

**RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA ALIMENTARIA Y SABERES ANCESTRALES DE
LOS ADULTOS MAYORES VINCULADOS A LA ULATA, VEREDAS LA REQUILINA Y EL
UVAL EN USME**

DANIELA TORRES VALERA

TRABAJO DE GRADO

Presentado como requisito parcial para optar al título de

Nutricionista Dietista.

PAULA NATALIA CAICEDO ORTIZ. ND.MSC

Directora

PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA

FACULTAD CIENCIAS

CARRERA NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Bogotá D.C. 2018

NOTA DE ADVERTENCIA


Artículo 23 de la Resolución N° 13 de Julio de 1946

“La Universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Solo velará por que no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y por qué las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vea en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia”.

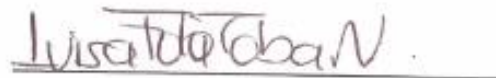
**RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA ALIMENTARIA Y SABERES ANCESTRALES DE
LOS ADULTOS MAYORES VINCULADOS A LA ULATA, VEREDAS LA REQUILINA Y EL
UVAL EN USME**

DANIELA TORRES VALERA

APROBADO



**Paula Natalia Caicedo Ortiz.
Nutricionista Dietista, MSc.
Directora**



**Luisa Fernanda Tobar Vargas.
Nutricionista Dietista, MSc
Jurado**

**RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA ALIMENTARIA Y SABERES ANCESTRALES DE
LOS ADULTOS MAYORES VINCULADOS A LA ULATA, VEREDAS LA REQUILINA Y EL
UVAL EN USME**

DANIELA TORRES VALERA

APROBADO

Concepción Judith Puerta Bula
Bacterióloga, MSc. PhD.
Decana de la Facultad

Martha Constanza Liévano Fiesco
Nutricionista Dietista, MSc.
Directora de la Carrera

DEDICATORIA

A mis padres por su apoyo y amor incondicional, porque siempre me brindan una palabra de ánimo, una mano amiga y una sonrisa en el momento indicado. Sin ellos este sueño no sería posible.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por guiar mi camino, por darme fuerza y salud que me permiten estar hoy culminando una nueva etapa de mi vida profesional y personal.

A mis padres y a mi familia por su acompañamiento, apoyo, entrega y colaboración, deseo resaltar la colaboración de mi prima Gabriela Fula durante las visitas a las veredas.

Un especial agradecimiento a cada uno de los adultos mayores de las veredas La Requilina y El Uval que hicieron este trabajo de grado posible, siempre con una sonrisa y la mejor disposición; valoro mucho el acogimiento, la hospitalidad y la amabilidad con la que me recibían en cada una de mis visitas. Gracias señora Stella por su organización, por su apoyo, porque gracias a sus respuestas inmediatas pude realizar cada uno de mis objetivos propuestos. También agradezco a ULATA a la señorita Amanda por su interés y acompañamiento constante.

A mi profesora Paula Caicedo, por todos los aprendizajes transmitidos, la paciencia, el compromiso y el acompañamiento que me brindo desde el inicio hasta el final de este proceso.

Finalmente, gracias a mi amiga Laura Amaya, por estar presente en este proceso, por sacrificar su tiempo y acompañarme en la recolección de datos y sobre todo gracias por esta amistad incondicional.

Tabla de contenido

1.	INTRODUCCIÓN.....	3
2.	MARCO TEORICO.....	4
3.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN	7
4.	OBJETIVOS.....	10
4.1.	Objetivo General.....	10
4.2.	Objetivos Específicos	10
5.	MATERIALES Y METODOS	11
5.1.	Tipo de estudio:	11
5.2.	Población estudio (universo):.....	11
5.3.	Muestra:.....	11
5.4.	Métodos	11
5.5.	Análisis de la información	14
6.	RESULTADOS	14
6.1.	Caracterización socio-demográfica del adulto mayor	15
6.2.	Participación del adulto mayor en el proceso alimentario	18
6.2.1.	Categoría 1. Producción de alimentos	18
6.2.2.	Categoría 2. Transacción y venta de alimentos	19
6.2.3.	Categoría 3. Preparación y acceso a los alimentos	20
6.2.4.	Categoría 4. Consumo de alimentos	22
6.3.	Conocimiento y saber ancestral de prácticas alimentarias.....	24
6.3.1.	Categoría 1. Trabajo en el campo	24
6.3.2.	Categoría 2. Cambios económicos.....	25
6.3.3.	Categoría 3. Alimentación identidad campesina	26
7.	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	27
8.	CONCLUSIONES	32
9.	RECOMENDACIONES	33
10.	REFERENCIAS.....	34
	Anexo 1. Encuesta de caracterización socio demográfica	37
	Anexo 2. Operacionalización de variables cuantitativas	41
	Anexo 3. Guion entrevista: Proceso alimentario y participación del adulto mayor.....	48

Anexo 4. Categorías cualitativas de análisis (Entrevistas)	50
Anexo 5. Estructura grupo focal	51
Anexo 6. Categorías cualitativas de análisis (Grupo focal)	54
Anexo 7. Matriz sistematización (Entrevistas)	55
Anexo 8. Matriz sistematización (Grupo Focal)	62
Anexo 9. Consentimiento Informado	65
Anexo 10 a. Codificación de participantes.....	66
Anexo 10 b. Codificaciones de nuevos integrantes con participación en grupo focal.	66
Anexo 11. Síntesis de los principales temas de discurso (Entrevistas Y Grupo focal)	67

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categoría 1. Producción de alimentos	18
Tabla 2. Categoría 2. Transacción y venta de alimentos	20
Tabla 3. Categoría 3. Preparación y acceso a los alimentos.....	21
Tabla 4. Categoría 4. Consumo de alimentos	22
Tabla 5. Categoría 1. Trabajo en el campo	25
Tabla 6. Categoría 2. Cambios económicos.....	26
Tabla 7. Categoría 3. Alimentación identidad campesina	26

INDICE DE GRAFICAS

Grafica 1. Distribución porcentual de los rangos de edades del adulto mayor que cuentan con huertas familiares.	15
Grafica 2. Distribución porcentual de ingresos económicos relacionados con las actividades diarias.	15
Grafica 3. Distribución porcentual de los integrantes que viven con el adulto mayor	16
Grafica 4. Distribución porcentual de niños menos de 12 años y adolescentes entre 13 y 18 años que conviven con el adulto mayor.....	16
Grafica 5. Distribución porcentual de ingresos mensuales en los hogares de los adultos mayores.....	17
Grafica 6. Distribución porcentual del acceso físico a los alimentos dependiendo la frecuencia de compra.....	17

Grafica 7. Distribución porcentual de acuerdo al acceso económico destinado a los alimentos..... 17

RESUMEN

Objetivo: Recuperar el conocimiento alimentario y los saberes ancestrales de los adultos mayores pertenecientes a la zona rural en la localidad de Usme en convenio con la ULATA, con el fin de conservar la identidad alimentaria de las familias. **Materiales y métodos:** estudio descriptivo, observacional mixto (cuantitativo - cualitativo), transversal con un muestreo por conveniencia. Se emplearon encuestas tabuladas en Microsoft Excel y analizadas por Epi Info 7.0, posteriormente se aplicaron entrevistas semiestructuradas y se finalizó con la realización de un grupo focal, método cualitativo analizado por convergencias y divergencias de acuerdo a las narrativas transcritas. **Resultados:** Los principales hallazgos reflejan la participación activa del adulto mayor, en la construcción y el fortalecimiento de sus huertas familiares, que tienen como objetivo permear el presente de tradiciones y prácticas en el proceso alimentario. Para este grupo etario la alimentación se basa en la unión familiar y es un proceso tradicional visto desde el trabajo que realizan hoy en las huertas familiares, siendo la base de una alimentación saludable y el medio de adquirir nuevo hábitos de consumo o modificarlos. **Conclusiones:** El adulto mayor juega un papel principal en la alimentación de los hogares, por lo que el presente trabajo es clave para identificar costumbres y prácticas alimentarias que en su gran mayoría se mantienen con el tiempo, traer a colación la memoria alimentaria, enriquece el presente y mantiene vivo el pasado, en las veredas La Requilina y El Uval estos saberes han permeado nuevas generaciones.

Palabras claves: Adulto mayor, proceso alimentario, huertas familiares, tradiciones y prácticas alimentarias.

ABSTRACT

Objective: To recover the food knowledge and ancestral knowledge of the elderly people belonging to the rural area in the town of Usme in agreement with the ULATA, in order to preserve the food identity of the families. **Materials and methods:** The present study is descriptive, mixed observational (quantitative - qualitative), transversal with a convenience sampling. For the development of the study, surveys were used, tabulated in Microsoft Excel and analyzed by Epi Info 7.0, later interviews were applied and finalized with the realization of a focus group, a qualitative method analyzed by convergences and divergences according to the transcribed narratives. **Results:** The main findings reflect the active participation of the elderly in the construction and strengthening of their family gardens, which aim to permeate the present traditions and practices in the food process. For this age group, food is based on family unity and is a traditional process seen from the work they do today in family gardens,

being the basis of a healthy diet and the means of acquiring new consumption habits or modifying them. **Conclusions:** The older adult plays a major role in household nutrition, so this work is key to identifying food habits and practices that mostly remain over time, bring to mind food memory, enrich the present and keeps alive the past, the paths La Requilina and El Uval this knowledge have permeated new generations.

Key words: Elderly, food process, family gardens, traditions and food practices.

1. INTRODUCCIÓN

El campo colombiano, es el centro de la alimentación nacional, actualmente no se le da la importancia requerida, se tiene en el olvido y por ende a los campesinos. Las tradiciones se han perdido al igual que la producción agrícola, que fue reemplazada por tecnología y grandes mercados que proveen alimentos a menores precios y compiten directamente con la economía campesina y la calidad de vida de los mismos.

Es de resaltar, el valor de los agricultores en la actualidad, porque no cuentan con suficiente apoyo económico para dedicarse a las tierras, por lo anterior se consideran a nivel nacional como una población vulnerable y de bajos recursos económicos. A pesar de ello, todavía quedan personas que desean rescatar el campo colombiano como por ejemplo los adultos mayores de La Requilina y El Uval, en Usme que han venido fortaleciendo la agricultura colombiana desde huertas familiares manejadas bajo la agroecología que rescata la unión de varios procesos en los cuales no se atenta con el medio ambiente y coadyuvan a la producción de alimentos. En este orden de ideas el adulto mayor, proporciona sus saberes y conocimientos para la realización del proceso alimentario el cual se conforma por: Producción, transacción, acceso y transformación y consumo el cual determina el aprovechamiento biológico.

Desde una mirada alimentaria, las comunidades rurales mantienen tradiciones y costumbres al momento de alimentarse. A nivel social los cambios y avances han sido determinantes en la alimentación actual de los miembros menores de los hogares rurales, no obstante el adulto mayor está arraigado a preparaciones, alimentos, costumbres y hábitos alimentarios, que mantienen con el paso de los años. A nivel de Bogotá se desarrollan diferentes programas de acuerdo a la población objetivo, para el caso de las ruralidades predominan las canastas básicas de alimentos con características diferentes de acuerdo a la etnia de manera tal que se conserven los hábitos alimentarios; las veredas y la comunidad campesina reciben canastas rurales con siete grupos de alimentos, todo en función de cumplir con los acuerdos mundiales, donde se determina la alimentación como un derecho que debe estar bajo la mirada multisectorial donde se incluye: Estado, instituciones y diferentes áreas de investigación que permitan encontrar las falencias y resaltar aspectos positivos que llevan a un desarrollo social, económico y cultural, que se vive en las veredas de Usme, gracias al apoyo de la ULATA, que interviene desde diferentes campos y en función de las necesidades de las personas vinculadas.

2. MARCO TEÓRICO

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) son un llamado universal a la adopción de medidas para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad. Los ODS conllevan un espíritu de colaboración y pragmatismo con el fin de mejorar la vida, de manera sostenible, para las generaciones futuras. Dentro de los 17 objetivos propuestos se tendrán en cuenta para esta investigación: El número 2: Hambre cero y el número 12: Producción y consumo responsable (Casado Cañete, 2015).

