

Arboleda Montoya, Luz M.

Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín

Revista Facultad Nacional de Salud Pública, vol. 32, núm. 3, septiembre-diciembre, 2014, pp. 282-289

Universidad de Antioquia

Medellín, Colombia

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12031816006>



*Revista Facultad Nacional de Salud Pública,*

ISSN (Versión impresa): 0120-386X

[revfnsp@quimbaya.udea.edu.co](mailto:revfnsp@quimbaya.udea.edu.co)

Universidad de Antioquia

Colombia

# Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín\*

## Nutrition dynamics and strategies implemented in the homes of Medellín

Luz M. Arboleda-Montoya<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Magíster en salud pública, Doctora en Ciencias Sociales, Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Correo electrónico: luzmar.arboleda@gmail.com

Recibido: 05 de diciembre de 2013. Aprobado: 27 de enero de 2014.

---

Arboleda-Montoya LM. Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín. Rev. Fac. Nac. Salud Pública 2014; 32(3): 282-289.

---

### Resumen

**Objetivo:** comprender la dinámica familiar alimentaria en hogares beneficiarios de programas de complementación alimentaria de Medellín en aspectos como las estrategias de consumo de alimentos instauradas en épocas de escasez de alimentos y en el rol asumido por las mujeres en el consumo alimentario. **Metodología:** el enfoque utilizado fue cualitativo, y el método de etnografía focalizada, con la utilización de técnicas como entrevistas individuales, entrevistas grupales y observaciones participantes. **Resultados:** entre los principales mecanismos instaurados en los hogares de beneficiarios de programas de complementación alimentaria para preservar el consumo acorde a lo acostumbrado están:

hacer preparaciones con los alimentos que tienen disponibles en el hogar, servir porciones más pequeñas, consumir con mayor frecuencia alimentos económicos, del gusto familiar y de fácil preparación; tomar solo una bebida durante todo el día y disminuir el número de comidas al día. También se evidenció que es la mujer quien asume el papel principal en la obtención de los alimentos en el hogar, y en la preparación y servida; son estas quienes dan prioridad a la alimentación de los niños y son quienes menos alimentos consumen en el hogar.

-----**Palabras Clave:** alimentación; seguridad alimentaria; consumo alimentario; hambre oculta.

---

### Abstract

**Objective:** To understand the family dynamics food in household beneficiaries of supplementary food programs of Medellín such as food consumption strategies introduced in times of food shortages and in the role assumed by women in family feeding. **Methodology:** the approach was qualitative and the method was focused ethnography. Data was collected through techniques such as individual interviews,

group interviews and participant observations. **Results:** the following are some of the main mechanisms implemented in the households benefiting from supplementary food programs to keep consumption at the usual levels: making preparations with foods that are available at home, serving smaller portions, consuming cheap, tasty and easy-to-prepare foods more often, taking only one drink throughout the day and reducing the

---

\* Estos resultados hacen parte de un estudio más amplio titulado “Transformaciones y visiones de los programas de complementación alimentaria dirigidos a la población infantil en Medellín”.

number of meals per day. Similarly, it was observed that it is usually the woman who takes the lead role in preparing, obtaining and serving food at home. Likewise, women give

priority to feeding children, and they consume the lowest amount of food at home.

-----**Keywords:** feeding, food security, food consumption, hidden hunger

## Introducción

La alimentación es un hecho social de gran complejidad que se instaura en los diferentes grupos poblacionales dependiendo de varios factores como los económicos y políticos que son de tipo estructural, y de factores relacionales como la cultura alimentaria y el significado y estatus atribuido a los alimentos y a la alimentación. Dichos factores, conexos con las situaciones y circunstancias que convocan el acto alimentario, instauran la costumbre y el gusto alimentario en los hogares [1], los cuales son los principales factores que inciden en la elección y consumo alimentario, por eso cuando en los hogares se dificulta el acceso y consumo, se establecen estrategias para preservar su alimentación acorde a la costumbre y al gusto de la familia.

Cuando a poblaciones enteras se le ha dificultado el acceso permanente a alimentos, los Estados y la sociedad entera le han hecho frente a la problemática, a través de la instauración de políticas y estrategias tendientes a aminorar y superar dicha situación, es decir, el hambre, que conlleva a la malnutrición y a la presencia de enfermedades asociadas a la inadecuada alimentación [2].

En Colombia se ha adoptado la política de seguridad alimentaria y nutricional desde 2008, la cual tiene como objetivo: “garantizar que toda la población colombiana disponga, acceda y consuma alimentos de manera permanente y oportuna, en suficiente cantidad, variedad, calidad e inocuidad” [2]. Las acciones plasmadas en esta política se enmarcan desde el manejo social del riesgo como estrategia que integra al Estado, a la sociedad y a las familias para que “respondan y se anticipen a las situaciones de riesgo” [2], sobre todo la población más vulnerable.

