ANALISIS DE LAS NARRATIVAS SOBRE SOBERANÍA ALIMENTARIA EN LA POBLACIÓN DE TIBÚ

| RESUMEN ANALÍTICO ESTRUCTURADO (RAE) | |
|---|---|
| Autor(a)(s) | Diego Omar Rubio Suarez |
| Directora | Beatriz González Soto |
| Título principal del proyecto | LAS HUERTAS CASERAS COMO ESTRATEGIA DE RESILIENCIA Y CONSTRUCCION DE SOBERANIA ALIMENTARIA EN TIBU |
| Título secundario | |
| Publicador principal | Corporación Universitaria Minuto de Dios |
| Citación de trabajos de grado (Normas APA) | Rubio, D. (2021) Análisis de las narrativas sobre soberanía alimentaria en la población de Tibú. (Tesis de maestría). Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bogotá – Colombia. |
| Palabras claves | Soberanía alimentaria, derecho a la alimentación, huertas caseras, educación nutricional, imaginarios alimentarios, conflicto armado, construcción de paz. |
| Resumen | El siguiente trabajo de investigación está centrado en el análisis de las narrativas de una familia en la población de barrio largo en Tibú Norte de Santander, narrativas surgidas a partir de la implementación y desarrollo de huertas caseras y programas de educación nutricional buscando el fortalecimiento de la soberanía alimentaria en la población objeto de la investigación, y como a partir de estas actividades se fortalecen las dinámicas sociales, acceso a la alimentación y de construcción de paz en el territorio. Es un tema de gran aportación en cuanto a establecer métodos y procesos para el logro de desarrollos alternativos sostenibles en poblaciones rurales con escasos recursos y afectadas por situaciones de conflicto, dichos desarrollos pueden fortalecer las dinámicas de la población, el relacionamiento con los territorios e influir en la construcción de paz desde trabajos que demandan inversiones de recursos limitadas y fortalecen igualmente la salud y bienestar de las comunidades cohesionando sus integrantes y trasformando los imaginarios de la población. |
| Descripción | La investigación se desarrolla bajo la metodología del enfoque interpretativo, toda vez que se fundamenta con fuentes primarias bajo la modalidad de análisis de narrativas, contando con la participación de la comunidad de barrio largo y en especial una familia en el municipio de Tibú, se recolecto la información a través de entrevistas semiestructuradas, grupos focales y observación. El trabajo está conformado por cinco capítulos en donde los resultados se han expuesto a modo de crónica. Esta investigación brinda una mirada de los desarrollos alternativos en poblaciones rurales y como a partir de la soberanía alimentaria se puede consolidar el relacionamiento de las poblaciones con el territorio construyendo paz en el proceso. |
| Línea de investigación | Alternativas al desarrollo |
| Programa académico | Maestría en Paz, Desarrollo y Ciudanía |

?

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

UNIMINUTO VIRTUAL Y A DISTANCIA

MAESTRÍA EN PAZ, DESARROLLO Y CIUDADANÍA

# LAS HUERTAS CASERAS COMO ESTRATEGIA DE RESILIENCIA Y CONSTRUCCION DE SOBERANIA ALIMENTARIA EN TIBU

Modalidad: Proyecto de investigación en formato de Análisis de narrativas

Autor

DIEGO OMAR RUBIO SUAREZ

Directora

BEATRIZ GONZALEZ SOTO

PhD Educación

BOGOTA, COLOMBIA

MAYO, 2021

# Agradecimientos a mis fuentes de inspiración

A mi hija Sara Valentina que es mi motor en todas las acciones de mi vida y siempre me llenas de inspiración, mi esposa Clara y mi madre Ana quienes me han apoyado en este camino, y a la comunidad del Catatumbo que me han abierto las puertas de sus hogares a pesar de los tiempos difíciles de pandemia que vivimos en el desarrollo del presente trabajo.

**Resumen**

El siguiente trabajo de investigación esta centrado en el análisis de las narrativas de una familia en la población de barrio largo en Tibú Norte de Santander, narrativas surgidas a partir de la implementación y desarrollo de huertas caseras y programas de educación nutricional buscando el fortalecimiento de la soberanía alimentaria en la población objeto de la investigación, y como a partir de estas actividades se fortalecen las dinámicas sociales, acceso a la alimentación y de construcción de paz en el territorio.

Es un tema de gran aportación en cuanto a establecer métodos y procesos para el logro de desarrollos alternativos sostenibles en poblaciones rurales con escasos recursos y afectadas por situaciones de conflicto, dichos desarrollos pueden fortalecer las dinámicas de la población, el relacionamiento con los territorios e influir en la construcción de paz desde trabajos que demandan inversiones de recursos limitadas y fortalecen igualmente la salud y bienestar de las comunidades cohesionando sus integrantes y trasformando los imaginarios de la población.

## *Palabras clave*

*Soberanía alimentaria, derecho a la alimentación, huertas caseras, educación nutricional, imaginarios alimentarios, conflicto armado, construcción de paz.*

**Índice**

**Agradecimientos a mis fuentes de inspiración**.....2

**Resumen**.....4

***Palabras clave*** .....4

**Capítulo 1. Descripción y problematización de la realidad social.** .....7

1.1 Cuál fue mi reflexión para llegar a este tema de investigación .....11

1.2 Reflexiones sobre el impacto de mi trabajo: ¿a quién está dirigida la construcción de la narración?.....12

1.3 Otras voces que han trabajado sobre la reflexión/investigación - Antecedentes específicos o investigativos .....14

**Capítulo 2 Marco teórico: fuentes de reflexión epistemológica** .....18

2.1 Desarrollos alternativos.....18

**2.1.1 Huertas caseras** .....19

**2.2.2 Organización comunitaria y desarrollo** .....20

2.2 del derecho a la alimentación a la soberanía alimentaria.....21

**2.2.1 Derecho a la alimentación** .....21

**2.2.2 Alimentación equilibrada**.....23

**2.2.3 Seguridad alimentaria**.....24

**2.2.4 Soberanía alimentaria**.....25

2.3 Los caminos de la construcción de paz.....28

**2.3.1 Conflicto armado**.....28

**2.3.2 Construcción de paz** .....29

**Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación: Del saber al hacer** .....30

3.1 Enfoque epistemológico .....30

3.2 Línea de investigación.....32

3.3 Participantes: .....33

3.4 Técnicas (Instrumentos o herramientas).....34

3.5 Fases del trabajo de campo .....34

**Capítulo 4. Resultados: experiencias de construcción de soberanía alimentaria en el Catatumbo, el camino recorrido** ..... 36
**Capítulo 5. Aprendizajes** ..... 51
5.1 Transformando Imaginarios nutricionales ..... 51
5.2 De la huerta a la mesa ..... 51
5.3 Soberanía alimentaria ..... 52
5.4 Tejiendo relaciones vecinales en el territorio ..... 52
5.5 las voces de las mujeres ..... 53
5.6 De las transiciones a las posibilidades ..... 53
**Referencias** ..... 55
**Anexos** ..... 57
entrevista semiestructurada ..... 57
Grupo focal 1 ..... 59
Grupo focal 2 ..... 62
Diarios de campo ..... 66
Organización y clasificación de la información ..... 68
Fotografías ..... 79

## Capítulo 1. Descripción y problematización de la realidad social

A lo largo de este trabajo nos adentraremos en las realidades y relatos de la población de barrio Largo, sector altamente afectado por problemáticas de diversa índole como lo son la pobreza, la falta de oportunidades y el conflicto armado generalizado de la región del Catatumbo colombiano. A lo largo de este trabajo se quiere lograr una comprensión de su sentir, de su visión particular del mundo y de cómo a partir de estas realidades culturales especificas se puede lograr la soberanía alimentaria en la ruralidad no solo colombiana sino latinoamericana, con esto no se pretende generalizar, sino más bien comprender Cómo la visión de la población puede tener concordancia con la de otros pueblos y a partir de esta construir vías alternativas al desarrollo.

Empezaremos estableciendo la historicidad de la población objetivo, la cual se ha encontrado inmersa en un estado generalizado de conflicto desde su misma fundación, puesto que el municipio de Tibú (fundación 1945) se ha visto explotado desde sus inicios por capitales extranjeros en sus recursos naturales y desplazados los pueblos ancestrales autóctonos como los son los Motilón Bari, todo esto ha sucedido con la complicidad y silencio del Estado, el cual dicho sea de paso tiene una deuda histórica con el territorio, principalmente porque su presencia ha brillado por su ausencia en esta subregión.

A su vez los cultivos ilícitos y las dificultades de infraestructura (vías en mal estado, falta de inversión estatal), sumado a los saberes ancestrales perdidos han disminuido considerablemente la producción de alimentos en detrimento de las condiciones alimentarias de la población, la cual con poca oferta, tierras desaprovechadas y costos altos de adquisición (debido a infraestructura deficiente ) se ha visto obligada a participar de una de las pocas opciones económicas que tienen a su alcance como lo son los cultivos ilícitos y grupos al margen de la ley, en aras de conseguir los recursos económicos y poder sostener a su familia, en muchos casos con lo básico para su sustento so pena de estar inmersos en el conflicto, Según la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Organizacion de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentacion, 2002)

> Los conflictos armados son enemigos de la seguridad alimentaria. Hay una correlación demostrada entre la exposición de los países a conflictos externos o internos y el deterioro o el estancamiento a largo plazo de su seguridad alimentaria. Casi todos los conflictos, y especialmente los conflictos internos que han llegado a ser el modelo dominante de violencia en gran escala, afectan sobre todo a las zonas rurales y a sus poblaciones. Perturban la producción de alimentos debido a la destrucción material y al saqueo de cultivos y ganado, cosechas y reservas alimentarias; impiden y desalientan la agricultura; interrumpen las vías de comunicación a través de las cuales se realizan los intercambios de alimentos y se transporta incluso el socorro humanitario; destruyen el capital de las explotaciones agrícolas, obligan a enrolarse a varones jóvenes y sanos, apartándoles del trabajo agrícola, y suprimen ocupaciones que generan ingresos (Organizacion de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentacion, 2002)

A estas situaciones debemos sumar la constante presencia y amenaza de los grupos al margen de la ley, que lejos de contribuir con soluciones y alternativas del ya ausente Estado contribuyen al empeoramiento de la situación.

> En el Catatumbo, en el noreste de Colombia, el Ejército de Liberación Nacional (ELN) y el Ejército Popular de Liberación (EPL) están enfrentados desde principios de 2018 en una lucha brutal por el territorio. También operan en la zona exmiembros de las FARC que formaron un nuevo grupo armado. Los grupos armados han cometido numerosos abusos contra civiles, incluidos asesinatos, desapariciones, violencia sexual, reclutamiento infantil y desplazamiento forzado. También han plantado minas antipersonales e intentando controlar a la población por medio de amenazas, incluso contra líderes comunitarios y defensores de derechos humanos. Algunos de ellos han sido asesinados (Human Rights Watch, 2019, pág. 1)

De igual manera es importante adicionar a esta situación la migración dada desde el país de Venezuela a partir del 2015 la cual ha aumentado la población en estado de vulnerabilidad de la región, en dicho informe también se toma el tema que gran cantidad de población Venezolana cruza la frontera en búsqueda de alimentos, medicinas y trabajos exponiéndose a

abusos por parte de grupos al margen de la ley, aproximadamente 25.000 venezolanos viven en esta región ara 2019 según la Oficina de Coordinación de Asuntos Humanitarios de Naciones Unidas (OCHA) (Human Rights Watch, 2019, pág. 1)

Voces como la de la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO advirtió que, en el conflicto armado, por su magnitud, la cobertura, la duración y el número de personas afectadas ha representado la mayor amenaza para la inseguridad alimentaria cíclica en Colombia. Las poblaciones indígenas y poblaciones rurales ubicadas en zonas aisladas son los más vulnerables puesto que 5,8 millones de colombianos se encuentran en crítica situación alimentaria como consecuencia del conflicto armado. (Manosalva, 2017, pág. 4)

Encontramos entonces que en el desarrollo histórico de la población la situación de conflicto generalizado es uno de los mayores determinantes en la afectación de la seguridad alimentaria y tiene diversas maneras de afectación en ellos: destrucción de cultivos, ganado e infraestructura agrícola de las regiones, perturbando los mercados y generando desplazamientos que a su vez agravan la situación (Manosalva, 2017, pág. 4), siendo estas afirmaciones de voces certificadas como FAO motivantes para convertirnos en motor de transformación.

El abandono del Estado es tangible en informes de organizaciones internacionales de derechos

> Gran parte de la población se encuentra en situación de pobreza y no tiene acceso a oportunidades económicas. En todos los municipios, salvo Ocaña, más del 45 % de la población tenía necesidades básicas insatisfechas en 2011, el año al cual corresponden las estadísticas gubernamentales más recientes. Más del 15 % vivía en condiciones de pobreza extrema Resultados censo general 2005 – Necesidades básicas insatisfechas a 31 de diciembre de 2011) (Human Rights Watch, 2019, pág. 12)

Es igualmente importante resaltar que debido un abandono histórico del Estado estas poblaciones, presentan grandes atrasos en cuanto a educación alimentaria y escasa o nula atención nutricional y de salud relacionada a sus condiciones nutricionales, llegando a tasas del 20.9% de desnutrición en poblaciones infantiles para el año 2016 así como una tasa de mortalidad por dicha causa de 7.1 casos por cada 100.000 niños siendo superior a la meta a 2030 de 5 por cada 100.000 PNUD Norte de Santander retos y desafíos para el desarrollo sostenible (Programa de las Naciones Unidas para el Desarollo, pág. 4)

Para el caso específico de los pobladores de barrio Largo las situaciones de conflicto y falta de oportunidades son tangibles, sus medios de vida limitados acompañados de pocas acciones de parte de las entidades gubernamentales han propiciado una dificultad sostenida en el acceso a los alimentos.

Estas situaciones de dificultad en el acceso a alimentos y falta de oportunidades económicas son aprovechadas por grupos al margen de la ley para atraer a sus filas e intereses a jóvenes y adultos, con las promesas de un futuro más estable económicamente hablando, convirtiéndose en una problemática marcada en la cual el hambre aumenta el riesgo de violencia.

De ahí se parte para establecer como la soberanía alimentaria y las alternativas de acceso a alimentos de autoabastecimiento se pueden convertir en factores protectores de la población y posibilitar estas transformaciones profundas en la sociedad.

Frente a esta situación diversas ONG y otras instituciones internacionales del sistema de Naciones Unidas han desarrollado proyectos y estrategias de abordaje a la población encaminadas en el fortalecimiento de las fuentes de consumo de alimentos, medios de vida y educación nutricional de los pobladores.

Determinadas estas circunstancias se hace especialmente importante conocer la visión de sus pobladores surge la siguiente pregunta ¿Analizar cómo los procesos de formación sobre alimentación y la seguridad alimentaria han posibilitado transformaciones en los imaginarios y

hábitos de la población para la construcción de soberanía alimentaria y cultura de paz en la comunidad?

De igual manera para poder responder esta pregunta se han planteado las siguientes preguntas de profundización

¿Cuáles son los cambios en los imaginarios de la población sobre la soberanía alimentaria a partir del proceso de formación y la implementación de las huertas caseras?

¿De qué manera ha impactado las huertas caseras los hábitos alimenticios de la población?

¿Cuáles son las transformaciones en el ámbito de la soberanía alimentaria y la construcción de paz generadas en la población y/o comunidad?

### 1.1 ¿Cuál fue mi reflexión para llegar a este tema de investigación?

Esta investigación surge de mis inquietudes en cuanto a los medios de desarrollo de las comunidades rurales y de sus formas de ver la realidad, a lo largo de mi experiencia profesional en organizaciones de ayuda humanitaria ha habido un común denominador en las comunidades a las cuales he tenido acceso, y ese es la dificultad cada día más marcada para alimentarse adecuadamente, de esta inquietud que me ha acompañado a lo largo de mi ejercicio profesional y personal se convierte en el mayor motivo para este trabajo.

Desde el área programática en la que desarrollo mi ejercicio profesional esta investigación se convierte en una herramienta importante para propiciar que las intervenciones en la población estén encaminadas en el fortalecimiento de sus capacidades y se conviertan en hitos transformadores de las realidades de la región, en momentos en los que incluso la lucha contra la erradicación del hambre ha sido galardonada con el premio nobel de paz 2020, lo cual es un recordatorio de como a partir de la soberanía alimentaria podemos realizar construcción de paz.

Es igualmente importante decir que desde que conocí el Catatumbo quede enamorado a primera vista, no puedo concebir como la tierra mágica que SABASEBA (la figura fabulosa de Sabaseba es fundamental en toda la cultura barí; todos los elementos están unificados a partir de esta figura mitológica y funcional, preexistente y omnipresente en todos los momentos y en todas las realidades que se suceden en la vida diaria de Ja comunidad barí) (Pena, 2003) como ordenador del mundo y primer maestro de la naturaleza trabajo pacientemente para hacerla el hogar del pueblo Bari y ahora este azotada por la violencia, provocando poblaciones con hambre bajo los preceptos impuestos de desarrollo de las ciudades, es muy triste ver como en una tierra llena de riquezas sus habitantes viven en la miseria.

Soy oriundo de Cúcuta, y me encuentro orgulloso de mis orígenes Bari, es por esto por lo que con mi trabajo quiero aportar en el conocimiento de las realidades y propiciar cambios en esta tierra muchas veces olvidada por el Estado, pero siempre orgullosa y pujante.

