plan decenal de seguridad y soberanía alimentaria y nutricional en el departamento de Nariño 2020-2029.

Garantizar el derecho a una alimentación balanceada nutritiva y suficiente de manera estable y en un entorno favorable para la salud de todos los nariñenses, en especial de niños y niñas, mujeres gestantes, madres lactantes y sus adultos mayores, sin importar género, etnia o clases sociales. (p. 17)

La formulación del plan decenal 2020- 2029 se desarrolla bajo un contexto coyuntural a nivel mundial donde no solo se plantea sobre la agenda mundial 2030, objetivos de desarrollo sostenible, la preocupación por el futuro del medio ambiente y de la humanidad, sino que también, en el marco de una crisis de salud a escala mundial por la pandemia del coronavirus, adicionalmente, las condiciones de vida y de bienestar, las inequidades y desigualdades tanto sociales como económicas, por las cuales se deriva la situación de los colombianos tienen para enfrentar las nuevas realidades y cambios.

#### ***1.4.5 Marco ético***

A nivel nacional la resolución 8430 de 1993, conforme al (Ministerio de salud 1993, p.1). “Establece una serie de normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud”. Así pues, para llevar a cabo una investigación, se tuvo presente que esta debe regirse bajo ciertos lineamientos estipulados en la resolución, con el fin de garantizar que las personas involucradas en el estudio, no se vean afectadas.

Con base a lo anterior, tomando en cuenta el artículo 10 y 11 la investigación se considera sin

riesgo dado que según él (Ministerio de salud, 1993). Se emplean técnicas y métodos de investigación documental y no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio entre los que se consideran: entrevistas y cuestionarios.

Ahora bien, para este estudio fue relevante considerar cuatro de los principios éticos en la investigación, uno de ellos es el principio de justicia, en donde cada una de las personas pertenecientes a la comunidad serán partícipes de la investigación, sin impartir elecciones de acuerdo al género, discapacidad o religión.

Consiguiente dando cumplimiento a los principios de beneficencia y no maleficencia, se procuró no causar ningún tipo de daño a las personas, siendo los actos positivos los que prevalezcan en la investigación. Según la (Revista Médica Hondureña 2012 p. 75). “Este principio requiere que exista un análisis de los riesgos y los beneficios de los sujetos, asegurándose que exista una tasa riesgo/beneficio favorable hacia el sujeto de investigación.”.

Por último, garantizando el principio de autonomía, las personas fueron libres de decidir si quieren ser partícipes del estudio, de manera que para esta investigación los mayores de edad firmaron un consentimiento informado, en el cual autorizan el tratamiento de datos y se acuerda por escrito la voluntariedad participativa ejercida sin ningún tipo de presión.

## **1.5 Metodología**

### **1.5.1 Enfoque de investigación**

La investigación se enmarcó dentro del enfoque cualitativo el cual conforme a (Hernández, et al. 2014). Se utiliza para la recolección y análisis de los datos, de manera que se pueda dar respuesta a las preguntas de investigación y posteriormente surjan nuevas interrogantes en medio del proceso de interpretación, por tanto, se pretendió recolectar información a través de los saberes que pueden brindar las personas que pertenecen a la comunidad indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo, con el fin de fortalecer la cultura y

soberanía alimentaria.

### ***1.5.2 Tipo de investigación***

La investigación se basó en un estudio de diseño fenomenológico el cual se encarga de estudiar diversos fenómenos que ocurren dentro de un grupo o comunidad conforme a (Hernández, et al., 2014). De tal manera que se tiene en cuenta que la finalidad de este diseño se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes. El centro de indagación de estos diseños reside en la experiencia del participante o participantes.

Teniendo en cuenta este estudio lo que se pretendió es comprender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y perspectiva colectiva, realizando un análisis de los discursos y significado de los mismos para obtener resultados acertados en torno a la investigación.

### ***1.5.3 Población***

Esta investigación se realizó en el departamento de Nariño, Vereda Cuaiquer, resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa, en donde la población objeto de estudio fueron los hombres y mujeres de edad adulta y adultos mayores de la comunidad, que tuvieran conocimiento de la cultura y soberanía alimentaria, esta población fue escogida a través de un muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia, de acuerdo a Hernández, et al., (2014). Estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales se tiene acceso. Además, se tiene en cuenta que, para el tipo de estudio fenomenológico, el tamaño mínimo de muestra es de diez casos.

### ***1.5.4 Criterios de selección***

Para los criterios de selección se identificó y se seleccionó al gobernador del resguardo indígena Awá Camawari, el cual conoce el funcionamiento y disposición dentro del mismo, también a hombres y mujeres mayores de edad que tengan conocimiento de las preparaciones tradicionales

y que hayan vivenciado festividades, de igual manera agricultores que conocen aquellas prácticas productivas que se realizan en el resguardo y finalmente personas que hayan habitado en el resguardo por mucho tiempo como pueden ser los adultos mayores y taitas, los cuales permitieron obtener información sobre los saberes ancestrales de la comunidad.

### **1.5.5 Variables del estudio**

**Tabla 1**

*Categorización de variables.*

<b>Objetivo</b>	<b>Categoría</b>	<b>Fuente primaria</b>	<b>Instrumento</b>
Describir la producción y consumo de los alimentos del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo.	-Producción de alimentos -Consumo de alimentos	-Hombres, mujeres de edad adulta y adultos mayores -Agricultores	Entrevista y semiestructurada
Reconocer las prácticas, conocimientos y creencias en torno a la alimentación del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo.	-Preparaciones tradicionales -Técnicas de cocción de conservación -Ingredientes -Utensilios de cocina -Conocimientos y creencias	-Hombres, mujeres de edad adulta y adultos mayores	Entrevista y semiestructurada

Para la obtención de datos se utilizó la técnica de entrevista, la cual según (Díaz, et al 2013, p.13). “es un instrumento técnico que acoge la forma de un diálogo coloquial” y además se

resaltó la capacidad de obtener información del entrevistado de una manera más profunda y compleja con la posibilidad de guiar a la persona para poder aclarar posibles dudas, alcanzando de esta manera la información necesaria, con el propósito de intercambiar información por medio de preguntas de tal manera en que se logró averiguar, entender e interpretar los saberes del grupo de personas involucradas en la investigación, donde se obtuvo resultados adecuados acorde a los objetivos planteados al inicio.

## **1.6. Instrumentos de investigación**

Se tuvo en cuenta que para la recolección de información y datos solicitados que se llevaron a cabo para la investigación se observó la necesidad de crear una guía de preguntas, en la cual se incluyeron principalmente preguntas de las cuales se obtuvieron respuestas específicas sobre cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo. El instrumento constató de una serie de preguntas relacionadas con el tema a abordar sobre la pérdida de la cultura y soberanía alimentaria en torno al resguardo de creación propia, posterior a ello se realizó una revisión por expertos para concretar e identificar errores en la aplicación de la entrevista.

### ***1.6.1 Plan de análisis***

En torno a la investigación se realizó una entrevista semiestructurada la cual de acuerdo a (Hernández et al. 2014, p. 403), “Se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información”.

Para la recolección de la información se tuvo en cuenta los siguientes pasos o fases: Capturar, codificar e integrar.

La captura de la información acorde a Hernández, et al., (2014). Se basa en el registró que se realizó por medio de una entrevista o una sesión grupal para obtener información de manera verbal, no verbal o a través de grabaciones. Acorde a lo mencionado, en la investigación se buscó

realizar un empadronamiento de la información que se obtuvo por medio del cuestionario que se llevó a cabo en el grupo focal o muestra.

La codificación según (Hernández, et al., 2014). Es un proceso por el cual se agrupa información una vez haya sido recolectada, en categorías que reúnen ideas, conceptos o temas similares encontrados por el investigador, como base fundamental los códigos permiten identificar temas en específico dentro de un texto, puede ser en palabras o números, facilitando al investigador recordar y aplicar. En la presente investigación se codificó la información acorde a las siguientes categorías: producción y consumo de los diferentes grupos de alimentos, así como también, prácticas, conocimientos y creencias.

