

# Percepciones sobre disponibilidad, acceso y consumo de tubérculos andinos en hogares de Túquerres (Colombia)\*

Perceptions on Availability, Access and Consumption of Andean Tubers in Households in Túquerres (Colombia)

Ana Jimena Meneses-Riascos †

Luz Marina Arboleda-Montoya ‡



Fecha de entrega: 03 de febrero de 2025

Fecha de evaluación: 21 de marzo de 2025

Fecha de aprobación: 04 de abril de 2025

**Citar como:** Meneses Riascos, A. J., & Arboleda Montoya, L. M. (2025). Percepciones sobre disponibilidad, acceso y consumo de tubérculos andinos en hogares de Túquerres (Colombia). *Campos En Ciencias Sociales*, 12(1), 33-43. <https://doi.org/10.15332/25006681.10659>

## Resumen

Este artículo presenta un análisis cualitativo de la alimentación en el municipio de Túquerres; su objetivo es interpretar las percepciones sobre la disponibilidad, el acceso y el consumo de tubérculos andinos en hogares del área urbana y rural. La investigación se realizó mediante la etnografía enfocada, utilizando técnicas como la entrevista a profundidad, los grupos focales y la observación. Los resultados mostraron que en la alimentación de las familias convergen pa-

trones de consumo alimentario tradicional y moderno, donde los niños y los adolescentes se están alejando de las costumbres alimentarias tradicionales por factores relacionados con el uso de complementos nutricionales, la predilección por alimentos empaquetados y las comidas rápidas. Por otro lado, los tubérculos andinos cumplen aún una función relevante en la alimentación cotidiana y festiva de las familias, identificándose como alimentos que se relacionan con el bienestar y la salud. A manera de conclusión, es de suma importancia conservar las tradiciones alimentarias de los habitantes de este municipio, ya que representan los saberes culinarios que se han construido a través de los años, formando parte de su identidad. Además, en la actualidad se ha evidenciado que las prácticas alimentarias modernas pueden generar enfermedades crónicas no transmisibles.

**Palabras clave:.** abastecimiento alimenticio, costumbres alimentarias, hogar, símbolo, tradición.

## Abstract

This article presents a qualitative analysis of food in the municipality of Túquerres; its objective is to interpret the perceptions availability, access, and consumption of andean tubers in households of urban and rural areas. The research was conducted through focused ethnography using techniques such as in-depth interviews, focus groups, and observation. The results showed that traditional and modern food consumption patterns converge in the diet of families, children and adolescents are moving away from traditional food habits due to factors related to the use

\*Artículo de investigación.

†Universidad de Antioquia. Correo: [jimena.meneses@udea.edu.co](mailto:jimena.meneses@udea.edu.co). ORCID: 0000-0001-8321-3623.

‡Universidad de Antioquia. Correo: [marina.arboleda@udea.edu.co](mailto:marina.arboleda@udea.edu.co). ORCID: 0000-0002-9210-3538.

of nutritional supplements, the predilection for packaged foods, and fast food. On the other hand, Andean tubers still play a relevant role in the daily and festive diet of families, identifying that they are foods related to well-being and health. By way of conclusion, it is of utmost importance to preserve the food traditions of the inhabitants of this municipality, since they represent the culinary knowledge that has been built over the years, forming part of their identity. In addition, it has been shown that modern food practices can generate chronic non-communicable diseases.

**Keywords:.** food supply, food customs, home, symbol, tradition.

## Introducción

La alimentación es una necesidad básica para el ser humano, especialmente en las relaciones sociales, donde se generan vínculos y normas con respecto al cómo, cuándo, dónde y por qué consumir determinados alimentos. Estos aspectos se forjan a partir de las representaciones, las creencias, los conocimientos y los diferentes atributos que conforman la cultura alimentaria (Contreras y Gracia, 2005). En suma, como argumenta Le Breton (2007), los sujetos no solo se alimentan con nutrientes, sino ante todo de sentido. Lo anterior configura las representaciones simbólicas de la alimentación, que conectan a los sujetos con su entorno, definen sus tradiciones e identidades, lo cual se hace más pertinente en sociedades cada vez más globalizadas.

En este mismo sentido, conservar la cultura alimentaria de cada región es fundamental para fomentar la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN). De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, esta se consigue cuando todas las personas tienen acceso físico, económico, suficiente, seguro y nutritivo a alimentos que satisfagan las necesidades alimentarias y preferencias culturales (Manjarrés-Correa y Cárdenas-Sánchez, 2011, p. 2). Los componentes que integran la (SAN) son: disponibilidad, acceso físico y económico, consumo, aprovechamiento o utilización biológica, y calidad e inocuidad (Conpes Social 113, 2008). Estos se insertan en el diario vivir de la población, generando diferentes percepciones que rep-

resentan la forma en que las personas comprenden la alimentación desde sus vivencias.