A partir de los objetivos mencionados anteriormente, es necesario indagar sobre seguridad alimentaria y nutricional (SAN), concepto que se construyó a nivel global desde los años 70 con la producción y disponibilidad alimentaria, ya en la década de los noventa se amplía su definición incluyendo: Producción, disponibilidad, acceso, inocuidad y preferencias culturales a nivel poblacional e individual (FAO, 2011), lo cual debe estar sujeto a los determinantes de la salud y los derechos de las personas, como es el caso de la nueva visión del desarrollo rural en América Latina, donde se resalta el papel de cada uno de los integrantes de la comunidad de manera equitativa, que involucra a la mujer y a los jóvenes en las labores y actividades cotidianas, esta nueva tendencia se conoce como “pluriactividad” (Farah & Perez, 2003).

En Colombia se crea la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional que permite desarrollar acciones específicas, para disminuir la inseguridad alimentaria y nutricional (ISAN) documento que fue sometido a consideración del Consejo Nacional de Política Económica y Social (CONPES), el cual se aprueba y publica en el año 2008, y define la SAN como:

“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” (Ministerio de la protección social, 2008. p,3)

Para dar cumplimiento a cada una de las políticas internacionales y nacionales, Colombia debe afrontar inicialmente problemas políticos, sociales y económicos que impiden el desarrollo social, motivo de inequidad y pobreza, que desencadenan en desplazamiento forzado, malnutrición, hambre y finalmente ISAN (Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2013). Los datos de ISAN en Colombia se pueden encontrar en la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN), donde se muestra que para el año 2010 el 57,3% de los hogares colombianos presentaron seguridad alimentaria, sin embargo, la inseguridad

alimentaria fue de 42,7% de las cuales el 27,9% fue leve, 11,9% moderada y 3,0% severa. (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010). A nivel de localidades la mayor prevalencia de inseguridad alimentaria leve se reportó en Sumapaz con 47,8%, seguida por San Cristóbal y Usme (29,7%).

Respondiendo a las necesidades anteriores en Bogotá la Secretaria Distrital de Integración Social (SDIS), tiene como misión liderar el diseño, la implementación, el seguimiento y la evaluación de políticas públicas, dirigidas a mejorar las condiciones de calidad de vida de los ciudadanos; con el fin de ayudar a la erradicación del hambre, se implementan proyectos o programas direccionados a favorecer la seguridad alimentaria y nutricional de la población vulnerable (Almanza, 2013). En ese sentido, se ha aumentado la importancia del adulto mayor en la sociedad, principalmente por el incremento de la esperanza de vida que en Colombia para el año 2015 se encontró en 74,18 años y la disminución de la tasa de fecundidad, lo que hace que exista una mayor proporción de personas que superan los 60 años a nivel mundial (Ministerio de Salud, 2013); por ende las investigaciones y trabajos realizados en este grupo etario estarán contribuyendo a un gran porcentaje de población a nivel mundial.

Se observan distintos programas públicos en Bogotá como por ejemplo: El programa pensión alimentaria para adultos mayores de 68 años, el cual otorga una seguridad económica básica que tiene como finalidad atenuar las desigualdades sociales que enfrenta este grupo de población; el programa comedores públicos que tiene como objetivo contribuir a garantizar el derecho a la alimentación, a través del funcionamiento de comedores públicos gratuitos que brinden atención a la población que viva, trabaje o transite por unidades territoriales de alta y muy alta marginalidad (Almanza, 2013). La mayoría de adultos mayores de las veredas La Requilina y El Uval se otorgan “canastas rurales” que incluyen los siguientes grupos de alimentos: Cereales, tubérculos, raíces y plátanos, verduras, hortalizas y leguminosas verdes, frutas, carnes, huevos y leguminosas secas, lácteos, grasas y azúcares (Alcaldía Mayor de Bogotá, 2006).

A partir de los altos porcentajes presentados de ISAN, es necesario dar mayor importancia al campo colombiano, ya que, desde el punto de vista del productor, Colombia es rica en tierra fértil. A partir de los años cincuenta se aplica un modelo bimodal donde se involucra: La industria en el manejo y la utilización de materia prima y las familias campesinas que dependen económicamente del trabajo realizado en las tierras (Secretaria Distrital de Desarrollo Económico, 2011). Este modelo se observa en Bogotá, ciudad que cuenta con un territorio rural de 163.661 hectáreas (Ha) equivalentes al 76,5% a comparación con el área urbana que

cuenta con 38.305 Ha que equivalen al 23,4% (Ríos & Velásquez, 2011). La amplia extensión rural, aumentó el interés por el concepto de agricultura familiar que se define como:

“La forma de organizar la agricultura, ganadería, silvicultura, pesca, acuicultura y pastoreo, que es administrada y operada por una familia y que depende preponderantemente tanto de mujeres como hombres. La familia y la granja están vinculados, co-evolucionan y combinan funciones económicas, ambientales, sociales y culturales” (FAO, 2014).

Gracias al concepto de agricultura familiar, la mujer incrementa su participación laboral en el campo, desde la producción y comercialización de alimentos autóctonos, como se observa en las veredas ubicadas en Usme. Estas prácticas están ligadas al concepto de agroecología entendido como el manejo de la agricultura de la mano con el medio ambiente, ya que no se centra sólo en la producción sino también en la sostenibilidad ecológica. Este concepto se vio afectado por los avances tecnológicos, se conoce que el redescubrimiento de la agroecología se basa en la investigación científica y el estudio de las actividades y prácticas de los campesinos (Restrepo M., Angel S., & Prager M., 2000) .

Por último, es importante resaltar que La Alcaldía Mayor de Bogotá mediante el Decreto 482 de 1996; diseño espacios destinados a las comunidades rurales pertenecientes a cinco localidades de Bogotá (Chapinero, Santa Fé, Usme, Ciudad Bolívar y Sumapaz) junto con las Unidades Locales de Asistencia Técnica Agropecuaria y Ambiental (ULATA), donde se trabaja a favor del ordenamiento predial ambiental y proyectos temáticos de desarrollo rural en el marco de la conservación, con asistencia técnica agropecuaria y ambiental a los campesinos (Secretaria de cultura, recreación y deporte, 2016). Para el caso de Usme, la ULATA realiza asistencia técnica a pequeños y medianos productores de las veredas desde cuatro instancias: pecuaria, ambiental, comercial y agrícola; desde estas dos últimas, se busca apoyar la seguridad alimentaria de las comunidades rurales, mediante el apoyo de prácticas agrícolas familiares y comercialización de productos (Alcaldía Local de Usme, 2016) lo anterior no es ajeno al trabajo que se realiza en las veredas: La Requilina y el Uval, donde se apoya la producción de alimentos y transacción de los mismos por medio de mercados campesinos, trueques y rutas agro turísticas que resaltan hábitos, costumbres y un estilo de vida ligado a las tradiciones del campo, iniciativa que surge como una herramienta para dar a conocer el potencial de cada una de las fincas, buscar alternativas sostenibles, empoderar a la población y mejorar la calidad de vida de niños, adolescentes, adultos y adultos mayores (Alcaldía Local de Usme, 2016). La participación del adulto mayor en las veredas La Requilina

y El Uval, está centrada en la producción de alimentos por las huertas caseras, también se resalta la transacción, transformación y el consumo de los alimentos cosechados; pasos pertenecientes al proceso alimentario, donde se debe tener en cuenta los siguientes componentes tal como lo menciona (Restrepo M. et al., 2000) .

- Producción: Quiénes producen y como lo hacen, cuál es la relación de tenencia, acceso y usufructo a los factores productivos o si el alimento es de vía autoconsumo, dentro de la producción también es necesario evaluar los recursos naturales (tierra, clima y agua).
- Transacción: Se debe considerar todo lo relacionado con la venta o intercambio de los productos, las posibilidades del campesino dentro de una sociedad industrializada y los precios que se manejan en los mercados; no se puede dejar de lado que todo el proceso alimentario realizado en las veredas de Usme se basa en la agroecología considerada un plus al momento de comercializar los alimentos.

Es importante valorar, respetar, proteger y fomentar aquellas estrategias de intercambio alimentario no mediadas por el dinero que si bien no generan un lucro económico visible, sí son fundamentales para cimentar la cohesión social, la cultura y la paz (Restrepo M. et al., 2000) ; medio de económico que se emplea actualmente en la población.

- Transformación: Se indaga sobre todo lo relacionado con la preparación de los alimentos, hábitos, costumbres y experiencias.
- Consumo: Se refiere a que las existencias alimentarias en los hogares respondan a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias. También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad de los alimentos, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar (FAO, 2011).

Es pertinente resaltar que dentro del proceso alimentario se encuentra el aprovechamiento biológico elemento posterior al consumo de alimentos, el cual no tendrá cabida para la presente investigación y hace referencia al estado nutricional, como resultado del uso individual de los alimentos (ingestión, absorción y utilización) (FAO, 2011).

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

Con el paso del tiempo la alimentación ha variado y por ende el concepto de seguridad alimentaria y nutricional; hoy en día la alimentación se enfoca en la población como un todo que contempla características sociales, económicas, culturales, hábitos alimentarios y avances tecnológicos. Lo anterior inició en la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, donde se origina el concepto de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN):

“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” (FAO, 2013.p 2).

Garantizar la SAN es un reto propuesto en los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), pautas a nivel universal que invitan a la adopción de medidas para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad (Secretaría Distrital de Planeación, 2010).

En Colombia la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) refleja que la inseguridad alimentaria y nutricional (ISAN), es un factor presente en todas las ciudades. En Bogotá para el año 2005 se calculó un 33,1 % de ISAN (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2005) cifras que indican la necesidad de fortalecer las políticas públicas con el fin de acceder a la cantidad y calidad de los alimentos requeridos para llevar una vida sana y activa (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010). Posteriormente se realizó una nueva Encuesta Nacional de Situación Nutricional en el año 2010, donde las cifras de ISAN se encontraron alrededor de 42,7% en los hogares colombianos (Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, 2010).

A partir de los datos encontrados a nivel internacional y nacional, la preocupación por el estado nutricional aumenta, razón por la cual la presente investigación se enfoca en Usme, una de las localidades con mayor prevalencia de ISAN junto con: Sumapaz, San Cristóbal y Ciudad Bolívar. Cabe resaltar que Usme, tiene una extensión 21.507 hectáreas de superficie (3.029 en zona urbana y 18.478 en rural) (Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte, 2016) La zona rural cuenta con 15 veredas, en las que se encuentra gran diversidad hidrográfica, ambiental y ecológica, que coadyuvan al proceso alimentario desde la producción de alimentos hasta el aprovechamiento biológico de los mismos (Secretaría Distrital de Planeación, Secretaría Distrital de Ambiente y Unidad Administrativa Especial de Servicios Públicos, 2010).

Los espacios rurales, permiten el aprovechamiento de las tierras y por ende el acceso físico a los alimentos, concepto enmarcado en el término de “Agricultura familiar” y definido como “La visión de una pequeña explotación, donde la familia que vive en ella, depende económica y socialmente de la actividad que realizan”(FAO, 2014), trabajo importante en América Latina

y el Caribe ya que más del 80% de la producción alimentaria corresponde a la Agricultura Familiar, eje central de las comunidades rurales, donde se fomenta el arraigo de las familias al territorio, el cuidado por otras especies y la necesidad de preservar los saberes ancestrales (FAO, 2014).

La conservación de los saberes ancestrales por parte del adulto mayor, incrementa su participación en el proceso alimentario, cabe aclarar que para la presente investigación, se considera adulto mayor a partir de los 55 años de vida, a diferencia de los estándares mundiales donde la vejez empieza desde los 60 años, se manejó así ya que en la zona rural de Usme los grupos de adultos mayores empiezan desde los 55 años por las características comunes que tienen en cuanto a las actividades que realizan y el estado de salud. Adicionalmente, al incluir estas edades se pudo incrementar el número de personas en la investigación. Recuperar la memoria alimentaria en este grupo etario, enriquece el saber del hoy y mantiene las costumbres y prácticas alimentarias vigentes. La mayoría de las prácticas históricas en áreas rurales son un patrimonio cultural concebido como un puente entre el pasado y el presente, una herencia, como materialización o como símbolo de transmisión (Espeitx, 2004) Por ende “Todo radica en la memoria que es una forma de coherencia, un vínculo entre lo que somos, lo que queríamos ser y lo que hemos sido” (Baddeley, 2014).