Es igualmente motivante para mi encontrar alternativas sostenibles de desarrollo para las poblaciones, y conocer como estas alternativas pueden impactar los pilares más fundamentales de sus medios de vida, mi interés entonces durante la investigación es saber la influencia que tienen estos proyectos en la construcción de paz, y las posibilidades que habría de réplica en diversas comunidades a fin de contribuir en la construcción de paz y desarrollo rural.

### 1.2 Reflexiones sobre el impacto de mi trabajo: ¿a quién está dirigida la construcción de la narración?

Considero que este trabajo es de especial interés a quienes trabajan en el desarrollo del Catatumbo debido a que se centra en las narrativas y las expresiones del sentir y del vivir de sus pobladores, el fin máximo de esta investigación es dar una voz a estas personas que por muchos años se han visto relegadas y olvidadas, que no han podido hacer parte de sus planes de desarrollo y que muchas veces son invisibilizadas en sus problemáticas cotidianas.

También es intención sentar un precedente investigativo en la región que no solo se centre en las estadísticas y hechos violentos, sino que tome más en consideración las características y experiencias vivenciales de estos, que en su diario vivir construyen el territorio, me encontré asombrado al adentrarme en la investigación que el material acerca del territorio es en su mayoría construido por organizaciones externas al mismo, lo cual hace que las expresiones de su sentir no estén plasmadas en esos documentos.

Espero que con este trabajo pueda iniciarse un interés en esta región y que desde la academia tanto como las organizaciones de apoyo se pueda contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, centrado en las realidades culturales y necesidades de sus pobladores como fin máximo del trabajo, no solo por mostrar cifras sino por influir en una construcción de paz estable.

También es vital en esta investigación plasmar las grandes necesidades de la población, no solo desde el punto de vista de carencias económicas, sino desde su cotidianidad, de cómo a través de procesos de intervención que pueden ser sencillos y fácilmente replicables se pueden propiciar cambios importantes en sus pobladores, y a partir de estos cambios generar transformaciones del territorio.

Mi mayor anhelo es que quien tenga acceso a este documento pueda encontrar en las alternativas de solución a una problemática muy presente en la ruralidad, y paradójica, puesto que con fácil acceso a terrenos de cultivo el acceso a los alimentos es limitado y el hambre es una situación real, y con pequeñas intervenciones y fortalecimiento de sus capacidades y conocimientos se puede generar transformaciones muy positivas y desarrollos viables para los territorios.

Otro punto importante es dar a conocer como las narrativas, imaginarios y formas de convivencia de las poblaciones se transforman mediante la educación nutricional, la conformación de huertas caseras y los procesos de socialización inmersos, posibilitando así una comprensión mayor y una acción encaminada en el desarrollo diferenciado y adaptado a las

realidades de la comunidad, el fin último es visibilizar la comunidad y alternativas de acción en pro del mejoramiento de sus condiciones vitales.

Es igualmente importante destacar como este trabajo está encaminado a enriquecer la línea de alternativas al desarrollo, mostrándonos nuevas visiones de fortalecimiento en poblaciones rurales y con diversas afectaciones posibilitando movilizaciones que permitan construir desde el relacionamiento con el territorio.

### 1.3 Otras voces que han trabajado sobre la reflexión/investigación - Antecedentes específicos o investigativos

En este apartado exploraremos las diferentes investigaciones que se han llevado a cabo y que son pertinentes al objeto de estudio del presente trabajo y que debemos tomar en consideración como antecedentes y apartados importantes con respecto al presente documento.

Rubio , B. en su artículo crisis mundial y soberanía alimentaria en américa latina del año 2011 para la revista de economía mundial realiza un análisis de las diferentes vías de acción que se han tomado por los gobiernos frente a la crisis alimentaria y como a partir de la ruralidad se pueden encontrar soluciones alternativas alejadas de las soluciones industriales o capitalistas, este articulo nos sirve como punto de partida para visibilizar la problemática y las alternativas de solución que puedan surgir. (Rubio, 2011, págs. 61-87)

Stedile y Martins de Carvalho en el documento “Soberanía alimentaria una necesidad de los pueblos” publicado como un capítulo del libro “BRASIL SEM FOME” nos muestran un panorama general sobre la soberanía alimentaria mundial, una retrospectiva a la construcción del concepto de soberanía alimentaria, como es afectado por las grandes trasnacionales y como se construyen políticas encaminadas en la consecución de la soberanía alimentaria, de igual manera nos muestra a ejemplo el caso de Brasil en este ámbito. (Stedile & Martins, 2011, págs. 49-60)

Otro trabajo importante como antecedente es el de Paredes-Guzmán Gr., Forero-Palomino PA. Que a través de su investigación titulada Productos agrícolas para implementar huertas caseras en Altos de Cazucá, Soacha realizan una exploración mediante entrevistas y observación a más de 100 participantes en cuanto a los alimentos que pueden producirse sosteniblemente favoreciendo la soberanía y seguridad alimentaria en poblaciones de bajos recursos y afectadas en algún grado por desplazamiento por violencia social, de igual manera nos brinda unas cifras de consumo y de preferencia de consumo que pueden ser tomadas como referencia para el establecimiento de planes de agricultura sostenible en busca de la soberanía alimentaria acorde a las condiciones y necesidades de los pobladores, haciendo posible la réplica en diferentes regiones para ser adaptados a las necesidades propias de las poblaciones. (Paredes & Forero, 2018)

Franco y Tobasura en su estudio de caso de 2007 titulado familia, soberanía alimentaria y medio ambiente. un caso de estudio se realiza una exploración de acuerdo con la información obtenida con la aplicación del instrumento SIMVA el cual les sirve para analizar las condiciones de vulnerabilidad alimentaria, teniendo en cuenta los ejes de la política: acceso, consumo, aprovechamiento e inocuidad y de cómo a partir de las unidades familiares se puede realizar un ejercicio de agricultura y manejo medioambiental en pro de fortalecer la soberanía alimentaria, de igual manera realiza una exploración del papel fundamental de la familia en el mejoramiento de la equidad social mediante el análisis de las políticas públicas. (Franco & Tobasura, 2007, págs. 8-21)

Es una fuente que apoya la valides del análisis de una familia como fuente representativa de transformación social y consecución de la soberanía alimentaria, de igual manera al igual que Paredes y Forero nos plantea las huertas caseras y la agricultura sostenible como medios para la consecución de la soberanía alimentaria en la población y la familia como eje fundamental en el cual se cimienta la transformación social.

Arias, Mejía y Motta en su trabajo titulado sistematización de la experiencia productiva de huertas caseras mediante 2 ejes principales: 1, Procesos de construcción y funcionamiento de la huerta comunitaria y 2 Prácticas alternativas de soberanía alimentaria en la experiencia

productiva dadas en el asentamiento Álvaro Uribe Vélez de la comuna 10 de la ciudad de Neiva del año 2018 realizan un ejercicio de sistematización de una experiencia exitosa llevada a cabo por los pobladores de la comuna 10 de Neiva, en la cual observan y documentan como a partir de las necesidades de la población lograron una organización que ayudara a mejorar su seguridad alimentaria y conseguir la soberanía alimentaria por cuenta y desarrollo propios. (Arias, Mejia, & Motta, 2018)

Esta experiencia exitosa nos lleva a constatar como en los trabajos anteriores en los cuales se había teorizado al respecto del impacto de las huertas caseras en la soberanía alimentaria puede convertirse en acciones de transformación social positiva.

Carvajal, Cambindo y Mosquera en su trabajo titulado más allá del aula: reconociendo saberes y soberanía alimentaria del año 2018 realizan un ejercicio de relación entre los saberes de la población, la educación, la familia y la construcción de soberanía alimentaria a partir de esta interrelación, es un ejercicio muy aportante que apoya la visión de la educación como eje fundamental para la construcción de soberanía alimentaria, además también esta cimentada en las experiencias particulares y saberes de las familias como unidad fundamental de construcción social, tomando como base de construcción del ejercicio un diseño de investigación de acción de intervención social cualitativa basada en observación participativa y revisiones bibliográficas. (Carvajal, Cambindo, & Mosquera, 2018)

El trabajo Manosalva, A. (2017) titulado Situación de la seguridad alimentaria y nutricional de personas víctimas por el conflicto armado del municipio de convención, departamento norte de Santander se toma como gran referente en cuanto se realiza una exploración de la relación entre la seguridad alimentaria y el conflicto en uno de los municipios de la Subregión del Catatumbo, así mismo cobra importancia al ser el único antecedente en la región y relacionar directamente la seguridad alimentaria con las realidades sociales del territorio. (Manosalva, 2017)

Manosalva mediante una historia de vida aplicando una metodología de tipo cualitativa, de tipo fenomenológica y participativa nos muestra el nivel de afectación que se ha tenido en la

subregión en los temas de seguridad alimentaria y acceso a alimentos debido a la situación de conflicto, analizando los cambios de comportamiento en el consumo de alimentos y también realizando un análisis de las dinámicas económicas relacionadas a la seguridad alimentaria.

A lo largo de estos trabajos observamos como se explora la seguridad alimentaria, como se documentan casos exitosos y los mayores retos a los que se enfrentan las comunidades en el camino a conseguirla, de igual manera como punto importante el papel de la familia y las alternativas rurales además de la educación como métodos efectivos para conseguir la soberanía alimentaria en entornos rurales.

## Capítulo 2 Marco teórico: fuentes de reflexión epistemológica

A continuación, se describen los ejes conceptuales que guiaron la elaboración de este trabajo, tales como derecho a la alimentación a la seguridad y soberanía alimentaria, así mismo el impacto de las huertas caseras en las alternativas de desarrollo y el conflicto y la construcción de paz.

### 2.1 Desarrollos alternativos

Los desarrollos alternativos están enmarcados en nuevas formas de visualizar el desarrollo y relacionamiento de las comunidades con el territorio y el sentido de bienestar, en ese sentido el proyecto macro de alternativas al desarrollo nos aclara como está enmarcado en nuevas formas de visualizarnos y reconocernos en cuanto a desenmarcarse del capitalismo y el patriarcado, ante estas nuevas perspectivas es importante respetar los saberes previos y conocer sus motivaciones y formas de relación con el territorio y el exterior.

> Estudiantes y docentes de la línea podamos avanzar en la construcción social y colectiva de conocimiento a partir de reflexiones críticas sobre las transiciones en el marco de nuevas miradas y maneras otras de ser, hacer y estar, es decir, de racionalidades que implican entendernos, encontrarnos y reconocernos desde formas y modos horizontales, no jerárquicos sino basados en la comunalidad y la reciprocidad y no desde la construcción de las violencias estructurales, del patriarcado y de la colonización como sustento político del capitalismo en su fase de acumulación por despojamiento a través del modelo minero- extractivista (Corporacion universitaria Minuto de Dios, 2019)

Una de estas alternativas al desarrollo desde la visión de unidad familiar y comunalidad que nos permiten otras formas de producción, de recolección y de consolidación de los territorios y que dan sustento a la propuesta son las huertas caseras, las cuales contribuyen al desarrollo y brindan bienestar a las comunidades sin las violencias estructurales del modelo minero- extractivista de los grandes conglomerados económicos convirtiéndose en si en desarrollos alternativos plausibles a las comunidades rurales.

### 2.1.1 Huertas caseras

Las huertas caseras se han convertido en una fuente de acceso a alimentos y de construcción tanto de soberanía alimentaria como de desarrollos alternativos, los cuales son fácilmente aplicables en la ruralidad, que generan impactos positivos y duraderos en los tejidos sociales, así como un factor de fortalecimiento de la población en general.

> Las Huertas Caseras es un espacio más bien reducido, dedicados a producir gran cantidad de vegetales útiles como son hortalizas, verduras, legumbres, algunos frutos, especias y medicinales para uso y consumo doméstico. (Gómez y Ortega, 2012) referido por (Gómez, 2015). Estos pequeños espacios que describe se convierten en la escuela en zonas abiertas de interacción entre los educandos y el proceso mismo de enseñanza aprendizaje, donde los niños y niñas a través del cultivo, mantenimiento y cuidado de la huerta, se forman integralmente en conocimientos multidisciplinares, valores y sana convivencia. (Diaz, 2018, pág. 267)

De igual manera mediante estos espacios se llevan a cabo procesos de transformación social en varios niveles, como lo son el nutricional, de hábitos de vida, de relacionamiento y de desarrollo de habilidades en la población.

> Galvis (2012) describe la aplicabilidad de los conocimientos adquiridos en el aula en la implementación de la huerta escolar, pero que aún más allá estos conocimientos se reflejen en un cambio en los hábitos de vida de la comunidad en general, desde la nutrición; procurando que toda la comunidad educativa aprenda y esté al tanto de hábitos saludables de alimentación a través de las huertas escolares… se logren directrices que contribuyen al desarrollo de hábitos saludables y actitudes positivas en favor del desarrollo individual de los niños y niñas (Diaz, 2018, pág. 267)

La huerta asimismo es un espacio de construcción de conocimiento, de consolidación de las relaciones con la familia y comunidad y de consolidación de nuevos escenarios y entornos para las familias.

> El pensamiento de Bastidas (2012), describe la huerta como ese espacio de interacción entre la construcción del conocimiento científico - empírico y de los procesos

> nutricionales de los niños y niñas. Es un espacio donde tanto los niños como los padres ocuparan su tiempo libre en actividades productivas que generen beneficios a las familias. Los jóvenes, por ende, se mantendrán alejados de los flagelos sociales circundantes en el entorno (Diaz, 2018, pág. 266)

De igual manera es estas empoderan a las poblaciones, puesto que pone en estas las herramientas de transformación en sus manos, dando resiliencia y capacidades a los que en últimas medidas son los más interesados en estas transformaciones.

> a través de la implementación de las huertas caseras, participaran de manera activa en la ejecución del proyecto, logrando así adquirir competencias que les permitan ser capaces de transformar su realidad y de buscar solución a las problemáticas que se presenten en su entorno. (Diaz, 2018, pág. 270)

### 2.2.2 Organización comunitaria y desarrollo

Mediante la implementación de estas alternativas de desarrollo se propician entornos de transformación de las comunidades que propician entornos nuevos en los cuales las realidades pueden ser transformadas y construir nuevas formas de relacionamiento, es por ende una estrategia de desarrollo alternativo centrada en las necesidades de las poblaciones rurales lejos de las imposiciones de los centros de poder económico tradicionales.

A través de estas organizaciones que pueden o no ser formalmente establecidas las poblaciones encuentran nuevos caminos a sus problemáticas acorde a sus necesidades y capacidades, generando desarrollo diferenciado.

> El área de la organización comunitaria es el trabajo dedicado a la organización de los recursos (públicos, privados y voluntarios) de tipo institucional y/o formal para que estos orienten una parte de su trabajo y de sus prestaciones al Plan y a través de esto al mejor servicio de la comunidad y a la solución de los problemas colectivos y comunitarios. (Marchioni, 1999, pág. 60)

Cuando las poblaciones propician estos espacios son capaces de relacionarse con los entes de gobierno de una manera más proactiva, convirtiendo sus necesidades en voz de la

comunidad y pudiendo incidir en la toma de decisiones para sus beneficios como comunidad y como individuos, y no solo eso sino q a su vez maximiza la utilización de recursos y resiliencia ante situaciones futuras.

> La organización: facilita mayor oportunidad para conocer, negociar, demandar y gestionar con gobiernos locales y centrales otros grupos u organizaciones, ya sean nacionales o extranjeras y con el estado, entre otros, a fin de lograr los objetivos que nos proponemos para alcanzar nuestro propio desarrollo. A través de la organización también logramos mejores resultados en las actividades, gracias a la mejor utilización y distribución de los recursos (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), 2008)

### 2.2 Del derecho a la alimentación a la soberanía alimentaria

#### 2.2.1 Derecho a la alimentación

El derecho a la alimentación fue introducido en la declaración de los derechos humanos en el artículo 25, la cual dicta:

> Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios, tiene así mismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudedad u otros casos de perdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad (Loma-Ossorio, 2008, pág. 2)

En esta declaración solo se hace una introducción ética, pero sirve como referencia a que este concepto hace parte de los derechos inalienables de la población y sienta las bases para su protección, por otro lado, la lucha por los derechos civiles se convirtió en un extraordinario avance en la protección de este, en “El Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales PIDESC fue firmado en 1966 y entró en vigor en 1976. actualmente son 156 los países firmantes. En su artículo 11 se reconoce "el derecho fundamental de toda persona a estar

protegida contra el hambre" y compromete a los países a hacer una protección efectiva del derecho

A lo largo de los 80 y 90 se promueve el concepto de seguridad alimentaria más enfocada en la producción y disponibilidad y empieza un intenso debate, respecto a esto fue sintetizado por Ziegler en el año 2000 de la siguiente manera

> El derecho a tener acceso, de manera regular, permanente y libre, directamente o mediante compra con dinero, a una alimentación cuantitativa y cualitativamente adecuada y suficiente, que corresponda a las tradiciones culturales de la población a que pertenece el consumidor y que garantice una vida psíquica y física, individual y colectiva, libre de angustias, satisfactoria y digna (Loma-Ossorio, 2008, pág. 4)

Observamos que no solo se refiere a la disponibilidad, sino a la capacidad de acceder, la calidad y pertinencia cultural de los alimentos, así como al beneficio físico y psicológico generados a partir de este derecho, con respecto a este el comité PIDESC clarifica "una alimentación adecuada no sólo consiste en un conjunto de elementos nutritivos que permitan la supervivencia. Para su definición se deben tener en consideración factores culturales, sociales, económicos, climáticos y ecológicos imperantes en el momento" (Jusidman-Rapoport, 2014, pág. 87)

Esta es la gran diferencia, en el derecho a la alimentación se debe garantizar no solo la disponibilidad, sino que se deben tener en cuenta el acceso, la calidad y la cultura de los pueblos que consumirán estos alimentos, de igual manera se debe velar por medios para proteger este derecho tales como "los Estados Partes se comprometen a perfeccionar los métodos de producción, aprovisionamiento y distribución de alimentos, promover una mayor cooperación internacional en apoyo de las políticas nacionales sobre la materia". (Jusidman-Rapoport, 2014, pág. 90)

El acceso a los alimentos desde las limitaciones económicas puede convertirse en un factor clave en los problemas nutricionales, esto relaciona directamente la calidad de vida de las poblaciones rurales con menor autonomía económica con su calidad de vida.