Lo anterior delega a la familia el deber de procurar una alimentación adecuada a sus miembros e instaurar estrategias para afrontar los riesgos, sin embargo, los mecanismos de acción instaurados por el Estado no se dirigen a las familias, sino a los grupos poblacionales como la infancia, las gestantes y los adultos mayores, individualizando de esta manera las intervenciones.

Cuando en los hogares se dificulta el acceso a los alimentos, los miembros establecen estrategias para acceder a éstos tratando de mantener o preservar el consumo acostumbrado; sin embargo, en los hogares no siempre pueden mantener dicho consumo, por

eso establecen estrategias familiares dependiendo de la magnitud y de la duración de la situación de escasez. Dichas estrategias no son planificadas en los hogares, sino que se dan como respuesta a la situación, partiendo del sentido práctico y creativo aprendido en la cotidianidad. Las elecciones de las estrategias no son ni infinitas ni voluntarias, y se conjugan en función de los futuros posibles y de las condiciones presentes de hogares con pocas opciones [3]. Aguirre, define las estrategias domésticas de consumo alimentario como “las prácticas que los agregados sociales realizan en el marco de la vida cotidiana para mantener o mejorar la alimentación y las razones, creencias y sentidos que se aducen para justificarlas” [3].

Los hogares ubicados en estratos más bajos de Medellín (47,6%) [4], por sus precarias condiciones socioeconómicas, implementan variedad de estrategias para acceder a los alimentos, desde la disminución del número de comidas hasta el rebusque y la mendicidad, encontrándose además la solidaridad y la ayuda de familiares, de vecinos y de amigos, que les aportan alimentos básicos; además de la ayuda del Estado y las instituciones de carácter privado que contribuyen a darle solución a esta problemática a través de la implementación de programas asistenciales [5].

En la ciudad, el consumo alimentario en los hogares es diferenciado; en un estudio realizado en 2010 se evidenció que en los hogares de estrato más alto el número de alimentos disponibles era de 67, y en los de estrato bajo de 33 [6], lo cual se explica en el presupuesto disponible para mercar en los hogares de Medellín; el 40,0 % de los hogares destinaban menos de \$300.000 en la compra de alimentos, el 25,0 % entre \$300.000 y \$496.900, y el 19,8 % más de \$496.900, o sea, un salario mínimo mensual legal vigente para el año 2009 <sup>†</sup> [7].

En el mismo estudio se pudo determinar que en el 14,0 % de los hogares de la ciudad se presentaban consumos monótonos e insuficientes en calorías y nutrientes, identificados en desayunos compuestos por un cereal como arepa o de un producto de panadería como pan o galletas; en almuerzos compuestos de solo sopa o solo arroz; y en comidas compuestas de arepa o de arroz o de galletas solamente [7].

La situación anterior, motivó la realización de este estudio en el cual se indagó por las dinámicas

<sup>†</sup> \$ 496.900

alimentarias en hogares beneficiarios de programas de complementación alimentaria como Restaurantes escolares, Buen Comienzo y en el Programa Donación Félix Navarro Ospina de la Sociedad San Vicente de Paúl, en aspectos como el rol asumido por las mujeres en la alimentación familiar, y en las estrategias y ajustes alimentarios instaurados para preservar el consumo acorde a lo acostumbrado.

## Metodología

Este estudio se realizó utilizando un enfoque de corte cualitativo que facilitó la identificación de las estrategias alimentarias establecidas en hogares de beneficiarios de programas alimentarios de Medellín se presentan situaciones de escasez de alimentos, permitiendo interpretar los significados que este grupo le atribuye a su alimentación [8], profundizando en la comprensión de las estrategias utilizadas en los hogares para consumir los alimentos acorde a lo acostumbrado, y no en la generalización del fenómeno [9].

La perspectiva metodológica que se utilizó fue la etnografía focalizada, caracterizada por el establecimiento de objetivos en una temática señalada, en áreas específicas del comportamiento o de creencias, y por proponer trabajos de campo menos intensivos y con grupos poblacionales específicos de la sociedad [10]. Para la recolección de la información se utilizaron tres técnicas: las entrevistas individuales, entrevistas grupales y la observación participante. Las cuales se implementaron con la flexibilidad implícita en este enfoque y con el rigor propio de las investigaciones.

Las entrevistas grupales son muy utilizadas en las áreas de la salud y del mercadeo, para indagar en problemáticas que afectan a grupos específicos de personas [11]. A través de su implementación se interpretan vivencias colectivas, gracias a la interacción que se logra con los participantes. En síntesis “se trata de reproducir el discurso ideológico cotidiano: creencias y expectativas, deseos, resistencias y temores conscientes e inconscientes...” [12].