Las percepciones están relacionadas con la atribución de características cualitativas a los objetos o acontecimientos del entorno, los cuales pueden cambiar dependiendo de la cultura e ideología de la persona que vive la experiencia (Vargas Melgarejo, 1994). Esto es realmente valioso para entender el cambio alimentario originado por la modernidad, el cual ha alterado el conjunto de elementos que forman parte de la tradición, lo que se conoce como desestructuración de la alimentación contemporánea se caracteriza por la creación de nuevos sistemas alimentarios y un individualismo en las conductas de elección sobre cómo alimentarse. A lo anterior, Fischler aduce que el comensal moderno vive en una sociedad de abundancia sin carencias alimentarias; el desafío en la actualidad es tomar decisiones sobre la forma de alimentarse ante un sinnúmero de productos nuevos, lo cual produce un estado de ansiedad permanente. La modernidad ha influido en la alimentación en cuatro aspectos: simplificación de la estructura de la comida, aumento de la ingesta fuera del hogar, aumento del número de ingestas (picoteo) y eliminación o sustitución de algún alimento (Díaz, 2005).

En Túquerres, municipio del departamento de Nariño ubicado al sur de Colombia, se cuenta con una extensión de 227 km<sup>2</sup>, una altitud de 3104 msnm y una temperatura promedio de 11 °C (Delgado Velasco, 1997). En el censo poblacional del 2018, realizado por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística, se identificó que la población total del municipio es de 42 413, de los cuales 17 108 habitan en la cabecera municipal y 25 305 en el centro poblado y rural disperso (Departamento Administrativo Nacional de Estadística, 2018). En el municipio existen 44 barrios en estratificación socioeconómica uno, dos y tres en el área urbana, y 15 corregimientos con 63 veredas en el sector rural (Alcaldía Municipal, 2016).

Los alimentos andinos aún forman parte de la alimentación cotidiana de la población; además, representan el legado alimentario heredado por el grupo prehispánico Pastos, que habitó esta región. De acuerdo con algunas investigaciones arqueológicas y a la información descrita por cronistas de la época, los principales cultivos en Túquerres fueron la papa, las ocas o ibias, los ullocos o rubas y la quinua (Uribe,

1986), alimentos que en la actualidad se producen y consumen.

La alimentación tradicional puede ser definida como el conjunto de prácticas y hábitos alimentarios que se heredan y hace parte de la identidad de un pueblo (Troncoso-Pantoja, 2019). El investigador Amilien et ál. (2013) resalta cuatro aspectos que caracterizan a este tipo de alimentación; el contexto histórico, la ubicación geográfica, los significados que se construyen en el tiempo y los conocimientos sobre la transformación de alimentos.

La difusión de la alimentación tradicional se ha dado a través de diversas políticas en ámbitos internacional y nacional, con el propósito de mejorar los sistemas alimentarios y el consumo, aportando tanto al rescate de los alimentos autóctonos como al mejoramiento del estado de salud y nutrición de las poblaciones. De acuerdo con el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2018), el segundo Objetivo de Desarrollo Sostenible, “hambre cero”, tiene la finalidad de terminar con el hambre y la desnutrición para el 2030, mediante la promoción de la agricultura sostenible, el acceso igualitario a la tierra, la tecnología y los mercados (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2018). Se resalta que una de las formas más expeditas para alcanzar dicho objetivo es reivindicar y potenciar la cultura alimentaria de cada región.

De igual manera, a nivel nacional, para promover y difundir los alimentos locales, se ha elaborado la política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales desde 2012, la cual tiene como objetivo preservar saberes y fomentar el uso de los alimentos locales (Ministerio de Cultura, 2012).

No obstante, en la actualidad se han evidenciado cambios importantes en la obtención, preparación y consumo de alimentos (Ministerio de Salud, 2015, pp. 120-124), cuya influencia está, entre otros factores, en una oferta cada vez mayor de productos comestibles procesados y de alimentos preparados fuera de los hogares, lo que trae como consecuencia el aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, en el mundo mueren cada año 30 millones de personas y en Colombia 110 mil

por enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes (Organización Panamericana de la Salud, 2020).

En el departamento de Nariño, el Instituto Departamental de Salud, en el Análisis de Situación de Salud del 2023, develó algunos datos en los que se evidencia la prevalencia de enfermedades relacionadas con la alimentación, entre estas la obesidad, la cual se presenta en niños menores de cinco años y adultos, respectivamente, con una prevalencia del 4.89 % y del 56.7 %. De acuerdo con el reporte, las principales causas son: vulnerabilidad socioeconómica, inequidad cultural y de gobernanza (Instituto Departamental de Salud de Nariño, 2023, p. 411).

Por lo anterior, y teniendo presente la importancia de preservar los alimentos autóctonos y la alimentación tradicional para promover la (SAN), se hace relevante este estudio, el cual se realizó con el objetivo de interpretar las percepciones sobre disponibilidad, acceso y consumo de tubérculos andinos en hogares del área rural y urbana del municipio de Túquerres, Nariño.

## Metodología

El método utilizado fue la etnografía enfocada, la cual se aplica a estudios de pequeños grupos poblacionales, buscando comprender una temática específica y relacionarla con los valores y normas culturales (Morse, 2003).

Entre los criterios de inclusión se tuvo en cuenta que los participantes fueran las personas encargadas del proceso de compra, preparación y servida de los alimentos en los hogares; familias integradas por adultos mayores, adultos jóvenes y adolescentes; de igual manera, a funcionarios públicos que trabajaran en proyectos relacionados con la alimentación en el municipio y a vendedoras del mercado local.