> En este sentido, Sen (2000) afirma que una persona puede morirse de hambre si no tiene la capacidad para adquirir los alimentos que requiere a pesar de que estos estén disponibles en el mercado. Por lo que, es necesario entender las causas de los problemas alimenticios más allá de un desequilibrio entre los requerimientos de alimentos para satisfacer las necesidades alimentarias de la población de un país y la cantidad de alimentos disponibles. Es decir, se debe analizar los problemas de hambre y desnutrición como una pérdida de derechos económicos y de las libertades fundamentales de las personas y las familias para acceder a una cantidad suficiente de alimentos (Calero, 2010, pág. 10)

### 2.2.2 Alimentación equilibrada

El acceso a una dieta equilibrada con los aportes necesarios para una buena nutrición es de vital importancia en la salud de todos los seres humanos, es determinante a la hora de ver la calidad de vida y la duración de esta, no podemos hablar de salud sin primero hablar de una alimentación que contenga todos los requerimientos nutricionales del ser humano.

> Lo que comemos hoy causa más muertes y enfermedades en el mundo que el tabaco y el alcohol. En 2015, unos 7 millones de personas murieron por los efectos del humo del tabaco y otros 3,3 millones por causas relacionadas con el alcohol, pero fueron unas 12 millones de muertes las que se podrían atribuidos a “riesgos alimentarios”, tales como las dietas con bajo contenido en verduras, frutos secos o pescado…esto resulta paradójico y triste, porque la buena comida -buena en todos los sentidos, tanto por su sabor como por su aporte nutritivo- solía ser el indicio que marcaba la calidad de vida. Una buena vida sin una buena comida debería suponernos una imposibilidad lógica. (Wilson, 2020)

Es posible establecer como un factor protector de las comunidades sus hábitos alimentarios, y no solo desde la protección de la salud sino como indicador de buen vivir, buen

vivir que en los territorios rurales no solo está enmarcado en la alimentación sino en todos los demás conflictos presentes, pero que podemos fortalecer y establecer cambios empezando por este ámbito, que muchas veces es pasado por alto

> La alimentación, como otros factores exógenos o ambientales, incide sobre la salud. Pero la naturalidad de este hábito, obligado para el mantenimiento de la vida, parece no contar con el suficiente relieve y solemnidad en cuanto a su significado y consecuencias. Siendo fuente de tanta potencial satisfacción y, al tiempo, de tan peligrosa e ignota insatisfacción, relegamos los hábitos alimentarios a un plano de insignificancia que sólo adquiere protagonismo cuando se ha desencadenado algún tipo de daño o disfunción, no pocas veces irreversible. (Diaz J. , 2007, pág. 94)

### 2.2.3 Seguridad alimentaria

En el marco de la soberanía alimentaria cobra importancia la seguridad alimentaria de la cual tomaremos los siguientes conceptos como guía, partiendo de la Declaración Universal de los Derechos Humanos de 1948 en la cual la se toma que la alimentación es un derecho primordial, y que debe ser prioridad alcanzar niveles de vida adecuados, lo cual convierte la alimentación en un aspecto político y social primordial (Naciones Unidas, 1948)

De esta declaración se toma la alimentación como derecho fundamental de la humanidad y la vincula con temas políticos y sociales, para el año 1996 en la Cumbre Mundial de la Alimentación se define de la siguiente manera:

> Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana (Hidalgo, Lacroix, & Roman, 2013, pág. 19)

Para el año 2009 se adicionan aspectos sociales y nutricionales al concepto, fortaleciendo su definición y relacionándola con la calidad de dichos alimentos más que

meramente con el acceso a los mismos, incluyendo la suficiencia, preferencia e inocuidad de los alimentos vinculándolos con una vida activa y sana (Hidalgo, Lacroix, & Roman, 2013)

En el caso colombiano para el año 2013 la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional (CISAN) lanza el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-2019 en la cual dicha entidad gubernamental al igual que el Observatorio de Seguridad Alimentaria y Nutricional de Colombia (OSAN) adoptan el concepto del CONPES 113 Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) del 2008 en la cual define:

> La seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa. (Manosalva, 2017, pág. 9)

Tomando la seguridad alimentaria como un concepto global de acceso a alimentos, su mantenimiento en el tiempo y la calidad e inocuidad de estos como factores fundamentales para la población colombiana.

### 2.2.4 Soberanía alimentaria

El concepto de soberanía alimentaria fue introducido en el año 1996 en la cumbre mundial sobre la alimentación llevada a cabo en Roma, la organización mundial Vía Campesina la introdujo como una alternativa a las estrategias que trabajaban organizaciones internacionales.

En dicho encuentro en la declaración “Soberanía Alimentaria: un futuro sin hambre” se señala lo siguiente:

> Soberanía alimentaria es el derecho de cada nación para mantener y desarrollar su propia capacidad para producir los alimentos básicos de los pueblos, respetando la diversidad productiva y cultural. Tenemos el derecho a producir nuestros propios

> alimentos en nuestro propio territorio de manera autónoma. La soberanía alimentaria es una precondición para la seguridad alimentaria genuina. (Hidalgo, Lacroix, & Roman, 2013, pág. 15)

En esta definición observamos como aparte del consumo se toma en cuenta la producción, los derechos de la población y como se relaciona esta con la seguridad alimentaria, entendiendo que la soberanía se convierte en una precondición para conseguir un verdadero estado de seguridad alimentaria auto sustentada en la población.

A partir de esta declaración se evoluciono a que en el año 2001 en Cuba se llevó a cabo el "foro mundial sobre la soberanía alimentaria" que realizo paralelamente a la segunda Cumbre Mundial de la Alimentación de Roma, en dicho foro en su declaración final se realizó la siguiente definición que provee un marco y contexto ampliado del concepto:

> Entendemos por soberanía alimentaria el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población, con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y de gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental. (Foro mundial sobre soberania alimentaria, 2001, pág. 4)

En esta definición observamos cómo se profundizo en el concepto adentrándose en la ruralidad, la pequeña producción de alimentos y como se desmarca del eurocentrismo respetando las realidades culturales, además se resalta el papel de la mujer en dichas actividades.

Para el año 2002 en la "Consulta de los Pueblos Indígenas sobre el Derecho a la Alimentación" llevada a cabo en Guatemala produjo la declaración de Atitlán, en la cual a partir de las sabidurías ancestrales se adiciona el relacionamiento con la tierra como área clave del establecimiento de la soberanía alimentaria.

> La Soberanía Alimentaria es el derecho de los Pueblos de definir sus propias políticas y estrategias para la producción, distribución y consumo sustentable de alimentos, respetando sus propias culturas y sus propios sistemas de manejo de recursos naturales y áreas rurales. La Soberanía Alimentaria se considera como una precondición de la Seguridad Alimentaria. (Consulta de los pueblos indigenas sobre el derecho a la alimentacion: una consulta global, 2002, p. 2)

El concepto ha ido evolucionando a través de los años y de los diversos encuentros, siempre fortaleciéndose y dirigiéndose hacia la autodeterminación alimentaria de los pueblos y sus formas de producción, en el año 2002 en el "Fórum de ONG/OSC para la Soberanía Alimentaria" llevado a cabo en Roma surgió la siguiente definición.

> El Derecho de los países y los pueblos a definir sus propias políticas agrarias, de empleo, pesqueras, alimentarias y de tierra de forma que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas para ellos y sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a producir los alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación sana, nutritiva y culturalmente apropiada, y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades. (Hidalgo, Lacroix, & Roman, 2013, pág. 16)

Para el año 2007 en el evento "Nyéléni 2007-Foro por la Soberanía Alimentaria" se realizó una importante definición desmarcada de los grandes conglomerados económicos y basados en el sentir de los pueblos. En esta declaración se toma no solo la producción, sino la forma de distribución y la calidad de los alimentos para la consecución de una soberanía alimentaria plena

> El derecho de los pueblos a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, accesibles, producidos de forma sostenible y ecológica, y su derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo (…) La soberanía alimentaria da prioridad a las economías locales y a los mercados locales y nacionales, y otorga el poder a los campesinos y a la agricultura familiar, la pesca artesanal y el pastoreo tradicional, y coloca la producción

> alimentaria, la distribución y el consumo sobre la base de la sostenibilidad medioambiental, social y económica. La soberanía alimentaria promueve el comercio transparente, que garantiza ingresos dignos para todos los pueblos, y los derechos de los consumidores para controlar su propia alimentación y nutrición (Hidalgo, Lacroix, & Roman, 2013, pág. 16)

### 2.3 Los caminos de la construcción de paz

#### 2.3.1 Conflicto armado

Existen según el DIH dos tipos de conflictos armados, a saber: conflictos armados internacionales, en que se enfrentan dos o más Estados, y conflictos armados no internacionales, entre fuerzas gubernamentales y grupos armados al margen de la ley, o entre esos grupos únicamente (Comité Internacional de la Cruz Roja, 2008)

De igual manera se señala en cuanto al conflicto armado colombiano

> El conflicto armado interno que desde hace muchos años se libra en el territorio de la República de Colombia tiene varias dimensiones, y en cada una de ellas son fácilmente apreciables múltiples consecuencias dañinas. En ese conflicto se interrelacionan diversos factores que tienden a nutrir su reproducción: las ideologías justificativas de la violencia, las exclusiones políticas, económicas y sociales, la producción y el tráfico de drogas, el comercio ilícito y la proliferación de armas, el peso de otros intereses económicos y el empleo de la guerra como modus vivendi (Manosalva, 2017, pág. 9)

Partiendo de estas definiciones podemos observar como el conflicto se define como una lucha interna de diversa índole y con múltiples motivaciones en los cuales se ha visto involucrado y seriamente afectada la ruralidad, puesto que su movilidad, su integridad y su capacidad de autodeterminación se ve afectada en gran medida.

Gran parte de esta afectación está en la medida de la producción de alimentos ya que muchos de sus campos de cultivo se utilizan en la producción de cultivos ilícitos mermando así los territorios de siembra de alimentos.

### 2.3.2 Construcción de paz

Como primera medida se debe establecer una definición para la palabra Paz, que no pase solo por la ausencia de conflicto sino que vaya más allá Brahimi (ONU, 2000), por ejemplo, "concluyó que la construcción de paz debe proveer las herramientas necesarias para construir bases efectivas para la paz futura y que trasciendan "la ausencia de la guerra", agregando que "la consolidación de la paz eficaz es un híbrido de actividades políticas y de desarrollo dirigidas a las fuentes del conflicto" (Rettberg, 2013, pág. 21)

La paz puede también ser comprendida como negativa y positiva, siendo la primera la sola ausencia de guerra, sin ir más allá en los cambios estructurales o conflictos de las poblaciones como fue definida por Galtung y su concepción de paz positiva la cual toma en consideración diversos niveles de violencia tales como directa, estructural y cultural (Ramos, 2016)

En este sentido cobra vital importancia la soberanía alimentaria y el derecho a la alimentación encaminadas en proporcionar desarrollo y auto sustento a los pueblos lo cual es apoyado por la visión de Lederach "la dimensión estructural de la Paz Positiva, se refiere a la atención de las necesidades básicas -tener "comida suficiente, vivienda apropiada y decente, cuidado médico, relaciones pacíficas en comunidad, trabajo no explotador, educación elemental, etc." (Ramos, 2016)

Otros autores como Heathershaw describen la paz civil relacionando la paz con los derechos individuales, los Derechos Humanos, la atención de las necesidades humanas básicas, y la justicia social (Ramos, 2016)

Para la población en particular en la cual se desarrolla este trabajo es importante poder lograr una satisfacción de sus necesidades, garantizar un acceso a los alimentos culturalmente deseables y de esta manera propiciar espacios en los cuales puede ser abordado el conflicto.

# Capítulo 3. Enfoque y diseño metodológico de la investigación: Del saber al hacer

## 3.1 Enfoque epistemológico

La comprensión del enfoque interpretativo, el cual se centra en las formas de comprender la situación y actuaciones y como a través de estas podemos conocer las realidades de las poblaciones. "la interpretación supone, por un lado, la construcción de sentido, y, por otro, modos diferentes, diversos, singulares de construir ese sentido. Por otro lado, los sujetos humanos construimos realidades, pero no sólo materiales sino también simbólicas" (Vain, 2012, pág. 39)

De esto partimos en la intención de tener una interpretación de las realidades y diálogos de la población para así lograr una comprensión de sus realidades y del cómo viven la vida, conociendo de paso las transformaciones dadas a través del ejercicio en su vida y sociedad.

De igual manera el enfoque nos permite a partir de la historia de vida construir desde lo singular, y de esta manera comprender el entorno en el cual los individuos son parte de las realidades socioculturales del entorno generando una comprensión más amplia. "La historia de vida permite traducir la cotidianidad en palabras, gestos, símbolos, anécdotas, relatos, y constituye una expresión de la permanente interacción entre la historia personal y la historia social". (Puyana & Barreto, 1994)

El enfoque epistémico que se ha tomado como el más acorde a las características del proyecto es el interpretativo esto de acuerdo con los siguientes factores:

- pregunta de investigación
- características de la población
- objetivo general y específicos
- disponibilidad y tiempos para realizar la investigación (acerca de la población)

Partiendo de estas particularidades se ha optado por la metodología historia de vida. como el modelo de realización más acorde a las necesidades y limitaciones del investigador y de

acceso a la población en la cual se pretende realizar el ejercicio investigativo, tomando las consideraciones de Puyana y Barreto en este sentido.

Con relación a la construcción y comprensión del conocimiento y su relacionamiento con la población se toma que la historia de vida permite traducir la cotidianidad de la población en todos los aspectos y establecer su relacionamiento con la historia social (pág. 186), de este modo es posible dimensionar el relacionamiento de la historia de la población específica y relacionarla con el contexto social de la zona de residencia.

Ahondando más en el carácter social de los datos nos refieren que

> La historia de vida proporciona una lectura de lo social a través de la reconstrucción del lenguaje, en el cual se expresan los pensamientos, los deseos y el mismo inconsciente; constituye, por tanto, una herramienta invaluable para el conocimiento de los hechos sociales, para el análisis de los procesos de integración cultural y para el estudio de los sucesos presentes en la formación de identidades (Puyana & Barreto, 1994, pág. 187)

La historia de vida nos aporta visiones desde la población, desde su sentir y desde las construcciones que estos hacen de sus vidas en el contexto social, en un método que aproxima la visión del investigador a el diario vivir y como estos afectan los acontecimientos y visiones del mundo, es un método de investigación con gran riqueza puesto que nos permite conocer todo tipo de experiencias, sentimientos e interpretaciones que hace la población de su realidad (Puyana & Barreto, 1994)

En la historia de vida se plasma la historia articular de un ser único, las generalidades de la cultura y territorialidad de la cual procede. es un desafío que obliga a sustraer las convergencias de los relatos y al mismo tiempo reconocer y señalar lo especifico a cada uno (Puyana & Barreto, 1994) pero que permite enriquecer el contexto y fortalecer el conocimiento del territorio.

Esta elección está basada en la calidad de los datos que se pueden obtener, así como en la pertenencia y efectividad del trabajo realizado, la investigación pretende ser aportante de

conocimiento y comprensión desde el punto de vista de la población, y de igual manera comprender como se vislumbra la problemática en la ruralidad tan presente en nuestro país.

### 3.2 Línea de investigación

El proyecto de investigación está enmarcado en la línea de alternativas al desarrollo y acerca de la soberanía alimentaria de la población de la subregión del Catatumbo Colombiano, específicamente la población consta de una familia de 5 miembros que está ubicada en el sector de Barrio largo del municipio de Tibú, Norte de Santander, proyecto se enfoca en el impacto de la educación alimentaria en las condiciones de soberanía alimentario.

Las alternativas al desarrollo se erigen como formas de construcción y consolidación efectivas de paz en los territorios, y la erradicación del hambre es uno de los pilares en los cuales se debe cimentar la búsqueda de la paz, desde este ángulo es de suma importancia conocer como son percibidas desde la óptica de la población los esfuerzos encaminados en esta dirección.

Mediante este trabajo se quiere comprender mejor como alternativas de desarrollo rural centradas en la soberanía alimentaria y el acceso a alimentos pueden convertirse en alternativas viables para el desarrollo rural y contribuir a la cultura de paz, lograr a su vez un conocimiento de las visiones de la población que nos permita idear alternativas reales y adaptadas al territorio para sus transformaciones positivas.