La entrevista individual cualitativa es una técnica que permite profundizar en la realidad investigada desde la perspectiva de los sujetos entrevistados [11]; en este estudio facilitó la comprensión del significado de la escasez alimentaria y del hambre desde sus vivencias y sentimientos, y la interpretación de los mecanismos empleados para hacerles frente.

La observación participante facilita la comprensión y explicación de las situaciones indagadas, identificando directamente los comportamientos, las motivaciones y motivos y las reacciones de los sujetos, permitiendo interpretar las experiencias individuales y compartidas de

los sujetos, convirtiendo al investigador en partícipe de las situaciones observadas [9]. Esta técnica fue empleada durante el desarrollo de los programas alimentarios en los que participaban los beneficiarios, verbigracia, en el momento en que los escolares consumían el complemento alimentario en las instituciones educativas, y los preescolares en la institución de Buen Comienzo, en la ejecución de actividades educativas del programa *Buen Comienzo* con madres gestantes y lactantes, y durante la entrega del paquete alimentario en el programa *Donación Félix Navarro Ospina* de la Sociedad San Vicente de Paul.

El trabajo de campo se llevó a cabo durante los años 2011 y 2012, con madres de escolares, con escolares beneficiarios del programa de *Restaurantes Escolares* de dos instituciones educativas: Colegio Guayacanes Fundadores del barrio El Socorro, e Institución Educativa La Divisa, ubicada en la comuna 13. También participaron preescolares, madres gestantes y lactantes beneficiarias del *Programa Buen Comienzo*, y beneficiarios del programa de carácter privado *Donación Félix Navarro Ospina* de la Sociedad San Vicente de Paúl.

En este proceso hubo más participación de mujeres, por varios motivos, uno de estos es cultural, pues son las mujeres las acudientes de los escolares y preescolares en las instituciones educativas y son las cuidadoras de sus hijos, y son quienes asumen el rol, en las familias más pobres, de identificar y aplicar a los subsidios y programas alimentarios; y otro motivo, es político, porque los programas alimentarios están dirigidos a niños de primera infancia y a escolares, y a mujeres gestantes y lactantes, de esta manera, los escenarios institucionales educativos y de salud son más concurridos por mujeres, sobretudo, madres.

En total se realizaron siete entrevistas grupales y veinte y tres individuales, en las que participaron un total de cuarenta y dos personas; además, se realizaron siete observaciones participantes, dos en el programa de *Restaurantes Escolares*, una en el programa *Buen Comienzo Entorno Institucional*, una en el programa *Buen Comienzo Había Una Vez*, y dos en la Sociedad San Vicente de Paul, en el programa de la *Donación Félix Navarro Ospina* (tabla 1).

Las entrevistas individuales y grupales dirigidas a escolares, preescolares, y madres, giraron en torno a la alimentación cotidiana, al gusto, las preferencias y los rechazos alimentarios, y sobre todo en identificar las estrategias instauradas en los hogares cuando hay escasez alimentaria; y también se orientaron a identificar el rol asumido por las madres en dichas circunstancias; para lograr la comprensión se estructuró una guía que sirviera para orientar las conversaciones y para que fluyeran acorde a los requerimientos del entrevistado y del momento.

**Tabla 1.** Número de participantes y técnicas realizadas en la investigación

Programa	Carácter	Entrevista individual	Entrevistas grupales	Total participantes
Restaurantes Escolares	Oficial	5 escolares 10 Madres de beneficiarios	4 entrevistas a escolares (11 participantes) 1 entrevista a madres de beneficiarios (3 participantes)	16 escolares 13 madres de escolares
Buen Comienzo Habla una Vez	Oficial	1 beneficiario	1 entrevista grupal (2 participantes)	3 beneficiarios
Buen comienzo institucional	Oficial	1 beneficiario	1 entrevista grupal (3 participantes)	4 beneficiarios
Programa Donación Félix Navarro Ospina	Privado	6 beneficiarios		6 beneficiarios
<i>Total participantes</i>		<i>23 participantes entrevista individual</i>	<i>19 participantes en entrevista grupal</i>	<i>42 participantes en total</i>

Fuente: construcción propia a partir del trabajo de campo realizado

### Aspectos éticos

Los sujetos participantes lo hicieron de manera voluntaria, y se les respetó su privacidad e intimidad procurando que su salud emocional no se viera afectada con las conversaciones [13]. Se les hizo entrega y lectura del consentimiento informado donde se les indicó el objetivo y alcance de la investigación y se les pidió la autorización para grabar la conversación. Durante el proceso de análisis de los datos y escritura del informe se procuró el anonimato de los participantes y la confidencialidad de la información, evidenciándose en la sustitución de sus nombres por un código o rol social genérico.