El muestreo se realizó mediante la técnica de bola de nieve, en la que una familia remitía a otra interesada en el proyecto. En total, se llevaron a cabo 21 entrevistas a profundidad, de las cuales 15 fueron en el área urbana, cuatro en el área rural y tres a funcionarios públicos: el Secretario de Agricultura, el Coordinador de Seguridad Alimentaria y la Coordinadora de Estilos de Vida Saludables y Enfermedades Crónicas no Transmisibles. Además, se entrevistó a tres vendedoras del mercado local, dos en el mercado Central y

una en la plaza Santa María. También se realizaron cinco grupos focales, tres en el área urbana y dos en el área rural. Además, se llevaron a cabo observaciones en lugares de compra de alimentos y en huertos de los hogares rurales.

El trabajo de campo se realizó a finales del 2019 con familias del área urbana en viviendas ubicadas en los barrios Villa Amparo, Voladero, Belén, San Carlos, Las Lajas, La Pailería, Partidero, San Francisco, Sandino, San Nicolás, La Avenida, La Balvanera, Ipain y Vista Hermosa, en estratos uno, dos y tres del municipio. En el área rural se seleccionaron hogares del corregimiento de Olaya y la vereda Jardinera, las cuales tienen una alta producción de alimentos andinos como ibias (*Oxalis tuberosa*) y rubas (*Ullucus tuberosus*).

## Sistematización y análisis de la información

Los resultados que se obtuvieron de la investigación se organizaron y analizaron en dos categorías temáticas:

- Disponibilidad de alimentos y práctica de adquisición en el mercado local.
- Consumo alimentario.

Lo cual permitió develar las percepciones sobre disponibilidad, acceso y consumo sobre tubérculos andinos.

## Disponibilidad de alimentos y práctica de adquisición en el mercado local

En el municipio de Túquerres, las principales actividades económicas provienen del sector agropecuario y del comercio. En cuanto a la producción agropecuaria, esta se divide en cultivos transitorios: repollo, habas, trigo, cebada y zanahoria (4577 hectáreas, 92 %) y cultivos permanentes: papa (346 hectáreas, 8 %) (Ordoñez y Cedre, 2024). La ganadería se centra en el manejo del ganado vacuno para la producción de carne, la cual supera a la de leche; además, en menor proporción, se crían porcinos, aves y cuyes (Alcaldía Municipal, 2016).

De acuerdo con el secretario de Medio Ambiente, el cultivo andino más difundido en el municipio es la ruba, la cual se siembra en las veredas Santa Isabel, Cerrito Quitasol y San José de Alpan: “Los cultivos andinos crecen en mejores condiciones en la vereda de

Santa Isabel, Cerrito Quitasol y San José de Alpan, que quedan en la vía a Providencia” (entrevista uno, funcionario público, secretario de Medio Ambiente y Agricultura).

La forma de adquisición de alimentos más empleada en los hogares rurales y urbanos es la compra, la cual se realiza en las plazas de mercado, huertos caseros, graneros, tiendas de barrio y almacenes de cadena, presentando un comportamiento similar al de otros lugares del país (Ministerio de Educación Nacional-Universidad Nacional de Colombia, 2013). En Túquerres hay dos plazas de mercado, Central y Santa María, que posibilitan la comercialización de los alimentos producidos localmente; allí los pobladores pueden adquirir una amplia variedad de alimentos, como cereales, verduras, frutas y tubérculos. Además, se caracterizan por comercializar alimentos andinos como rubas, ibias y arracacha (*Arracaccia xanthoriza*).

La plaza Santa María presta servicio los jueves y, de acuerdo con las narrativas de los participantes, la medida de los alimentos es mayor, motivo por el cual se percibe que los productos son más económicos. “Compramos en el mercado que es los jueves, en la Santa María, porque en realidad vienen productos más frescos y es más económico” (grupo focal dos, madre, estrato dos, área urbana).

La plaza Central atiende los siete días de la semana, pero se abastece solo una vez; por lo tanto, los participantes tienen la percepción de que los alimentos son de menor calidad. Sin embargo, las principales ventajas que tienen al mercar en este establecimiento son la adquisición de alimentos mediante el fiado (actividad que consiste en llevarse un producto bajo la promesa de pagar más adelante), cercanía con el puesto de trabajo u hogar y confianza con el vendedor, ya que pueden encargar el mercado mientras realizan otras compras.

Otra forma de adquirir las verduras es mediante la compra en huertos caseros, que es más utilizada por la población del área rural, quienes perciben dichos productos como más sanos, de menor costo y en mayor cantidad. “Los que tienen más tiempito cultivan la cebolla y venden, por \$2000 le dan bastantico, no es como en el pueblo” (grupo focal uno, Madre, estrato uno, área rural).

En la adquisición de alimentos procesados como aceite, café, avena, leche, queso, galletas, granos, arroz, salchichas, yogures y cereales, algunos participantes prefieren los graneros porque en estos establecimientos no se genera el impuesto al valor agregado (IVA); por lo tanto, su costo es menor. Además, ahorran tiempo debido a que no hay filas y consiguen alimentos autóctonos como la harina de aco, la cual se elabora con maíz tostado. “[Los granos los compramos] a donde los ecuatorianos por la plaza Santa María porque los precios son más cómodos, no en Alkosto, por el IVA, en la factura le sacan más” (entrevista 3, Madre, estrato tres, área urbana).

Los almacenes de cadena son seleccionados porque algunas familias tienen la percepción de que sus productos son de mayor calidad, hay mayor variedad de productos básicos de la canasta familiar; por lo tanto, las compras se realizan de forma rápida y, además, en ocasiones encuentran buenas promociones.