La zona rural de Usme en convenio con la ULATA (Unidad Local de Atención Técnica y Agropecuaria) y las familias campesinas, tienen como principal objetivo potencializar la producción en cada una de las fincas. No obstante el trabajo desempeñado hasta el momento por la ULATA se enfoca hacia la dimensión de medios económicos, que aseguran la disponibilidad y el acceso a los alimentos, pero no se ha logrado consolidar un aporte en torno a las prácticas, conocimientos y hábitos de consumo en la comunidad vinculada (Lesmes, 2017).

Recuperar la memoria alimentaria de las personas mayores de la comunidad y transmitir el conocimiento a nuevas generaciones es todo un reto, inicialmente se desea indagar sobre el consumo, prácticas y hábitos alimentarios, trabajo directo con el adulto mayor por las siguientes razones: a) Los adultos de la localidad de Usme presentan dificultades al momento de adquirir los alimentos por los altos precios y la calidad de los mismos dada por la intermediación innecesaria de productores, comercializadores y consumidores que encarecen los precios de los alimentos; situación que genera la individualización del productor rural. b) Se busca generar escenarios de intercambio de saberes, a partir de la oralidad, círculos de la palabra para adultos mayores y personas provenientes de culturas indígenas y campesinos,

que permitan encontrar puntos en común dentro de la comunidad a partir sus conocimientos locales (Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte, 2016).

El presente estudio, se planteó con el fin de dar continuidad a las investigaciones realizadas semestres anteriores en los temas correspondientes a: Saberes, prácticas y necesidades alimentarias desde el componente de consumo en mujeres campesinas de Usme vinculadas al convenio ULATA-Agrosolidaria (Lesmes, 2017) y la evaluación de los componentes consumo y aprovechamiento biológico en el marco de la seguridad alimentaria y nutricional en familias campesinas, localidad de Usme, Bogotá (López, 2017); donde dio un acercamiento al componente de consumo, disponibilidad y aprovechamiento biológico. Se basa este trabajo en la recuperación de la memoria alimentaria y el saber ancestral del adulto mayor, dando continuidad a los trabajos previamente mencionados, desde las intervenciones dirigidas a identificar las prácticas ancestrales, con el fin de llevar el pasado alimentario al día a día, lo cual es una necesidad sentida de la comunidad.

De acuerdo a lo anterior, se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿La recuperación de la memoria alimentaria y el saber ancestral de los adultos mayores contribuye a la sostenibilidad de las prácticas alimentarias en las familias pertenecientes al convenio de la ULATA en Usme?

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General

Recuperar el conocimiento alimentario y los saberes ancestrales de los adultos mayores pertenecientes a la zona rural en la localidad de Usme en convenio con la ULATA, con el fin de conservar la identidad alimentaria de las familias.

4.1. Objetivos Específicos

- Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.
- Identificar la participación actual del adulto mayor en el proceso alimentario (Producción, transacción, transformación y acceso).
- Analizar el conocimiento y saber ancestral de los adultos mayores, frente a la evolución de sus prácticas alimentarias en la actualidad.

5. MATERIALES Y METODOS

5.1. Tipo de estudio:

El presente estudio es descriptivo, observacional mixto (cuantitativo y cualitativo) de tipo transversal con un muestreo por conveniencia.

5.2. Población estudio (universo):

Familias de las veredas La Requilina y El Uval localidad de Usme asesoradas y acompañadas por la ULATA en el proceso alimentario.

5.3. Muestra:

Doce adultos mayores de 55 años de edad vinculados con la ULATA en las veredas La Requilina y El Uval.

Criterios de inclusión:

- Individuos campesinos pertenecientes a la localidad de Usme asesoradas por la ULATA.
- Consentimientos informados firmados por los participantes.
- Adultos mayores de 55 años pertenecientes a las veredas La Requilina y El Uval en Usme.
- Adultos mayores que cuenten con huerta propia o familiar.

Criterios de exclusión:

- Adultos mayores de 55 años que no tengan huerta propia o familiar.
- Adultos mayores de 55 años que no vivan permanentemente en las veredas La Requilina y El Uval.
- Adultos menores de 55 años de edad y adultos mayores de 55 años los cuales vivan en las veredas, pero no se encuentren vinculados a la ULATA.

5.4. Métodos

La presente investigación está basada en el marco de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, los objetivos de desarrollo sostenible y el concepto del proceso alimentario; los cuales se aplicarán a lo largo del estudio.

Método cuantitativo

Para dar respuesta al primer objetivo específico, donde se identificaron las características socio-demográficas de los adultos mayores (Anexo 1) que desearon participar en la investigación, lo cual se desarrolló por medio de una encuesta, adaptada a partir del CENSO,

2005 y centradas en algunas preguntas del módulo de vivienda y hogar; que permitieron conocer las condiciones socio-demográficas del adulto mayor, el acceso físico y económico de los alimentos y algunos utensilios y electrodomésticos indispensables para llevar una alimentación saludable (Ramirez, González, & C, 2005), de las cuales se derivan las variables que fueron operacionalizadas (Anexo 2). Esta técnica se aplica en el contexto de la vida cotidiana con procedimientos estandarizados de interrogación («Guía para la elaboración del Diario de Campo», 1987) y es la primera instancia en la técnica de recogida de datos que se realiza a través de un cuestionario (Chiner Sanz, 2011).

Método cualitativo

Con el fin de responder a los objetivos donde se deseó identificar la participación actual del adulto mayor y analizar el conocimiento frente a la evolución de sus prácticas alimentarias en la actualidad; se utilizaron las siguientes técnicas de recolección de información: Entrevista semi-estructurada que evidenció la participación del adulto mayor en el proceso alimentario, por medio de preguntas abiertas que dan cabida a profundizar el conocimiento propio de cada uno de los adultos evaluados sobre sus vivencias y la participación en el proceso alimentario, la entrevista presentó un diseño previo donde se realizó una guía de preguntas flexibles (Anexo 3), que podían ser modificadas con cada una de los adultos mayores entrevistados, antes de dirigirse a la población de interés, para esta investigación se aplicó la prueba piloto a 5 adultos mayores, definida la prueba piloto como la aplicación de un cuestionario a una pequeña muestra para identificar y eliminar los posibles problemas de la elaboración de un cuestionario (Florez M., 2003) de acuerdo a los resultados obtenidos, se realizaron los ajustes pertinentes y se inició con la recolección de información que se grabó y transcribió.

Al finalizar las entrevistas se realizó un grupo focal en compañía de nueve adultos mayores y la supervisión de Paula Natalia Caicedo Ortiz. ND. MSc directora del presente trabajo; donde se dio respuesta por medio de material educativo al objetivo específico número 3 (Analizar el conocimiento y saber ancestral de los adultos mayores, frente a la evolución de sus prácticas alimentarias en la actualidad) y la mejor forma de cumplir con ello fue por medio de un grupo focal definido como un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, definido por Kitzinger como una forma de entrevista grupal que utiliza la comunicación entre investigador y participantes, con el propósito de obtener información (Hamui-Sutton & Varela-Ruiz, 2013), para un desarrollo exitoso se tuvo en cuenta cada una de las categorías planteadas con antelación (Anexo 4) y toda la información recolectada en las entrevistas personales.

Y por último se aplicó en el transcurso de toda la investigación la técnica observación participante que se define como una investigación caracterizada por interacciones sociales profundas entre investigador e investigado, donde se resalta que su objetivo no es solo una descripción porque permite la identificación del sentido, la orientación y dinámica de cada instante (Diniz Lima et al., 2014). Toda la información recolectada por medio de la observación participante, se diligencia en el diario de campo que es el instrumento de registro, donde se anotan las observaciones de forma completa, precisa y detallada («Guía para la elaboración del Diario de Campo», 1987), el diario de campo enriquece la investigación pero no se anexa en el trabajo ya que son apreciaciones personales del estudiante.

Categorías de análisis

Las categorías de análisis, se dirigieron con el fin de realizar una correcta recolección de datos, desde la formulación de preguntas aplicadas a los participantes y finalmente tener un análisis completo y preciso de toda la información. Las categorías planteadas en el desarrollo del trabajo, se enfocaron en los siguientes objetivos específicos: Identificar la participación actual del adulto mayor en el proceso alimentario (Producción, transacción, transformación y acceso) y analizar el conocimiento y saber ancestral de los adultos mayores, frente a la evolución de sus prácticas alimentarias en la actualidad (Anexo 5).

Para el desarrollo de este trabajo, fue necesario incluir un participante de la vereda El Uval, que cumpliera con los criterios de inclusión mencionados anteriormente y esto con el fin de enriquecer la información brindada y encontrar así mayor cantidad de divergencias, puesto que los adultos mayores de la vereda La Requilina trabajan en conjunto sus huertas caseras.

Dentro de las entrevistas se consideran 4 categorías importantes, que abordan el tema de proceso alimentario y tienen como objetivo responder a cada uno de los pasos; para la categoría 1 Producción de alimentos incluye insumos, manejo tierras, mano de obra, plagas y agroecología; en la categoría número 2. Transacción y venta de alimentos en la cual se indaga sobre transporte, participación en mercados campesinos y trueques; la categoría 3. Preparación y acceso a los alimentos que vista desde el concepto de proceso alimentario se conoce como transformación y acceso, teniendo en cuenta acceso tanto físico como económico y las practicas culinarias de la zona y finalmente la categoría 4. Consumo de alimentos, entendido como los hábitos alimentarios de los adultos mayores, gustos y preferencias. Para el grupo focal se tuvo en cuenta la información recolectada en las entrevistas y se elaboraron tres categorías que responden al conocimiento y saber ancestral

de las prácticas alimentarias, se resaltó que para estas categorías es importante la realización comparativa entre el pasado y el presente y las categorías fueron: Trabajo en el campo (relacionado con la producción), cambios económicos y alimentación e identidad campesina (Anexo 6).

5.5. Análisis de la información

La información recolectada inicio con la tabulación de encuestas para la caracterización de los adultos mayores de La Requilina y El Uval, por medio de la tabulación de datos en el programa de Microsoft Excel 2013 y finalmente los datos se analizaron en el programa Epi Info 7.0.

El análisis desde el componente cualitativo, inició con la transcripción de cada una de las entrevistas y el grupo focal que se planteó, posteriormente se ordenó toda la información en la matriz de sistematización (Anexo 7) y (Anexo 8) y de acuerdo al consentimiento informado (Anexo 9) donde se asegura que los nombres y datos personales serán mencionados se realiza la respectiva codificación de los participantes como se observa en el (Anexos 10 a y b). Paso seguido a la organización de la información, se realiza el análisis de la misma por medio de la técnica de agrupación; esta técnica consiste en ordenar la información en categorías establecidas por el investigador, con semejanzas, rasgos comunes y diferentes (Sandoval Casilimas, 1996). Finalmente, y gracias a los pasos previos, se pudo obtener los temas de discurso de esta investigación (Anexo 11).

6. RESULTADOS

La presente investigación buscó identificar el conocimiento y saber ancestral de los adultos mayores de las veredas La Requilina y El Uval en Usme, donde se contó con la participación de 12 adultos mayores, en primera instancia se trabajó con un grupo de adultos mayores de la vereda La Requilina, pero fue necesario vincular un adulto mayor perteneciente a la vereda El Uval, esto con el fin de enriquecer los datos ya que las actividades realizadas en las dos veredas son distintas. A continuación, se presentan los resultados que responden a cada uno de los objetivos propuestos y al desarrollo de las diferentes metodologías.

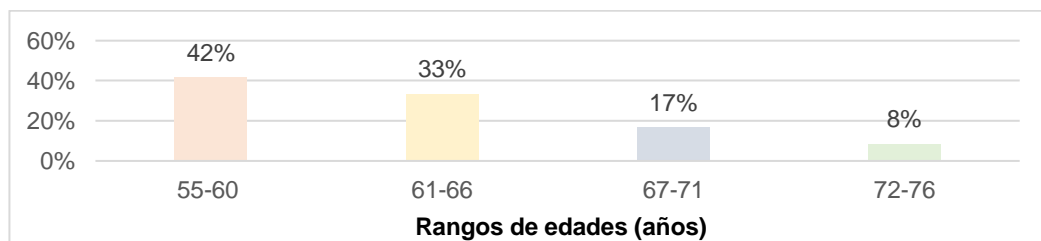
Se iniciarán los resultados desde el análisis cuantitativo, para dar respuesta al objetivo número 1. (Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA), resultados obtenidos a partir de las encuestas aplicadas y la operacionalización de las variables cuantitativas.