### Sistematización y organización de la información

Se procedió a transcribir la información de forma literal, asegurando la calidad de dichas transcripciones, pues, en buena medida, la calidad del análisis depende de la calidad de la transcripción de los datos obtenidos. Luego se procedió a codificar los datos, y a agruparlos por temas, para lo cual se utilizó el programa de análisis de datos cualitativos, Atlas ti. El proceso anterior llevó a la progresiva inmersión a la información [9] y a alcanzar un primer nivel de análisis de los datos.

Luego se estructuraron las categorías y se procedió a interpretarlas estableciendo una red de relaciones entre estas que llevó a la construcción de sentido, y a alcanzar un mayor nivel de profundidad en el análisis. Dichas categorías fueron las siguientes:

- Estrategias empleadas en los hogares para preservar el consumo acorde al gusto alimentario

- Hambre oculta en los hogares
- El rol de la mujer en la alimentación del hogar

Las anteriores categorías partieron de referentes teóricos como los conceptos de estrategias de supervivencia y de hambre oculta; y de perspectivas de análisis como la de género, con el fin de resaltar el rol de la mujer en la alimentación de la familia y de la sociedad.

## Resultados

### Estrategias empleadas en los hogares para preservar el consumo alimentario

La política de seguridad alimentaria y nutricional en el país se instaura en el marco del Manejo Social del Riesgo, bajo la cual las familias son vistas como corresponsables de su seguridad alimentaria, y por consiguiente “deben adoptar acciones, actitudes y mecanismos de protección, mitigación y superación que disminuyan su vulnerabilidad y la exposición a amenazas” [2], lo cual se ha establecido históricamente en las familias, quienes han protegido a sus miembros y en especial a los niños y a los trabajadores, y han adoptado mecanismos de supervivencia que han obedecido a su lógica práctica.

Estas estrategias empleadas en los hogares se han encaminado a mantener el consumo alimentario cotidiano del grupo familiar en épocas de mayor escasez alimentaria acorde a lo acostumbrado; para ello implementan mecanismos de sustitución de unos alimentos por otros o la introducción de unos nuevos,



ingeniándoselas para hacer preparaciones que respondan a sus gustos, y que sean favorables y nutritivas.

Entre las principales estrategias instauradas en los hogares investigados están:

Dejar de comprar algunos alimentos y reemplazarlos por otros similares nutricional y simbólicamente, es la primera estrategia a la que recurren en los hogares. Por ejemplo, uno de los alimentos que sustituyen es la carne, y lo hacen por alimentos como el huevo, que acoplan a las preparaciones realizadas con carne. Una madre entrevistada se refería a dicha estrategia de la siguiente manera:

“yo reemplazo la carne... porque ya los últimos días del mes cuando se está acabando el mercado, se acaba primero que todo la carne, y ahí la pasamos... con el huevo” (Madre de escolar).

Otros alimentos con los que reemplazan la carne son las carnes frías, en especial el salchichón, por su bajo costo, “porque uno consigue eso, el salchichón para darles con el arrozito cuando no hay carne, porque es que la carne no rinde” (Madre beneficiaria Buen comienzo).

La segunda estrategia es la de hacer preparaciones con los alimentos que tienen disponibles en el hogar, tratando de conservar los platos acostumbrados aunque no tengan todos los ingredientes. Una madre decía:

“...a veces hay arroz solamente, y a veces se come arroz con sopa; y si hay para huevos, comemos arroz con huevos, cosas así, nos la ingeniamos...” (Madre de escolar desplazada).

La tercera estrategia identificada es la de servir porciones más pequeñas en las comidas principales. Esta estrategia la implementan en función de los alimentos disponibles en el hogar para un lapso determinado de tiempo. Una madre refería lo siguiente: “(Otra estrategia es servir) la porción más chiquita para poder que le alcance a uno para los otros días” (Madre de escolar, desplazada).

Otra estrategia (la cuarta), se orienta a consumir con mayor frecuencia alimentos económicos, del gusto familiar, y de fácil preparación; uno de éstos son los espaguetis, al que consideran un alimento versátil porque pueden ingeniárselas para hacer variedad de preparaciones; además, lo consideran un alimento económico, y lo más importante, es del gusto de los miembros de la familia, en especial de los niños: “Porque (a mis hijos) les gusta y es lo más barato y fácil de preparar, tú consigues un tubo de espaguetis y los haces” (Madre de escolar, desplazada).

Tomar solo una bebida durante todo el día, es la quinta estrategia a la que recurren en los hogares y es muy utilizada por las madres, quienes toman agua o café durante todo el día para “embolatar” el hambre. Una madre decía que cuando tenía hambre: “¡Ah pues!...

voy y me tomo un vasado de agua o si hay café, me tomo mi tazada de café” (Madre de escolar).