Nos gusta porque hay productos de aseo de la canasta familiar o cualquier otro producto que queramos consumir, ahí, hay todo, entonces siempre se hace un recorrido por rapidez diría yo, y a veces si faltará alguna cosa que no hubiéramos comprado, la compramos en la tienda de la esquina (entrevista 12, madre, estrato dos, área urbana).

Otro sitio de abastecimiento identificado fueron las tiendas de barrio, las cuales se utilizan por cercanía al hogar y por el crédito. “En la tienda en el Voladero, se fía, se queda debiendo, y cuando se tiene dinero se va a pagar” (entrevista cinco, madre, estrato uno, área urbana).

Independientemente del lugar de preferencia para realizar las compras, la decisión sobre los alimentos adquiridos está liderada por la mujer; sin embargo, en algunos hogares, los hombres que tienen conocimientos de preparación de alimentos también participan en las decisiones de abastecimiento del hogar.

## Consumo alimentario

Se identificó diferentes prácticas alimentarias asociadas a factores como salud, escasez, tradición y modernidad, las cuales generan patrones de consumo definidos en unas prácticas relacionadas con los momentos de comida, horarios de consumo, tipo de ali-

mentos y preparaciones (Arboleda Montoya y Alcaraz Villa, 2016).

En los hogares de Túquerres, existen cinco tiempos de comida: desayuno, almuerzo, media mañana, media tarde y cena. En el primer tiempo, el desayuno, se identificaron patrones alimentarios asociados a la salud y la tradición. Entre los alimentos más consumidos en este tiempo se encontraron los batidos de frutas, coladas de avena o maíz, café, chocolate, aromática, huevo, queso, papas fritas, plátano, arroz, pan, galletas, tortillas, gelatina y yogurt. Un aspecto que caracteriza el desayuno en algunas familias es el consumo de platos diferentes, de acuerdo con el gusto de los integrantes. Es de resaltar que, en algunos hogares, los niños prefieren, a esta hora, alimentos dulces y con algún grado de procesamiento, como gelatina, yogurt y leche, abandonando el consumo tradicional.

Pues depende de cada uno, por ejemplo, el desayuno de los niños, se les hace perico con papa criolla cocida y gelatina, a mí me gusta desayunar una avena licuada con kiwi y un huevo cocido, mi esposo a las 9:30 de la mañana se toma un café con pan (entrevista 12, madre, estrato dos, área urbana).

Las entrecomidas se consumen en la mañana y en la tarde, en horarios de 10:00 a.m. y 4:00 p.m. A estas horas, los adultos consumen bebidas como las aromáticas, el té, el chocolate y el café, acompañados de un cereal como galletas, pan o tortillas. Por su parte, los adolescentes tienen otros consumos, como snacks y productos empaquetados, y algunos niños consumen fruta y sándwiches, bebida chocolatada o leche con complementos nutricionales. “A las 4:00 p.m. o a las 10:00 café con pan, sea en la mañana o en la tarde” (grupo focal dos, madre, estrato dos, área urbana).

En el almuerzo se observa un patrón tradicional de consumo: sopas de quinua, arrozcillo, verduras y cebada, entre otras; el principio es con arveja, frijol, lenteja y ullucos. Las ensaladas se preparan con zanahoria, lechuga, tomate, aguacate y habichuela, y las bebidas a esta hora son jugos de fruta. “El almuerzo consta de una sopa de quinua, arroz, alverja, papa y ensalada de lechuga con aguacate y tomate, un vaso de jugo de mango” (entrevista ocho, madre, estrato uno, área urbana). En algunos hogares con dificul-



tades económicas, se consume un solo plato: sopa en el almuerzo y seco en la tarde.

En la cena se presentan diferencias respecto al almuerzo. En algunos hogares se consumen alimentos ligeros, siendo los de mayor preferencia las sopas, las coladas o bebidas como yogurt, avena o aromáticas. En otras familias, las cenas son más abundantes; consumen un calentado con los alimentos que sobraron del almuerzo o preparan una merienda con ingredientes de rápida preparación, como atún o salchichas, y se emplean bebidas calientes como agua-panela, aromática y café.

El almuerzo se realiza con alimentos que se preparan en el hogar, la cena es un poco de alimentos procesados se acostumbra mucho la sardina, el atún, la salchicha. Pero el almuerzo si es lo más natural posible por la rapidez se hace algo más sencillo, se frita un plátano, una salchicha y ya no se pone uno a tener la rigurosidad de un almuerzo (grupo focal tres, adulto joven, estrato tres, área urbana).

De esta manera, el almuerzo se constituye en el momento que está compuesto por la mayor variedad de alimentos en diferentes preparaciones respecto a la cena. Además, se conserva la ritualidad en la preparación y en el consumo. Por otro lado, se identificó algunos alimentos que no son apetecidos por las familias, los cuales son rechazados por factores sensoriales como el sabor, motivo por el cual no son adquiridos. Entre estos se encuentran las sopas instantáneas, los quesos madurados y las vísceras.

Los alimentos son preparados en casa y compar-tidos en familia o con amigos en un acto cotidiano, el cual está colmado de aspectos simbólicos que se reflejan en las diferentes prácticas alimentarias, dependiendo de con quién, cuándo y dónde se consumen los alimentos.