En la fase de integrar la información se enlazaron las categorías de acuerdo al paso anterior con el soporte investigativo. Dicho por (Hernández, et al., 2014). Este desarrollo permite fragmentar las transcripciones en diferentes categorías separadas de temas o conceptos. Al reunir y comprender los conceptos y temas individuales, se deben relacionar entre sí para lograr elaborar una explicación integrada, por consiguiente, se procedió a analizar el material y por último, se comparó las diferentes categorías buscando las similitudes que puedan existir entre sí. En este punto se tomó las bases finales, las cuales consistieron en vaciar la totalidad de la información de las entrevistas en un documento Word; el cual es un formato que permite mantener orden y legibilidad, más adelante se realizó la limpieza de la información omitiendo datos intrascendentes como muletillas y expresiones que dieron a conocer los participantes, con el fin de integrar frases que después permitieron la formación de proposiciones enmarcadas dentro de las distintas categorías, posteriormente, a través de toda la información recolectada se llevó a cabo la estructuración de los campos semánticos, sobre las categorías y sus respectivas proposiciones, a fin de poder ejecutar la fase interpretativa de la información recolectada.

Para esclarecer lo mencionado anteriormente los campos semánticos son definidos por (Mendoza, 2018). Como.

Un conjunto de palabras que tienen relación entre sí, porque todas ellas se refieren a un mismo tema. En la homonimia una palabra puede estar asociada a varios significados que se

origina por la confluencia de las formas varias palabras que pueden tener diferente origen, pero se unen dentro de un concepto. (p. 3)

### ***1.6.2 Consentimiento informado***

El consentimiento informado según Carreño-Dueñas, (2016). Es un documento legal, creado con el fin de respetar la dignidad y proteger los derechos de las personas, en este caso al tratarse de una investigación, se incluyó información sobre el propósito, la justificación, los riesgos y beneficios, de tal manera que le permitieron al sujeto decidir voluntariamente sobre la participación en el estudio. Por lo cual, mediante este documento, los investigadores hicieron uso libre de la información recolectada, donde se elaboró un análisis de las respuestas y de igual manera se hará público los resultados. Se utilizó el consentimiento informado puesto que para este estudio se necesita que las personas brinden la información necesaria y para llegar a esto, se requiere de la interacción con las personas.

## 2. Presentación de resultados

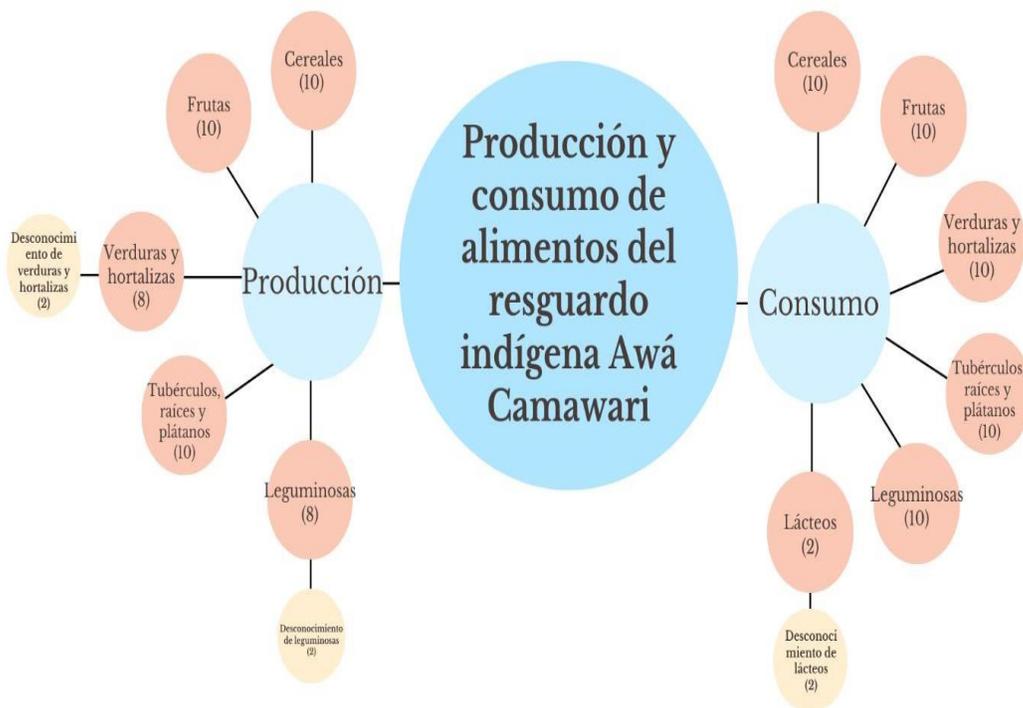
A continuación, se presentan los resultados encontrados a partir del guion construido previamente en conjunto con los expertos que contaba con cincuenta y siete preguntas, el cual fue dirigido a una muestra de 10 participantes pertenecientes al resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa, donde se recolectó información acerca de su cultura y soberanía alimentaria, contando con lapso de 25 minutos por entrevista aproximadamente al momento de realizarla a cada individuo.

Posteriormente se describen 5 categorías principales:

### 2.1. Objetivo 1. Describir la producción y consumo de los alimentos del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa Cuaiquer Viejo

Figura 3

*Campo semántico de la producción y consumo del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa Cuaiquer Viejo*



Los grupos de alimentos que fueron analizados se orientaron por medio de las GABAS, en donde se contextualizó a la comunidad para un mejor entendimiento, así pues, se obtuvieron los siguientes grupos: cereales, frutas, verduras y hortalizas, tubérculos, raíces y plátanos, leguminosas y lácteos.

A partir del objetivo específico 1, se plantearon 2 categorías las cuales fueron producción y consumo, desplegando así, las subcategorías derivadas por grupo de alimentos, como cereales, frutas y tubérculos raíces y plátanos con 10 proposiciones, por otro lado se encuentra verduras y hortalizas, leguminosas con 8 proposiciones y cada una de ellas cuenta con 2 desconocimientos, finalmente en el grupo de lácteos se evidenció la inexistencia de producción, sin embargo los participantes refirieron un consumo de los mismos contando con 2 proposiciones y 8 desconocimientos.

Mencionado lo anterior, en cuanto al grupo de cereales, se obtuvo que el maíz es el alimento más producido y consumido por la comunidad, de igual manera, en menores cantidades se encontró el arroz, cebada, avena, fideo y trigo.

#### **Figura 4**

##### *Maíz*



Los alimentos que más se producen en nuestro resguardo, el maíz (E2)

En torno a las frutas referidas por los entrevistados, se evidenció que la guayaba cuenta con una alta producción y consumo, adicionalmente se produce la guaba, el caimito y el banano, pero el consumo de estos es de menor proporción. Por otra parte, por medio de los mercados externos son acogidas frutas como la piña, la naranja, el limón, la papaya y el lulo, los cuales se consumen en gran medida por la comunidad, también existe otra variedad de frutas como la uva, guanábana, maracuyá y el chontaduro las cuales se consumen, pero en menor proporción y en cuanto al zapote, se mencionó que se produce dentro de su territorio, pero no se consume.

## **Figura 5**

### *Guayaba*



La que se consume más es la guayaba (E4)

Ahora bien, la comunidad no consume una cantidad significativa de verduras dado que la producción y consumo son limitados debido al bajo comercio que existe en la región por parte de los mercados externos, por otra parte, la chillangua y el yuyo son alimentos que se producen y se consumen en mayor cantidad. Por otra parte, la cebolla y lechuga se consumen más no se producen dentro del resguardo, a su vez existen verduras que tienen un bajo consumo como la hoja de papa cun, tomate de carne, ahuyama, acelga, zanahoria, zapallo, olluco, repollo, espinaca,

habichuela, brócoli y coliflor, no obstante, existió un desconocimiento mencionando, donde se refirió que no se produce ninguna verdura u hortaliza.

La gente indígena consume pocas verduras (E10)

Nosotros consumimos en veces de afuera en veces cuando hay de aquí (E1)

Con relación al grupo de raíces, tubérculos y plátanos, predominó la alta producción y consumo del chiro y la yuca, en continuidad, está la papa cun y el plátano, seguido de una mínima producción sin consumo de papa chilma.

### **Figura 6**

*Yuca*



La yuca, el chiro, pues no de afuera si no de aquí del territorio (E4)

Por otro lado, el frijol es el alimento dentro del grupo de leguminosas con mayor producción y consumo, por otra parte, de manera ocasional se consume arveja, además existe un consumo en otras especies como las habas, las lentejas y el garbanzo.