La sexta estrategia implementada, es la de disminuir el número de comidas al día. Esta estrategia la utilizan realizando variaciones, por ejemplo, consumen el desayuno reforzado al que llaman “desalmuerzo”, y luego consumen la comida; o consumen el desayuno y la merienda. Al respecto una madre decía:

“por ejemplo, nosotros hacemos dos comiditas, desayuno y a veces no almorzamos para comer,... a veces, desayuna uno y hace una merendita” (Madre de escolar desplazada).

Y la última, séptima, estrategia identificada para preservar el consumo alimentario en los hogares es la de cambiar los horarios habituales de las comidas y de las actividades cotidianas en función de la disponibilidad de alimentos. Cambian la hora de levantarse y de acostarse, y la hora y número de comidas. El testimonio relatado a continuación por una madre, describe uno de estos cambios en la cotidianidad:

“(Se acuestan) temprano; por ahí a las 5 o 6 pm ya están durmiendo todos; y algunas veces que se quedan despiertos, por ahí hasta las 9 pm, ya saben que no hay aguapanela, que no les doy más. Yo les digo ya están llenitos gracias a Dios, esperen hasta mañana, y me dicen: ‘mami bueno’” (Madre de escolar).

Las anteriores estrategias implementadas dan cuenta del consumo alimentario tan monótono que tienen en algunos hogares de la ciudad, debido principalmente a factores económicos como el bajo ingreso que les da bajas opciones de variar el aporte; o el acceso por medio de programas de complementación alimentaria que solo favorecen a un grupo poblacional. Asimismo, se puede identificar el bajo aporte de micronutrientes en los hogares, por el insuficiente e inadecuado consumo de alimentos; además, se esclareció la creatividad de las mujeres y madres para hacer preparaciones acorde a lo acostumbrado en el hogar, para conservar su valor nutricional y para resguardarse del hambre, en especial la de los niños.

### Hambre oculta en los hogares

El hambre oculta, definida como el bajo consumo de calorías y micronutrientes requeridos por los sujetos [13], se evidenció en la mayoría de los hogares de beneficiarios de programas de complementación alimentaria entrevistados. Pues las estrategias a las que recurren para preservar el consumo alimentario, no alcanzan a satisfacer sus necesidades nutricionales, ni en cantidad, ni en calidad. Dichas estrategias implementadas en el hogar, solo les atenúa el hambre, los preserva, en parte, de la insatisfacción alimentaria, y del impacto de la escasez de alimentos en el hogar.

Algunas de las madres beneficiarias de programas de complementación alimentaria manifestaron que sus

hijos no comían bien por falta de alimentos en el hogar, por eso sus consumos eran de baja calidad y cantidad, y recurrían solo a consumir alimentos como arroz, arepa y aguapanela, que les evita la sensación de hambre (Madre beneficiaria programa Donación Félix Navarro Ospina).

En unos hogares de desplazados adujeron la misma situación de subconsumo y de presencia de hambre oculta, por eso valoran el complemento alimentario que les brindaba la Alcaldía: La Sopita, el cual mantenían disponible durante todo el día para alejar la sensación de hambre en el hogar; una madre testimoniaba: “esa sopita que uno tenga, es posible para todo el día uno comer, pero a veces no la hay...” (Madre de escolar desplazada).

En diversos hogares manifestaron la misma situación de no aguantar hambre, sino de consumir una alimentación muy básica, que no los llena del todo, ni les brinda las calorías y nutrientes requeridos, ni les satisface su gusto del todo. Al respecto una madre decía:

“esta semana ha tocado vacío, por ejemplo, las niñas se fueron con una arepita con mantequilla y aguapanelita, ni el huevito siquiera” (Madre beneficiaria programa Donación Félix Navarro Ospina). Otra madre manifestaba que: “eso si no lo puedo decir, nunca nos acostamos sin comer, sea buena, sea mala, pero algo le echamos al estómago” (Madre beneficiaria programa Donación Félix Navarro Ospina).

De igual manera, algunos escolares ante la pregunta sobre disponibilidad de alimentos en el hogar y presencia de hambre, respondieron al unísono que no sentían hambre, que por lo menos en sus hogares había arepa o panes (Escolares).

### **El rol de la mujer en el consumo alimentario de los hogares**

En los hogares, los diferentes miembros que lo integran asumen diversos roles en lo que a la alimentación se refiere. Usualmente eran los hombres los que proveían a las familias de los alimentos necesarios, y las mujeres eran las que decidían dónde se compraba, qué se compraba, qué se preparaba, como era la distribución de las preparaciones. En la actualidad, en la ciudad de Medellín, hay muchos hogares con cabeza femenina, quienes se encargan de todo el proceso del sistema alimentario de la familia, desde el aprovisionamiento de los alimentos por diferentes medios, hasta la distribución de las preparaciones en los miembros del hogar.