Dadas las características del municipio, donde las distancias son cortas, hay facilidad para compartir los alimentos en el hogar. “Los cuatro siempre cenamos y almorzamos juntos” (entrevista ocho, madre, estrato uno, área urbana). En algunas familias se identificó un comportamiento diferente: solo comparten a la hora de la cena durante la semana, debido a que los

miembros del hogar tienen diferentes ocupaciones y los horarios no coinciden.

Los fines de semana, algunas familias del área urbana comparten el almuerzo alrededor de preparaciones tradicionales consumidas en restaurantes de menú ejecutivo; en otros hogares, por el contrario, aunque comparten con familiares la alimentación tradicional, la preparan en casa, elaborando platos como sancocho de gallina y ensalada de frutas. Mientras tanto, las familias del área rural consumen alimentación tradicional siempre en el hogar.

Agregando a lo anterior, se encontró que en el área urbana existen diferencias en el consumo de alimentos por estrato, ya que en los estratos 2 y 3 hay acceso a diferentes tipos de alimentos, como lácteos y carnes, a diferencia del estrato 1, donde el alimento de mayor consumo es el huevo y la carne de res. Otra diferencia es que alimentos básicos para el estrato 1 son el aceite y el azúcar, a diferencia de los estratos 2 y 3, donde estos alimentos no se consideran básicos; sin embargo, en lo que respecta a cereales y verduras, no hubo diferencia (ver tabla 1). En la población rural, se encontró que no se consideran alimentos básicos los lácteos y las carnes (ver tabla 2).

Grupo de alimentos	Estrato 1	Estrato 2	Estrato 3
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, avena, cebada, maíz, quinoa y pan. Arracacha, papa, plátano y ulloco.	Arroz, cebada, maíz, cereal de caja y pan. Papa y plátano.	Arroz, cebada, maíz, pan, pan integral, tostadas y galletas. Papa.
Frutas y verduras	Aguate, banano, fresa, guayaba, limón, mora, naranja y piña manzanas. Acelga, brócoli, coliflor, cebolla, lechuga, penino, repollo tomate, zapallo y zanahoria.	Manzanas, pera, mango y uvas.	Acelga, brócoli, coliflor y espinaca. Aguate, guayaba, fresas, limón, lulo manzanas, mango, naranja, piña, papaya, tomates, uvas y uvas chilenas.
Leche y productos lácteos	Leche y queso.	Leche y yogurt.	Leche líquida entera, descremada, deslactosada, leche en polvo, queso parmesano y yogurt.
Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Carne de res, frijol, garbanzo, habas, huevos y lenteja.	Carne de res, cerdo, pollo, atún y huevos.	Carne de Cerdo, pollo y huevos.
Grasas	Aceite		
Azúcares	Azúcar		

**Tabla 1.** Alimentos que no pueden faltar en los hogares Túquerreños urbanos

*Fuente:* Elaboración propia.

Grupo de alimentos	Alimentos
Cereales, raíces, tubérculos y plátanos	Arroz, maíz, cebada.
	Arepas, pan.
	Plátanos, papa.
Frutas y verduras	Acelga, brócoli, repollo, espinaca, zanahoria.
Leche y productos lácteos	
Carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas	Huevos. Alverja, lenteja, frijol.
Grasas	
Azúcares	

**Tabla 2.** *Alimentos que no pueden faltar en los hogares Túquerreños rurales sin estratificación*

*Fuente:* Elaboración propia.

## Consumo de tubérculos Andinos

En los hogares tuquerreños, los alimentos andinos preferidos son los tubérculos, en especial las rubas, ibias y arracacha.

### *El ulluco (Ullucus tuberosus)*

Conocido también como cubio, es un alimento que se adquiere con cierta frecuencia en los hogares; además, es ampliamente utilizado en la culinaria en guisos, coladas y sopas. Los gustos por este alimento, en general, son amplios en ambas zonas; se le considera un alimento delicioso, y se identifica una gran aceptación por él, incluso entre los adolescentes. Por otro lado, los rechazos se presentan no por el alimento en sí, sino principalmente por la preparación y la influencia de los gustos familiares.

El ulloco no me gusta, porque a mi hermana no le ha gustado, el guiso que se prepara en mi casa no es el mejor, en verdad nunca me gustó el ulloco por su sabor, pero lo raro es que, sí queda bien en algunas sopas, por ejemplo: cuando se presenta en la sopa de loco. (grupo focal tres, adolescente, estrato tres, área urbana).

### *Ibia (Oxalis tuberosa)*

En el departamento de Nariño, la ibia es conocida como oca, y en los hogares se presenta un bajo con-

sumo de este tubérculo debido a su sabor dulce y al ciclo de cultivo, que es de aproximadamente un año.

Las ocas [las consumo] cocinadas o a veces en sopa [...] es muy esporádico, como en semana santa o en tiempo de cosecha (grupo focal 3, adulto joven, estrato tres, área urbana).

El principal uso culinario de las ocas es en sopas como la juanesca y el loco. Las preparaciones anteriores están compuestas por los siguientes ingredientes: en el caso de la juanesca, contiene calabaza, ullucos, papa, maíz, arveja, frijoles, pescado frito y condimentos como maní, sal, ajo, cebolla y achiote. En el caso del loco, este se prepara con dos tipos de papa: roja y parda pastusa, maíz, habas, ullucos y condimentos como ajo, cebolla, sal y achiote (Apráz Villota, 1999).