**Figura 7**

*Frijol*



El frijol se considera autóctono, hay frijoles que es de aquí es natural, porque el que viene de afuera es distinto pues (E4)

Finalmente, el grupo de lácteos se caracterizó por la carencia de producción de los mismos, sin embargo, existe un consumo mínimo de leche y sus derivados como el queso.

La leche, el que tiene pues la tiene, si no la compramos (E8)

**2.2 Objetivo 2. Reconocer las prácticas, conocimientos y creencias en torno a la alimentación del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo.**

**Figura 8**

*Campo semántico de prácticas, conocimientos y creencias del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa Cuaiquer Viejo*



Para el cumplimiento del objetivo 2. Reconocer las prácticas, conocimientos y creencias en torno a la alimentación del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo, se definieron tres categorías principales como lo son prácticas alimentarias, conocimientos alimentarios y creencias, donde se despliegan subcategorías descritas de manera detallada a continuación.

### ***2.2.1 Prácticas alimentarias***

Las prácticas alimentarias son una muestra autónoma e histórica de cada comunidad, como es el caso del resguardo Awá Camawari, donde a través de la diversidad gastronómica se evidencia su identidad cultural, social y geográfica, esta población por medio de sus prácticas logra mostrar la creación de su vínculo fraternal con el cabildo indígena y las generaciones futuras.

### ***2.2.2 Preparaciones tradicionales***

A raíz de los grupos de alimentos mencionados en el primer objetivo los cuales se basaron en gran medida de las GABAS, se desencadena lo siguiente:

Las preparaciones tradicionales descritas a continuación, fueron ordenadas de mayor a menor predominancia en la comunidad, encontrando tipos de preparaciones como sopas, platos fuertes, postres y acompañantes.

En cuanto a los cereales la preparación predominante es la chicha la cual es realizada a base de panela y maíz, también se obtuvo el envuelto de maíz que se realiza con panela y hojas de tetera, por otra parte, se encuentra la sopa de cebada que además del cereal se compone de verduras y tubérculos.

**Figura 9**

*Chicha*



La que más se prepara y brindan  
la chicha de maíz (E3)

Para el grupo de frutas, las preparaciones más predominantes son los dulces y jugos, de los cuales el más característico es el dulce de guayaba que se realiza con panela, clavo de olor y canela, del mismo modo se realizan dulces y jugos a base de piña, papaya, banano y borojó, en cuanto a la guaba y caimito se comen enteros.

**Figura 10**

*Caimito*



La guaba y el caimito se come  
entero (E10)

Correspondiente a verduras y hortalizas, las preparaciones que se realizan en mayor proporción son las sopas como el sancocho y el locro, los cuales tienen un mayor consumo, por otra parte, son usadas para la elaboración de guisos y ensaladas, recalcando que el zapallo se usa en menor proporción estando presente en preparaciones limitadas como la colada.

Para las sopas, al sancocho a veces se le sabe echar verduras (E1)

En la sopita de locro, eso si se hace (E6)

En el grupo de tubérculos, raíces y plátanos, la preparación más característica es el envuelto de yuca que se prepara y consume en gran cantidad, sus ingredientes principales son el queso y la panela, del mismo modo se destaca la bala que es una preparación a base chiro, cabe resaltar que existen otras preparaciones como el sancocho, buñuelo de yuca o plátano y dulce de papa cun, el cual es realizado con panela, canela y clavo de olor.

La bala de chiro y el envuelto de yuca (E3)

Con referencia a leguminosas, se destaca la frijolada, la cual consta de chilangua que es semejante al cilantro, papa cun, achiote y pata de marrano, así mismo el frijol es utilizado para sopas y principios.

El frijol se lo cocina como le digo a veces lo hacen en la sopa, si no en la bandeja normal (E10)

Acorde al grupo de animales de crianza las preparaciones que se encontraron fueron, el sancocho de gallina criolla que es el plato autóctono más representativo, teniendo en cuenta que existe un menor consumo de cuy y conejo asado, adicionalmente existen preparaciones en fechas especiales a base de res y cerdo.

El ganado y el marrano se preparan, pero en días especiales (E8)

Es preciso señalar que, los lácteos son de poco reconocimiento y uso para los habitantes, pero existen preparaciones donde se incluye leche como por ejemplo la mazamorra, jugos, coladas y café en las cuales se usa leche.

La leche, el que tiene pues la tiene, si no la compramos, la leche se la utiliza para, yo la utilizo para jugos, para colada de avena, para mí mismo café, para hacer la mazamorra la utilizo (E8)

Por último, en los distintos grupos de alimentos se presentó un desconocimiento de dichas preparaciones autóctonas por parte de algunos participantes, donde se destaca el grupo de lácteos, seguido por cereales, frutas y leguminosas, conviene enfatizar que, en cuanto a verduras y hortalizas, raíces, tubérculos y plátanos y animales de crianza, no se evidenció un desconocimiento.

Pues en lo de lácteos es muy poco, no hay (E10)

Yo no tomo leche porque aquí no se da (E7)

### ***2.2.3 Técnicas de cocción.***

Las técnicas de cocción son métodos que permiten dar a los alimentos diferentes texturas, colores, sabores y consistencias. Así pues, las técnicas más relevantes que se realizan en el resguardo se basan en guisar, cocer y preparar al vapor, por medio de estufa, leña, fermentación y el comal. Por otra parte, de acuerdo a lo referido por los participantes, a medida que pasa el tiempo, las nuevas tecnologías han generado un cambio en la manera como ellos preparaban los alimentos, dado que se crearon aparatos que facilitan el proceso, como lo es la estufa, la cual reemplazó las preparaciones al fogón. No obstante, la técnica de fermentación es utilizada en la actualidad y también ha sido parte de las cocinas antiguas, utilizada mayormente a la hora de preparar la chicha, de igual manera, se encontró la técnica de comal o plancha, en donde las preparaciones más representativas con esta técnica son las arepas o tortillas de maíz que son característicamente preparadas por las mujeres del resguardo. Se evidenció que también existe desconocimiento de estas técnicas de cocción, reflejándose mucho más en el grupo de lácteos,

dado el bajo consumo de estos.

Se pone a cocinar al fogón o con leña esa si cualquiera de los dos, pero yo prefiero al fogón porque se puede medir mejor el calor (E5)

Técnica pues solo se deja fuerteser (E10)

#### ***2.2.4 Técnicas de conservación.***

Con respecto a la conservación de los alimentos que se preparan y se consumen dentro de la comunidad, se han visto expuestas a un cambio rotundo por el avance de la tecnología, sin embargo, dichas prácticas aún se conservan como el caso de técnicas como el ahumado, nevera, fogón y de una manera tradicional a la intemperie.

Por otra parte, esta se subdivide en la categoría de no conservación, la cual hace referencia a los alimentos de consumo inmediato, resaltando la existencia de esto en los grupos de verduras y hortalizas, raíces tubérculos y plátano, leguminosas y animales de crianza.

En nevera que se ha implementado con el tiempo (E2)

No ahí fuera o en la nevera (E10)

Pues al humo no, eso viene de antes (E7)

#### ***2.2.5 Utensilios***

Sobre el uso de utensilios por parte de los pobladores del resguardo, se recopiló que la mayoría de ellos realizan estas prácticas a través de implementos como ollas y cucharas de aluminio, cuchillos, cucharón, molino, rallador y licuadora, siendo estas herramientas las cuales han permitido que la gastronomía tradicional siga realizándose e impartiendo a generaciones futuras, se resalta que dentro de los utensilios tradicionales que aún se conservan está la cuchara de palo, molcajetes, vasijas de barro y tanques de madera los cuales sirven de apoyo primordial

para preparaciones típicas como la fermentación de la chicha que permiten la conservación de esta, a gusto de la comunidad.