El rol asumido por las mujeres en la alimentación de la familia, ha sido reconocido por entes nacionales e internacionales; en Colombia, los diseñadores de la política alimentaria, han promovido la igualdad de “oportunidades frente a las responsabilidades y roles en la seguridad alimentaria y nutricional” [2], no obstante, poco se han preocupado por comprender el rol de las mujeres en la cotidianidad del hogar, en la obtención de los alimentos y en las preparaciones y distribución de las comidas.

Las mujeres-madres, son las personas que más se preocupan de la alimentación del hogar, principalmente, la de sus hijos. Son estas quienes se rebuscan los alimentos para disponer de comida y ofrecerles a sus hijos, son quienes hacen preparaciones del gusto de su familia con los alimentos que tengan. Por eso la falta de alimentos en el hogar se hace más insoportable para estas, pues además del dolor físico que sienten por no comer, las invade el dolor moral de ver a sus hijos angustiados y llorando por la sensación de hambre:

“entonces (mi hijo mayorcito) se embruja y se echa como tres o cuatro cobijas encima, la otra niña se voltea para el otro lado y se pone como a llorar, ya los otros entendemos con tristeza” (Madre beneficiaria programa Donación Félix Navarro Ospina).

A las madres les angustia el hecho de no disponer de alimentos para sus hijos, una madre manifestaba:

“he pasado muy mal estos días, porque a mí me da mucha depresión el pensar la situación, él enfermo y el niño también, porque uno piensa más que todo es en los hijos, que uno no tiene un bocadito de comida para darles a ellos, eso es muy duro, entonces uno se angustia mucho” (Madre de escolar desplazada).

Otras madres sienten rabia y deseos de hacer “lo que sea” para conseguirles comida a sus hijos... “duro, uno desea como hacer cosas malas, con tal de que coman los hijos de uno” (Madre de escolar desplazada).

Las madres, son quienes más aguantan hambre en la familia, dan prioridad al consumo alimentario de sus hijos, se olvidan de ellas, y recurren a implementar estrategias para paliar la sensación de hambre que atentan contra su cuerpo e integridad física, como la de tomar una bebida caliente durante todo el día, ya sea café o aguapanela, que las lleva a estados de desnutrición severa, debido al bajo consumo de calorías y de nutrientes, y que se manifiesta con “la debilidad” que dicen sentir:

“a mí no me da hambre, de un tiempo para acá yo casi no como, yo me la paso es tomando aguapanela, yo hago una ollada de aguapanela, ¡y tengo una debilidad!, pero con tal de ver a mi madre y a mis hijas comiendo, yo estoy feliz” (Madre beneficiaria programa Donación Félix Navarro Ospina).

### **Discusión**

En el proceso y dinámica alimentaria del hogar, la mujer-madre adopta un rol protagónico, por eso adquiere gran relevancia. Esta es quien procura acceder a los alimentos por diversidad de medios, como la compra, el rebusque, programas asistenciales, además, la mujer es la que usualmente se encarga de mercar, preparar y servir la alimentación en los hogares.

En dicho proceso tiene presente el gusto alimentario de la familia, en especial de los niños, por eso este factor influye en la elección alimentaria y en la instauración de estrategias para preservar el consumo acorde a lo acostumbrado, mostrándose inventiva e imaginativa; e incluso, la mujer-madre es quien deja de consumir alimentos para que sus hijos y demás miembros de la familia, puedan atenuar el hambre cuando se presentan situaciones de escasez alimentaria en el hogar.

Mencionada actitud de la mujer se ha presentado a lo largo de la historia, según Flandrin y Montanari [15], las mujeres han comido menos que los hombres y han relegado su consumo al de los otros miembros de sus familias; estudios de finales del siglo XIX revelan que las madres entre 20 y 40 años, con hijos pequeños, o embarazadas o lactantes, “trabajan como el hombre”, pero ‘se alimentan aún menos que él’ [...] Muchas veces, cuando están solas, cuando ‘no están ellos en casa’, se limitan a comer las sobras”.

Una investigación realizada en Argentina presentó algunas actitudes y relación de las mujeres con la alimentación en el hogar, en esta se pudo evidenciar que son las mujeres las que cocinan, y sin embargo participan de solo una de las comidas del día, la cena; además se pudo verificar que “su régimen alimentario cotidiano comprende solamente mate dulce y pan”, y que estas ofrecen los alimentos más nutritivos a los niños y a los miembros del hogar que trabajan por fuera [15].

