

Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas

Stephanie Carolina Realpe López

Docente del Programa de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

La cultura alimentaria es la representación de “valores, costumbres, tradiciones, y en algunos grupos o sociedades se distingue como un símbolo que en sus diversidades y características representa la unidad, tradición (...) y significados espirituales” (Barrial y Barrial, 2011, p. 10). A su vez, es de gran importancia para los distintos grupos sociales, debido a que son los alimentos los que identifican culturalmente a una comunidad, ya que son parte del modo de vida, ser y actuar en el mundo.

La comida no solo debe considerarse como la fuente de nutrición para el ser humano, su expresión va más allá de un hecho biológico, comprende varias funciones en la vida diaria, asociada a factores, creencias, simbolismos, características sociales, económicas y demás; establece una relación entre las personas y su entorno (Guansheng, 2015). Es así como, la alimentación debe ser entendida como un “fenómeno complejo, dado que como expresión sociocultural atraviesa a la totalidad de la actividad humana en contextos biológicos, sociales y culturales en el transcurso de su historia” (Aguilar, 2014, p. 12).

Colombia es un país caracterizado por su diversidad cultural expresada en la variedad de grupos sociales y étnicos que la conforman como nación, entre ellos se encuentran las comunidades indígenas que, desde tiempos históricos, han luchado por su autonomía y defensa de sus derechos consignados en la Constitución Política de Colombia (1991) “Por medio de la cual reconoce y protege la diversidad étnica y cultural de la Nación” (Ministerio de Cultura, 2013, artículo 7).

Por su parte, el grupo étnico indígena resalta parte de la riqueza etnocultural de toda la región y, a su vez, se reconocen como comunidades vulnerables; según el Censo Nacional de Colombia del año 2018 reportado por el Departamento Administrativo Nacional de Estadística –DANE– creció en un 36,8 % y representa el 4,4 % de la población total del país, sumando 1.905.617 indígenas de todos los pueblos de los grupos étnicos del territorio nacional, además, existe la presencia de 115 pueblos indígenas nativos, 22 más en relación al 2005 (DANE, 2019). Dentro de los departamentos donde se ubica la mayor cantidad de población indígena se encuentran:

La Guajira, con 394.683 habitantes; Cauca, con 308.455; Nariño con 206.455; Córdoba, con 202.621 y Sucre con 104.890. Así mismo, las etnias con mayor número de miembros son la Wayuu (380.460), la Zenú, (307.091); los Nasa, (243.176) y Pastos (163.873). Estos pueblos concentran el 58,1% de la población indígena colombiana (IWGIA, 2020).



Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2017) manifiesta que “los pueblos indígenas viven en todas las regiones del mundo ocupando aproximadamente el 22 % del territorio planetario. Cuentan con entre 370 y 500 millones de personas y representan la mayor parte de la diversidad cultural del mundo” (párr. 1).

Las comunidades indígenas se caracterizan por la singularidad de su cultura, en donde su identidad cultural, a nivel alimentario, se refleja en la variedad de alimentos, siembra de cultivos, preparaciones y festividades; representan también un conjunto de memorias históricas, donde sus costumbres manifiestan la evolución de su diversidad multiétnica y multicultural. Esta población es parte esencial de la historia, llevan consigo años de tradiciones, creencias, conocimientos y costumbres y de cómo su cosmovisión marca su forma de vivir. Su estructura se compone por cabildos o resguardos en donde se cimientan las políticas y organización interna de los grupos; dentro de su población se destaca a los “taitas” o ancianos y las “mamas” como representantes o líderes comprometidos social, ambiental, política y culturalmente, en la preservación y transmisión de sus costumbres y tradiciones alimentarias hacia las nuevas generaciones (Molano y Molano, 2017).

A nivel mundial, la cultura alimentaria indígena se ha enfrentado a la amenaza de los procesos de globalización y desarrollo capitalista, donde el despojo de su ambiente, el peligro de las tierras y los recursos en su entorno han conllevado a un declive en el mantenimiento de su seguridad y soberanía alimentaria, afectando tanto la producción, adquisición como el consumo de sus propios alimentos (Neufeld y Richmond, 2017). Con el paso del tiempo, la alimentación moderna ha incursionado dentro de las comunidades indígenas, producto del impacto de los procesos políticos, sociales, migratorios, ambientales y geográficos, ya que las poblaciones se ven forzadas a desarrollar nuevas ideas para la producción y obtención de sus alimentos, algunas ajenas de sus tradiciones (Rebato, 2009).