De igual manera este trabajo es una herramienta para comprender a través de la visión de los pobladores como estas alternativas al desarrollo inciden en la cotidianidad, como estas vivencias son percibidas por la población y de qué manera pueden adaptarse los proyectos y políticas encaminadas a promover el desarrollo en poblaciones vulnerables y en situaciones volátiles de conflicto.

### 3.3 Participantes:

El ejercicio se realizó en la comunidad del sector de barrio Largo con una familia conformada por 5 miembros, un hombre y una mujer de la tercera edad, dos adultos y un niño menor de 5 años que conviven en un pequeño terreno con 2 viviendas construidas de bloque y cemento, en dicho terreno hay huertas caseras sembradas por los miembros que tienen productos diversos tales como papaya, mango, cilantro, ají, maíz, mamones entre otros, adicionalmente cuentan con gallinas criollas.

El barrio es una comunidad rural que está ubicada en las afueras del municipio de Tibú en la vía que desde este conduce al municipio del Tarra siendo esta la única vía de acceso al sector, alejado a unos 20 minutos del centro del municipio por vías de acceso sin asfaltar ubicándose en el costado posterior de la estación de policía, sitio neurálgico en esta subregión por el conflicto histórico tanto con los grupos organizados al margen de la ley como con las bandas del narcotráfico.

La mayoría de sus viviendas está elaborada con tablas, la oferta educativa y de salud es mínima, los abastos son pocos y tienen solo lo básico lo cual hace que el abastecimiento de productos alimenticios deba hacerse en el casco urbano, la población en su mayoría vive en la informalidad contando con pocas opciones de conseguir trabajo formal, de igual manera muchos de los hombres son jornaleros y no permanecen en las viviendas en las cuales se puede encontrar a las mujeres y los hijos que no todos están escolarizados.

El municipio presenta temperaturas de entre 28 y 40 grados centígrados, los cultivos dominantes son el de la palma de aceite y el cacao en la modalidad de monocultivo y está presente la problemática de los cultivos ilícitos, aunque dichos cultivos no se encuentran en las cercanías al casco urbano, adicionalmente la industria petrolera es la principal fuente de ingresos del municipio.

Durante los acercamientos que se han tenido previamente a la población manifiestan la presencia y dominio de los grupos armados ilegales, sin embargo, no son visibles para el foráneo

puesto que como ellos lo manifiestan “son personas de acá, o andan de civil”, por lo tanto, a pesar de que su presencia es fuerte y que se han presentado incidentes de violencia no son fácilmente detectables para el equipo de investigación.

### 3.4 Técnicas (Instrumentos o herramientas)

Los instrumentos que se escogieron como los más apropiados para realizar el acercamiento a la población son 2 y estas son las razones para tomar esta consideración:

- Entrevista semiestructurada: lo que se pretende con esta entrevista es llevar una línea en la cual la población nos brinde información acerca del tema específico que queremos trabajar en la investigación, sin embargo se escoge la técnica de semiestructurada porque no se quiere dirigir las respuestas, más bien se pretende que a partir de estas puedan surgir nuevos cuestionamientos que han sido ajenos a la vista del planteamiento u obtener información que permita analizar información que no ha sido considerada en una primera instancia.
- Observación participativa: se ha escogido esta técnica para tener un acercamiento más profundo con la población, mediante esta técnica lo que se pretende es ahondar en la información y poder conocer el contexto de la información (sentir, dialogo, formas de expresión) lo cual pueda permitir a la investigación acercarse al verdadero

Se escogieron estos mecanismos de recolección de información debido a que facilitan que el investigador pueda indagar en las problemáticas que puede haber omitido desde su perspectiva y conocer las situaciones de fondo de la problemática en la población además de esto brinda una visión amplia de las perspectivas y pensamientos de la población llevando a la resolución de la pregunta de investigación.

### 3.5 Fases del trabajo de campo

Para la implementación de dicha metodología se planeó realizar un acompañamiento de 2 tiempos en los cuales se realizarán la entrevista semiestructurada y la observación participativa, durante cada uno de estos encuentros se llevará a cabo observación participativa

y en el segundo encuentro se realizará la entrevista, esto a fin de crear un ambiente de confianza y poder identificar factores importantes en los procesos comunicativos de la población.

Durante la fase 1 se realizó la selección de la población con la cual se llevara a cabo la investigación, fue seleccionada por ser una familia que se encuentra en el sector seleccionado para la investigación (Barrio largo, municipio de Tibú, subregión del Catatumbo departamento de Norte de Santander), contar con miembros mayores de edad, haber participado activamente en actividades de educación nutricional y contar con la disposición y disponibilidad de participar, así mismo se realizara la planeación de las actividades coordinando tiempos de implementación de las actividades.

La fase 2 se realizó un acercamiento a la población, realizando encuentros en los cuales se explicó el alcance del trabajo a realizar consiguiente establecer compromiso de brindar información que aporte a la investigación

La fase 3 consiste en la recolección de información mediante observación participante y consignación de la información en el diario de campo de las actividades cotidianas de la población, además de esto se llevaron a cabo las entrevistas semiestructuradas con la población para adentrarnos en los temas que son de interés en la investigación.

Fase 4 se llevó a cabo el análisis de la información recolectada para lo cual se tendrá en cuenta el lenguaje, el contexto y el significado de la información. En esta fase se realizó una interpretación tendiente a establecer como los objetivos de la investigación se relacionan con las realidades de la población y como esto se relacionan con la pregunta de investigación.

## Capítulo 4. Resultados: experiencias de construcción de soberanía alimentaria en el Catatumbo, el camino recorrido

Las mujeres quieren construir miradas que partan de ellas mismas, pero que se abran, que descubran mundos, personas, procesos, valores… que renuncien a la depredación de lo vivo y se pongan a prueba en la poética de la acción.

Un objetivo de este cambio de mirada es reforzar los vínculos entre naturaleza y los seres humanos, demostrando que son operativos, que la mirada fraternal hacia el mundo vivo no humano exige y fomenta la fraternidad con el otro". (Novo, 2007)

En mis varios años (alrededor de 8) de trabajo y viajes por el Catatumbo colombiano siempre me ha causado gran admiración lo exuberante de su belleza, es increíble observar que hasta donde da el horizonte de tu vista y por donde quiera que pasas está dominado por el verde de una selva que pareciera un océano inacabable, es desde ahí que me surgieron las dudas de como un territorio que desborda belleza y capacidades se encuentra en unas condiciones sociales y económicas tan difíciles, porque tal como lo expresaba Ibn Battuta quien fue uno de los mayores viajeros de la edad media "Viajar te deja sin palabras y después te convierte en un narrador de historias". (Carter)

Yo soy un orgulloso nortesantandereano y desde que tengo memoria he oído sobre la zona del Catatumbo, siempre cosas negativas, por cierto, tanto que al iniciar mis travesías por este sector mi madre no tardo en manifestar sus temores por mi seguridad, temores que sigue expresando aun hoy día a pesar de los años y las múltiples experiencias que ella misma ha compartido en la zona, al parecer este estigma negativo jamás pasa para esta región.

En medio de estos viajes desde el año 2018 me he adentrado con cierta regularidad en la comunidad de barrio Largo (nunca mejor llamado un sector, pues consta de un barrio a lo largo de la orilla de la carretera que conduce al municipio del Tarra) en el municipio de Tibú, y lo primero que note es que pese a que el Catatumbo desborda belleza sus comunidades viven en unas condiciones muy poco favorables, es inevitable notar que el paso de los vehículos por las vías destapadas llenan de polvo todas las cosas habidas y por haber, y que pese a lo inacabable de su territorio las comunidades se concentran en pequeños

espacios de tierra, con casitas pequeñas y en su mayoría de tabla.

Es en este contexto que realizando unas reuniones conocí a doña Lucia, una señora de 71 años que difícilmente sobrepasa los 150 cm de altura, pero que esto no nos engañe, doña Lucia desborda vitalidad y es tremendamente sociable ¡imposible no notarla!, es tanto su ímpetu que todos los días desde las 4 a.m. esta despierta atendiendo tanto las cosas de su casa como a don Luis (su esposo), quien a sus 84 años tiene fuertes afectaciones de salud que le impiden levantarse de su cama y valerse por sí mismo. Situación que doña Lucia lejos de quejarse hace con un agrado y positivismo que francamente es contagioso, ¡ni siquiera los 10 años que lleva don Luis sin poder ir al baño solo le han quitado un ápice de esa alegría que la caracteriza! Eso es lo que se puede llamar berraquera en estado puro.

Junto a doña Lucia y don Luis en una casa pequeña pero acogedora viven Fernando de 35 años (uno de los 5 hijos de la pareja) su compañera sentimental Yelitza, quien jamás accedió a compartir su edad a pesar de que en varias ocasiones intente indagar por ella, y que expresaba ¡eso para que! Pero de quien estimo está más cerca a los 30 que de los 20 que ella misma insinúa, y el pequeño Luis Fernando (¿podrían adivinar porqué nombrado así?) de 5 años, son muy amables y jocosos en su carácter y parecen compartir el optimismo y vitalidad de doña Lucia, aunque en palabras de ellos dicen no estar construidos con el mismo material de ella y a veces no aguantar el trote que ella pone.

Al conocer a doña Lucia una de las primeras cosas que llamo mi atención es que tenía una pequeñísima huerta, de máximo 2x2 metros cuadrados que aunque tenía una pequeña variedad de productos medicinales que según doña Lucia eran para el cuidado de don Luis y ella lograr mantenerse activa sin tanta pepa (en referencia a las pastillas), aun así desaprovechaban la mayoría de los espacios del extenso patio que tiene la propiedad, los cuales si bien no estaban del todo descuidados como la mayoría de los que vi en el sector si dejaban bastante terreno sin aprovechar de otra manera que no fuera patios de juegos del pequeño.

Desde junio del 2018 se están llevando a cabo iniciativas por parte de organizaciones internacionales para el

fortalecimiento del acceso a alimentos y aprovechamiento de estos, doña Lucia fue una de las primeras personas que se vinculó y comenzó un proceso de capacitación y fortalecimiento de sus habilidades de producción a pequeña escala agropecuaria, así comenzó la transformación de su terreno en una huerta de producción de alimentos, en ese momento aún no se sabía que tan grande seria la transformación, sin embargo doña Lucia inicio con el ánimo que tendría un pequeño al indicar clases del colegio por primera vez.

Imagen 1 Inicios de las huertas

Doña Lucia es una participante activa y una “estudiante” ávida de conocimiento, curiosa y una practicante de las actividades muy entusiasta, ya que siempre es de las primeras en llegar además de ser muy participativa, desde el primero momento mostro una emoción solo comparable a la que tiene un niño con un juguete nuevo, es así como yo mismo la vi una tarde de jueves con su machete adecuando el terreno en el que iba a ubicar su huerta casera, desde ahí comenzó a transformar la huerta su vida, puesto que en ese horario solía mirar las novelas que adornan la parrilla de los canales a esas horas de la tarde (4 pm).

En paralelo con estas actividades comenzaron las sesiones de educación nutricional por parte de profesionales expertos en el área, doña Lucia junto con algunas de sus vecinas y compañeras comenzaron a recibir guías y realizar actividades prácticas para el fortalecimiento de sus hábitos alimenticios que hasta ese momento se basaban principalmente en la yuca, plátano, arroz y cuando estaba accesible la proteína de origen animal y el aprovechamiento de las huertas caseras que estaban iniciando a establecer en sus hogares.

Y es que comenzar la huerta no fue sencillo, pese a que les habían facilitado

materiales, capacitación y semillas de frijol, tomate, lechuga, ají, pimentón, papaya, piña, espinaca, albahaca, acetaminofén y naranja y además que debían casi que iniciar desde 0, pero con esfuerzo doña Lucia y los demás vecinos fueron estableciendo y consolidando la huerta primero con estos frutos los cuales son de ciclo corto y de amplia difusión en la zona para que la adaptación fuera más fácil, pero como si las cosas no fueran ya complejas de por sí, llego el 2020, ese año que a ninguno de nosotros ha dejado indiferentes y que cambió radicalmente las realidades que llevábamos en nuestras vidas.

El famoso 2020 con su Covid-19 llego a Colombia, a todos los territorios y por primera vez vivimos en carne propia una pandemia (de esas que siempre se oyen en los noticieros en países que parecen tan lejanos), esta pandemia afecto a todo nivel las poblaciones, incluso Barrio Largo que siempre parece permanecer ajeno a todo, y es que la afectación llego como una aplanadora dificultando todos los aspectos de la ya de por si complicada vida en el sector, tal como me dijo doña Lucia “ahora con la pandemia se ha puesto aún más difícil el trabajo, a veces no hay ni un peso y así como sobrevive uno, el gobierno no ayuda mucho”, desde esta perspectiva las huertas caseras cobraron gran importancia y una actividad que antes era considerada de apoyo paso a transformarse en parte fundamental del día a día, porque en sus propias palabras “entonces pues tener comida ahí, e incluso poder venderla es un apoyo enorme, no es que no seamos pobres, pero al menos sobrevivimos más dignamente”

Y fueron estos motivos los que llevaron a doña Lucia a dedicar cada vez más cantidad de tiempo a su huerta, sembrar, cuidar y regar las plantas se convirtió en una actividad de todos los días, y no solo de doña Lucia sino que todos los miembros de su familia empezaron a pasar más y más tiempo en la huerta, pasando de ser una actividad personal a una actividad familiar, reemplazando los tiempos que anteriormente gastaban frente al televisor y adueñándose de las conversaciones familiares, más que una obligación conocieron un pasatiempo familiar.

Por qué en barrio largo como en las demás comunidades rurales el papel de la mujer es fundamental en las dinámicas familiares y sociales, y a partir de las huertas

caseras se evidencio como el relacionamiento con el territorio y la naturaleza evolucionaba, mejorando la estética del hogar y del sector y la forma de respetar y comprender el fruto de la tierra como fuente de vida.

Estas actitudes y el inesperado impuso de la pandemia avivo un interés particular en los vecinos de doña Lucia por las huertas, los cuales se fueron vinculando de a poco con las iniciativas, aprendiendo de las experiencias que ella ya había vivido e incluso acompañando a su familia en las jornadas de cuidados, la huerta fue cobrando más valía y variedad con los días, transformando la forma de pasar los días en familia y comunidad, tanto así que incluso las huertas empezaron a convertirse en una herramienta de mejoramiento económico de algunos de los pobladores, a esta situación doña Lucia expresaba lo siguiente.

"Entonces empezamos a variar mucho más los cultivos de la huerta, además por que como ahora tenemos más cositas vendemos los sobrantes, nos unimos y los vendemos juntos entonces más fácil nos los compran, de ese dinero pues sacamos un poco y compramos semillas, y así hacemos cositas juntos".

Imagen 2. Se puede observar como las semillas de los alimentos más comunes y aceptados de la región son los futuros frutos de la huerta

De estas expresiones es fácil evidenciar lo que visualmente se pudo notar en las poblaciones con cada visita, y es que la iniciativa de huertas caseras empezó a producir cambios significativos a nivel visual, comportamental y de autopercepción en el territorio, porque ya no solo es doña Lucia y su familia, sino que se va más allá y se convierte en una iniciativa comunitaria, de esa comunidad que solo meses atrás cuando conocí no eran más que casitas de tabla con pequeños patios llenos de maleza que se fueron transformando tal como podemos observar en la primera de las siguientes imágenes, lo cual muestra como un patio lleno de tierra se transformó en una bonita y productiva huerta, y en la segunda podemos ver como

las casas se embellecieron con las plantas germinadas para ser trasplantadas a la huerta.

Imagen 3. La huerta con piñas, apio, tomate, pepinos, algunas plantas medicinales (albahaca, pronto alivio, acetaminofén) Rubio, D. (agosto 2020)

Y el cambio no solo fue visual sino de actitud en la comunidad, mejorando las relaciones entre vecinos, la valoración de los espacios naturales y los frutos de la tierra como importante fuente de alimentación y generadores de nuevas formas de relacionamiento económico, un relacionamiento basado en las capacidades y necesidades propias de la comunidad.

Y es que conforme fue transcurriendo el tiempo de cuarentena por la pandemia del COVID la situación en la comunidad fue tornándose más difícil, a las ya de por si condiciones difíciles que enfrentan a diario por la violencia, los cultivos ilícitos y los bajos ingresos hay que sumarle las dificultades de movilidad, los contagios y el temor ante la incertidumbre mundial que hacía todo más difícil, aunque la verdad en esos momentos hablar con doña Lucia era un aliciente, pues ella permanecía inamovible en su acostumbrada actitud positiva y vitalidad, y ese positivismo que a veces me pregunto de donde viene, porque sus familiares ante la situación no se mostraban tan positivos y mostraban comentarios como “si las cosas siguen así pues peor, cada día más caro y nosotros más pobres, si el gobierno no hace nada no sé qué ira para pasar”.

Si bien doña Lucia desbordaba optimismo la situación de la comunidad se veía agravada por esta nueva problemática, entonces las huertas caseras fueron proliferando y cada vez más vecinos estaban interesados, se convertía en una alternativa de solución a corto y mediano plazo, y brindaba un poco de seguridad, o al menos así era percibida en tiempos de tanta incertidumbre, mientras doña Lucia continuaba ampliando sus frutos, la espinaca y la piña se convertían en unas de sus nuevas adquisiciones.