6.1. Caracterización socio-demográfica del adulto mayor

La población participante en este estudio se conformó por 12 adultos mayores (11 de ellos habitantes de la vereda La Requilina y 1 de la vereda El Uval) de la localidad de Usme. Donde se encontró que el 83% de la población son procedentes de esta localidad y tan solo el 16% nacieron en el departamento de Boyacá, se aclara que el 100% vive en Usme Veredas medias y bajas hace más de 10 años.

Inicialmente se identificó la participación del adulto mayor de acuerdo a su sexo y rango de edad (desde los 55 años), se resaltó con un 67% la participación de mujeres, con lo que se confirmó el análisis y los datos obtenidos en investigaciones pasadas, que destacan el rol de la mujer dentro de las veredas La Requilina y El Uval y un porcentaje menor de participación de hombres (33%). Como el rango de edad es muy amplio, se indagó la participación en las actividades del campo y se relaciona con la edad, resultados presentes en la gráfica No.1 donde se comprobó que a mayor edad disminuye el trabajo realizado en el campo, preocupación sentida por ellos y relacionado directamente con la presencia de enfermedades que se adquieren con el paso de los años.

Cabe resaltar que se indagó sobre el trabajo que ocupe la mayor cantidad de tiempo, los encuestados indican trabajar en el hogar y en actividades del campo cuando el tiempo se los permite y lo realizan por gusto y para cuidar de sus propias huertas familiares.



Gráfica 1. Distribución porcentual de los rangos de edades del adulto mayor que cuentan con huertas familiares.

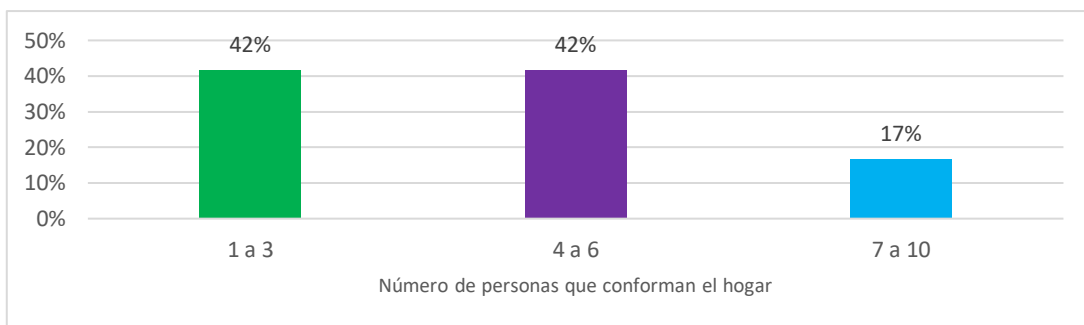
Las labores diarias que realizan los adultos mayores se asocian directamente con los ingresos económicos, predominan los trabajos en el hogar con un 66,7%, variable que abarca: La limpieza de la casa, preparación de alimentos y el cuidado de hijos o nietos e indica que



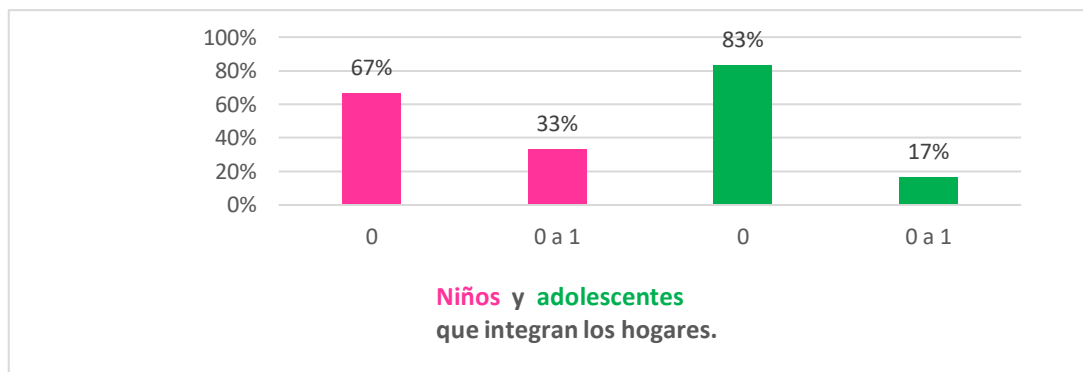
Gráfica 2. Distribución porcentual de ingresos económicos relacionados con las actividades diarias.

regularmente no hay ingresos económicos mensuales. Seguido de un trabajo en el campo con 25% donde pueden acceder a los alimentos destinados autoconsumo o venta de los mismos y finalmente se encuentra el trabajo formal con un 8,3% que indica un salario fijo y otros valores agregados como salud y pensión. Se demuestra que los ingresos directos en el adulto mayor son bajos. Como se observa en la gráfica No. 2.

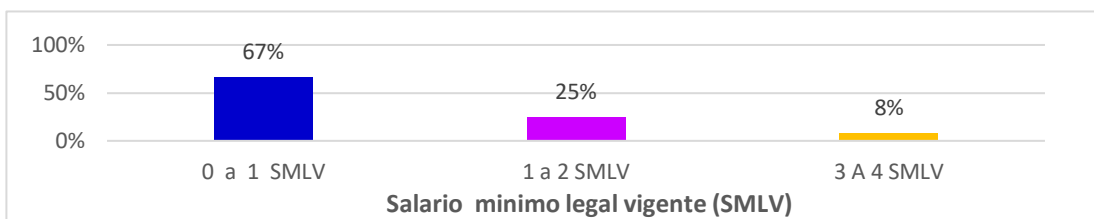
Se indagó sobre la cantidad de integrantes que conforman cada una de las familias, con énfasis en niños y adolescentes, que conviven junto al adulto mayor con el fin de relacionar el acceso económico y la SAN para los grupos etarios que presentan mayor riesgo alimentario como se indica en la Escala Latinoamérica y Caribeña de Seguridad Alimentaria (ELCSA). Para ello se relaciona las gráficas No 3, 4 y 5 que muestran el número de personas que conforman un hogar y los ingresos mensuales predominantes (0 a 1 SMLV), que determina el acceso a necesidades básicas como lo son la alimentación.



Grafica 3. Distribución porcentual de los integrantes que viven con el adulto mayor

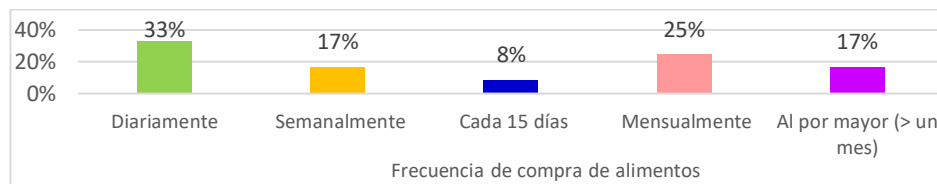


Grafica 4. Distribución porcentual de niños menos de 12 años y adolescentes entre 13 y 18 años que conviven con el adulto mayor.

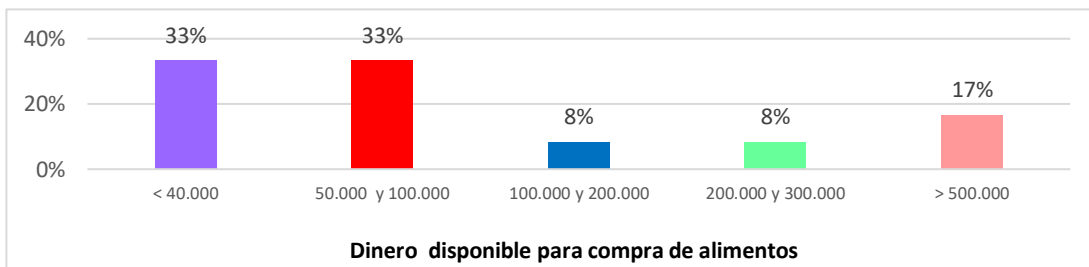


Grafica 5. Distribución porcentual de ingresos mensuales en los hogares de los adultos mayores.

Con la información recolectada sobre los ingresos económicos, se indagó el acceso a los alimentos (frecuencia de compra y el dinero destinado). De acuerdo a la frecuencia de compra de alimentos se puede ver la disponibilidad y el acceso a grupos como frutas y verduras, ya que no es lo mismo comprar diariamente que al por mayor por la vida útil de estos grupos de alimentos, es necesario resaltar que cada uno de los adultos mayores cuenta con huertas caseras por lo cual tienen acceso principalmente a: Hortalizas, aromáticas y verduras. En las veredas evaluadas predominó la compra de alimentos cada día con un 33,3% como se observa en la gráfica No. 6, relacionada con el dinero destinado de < 40.000 pesos (ver gráfica No. 7). El acceso y la economía destinada a la alimentación familiar está sujeta a las ayudas alimentarias que reciben los adultos mayores bien sean bonos o canastas rurales y a la facilidad de desplazarse a los supermercados de Usme.



Grafica 6. Distribución porcentual del acceso físico a los alimentos de acuerdo a la frecuencia de compra.



Grafica 7. Distribución porcentual de acuerdo al acceso económico destinado a los alimentos.

Finalmente y dando cierre al análisis cuantitativo de la información, se obtiene que el 100% de la población cuenta con un cuarto destinado para la preparación de alimentos (cocina), el cual se encontró totalmente dotado de electrodomésticos (estufa, ollas, nevera y licuadora) y es de resaltar que a nivel de hábitos el consumo de alimentos se realiza siempre en los hogares y utilizan gas natural o de pipeta para la cocción y en ocasiones especiales preparan sus alimentos con leña.

Se continúa con el análisis de datos de forma cualitativa, para dar respuesta a los objetivos 2 y 3 previamente propuestos.

6.2. Participación del adulto mayor en el proceso alimentario

6.2.1. Categoría 1. Producción de alimentos

Esta categoría se planteó desde el conocimiento y los saberes que tienen los adultos mayores acerca de la producción de alimentos en donde se tuvo en cuenta (El clima, tierra, semillas, insumos, mano de obra, siembra, recolecta y control de plagas). Todo lo bajo el concepto de huerta familiar y prácticas agroecológicas.

Tabla 1. Categoría 1. Producción de alimentos

	Convergencias	Divergencias
1	Manejo de tierras y cosechas, bajo el concepto de agroecología.	Uso de productos químicos en la tierra
2	Participación activa del adulto mayor y la transmisión de prácticas y saberes a otros integrantes de la familia.	-El estado de salud limitante en el trabajo del campo. -Preferencia por el trabajo urbano. -Contratación de terceros para trabajar las tierras.

Los siguientes fragmentos de las narrativas muestran las convergencias entre los entrevistados acerca del manejo que se les dan a las tierras, lo que tienen en cuenta al momento de sembrar y el conocimiento sobre **agroecología** o alimentos limpios. Es de resaltar la conciencia que tienen los adultos mayores sobre el trabajo que realizan en el campo, lo cual es una pasión que han adquirido desde pequeños por sus padres y abuelos. Hablar de agroecología actualmente es un concepto que muchos conocen, pero pocos aplican, razón por la cual el grupo de adultos mayores desde sus huertas familiares y hogares desean incentivar y promover las prácticas de agroecología.

“(…) Tengo en cuenta arreglar la tierra, el sitio con **abono orgánico** y cal (…) **No lo fumigo** con ningún remedio de estos, hago los caldos de ají, ajos, ortiga, ajenjos, y cicuta.”(P.C, 2018).

El siguiente fragmento destaca la divergencia y hace alusión al uso de **productos químicos y fungicidas** empleados en la tierra para el control de plagas y la obtención de alimentos en periodos más cortos. El uso de estos productos se ve relacionado con el tamaño del terreno.

“(…) Toca comprar los abonos que venden, lo de las **fumigadas** también toca comprar **los químicos** eso, ellos, los hijos compran los **remedios** para fumigar las tierras.” (R.F,2018).