Colombia es un estado protector de los derechos de los indígenas, de acuerdo con la FAO (2011), “la relación de los pueblos indígenas con sus tierras y territorios tradicionales constituye uno de los

núcleos de su identidad y espiritualidad, y está profundamente enraizada en su cultura, lenguaje e historia” (p. 5), que los identifica de otros grupos étnicos, puesto que sus prácticas tradicionales al momento de la obtención, preparación y consumo de los alimentos es diferentes y única.

Por lo anterior, la Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas establece que los pueblos indígenas tienen la autonomía de los asuntos internos y locales y asegurar la protección jurídica de las tierras y los distintos territorios donde están asentados. Desde la perspectiva de la cultura alimentaria, estas comunidades se consideran fundadores de la misma, además, parte de los derechos es la práctica y revitalización de las tradiciones y costumbres culturales, las cuales también se representan materialmente en lugares históricos, arqueológicos, utensilios, festividades y ceremonias (Ley 21 de 1991).

Dentro de la cultura alimentaria de los pueblos indígenas, se puede destacar 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 (Woodley et al., s.f).

La cosmovisión indígena, la tierra y los recursos que de allí se sustraen corresponden a la base de su subsistencia, resaltando a su vez el sentido de pertenencia por sus territorios. Por tanto, es importante mencionar la diversidad alimentaria que posee la población indígena, caracterizada por alimentos sanos y nutritivos, obtenidos de sus cosechas y con el fin de evocar múltiples preparaciones culinarias (Rivas et al., 2010).

De esta manera, la cultura alimentaria es un elemento de representación de la identidad, que permite revalorar al alimento como símbolo de diversidad; la alimentación y la tradición se asocian a la cosmovisión indígena mediante el compartir y la construcción de sociedad, por medio de lazos de unión y preservación de las memorias ancestrales, y su relación con la salud física y espiritual, constituyéndose en pilares de la cultura, de las experiencias y conocimientos transmitidos de generación en generación.

Estudio de la cultura alimentaria (prácticas, creencias y conocimientos)

Para comprender mejor la cultura alimentaria, es importante y necesario identificar aquellos conceptos diferenciadores del saber y quehacer de la alimentación. Autores como Mora (2018) considera que el patrón alimentario se compone de tres características, en primera instancia, reconocido como un conjunto de prácticas y procesos sociales que abarcan desde los recursos naturales, la materia prima para la elaboración de alimentos hasta su consumo final; en segunda medida, se entiende la alimentación como un fenómeno social y cultural, y la nutrición desde la perspectiva biológica, fisiológica y de salud, y en tercera instancia, se comprende como el conjunto de representaciones, creencias, conocimientos y prácticas heredadas y/o aprendidas asociadas a la alimentación.

Prácticas Alimentarias

Las prácticas alimentarias se caracterizan por conductas repetitivas en torno a la alimentación, expresan el comportamiento y ser de una comunidad (Arce, 2009), constituidas por factores como el consumo de alimentos, preparaciones, técnicas culinarias heredadas, uso de ingredientes propios de su contexto. Todo lo anterior relacionado con la diversidad alimentaria reflejo en su cocina autóctona.

Los platillos típicos dentro de un grupo social representan años de tradición, recuerdos, momentos, personales y técnicas, que hacen que cada uno se caracterice por su singularidad. Sin embargo, muchas de las investigaciones acerca de las prácticas alimentarias de las comunidades indígenas tienden a centrarse en la ingesta de los alimentos y no en la comprensión de los conocimientos y en los sistemas tradicionales de alimentación.

Nieto (2014) señala que comer no es solo una actividad biológica. Los alimentos contienen historias y representaciones, además, las técnicas utilizadas para la búsqueda, preparación y consumo de estos varían culturalmente y pueden generar una revolución de sabores, texturas y hasta su mismo aspecto. También es importante destacar que las técnicas de preparación de

alimentos son un factor trascendental dentro de las prácticas alimentarias indígenas, autores como Rodríguez et al. (2017) manifiestan que cada cocina posee rasgos propios, integrados por normas que los identifican, las cuales no se pueden transgredir por el riesgo que puede presentar en la pérdida de la identidad.

Por otra parte, dentro de la preparación de alimentos se implementan utensilios tradicionales que representan la memoria geográfica, sentimientos y cultura de las comunidades. Antiguamente, los utensilios eran elaborados a partir de los materiales que el entorno y la naturaleza brindaban, donde la creatividad, agilidad y destreza de las comunidades para aprovechar los recursos relucía en las diferentes herramientas realizadas, las cuales eran de gran utilidad para el consumo y la preparación de los alimentos, asimismo, los materiales, como el barro y la madera, para la elaboración de ollas, platos, cucharas, entre otros. Aun así, es evidente que, en la actualidad, estos implementos se han ido perdiendo en el tiempo.