Las familias en Argentina, también han recurrido a instaurar estrategias de supervivencia para acceder a los alimentos, algunas de estas fueron identificadas por Aguirre en un estudio realizado en Buenos Aires. Las estrategias identificadas las clasificó en cuatro grupos: el primero, es la diversificación de las fuentes de ingreso, como recurrir a los trabajos informales, la asistencia social provista por el Estado, las redes de ayuda mutua, y la autoproducción. El segundo grupo de estrategias, es la diversificación de las fuentes de abastecimiento, recurriendo tanto al circuito formal como al circuito informal. El tercero, es el manejo de la composición familiar, y el cuarto, es la autoexploración, presente en dos modalidades: trabajar más y comer menos o distinto [3].

En países como México, también se han realizado investigaciones sobre estrategias de supervivencia empleadas en hogares pobres, en estas se ha podido identificar que la familia ha sido y sigue siendo relevante para atenuar situaciones de extrema escasez de alimentos, y sobre todo la familia extensa, porque los diferentes miembros se hacen cargo de la crianza y cuidado de los menores, y de protegerlos en situaciones de hambre [17]. En hogares pobres urbanos, también

se ha identificado la existencia de ciertas prácticas de preservación de la infancia, las cuales presentan discriminación por género, por ejemplo, lactan por más tiempo a los niños que a las niñas, o las dejan solas con el biberón, además priorizan la alimentación de los niños, dándoles de comer primero y mejor [18].

En la ciudad de Medellín también se han identificado algunas estrategias a las que recurren las familias de estratos más bajos para acceder a los alimentos, entre estas figuran: el fiado en las tiendas del barrio, el intercambio de alimentos por trabajo, el reciclaje de alimentos de las canecas de basura, el recorrido (ruta emprendida por mujeres desplazadas hacia Medellín, por centros de abastecimiento como las plazas Minorista y Mayorista para recoger alimentos de desperdicio [19]), la solidaridad de amigos, vecinos y familiares y la asistencia alimentaria; algunas de estas estrategias se tornan permanentes en los hogares como el fiado en tiendas del barrio, la solidaridad de familiares, amigos y vecinos y la asistencia alimentaria; lo que hace que los hogares sean más vulnerables y dependientes y se perciban en inseguridad alimentaria. Las otras estrategias se intensifican en situaciones de crisis [20].

A pesar del gran esfuerzo e inventiva de las mujeres, y de otros miembros del hogar, para proveer la alimentación, no siempre alcanzan a cubrir los requerimientos nutricionales de los diferentes miembros, conllevando a situaciones de hambre oculta, y de insatisfacción con la alimentación consumida.

Las mujeres identifican el hambre en el hogar, no a partir de sus propios síntomas físicos, sino en función de los alimentos disponibles para sus hijos; estos se constituyen en el parámetro de medición del hambre en los hogares. E inclusive, la política alimentaria del territorio nacional también lo hace de esta manera, da prioridad a los niños, por diversas razones, una de estas es el potencial de desarrollo que estos pueden alcanzar en su sistema cognitivo y físico; es decir, que en estos se puede identificar más rápidamente el impacto de la política. Esta política piensa en el futuro y en un grupo poblacional, y desconoce el sufrimiento que produce el hambre y los roles de los hombres y mujeres adultas del presente.

Atendiendo a lo anterior, es indiscutible la importancia de la familia y en especial de las mujeres en la alimentación de los hogares de la ciudad; por consiguiente, el enfoque familiar se hace indispensable en las políticas alimentarias para que se garantice el acceso a los alimentos nutricionalmente requeridos y a una alimentación acorde a los gustos de los miembros de los hogares tal como se propone en la observación general 12 de los derechos económicos, sociales y culturales [21].



## Conclusiones

Las políticas alimentarias en la ciudad de Medellín, no siempre están orientadas a mejorar las situaciones de hambre y hambre oculta, sino a mitigarlas; instaurando estrategias asistenciales donde la población accede a los alimentos y a la alimentación por medio de programas de complementación alimentaria.

Las políticas alimentarias se diseñan estableciendo prioridades en los grupos considerados más vulnerables (primera infancia, las gestantes y lactantes, entre otros), para los cuales se diseñan complementos alimentarios, con enfoque individual, y desconocen los contextos familiares, y las estrategias que allí se llevan a cabo para garantizar la alimentación a todos los miembros del hogar, de igual manera, dicho enfoque, aleja a los sujetos beneficiarios de los hábitos alimentarios instaurados en sus hogares, de la comensalia y de la solidaridad allí establecida.

## Recomendaciones

Con lo anterior, se identifica la importancia de la participación de las comunidades en el diseño y establecimiento de políticas alimentarias, y en especial de los miembros del hogar que hacen parte activa de la dinámica alimentaria; pues son estos miembros los que usualmente se encargan de llevar a cabo todo el proceso del sistema alimentario en los hogares desde la elección de los lugares de abastecimiento y de compra hasta la decisión de preparación, distribución y consumo. Y sobre todo, dichos miembros, que usualmente son mujeres, son quienes identifican y utilizan las estrategias más cotidianas y ajustadas a sus realidades para acceder a los alimentos y brindar a los demás miembros del hogar una alimentación nutritiva y ajustada a sus gustos.