El molino, olla, cuchara de palo (E4)

Las ollas de aluminio y la cuchara, porque de barro ya no se consiguen (E7)

### ***2.2.6 Conocimientos alimentarios.***

Con el tiempo se logra enriquecer el conocimiento de los seres humanos a través de historias, anécdotas o vivencias que logran impactar en el diario vivir, es por tal motivo que la investigación se realizó con el fin de indagar sobre la existencia de una población que hace parte de nuestro departamento, buscando rescatar aquella cultura indígena donde sus ancestros y generaciones han vivido durante décadas y se ven representados a través de conocimientos ancestrales por medio de su alimentación, de tal manera, la población objeto fue el Resguardo Indígena Awá Camawari integrado la milagrosa, quienes permitieron que se conociera una parte de sus raíces ancestrales por medio de su cultura, fue evidente que la información recopilada permitió cumplir con el objetivo el cual fue conocer sobre las festividades, como llevan a cabo esa alimentación en fechas especiales, cambios que se han dado al pasar los años y cuál es su patrimonio alimentario.

### ***2.2.7 Preparaciones en festividades.***

Concerniente a las fechas especiales que se celebran dentro del resguardo se logró conocer por medio de los entrevistados que existen diversas festividades como las mingas tradicionales, la bendición de la virgen de Fátima festejada el 13 de mayo y la fiesta patronal del pendón, en la cual se honra al señor de los Milagros, su víspera es el 31 de julio, dando paso a la celebración el 1 de agosto, aquí se reúnen todas las personas de la comunidad y zonas aledañas, el día empieza con una misa de agradecimiento por las labores diarias que realizan y sus cosechas, después de esto, se realiza un intercambio de alimentos de clima frío tales como papa, coliflor, cebolla y cuyes, con alimentos de clima cálido como el maíz, chiro, yuca, papa cun, guayaba y gallina.

En torno a estas fechas especiales se realizan preparaciones acordes a los grupos de alimentos anteriormente mencionados donde los platos predominantes en estos tiempos son la chicha, el dulce de guayaba, los envueltos de yuca, envueltos de maíz y el sancocho de gallina criolla. Estas preparaciones se realizan con el propósito de acoger a las personas, transmitiendo su cultura por medio de las fiestas patronales.

Aquí lo que más se acostumbra del maíz es la chicha, para las fiestas, para toda fiesta utilizan el maíz (E2)

La chicha esa si es tradicional en fiestas (E4)

Esa sí, la gallina si es pa las fechas especiales (E8)

A veces si quiere si se hace el dulce de guayaba (E10)

### ***2.2.8 Patrimonio Alimentario.***

El patrimonio alimentario de la comunidad, hace referencia a las preparaciones transmitidas por diferentes generaciones, llevando un orden generacional desde los abuelos a los nietos, los cuales han mantenido gran parte de su identidad propia a través de los años, por tanto, en esta comunidad se identifica como plato típico y autóctono la bala, la cual, es realizada a base de chiro y es consumida frecuentemente, por otra parte, está el sancocho de gallina criolla, siendo este preparado en varias de las festividades y celebraciones, también se encontró la sopa de cebada y maíz, huevos tibios, dulce de papa cun y yuca, poleada de maíz y por último colada de auyama, que como se mencionó anteriormente han sido preparaciones realizadas desde siempre.

Sin embargo, por los contextos actuales, existe un vacío de conocimiento en cuanto a costumbres alimentarias enseñadas a los miembros más jóvenes de la comunidad, aunque este no sea magno, se relaciona con la pérdida de prácticas y costumbres alimentarias mencionadas en el siguiente párrafo.

Pues siempre en los hogares pues lo que es hacer la bala de chiro, eso es lo base, lo principal (E10)

Pues como nuestros papases nos enseñaban a comer de todo, todo teníamos que comer lo que nos servían en el plato, siempre más el sancocho, la cebada y esos todavía se consumen, la sopa de maíz, eso nos han enseñado a comer y eso preparamos para comer (E3)

### ***2.2.9 Pérdida de costumbres alimentarias.***

La pérdida de costumbres alimentarias en la comunidad surge desde el momento en que la tierra no posee la misma fertilidad de antes, por ende, las personas prefieren comprar productos traídos de otros lugares, que cultivar alimentos para su autoconsumo, por otra parte, estas tierras en la actualidad son utilizadas para la siembra de cultivos ilícitos, trayendo consigo un cambio abrupto en la civilización.

Si claro pues ya nada es como antes, todo cambia siempre y pues digamos las tierras ya no son las mismas que antes entonces la siembra también cambia (E8)

### ***2.2.10 Creencias.***

Las creencias ancestrales son aquellas que permiten contemplar un lugar como propio, haciendo de él un recinto de seguridad y acopio para la comunidad, dicho esto, en el resguardo se observó que poseen gran cantidad de riqueza ancestral y espiritual siendo esta la base de una organización que conforma diferentes conocimientos, que en este caso tienen como fin generar beneficios en torno a la salud de las personas, por medio de los saberes adquiridos en cuanto a la medicina alternativa.

### ***2.2.11 Usos medicinales.***

Los indígenas se caracterizan por ser arraigados a ciertos pensamientos, basados en las experiencias propias y de sus antepasados, así pues, en la comunidad, por medio de las plantas

como el escancel, pronto alivio, paico, toronjil, hierbabuena, berro y verdolaga buscan aliviar el dolor estomacal, la fiebre e incluso son usados como desparasitantes, de igual manera las hojas de coca son utilizadas para los dolores articulares y bucales, agregando que para las quemaduras se utiliza el achiote ya que esta tintura tiene potencial sanador, también se tiene la conjugación de diferentes elementos como por ejemplo la ruda y el tabaco los cuales tienen un efecto positivo contra el espanto, no obstante, existe un desconocimiento de este tipo de prácticas en algunas personas de la comunidad.

Pronto alivio aquí se le dice el tilpo ese es relajante tiene dolor de estómago alguien y es como que uno le pone fe y le pasa (E2)

El espanto se cura con ruda, con tabaco, el tabaco si existe la planta aquí (E8)

El paico es de forma general aquí, la verdolaga, el berro, por lo menos el paico es para el dolor de estómago, para las lombrices. (E4)

Cuando antes nos daba la fiebre tocaba a buscar el escancel, es una planta larguita altica carga, pero así delgadita, pero carga las hojas, entonces nosotros cojiamos hervíamos la agua, poniamos a enfriar y la machacábamos en la piedra, cuando después queda como bagazo en polvo entonces nosotros cogíamos cerniamos en un colador y después una gota de limón para que nos quite la fiebre. La costumbre de antes casi no había médico como ahora (E1)

### **2.3 Objetivo 3. Diseñar un recetario basado en los alimentos autóctonos del resguardo indígena Awá Camawari Integrado la Milagrosa**

Utilizando el contenido obtenido previamente a partir de los alimentos tradicionales, técnicas de preparación y utensilios de cocina, se creó un recetario que captura aquellos conocimientos ancestrales de la comunidad, buscando rescatar la cultura alimentaria que caracteriza a la población indígena donde a través de los alimentos se reconoce su identidad.

## **2.4 Discusión**

Se plantearon objetivos específicos orientados al rescate de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa, el cual permite conocer un trasfondo sin igual de la riqueza cultural que ellos poseen, pues a través de esta investigación se reconocieron las prácticas, conocimientos y creencias en torno a los alimentos, al igual que la conservación y pérdidas en las costumbres, tradiciones, preparaciones representativas con los alimentos e incluso la producción y consumo de los mismos. Mencionado lo anterior existe un vínculo directo con la soberanía alimentaria, basado en la diversidad del medio que los rodea, lo cual posibilita distintas actividades agrícolas para el aprovechamiento y autoconsumo de los alimentos.

Conviene destacar la importancia de la existencia que tiene la soberanía alimentaria dentro del resguardo indígena pues según (Mariscal, et, al., 2017). Esta se enmarca en la agricultura campesina la cual tiene un aporte significativo en la producción los alimentos autóctonos y preservación de los ecosistemas los cuales garantizan los medios de cultivo para los agricultores al uso libre de las tierras y la protección de las mismas basadas en las políticas agrícolas, ambientales y sociales. En el resguardo indígena Awá Camawari en tiempos pasados tenían gran variedad de sistemas de cultivos autóctonos como la siembra directa de alimentos a grandes escalas, chagras y huertas caseras, donde se priorizaba el cuidado del medio ambiente, esto permitía que existiese un autoconsumo suficiente y se mantuviese una variedad de alimentos significativa, conservando de tal manera el patrimonio alimentario, a su vez era transmitido de manera generacional con el fin de mantener un legado cultural. A través de la presente investigación se evidenció que existe una disminución de producción perjudicando el cultivo de los alimentos a tal punto que la chagra se vio afectada causando un deterioro de la cultura ancestral y soberanía alimentaria de dicha colectividad indígena por parte de las nuevas generaciones, cabe resaltar que algunas familias aún conservan este medio de producción.