Creencias Alimentarias

Las creencias alimentarias giran en torno a la carga espiritual que las comunidades depositan en estos, de esta forma, los alimentos cumplen un doble rol. En primera instancia, se efectúan espacios ceremoniales en torno al crecimiento y la evolución humana; en segundo lugar, representan los encuentros comunitarios (León, 2018) donde prevalecen los conocimientos de los sabedores, quienes mantienen el auge espiritual, ven más allá, que el propósito del alimento no es únicamente para consumo, sino también contribuye y actúa en los procesos medicinales, sanando física y espiritualmente a las personas. Las creencias alimentarias forman parte de la identidad de la gente, de las relaciones sociales, y reflejan las características más representativas de las poblaciones (Montoya, 2010).

Como comunidades indígenas, cada creencia es asumida dentro de sus tradiciones y las celebraciones de estas se manifiestan en las diversas festividades que constituyen una de las formas de expresión y conservación de la identidad cultural y cohesión comunitaria (Gómez, 2005). Por medio de las festividades, las comunidades se reúnen

y expresan las creencias y rituales, generando espacios de compartir y ratificar la importancia que simboliza para la cultura la identidad alimentaria, por medio de las comidas y bebidas típicas de cada lugar que mantienen las creencias y legado de los antepasados. Finalmente, se destaca el uso de alimentos con fines medicinales, conocimientos aprendidos por los ancestros, que permiten preservar el respeto y la fe hacia la naturaleza, por lo cual, el uso y preparaciones alimentarias son figuras de prevención y curación, fruto de la cosmovisión en relación directa con el alimento, las tradiciones y creencias.

Conocimientos Alimentarios

La cultura alimentaria también hace alusión a los conocimientos alimentarios compartidos por los miembros de las comunidades, desde las antiguas a las nuevas generaciones, relatando aquellas experiencias que permitieron la creación y desarrollo de toda la variedad de platos típicos y el trasfondo de sus preparaciones, que hoy en día hacen parte de su comida y gastronomía ancestral.

Los saberes y memorias de los antepasados son herramientas valiosas para el reconocimiento y presencia de una comunidad dentro de una sociedad; ayudan a materializar formas sociales y mantienen activa la expresión cultural de las personas en su entorno. Por tanto, los conocimientos brindados por los sabedores de cada comunidad relatan y permiten comprender la conducta alimentaria y el patrimonio gastronómico de cada grupo social.

Tassinari y Guedes (2015) plantean que se debe respetar los procesos de enseñanza y aprendizaje, teniendo en cuenta los saberes infantiles, debido a que los menores son considerados como seres activos en el proceso de transmisión de una pedagogía nativa. Por lo tanto, los sabedores y los padres son los encargados de transmitir y enseñar a los más jóvenes a no perder la tradicionalidad de sus saberes (p. 178).

Finalmente, es natural pensar que el conocimiento indígena es particular e importante para cualquier plan y proceso, en pro de la defensa de los derechos por los cuales han luchado inalcanzablemente. Desafortunadamente, a las comunidades indígenas se les ha ignorado, lo que ha dejado

como consecuencia la pérdida de las memorias culturales de estos pueblos (Asogwa et al., 2017).

Conclusión

Los pueblos indígenas son considerados un patrimonio cultural para el país, principalmente por las tradiciones alimentarias que han transmitido y heredado a través de las generaciones. A pesar de que sus conocimientos se han ido olvidando, los integrantes de estas comunidades permanecen en una lucha continua por dejar un legado a sus nuevas generaciones para no desvanecer su cultura, apropiándose cada día más de aquellos conocimientos, saberes y tradiciones alimentarias que hacen parte de su herencia ancestral.

Por lo anterior, se ha desarrollado en el Programa de Nutrición y Dietética investigaciones estudiantiles en torno al rescate de la cultura alimentaria de los pueblos indígenas asentados en el suroccidente colombiano, departamentos de Nariño y Putumayo, con el fin de describir aquellas características que diferencian a cada uno de los pueblos indígenas, que les permiten conservar aquellas vivencias, experiencias y rasgos que los identifican con su cosmovisión como pueblos indígenas.