## Referencias

- 1 Gracia M. Antropología de la alimentación. En: Martínez Hernández A, Prat Caros J. Ensayos de antropología cultural: homenaje a Claudio Esteva-Fabregat. Barcelona: Ariel; 1996.
- 2 República de Colombia-Departamento Nacional de Planeación. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). Bogotá: CONPES; 2008.
- 3 Aguirre P. Seguridad alimentaria. Una visión desde la antropología alimentaria. [Internet] [Acceso 11 de Enero de 2011]. Disponible en: <http://www.suteba.org.ar/download/trabajo-de-investigacion-sobre-seguridad-alimentaria-13648.pdf>.
- 4 Encuesta de Calidad de Vida 2009. [Internet] Medellín: Alcaldía de Medellín; 2010 [Acceso 13 de Marzo de 2010]. Disponible en: <http://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/wpccontent/Sites/Subportal%20del%20Ciudadano/Planeaci%C3%B3n%20Municipal/Secciones/Publicaciones/Documentos/Encuesta%20Calidad%20de%20Vida/ECV%202009/Libro%20ECV%202009.pdf>
- 5 Arboleda LM, Ochoa A. Prácticas, acceso y cambios alimentarios en la ciudad de Medellín 2010. Medellín: Secretaría de Bienestar Social; 2010.
- 6 Álvarez LS, González LI, Mancilla LP, Arboleda LM, Isaza U. Perfil alimentario y nutricional de Medellín 2010. Medellín: Secretaría de Bienestar Social; 2010.
- 7 Arboleda LM, Zuleta M, Ochoa A, Matute, Villa P. Cultura alimentaria en la zona urbana de Medellín en cuanto a pautas, prácticas, creencias y significados. Medellín: Universidad de Antioquia; 2013.
- 8 Miyano M, Ferreira S, Cruz O, Gomes R. Investigación social: teoría, método y creatividad. Buenos Aires: Lugar Editorial; 2003.
- 9 Bonilla E, Rodríguez P. Métodos cualitativos y cuantitativos, Más allá del dilema de los métodos. Bogotá: Norma; 2005.
- 10 Morse J. Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia; 2003.
- 11 Sandoval C. Investigación cualitativa. [Internet] [Acceso 20 de Enero de 2012]. Disponible en: [http://epistemologia-doctoradounermb.bligoo.es/media/users/16/812365/files/142090/INVESTIGACION\\_CUALITATIVA.pdf](http://epistemologia-doctoradounermb.bligoo.es/media/users/16/812365/files/142090/INVESTIGACION_CUALITATIVA.pdf).
- 12 Amezcua M. La entrevista en grupo. Características, tipos y utilidades en investigación cualitativa. *EnfermClin* 2003; 13(2), 112-117
- 13 Lipson J. El uso de datos grabados en video. En: Morse J. Asuntos críticos en los métodos de investigación cualitativa. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia; 2003.
- 14 Aguayo V. El hambre oculta de niños y niñas con carencias de vitaminas y minerales. [Internet] [Acceso 13 de Marzo de 2012]. Disponible en: [http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index\\_hidden\\_hunger.html](http://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_hidden_hunger.html).
- 15 Flandrin J, Montanari M. Historia de la alimentación. España: Trece; 2004.
- 16 Aguirre P. Aspectos socio antropológicos de la obesidad en la pobreza. En: Peña M, Bacallao J. La obesidad en la pobreza. Un nuevo reto para la salud pública. Washington; 2000.
- 17 Pelcastre B, Riquer E, León V, Reyes H, Gutiérrez G, Bronfman M. ¿Qué se hace para no morir de hambre? Dinámicas domésticas y alimentación en la niñez en un área rural de extrema pobreza de México. *Revista Salud Pública de México*. 2006;48(6):490-497.
- 18 Pérez-Escamilla R, Segura-Millán S, Dewey K. Autoalimentación con biberón en una población urbana de bajos ingresos en México. *Bol Oficina Sanit Panam* 1995; 119: 283-291.
- 19 Pino Y. “Muchos vivimos del recorrido”, Alimentación en el barrio La Cruz. [Tesis pregrado]. Medellín: Universidad de Antioquia; 2010.
- 20 Arboleda LM, Ochoa A. Estrategias de acceso a los alimentos en los hogares de estrato 1, 2 y 3 de la ciudad de Medellín *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* 2013; 31(1): 58-66.
- 21 Organización de Naciones Unidas. Observación General 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. 1999. [Internet] Nueva York: ONU; 1999 [Acceso 12 de Junio de 2012]. Disponible en: <http://www.cetim.ch/es/documents/Anexo-Observaciongeneral12.pdf>.