

Sembrando conciencia: nutrición y trabajo digno en el campo nariñense

Jhoana Patricia Montenegro Cordoba

Profesora de Ingeniería de Procesos
Universidad Mariana

Catherine Lizeth Estrada Anacona

Estudiante de Ingeniería de Procesos
Universidad Mariana

En lo alto del corregimiento de Obonuco, en Pasto (Nariño), un grupo de trabajadores agrícolas dedica cada día su esfuerzo a la cosecha de zanahoria y papa. Ellos, muchas veces invisibles para la ciudad, son los protagonistas de una historia que conecta directamente con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), especialmente el ODS 1: Fin de la pobreza y el ODS 2: Hambre cero. Este proyecto comunitario buscó acompañarlos, escucharlos y fortalecer sus conocimientos sobre alimentación saludable y trabajo digno, dos pilares esenciales para alcanzar un desarrollo verdaderamente sostenible (Naciones Unidas y CEPAL, 2018).

La iniciativa surgió del deseo de comprender más de cerca la realidad del campo nariñense y de valorar la sabiduría de quienes, con sus manos, sostienen la seguridad alimentaria de toda una región. Desde el inicio, se buscó que cada actividad fuera participativa, sencilla y útil para la vida diaria. No se trataba de llevarles teoría, sino de construir juntos, saberes que partieran de su propia experiencia.

Primera visita: escuchando al campo a través de las encuestas comunitarias: la primera actividad, llamada Nutrición y bienestar en el trabajo agrícola, fue una charla corta, práctica y muy cercana. En ella se habló sobre cómo una buena alimentación influye en el rendimiento físico y en la salud. Se compartieron ejemplos de comidas nutritivas hechas con productos locales como el plátano, la avena y el huevo, que son económicos y aportan energía y bienestar (Vera y Hernández, 2013). Durante el encuentro, los trabajadores compartieron recetas tradicionales y recordaron platos típicos del campo, como la sopa de cebada o la chulla, como se la conoce comúnmente en el campo. Estas conversaciones demostraron que el conocimiento no siempre nace de los libros, sino de las costumbres que se transmiten de generación en generación. Como resalta el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar [ICBF] (2021), la educación alimentaria adaptada al contexto rural puede transformar hábitos de forma sencilla y duradera. La respuesta fue muy positiva, ya que los trabajadores reconocieron la importancia de cuidar su nutrición y manifestaron su interés en aplicar lo aprendido. Muchos expresaron que, a partir de esta experiencia, intentarían

mejorar la forma de alimentarse durante sus largas jornadas de trabajo. Este tipo de aprendizajes prácticos fortalece la autonomía alimentaria y promueve la salud desde lo cotidiano (Banco Interamericano de Desarrollo [BID], 2024).

Segunda visita: reconocer el valor del esfuerzo agrícola: la segunda actividad, un conversatorio titulado Trabajo digno y derechos laborales en el campo, permitió abrir un diálogo sobre el valor real del trabajo agrícola. Se reflexionó sobre la necesidad de recibir salarios justos, de tener jornadas adecuadas y de sentirse respetados como parte fundamental de la economía local (Organización Internacional del Trabajo [OIT], 2025). Fue un momento de reflexión y unión; los trabajadores expresaron su deseo de organizarse para acceder a programas de apoyo y capacitación. Tal como señala Rodríguez (2024), cuando las comunidades rurales fortalecen su autoestima y reconocen su valor, se abren caminos hacia el desarrollo social y económico. Más allá de las palabras, lo que dejó huella fue la actitud de hombres y mujeres que, a pesar de las dificultades, mantienen viva su esperanza y su compromiso con la tierra.

Resultados que inspiran: el impacto del proyecto fue visible. Participaron nueve trabajadores que se mostraron atentos y motivados. Las charlas despertaron curiosidad, promovieron el diálogo y generaron confianza entre ellos. Varios reconocieron que nunca habían relacionado su alimentación con su bienestar físico y que ahora entendían la importancia de cuidarse para rendir mejor. Además, se fortaleció el sentido de comunidad. Las actividades no solo brindaron información, sino que crearon lazos de respeto y reconocimiento mutuo. Aunque aún persisten retos como la informalidad laboral o la falta de seguridad social, el simple hecho de reunirse, hablar y aprender juntos marcó un avance significativo (Entreculturas, 2024).

Conclusiones

El trabajo con la comunidad agrícola de San Felipe fue una experiencia que trascendió lo académico. Permitted mirar de frente la realidad del campo y reconocer que, detrás de cada alimento que llega a la mesa, hay personas que trabajan sin descanso y que merecen condiciones dignas.

Más que un proyecto, fue una lección de vida. Nos hizo valorar el privilegio de poder estudiar y formarnos profesionalmente, y entender que el conocimiento cobra sentido cuando se comparte con quienes más lo necesitan.

Este proceso demostró que la educación comunitaria puede sembrar esperanza, fortalecer la autoestima y motivar el cambio. Como futuras ingenieras, aprendimos que el desarrollo sostenible no depende solo de grandes proyectos, sino de pequeños gestos que dignifican la vida de las personas.

Sembrar conciencia fue, sin duda, el primer paso para cosechar un futuro más justo y humano en el campo nariñense.

Figura 1

Registro fotográfico de las actividades comunitarias con los trabajadores agrícolas de la vereda San Felipe



Nota. Fotografía de Catherine L. Estrada A.

Referencias

- Banco Interamericano de Desarrollo (BID). (2024). Estrategias para mejorar la seguridad alimentaria de grupos vulnerables en ciudades. <https://www.iadb.org/es/blog/desarrollo-urbano-y-vivienda/estrategias-para-mejorar-la-seguridad-alimentaria-de-grupos-vulnerables-en-ciudades>
- Entreculturas. (2024). Educación rural: desafíos, oportunidades y soluciones. <https://www.entreculturas.org/noticia/educacion-rural/>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (2021). Educación alimentaria y nutricional. <https://www.icbf.gov.co/nutricion/educacion-alimentaria-y-nutricional>
- Naciones Unidas y CEPAL. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y El Caribe*. Naciones Unidas.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2025). Trabajo decente y productivo en la agricultura. <https://www.ilo.org/es/publications/trabajo-decente-y-productivo-en-la-agricultura>
- Rodríguez, D. C. (2024). Empoderamiento y desarrollo en las zonas rurales: el impacto del emprendimiento con mujeres. *Revista Espacio Sociológico*, (6), 42-51.
- Vera, A. M. y Hernández, B. C. (2013). Documento Guía. Alimentación saludable. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/Guia-Alimentacion-saludable.pdf>