Referencias

- Aguilar, P. (2014). Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana. *Anales de antropología*, 48(1), 11-31. [https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70487-4](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70487-4)
- Arce, P. (2009). *Educación para la salud como tema transversal en el sistema educativo costarricense. Guía para docentes y personal de salud* (2.ª ed.). Ministerio de Educación Pública.
- Asogwa, I., Okoye, J., & Oni, K. (2017). Promotion of Indigenous Food Preservation and. *Journal of Food Security*, 5(3), 75-87.
- Barrial, A. y Barrial, A. (2011). La educación alimentaria y nutrición desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Contribuciones a la Ciencias Sociales*. http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/red-icean/docs/Colombia%3BIceanenla%2ofamilia%3BEAN%20sociocultural%20para%20SAN%3B2012.pdf
- Constitución Política de Colombia [Const]. (1991). Bogotá, Colombia. <https://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia%20-%202015.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (2019). Población Indígena de Colombia. Resultados del censo nacional de población y vivienda 2018. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/grupos-eticos/presentacion-grupos-eticos-2019.pdf>
- Gómez, H. (2005). Los usos y costumbres en las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas como una estructura conservadora. *Estudios Políticos*, 8(5), 121-144. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=426439533006>
- Guansheng, M. (2015). Food, eating behavior, and culture in Chinese society. *Journal of Ethnic Foods*, 2, 195-199.
- IWGIA. (2020, 25 de mayo). El Mundo Indígena 2020: Colombia. <https://www.iwgia.org/es/colombia/3739-mi-2020-colombia.html>
- León Claros, E. (2018). *Autonomía alimentaria de los Muyscas de Suba: satisfacción del derecho a la alimentación y contribuciones a la mitigación del cambio climático*. [tesis de pregrado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/44205>
- Ley 21 de 1991. (1991, 4 de marzo). Congreso de Colombia. Diario Oficial No. 39720.6. https://www.mininterior.gov.co/sites/default/files/5_ley_21_de_1991.pdf
- Ministerio de Cultura. (2013). Diversidad Cultural. <https://www.mincultura.gov.co/areas/poblaciones/publicaciones/Documents/Cartilla%20Diversidad%20Cultural.pdf>
- Molano, D. y Molano, N. (2017). Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana. *Universidad y Salud*, 20(1), 16-25. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182001.105>
- Montoya, F. (2010). Tradiciones alimentarias: bienestar de las personas y del ambiente. *Cuadernos de Antropología*, 20, 1-16. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/antropologia/article/view/2002/1969>
- Mora, G. (2018). Saberes y prácticas alimentarias: familias migrantes entre tierras altas y bajas en Argentina. *Estudios sociales*, 28(51), 1-29. <http://dx.doi.org/10.24836/es.v28i51.510>
- Neufeld, H. & Richmond, C. (2017). Impacts of Place and Social Spaces on Traditional Food Systems in Southwestern Ontario. *International Journal of Indigenous Health*, 12(1), 93-115. <https://doi.org/10.18357/ijih112201716903>

- Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. *Farmacia Profesional*, 28(4), 15-19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932414396318>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2011). *Política de la FAO sobre pueblos indígenas y tribales*. <http://www.fao.org/3/i1857s/i1857s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2015). *Comida, territorio y memoria. Situación alimentaria de los pueblos indígenas en Colombia*. <http://www.fao.org/3/a-i4467s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencias y la Cultura. (2017). Los pueblos indígenas y la Unesco. <http://www.unesco.org/new/es/indigenous-peoples/>
- Rebato, E. (2009). Las nuevas culturas alimentarias: globalización vs. etnicidad. *Osasunaz*, 10, 135-147. <https://core.ac.uk/download/pdf/11500735.pdf>
- Rivas, X., Pazos, S., Castillo, S. y Pachón, H. (2010). Alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes de Colombia. *ALAN Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 60(3). <https://www.alanrevista.org/ediciones/2010/3/art-1/>
- Rodríguez, T., Chávez, M., Thomé, H. y Miranda, G. (2017). Elaboración y consumo de tortillas como patrimonio cultural de San Pedro del Rosal, México. *Región y sociedad*, 29(70), 155-179. <http://www.scielo.org.mx/pdf/regsoc/v29n70/1870-3925-regsoc-29-70-00155.pdf>
- Tassinari, A. y Guedes, C. (2015). Al ritmo de la comunidad: enseñanza y aprendizaje entre niños indígenas galibi-marworno. *Anthropologica*, 33(35), 173-203. <http://dev.scielo.org.pe/pdf/anthro/v33n35/a08v33n35.pdf>
- Woodley, E., Crowley, E., Dey de Pryck, J. & Carmen, A. (s.f). Indicadores culturales de los sistemas alimentarios y agroecológicos de los pueblos indígenas. <http://www.fao.org/3/ak243s/ak243s.pdf>