Pero, así como el optimismo de doña Lucia es contagioso las huertas parecieron

también serlo, y se comenzó día a día a ver más y más por los patios aledaños, convirtiéndose en parte del paisaje de la comunidad, es así como una inesperada situación abrió la oportunidad a la proliferación de nuevas alternativas de conseguir los alimentos y se convirtió más que en una dificultad en una alternativa de construcción, las huertas caseras llegaban para quedarse, transformando no solo el paisaje sino los comportamientos diarios en pro de su cuidado.

Estas transformaciones fueron lideradas por las mujeres de la comunidad, que como las mujeres rurales de tantos otros territorios con los pilares de la comunidad, liderando las transformaciones y legando a las nuevas generaciones conocimientos y formas de interrelación con la naturaleza que respetan los saberes ancestrales.

Si bien las huertas caseras no brindan, ni una solución total ni de un día para otro, las familias se aferraron a ellas con mucha esperanza, ¡y vaya que en esos momentos se necesitaba! Y así fue como comenzaron a sembrar sus frutos de ciclo corto como espinaca, pimentón, frijol, lechuga (máximo 3 meses hasta la cosecha) con la esperanza de aliviar sus golpeados bolsillos. Pero como una epifanía se revelaba ante mi esa resiliencia y optimismo que tanto caracteriza a los colombianos en frases como la siguiente que dejaba salir Yelitza, que me pareció tremendamente poderosa “siempre se nos ha enseñado que somos pobres y no podemos hacer muchas cosas, pero cuando ves que es posible, que no tienes que gastar mucha plata, que solo es hacer día a día cositas entonces empiezas a ver la vida diferente” actitudes que se fueron instaurando y potencializando a la población, tal como doña Lucia todos iban interiorizando ese yo puedo, ¡ese yo puedo que hace que pese a tantas dificultades sigan resistiendo y avanzando hacia las mejoras en la comunidad y familias que tanto anhelan!.

Imagen 4. la variedad en la huerta casera propicia que siempre algún cultivo este en fase de recolección

Y es que analizando sus narrativas es tangible que tanto doña Lucia como los vecinos han ido transformando la manera en la que se visualizan a sí mismos, una autopercepción de alcance de metas y de bienestar marcado por el goce de alimentos saludables y "económicos" como las verduras y leguminosas de las que antes no podían gozar, pero que como vimos antes ahora hacen parte de sus huertos, y lo que es más importante al alcance de la mano, llegando a contagiarte de ese espíritu positivo que caracteriza a doña Lucia, y que a este punto francamente se volvía contagioso.

En esta etapa era muy fácil darse cuenta del cambio de mentalidad en la comunidad, la actividad de educación nutricional y constitución de huertas paso de ser una actividad de interés de unos pocos en una actividad más popular, todo esto siempre liderado por las mujeres de la comunidad, es ahí donde comencé a oír cada vez más testimonios tales como "otra cosa que también me gusta mucho es que antes se compraba lo poco que se podía, pero ahora uno no tiene algo y va a la huerta y lo saca, entonces ahí inventa uno que preparar para la comida, entonces somos más creativos en las comidas"

Y es que de la mano de la constitución de huertas el tema de la educación nutricional fue tomando fuerza día a día, una educación que estaba encaminada no solo a lo típico sobre nutrientes, vitaminas y minerales que tantas veces hemos oído incluso en los comerciales de bebidas en polvo, sino que estaba realmente enfocado en las necesidades y capacidades que día a día se iban fortaleciendo con la constitución y fortalecimiento de los huertos, cada día era más común oír a doña Lucia dando consejos nutricionales puesto que ahora es fácil oír hablar a doña Lucia sobre las proteínas, las preparaciones saludables con verduras, de preparaciones con elementos de la huerta e incluso de como alimentarse para mejorar la salud, y eso me hacía consiente de cuanta falta hace en las comunidades rurales prestarle atención a la educación nutricional, una educación que proporcione herramientas para el buen vivir y la salud de los pobladores lejos de lo comercial, ¡es tan fácil educar y cuesta tan poco!.

Paralelo a esto que día a día se iba viviendo en la comunidad, doña Lucia

continuaba como es característico en ella con su positivismo, su huerta cada día tomaba nuevos aires y se variaba, no era extraño ya ver como tomates, pepinos e incluso piñas se iban sumando a la dieta diaria transformando las preparaciones que consumía típicamente cortesía de una huerta cuidada con esmero y dedicación, convirtiéndose en la envidia de la cuadra y aumentando la fama de trabajadora y berraca de doña Lucia, y ella respondía a esos halagos con disposición de ayudar y enseñar a llevarla como ella lo venía haciendo.

Esta transformación de la dieta diaria en la que los huevos con espinaca ahora son comunes y la variedad de alimentos aumentada por los frutos de la huerta provoco una de las frases que más gracia me causo, pero que se convierte en un reflejo de lo que es la vida cotidiana y la autopercepción que se transforma en la comunidad a partir de la educación nutricional y la huerta casera “pues ha sido interesante darnos cuenta que podemos comer cositas que uno ve solo en las redes sociales, esas ensaladas de los famosos las podemos hacer con los frutos de nuestra huerta, entonces uno se da cuenta que ahora hay acceso a más comida y más variada”, subrayando redes sociales, los nuevos “gurús” de la alimentación, y es que es la más tangible y accesible información que muchas veces se tiene en la ruralidad acerca de la alimentación, y verse a sí mismos capaces de replicar estas preparaciones se convertía en una meta para la comunidad, algo que meses atrás seria casi ¡impensable!.

Y es que doña Lucia no es ajena a esta ola de “modernidad” y las redes sociales, puesto que era repetido que solicitaba fotos de sus maticas, en varias ocasiones escuche ¡tómele otra a esta, uy no esa quedo fea!, y al mejor estilo de los influencers actuales quería postearlas y hacer videos de preparaciones, las cuales incluso llegue a probar y puedo dar testimonio que estaban deliciosas, de mis favoritas los huevos con espinaca, ¡para que me pusiera como Popeye!, así como las frutas sin ningún químico que se logran disfrutar, las naranjas de verdad que se siente sabor y ni hablar del aguacate, y es que en este mundo que avanza siempre con afanes hay tiempo de tomar una pausa y disfrutar de la alegría de una familia que en medio de las dificultades disfruta de

momentos llenos de transformación en su cotidianidad y construcción de lo que debería ser prioridad en las comunidades, verdadera soberanía alimentaria, que no solo va de la teoría sino de la capacidad de producir los alimentos y tener acceso a ellos fácilmente, de contar con la opción de consumir lo que les gusta y no depender únicamente de los que llega al mercado local, de lo que se puede comprar con los pocos ingresos que se tienen. una soberanía que tiene intrínseca el derecho a la alimentación, que va cambiando su visión de las comidas acercando a las preparaciones saludables y quitando de paso el miedo a alimentarse bien porqué es ¡demasiado costoso y está fuera de su alcance.

Imagen 5. huevos con espinaca y queso ejemplo de usos de los frutos de la huerta que mejoran los hábitos alimenticios Rubio, D. (agosto 2020)

Pero no solo eran las fotos sino también las percepciones que se tenían del buen comer las que se fueron transformando, tal como el dilema de la sopa como me gusta llamarlo y el cual puede tener su explicación en el siguiente relato de doña Lucia “Pues solo basta con decirle que a uno toda la vida le dijeron cómase la sopa que es lo que alimenta, y resulta que no es así, hemos aprendido mucho, y así le hemos sacado partido a las huertas, tenemos ahora el plato colorido, eso nos enseñaron y así estamos alimentando los niños, le sacamos el mayor provecho a lo que tenemos y estamos más conscientes de los alimentos que comemos”, y los beneficios se han extendido a la vida en general, para lo cual también comparto la vos de doña María, una de las vecinas de doña Lucia que me contaba “hemos compartido recetas, que son sencillas de hacer pero que son de gran provecho para nosotros, a saber la importancia de alimentarnos bien para la salud, para prevenir enfermedades, incluso a la utilización de plantas medicinales que pueden evitarnos molestias de salud.”, estas

voces dicen más que solo lo que tenían en sus huertas, son voces de poder, del poder transformador de tener los implementos al alcance de su mano y lograr con estos cambiar positivamente su dieta y su autocuidado.

Y es que en ese momento ya era común ver las plantas medicinales, confieso que jamás había oído antes una de las plantas más populares que había en las huertas, la famosa acetaminofén, la cual según doña Lucia sirve para todo y que se encontraba junto a la albahaca, hierba buena y mejorana entre las más populares de los huertos, y es que en una comunidad que no tiene acceso a puesto de salud, en la cual sus pobladores no cuentan con trabajos formales y acceso a seguridad social las plantas medicinales y su uso ancestral se convierte en el mejor aliado de la salud, y combinando estas con una alimentación más balanceada se transforman en herramientas que transforman imaginarios.

En tiempos de pandemia estas plantas cobraron una importancia aun mayor, puesto que la moringa (muy popular en el cuidado y prevención del COVID… o al menos esa es la creencia popular) crecía abundantemente en la zona convirtiéndose en una oportunidad no solo de consumirla sino de comercializar, y en esos tiempos se pagaba muy bien una rama así que se podría decir que hicieron su agosto y complementaron los ingresos de los hogares, ganancia inesperada en tiempos difíciles que una vez más aumento la popularidad de las huertas, ganancias que a su vez ayudaban a complementar las dietas, puesto que con mejores ingresos era posible acceder a la proteína, el pollo una vez más se volvía parte de la dieta de doña Lucia y ahora estaba acompañado de los frutos de su huerto lo cual se deriva en preparaciones más saludables y deliciosas.

Con respecto al COVID que se puede decir, ¡ni una sola familia paso por el proceso de pruebas para la detección de la enfermedad! Lo cual dice mucho del acceso a salud de este territorio, pero era común e incluso doña Lucia tubo síntomas como perder el olfato y el gusto, y una diarrea de varios días la cual fue tratada con hierbas y permanecer en el hogar, ella solía decir que por allá no llegaba ni el COVID a manera jocosa y en la comunidad no hubo pérdidas humanas que lamentar, tanto es así que a los pocos meses de comenzar las políticas nacionales de aislamiento obligatorio ya en

Barrio Largo no se utilizaba el tapabocas y las reuniones en la comunidad eran frecuentes, yo por mi parte siempre usaba tapabocas pero ellos solían decirme ¡eso por acá no se usa! como si de un accesorio de moda se tratara.

Barrio largo es una comunidad que siempre ha tenido buenas relaciones, doña Lucia lleva más de 20 años conociendo a algunos de ellos, pero con las huertas caseras comenzó una nueva dinámica de relaciones en la comunidad, así como ella misma me manifestó “pero desde que empezamos los encuentros de capacitación en nutrición, nos empezamos a conocer mejor, a saber que cositas tenían en las huertas, y así empezamos a compartir semillas, a ayudarnos a cuidar e intercambiar lo que nos sobra”, la unión que ya había experimentado doña Lucia en su hogar ahora se expandía a su comunidad, llevando la experiencia de lo individual a lo comunitario, de lo micro a lo macro, naciendo allí una nueva forma de ser y de estar en comunidad.

Es entonces donde pude experimentar el verdadero potencial de las huertas caseras en las transformaciones de la familia y la comunidad, no solamente con respecto a la alimentación y acceso a los alimentos, tema que es vital y de alta prioridad y que se ve reflejado las palabras de nuestra protagonista, doña Lucia comentaba “desde que empezamos los encuentros de capacitación en nutrición, nos empezamos a conocer mejor, a saber que cositas tenían en las huertas, y así empezamos a compartir semillas, a ayudarnos a cuidar e intercambiar lo que nos sobra, yo a algunos les cambio pimentón por frutica, por verdura, hasta por pollo a doña Marina, eso nos ayuda mucho a variar.” Lo cual evidencia como no solo las frutas y verduras pueden ser encontradas en la huerta, sino como a través de ese fortalecimiento de las redes sociales doña Lucia y doña Marina han encontrado nuevas formas de relacionamiento y fortalecimiento alimenticio, ¡nuevas formas de vivir y nuevas formas de ser.

En estas actividades relacionadas con la huerta también se ha ido fortaleciendo la familia de doña Lucia, puesto que todos los miembros de la familia participan activamente y sirve para cohesionar el núcleo familiar, ella misma me dijo “Además de eso en familia también nos ha ayudado, acá por lo menos en la casa

estamos más unidos, todos estamos al pendiente de la huerta, los niños la riegan, la cuidan ellos disfrutan mucho", propiciando que desde la niñez se incentive el amor por esta tierra y nuevas formas de relacionamiento con el territorio, temas que parecen olvidados en el fragor del conflicto que vive esta tierra desde siempre.

Pero esto vas más allá de solo la familia de doña Lucia, se fue expandiendo y como un video viral llego a cada hogar, convirtiendo en una actividad muy popular de compartir, a continuación, les comparto algunos relatos textuales de las percepciones al respecto en este campo que causaron impacto y recordación en mí.

"Luego empezamos a reunirnos para ver las huertas de los demás, para apoyar a los que no sabían cositas o simplemente para charlar, nos hicimos una amistad más fuerte, más bonita, uno iba donde las compañeras a ver sus maticas, y empezamos así a traer cositas para la huerta… De esas visitas y colaboración nació la idea de compartir semillas en reuniones, entonces empezamos a juntarnos varias mujeres y familias con la intención de compartir semillas, entonces empezamos a variar mucho más los cultivos de la huerta, además por que como ahora tenemos más cositas vendemos los sobrantes, nos unimos y los vendemos juntos entonces más fácil nos los compran, de ese dinero pues sacamos un poco y compramos semillas, y así hacemos cositas juntos…Como han visto que nos reunimos ya nuestras parejas se han ido juntando y tenemos reuniones todos en los que aparte de las cosas de la huerta la pasamos muy bien, incluso hemos hecho algunas fiestas (risas), y uno de los hijos de una vecina terminaron de novio con la hija de otros vecinos, entonces hay mucha más unión y preocupación por el barrio y su futuro." Manifestaba doña Ana una de las vecinas cercanas al hogar de doña Lucia.

Imagen 6. Mario González Chavajay. *Pitallas*

Y es que las reuniones que comenzaron como encuentros de estudio se

fueron transformando con el tiempo más en pequeñas fiestas, a las que debo confesar haberme unido en varias ocasiones. Y aunque no se perdió nunca el ánimo de fortalecer las capacidades de los demás, si se tornaron más joviales, no era difícil ver como terminaban departiendo en compañía de unas “voladoras”, término con el cual se refieren al popular néctar de cebada que cuenta con el ave de rapiña (águila) como imagen en sus botellas, voladoras que en varias ocasiones fueron acompañadas de bailes hasta entrada la oscuridad de la noche, y fue fácil ver como en mi reloj llegaban las 6 y 30 p.m. observando e incluso siendo participe de la alegría del momento.

Imagen 7. Mario González Chavajay, Cocina Maya

Es así, cómo pude ver a lo largo del periodo en el cual estuve frecuentando a doña Lucia fui testigo de la forma en que una pequeña iniciativa se fue transformando en una alternativa importante para el acceso a alimentos de la familia, luego fue convirtiendo la forma de auto percibirse y transformando los procesos alimenticios de cada miembro de la familia, para finalmente derivar en fortalecimiento de las redes de apoyo comunitarias y espacios de transformación de los imaginarios sociales, la construcción de paz y el relacionamiento del territorio, ha sido sin duda un largo camino que no ha estado exento de dificultades pero que ha sacado a relucir una vez más la inacabable resiliencia de los pobladores del siempre hermoso pero también muy afectado Catatumbo Colombiano.

Fue más de un año coincidiendo con doña Lucia, y en ese tiempo pude ver como se iba transformando su casa, su entorno, su familia y su comunidad, y de paso me fueron convenciendo del increíble poder de los actos de empoderamiento, de la transformación que una pequeña huerta puede causar en un hogar y comunidad, de cómo dar ese poder a las comunidades es una herramienta de desarrollo real, a niveles de acceso a alimentos, nutrición,

redes de apoyo, construcción y consolidación de paz y sobre todo, de poder a los que son olvidados, dejados de lado y muchas veces pisoteados, la ruralidad que constituye gran parte de nuestro país.

**Fundación de las clases sociales**

En los primeros tiempos, tiempos del hambre, estaba la primera mujer escarbando la tierra cuando los rayos del sol la penetraron por atrás. Al rato nomás, nació una criatura. Al dios Pachacamac no le cayó nada bien esa gentileza del sol, y despedazó al recién nacido. Del muertito, brotaron las primeras plantas. Los dientes se convirtieron en granos de maíz, los huesos fueron yucas, la carne se hizo papa, boniato, zapallo... La furia del sol no se hizo esperar. Sus rayos fulminaron la costa del Perú y la dejaron seca por siempre jamás. Y la venganza culminó cuando el sol partió tres huevos sobre esos suelos. Del huevo de oro, salieron los señores. Del huevo de plata, las señoras de los señores. Y del huevo de cobre, los que trabajan.

Eduardo Galeano Espejos. Una historia casi universal (Galeano, 2008)

# Capítulo 5. Aprendizajes

Caminante no hay camino
se hace camino al andar…
Caminante no hay camino
sino estelas en la mar.
(Machado, 1973)

A partir del análisis de las narrativas en la población de barrio largo surgen las siguientes conclusiones, basadas en la observación de las realidades del territorio en el periodo de tiempo de este trabajo.