Se tiene en cuenta que uno de los impactos predominantes de la soberanía alimentaria es la migración que existe por parte de los campesinos indígenas, la cual se ha incrementado debido a múltiples factores, según la (OIT, 2016). Las escasas oportunidades de obtener ingresos, así

como la pérdida de tierras y de acceso a los recursos naturales son algunos de los factores que explican la migración de las mujeres y los hombres indígenas más jóvenes fuera de sus territorios en un intento de mejorar su situación socioeconómica, generar mayor crecimiento personal y emerger de la comunidad a fin de eludir aquellos problemas de orden público presentes en su diario vivir, viéndose obligados a migrar a zonas urbanas y adaptándose a los diferentes contextos socioculturales, cambiando así las perspectivas de sus historias de vida ocasionando un olvido total de sus raíces.

Lo mencionado anteriormente se ve reflejado en el (Plan Departamental de Extensión Agropecuaria del Departamento de Nariño 2019). Pues las relaciones comerciales entre los municipios son débiles debido a las causas multifactoriales de los territorios que azotan las zonas agropecuarias y la población se halla más dispersa en el territorio, esto teniendo en cuenta las condiciones ambientales, exclusiones y la producción agropecuaria que predominan en la región. Dicho lo anterior es importante resaltar que los cambios en las zonas de mercado son evidentes, es por esto que la disponibilidad, consumo y venta de alimentos ya no son predominantes.

Además, otro factor que impacta la producción de alimentos, es el uso de las tierras por agentes externos que se han adueñado de las mismas con fines ilícitos, acorde a (Delgado, et, al., 2021). En el municipio de Ricaurte existe una prevalencia del 100% de los cultivos ilícitos, haciendo que este sea su actividad económica principal donde genera mayor rentabilidad el arriendo de las tierras y no la producción de alimentos para el autoconsumo y comercialización. Mencionado lo anterior, la población entrevistada dio testimonio de estos sucesos, recalando que los cambios que se presentan en la tierra son irreparables debido al uso químico que conllevan estos cultivos, siendo un causante del deterioro de la siembra y cosecha de alimentos que pudiesen darse en la región. De igual manera esto ha causado un gran impacto en cuanto a la variedad de producción de alimentos, generando una menor disponibilidad y por ende el consumo de productos externos.

No obstante, las familias del resguardo reconocen la importancia que tienen las tierras debido a la biodiversidad y disponibilidad de las mismas, pero existe una brecha relacionada con

la soberanía alimentaria, teniendo en cuenta que ahora ya no se trabaja con semillas nativas por el fin comercial de los cultivos, utilizando así semillas certificadas que tienen un alto costo en comparación a las otras, de igual manera es necesario contar con insumos como el abono, fertilizantes y mano de obra, es por esto que ya no ven la rentabilidad de trabajar en los cultivos alimentarios como se mencionó anteriormente, viéndose obligados a acceder a los mercados externos para tener una mayor variedad en la alimentación.

En este orden de ideas, los conocimientos alimentarios tienen un enlace directo con la cultura alimentaria, pues estos han sido transmitidos a través de las diferentes generaciones existentes en el pueblo, teniendo en cuenta que las vivencias de los antepasados enmarcaron lo que hoy se reconoce como autóctono y tradicional, dando lugar al desarrollo de la gastronomía ancestral que de acuerdo a (Saltos, 2018). Esta se centra en el estudio de productos, recetas y métodos culinarios antiguos, siendo una fuente generosa de ideas de sabores y texturas, permitiendo ampliar la base alimentaria.

En el resguardo Indígena Awá Camawari, se destaca la producción de maíz, que acorde a (Arboleda y Rincón, 2018). Este ha hecho parte de la cultura de las grandes civilizaciones aztecas, mayas e Incas, dado que lo consideraron un alimento sagrado, que generó un desarrollo en la cultura e identidad de estos pueblos. No obstante, en cuanto a la producción de frutas se evidenció un abandono frente a la cosecha de frutos silvestres, debido a las causas multifactoriales mencionadas anteriormente, además, para la obtención de estos se requiere la utilización de químicos, generando un daño a la tierra y el agua teniendo en cuenta que este es el ecosistema que los rodea y les brinda los diferentes recursos para su supervivencia. De igual manera, en la comunidad existe una limitada producción de lácteos por ende la obtención de productos y derivados depende de las regiones aledañas, afectando de tal manera la variedad de los alimentos en la población, conforme a (Realpe, 2021). La cultura alimentaria de los pueblos indígenas, destaca la presencia de la diversidad de alimentos autóctonos, y la relación con sus territorios, los cuales constituyen uno de los núcleos de su identidad y espiritualidad, en relación directa con su cultura, lenguaje e historia.

Por otra parte, en torno a las preparaciones que se realizan en las comunidades indígenas como en la presente investigación entre las cuales se encuentran diversidad de dulces como el de papa cun, sopas típicas como sancocho de gallina, bebidas tradicionales a partir del maíz como la chicha además de acompañantes como los envueltos de yuca o maíz, estos son basados en tradiciones culturales, donde principalmente buscan destacar a través de ellas su identidad cultural, ya que es una brecha estrechamente relacionada con su representación, según Osuna, (2021). Hablar de la cultura alimentaria de un pueblo indígena es exponer su cosmovisión y los elementos que la conforman, enfatizando el entorno natural en el cual han progresado como un aspecto similar en todas las cosmovisiones. Los pueblos indígenas mantienen un vínculo con su circunspección, que es parte de su identidad, tal como lo es su alimentación. Dicho esto, se asemeja la importancia que comparten las preparaciones ancestrales y tradicionales conjunto a la identidad cultural, ya que por medio de esta unión se comprende a una comunidad como auténtica, teniendo en cuenta el uso que les dan a diferentes alimentos cada persona posee un significado para ellos, donde se instauran diversas restricciones o preferencias y se crea un sistema o alianza alimentaria.

En contexto a lo mencionado, las festividades son un pilar significativo en la vida de las comunidades indígenas, donde sus celebraciones se relacionan principalmente en la diversidad de la cultura y logran exponer sus preparaciones con diversos alimentos con el propósito de compartir su visión por la vida, acorde a (Centurión, 2021). Las festividades se definen como un encuentro social, una celebración periódica definida como ritual o simbólica, que se demarca con el tiempo y espacio. Acorde a lo antedicho, la fiesta o celebración se encuentra en la oposición del tiempo ordinario, además de la vida cotidiana, estableciendo un enlace dialéctico y paradójico a su vez contradictorio entre lo sacro y secular, la ceremonia religiosa y lúdica, la fiesta y la rutina, las diversas dimensiones entre lo público y lo individual, es entonces, cuando se habla de una festividad, ya que contribuye a la toma de conciencia y a la creación de una identidad colectiva o grupal. Por estas razones se trata con claridad que las preparaciones alimentarias en fechas especiales como festividades comunitarias o rituales hacen parte de la identidad cultural del pueblo indígena.

Actualmente dentro de la comunidad, aún se resalta la existencia de personas que utilizan algunas técnicas de cocción y conservación ancestrales, estas incluyen ahumado, en leña, curado, fermentación y encurtido, conforme a (Andrade, 2020). Las primeras técnicas utilizadas para la conservación de los alimentos fue la deshidratación, donde los alimentos se exponían al sol o se ahumaban con el soporte de una hoguera. Estas técnicas no solo son utilizadas para preservar los alimentos, sino que también pueden mejorar su sabor y textura, se ha observado que en la comunidad Awá Camawari, disponen de una cocina de leña, aunque su uso ya no es muy frecuente. Además, muchas comunidades y personas están teniendo de nuevo interés en estas técnicas como una forma de conectar con la historia y la cultura de sus antepasados.