Para los adultos mayores la producción de alimentos, es un conocimiento adquirido y enriquecido por: Experiencias pasadas, tendencias actuales, conocimientos de nuevas generaciones y el **trabajo realizado** durante toda su vida, que toma tanta importancia en su diario vivir que es necesario transferir el **conocimiento a sus familiares** para no perder las tradiciones y la oportunidad de contribuir a la sociedad desde sus hogares con una mejor alimentación.

A continuación se relacionan las narrativas que evidencian la participación del adulto mayor y familiares en la producción de alimentos.

“(…) Prácticamente **yo hago todo** el manejo hay veces **mi nieto me colabora** en hacer los surcos, regar el abono” (C.E, 2018).

Actualmente para algunos adultos mayores la producción y el trabajo en el campo ha disminuido debido a factores externos como por ejemplo: El **estado de salud actual** que es un limitante al momento de producir los alimentos; **preferencias de las nuevas generaciones** donde se contemplaron los gustos hacia otros trabajos, nuevas oportunidades laborales y el acceso a educación. Lo anterior obliga al campesino a **generar trabajo a diferentes personas**.

“(…) Era muy guapa para trabajar ahorita **no puedo** porque tengo rotos los tendones de los brazos” (P.C, 2018).

“(…) A veces uno ayudaba a tajar o a veces uno conseguía **obreros** uno o dos personas que ayudaban y como se les daba la comida” (A.L, 2018).

6.2.2. Categoría 2. Transacción y venta de alimentos

Se contempló la participación del adulto mayor en la venta de los alimentos, por medio de las actividades realizadas en las veredas la Requilina y el Uval, como son los trueques y mercados campesinos a los cuales pueden acceder gracias al acompañamiento y colaboración de la ULATA. Adicionalmente, se preguntó sobre su percepción frente a los precios del mercado y las ganancias de vender alimentos orgánicos o como ellos lo llaman “Alimentos limpios”.

Tabla 2. Categoría 2. Transacción y venta de alimentos

Convergencias	Divergencias
Participación en trueques y mercados campesinos como ayuda en el desarrollo económico de los hogares.	Los precios no son proporcionales con la mano de obra que se requiere en la producción de alimentos orgánicos.

Se encuentran convergencias en cuanto a la participación de **trueques y mercados campesinos** organizados por la ULATA o por ellos mismos, actividades determinantes para realizar la transacción y **venta** de los alimentos que cosechan. Desde todos los puntos de vista estas actividades de trueques rescatan un pasado, incentivan al trabajo en equipo, desarrollan vínculos y sobre todo hacen que las personas participantes piensen en las necesidades del otro.

“(…) En los **mercados campesinos** porque yo he participado me ha ido bien, los productos que saco **todos los he vendido**, lo primero porque es orgánico y lo segundo la presentación” (C.E, 2018).

“(…) La lechuga la están pagando a buen precio, ya **tenemos el convenio para venderlas** y cada lechuga la están pagan a 1.100 pesos” (C.E,2018)

Aunque no todas las experiencias son positivas, también se encontró que al momento de realizar la venta de alimentos **no se valora el trabajo campesino**, el tiempo invertido en la recolecta de alimentos; porque los compradores que no conocen sobre agroecología y alimentos orgánicos, prefieren adquirir por menor dinero mayor tamaño o cantidad de alimentos.

“(…) El precio prácticamente lo que es productos orgánicos, limpios, **la gente no paga lo que vale**. Si se va a competir en una plaza, en un mercado la gente no conoce qué es orgánico”(…) “Entonces, la gente **no tiene conocimiento entonces por eso no valora**” (F.T,2018).

6.2.3. Categoría 3. Preparación y acceso a los alimentos

Se identificaron las prácticas del adulto mayor en las preparaciones de los diferentes alimentos y el acceso a los mismos tanto físico como económico; momento dentro del proceso alimentario que identifica a cada una de las personas en una preparación, se determinan gustos, hábitos, su pasado y en los adultos mayores el amor, la dedicación y satisfacción de brindar un tiempo de comida a sus familiares y amigos. No obstante, hay una ruptura del concepto “trabajo en equipo” que se maneja en la producción y transacción de alimentos contando con la participación tanto de hombres como mujeres de manera igualitaria, a

diferencia de este proceso de transformación o preparación donde disminuye significativamente el aporte por parte de los hombres.

Tabla 3. Categoría 3. Preparación y acceso a los alimentos

	Convergencias	Divergencias
1	Tradiciones culinarias y participación del adulto mayor en la preparación de los alimentos.	Nuevas tendencias y participación del adulto mayor en las preparaciones de los alimentos.
2	Los bajos ingresos económicos asociados a la compra de alimentos.	Actualmente uno puede comprar otros alimentos.

Las tradiciones culinarias, vistas desde: **Utensilios** empleados (estufa, fogón, hornos, menaje u ollas), tiempos de cocción, **hábitos alimentarios**, **aprendizaje culinario** y costumbres. Se indagó también sobre la **participación del adulto mayor** al momento de preparar los alimentos. Lo anterior se identificó como una constante en las narrativas.

“(…) **Yo preparo** los alimentos hago el arroz, la papa frita, arroz y papas y carne cuando se puede o pollo o también **sopas en leña**” (R.F, 2018).

Se encuentran fuertes divergencia en las narrativas de unos participantes al momento de realizar la **preparación de los alimentos (nuevas preparaciones y tecnologías)** que se han implementado en la vereda.

“(…) Si, nosotros preparamos, **diferentes platos** hacemos asados, pechuga a la plancha, rellena o una lasaña” (L.R, 2018).

“(…) Un día necesita una receta bueno váyase a **Internet** y ahí enuentra lo que sea” (F.T,2018).

Pero para llegar a la transformación de los alimentos, es necesario indagar el acceso a los mismo, en esta categoría se preguntó acerca del acceso económico, relacionado con el dinero que se dispone en la **compra de alimentos** y el acceso físico con énfasis directo a **la recolecta de alimentos** en las huertas familiares. Gracias al desarrollo del objetivo número uno de esta investigación y la información obtenida sobre los ingresos individuales, familiares, distribución de dinero en la alimentación y el número de integrantes en la familias; se pudo hacer un primera idea sobre el acceso económico y adicionalmente, las visitas en cada una de las huertas y hogares ayudaron a la observación del acceso físico y como se constata en las siguientes narrativas.

“(…) Uno cosecha y no tiene que tanto comprar, **a veces tiene para comprar las cosas y en veces no tiene**. Digamos **la lechuga, la zanahoria, o la papa** es la que consume uno más, entonces no se compra sino uno la tienen antes **cuando hay la cosechita** (...) toca tener en cuenta que **la tierra está preparada para cuando sea el momento de cada alimento**” (R.F,2018).

La economía **ha variado positivamente** para uno de los entrevistados que asegura que hoy en día puede comprar otro tipo de alimentos a diferencia de años atrás; este cambio debido a la falta de conocimientos alimentarios y el nivel socioeconómico que limitaba tener una dieta variada. Por medio de esta narrativa se pudo observar como las influencias sociales y el trabajo fuera del campo cambió la percepción de alimentación y el acceso a nuevos alimentos.

“(…) Yo puedo decir un día hagamos un plato especial y nos **vamos a comprar todos los ingredientes**, antes cuando yo era chino no se podía era lo que la tierra le daba y pare de contar. Que día me **compre una carne** y eso hicimos un asado grande, es que ahora la economía es mejor y yo **trabaje muchos años**” (L.R, 2018).

6.2.4. Categoría 4. Consumo de alimentos

El consumo de alimentos, es el último paso evaluado en esta investigación para dar cierre al proceso alimentario. Se registraron temáticas de interés en torno a la percepción de la alimentación de cada uno de los adultos mayores, acompañado del consumo de ciertos alimentos, conocimientos propios y adquiridos.

Tabla 4. Categoría 4. Consumo de alimentos

	Convergencias	Divergencias
1	Preferencia por el consumo de alimentos como: Papa, chocolate, huevos, aromáticas y pan.	Consumo de alimentos limitado o modificado por terceros.
2	Influencia externa al momento de consumir los alimentos.	Ninguna.
3	Percepción frente a su alimentación.	Ninguna.

Las siguientes narrativas muestran las convergencias sobre el **recurrente consumo de ciertos alimentos**, que priman en sus preparaciones diarias. El consumo se asocia a todos los pasos previos de proceso alimentario (producción, transacción y transformación) adicionalmente y de manera transversal se pueden asociar los gustos, preferencias,

cambios por indicaciones médicas o las tendencias del mercado que van a determinar el consumo diario de alimentos.

“(…) Hace 20 años pues se **comía la carne, se comía la papa, habas, mazorca, cubios** y hoy en día lo de la huerta que son más hortalizas y frutas” (F.T, 2018).

“(…) Me gusta **la sopa** y las 4 o 5 **papas** del almuerzo” (L.M, 2018).

A nivel de divergencia, se puede observar **cambios en el consumo y los hábitos alimentarios** por indicaciones médicas, familiares o de amigos; como se demuestra a continuación.

“(…) Pero de por sí le toca a uno **dejar las harinas**. Bajarle por lo que uno esta ya como en un sobrepeso. La falta de ejercicio, pues de todas maneras una **dieta también requiere el ejercicio** y si se come y no se hace ejercicio no va a lograr lo mismo eficaz” (F.T, 2018).

“(…) Yo llevé el cale, unos **muchachos dijeron** que era bueno, entonces **ya como** pues lo que le preguntaba a ustedes acá. **Ya uno ya puede decir, tiene propiedades, porque antes yo lo veía era como una hierba y no sabía ni que se comía ni nada**” (L.R, 2018).

La alimentación, es un tema común entre todas las personas y por ende se han generado **mitos, creencias y recomendaciones** para realizar el consumo de alimentos, lo anterior no es ajeno en esta población, como se evidencia en las siguientes narrativas.

“(…) A mí me **prohibieron la sopa**, entonces solo hacemos almuercito y por la tarde si hacemos cualquier cosita o lo que sobra del almuerzo y **como le dicen a uno que eso de la sopa no alimenta**, perro vea usted que uno si quedaba lleno antes y todos aquí en el campo crecimos bien a punta de sopa, vaya uno a saber y a ver a quien le cree” (C.E, 2018).

“(…) Otra cosa es que para el **jugo cocinamos la fruta** como el tomate de árbol, mora, lulo, curaba, fresa y maracuyá. Todos los jugos se hacen en leche, aunque sabemos que **la leche le quita las proteínas y las vitaminas a los jugos**” (A.L, 2018).

“(…) Eso yo iba allá donde la doctora y **me decía que no comiera ni piña, ni banano, ni manzana ni en jugos ni en nada**. Y siempre que me mandaba yo a ir no bajaba de peso sino antes subía de peso y yo le dije me toca es no comer, y **no como la comida de la noche**”(M.E, 2018).

Finalizando la categoría número 4 se indago sobre la **percepción frente a su alimentación** actual en comparación a cuando eran jóvenes o niños, la percepción es un concepto subjetivo y asociado a su conocimiento alimentario, experiencias y estado de salud actual. Como es la opinión personal no se encuentran divergencias para este tema.

“(…) Pues actualmente sumerge por lo que comemos de la huerta, ha sido una **alimentación diferente** a lo de antes, antes yo solo comía papas y arroz o mazamorra, las sopas no hacían falta y ahora **todo es lo verde y que se supone es mejor**” (C.E, 2018).

“(…) Me alimento **bien porque siempre tomo sopa**, cuando **es solo papa y arroz no quedo llena ni alimentada**” (A.L, 2018).

“(…) Hace 20 años así fuera una sopa que se tomara la gente estaba nutrida, no había anemia. **En este momento la gente puede comer super bien, y está desnutrida, antes eran alimentos nutritivos.** Lo poco que comían les nutría” (F.T, 2018).

Para dar cierre a los resultados encontrados en la siguiente investigación se realizó un grupo focal, comparando dos momentos en la vida de los adultos mayores (pasado y presente), este pasado se dividió a su vez en dos etapas: Niñez y adultos jóvenes, para indagar sobre las prácticas alimentarias en su vida (Anexo 4).