## 5.1 Transformando Imaginarios nutricionales

- A partir de los procesos de educación nutricional se han posibilitado transformaciones en los imaginarios y en la autopercepción que tienen las poblaciones, empoderándolos en el mejoramiento de sus hábitos alimenticios y generando nuevas realidades en el sector de la seguridad alimentaria y nutricional.
- Los espacios de formación nutricional permiten el establecimiento y fortalecimiento de redes de apoyo entre los habitantes de los territorios, esto influye en las dinámicas de construcción social construyendo y fortalecimiento de la paz y mejorando el relacionamiento de la población y su apropiación del territorio.

## 5.2 De la huerta a la mesa

- A partir del mejoramiento de sus hábitos alimenticios se incentiva el mejoramiento de las huertas casera, lo cual se convierte en un proceso cíclico que permite el fortalecimiento en el tiempo de la soberanía alimentaria de las poblaciones y el derecho a la alimentación, además que transforma los entornos visuales del territorio.
- Las huertas caseras son una herramienta poderosa en el fortalecimiento de las capacidades de la población para la consecución de la soberanía alimentaria, el derecho a la alimentación e inciden positivamente en la construcción de paz.
- Las condiciones socioeconómicas del territorio dificultan el inicio de labores en la conformación de huertas caseras, sin embargo, con una pequeña inversión es posible

aprovechar las extensiones de tierra y maximizar el provecho que se obtiene del territorio para el beneficio de la comunidad.

- Las huertas caseras se convierten en sí mismas en un factor de protección de la salud mediante las plantas medicinales y el mejoramiento de la calidad de nutrientes que obtiene la población de alimentos libres de químicos.
- Otro elemento importante de contar con las huertas caseras es el ahorro que suponen a la economía del hogar, ahorro que puede ser invertido bien en otros alimentos o en diversas necesidades del hogar convirtiéndose en un factor de protección.

**5.3 Soberanía alimentaria**

- Es necesario un acompañamiento de estos procesos en un periodo de tiempo de mediano plazo, puesto que así es posible que se permita su consolidación y las transformaciones necesarias para ser apropiado por las poblaciones, que se conviertan en procesos cotidianos y generen verdaderas trasformaciones sociales.
- Es necesaria para la intervención en las poblaciones una inversión de capital, si bien es una pequeña inversión debe priorizarse en las políticas públicas de desarrollo, lo cual antes que nada depende de la voluntad política, estos recursos deben encaminarse en materiales de trabajo, capacitación y acompañamiento técnico

**5.4 Tejiendo relaciones vecinales en el territorio**

- Si bien la presencia de actores armados y cultivos ilícitos es tangible en el territorio iniciativas como estas brindan alternativas de construcción y desarrollo que pueden incidir en el mejoramiento de las condiciones sociales y prevención del reclutamiento de la población.
- Se deben propiciar espacios de capacitación a las comunidades en cuanto a la toma de decisiones y participación social en las políticas públicas de construcción social, puesto que desconocen la forma de realizarlo y esto se convierte en un factor protector y propicia la construcción de paz en los territorios.
- Durante el desarrollo de los encuentros fue visible un mejoramiento del relacionamiento de cada uno de los habitantes del territorio participantes, a tal punto que se convirtió en un aliciente para la vinculación de nuevos actores que no se encontraban en el proceso

desde el comienzo, por lo tanto, es una herramienta valiosa en la construcción de tejido social y redes de apoyo en el territorio.

- Es importante propiciar acompañamiento psicosocial a fin de potenciar los nuevos imaginarios surgidos a partir de los encuentros y capacitación de la población, puesto que han apropiado las percepciones de territorio violento en su dialogo, considero importante futuros trabajos de transformaciones orientadas a la pedagogía para la paz.

**5.5 las voces de las mujeres**

- En el proceso el rol de la mujer fue fundamental y definitivo, desde el inicio fueron ellas las precursoras del proceso y desde su papel en el hogar fueron consolidando y aumentando el interés en el éxito de este, es importante continuar con procesos de vinculación y fortalecimiento del rol de la mujer al desarrollo de los territorios.
- Se recomienda a futuro ahondar en la importancia del rol de la mujer en las transformaciones del territorio y la construcción de paz, así como en procesos de pedagogía para la paz desde la visión femenina del territorio.

**5.6 De las transiciones a las posibilidades**

- El manejo de las huertas caseras de las comunidades se convierte en una alternativa de desarrollo en las comunidades rurales y de escasos recursos que facilita el acceso a alimentos, dinamiza la economía local y genera nuevas formas de relacionarse con el territorio y la comunidad
- La experiencia de relacionamiento comunitario a partir de las huertas caseras aporta nuevas visiones de construcción territorial, de dinamización de los territorios y experiencias de desarrollo alternativas que aportan a la construcción social y fortalece las capacidades de los pobladores construyendo de esta manera alternativas viables de construcción de paz basadas en el desarrollo
- Estas alternativas al desarrollo permiten un relacionamiento más positivo con el territorio, que a su vez mejora las posibilidades de la comunidad de maximizar sus recursos y conseguir nuevas dinámicas lejos de las estructuras de poder, esto también es positivo en tiempos de pandemia en las cuales el desplazamiento y relacionamiento con el exterior es más difícil.

### 5.7 Transformando mi ser y mi hacer

- Durante la investigación he logrado una visión más profunda de las realidades y necesidades del territorio, lo cual me ha ayudado a mi ejercicio profesional y personal en cuanto a las estrategias de abordaje en las poblaciones y comprensión de sus necesidades.
- A lo largo de los encuentros y el compartir con la comunidad he mejorado mi percepción en cuanto a las necesidades y estrategias de desarrollo aplicables al territorio, he pasado de medir el desarrollo con la visión eurocentrista a percibir las necesidades reales y estrategias de lograr este en la comunidad lo cual ha sido una transformación total de mi visión del mundo.
- Considero de vital importancia explorar nuevas formas de desarrollar las capacidades en las poblaciones rurales, a partir de estas estrategias podremos lograr empoderamiento y verdaderos avances en el mejoramiento de la calidad de vida de sus pobladores.

# Referencias


Arias, C., Mejia, C., & Motta, E. (2018). *Sistematización de la experiencia productiva de huertas caseras en el asentamiento Álvaro Uribe Vélez de la comuna 10 de la ciudad de Neiva.* Neiva.

Calero, C. (2010). *Seguridad alimentaria en el Ecuador desde un enfoque de acceso a alimentos.*

Carter, T. A. (s.f.). *Examining Modern Morocco through Murals and Migration.* Saint Petersburg.

Carvajal, J., Cambindo, Y., & Mosquera, M. (2018). *Más allá del aula: reconociendo saberes y soberanía alimentaria.*

Comité Internacional de la Cruz Roja. (2008). Cuál es la definición de "conflicto armado" según el derecho internacional humanitario?

Consulta de los pueblos indigenas sobre el derecho a la alimentacion: una consulta global. (2002)., (págs. 1-7). Atitlan.

Corporacion universitaria Minuto de Dios. (2019). *documento base linea de investigacion alternativas al desarrollo.* Bogota.

Diaz. (2018). *Huertas Caseras Familiares: Estrategia para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y la convivencia.*

Diaz, J. (2007). *Estres alimentario y salud laboral vs estres laboral y alimentacion equilibrada.*

Foro mundial sobre soberania alimentaria. (2001). *Por el derecho de los pueblos a producir, a alimentarse y a ejercer su soberania alimentaria.* la Habana.

Franco, S., & Tobasura, I. (2007). Familia, soberania alimentaria y medio ambiente. un caso de estudio. *Luna azul*, 8-21.

Galeano, E. (2008). *Una historia casi universal.* siglo XXI.

Heinisch, C. (2013). *Soberanía alimentaria: un análisis del concepto.*

Hidalgo, f., Lacroix, P., & Roman, P. (2013). *Comercializacion y soberania alimentaria.* Quito.

Human Rights Watch. (2019). *La guerra en el Catatumbo Abusos de grupos armados contra civiles colombianos y venezolanos en el noreste de Colombia.*

Jusidman-Rapoport, C. (2014). *El derecho a la alimentación como derecho humano.* ciudad de Mexico.

Loma-Ossorio, E. (2008). *El Derecho a la Alimentación. definicion, avances y retos.*

Machado, A. (1973). *caminante no hay camino.* Quimantu.

Manosalva, A. (2017). *Ssituacion de la seguridad alimentaria y nutricional de personas victimas por el conflicto armado del municipio de Convencion, departamento Norte de Santander.* Bogota.

Marchioni, M. (1999). *Comunidad, participación y desarrollo Teoría y metodología de la intervención comunitaria.* Madrid: Editoria Popular.

Naciones Unidas. (1948). *Declaracion universal de los derechos humanos.*

Novo, M. (2007). *Mujer y Medio Ambiente.* Madrid: Los libros de la catarata.

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2008). *Organizacion comunitaria esteli 2008.*

Organizacion de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentacion. (2002). cumbre mundial de la alimentacion cinco años despues. *cumbre mundial de la alimentacion cinco años despues.* Roma.

Paredes, G., & Forero, P. (2018). *Productos agrícolas para implementar huertas caseras en Altos de Cazucá, Soacha.* Bogota.

Pena, M. (2003). *Experiencia evangelizadora de loscapuchinos con la etnia Bari en venezuela.* Salamanca.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarollo. (s.f.). *Norte de Santander retos y desafios para el desarrollo sostenible.*

Puyana, Y., & Barreto, J. (1994). La historia de vida: Recurso en la investigación cualitativa Reflexiones metodológicas. *Maguare*.

Ramos, E. (2016). El proceso de construcción de paz colombiano más allá de la negociación: una propuesta desde la Paz Transformadora y Participativa. *EL ÁGORA USB*, 513-532.

Rettberg, A. (2013). La construcción de paz bajo la lupa: una revisión de la actividad y de la literatura académica internacional. *estudios politicos*, 13-36.

Rubio, B. (2011). CRISIS MUNDIAL Y SOBERANÍA ALIMENTARIA EN AMÉRICA LATINA. *Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM*, 61-87.

Stedile, J., & Martins, H. (2011). Soberania alimentaria una necesidad de los pueblos. En M. d. Social-MDS, *Barsil sem fome* (págs. 49-60). Brasilia.

Vain, P. (2012). El enfoque interpretativo en investigación educativa: algunas consideraciones teórico-metodológicas. *Revista de educacion*, 37-45.

Wilson, B. (2020). *Como comemos, claves para una alimentacion equilibrada y sostenible.* Turner.

## Anexos

**entrevista semiestructurada**

¿Cuáles son los alimentos que consume regularmente?

*Nosotros acá en la casa lo que más comemos es arroz, huevitos, plátano, a veces granos y ensaladitas, la carne más bien poco por ahí 1 o máximo 2 veces a la semana, papa de vez en cuando y yuca si casi todos los días, a veces comemos sardinas y pastas*

¿Cuáles son las fuentes de las que obtiene estos alimentos?

*La mayoría son comprados, el plátano, la yuca y los huevos si los tenemos en la casa, algunas verduras también de la huerta, pero en su mayoría toca comprarlos*

¿Cómo califica el acceso a estos alimentos en su población (costo, disponibilidad y distancia al centro de abastecimiento)?

*El mercado no queda tan lejos, unos 15 minutos en moto, en las tiendas acá se consiguen pero son más costosos y mejor ir hasta el mercado de Tibú para ahorrar, es fácil encontrar normalmente todo tipo de alimentos, la cosa se pone difícil es cuando hay paro armado, pero generalmente en esos tiempos avisan que habrá paro y uno se trata de abastecer lo que más puede, los costos si son altos, sobre todo acá en el barrio, por eso hay q ir al mercado de Tibú, de todas maneras las cosas están muy caras, ya no alcanza la plata para nada y encima hay que comprar útiles de aseo, aunque esos no suben tanto de precio como los alimentos*

¿Su alimentación ha cambiado en los últimos años?, ¿De qué manera?

*Pues ha tocado comer un poco menos, antes el dinero rendía mucho más y se podían comprar cosas que llegaban de Venezuela, ahora eso se ha puesto caro. Uno cada día gana menos y gasta más. Toca bajarles a las porciones, que coman los niños y adaptarse a lo que hay porque de donde más se consigue*

¿Qué situación ha llevado a que cambie su alimentación?

*Ahora no hay trabajo, uno trabaja en lo que sale, pero pagan poco, encima la policía no deja trabajar, también uno siembra algo y sale más caro producirlo que venderlo. Acá es muy caro sacar la cosecha y la quieren pagar a precio de huevo, entonces toca irse a raspar y sobrevivir con eso, pero es peligroso y siempre es lejos de la casa así que toca quedarse por allá muchos días, mientras que la familia saque fiado y llegar a pagar, uno vive en eso pagando la comida y alargando el mercado hasta que hay plata*

¿Se ha recuperado el consumo de algunos alimentos después del proyecto de huertas caseras? ¿De qué manera?

*Pues ahora podemos comer verduritas, porque son costosas para comprarlas y se dañan rápido, en cambio ahí las tiene uno fácil solo es arrancarlas y ya, eso ayuda aparte que la*

*comida queda más rica, y el día que no hay nada pues uno inventa comida con lo que hay, nos ha salvado varias veces y los niños comen mejor*

¿Cómo calificaría su nivel de ingresos?

*Uy, ese tema acá es duro, el jornal lo pagan a 35 mil, y no se trabaja todos los días, así que uno por mucha saca uno 170 a la semana, eso cuando hay una semana buena y eso para mantener 5 personas no alcanza, un kilo de carne vale 18 mil, y no rinde más de 1 comida*

¿considera que las raciones de alimento que consume son suficientes?

*Pues la comida se hace rendir, comemos gracias a Dios las 3 veces al día, más poquito en la noche, pero no nos acostamos sin comer, aparte pues se rinde con las cositas de la huerta*

¿Considera que en la comunidad promueven la producción de alimentos y por qué razón?

Pues acá antes del proyecto de huertas caseras no pasaba nada, nadie hacia nada y el espacio ahí lleno de basuras

¿Cómo ha cambiado a su familia las huertas caseras?

Primero que todo pues ahora tenemos facilidad para consumir algunas cosas que tenemos en casa, aparte los niños se han ido interesando y ayudan, eso pues los ocupa y trabajamos en familia

¿Tienen acceso a agua potable en el municipio?

El agua que tenemos acá en el barrio viene del rio

¿Cuál es la principal fuente de ingresos en su comunidad?

Trabajamos en lo que salga, el día a día, algunos en fincas, otros raspando coca, otros con gasolina

¿Todos los miembros del núcleo familiar trabajan actualmente, en qué?

Solo mi esposo de jornalero

- ¿las actividades económicas han cambiado con respecto al pasado… en qué?

Antes se dedicaban más al campo, ahora por la falta de trabajo toca raspar coca, o hacer lo que salga

- ¿cuentan con apoyo de las autoridades municipales?

Por acá no se acercan, solo vienen en campaña

- ¿Qué ventajas ofrece el territorio para mejorar la situación de acceso a alimentos?

Nosotros tenemos la facilidad que acá hay mucho espacio, y el agua se consigue, pero hay q hacerle mucho tratamiento al suelo y eso es caro, así que se nos dificulta. Los animales son más fáciles. Pero toca tener cuidado porque hay mucho zancudo y eso los enferma

¿Cómo cree q ha cambiado su comunidad la implementación de huertas caseras?

Nos ha ayudado a conseguir más alimentos más fácilmente, además nos ha unido, ahora compartimos semillas y tenemos espacios para conversar con los vecinos

¿qué cambios considera ha tenido la educación nutricional en su diario vivir?

Pues uno aprende cositas chéveres, ayudan a aprovechar mejor la comida y comer mejor, uno no sabe mucho de eso, nadie le enseña y come como cree y como se comía antes, le decían la sopa es lo bueno y resulta que no, entonces pues mejora la vida

¿sabe usted que es soberanía alimentaria?

La verdad no, me imagino que es tener comida o algo así

¿considera usted que el conflicto ha afectado el acceso a alimentos?

Claro que sí, ahora es más caro todo, la coca ha hecho que no se produzcan cosas acá y toca todo de afuera, eso lo pone caro, además que como esa gente tiene plata no le importa que todo sea caro, pero para uno es más difícil, eso y aparte que no hay más trabajo, además que cuando hacen paro la gente se aprovecha y uno lleva las de perder, por todos lados se aprovechan de uno y como somos pobres pues no podemos comprar comida

¿a futuro que cree que pasara en el acceso a alimentos?

Si las cosas siguen así pues peor, cada día más caro y nosotros más pobres, si el gobierno no hace nada no sé qué ira para pasar con nosotros

**Grupo focal 1**

¿Cuáles son los alimentos que más consumen, y como los consiguen?

Pues nosotros acá lo que más comemos es arroz, eso no puede faltar, la yuca también y el plátano, eso lo vamos variando todos los días, granos cuando hay platica para comprarlos, huevitos si más bien seguido, pollo a veces y carne 1 vez a la semana por que es muy costosa.

Anteriormente no comíamos nada de verduras, pero ahora con la huerta si tenemos algunas cositas, ayudan a variar el almuerzo, la yuca también la tenemos en la huerta y salen unas bien grandes y ricas, el plátano solo es bajarlo y ya lo tenemos, los huevitos ahora los tenemos acá con unas gallinitas, entonces es más fácil, además a veces nos sobran y podemos venderlos y con eso nos ayudamos a conseguir más cosas como carne y pollo.