Es importante mencionar que en el resguardo indígena Awá Camawari existe una mínima conservación de utensilios tradicionales, de hecho el que más perdura es el molcajete, utilizado para la preparación de la bala, sin embargo, en tiempos pasados esta era utilizada para triturar diferentes productos como el ají y las hierbas, que en la actualidad se prefiere hacer este proceso en la licuadora, de igual manera, el material y forma de los utensilios ha cambiado, perdiendo así caracteres que los identifican.

Dicho lo anterior, se tiene en cuenta que el proceso de globalización influye directamente de manera negativa en la pérdida de la identidad cultural que dicho por (Melo, 2020). Es aquello que representan los pueblos indígenas, enmarcado en su cultura, costumbres, tradiciones y demás elementos, que fortalecen el patrimonio dentro de las sociedades modernas, de esta manera, el reemplazo de utensilios tradicionales por aparatos modernos que facilitan el proceso de elaboración y preparación de alimentos, ha dejado de lado el arraigo cultural por parte de las nuevas generaciones, quienes poco a poco olvidan la significancia de lo ancestral.

Adicionalmente, otro de los aspectos notables en la comunidad, es el cambio de materiales de los utensilios, dado que ahora la mayoría son elaborados en aluminio, acero inoxidable y plástico, cabe resaltar que estos son comprados y no fabricados a mano por ellos mismo, pues conforme a (Mantilla, 2020). Una de las causas principales para que las personas cambiaran sus hábitos en la cocina fue la llegada de utensilios modernos, que son cada vez más eficientes y fáciles de usar. Sin embargo, aún hay personas que reconocen el valor de lo tradicional,

objetando que las preparaciones tienen un resultado final mucho mejor en comparación con los de vanguardia.

Las creencias ancestrales en torno a los resguardos, juega un papel primordial que marca la vida de los individuos que hacen parte de esta familia, llevando en su sangre los saberes curativos que favorecen el estado de salud, es así como se menciona en la investigación que la naturaleza les proporciona diferentes tipos de plantas ayudando al cuidado de su salud, cabe resaltar que este método curativo fue aprendido empíricamente por los taitas, llevándolo consigo durante muchos años, transmitiendo sus saberes de generación en generación, del mismo modo se considera que los conocimientos y creencias sobre los poderes curativos que tiene la Pachamama es “la otra cara de la moneda” que hace parte de la identidad cultural, es así como se cree que el uso medicinal de las plantas acorde a (Garzón, 2016). La estrecha relación salud-naturaleza se puede entender a través del ejercicio de la medicina tradicional de los sistemas de conocimiento chamánico, que involucra el saneamiento y la legalización territorial, su ordenamiento y aprovechamiento de los recursos.

En este orden de ideas, se ve reflejada la importancia de rescatar el patrimonio cultural por medio de la producción, consumo, prácticas, conocimientos y creencias, entorno a la alimentación del resguardo indígena Awá Camawari, que en el contexto de la investigación se evidenció una pérdida por parte de las nuevas generaciones, es entonces cómo nace la idea de fomentar nuevas estrategias con el propósito de preservar la memoria indígena y continuar con las tradiciones que los rodean. Por tal razón se decide realizar un recetario donde se plasma parte de su identidad cultural a través de los alimentos tradicionales y preparaciones con los mismos.

### **3. Conclusiones**

Se identificaron aspectos relevantes sobre la cultura y soberanía alimentaria del resguardo Indígena Awá Camawari en el municipio de Ricaurte, que conllevan una conexión muy profunda con la tierra y su alimentación, están comprometidos a mantener sus prácticas y tradiciones a través de la descripción de la situación actual y los cambios que se han producido. La cultura gastronómica de los indígenas es variada y abundante, sin embargo, esta se ha visto impactada negativamente mermando la disponibilidad de la misma sujeta a los alimentos.

El maíz es el alimento más representativo de la cultura e identidad de la comunidad indígena investigada, haciendo parte de su alimentación diaria y festividades donde es considerado como un alimento de gran valor, sin embargo, la disponibilidad de este ha disminuido por diversos factores generando que las preparaciones con dicho alimento como la chicha y el envuelto de maíz se realicen en menor proporción.

El consumo de alimentos tradicionales y la producción de los mismos, dentro de la comunidad Awá Camawari, se han deteriorado con el paso de los años, debido a causas multifactoriales dentro del municipio, teniendo como consecuencia la disminución de estas prácticas y por ende el reemplazo de cultivos, en ese orden de ideas la chagra se ha visto afectada, no obstante en sectores aledaños y ciertas familias que hacen parte de la comunidad aún conservan sus huertas caseras, donde estas les permiten obtener una producción de alimentos autóctonos y por ende una alimentación variada basada en la cocina tradicional.

Las prácticas alimentarias englobadas en aquellas preparaciones, utensilios, técnicas de cocción y conservación, son muestra principal de la cultura alimentaria en el resguardo Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo, la cual se ha visto afectada, por factores como la globalización, en donde las industrias le brindan a las personas facilidad para el desarrollo de las actividades culinarias, con la implementación de utensilios modernos, dejando de lado el arraigo cultural por parte de las nuevas generaciones, impactando directamente su identidad cultural.

El rescate de la cultura y soberanía alimentaria del resguardo indígena Awá Camawari del departamento de Nariño, ubicado en Cuaiquer viejo, tuvo como propósito de rescatar conocimientos y obtenerlos gracias al acercamiento con la comunidad con el fin de dar a conocer la diversidad y riqueza cultural que se esconde entre las montañas de Ricaurte, cabe resaltar que el legado va más allá del ideal que la sociedad tiene, dando lugar a prácticas, conocimientos y creencias que se encuentran alrededor de los alimentos, naturaleza y políticas que los identifican, del mismo modo, en la comunidad indígena, a partir de las necesidades yace la diversidad de labores que viran en torno a la producción de alimentos autóctonos y consumo de los mismos, permitiendo así, mantener en su comunidad preparaciones ancestrales, técnicas de cocción y técnicas de conservación.

Con el fin de impartir la conservación de aquellos conocimientos ancestrales, se desarrolla un recetario, en el cual se plasman los saberes de la comunidad en torno a los alimentos y preparaciones tradicionales, a fin de promover la preservación de la memoria indígena hacia las nuevas generaciones enriqueciendo y logrando la apropiación de sus raíces.

#### **4. Recomendaciones**

Al resguardo indígena Awá Camawari Integrado La Milagrosa Cuaiquer Viejo

Fomentar actividades culturales, donde se impartan conocimientos, prácticas y cocina tradicional con alimentos autóctonos que se obtengan a partir de la chagra o cultivos propios, impartiendo dichos saberes que fueron adquiridos de antepasados, logrando la preservación de estos en el resguardo.

Conservar la chagra con el fin de obtener la producción de alimentos variados para el autoconsumo y enseñar a generaciones futuras el cuidado y conservación de sus raíces, reconociendo la riqueza ancestral y patrimonio alimentario que se encuentran en el territorio.

Establecer un espacio de divulgación en donde se pueda lograr la apropiación del recetario a fin de promover el rescate de las prácticas alimentarias, creencias, tradiciones y saberes ancestrales.

Al programa de nutrición y dietética

Entender la relevancia de las comunidades indígenas en la sociedad, ya que son las que preservan la historia ancestral y la diversidad cultural, de que estudios como este tienen un gran valor para las generaciones venideras.

Contribuir a la recuperación cultural y a la salud implica rescatar las prácticas tradicionales de la comunidad, evitando el uso de productos industrializados y optando por soluciones más naturales.

Incorporar nuevas estrategias de investigación en cuanto a la diversidad cultural que hace parte del medio en el que vivimos, realizando y expandiendo estudios que sean dirigidos a los lectores de manera interpretativa con el fin de proporcionar la información necesaria que permita mantener y reconocer el legado cultural.

Respetar y admirar la multiculturalidad que existe en nuestro Departamento, a través de cuidados ambientales, culturales y patrimoniales que sean exigidos por comunidades indígenas, reconociendo el aporte indígena en el medio ambiente.

A futuros investigadores

Tener un conocimiento previo del lugar donde se va a trabajar a manera de seguridad y de igual manera tener en cuenta que al ponerse en contacto con la comunidad se debe utilizar un lenguaje entendible, generando un mayor entendimiento y apropiación del tema a investigar.

