

Prácticas alimentarias de frutos tradicionales en Colombia

Angie Ximena Cadena Burbano
Briyit Silvana Insuasti Villota
Estudiantes de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

Diana Paola Ortiz Tobar
Stephanie Carolina Realpe López
Profesoras de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

Las prácticas alimentarias corresponden a la agrupación de prácticas sociales referentes a la alimentación, las preparaciones tradicionales, sus técnicas, consumo, conocimientos y atribuciones alimentarias. Pueden verse influenciadas por la cultura, la religión, las costumbres y las tendencias; se caracterizan por ser comportamientos y conductas que se transmite de generación en generación.

Dentro de la alimentación humana se encuentra el consumo de los frutos tradicionales, los cuales son especies frutales que hacen parte de una determinada región, caracterizados por la manera como son producidos, cultivados y, dispuestos dentro de la tierra para su venta en canales o sitios de comercialización, como las plazas de mercados, de pequeña, mediana y gran escala y, comercios; así mismo, son usados para el consumo como parte del sistema alimentario de las familias que, han logrado crear hábitos y estilos de vida que diferencian su cultura alimentaria de otras regiones o territorios.

En este sentido, Realpe (2021) refiere que el patrón alimentario de una cultura se compone de tres características fundamentales: la primera, al conjunto de prácticas y procesos relacionados que acogen los recursos naturales, siendo usados como materia prima para la elaboración de las preparaciones tradicionales hasta el fin último, el cual es el consumo. La segunda, entiende a la alimentación como un factor social, cultural y nutricional desde el punto de vista biológico, fisiológico y de salud, para mejorar las condiciones de vida de las personas. La tercera característica comprende un conjunto de preparaciones, creencias, conocimientos, saberes y prácticas heredadas asociadas a la alimentación.

Así, dentro del patrón alimentario, los frutos tradicionales representan historias, recuerdos y momentos especiales que se distinguen con su propio patrimonio cultural inmaterial, donde a su vez intervienen aspectos sociales, culturales, económicos y políticos, generando un impacto positivo en cuanto a las diferentes técnicas culinarias, métodos y formas de preparación ancestrales.

Del mismo modo, al momento de conocer una práctica alimentaria, la implementación de los utensilios es esencial puesto que, en su mayoría, representan un

significado ancestral y cultural; por ello son creados de manera propia; es decir, los materiales eran elaborados por las mismas comunidades de la forma más natural posible, demostrando la creatividad, destreza y agilidad para aprovechar todos los recursos al alcance.

Colombia, como lo expresa el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2011) se caracteriza por ser un país con gran diversidad de frutas tradicionales, gracias a los climas que se presentan durante el año en cada territorio. Así, en la región Caribe, el clima cálido y semiárido permite la disponibilidad de frutales, principalmente zapote, mango y plátano. Por su parte, en la región Andina la variedad climática permite el cultivo de varias frutas, entre ellas mora, piña, fresas, lulo, naranja, entre otras. En la región de la Orinoquia, la zona ubicada entre la cordillera oriental hasta el río Orinoco, es ideal para la plantación de frutas cítricas, entre ellas naranja, limón y mandarina.

La región de la Amazonía se caracteriza por el clima cálido y lluvioso que permite la siembra de frutales tropicales como arazá, carambolo y borojó. En la región pacífica, por tener un clima húmedo, se cultiva el chontaduro, una de las frutas distintivas en la región debido al aporte nutricional significativo; por esta razón, es importante

destacar la relevancia que tienen los saberes y tradiciones en Colombia, pues existe una gran riqueza de alimentos, entre ellos frutas, que hacen parte de cada región (MEN, 2011).

El Ministerio de Cultura (2016) sostiene que, los saberes y las tradiciones culinarias son factores importantes en la vida e identidad de las comunidades, para conocer, recuperar y conservar sus tradiciones, como parte de sus sistemas locales de seguridad y soberanía alimentaria, dando pie a las cocinas tradicionales y a las prácticas alimentarias con frutos tradicionales, en las cuales se comprende diferentes conocimientos culinarios con relación a los sistemas agrícolas, la oferta ambiental y la cultura; además, es aquí donde todo el conocimiento se lleva a cabo con las diferentes técnicas y formas de preparación para la elaboración de cada plato típico, partiendo desde todos los procesos iniciales de selección, lavado, pelado y picado para el consumo, forjando un conjunto de gustos y sabores únicos y originales, puesto que, con el hecho de comer, los frutos contienen historias y representaciones que mantienen su patrimonio cultural.

Por lo anterior, en el programa de Nutrición y Dietética se ha desarrollado investigaciones estudiantiles en torno al rescate de las prácticas alimentarias con frutos tradicionales, con el fin de describir aquellas características que los diferencian de cada región o territorio y les permiten a las comunidades, conservar aquellas vivencias, experiencias y rasgos que los identifican como parte de una cultura alimentaria tradicional.

Referencias

- Ministerio de Cultura. (2016). Saberes y Sabores del Pacífico colombiano: Buenaventura-Tumaco. Biodiversidad, cocina e identidad en el Pacífico colombiano. <https://catalogo.unipacifico.edu.co/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=13243>
- Ministerio de Educación Nacional (MEN). (2011). *Ciencias Sociales 2: Primera y Segunda cartilla*. Ministerio de Educación Nacional.
- Realpe, S. C. (2021). Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas. *Boletín Informativo CEI*, 8(2), 106-111.