También nos ha ayudado que nos unimos para compartir semillas y varis las cositas que tenemos, hace poco me dieron unas de pepino y ya casi va sacando cosecha, otra cosa que antes no tenía y ahora están creciendo son piñas, eso nos ayuda a tener más cositas y varias la comida, además así uno puede darles a los niños y están muy contentos, tanto que ellos me ayudan a regar las maticas todos los días.

¿me podría contar más acerca de cómo comparten las semillas?

Pues uno siempre ha conocido a los vecinos, los ve en la calle y así, pero no mucho más allá de eso, pero desde que empezamos los encuentros de capacitación en nutrición, nos empezamos a conocer mejor, a saber, que cositas tenían en las huertas, y así empezamos a compartir semillas, a ayudarnos a cuidar e intercambiar lo que nos sobra, yo a algunos les cambio pimentón por frutica, por verdura, hasta por pollo a doña Marina, eso nos ayuda mucho a variar.

También nos seguimos encontrando, a veces nos compartimos recetas, e incluso nos unimos para vender cositas, ahorita con el tema de la pandemia hemos estado vendiendo moringa y como subió tanto de precio nos ha ido super bien, la pasamos chévere y nos cuidamos entre todos.

¿Como se transformó la alimentación con la educación nutricional?

Pues solo basta con decirle que a uno toda la vida le dijeron cómase la sopa q es lo que alimenta, y resulta que no es así, hemos aprendido mucho, y así le hemos sacado partido a las huertas, tenemos ahora el plato colorido, eso nos enseñaron y así estamos alimentando los niños, le sacamos el mayor provecho a lo que tenemos y estamos más conscientes de los alimentos que comemos.

Otra cosita es que como tenemos también la huerta, pues es más fácil, porque siempre le dicen a uno que coma esto y aquello, pero uno va a comprar y carísimo, no alcanza la plata para eso, ahora pues gracias a Dios los tiene uno en el patio y solo es ir a recogerlos.

¿y como ha estado la situación económica?

Pues a partir de las huertas se ha visto mucho ahorro, aparte que vendemos lo que nos sobra, o lo cambiamos.

Eso ha ayudado a ahorrar platica, pues ahora con la pandemia se ha puesto aún más difícil el trabajo, a veces no hay ni un peso y así como sobrevive uno, el gobierno no ayuda mucho, entonces pues tener comida ahí, e incluso poder venderla es un apoyo enorme, no es que no seamos pobres, pero al menos sobrevivimos más dignamente.

¿Ha habido cambios en el territorio?

Acá somos muy pobres, eso usted lo puede ver fácilmente, pero antes de las huertas era peor, aparte de la comida pues estaba todo lleno de monte, de basura, ahora hay huertas bonitas, eso mejoro mucho la forma que nos vemos.

Ahora uno va a la casa de alguna señora que no tiene huerta y ve ese monte feo, le da como pena, en cambio mi casa esta hermosa, se ve cuidada y eso agrada mucho, se siente uno orgullosa que todo el que pasa queda mirando mis maticas tan lindas.

Es tanto que mi esposo al principio no le gustaba eso, pero ahora se preocupa por que todo esté bien en la huerta, le gusta la comidita que sale y lo que más le gusta es que ahorra plata (risas)

**Grupo focal 2**

¿Cómo ha cambiado la forma que se ven a sí mismos a partir de las huertas?

Nosotros siempre hemos sido un barrio pobre, sin acceso a muchas cosas y uno siempre ha llevado su vida así, antes pues los patios estaban llenos de monte, se limpiaba de vez en cuando pero pues así estaba todo, eso ha cambiado mucho, ahora todos nos preocupamos por tener el patios bien bonito, las huertas han embellecido el paisaje y eso ha llevado a que nos preocupemos más de la manera que vivimos, hemos arreglado un poco más la casa para que también se vea linda.

Esas cosas le cambian a uno la forma de ver la vida, siempre se nos ha enseñado que somos pobres y no podemos hacer muchas cosas, pero cuando ves que es posible, que no tienes que gastar mucha plata, que solo es hacer día a día cositas entonces empiezas a ver la vida diferente, tanto es así que ahora la familia entera participa, los niños le han agarrado cariño y aprenden a sembrar, a regar, eso motiva mucho, tanto es así que son ellos los que me acuerdan de quitar la hierba, cuidan mucho las maticas.

¿las huertas caseras han generado cambios en la alimentación?

Si claro, las huertas nos han variado la alimentación mucho, nosotros antes no comíamos casi verduras, porque son costosas y toca tenerlas en la nevera, acá hay muchas familias que no tienen nevera, otras que no tienen luz, y en general el servicio de energía es muy malo, así que la verdad era imposible comprar y tener en la casa, entonces pues uno le da prioridad a las cosas que puede tener fácilmente como harina para arepas, algunos granos, arroz, plátano, papa, cosas así que no necesiten refrigerarse, básicamente todos los días se comía arepa, y el almuerzo era monótono, siempre las mismas cosas

Ahora que tenemos las huertas pues uno le pone otras cositas a la comida, ahora tenemos pimentón y eso da mucho sabor a la comida, espinaca que antes jamás comíamos

ahora la tenemos al alcance de la mano, lo mejor es que es muy fresca porque solo es arrancarla y ya está lista para comer, eso me ha ayudado a hacer cosas variadas, hace poco aprendí que mezclada con huevos hace una especie de tortilla que es muy rica.

Por ejemplo, la piña jamás la comía, ahora una vecina me compartió unas semillitas y sembré hace un tiempo, cuando saqué la primera y les di a la familia todos quedaron sorprendidos, estaba super rica y jugosa, las semillitas me dieron 25 piñas, imagínese antes nunca la comíamos y ahora teníamos 25, jum nos dimos un banquete espectacular

Otra cosa es el apio, la mata da muy buenos apios, enormes, eso pesan más de 3 kilos, hago cremas, sopas, mejor dicho lo uso en todo e incluso lo intercambio para que no se pierda, hace días le di varias a una vecina a cambio de un pollo, entonces ahí ve uno el ahorro y la variedad, un pollo que pocas veces puede uno comprar por los costos y ahora prácticamente gratis, en eso ve uno mucha diferencia

Otra cosa que también tenemos es el cilantro, se da muy bien y ayuda a darle sabor a las comidas, además uno vende las bolsitas cuando va al mercado y genera dinero. Así mismo el plátano y la yuca, por esta zona se dan muchísimo y uno antes disque comprándolos, ahora solo es arrancarlos y hay para todos los días, la yuquita y el plátano acá son fundamentales para la comida, tenerlos fácilmente alivia mucho el bolsillo.

Tengo también una matica de tomate, esa toca tenerla aparte por que le cae enfermedad de cualquier mata y es delicada, sin embargo, de una sola matica que tengo he sacado 72 tomates, tomates que uno usa casi todos los días en todos los guisos y ahora los tenemos fácilmente, es más por ahí nos trajeron unas semillas de cebolla y estamos intentando que salgan, se imagina, el guiso estaría en el patio si logramos eso.

También tenemos acelgas y las preparamos de diferentes formas, al principio no la comíamos mucho pero ya le hemos agarrado gusto y las comemos regularmente, también tenemos cúrcuma y ahora no usamos más condimentos, le ponemos un poquito a cualquier comida y queda muy rica, además rinde bastante y se da bastante fácil.

En un proyecto que trabajamos también nos dieron unas gallinas, son pocas solo tenemos 10, pero todos los días ponen huevos y lo mejor es que en la huerta tenemos maní forrajero así que las mantenemos con eso y no gastamos en concentrado, entonces uno va a la huerta, recoge huevitos, espinaca, y listo una comida deliciosa, eso es un ejemplo de cosas que antes no teníamos, o teníamos poco pero ahora las comemos bien seguido.

¿a partir de esos cambios en la dieta que otros cambios se han dado?

Pues ha sido interesante darnos cuenta que podemos comer cositas que uno ve solo en las redes sociales, esas ensaladas de los famosos las podemos hacer con los frutos de nuestra huerta, entonces uno se da cuenta que ahora hay acceso a más comida y más variada, otra cosa que también me gusta mucho es que antes se compraba lo poco que se podía, pero ahora uno no tiene algo y va a la huerta y lo saca, entonces ahí inventa uno que preparar para la comida, entonces somos más creativos en las comidas.

Eso le ayuda a uno, no crea, le da una idea que uno está mejor, que uno puede comer mejor y motiva a continuar, aparte que ahora todas las vecinas pasan y ven mi huerta y se antojan de tener una, me preguntan cómo hacer y me piden consejos, entonces uno chicanea (risas), me he convertido en la asesora (risas).

La pandemia ha sido muy dura, mi esposo trabaja por ratos, y eso afecta el bolsillo mucho, entonces le hemos metido más ganas a la huerta por que prácticamente es la que nos ha sostenido muchas veces, en otra situación pues estaríamos viviendo de la caridad, pero ahora al menos hay que echarle a la olla y darle a los niños, mi esposo al principio era apático, decía que eso era solo por chismosear con las vecinas, y ahora se preocupa por conseguir cosas, ayuda a hacer el compost, a sembrar, y ya no le da pena que lo vean trabajando en eso, paso de creer que no servía para nada a aportar para que la huerta cada día este mejor.

¿Qué transformaciones se han dado el comportamiento de las familias y la construcción de paz?

Buenos primero hay que decir que nosotros siempre nos hemos conocido acá en el barrio, hay personas que tienen muchos años viviendo acá y pues uno las conoce, pero antes pues no había unión, uno solo saludaba las personas y ya, no más que eso.

Ahora con las huertas hay más unión, por varias razones, la primera es que asistimos juntos a las capacitaciones sobre cómo crear la huerta y sobre la alimentación y entonces nos fuimos conociendo más, aprendiendo juntos y comenzamos primero a compartir recetas.

Luego empezamos a reunirnos para ver las huertas de los demás, para apoyar s los que no sabían cositas o simplemente para charlar, nos hicimos una amistad más fuerte, más bonita, uno iba donde las compañeras a ver sus maticas, y empezamos así a traer cositas para la huerta.

De esas visitas y colaboración nació la idea de compartir semillas en reuniones, entonces empezamos a juntarnos varias mujeres y familias con la intención de compartir semillas, entonces empezamos a variar mucho más los cultivos de la huerta, además por que como ahora tenemos más cositas vendemos los sobrantes, nos unimos y los vendemos juntos entonces más fácil nos los compran, de ese dinero pues sacamos un poco y compramos semillas, y así hacemos cositas juntos.

Como han visto que nos reunimos ya nuestras parejas se han ido juntando y tenemos reuniones todos en los que aparte de las cosas de la huerta la pasamos muy bien, incluso hemos hecho algunas fiestas (risas), y uno de los hijos de una vecina terminaron de novio con la hija de otros vecinos, entonces hay mucha más unión y preocupación por el barrio y su futuro.

De esto también es que le ha cambiado la imagen, antes era monte y basura, ahora es bonito con huertas, entonces tratamos de que las otras personas vean esto y se interesen por mejorar, por tener sus patios también bonitos como nosotros, eso alegra la vida, cambia todo como uno ve el barrio y como nos ven los de afuera, da alegría y ayuda a sentirse mejor.

Además de eso en familia también nos ha ayudado, acá por lo menos en la casa estamos más unidos, todos estamos al pendiente de la huerta, los niños la riegan, la cuidan ellos disfrutan mucho, mi esposo está feliz más que todo con el ahorro (risas), también porque hay variedad de comida, él era apático al principio pero ahora se vincula y le gusta mucho, esos

encuentros nos han unido y han ayudado a que nos divirtamos en familia, acá no hay muchas cosas por hacer y no hay dinero pero se ha convertido en una forma de diversión.

¿Cómo ha cambiado la educación nutricional la forma de ver la alimentación?

Nos ha enseñado mucho, lo más importante es saber que un plato colorido es un plato saludable (risas), entonces hemos aprendido a sacarle más provecho a las comidas, a combinar mejor los alimentos y a alimentar a nuestras familias de mejor manera.

También en las jornadas de educación nutricional hemos compartido recetas, que son sencillas de hacer pero que son de gran provecho para nosotros, a saber, la importancia de alimentarnos bien para la salud, para prevenir enfermedades, incluso a la utilización de plantas medicinales que pueden evitarnos molestias de salud.

Si usted se pone a ver eso ha cambiado mucho nuestra vida, son cosas que nadie viene por acá a enseñarnos, uno siempre ha pensado que quedar lleno es comer bien, q estar gordito es estar saludable y resulta que no, que así no es la cosa, que hay muchos alimentos que nos ayudan a mejorar y a sentirnos mejor con nosotros mismos.

Algo que también es muy importante es que nos ha ayudado incluso a bajar de peso, así uno gasta menos en drogas (medicamentos) y vive mejor, más contento con la vida y con ganas de progresar, entonces desde que empezó estas actividades pues si se han dado muchos cambios de cómo vive uno y de cómo ve las cosas.

**Diarios de campo**

| **Diario de Campo**<br>No 1<br>Fecha 17 septiembre 2020<br>Lugar Municipio de Tibú, sector barrio largo<br>Tema: observación actividades familiares<br>Objetivo: conocer las dinámicas familiares en torno a la huerta casera | |
|---|---|
| **DESCRIPCION** | **REFLEXIÓN** |
| Se realizo acompañamiento y observación a las dinámicas familiares en torno a la huerta casera, | La familia participa y conoce de los ciclos y clases de plantas presentes en la huerta casera. |

| | |
|---|---|
| observando la constitución de esta y el relacionamiento de la familia en torno a esta. | Tanto adultos como niños participan activamente en los procesos de la huerta.<br>Es posible observar alto compromiso de parte de los niños en el cuidado y mejoramiento de la huerta.<br>Cuentan con un área de mejoramiento de semillas y compost.<br>Los frutos de la huerta están en varios ciclos de crecimiento lo que garantiza que estén produciendo constantemente.<br>No se utilizan químicos en la producción, aunque el acceso al agua se dificulta en algunas ocasiones. |

| **Diario de Campo**<br>No 2<br>Fecha 06 octubre 2020<br>Lugar Municipio de Tibú, sector barrio largo<br>Tema: jornada de educación nutricional<br>Objetivo: conocer las interacciones en los encuentros de educación nutricional | |
|---|---|
| **DESCRIPCION** | **REFLEXIÓN** |
| Durante la jornada de educación nutricional se realizó acompañamiento para conocer las participaciones y nivel de compromiso de la población. | La familia se mostró altamente comprometida a la actividad participando y compartiendo recetas para el aprovechamiento de los conocimientos adquiridos.<br>Durante toda la actividad se mostraron atentos, asistieron los menores y participaron en parte del encuentro, dando sus opiniones acerca de la alimentación y las recetas, luego se dedicaron a juegos en el área aledaña al lugar del encuentro.<br>Al final del encuentro compartieron un pasaboca saludable, frutas de los huertos de los participantes |

| **Diario de Campo**<br>No 3<br>Fecha 23 octubre 2020<br>Lugar Municipio de Tibú, sector barrio largo<br>Tema: encuentro de semillas<br>Objetivo: relacionamiento comunitario a partir de compartir semillas | |
|---|---|
| **DESCRIPCION** | **REFLEXIÓN** |

| | |
|---|---|
| Se acompaño una iniciativa propia de la comunidad en la cual se comparten semillas para mejorar la variedad de sus huertas caseras. | las familias se vinculan con mucho entusiasmo a la actividad, se han creado lazos afectivos muy fuertes y se evidencia una camaradería muy positiva.<br>Las personas evidencian estar atentos incluso a las enfermedades de los demás compartiéndoles plantas medicinales para sus afecciones.<br>El encuentro se ha ido transformando en un evento social a lo largo de su desarrollo, en el cual se aprovecha para compartir, y departir amenamente, alargándose el encuentro e incluso se empezó a ingerir algunas cervezas, por lo que se podría describir como una pequeña fiesta.<br>Durante el encuentro se vincularon personas que en un primer momento no hacían parte de las familias que iniciaron el proyecto de huertas caseras, mostrando así que se ha ido expandiendo la iniciativa entre las familias del sector. |