En épocas anteriores, se consumía con leche, lo cual representaba un factor de rechazo. “No me gusta mucho, pues mi mamá me dice que las ocas con leche son deliciosas, pero de verdad no le hallo gusto” (Entrevista 11, madre, estrato uno, área urbana).

### *Arrachacha (Arracacia xanthorrhiza)*

La arracacha, igual que el tubérculo anterior, también presenta un bajo consumo en los hogares. Las principales razones son el desconocimiento de sus preparaciones y algunas características organolépticas, como el sabor y el olor. Las preparaciones culinarias que se realizan con este alimento son la fritura y la cocción. “La arracacha la verdad no la hemos probado, no me he dado la tarea de prepararla, sí la conozco, pero no sé cómo se prepara” (entrevista 13, madre, estrato uno, área urbana). No obstante, también se identificaron familias que gustan de este alimento porque lo han consumido por generaciones, incluidos los niños y adolescentes. “[Me gustan] las arracachas, cocinadas o sofritas” (grupo focal 2, adolescente, estrato dos, área urbana).

Los tubérculos también son considerados como un regalo de la naturaleza, ya que se siembran y cultivan con facilidad y con menor cantidad de agroquímicos que otros cultivos.

La quinua, las ibias, los ullocos, esos cultivos no los atacan mucho las plagas, no son tan direccionados al control químico...prácticamente es como un regalo

de la naturaleza, usted los siembra y crecen (entrevista 1, funcionario público, secretario de medio ambiente y agricultura).

De esta manera, los tubérculos andinos son utilizados en los hogares tuquerreños en la alimentación cotidiana y en festividades como Semana Santa. Los gustos o rechazos por estos alimentos son instaurados en el núcleo familiar por el uso y la preferencia mostrada por ellos; los más rechazados son la ibia y la arracacha, debido a factores sensoriales y al desconocimiento de las opciones de preparación.

## Discusión y conclusiones

En el municipio de Túquerres aún existe una amplia oferta de alimentos frescos, situación favorecida por la producción local. De acuerdo con León, la agricultura tradicional fomenta la conservación de alimentos tradicionales, genera empleo y mitiga la pobreza (Diez, 2017). Además, el municipio cuenta con dos plazas de mercado, las cuales son abastecidas en gran parte por proveedores locales sin intermediarios, beneficiando la comercialización y la economía local, lo que contribuye a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional en los hogares, gracias a la existencia de una buena disponibilidad de alimentos y a precios más asequibles (Gómez Moreno, 2018).

Respecto a los productos comestibles con algún grado de procesamiento, estos son de fácil adquisición en establecimientos como graneros, tiendas y supermercados. Son productos que flexibilizan las preparaciones de excelente sabor, aspectos que contribuyen a desplazar la alimentación cotidiana por alimentos industriales (Leyva Trinidad y Pérez Vázquez, 2015).

Para entender las preferencias y prácticas alimentarias en los hogares de Túquerres, se empleó la clasificación de los alimentos propuesta por Passim y Bennett: centrales, nucleares y periféricos. Los alimentos cotidianos o centrales son aquellos que se obtienen con frecuencia y se consumen diaria o semanalmente; se caracterizan por ser difícilmente sustituibles (Bourges, 1988). En los hogares, estos alimentos están representados por el pan, la leche, los huevos, el arroz, las papas, el café y verduras como la acelga, la coliflor y la espinaca.

En el caso de las verduras, el municipio cuenta con una amplia disponibilidad, lo que hace que sean

económicas y, a la vez, muy consumidas en la alimentación cotidiana. Dicha práctica es importante por su aporte de variedad de micronutrientes como el calcio, hierro, vitaminas A y C (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2018), que corresponden a las mayores deficiencias en la población colombiana (Ministerio de Salud, 2015). Además, es relevante considerar el uso de este grupo de alimentos en los hogares, pues, de acuerdo con algunas investigaciones, la predilección en el consumo de frutas y verduras repercute positivamente en el desplazamiento de alimentos procesados porque los dos son excluyentes (Moñino et al., 2016). Por consiguiente, el consumo de verduras favorece la salud y evita el aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles.

Al comparar esta preferencia alimentaria con otras regiones de Colombia, como un departamento con diferencias culturales como Antioquia, se identificó que el consumo de verduras es esporádico y depende del estrato. En los grupos de menor nivel socioeconómico, este alimento tiene una representación de lujo, costoso y saludable; en los estratos altos, se considera saludable y nutritivo (Arboleda Montoya y Alcaraz Villa, 2016). De esta manera, la función que cumple este grupo de alimentos no es central, como en Túquerres, sino periférica.

Los alimentos secundarios o nucleares representan una menor porción en la dieta y su uso es más variado en cuanto a preparaciones (Bourges, 1988). En la alimentación tuquerreña, la carne constituye el principal alimento de esta categoría; dicho alimento presenta un bajo consumo, con una frecuencia semanal e incluso mensual, por factores relacionados con la economía del hogar. Por tal motivo, las carnes tienen un significado de alimento costoso. De esta manera, su consumo es bajo en la alimentación cotidiana; no obstante, en las celebraciones adquiere importancia y valor, siendo un signo de estatus y protocolo social.

Dicho uso de las carnes difiere respecto a lo identificado en el Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia, donde la carne es consumida con alta frecuencia y en la alimentación cotidiana (Gobernación de Antioquia-Universidad de Antioquia, 2019). Es decir, se considera un alimento central; su ausencia hace que la alimentación sea percibida como monótona, insuficiente y genere sensación de hambre (Arboleda Montoya y Alfonso-Suárez, 2018).