Dentro de este grupo focal se inició con una pregunta clave: ¿Cuál es su aporte en la alimentación de su hogar? Pregunta que se resolvió lo largo de la actividad, esta actividad presentó un enfoque hacia los hallazgos encontrados en las entrevistas donde se resaltó la participación del adulto mayor en cada etapa del proceso alimentario, desde la producción con el trabajo en las huertas familiares, transacción por medio de trueques y mercados campesinos, la transformación en platos típicos especialmente sopas y el consumo de alimentos que se da desde su percepción de alimentación saludable, acceso a los alimentos y hábitos alimentarios y culturales. A continuación se muestra de forma comparativa las narrativas que permiten identificar convergencias y divergencias

6.3. Conocimiento y saber ancestral de prácticas alimentarias.

6.3.1. Categoría 1. Trabajo en el campo

La participación activa del adulto mayor durante toda su vida en las **labores del campo**, se ha identificado como un factor predominante en esta población; por lo cual se puede observar que ser campesino y realizar cada una de estas labores es una tradición familiar y genera gusto, satisfacción y apego a seguir hoy en día trabajando para el campo colombiano. Todo ha cambiado o evolucionado, **la mujer ha tomado mayor importancia** con el paso del tiempo, esta importancia se ve reflejada en las actividades que pueden y realizan en cada una de sus áreas, también se han observado cambios de **tecnificación** de huertas y cultivos, donde se implementan nuevas maquinarias o productos que aceleran o facilitan la mano de obra del campesino. De acuerdo a ello se pueden observar las siguientes convergencias.

Tabla 5. Categoría 1. Trabajo en el campo

	Convergencias	Divergencias
1	Actividades que normalmente se realizaban y realizan en el campo	Trabajo por obligación
2	Trabajo igualitario sin importar sexo.	Trabajos menos duros para las mujeres
3	Uso de herramientas manuales al momento de sembrar y recolectar.	Ninguna

“(…) Antes se trabajaba con **azadones, pica, pala** y esto uno digamos sembraba y a los seis meses recogía (L.R, 2018).

“(…) Ahora todo es maquinas hasta para rosear usan **máquinas de gasolina y ACPM**, con esas maquinarias no hay empleo a la gente” (C.R, 2018).

A nivel de divergencias se tienen las siguientes narrativas, donde el gusto por el campo no se veía reflejado en la niñez también se observó a modo de diferencia la percepción de la mujer al momento de realizar las actividades; concepto arraigado a una sociedad desigual entre hombres y mujeres.

“(…) Anteriormente ellos no conseguían obreros sino **le tocaba** a uno a los hijos **ayudarlos a trabajar** y hay donde uno dijera que no” (M.E, 2018).

“(…) Vea al **hombre siempre le ha tocado de todo**, la **mujer cocinaba u ordeñaba** y ahorita uno de **hombre siempre hace más y más duro**” (A.M, 2018).

6.3.2. Categoría 2. Cambios económicos

Los **ingresos** han variado; para el adulto mayor la disminución en la siembra, tener hoy en día terrenos más pequeños, la competencia de mercado y el movimiento poblacional, hacia zonas urbanas han influenciado negativamente en la compra de los alimentos cultivados y por ende en sus ingresos económicos; adicionalmente el estado de salud actual determina las horas trabajadas. Se ve que la **economía desde el grupo familiar**, el acceso a la educación de nuevas generaciones es clave y fundamental para aumentar los ingresos del hogar.

Tabla 6. Categoría 2. Cambios económicos

	Convergencias	Divergencias
1	La producción y venta en el tiempo pasado era mayor.	Ninguna
2	Aumento en los ingresos por el acceso a educación.	Ninguna

A continuación se encuentran las convergencias encontradas, donde se demuestra que hoy en día la economía y los ingresos familiares no están basados desde la producción del campo sino gracias a la oportunidad de educación gratuita que permite progresar en diversas actividades.

“(…) Antes uno tenía **alimentos para vender**, a los vecinos y a clientes, pero ya eso no se ve tanto, porque los grandes mercados tienen todo barato” (C.R, 2018).

“(…) La **economía cambia** ahora uno tiene como para pagar a mano de obra, entonces ya uno puede educar a los hijos” (S.E, 2018).

6.3.3. Categoría 3. Alimentación identidad campesina

Cada hogar o grupo de personas, comparten hábitos y saberes alimentarios que permiten el compartir en la mesa un tiempo de comida; para el campesino es de gran importancia realizar el consumo de sus alimentos reunidos con sus seres cercanos, pues es el momento de compartir en familia. La alimentación en el campo se encuentra influenciada directamente por la producción de sus fincas o huertas, se puede hablar que en las veredas La Requilina y El Uval la alimentación se basa en hortalizas, papa, aromáticas, cebolla y arveja, pero adicionalmente la identidad campesina lleva consigo una serie de **recetas o preparaciones propias** que dependen de la zona geográfica en la que se encuentran; allá en Usme se resaltaron las sopas en leña como un ajíaco, un sancocho o el famoso caldo de papá entera o bebidas calientes como aromáticas, chocolate y agua de panela.

Tabla 7. Categoría 3. Alimentación identidad campesina

	Convergencias	Divergencias
1	Consumo de alimentos y preparaciones.	Inclusión de nuevos alimentos y técnicas en el momento de preparar los alimentos.

“(…) Ahorita que la alimentación es complementaria, es más perjudicial para la salud, ahora aparece la verdura pero mal cocinada, mal regada y ahora con lo de **productos transgénicos**” (S.E, 2018).

“(…) Hasta **la loza ha cambiado** antes era en barro y platos grandes ahora es todo chiquito y fino en cerámica, porcelana. El sabor en las ollas de barro eso sabía diferente, ahora solo es por rapidez” (A.M, 2018).

En seguida se muestran las divergencias, donde las **influencias sociales, culturales y los avances tecnológicos**, han permeado las costumbres y hábitos alimentarios que varían las preparaciones y el acceso a nuevas recetas.

“(…) Ahora **uno se hace una lasaña, un pollo asado con ensalada** y ya no come tanto que la papa, arroz y esas cosas” (L.R, 2018).

“(…) Se hacen las cremas de verduras o tortas, ayer me hice una torta de calabacín que vi **por Internet**, es que el Internet es bueno si uno no se vuelve dependiente de eso” (S.E, 2018).

*Durante la realización del grupo focal, se incluyen nuevas personas que participaron durante la actividad programada (Anexo 10 b).

Para finalizar, la sección de resultados donde se analizaron las narrativas de los participantes, se obtienen tres formas discursivas que describen el conocimiento alimentario y los saberes ancestrales de los adultos mayores a partir del trabajo realizado en cada una de las huertas familiares y esto a su vez como incide en la alimentación: 1. Enriquecimiento de huertas familiares; 2. Alimentación saludable y finalmente 3. Modificación de hábitos alimentarios.

7. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Esta sección retoma y analiza las principales narrativas y tiene como objetivo acercarse a las principales formas del discurso analizadas como resultado a la identificación de conocimientos y saberes ancestrales del adulto mayor frente al proceso alimentario y las prácticas vigentes en la comunidad.

En mi tierra yo me siento como un rey, un rey pobre, pero al fin y al cabo rey
Mi castillo es un ranchito de embarrar y mi reino todo lo que alcanzo a ver
Por corona tengo la cara del sol y por capa una ruana sin cardar
Es mi cetro el cabo de mi azadón y es mi trono una piedra de amolar
El rey pobre (fragmento) Jorge Velosa

Durante la década del 50 en Colombia se inició el concepto de revolución verde junto con la política agrícola basada en la utilización de fertilizantes y plaguicidas (Secretaria Distrital de Desarrollo Económico, 2011). La revolución verde no solo falló en proveer alimentos para la

población mundial, sino que fue creada bajo premisas no validas (agua, energía abundante y un clima no cambiante) (Altieri & Nicholls, 2012). En Colombia, debe plantearse una reforma agraria que cambie la estructura de tenencia de la tierra (C. Ministerio, 2011). También hay un vacío en la ausencia de políticas públicas donde se fomente la agricultura campesina y la agroecología; lo anterior basado en la importancia dada un modelo de desarrollo rural, donde predomina la agro exportación de materias primas (Instituto Mayor Campesino, Red Colombiana de Agricultura Biológica, & Alvarez Roa, 2010).

Actualmente el trabajo de la ULATA en Usme se enfoca en los pequeños productores, que desean rescatar la agricultura familiar desde el marco de agroecología, entendida como la suma de principios ecológicos en la agricultura que contribuyen con el sistema alimentario y la participación activa de los productores (Innovation, Group, & Organics, 2009). En realidad, la agricultura campesina sostenible es la combinación del descubrimiento y valorización de las tradiciones campesinas junto a nuevas prácticas ecológicas, en las cuales se tiene en cuenta: Fomentar el reciclaje de biomasa, trabajar en las condiciones del suelo, minimizar el gasto de recursos naturales, diversificar los cultivos y fomentar interacciones entre los diferentes reinos de la naturaleza (Mulvaney, R.L, S.A Khan., 2009).

Hablar de trabajo en los adultos mayores, se asocia a dos aspectos fundamentales, el primero es el estado de salud, que impide la realización de todas las tareas y el segundo es la exclusión laboral determinada por la edad. Por ende y de acuerdo a los resultados encontrados en las veredas de Usme el trabajo de los adultos mayores se basa en tareas caseras y actividades en el campo; donde se denota la participación activa en la producción y manejo de tierras, que tiene como objetivo principal en este momento, **enriquecer las huertas familiares**, por medio de diferentes plántulas o semillas que permitan diversidad y aumente la producción en cada hogar; lo anterior es uno de los temas de gran relevancia en el discurso y se logra gracias al trabajo continuo de los adultos mayores, como se observa en la siguiente narrativa: "(...) Yo tengo en cuenta primero en arreglar el terreno, abonarlo, alzarlos surcos, mojar y luego sembrar" (C.E, 2018); actividades que demandan esfuerzo físico y no se encuentran bien remuneradas y es así como se puede relacionar los bajos ingresos y la pobreza, que afecta a la población rural en general (Iberoamericana de seguridad social, 2014). Si se habla de adulto mayor es necesario resaltar las diferencias que se dan entre hombres y mujeres, de acuerdo a la literatura se asocia el trabajo al sexo donde hombres se encargan de producción de mercancías y a las mujeres el trabajo reproductivo (el cuidado de las personas), lo cual no se refleja las veredas ya que las tareas son repartidas como lo indica la narrativa obtenida de una mujer "(...) Siempre he sido muy guapa para trabajar, yo hago de todo lo que me pongan en el grupo lo hago y en mi casa lo que veo que falta" (P.C, 2018). Se

menciona a modo de convergencia que años atrás si se tenían actividades para hombres y mujeres descrito en la narrativa “(...) Al hombre siempre le ha tocado de todo, la mujer cocinaba u ordeñaba, uno de hombre siempre hace más y más duro” (A.M, 2018).

Por último dentro del concepto de producción se indagó sobre las herramientas que se emplean en el campo colombiano y se pudo evidenciar un avance a nivel tecnológico, que deseo disminuir la mano de obra, facilitar y agilizar todos los procesos; razón sentida por los adultos mayores, como se puede ver a continuación “(...) Antes se trabajaba con azadones, pica, pala (...) Ahora todo es maquinas hasta para rosear usan máquinas de gasolina y ACPM, con esas maquinarias no hay empleo a la gente” (C.R, 2018). Los cambios que se han dado son a nivel mundial, en las últimas décadas nuevos factores modificaron totalmente el escenario de la agricultura global, adicional a las herramientas, se dieron cambios en las variedades de alimentos y diversificación agrícola, para aumentar sus rendimientos o eficacia (Sonnino & Ruane, 2013).

¿Qué sería de la alimentación colombiana sin el campo y los agricultores? Es la pregunta con la que se deseó introducir el concepto de **huertas familiares y mano de obra**, ya que sin ellas el proceso alimentario no existiría. El grupo de adultos mayores, trabaja bajo el concepto de agroecología, así lo demuestran la mayoría de narrativas “(...) Tengo en cuenta arreglar la tierra, el sitio con abono orgánico y cal (P.C, 2018). Prácticas que ayudan al medio ambiente y tienen como fin último obtener alimentos agroecológicos, que contribuye en la alimentación saludable que ayuda a cubrir las necesidades nutricionales y económicas de las familias. Se considera una generalidad que en las zonas rurales han disminuido todas estas prácticas (Ardila, F. et,al. 2013), lo que lleva a pensar en la categoría de transacción y venta de alimentos, donde se identificó la participación de la población en mercados campesinos y trueques como medio principal de sostenibilidad económica y en menor medida se da venta entre los mismos hogares y a conocidos de la localidad, lo que se asocia directamente con la cultura donde la compra de alimentos, está mediada por relaciones sociales y transacciones en tiendas, supermercados o plazas. Los mercados campesinos y plazas se caracterizan por tener: 1. Mayor prevalencia a nivel local y 2. Las personas que distribuyen y comercializan los alimentos son generalmente oriundas del lugar (Ardila, F. et,al. 2013).