**Organización y clasificación de la información**

..... acceso a fuentes de alimento en distancia

..... disponibilidad de alimentos

..... costos y economía

..... hábitos alimentarios

..... disponibilidad laboral

..... Imaginarios alimentarios

..... Imaginarios sociales

..... Salud y bienestar físico

..... Redes sociales y cohesión comunal

| Categorías | Subcategorías | Entrevista semiestructurada (madre familia) | Grupo Focal 1 | Grupo focal 2 | Diario de campo | imágenes |
|---|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Imaginarios sobre seguridad alimentaria | Acceso y consumo de alimentos. | -El mercado no queda tan lejos, unos 15 minutos en moto, en las tiendas acá se consiguen pero son más es fácil encontrar normalmente todo tipo de alimentos, la cosa se pone difícil es cuando hay paro armado, pero generalmente en esos tiempos avisan que habrá paro y uno se trata de abastecer lo que más puede, los costos si son altos, sobre todo acá en el barrio, por eso hay q ir al mercado de Tibú, de todas maneras las cosas están muy caras, ya no alcanza la plata para nada<br>- antes el dinero rendía mucho más y se podían comprar cosas que llegaban de Venezuela, ahora eso se ha puesto caro. Uno cada día gana menos y gasta más. Toca bajarles a las porciones<br>-Pues la comida se hace rendir, comemos gracias a Dios las 3 veces al día, más poquito en la noche pero no nos acostamos sin comer, aparte pues se rinde con las cositas de la huerta<br>-Claro que sí, ahora es más caro todo, la coca ha hecho que no se produzcan cosas acá y toca todo de afuera, eso lo pone caro, además que como esa gente tiene plata no le importa que todo sea caro, pero para uno es más difícil, eso y aparte que no hay más trabajo, además que cuando hacen paro la gente se aprovecha y uno lleva las de perder, por todos lados se aprovechan de uno y como somos pobres pues no podemos comprar comida | -Otra cosita es que como tenemos también la huerta, pues es más fácil, porque siempre le dicen a uno que coma esto y aquello, pero uno va a comprar y carísimo, no alcanza la plata para eso, ahora pues gracias a Dios los tiene uno en el patio y solo es ir a recogerlos. | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Imaginarios sobre alimentación. | nadie le enseña y come como cree y como se comía antes, le decían la sopa es lo bueno y resulta que no, entonces pues mejora la vida<br><br>-Si las cosas siguen así pues peor, cada día más caro y nosotros más pobres, si el gobierno no hace nada no sé qué ira para pasar con nosotros | | -siempre se nos ha enseñado que somos pobres y no podemos hacer muchas cosas, pero cuando ves que es posible, que no tienes que gastar mucha plata, que solo es hacer día a día cositas entonces empiezas a ver la vida diferente<br>- Pues ha sido interesante darnos cuenta que podemos comer cositas que uno ve solo en las redes sociales, esas ensaladas de los famosos las podemos hacer con los frutos de nuestra huerta, entonces uno se da cuenta que ahora hay acceso a más comida y más variada, --otra cosa que también me gusta mucho es que antes se compraba lo poco que se podía, pero ahora uno no tiene algo y va a la huerta y lo saca, entonces ahí inventa uno que preparar para la comida, entonces somos más creativos en las comidas.<br>Algo que también es muy importante es que nos ha ayudado incluso a bajar de peso, así uno gasta menos en drogas (medicamentos) y vive mejor, más contento con la vida y con ganas de progresar, entonces desde que empezó estas actividades pues si se han dado muchos cambios de cómo vive uno y de cómo ve las cosas. | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Huertas caseras y hábitos alimenticios. (impacto) | Hábitos de alimentación. | -comer verduritas, porque son costosas para comprarlas y se dañan rápido, en cambio-ahí las tiene uno fácil solo es arrancarlas y ya, eso ayuda aparte que la comida queda más rica | -Pues nosotros acá lo que más comemos es arroz, eso no puede faltar, la yuca también y el plátano, eso lo vamos variando todos los días, granos cuando hay platica para comprarlos, huevitos si más bien seguido, pollo a veces y carne 1 vez a la semana porque es muy costosa.<br><br>-Anteriormente no comíamos nada de verduras, pero ahora con la huerta si tenemos algunas cositas, ayudan a variar el almuerzo, la yuca también la tenemos en la huerta y salen unas bien grandes y ricas, el plátano solo es bajarlo y ya lo tenemos, los huevitos ahora los tenemos acá con unas gallinitas | -las huertas nos han variado la alimentación mucho, nosotros antes no comíamos casi verduras, porque son costosas y toca tenerlas en la nevera, acá hay muchas familias que no tienen nevera, otras que no tienen luz, y en general el servicio de energía es muy malo, así que la verdad era imposible comprar y tener en la casa<br>-Ahora que tenemos las huertas pues uno le pone otras cositas a la comida, ahora tenemos pimentón y eso da mucho sabor a la comida, espinaca que antes jamás comíamos ahora la tenemos al alcance de la mano, lo mejor es que es muy fresca porque solo es arrancarla y ya está lista para comer, eso me ha ayudado a hacer cosas variadas, hace poco aprendí que mezclada con huevos hace una especie de tortilla que es muy rica<br>- Por ejemplo la piña jamás la comía, ahora una vecina me compartió unas semillitas y sembré hace un tiempo, cuando saqué la primera y les di a la familia todos quedaron sorprendidos<br>-Otra cosa es el apio, la mata da muy buenos apios, enormes, eso pesan más de 3 kilos, hago cremas, sopas, mejor dicho lo uso en todo e incluso lo intercambio para que no se pierda, hace días le di | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | varias a una vecina a cambio de un pollo, entonces ahí ve uno el ahorro y la variedad<br>-También tenemos acelgas y las preparamos de diferentes formas, al principio no la comíamos mucho pero ya le hemos agarrado gusto y las comemos regularmente, también tenemos cúrcuma y ahora no usamos más condimentos | | |
| | Proceso de formación. | -Pues uno aprende cositas chéveres, ayudan a aprovechar mejor la comida y comer mejor, uno no sabe mucho de eso, nadie le enseña y come como cree y como se comía antes, le decían la sopa es lo bueno y resulta que no, entonces pues mejora la vida | Pues solo basta con decirle que a uno toda la vida le dijeron cómase la sopa q es lo que alimenta, y resulta que no es así, hemos aprendido mucho, y así le hemos sacado partido a las huertas, tenemos ahora el plato colorido, eso nos enseñaron y así estamos alimentando los niños, le sacamos el mayor provecho a lo que tenemos y estamos más conscientes de los alimentos que comemos. | -Ahora con las huertas hay más unión, por varias razones, la primera es que asistimos juntos a las capacitaciones sobre cómo crear la huerta y sobre la alimentación y entonces nos fuimos conociendo más, aprendiendo juntos y comenzamos primero a compartir recetas<br>- Nos ha enseñado mucho, lo más importante es saber que un plato colorido es un plato saludable (risas), entonces hemos aprendido a sacarle más provecho a las comidas, a combinar mejor los alimentos y a alimentar a nuestras familias de mejor manera.<br>También en las jornadas de educación nutricional hemos compartido recetas, que son sencillas de hacer pero que son de gran provecho para nosotros, a saber la importancia de alimentarnos bien para la salud, para prevenir enfermedades, incluso a la utilización de plantas medicinales que pueden | La familia se mostró altamente comprometida a la actividad participando y compartiendo recetas para el aprovechamiento de los conocimientos adquiridos. Durante toda la actividad se mostraron atentos, asistieron los menores y participaron en parte del encuentro, dando sus opiniones acerca de la alimentación y las recetas, luego se dedicaron a juegos en el área aledaña al lugar del encuentro. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | evitarnos molestias de salud.<br>--Si usted se pone a ver eso ha cambiado mucho nuestra vida, son cosas que nadie viene por acá a enseñarnos, uno siempre ha pensado que quedar lleno es comer bien, q estar gordito es estar saludable y resulta que no, que así no es la cosa, que hay muchos alimentos que nos ayudan a mejorar y a sentirnos mejor con nosotros mismos. | Al final del encuentro compartieron un pasabocas saludable, frutas de los huertos de los participantes | |
| | Producción de la huerta casera. | -Nos ha ayudado a conseguir más alimentos más fácilmente, además nos ha unido, ahora compartimos semillas y tenemos espacios para conversar con los vecinos | los huevitos ahora los tenemos acá con unas gallinitas, entonces es más fácil, además a veces nos sobran y podemos venderlos y con eso nos ayudamos a conseguir más cosas como carne y pollo<br>-También nos ha ayudado que nos unimos para compartir semillas y varis las cositas que tenemos, hace poco me dieron unas de pepino y ya casi va sacando cosecha, otra cosa que antes no tenía y ahora están creciendo son piñas, eso nos ayuda a tener más cositas y varias la comida | Tengo también una matica de tomate, esa toca tenerla aparte por que le cae enfermedad de cualquier mata y es delicada, sin embargo de una sola matica que tengo he sacado 72 tomates<br>-piña, apio, pimentón, yuca, plátano, mango, plantas medicinales (prontoalivio, albahaca, acetaminofén), acelgas, cúrcuma, espinaca, maní forrajero para gallinas | La familia participa y conoce de los ciclos y clases de plantas presentes en la huerta casera.<br>Tanto adultos como niños participan activamente en los procesos de la huerta.<br>Es posible observar alto compromiso de parte de los niños en el cuidado y mejoramiento de la huerta.<br>Cuentan con un área de mejoramiento de semillas y compost.<br>Los frutos de la huerta están en varios ciclos de crecimiento lo que garantiza | Se aprecian en las imágenes los frutos de la huerta en las imágenes 2 a 5,en estas desde diferentes ángulos se pueden ver piñas, apio, tomate, pepinos, algunas plantas medicinales (albahaca, pronto alivio, acetaminofén), es importante aclarar que el espacio es pequeño y de fácil implement |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | que estén produciendo constantemente.<br>No se utilizan químicos en la producción, aunque el acceso al agua se dificulta en algunas ocasiones. | ación en entornos rurales, además de esto se utilizan materiales reciclables para tener semilleros para nuevas plantas, al momento de la visita varios de los frutos estaban a tiempo de cosechar, algunos otros estaban más tiernos lo que garantiza que siempre haya algo para cosechar. |
| | Usos e la producción de la huerta | | eso nos ayuda a tener más cositas y varias la comida, además así uno puede darles a los niños y están muy contentos, tanto que ellos me ayudan a regar las maticas todos los días<br>-ahorita con el tema de la pandemia hemos estado vendiendo moringa y como subió tanto de precio nos ha ido super bien, la pasamos chévere y | Otra cosa es el apio, la mata da muy buenos apios, enormes, eso pesan más de 3 kilos, hago cremas, sopas, mejor dicho lo uso en todo e incluso lo intercambio para que no se pierda, hace días le di varias a una vecina a cambio de un pollo, entonces ahí ve uno el ahorro y la variedad<br>- Otra cosa que también tenemos es el cilantro, se da muy bien y ayuda a darle sabor a las comidas, además uno vende las bolsitas cuando va al mercado y genera dinero | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | nos cuidamos entre todos.<br>Pues a partir de las huertas se ha visto mucho ahorro, aparte que vendemos lo que nos sobra, o lo cambiamos.<br>Eso ha ayudado a ahorrar platica, pues | - Tengo también una matica de tomate, esa toca tenerla aparte por que le cae enfermedad de cualquier mata y es delicada, sin embargo de una sola matica que tengo he sacado 72 tomates, tomates que uno usa casi todos los días en todos los guisos y ahora los tenemos fácilmente, es más por ahí nos trajeron unas semillas de cebolla y estamos intentando que salgan, se imagina, el guiso estaría en el patio si logramos eso. | | |
| Transformaciones en el ámbito de la soberanía alimentaria y la construcción de paz. | Alimentos culturalmente aceptables. | | | Así mismo el plátano y la yuca, por esta zona se dan muchísimo y uno antes disque comprándolos, ahora solo es arrancarlos y hay para todos los días, la yuquita y el plátano acá son fundamentales para la comida, tenerlos fácilmente alivia mucho el bolsillo | | En la imagen 1 podemos observar como las semillas de los alimentos más comunes y aceptados de la región son los futuros frutos de la huerta |
| | Derecho a la alimentación. (adaptabilidad…) | -Primero que todo pues ahora tenemos facilidad para consumir algunas cosas que tenemos en casa, aparte los niños se han ido interesando y ayudan, eso pues los ocupa y trabajamos en familia | -ahora con la pandemia se ha puesto aún más difícil el trabajo, a veces no hay ni un peso y así como sobrevive uno, el gobierno no ayuda mucho, entonces pues tener comida ahí, e incluso poder venderla es un apoyo enorme, no es que no seamos pobres, pero al menos sobrevivimos más dignamente | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | - También nos seguimos encontrando, a veces nos compartimos recetas, e incluso nos unimos para vender cositas | | | |
| | Alimentación y aportes a la construcción de cultura de paz | | -Pues uno siempre ha conocido a los vecinos, los ve en la calle y así, pero no mucho más allá de eso, pero desde que empezamos los encuentros de capacitación en nutrición, nos empezamos a conocer mejor, a saber que cositas tenían en las huertas, y así empezamos a compartir semillas, a ayudarnos a cuidar e intercambiar lo que nos sobra, yo a algunos les cambio pimentón por frutica, por verdura, hasta por pollo a doña Marina, eso nos ayuda mucho a variar.<br>-Acá somos muy pobres, eso usted lo puede ver fácilmente, pero antes de las huertas era peor, aparte de la comida pues estaba todo lleno de monte, de basura, ahora hay huertas bonitas, eso mejoro mucho la forma que nos vemos. Ahora uno va a la casa de alguna | -Luego empezamos a reunirnos para ver las huertas de los demás, para apoyar s los que no sabían cositas o simplemente para charlar, nos hicimos una amistad más fuerte, más bonita, uno iba donde las compañeras a ver sus maticas, y empezamos así a traer cositas para la huerta.<br>- De esas visitas y colaboración nació la idea de compartir semillas en reuniones, entonces empezamos a juntarnos varias mujeres y familias con la intención de compartir semillas, entonces empezamos a variar mucho más los cultivos de la huerta, además por que como ahora tenemos más cositas vendemos los sobrantes, nos unimos y los vendemos juntos entonces más fácil nos los compran, de ese dinero pues sacamos un poco y compramos semillas, y así hacemos cositas juntos. Como han visto que nos reunimos ya nuestras parejas se han ido juntando y tenemos reuniones todos en los que aparte de las cosas de la huerta la pasamos muy bien, incluso hemos hecho algunas fiestas | las familias se vinculan con mucho entusiasmo a la actividad, se han creado lazos afectivos muy fuertes y se evidencia una camaradería muy positiva. Las personas evidencian estar atentos incluso a las enfermedades de los demás compartiéndoles plantas medicinales para sus afecciones. El encuentro se ha ido transformando en un evento social a lo largo de su desarrollo, en el cual se aprovecha para compartir, y departir amenamente, alargándose el encuentro e incluso se empezó a ingerir algunas cervezas, por lo que se podría describir | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | señora que no tiene huerta y ve ese monte feo, le da como pena, en cambio mi casa esta hermosa, se ve cuidada y eso agrada mucho, se siente uno orgullosa que todo el que pasa queda mirando mis maticas tan lindas. Es tanto que mi esposo al principio no le gustaba eso, pero ahora se preocupa por que todo esté bien en la huerta, le gusta la comidita que sale y lo que más le gusta es que ahorra plata (risas) | (risas), y uno de los hijos de una vecina terminaron de novio con la hija de otros vecinos, entonces hay mucha más unión y preocupación por el barrio y su futuro.<br>- Además de eso en familia también nos ha ayudado, acá por lo menos en la casa estamos más unidos, todos estamos al pendiente de la huerta, los niños la riegan, la cuidan ellos disfrutan mucho, mi esposo está feliz más que todo con el ahorro (risas), también porque hay variedad de comida, él era apático al principio pero ahora se vincula y le gusta mucho, esos encuentros nos han unido y han ayudado a que nos divirtamos en familia, acá no hay muchas cosas por hacer y no hay dinero pero se ha convertido en una forma de diversión. | como una pequeña fiesta. Durante el encuentro se vincularon personas que en un primer momento no hacían parte de las familias que iniciaron el proyecto de huertas caseras, mostrando así que se ha ido expandiendo la iniciativa entre las familias del sector | |
| Categorías emergentes | Realidades socioeconómicas | -Pues ha tocado comer un poco menos, antes el dinero rendía mucho más y se podían comprar cosas que llegaban de Venezuela, ahora eso se ha puesto caro. Uno cada día gana menos y gasta más.<br>-Ahora no hay trabajo, uno trabaja en lo que sale, pero pagan poco, encima la policía no deja trabajar, también uno siembra algo y sale más caro producirlo que venderlo. Acá es muy caro sacar la cosecha y la quieren pagar a precio de huevo, entonces toca irse a raspar y sobrevivir con eso, pero es peligroso y siempre es lejos de la casa así que | -Pues a partir de las huertas se ha visto mucho ahorro, aparte que vendemos lo que nos sobra, o lo cambiamos. Eso ha ayudado a ahorrar platica, pues ahora con la pandemia se ha puesto aún más difícil el trabajo, a veces no hay ni un peso y así como sobrevive uno, el gobierno no ayuda mucho<br>- | -La pandemia ha sido muy dura, mi esposo trabaja por ratos, y eso afecta el bolsillo mucho, entonces le hemos metido más ganas a la huerta por que prácticamente es la que nos ha sostenido muchas veces, en otra situación pues estaríamos viviendo de la caridad | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | toca quedarse por allá muchos días<br>- Uy, ese tema acá es duro, el jornal lo pagan a 35 mil, y no se trabaja todos los días, así que uno por mucha saca uno 170 a la semana, eso cuando hay una semana buena y eso para mantener 5 personas no alcanza, un kilo de carne vale 18 mil, y no rinde más de 1 comida<br>- Solo mi esposo de jornalero<br>- Antes se dedicaban más al campo, ahora por la falta de trabajo toca raspar coca, o hacer lo que salga<br>-Claro que sí, ahora es más caro todo, la coca ha hecho que no se produzcan cosas acá y toca todo de afuera, eso lo pone caro, además que como esa gente tiene plata no le importa que todo sea caro, pero para uno es más difícil, eso y aparte que no hay más trabajo | | | | |

## Fotografías

Imagen 2
imagen 3

imagen 6