Los tubérculos andinos, en especial los ullucos o cubios, entran en la categoría de secundarios o nucleares. Son adquiridos y consumidos semanal o quincenalmente en los hogares tuquerreños; pese a la baja frecuencia, tienen una alta aceptación por parte de adultos y jóvenes, y son identificados como alimentos de buen sabor, ampliamente utilizados en la alimentación cotidiana en todos los estratos socioeconómicos y áreas geográficas. Sin embargo, en algunos hogares son rechazados principalmente por la forma de prepararlos y por influencias de otros miembros de la familia. Sobre esta última razón, Garzón Medina y Barreto (2013) refieren que, en la dinámica del hogar, se interiorizan hábitos, costumbres, normas y valores que están relacionados con la alimentación y la comensalidad.

En Boyacá, en un estudio realizado en el municipio de Ramiriquí, se encontró que los tubérculos son consumidos principalmente por adultos mayores; además, son considerados comida de escasez, debido a que su cultivo requiere menor inversión. Según Sánchez, su rechazo proviene de la época de la colonia, por haber sido un alimento para animales (Sánchez, 2012).

Los alimentos esporádicos o periféricos son aquellos que se obtienen y consumen de forma ocasional y, en algunas ocasiones, son de preferencia solo por un miembro de la familia (Bourges, 1988). En este estudio, dicha clasificación corresponde a la comida rápida, snacks, alimentos procesados como el yogurt, la gelatina y los complementos nutricionales, los cuales son consumidos entre comidas y desayunos de los niños en el área urbana. Estos alimentos son utilizados por las madres para hacer más atractiva la alimentación de sus hijos y para complementarla nutricionalmente. Pese a las intenciones, dichas prácticas están contribuyendo a desplazar las preparaciones tradicionales y a generar un costo adicional en la alimentación familiar.

Por su parte, la comida rápida, como hamburguesas, perros calientes y salchipapas, es consumida principalmente por adolescentes tanto del área rural como urbana. De acuerdo con datos nacionales de la Encuesta Nacional de Situación Nutricional 2015, el 82.7 % de los adolescentes tiene predilección por alimentos empaquetados y el 67.9 % por comida rápida (Ministerio de Salud, 2015).

Estos jóvenes ven en estos alimentos una forma de compartir con sus pares generacionales, por ser alimentos ligeros que se obtienen fácilmente por fuera del hogar (Garzón Medina y Barreto, 2013), lo cual es similar a lo encontrado en el Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia (Gobernación de Antioquia-Universidad de Antioquia, 2019).

Así mismo, tubérculos como la oca o ibia, por su obtención y consumo, se ubican como alimentos esporádicos o periféricos, ya que solo son consumidos en Semana Santa y en preparaciones como la juanesca y la sopa de loco, lo cual es similar a lo encontrado en el estudio de Ramiriquí, Boyacá, donde su consumo es muy bajo y está asociado principalmente a la escasez de semillas y al largo tiempo de espera para su cultivo, que es de entre 7 a 12 meses. Con el correr del tiempo, el significado que tenía este alimento se ha ido perdiendo; incluso algunos jóvenes no lo conocen (Sánchez, 2012).

De acuerdo con lo referido hasta el momento, aunque en los hogares se conservan ciertas tradiciones alimentarias en las formas de obtención y consumo de alimentos, en el simbolismo alimentario y en la estructura culinaria establecida, factores como la introducción de comidas rápidas y procesadas desplazan a los tubérculos andinos, perdiéndose el legado alimentario que han dejado los grupos originarios. Además, la idea de que los complementos alimentarios son lo mejor para la alimentación de los niños son factores que están incidiendo, en mayor o menor grado, en los cambios de las prácticas alimentarias.

Las estrategias que fomentan la conservación de algunas prácticas tradicionales son la producción de alimentos autóctonos para el autoconsumo en pequeñas parcelas, así como la comercialización y oferta de alimentos frescos en plazas de mercado. Por esta razón, las familias tuquerreñas tienen mayor cercanía, en especial con los tubérculos, que han sido producidos y consumidos desde la época prehispánica.

**Agradecimientos:.** A todas las personas de Túquerres que participaron amablemente en el proyecto compartiéndonos sus saberes; a la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia por su apoyo financiero. De igual manera, se agradece a los evaluadores del manuscrito por su disposición y el tiempo invertido.