De acuerdo al Instituto Mayor Campesino et al. (2010) el aporte de los campesinos a la civilización es un asunto que una parte de la sociedad humana quisiera sepultar en el olvido; por lo que se desea rescatar y mantener vigente las prácticas campesinas y se puede a través de los mercados campesinos, que tienen como principal objetivo: El derecho a una alimentación adecuada. Las experiencias encontradas en las narrativa frente a los mercados campesinos, es de total agrado y se desea participar con mayor frecuencia en los mismo y

así lo demuestra la siguiente narrativa: “(...) Pues yo en los mercados campesinos porque yo he participado me ha ido súper bien, los productos que yo he sacado todos los he vendido, lo primero porque es orgánico y lo segundo la presentación porqué van bien digamos bien presentados y eso es un llamativo. Yo he vendido todo lo que yo saco en los mercados campesinos” (C.E, 2018).

La otra forma de transacción empleada en las veredas La Requilina y El Uval se basa en los trueques, práctica aborígen que si bien ha sido confinada en un tiempo remoto, en décadas recientes ha adquirido un valor renovado en distintos contextos (Falla, 2008). Para el campesino estos intercambios ayudan en su economía porque pueden adquirir alimentos o utensilios con los que no cuentan en su hogar y el acceso se encuentra limitado; tal cual como se evidencia en la siguiente narrativa “(...)Los consumimos aquí y hemos hecho trueques y nos ha ido súper bien, porque nos dan varias cositas, de aquí lleve yo únicamente aromáticas, yo estoy amañada con eso de los trueques” (M.E,2018).

Las dos formas de transacción mencionadas anteriormente, están sujetas a terceros u organizadores que permiten la realización de las mismas; el trueque ha sido de gran impacto en la comunidad que entre los mismos habitantes organizan estas actividades y convocan gente externa, la organización de los adultos mayores se da desde el momento que diseñan las canastas que van a entregar y cada uno desde sus huertas caseras inician la producción (siembra y recolecta de los alimentos), valor añadido ya que implica tiempo, dedicación y mano de obra para brindar lo mejor de sus hogares por medio de los alimentos. Como tendencia actual, el sector agropecuario pierde vigencia y el campo cobra un valor en los servicios ambientales, turísticos y recreativos (Universidad, ciencia y desarrollo 2012). La vereda La Requilina no es la excepción ya que cuentan con rutas agroecológicas, donde intercambian sus conocimientos con visitantes y ofrecen diferentes alimentos o artesanías, el trabajo realizado en la vereda El Uval, denotó que hay otro tipo de actividades donde se dan a conocer como lo son las preparaciones típicas para eventos, allí la participación es de unos pocos.

Ligado al acceso económico, la investigación también permitió evaluar los cambios presentados desde la sociedad y cómo influyen en las zonas rurales, que responde a una disminución en el trabajo del campo ya que nuevas generaciones migran a zonas urbanas, donde las oportunidades de estudio y laborales son mayores, razón sentida en la siguiente narrativa “(...) La economía cambia ahora uno tiene como para pagar a mano de obra, entonces ya uno puede educar a los hijos” (S.E, 2018).

Se continua con el proceso alimentario, la categoría No. 3 preparación y acceso a los alimentos, **se resalta otro tema de discurso centrado en hábitos alimentarios** que trae consigo factores culturales como: Gustos preferencias, acceso tanto físico como económico y la transmisión de conocimientos, que de acuerdo a estudios se evidenció que en su mayoría

sigue una línea matriarcal: De abuela a mamá y de mamá a hija (Ministerio de Cultura, 2011). Lo que se comprueba por medio de una narrativa “(...) mi mamá y mi abuela porque yo me crié con ellas y podía ver cómo preparaban los alimentos y yo hago lo mismo ahorita que soy la encargada del cuidado aquí de mis abuelos” (A.G, 2018).

Es el arroz, un cereal muy común en la alimentación colombiana se resaltan en las fechas importantes preparaciones donde el arroz se encuentra presente como por ejemplo arroz con pollo (Ardila, 2013), preparación que se realiza en las veredas de Usme junto con otros alimentos que se resaltan en las narrativas “(...) Si señora yo preparo los alimentos hago el arroz, la papa frita, arroz y papas y carne cuando se puede o pollo o también sopas en leña” (R.F, 2018). Narrativa que permite visualizar el diferente uso que se le da a la papa, tal cual como lo constata la teoría que indica que este tubérculo presenta un alto consumo en la región Andina y en las capitales de departamentos y se utiliza generalmente en caldos, cocida, guisada o frita. (Ardila, 2013).

En el año 2009, se realizó un estudio que lleva como título: “Determinación de la eficiencia de la cocción con leña en las veredas de Usme, Bogotá” dando como resultado general que en el sector rural de Usme la cocción con leña continúa siendo de uso tradicional por los campesinos, no solo por condiciones económicas y culturales sino también por la falta de acceso a otras fuentes de energía (Emiro et al., 2014) en la actualidad el acceso a otros medios energéticos disminuyó el uso de leña, sin embargo las preparaciones en leña tienen importancia desde el ámbito emocional, tal cual como lo describe la siguiente narrativa “(...) Cuando son las fiestas o cuando viene mi hija hacemos un fogón y hay veces un ajiaco” (M.E, 2018). Por supuesto no se puede dejar de lado el estado de salud y la asociación directa con las cocinas en leña que desencadena enfermedades respiratorias.

Para el cierre de esta categoría (Preparación y acceso a los alimentos), se debe resaltar el papel de la mujer ya que es portadora de la memoria alimentaria y actora fundamental en la configuración de las identidades, **hábitos y prácticas alimentarias**; pues son las mujeres las que cuentan con mayor participación en la cocción diaria de alimento.

Y finalmente se averiguó en la categoría 4. sobre el consumo de alimentos en la comunidad campesina y se pudo identificar que las prácticas alimentarias están muy arraigadas a sus costumbres y sobre todo a la disponibilidad de alimentos.

De acuerdo al tema de discurso **alimentación saludable**, el cual se indagó desde la percepción de cada uno de los entrevistados; se puede evidenciar que el concepto es familiar tal cual como se observa en la siguiente narrativa, en la cual se resalta la expresión

“complementaria” que hace énfasis a consumo de todos los alimentos. “(...) Ahorita que la alimentación es complementaria, es más perjudicial para la salud, ahora aparece la verdura pero mal cocinada, mal regada y ahora con lo de productos transgénicos” (S.E, 2018); dejando entre visto que el concepto de alimentación saludable se liga al alimento sin químicos y a una alimentación completa que incluya todos los grupos de alimentos.

La literatura y el trabajo de investigación titulado “De la huerta a la mesa compartiendo sabores y saberes: Identidad cultural de las familias rurales de Nariño- Colombia” permitió recuperar la memoria alimentaria relacionada con preparaciones ancestrales, usos de la papa y otros alimentos tradicionales (Del Castillo S.E, Zea M. , Mosquera Vásquez, 2003), a pesar de que se compare con otra región colombiana, el concepto de la huerta a la mesa, se aplica en ambas comunidades, donde su alimentación se rige por la producción en las huertas familiares y el alto consumo de papa como se puede observar en la siguiente narrativa “(...) Me gusta la sopa y las 4 o 5 papas del almuerzo” (L.M, 2018). Y por supuesto se resaltó el consumo de sopas y caldos preparaciones que expresan de forma muy interesante el mestizaje culinario de las regiones e integran diferentes ingredientes locales, también visto desde la economía las sopas permiten aprovechar la proteína y ampliar las porciones (Ardila, 2013)Lo anterior no se encuentra lejano al patrón alimentario de los adultos mayores participantes.

8. CONCLUSIONES

Esta investigación, permitió un acercamiento directo con el adulto mayor sus costumbres, conocimientos y la relación directa entre el pasado. La recuperación de la memoria alimentaria se da a partir de la conciencia generada individualmente sobre las prácticas actuales y cómo estas han sido cambiadas, modificadas o permanecen igual con el paso de los años; teniendo en cuenta que los cambios se verán ligados a factores internos como lo son nuevos conocimientos y externos como los avances sociales, económicos y culturales.

Es de resaltar que en las veredas La Requilina y El Uval, los adultos mayores siguen sus tradiciones en familia y lo hacen mediante la sostenibilidad de huertas que beneficiaran positivamente a los integrantes del hogar, desde el punto de vista económico por las ganancias al momento de realizar las ventas; alimentario porque gracias a las huertas aumentó el consumo de frutas, verduras y hortalizas en la comunidad; laboral porque los adultos mayores presentan participación activa en todo el proceso alimentario y finalmente personal por el trabajo realizado en familia y junto con vecino o amigos que permite fortalecer relaciones personales y adquirir nuevos conocimientos.

Se destaca la participación de la mujer en el proceso alimentario, ligado al empoderamiento que ha tenido en los hogares, también se pudo constatar que en la vereda la Requilina los hombres se interesan y participan en todas las etapas del proceso alimentario.

A medida que avanzó la recolección de información, se identificó que la necesidad principal en este grupo etario es la de aumentar el conocimiento alimentario y nutricional, de cada uno de los alimentos que producen en sus huertas.

9. RECOMENDACIONES

Desde el concepto de SAN y el proceso alimentario, es necesario incrementar el autoconsumo de alimentos por parte de los adultos mayores, ya que todo el trabajo realizado previamente es de resaltar por el uso de las tierras, semillas y la mano de obra empleada, pero el autoconsumo se encuentra en segundo plano y se privilegia a terceros con alimentos agroecológicos. A nivel público, es necesario replantear los programas que brindan a la comunidad, principalmente la entrega mensual de canastas rurales, ya que contienen alimentos que se producen en las mismas casas; sería importante evaluar las necesidades y el acceso económico que tienen frente a otro tipo de alimentos.

Y finalmente desde la academia se recomienda retomar el trabajo con adultos mayores, por los saberes que enriquecen cada investigación y enfocándose en el siguiente paso del proceso alimentario (Aprovechamiento Biológico), el cual no se contempló en esta investigación. Para dar cierre a esta sección es pertinente comentar que trabajar con el adulto mayor trae consigo retos para la comunicación directa con ellos ligados al estado de salud, también la memoria juega un papel importante ya que se deben concretar las visitas y recordar constantemente el programa o las actividades que se han planeado.