Es importante tener en cuenta los factores que afectan la soberanía y cultura alimentaria del lugar donde se llevará a cabo el estudio, estableciendo una relación de respeto y confianza con las comunidades involucradas y compartiendo los resultados que fomenten el desarrollo principal de la comunidad.

## **Referencias bibliográficas**

- Achicanoy, J., Calpa, A., Córdoba, Z y Andrade, D. Saberes alimentarios del pueblo indígena Quillacinga de San Juan de Pasto. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), 195-198. <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2708/>  
2996
- Acosta, LE., Pérez, MN., Juragaro, LA., Nonokudo, H., Sánchez, G., Zafiana, ÁM., Tejada, JB., Cobete, O., Efaiteke, M., Farekade, J., Giagrekudo, H. y Neikase, S. (2011). *La chagra en la chorrera: más que una producción de subsistencia, es una fuente de comunicación y alimento físico y espiritual, de los Hijos del tabaco, la coca y la yuca dulce*. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas, SINCHI Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible.
- Acuña, V. (2015). La codificación en el método de la investigación de la grounded theory o teoría fundamentada 2015. *Innovaciones Educativas*, 77. [file:///C:/Users/Usuario%20Principal/Downloads/Dialnet-La CodificacionEnElMetodoDeInvestigacionDeLaGrounde-5248462.pdf](file:///C:/Users/Usuario%20Principal/Downloads/Dialnet-La%20CodificacionEnElMetodoDeInvestigacionDeLaGrounde-5248462.pdf)
- Alcaldía municipal de Ricaurte. (2018, 29 de mayo). *Nuestro municipio*. <http://www.ricaurte-narino.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
- Andrade, J. (2020). Antropología en la cocina local intag. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio, Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32531/1/Lucia%20Andrade%20Tesis%20para%20revisar%202.pdf>
- Arboleda, L y Rincón, M. (2018). El maíz, el verdadero tesoro de El Dorado. *Algunos componentes generales, particulares y singulares del maíz en Colombia y México*. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/biogenesis/article/view/336227/20791756>

Arévalo, A. (2004). La tradición, el patrimonio y la identidad. *Revista de estudios extremeños*, 60(3), 925-956. <http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/mcheca/geopatrimonio/lectura2e>

Arteaga, A. (2010). Caracterización de las condiciones de salud laborales de trabajadores del sector informal del departamento de Nariño 2010. Universidad de Nariño,

7. [Http://idsn.gov.co/site/images/publicaciones/riesgos\\_laborales/Ricaurte/Udenar%20cesun%20ricaurte%20.pdf](Http://idsn.gov.co/site/images/publicaciones/riesgos_laborales/Ricaurte/Udenar%20cesun%20ricaurte%20.pdf)

Barba, P. (2019). *El rol de la Soberanía Alimentaria para garantizar el bienestar de la población a través de la matriz productiva en la parroquia San Sebastián del Coca, cantón Joya de las Sachas, Orellana, Ecuador (2017-2018)*. [Tesis de Maestría, FLACSO Argentina] Repositorio digital FLACSO. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/15628/2/TFLACSO-2019PFBS.pdf>

Becerra, L; Manrique, N y Perdomo, L. (s. f). [Figura 2]. <https://gestionderiesgomunicipioricaurte.wordpress.com/home/municipio-de-ricaurte-narino/>

Black, M y Hilary, M. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(3),373-8.

Bolivar, S. (2013). Receta de la chicha. [Figura 1]. <http://puebloawa.blogspot.com/>

Calbet, M. Granada, L. Parada, J.(2014). Más allá de la producción de alimentos: los huertos familiares como reservorios de diversidad biocultural. 2014. P. 115-220.

Calderón, M; Taboada, O; Argumedo, A; Ortiz, E; López, P y Jacinto, C. (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.scielo.org.mx/pdf/asd/v14n2/1870-5472-asd-14-02-00303.pdf>

Caracterización de alimentos autóctonos y evaluación nutricional de los niños y niñas en edad escolar de las comunidades miskitas Awas, Raitipura y Kahkabila Región Autónoma de la Costa Caribe Sur Bluefields, Nicaragua. (2019). <http://repositorio.uraccan.edu.ni/1212/1/Caracterizaci%C3%B3n%20de%20alimentos%20aut%C3%B3ctonos%20y.pdf>

Carreño-Dueñas, J. (2016). Consentimiento informado en investigación clínica: un proceso dinámico. *Persona y Bioética*, 20(2), 232-243. DOI: 10.5294/pebi.2016.20.2.8

Centurión, D; Espinosa, J; Báez, L; García, J. (2021). Comidas y bebidas en celebraciones y ritos como rasgo de identidad cultural tabasqueña. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(57). [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2395-91692021000100119](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692021000100119)

Colegio médico de Honduras. (2012). Principios de la ética de la investigación y su aplicación. *Revista médica Hondureña*. 80(2), 75. <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2012/pdf/Vol80-2-2012-9.pdf>

CONPES 113. (2017). Política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (PSAN). Bogotá Colombia. P. 68. <file:///C:/Users/WIN10/Downloads/Política%20Nacional%20de%20Seguridad%20Alimentaria%20y%20Nutricional.pdf>

Consejo Presidencial Andino. (2002). *Carta andina para la promoción y protección de los derechos humanos*. pág. 17. <http://www.sice.oas.org/labor/Carta%20Andina.pdf>

Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 7. p.150. <https://dapre.presidencia.gov.co/normativa/normativa/Constitucion-Politica-Colombia-1991.pdf>

Contreras, J y García, M. (2005). Alimentación y cultura perspectivas antropológicas. *Editorial Ariel*, 28. <https://doi.org/10.15381/is.v11i19.8073>

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*. [Tesis de pregrado, Universidad técnica del Norte] Repositorio digital Universidad técnica del Norte.

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/2698/1/06%20NUT%20137%20TESIS.pdf>

Cubero, A. (2017). *La diversidad cultural: ¿es posible su aplicación al sector audiovisual? Comunicación y Sociedad* (28), 111-130. <https://www.scielo.org.mx/pdf/comso/n28/0188-252X-comso-28-00111.pdf>

Declaración Universal de Derechos Humanos. (1948). Organización de Naciones Unidas ONU. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>

Decreto 1396. (1996). Artículo 1. p.4. <https://www.urosario.edu.co/juri>

Defensoría del pueblo Colombia. (2019). Alerta temprana N°045-19. [Archivo Pdf] <http://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2020/02/AT-N%C2%B0-045-19-NAR-Barbacoas-Ricaurte-Tumaco.pdf>

Delgado, M. (2018). Y de vuelta despertamos la tierra. Festividad del Inti Raymi en los pueblos Pastos (resguardo indígena de Cumbal) como representación del pensamiento andino. *Mopa*, 1(24), 1-21. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rmopa/article/view/3904/4555>

Delgado, O; Dorado, M y Rivera, G. (2022). Alternativas de emprendimiento frente a la situación de cultivos ilícitos en la comunidad de Ricaurte (Nariño). *Travesía Emprendedora*, 6(1), 141- 149. <https://doi.org/10.31948/travesiaemprendedora.vol6-1.art24>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2019). Población Indígena de Colombia. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/grupos-etnicos/presentacion-grupos-etnicos-2019.pdf>

Díaz-Bravo, L., Martínez-Hernández, M., Torruco-García, U y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167. <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n7/v2n7a9.pdf>

Echavarría, L. (2021). Homenaje a los indígenas de Colombia. Colombia: Universidad. EAFIT. <https://www.eafit.edu.co/biblioteca/salapatrimoniiodocumental/Documents/homenaje-a-los-indigenas-de-colombia.pdf?csf=1&e=czUfG8>

Ecología. Bogotá D.C.: Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de estudios ambientales rurales, 2018. 1-71p.