## Referencias

- Alcaldía Municipal. (2016). *Plan de desarrollo territorial Municipio de Túquerres*. [https://tuquerresnarino.micolombiadigital.gov.co/sites/tuquerresnarino/content/files/000001/32\\_plan-de-desarrollo-territorial-municipio-de-tuquerres-2016--2019.pdf](https://tuquerresnarino.micolombiadigital.gov.co/sites/tuquerresnarino/content/files/000001/32_plan-de-desarrollo-territorial-municipio-de-tuquerres-2016--2019.pdf)
- Amilien, V., & Hegnes, A. W. (2013). The dimensions of “traditional food” in reflexive modernity: Norway as a case study. *Journal of the Science of Food and Agriculture*, 93(14), 3455–3463. <https://doi.org/10.1002/jsfa.6318>
- Apráez Villota, M. (1999). Cuyes y añejo: cojongo y ollocos: comida tradicional de la provincia de Pasto. En *Cuyes y añejo: comida tradicional de la provincia de Pasto* (pp. 33–51). Graficolor.
- Arboleda-Montoya, L. M., & Alfonso-Suárez, R. (2018). El plátano: indicador de hambre y escasez de alimentos en familias beneficiarias de programas alimentarios en Vigía del Fuerte, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 20(5), 612–617. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n5.64577>
- Arboleda Montoya, L. M., & Alcaraz Villa, P. A. (2016). Preferencias alimentarias en los hogares de la ciudad de Medellín, Colombia. *Salud e Sociedad*, 25(3), 750–759. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902016149242>
- Bourges, H. (1988). Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios deseables e indeseables. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 38(3), 766–779.
- Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: Perspectivas antropológicas*. Ariel.
- Delgado Velasco, L. A. (1997). *Túquerres tierra gestora de libertad*. Impresos Nobel.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística. (2018). *Censo nacional de población y vivienda 2018*.
- Díaz, C. (2005). La modernidad alimentaria. Los debates actuales en la sociología de la alimentación. *Revista Internacional de Sociología*, 40, 47–78.
- Diez, L. (2017). Seguridad y soberanía alimentarias: Una aproximación a la política pública desde la intervención colectiva. Estudio de caso “Mi finca, mi empresa”, El Peñol – Antioquia. *Universidad Nacional de Colombia*.
- Garzón Medina, C., & Barreto, I. (2013). Prácticas alimentarias y significados de alimentos light de familias de un sector urbano de Bogotá. *Suma Psicológica*, 20(1), 89–99.
- Gobernación de Antioquia & Universidad de Antioquia. (2019). *Perfil alimentario y nutricional de Antioquia 2019*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Gómez Moreno, J. E. (2018). Las plazas distritales de mercado en Bogotá: una mirada de la inseguridad alimentaria y el consumo de alimentos en la localidad de Barrios Unidos. *CIFE: Lecturas de Economía Social*, 20(32), 139–166. <https://doi.org/10.15332/tg.mae.2017.00444>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2018). *Tabla de composición de alimentos colombianos*. [https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac\\_web.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/tcac_web.pdf)
- Instituto Departamental de Salud de Nariño. (2023). *Análisis de situación en salud*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-colombia-2023.pdf>
- Le Breton, D. (2007). *El sabor del mundo: Una antropología de los sentidos*. Nueva Visión.
- Leyva Trinidad, D. A., & Pérez Vázquez, A. (2015). Pérdida de las raíces culinarias por la transformación en la cultura alimentaria. *Revista Mexicana de Ciencias Agrícolas*, 6(4), 867–881. <https://doi.org/10.29312/remexca.v6i4.626>
- Manjarrés-Correa, M., & Cárdenas-Sánchez, D. (2011). Recomendaciones nutricionales. En *Alimentación y nutrición de la mujer en etapas de gestación y lactancia* (p. 132). <https://doi.org/10.2307/j.ctv18dvt8h>
- Ministerio de Cultura. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia*.
- Ministerio de Educación Nacional & Universidad Nacional de Colombia. (2013). *Documento nacional: Hábitos y prácticas alimentarias*.

Ministerio de Salud. (2015). *Encuesta nacional de situación nutricional 2015*.

Moñino, M., Rodrigues, E., Tapia, M. S., Domper, A., Vio, F., Curis, A., París, F., Martínez, N., Sénior, A., Galeano, H., Gamboa, C., Alvarado, P. E., Estradas, J. J., Rey, J., Barnat, S., Ferreira, D., Carballo, S., Di Sogra, L., Dudley, P., ... Jensen, M. (2016). Evaluation of activities promoting fruits and vegetables consumption in 8 countries members of the Global Alliance for Promoting Fruit and Vegetable Consumption “5 a day” - AIAM5. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(4), 281–297. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.4.242>

Morse, J. M. (2003). *Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa*. Universidad de Antioquia.

Ordóñez, D., & Cedre, P. (2024). *Contexto del municipio de Túquerres – Nariño*. <https://cedre.udenar.edu.co/wp-content/uploads/2024/08/Contexto-de-Tuquerres.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Las enfermedades no transmisibles, nuestro reto*.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2018). *Objetivo 2: Hambre cero*. <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals/hambre-cero>

Sánchez, C. (2012). Cambios en el consumo de los cubios, chuguas e hibas a través de tres generaciones en el municipio de Ramiriquí, Boyacá [Tesis de maestría, Universidad de los Andes].

Troncoso-Pantoja, C. (2019). Comidas tradicionales: un espacio para la alimentación saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), 105–114. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a08>

Uribe, M. V. (1986). Etnohistoria de las comunidades andinas prehispánicas del sur de Colombia. *Anuario Colombiano de Historia Social y de la Cultura*, 13–14, 5–40.

Vargas Melgarejo, L. M. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, 4(8), 47–53.

## Reseña de autores

† Meneses-Riascos Ana Jimena: Magister en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana Universidad de Antioquia, Especialista en Alimentación y Nutrición Corporación Universitaria Lasallista, Ingeniera de Alimentos de la Universidad de Caldas.

‡ Arboleda-Montoya Luz Marina: Doctora en Ciencias Sociales, Magister en Salud Pública, Nutricionista dietista de la Universidad de Antioquia.