FAO, FIDA, UNICEF, PMA y OMS. (2018). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2018 (fao.org)

FAO. (2011). Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos. <https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>

Fergal, A. (2018). *Una guía por la soberanía alimentaria. Vía campesina*. <https://viacampesina.org/en/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/Food-Sovereignty-a-guide-ES-version-low-res.pdf>

García, P. C., González, J. E., Meléndez, T. J., García, P. y García, G. C. (2017). Estudio de la situación nutricional y hábitos alimentarios de escolares de diferentes comunidades indígenas del municipio de Ixhuatlán de Madero, Estado de Veracruz (México). *Revista Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. 67 (4), disponible en:

<https://www.alanrevista.org/ediciones/2017/4/art-1/>

Gobernación de Nariño. (2019). Secretaria de agricultura y desarrollo rural. Plan Departamental de extinción agropecuaria de Nariño (PDEA). <https://www.minagricultura.gov.co/ministerio/direcciones/Documents/PDEA%27s%20Aprobados/PDEA%20Nari%C3%B1o.pdf>

Gobernación de Nariño. (2020). Plan Decenal Dhana 2020-2029 15-200. <https://sitio.narino.gov.co/wp-content/uploads/2020/12/Plan-decenal-DHANA-2020-2029.pdf>

Gonzales, R. (2016). Utilidad de la integración y convergencia de los métodos cualitativos y cuantitativos en las investigaciones en salud. 36(1)19-29. [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rcsp/v36n1/spu04110.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rcsp/v36n1/spu04110.pdf)

Grenoville, S., Le Gall, J y Noel, J. (2021). *Distribución, comercialización y acceso a alimentos de calidad en América Latina*. Ediciones INTA. <http://observatorioconurbano.ungs.edu.ar/Publicaciones/Alimentos-de-calidad-en-AL.pdf>

Hernandez, R., Fernández, C., Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Education. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (Octubre de 2017). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional. [https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento\\_nacional\\_de\\_educacion\\_alimentaria\\_y\\_nutricional\\_validacion\\_ctean.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf)

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (s. f). Minutas con enfoque diferencial. [https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/minutas\\_con\\_enfoque\\_diferencial\\_icbf\\_eticos.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/minutas_con_enfoque_diferencial_icbf_eticos.pdf)

Ley 21. (1991). Convenio 169 convenio sobre pueblos indígenas y tribales en países independientes. Artículo 1. p.14. [https://www.urosario.edu.co/jurisprudencia/catedra-viva-intercultural/Documentos/ley\\_21\\_91.pdf](https://www.urosario.edu.co/jurisprudencia/catedra-viva-intercultural/Documentos/ley_21_91.pdf)

López, M. (2017). Evaluación de los componentes consumo y aprovechamiento biológico en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional en familias campesinas, localidad de Usme, Bogotá. Trabajo de grado Nutricionista dietista. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad ciencias, 2017. 1-64p.

Lugo, D. (2016). *Movilizaciones sociales y formas de lucha campesina desarrolladas en el municipio de Cajibío Cauca*, (19), 305-332. <http://www.scielo.org.co/pdf/soec/n19/n19a15.pdf>

Mantilla, J. (2020). Reconocimiento de utensilios tradicionales de la gastronomía santandereana en las localidades urbanas informando su uso y amparando la tradición en las cocinas. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Bucaramanga]. Repositorio, Universidad Autónoma de Bucaramanga. <https://repository.unab.edu.co/handle/20.500.12749/11819>

Mariscal, A: Ramírez, C y Pérez, A. (2017). Soberanía y Seguridad Alimentaria: propuestas políticas al problema alimentario. *Textual: análisis del medio rural latinoamericano*, (69), 9-26. <https://www.scielo.org.mx/pdf/textual/n69/2395-9177-textual-69-9.pdf>

Meléndez, J. Cañez, D. (2010). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito. *Estudios Sociales*. México. 2010. p. 181-204.

Melo, D. (2020, junio). *Pérdida de identidad cultural: un retroceso para las comunidades indígenas y, por ende, para el turismo*. Eumed. <https://www.eumed.net/actas/20/desarrollo-empresarial/66-perdida-de-identidad-cultural.pdf>

- Mendoza, M. (2018). Las instituciones particulares de educación superior ¿un tema de estudio? *Revista de investigación de la Universidad Motolinía de Pedregal*, 2 (2).  
[https://www.researchgate.net/publication/327319303\\_Articulo\\_de\\_investigacion\\_20180226](https://www.researchgate.net/publication/327319303_Articulo_de_investigacion_20180226)
- Micarelli, G. (2017). Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes. *Revista colombiana de antropología*, 54(2), 119-142.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcan/v54n2/0486-6525-rcan-54-02-00119.pdf>
- Ministerio de agricultura. (1995). Decreto 2164. p.12.  
[https://www.urosario.edu.co/jurisprudencia/catedra-viva-intercultural/Documentos/Decreto\\_2164\\_de\\_1995.pdf](https://www.urosario.edu.co/jurisprudencia/catedra-viva-intercultural/Documentos/Decreto_2164_de_1995.pdf)
- Muñoz, C. (2018). Transformación en la obtención y consumo de alimentos en la comunidad indígena valencia del resguardo Ticoya, Amazonas, Colombia. Trabajo de grado
- Ocariz, M. (2015). *El ejercicio de la soberanía alimentaria en las familias campesinas del Valle Calchaquí – el caso de Angastaco, Salta*. [Tesis de Maestría, Universidad de Buenos Aires] FAUBA digital. <http://ri.agro.uba.ar/files/download/tesis/maestria/2015ocarizmariapaula.pdf>
- Oficina de las naciones unidas contra la droga y el delito. (2021). Monitoreos afectados por cultivos ilícitos 2020. [https://www.unodc.org/documents/crop-monitoring/Colombia/Colombia\\_Monitoreo\\_de\\_territorios\\_afectados\\_por\\_cultivos\\_ilicitos\\_2020.pdf](https://www.unodc.org/documents/crop-monitoring/Colombia/Colombia_Monitoreo_de_territorios_afectados_por_cultivos_ilicitos_2020.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2015). *Sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas de Abya Yala*. <https://www.fao.org/3/i4669s/i4669s.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2016). Oficina del Representante Especial del Secretario General sobre la violencia contra los niños. [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms\\_493358.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/---publ/documents/publication/wcms_493358.pdf)

Osuna, L. (2021). La importancia del entorno natural dentro de la cultura alimentaria de comunidades indígenas del sureste de México. [ Tesis de pregrado, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco]. Repositorio, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/27061/1/250195.pdf>

Phipps, P y Slater, L. (2010). *Indigenous cultural festivals: Evaluating impact on community health and wellbeing*. Globalism Research Centre. <https://apo.org.au/node/27304>

Pineda, M., Pizano, D y Consuegra, C. (2021). *Manifiesto nueva cultura alimentaria. Por un sistema agroalimentario para Bogotá, sostenible, resiliente e incluyente. Colombia*. Greenpeace. [http://greenpeace.co/pdf/2021/Informe%20Final\\_Sistema%20Alimentario%20de%20Bogota\\_corregido.pdf](http://greenpeace.co/pdf/2021/Informe%20Final_Sistema%20Alimentario%20de%20Bogota_corregido.pdf)

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>

República de Colombia. Documento Conpes social 113: Bogotá: Consejo Nacional de Política Económica y social.

Resolución número 8430 de 1993. (1993, 4 de Octubre). Ministerio de salud. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.Pdf>

Rocha, C. (2018). Territorios, seguridad y soberanía alimentaria: retos para el futuro. *Revista de El Colegio de San Luis*, 8(15), 334-337. <http://www.scielo.org.mx/pdf/rcsl/v8n15/1665-899X-rcsl-8-15-334.pdf>

Rodríguez, C (2015). De la cocina a la fábrica, cambios en las prácticas alimentarias de Medellín. *Cultura y riesgo alimentario*. Tesis Universidad Nacional de Colombia. 2015. P. 149-179.

Saldarriaga, D. (2020). *Tejiendo Cultura: El Arte de los Saberes Indígenas*. [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana] Repositorio institucional Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51565/tglara%20Saldarriaga%20diana.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Saltos, G. (2018). Identificación de la gastronomía ancestral en la mejora del turismo sostenible caso cantón San Vicente. [Tesis de pregrado, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. Repositorio, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. <https://repositorio.uleam.edu.ec/bitstream/123456789/1112/1/ULEAM-HT-0014.pdf>

Schnel, M. (2014). Creencias y alimentación. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 88-95.

Tretiakov, A., Felzensztein, C., Zwerg, A., Mika, J y Macpherson, W. (2020). Family, community, and globalization: Wayuu indigenous entrepreneurs as n-Culturals. *Cross Cultural & Strategic Management*, 27 (2), 189-211. <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/CCSM-01-2019-0025/full/html>