10. REFERENCIAS

- Alcaldía, L. de usme. (2004). Recorriendo Usme.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2006). Política pública distrital de ruralidad. Desde un enfoque de garantía de los derechos humanos., 53. Recuperado a partir de http://ambientebogota.gov.co/c/document_library/get_file?uuid=1264b6ba-6c8c-47ec-a266-e9502f0960e2&groupId=55886
- Almanza. (2013). Programas de apoyo/asistencia alimentaria de colombia y paises de america latina – mexico, bolivia, chile, 1-69.
- Altieri, M. A., & Nicholls, C. I. (2012). Agroecología: única esperanza para la soberanía alimentaria y la resiliencia. *Agroecología*, 7(2), 65-83. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Ardila, Va. y M. (2013). DOCUMENTO NACIONAL HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS. HALLAZGOS NACIONALES A PARTIR DEL ANÁLISIS DEPARTAMENTAL PAE-UNAL, (918).
- Baddeley, A. (2014). La memoria humana: teoría y práctica. *Revista Neurología*, 2, 134-152. Recuperado a partir de <http://assets.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448180607.pdf>
- Casado Cañete, F. (2015). *Objetivos de desarrollo del milenio*. <https://doi.org/84-8476-266-1>
- Chiner Sanz, E. (2011). Materiales docentes de la asignatura Métodos, Diseños y Técnicas de Investigación Psicológica. Investigación Descriptiva Mediante Encuestas. *Repositorio de la Universidad de la Rioja*, 1-18. Recuperado a partir de <http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/19380/34/Tema 8-Encuestas.pdf>
- Del Castillo S.E, Zea M. , Mosquera Vásquez, K. (2003). DE LA HUERTA A LA MESA COMPARTIENDO SABORES Y SABERES: « IDENTIDAD CULTURAL DE LAS FAMILIAS RURALES DE NARIÑO- COLOMBIA », 3.
- Diniz Lima, K. V., Avani de Almeida, M., Dos Santos Campos, C. C., García Lopes, C., Ribeiro, P. M., & Mendes, M. A. (2014). Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa. *Index de enfermería*, 23(Especial), 5. <https://doi.org/10.4321/S1132-12962014000100016>
- Emiro, F., Vargas, S., Alberto, C., Fajardo, G., Mejía, F., & li, B. (2014). Determinación de la eficiencia de la cocción con leña en las veredas de Usme , Bogotá Determining cook efficiency using wood as fuel in rural area of Usme , Bogotá, 17(2), 185-194.
- Espeitx, E. (2004). Patrimonio alimentario y turismo: una relación singular. *Pasos*, 2, 193-213. <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2004.02.016>
- Falla, J. T. (2008). El trueque:, (31), 146-161.
- FAO. (2011). Seguridad Alimentaria y Nutricional. *Food and Agriculture Organization of the United Nations*, 3(4), 2-8. Recuperado a partir de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
- FAO. (2013). *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2013. Las múltiples dimensiones de la seguridad alimentaria. Actividad Dietética*. Recuperado a partir de <http://www.fao.org/docrep/019/i3434s/i3434s.pdf>
- FAO. (2014). *La agricultura familiar en cifras. Agricultura familiar en América Latina y el Caribe. Recomendaciones de Política*. Recuperado a partir de

<http://www.fao.org/docrep/019/i3788s/i3788s.pdf>

- Farah, M. A., & Perez, E. (2003). Mujeres rurales y nueva ruralidad en Colombia. *Cuadernos de desarrollo rural*, (51), 137-160. Recuperado a partir de <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/desarrolloRural/article/view/1275>
- Florez M. (2003). Capitulo 3. Metodos de la investigación, 33-42. Recuperado a partir de http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8917/Capitulo_III_Marco_Metodol_gico.pdf
- Guía para la elaboración del Diario de Campo. (1987), 3-5.
- Hamui-Sutton, A., & Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55-60. [https://doi.org/10.1016/S2007-5057\(13\)72683-8](https://doi.org/10.1016/S2007-5057(13)72683-8)
- Iberoamericana de seguridad social, O. (2014). Boletín Informativo de la Organización Iberoamericana de Seguridad Social.
- Innovation, A., Group, I. E. U., & Organics, T. P. (2009). What is agro-ecology ?, (201 2), 1-3.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2005). *Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia, 2005. Ensin*. Recuperado a partir de http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/NormatividadGestion/ENSIN1/ENSIN2005/LIBRO_2005.pdf
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2010). Resumen Ejecutivo Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, ENSIN 2010 [Executive Summary National Survey of Nutrition Situation in Colombia, ENSIN 2010]. *Ensin*, 24. Recuperado a partir de <https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/pdf/ResumenEjecutivoAbril6de2011.pdf>
- Instituto Mayor Campesino, Red Colombiana de Agricultura Biológica, & Alvarez Roa, P. (2010). La Agroecología en Colombia: Bondades, Retos y Perspectivas. *Permacultura*, 1-7. Recuperado a partir de <http://desarrollo-alternativo.org/documentos/AgroecologiaColombia.pdf><http://www.permacultura.org.mx/es/reporte/revolucion-verde/>
- Lesmes, D. (2017). *SABERES, PRÁCTICAS Y NECESIDADES ALIMENTARIAS DESDE EL COMPONENTE DE CONSUMO EN MUJERES CAMPESINAS DE USME VINCULADAS AL CONVENIO ULATA – AGROSOLIDARIA*. Pontificia Universidad Javeriana.
- López, L. (2017). *Evaluación de los componentes consumo y aprovechamiento biológico en el marco de la seguridad alimentario y nutricional en familias campesinas, localidad de Usme, Bogota*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Ministerio, de la protección social. (2008). Documento Conpes Social 113. *Política Nacional De Seguridad Alimentaria Y Nutricional (Psan)*, 3. Recuperado a partir de <https://www.dnp.gov.co/Portals/0/archivos/documentos/Subdireccion/Conpes Sociales/113.pdf>
- Ministerio, C. (2011). Población campesina y cultura.
- Ministerio de Salud. (2013). Diagnostico preliminar sobre personas mayores, dependencia y servicios sociales en Colombia. *Ministerio de Salud*, (1), 19. Recuperado a partir de http://biblioteca.ceditel.gob.ve/ABCD/bases/biblio/texto/periodismo_y_comunicacion_para_todas_las_edades.pdf#page=27
- Mulvaney, R.L, S.A Khan., and T. R. E. (2009). La agricultura campesina sostenible puede alimentar al mundo La agricultura campesina sostenible puede alimentar al mundo.

- Organización de las Naciones para la Alimentación y la Agricultura -FAO-. (2014). La Agricultura Familiar, 8. Recuperado a partir de <http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/InfparaProf.pdf>
- Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2013). Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2012-2019.
- Ramirez, L. G., González, C. H., & C, A. R. (2005). Censo General 2005. *Dane*, 1-4. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Restrepo M., J., Angel S., D. I., & Prager M., M. (2000). *Actualización Profesional en Manejo de Recursos Naturales, Agricultura Sostenible y Pobreza Rural. Agroecología. Cedef*. Recuperado a partir de http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/training_material/docs/Agroecologia.pdf
- Ríos, M. del C., & Velásquez, O. (2011). Secretaría Distrital De Integración Social. *Files.Edmundoaltamiranda.Webnode*. Recuperado a partir de http://files.edmundoaltamiranda.webnode.com.co/200000126-64ca665c41/Lineamiento_Pedagogico_Curricular_Educacion_Inicial_bogotá.pdf
- Sandoval Casilimas, C. (1996). *Investigación cualitativa. Módulo*. <https://doi.org/958-9329-18-7>
- Secretaria de Cultura, recreación y deporte. (2016). FICHA LOCAL DE BOGOTÁ. 2016.
- Secretaria Distrital de Desarrollo Económico. (2011). Economía campesina , soberanía y seguridad alimentarias . La experiencia de Mercados Campesinos en Bogotá y la región central de Colombia, 1-271.
- Secretaría Distrital de Planeación, et. al. (2010). Área Rural Localidad de Usme (UPR Rio Tunjuelo). *Áreas rurales de Bogotá D.C.*, 2, 2698.
- Sonnino, A., & Ruane, J. (2013). La innovación en agricultura y las biotecnologías agrícolas como herramientas de las políticas de seguridad alimentaria. *Biotecnologías e innovación: el compromiso social de la ciencia*, 25-52. Recuperado a partir de <http://www.fao.org/docrep/018/ar635s/ar635s.pdf>
- Universidad, ciencia y desarrollo. (2012). Fasc3.pdf.

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta de caracterización socio demográfica

"RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA ALIMENTARIA Y SABERES ANCESTRALES DE LOS ADULTOS MAYORES VINCULADOS A LA ULATA, VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME"							
Caracterización Sociodemográfica							
Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.							
Nombre del encuestado						Fecha:	
Nombre del encuestador						Finca:	
Datos generales							
1. Sexo	A. Femenino	2. Rango de edad	1	C. 77-87 años	H. > 98 años	3. Lugar de procedencia	
	B. Masculino		B. 66 - 76 años	D. 88-98 años	¿Cuántos? 70 años		
4. ¿Actualmente que actividades realiza en su diario vivir?	A. Trabajo formal		5. ¿Actualmente, se encuentra pensionado?		6. Si su respuesta en la pregunta número 5 fue positiva, indique cuánto gana mensualmente.	A. 0 a 1 SMLV	
	B. Trabajo informal					B. No	
	C. Trabajos en el hogar		A. Si			C. 2 a 3 SMLV	
	D. Trabajos del campo					D. > 3 SMLV	
7. ¿A cuál de los siguientes	A. Contributivo		8. Tipo de	A. Propia	I. Totalmente pago		
	B. Subsidiado				II. Se está pagando, mensualmente \$COP:		

regímenes de seguridad social en salud está afiliado?	C Ninguno		vivienda	B. Arriendo	Mensualmente cuanto es el monto \$COP
	D. No sabe			C. Alquilada	Mensualmente cuanto es el monto \$COP
9. ¿Cuántos cuartos tiene su hogar?	A. 1	C. 3		D. Inquilinato	Mensualmente cuanto es el monto \$COP
	B.2	D. > 4		E. Habitación	Mensualmente cuanto es el monto \$COP
10. ¿Con cuál (es) de los siguientes bienes cuenta su hogar?	A. Todos (Agua, luz, alcantarillado, gas natural, recolección de basuras, Internet, televisión y teléfono).			11. ¿En su finca o casa se realiza alguna de las siguientes actividades?	A. Agricultura
	B. Básicos (Agua, gas natural, alcantarillado, luz y recolección de basuras).				B. Ganadería o animales pequeños
	C. Básicos con excepciones (Agua veredal, luz, pozo séptico, gas natural, recolección de basuras)				Menciónelos:
	D. Todos con excepciones (Agua veredal, luz, pozo séptico, gas natural, recolección de basuras, televisión, internet y teléfono)				
	E. Algunos con excepciones (Agua veredal, luz, pozo séptico, gas natural, recolección de basuras, televisión y teléfono).				
12. ¿Aproximadamente hace cuánto tiempo ha vivido	A. Menos de 6 meses		E. 11 a 15 años	D. Huerta familiar	
	B. 6 meses a 1 año		Toda la vida		Alimentos cultivados:

en la vereda La Requilina ?	C. 1 a 5 años					E. Otro ¿Cuál?	
	D 6 a 10 años					Observaciones:	
Datos familiares							
13. Actualmente con cuantas personas convive en la misma casa	A. 1 a 3	14. ¿El total de ingresos de las personas con las que vive se encuentra entre?	A. 0 a 1 SMLV	15. ¿Cuántos niños menores de 12 años viven con usted?	A. Ning uno	16. ¿Cuántos jóvenes entre 13-18 años viven con usted?	A. Ning uno
	B. 4 a 6		B. 1 a 2 SMLV		B. 1		B. 1
	C. 7 a 10		C. 2 a 3 SMLV		C. 2		C. 2
	D. 11 a 14		D. 3 a 4 SMLV		D. 3		D. 3
	E. > de 15		E. 4 a 5 SMLV		E. 4		E. 4
			F. > 5 SMLV		F. 5		F. 5
Datos sobre su alimentación							
17 ¿En cuál de los siguientes lugares prepara los alimentos ?	A. En un cuarto exclusivo para cocinar	18. ¿Cocina que combustible cocina en este hogar?	A. Electricidad	19. ¿Dónde consume sus alimentos normalmente?			
	B. Cuarto usado también para dormir		B. Gasolina, petróleo o alcohol				
	C. Sala- comedor con lavaplatos		C. Gas natural de cilindro o pipeta		A. Hogar		
	D. Sala comedor sin lavaplatos		D. Leña, madera o carbón		B. Lugar de trabajo		
	E. En un patio al aire libre		E. Materiales de desecho		C. En otra casa		
	F. No se preparan alimentos		F. Otro. ¿Cual?		D. En un restaurante		

20. ¿Mencione cual (es) electrodomésticos tiene en su hogar?	A. Nevera	21. ¿Cada cuánto se realiza la compra de alimentos en su hogar?	A. Diariamente	22. ¿Usted recibe ayuda alimentaria de alguna entidad?	A. Si ¿Cuál?
	B. Estufa		B. Semanalmente		B. No
	C. Licuadora		C. Cada 15 días		
	D. Batería de ollas		D. Mensualmente		
	E. Todos		E. Se compra al por mayor		
	F. Ninguno				
23. Si la pregunta número 24 fue si, indique cada cuanto recibe este subsidio o ayuda alimentaria.	A. Semanal	24. ¿Cuánto dinero aproximadamente se destina para su alimentación mensual?	A. < 40000		
	B. Quincenal		B. Entre \$ 50.000 a \$ 200.000		
	C. Mensual		C. Entre \$ 201.000 a \$ 300.000		
	D. Trimestral		D. Entre \$ 301.000 a \$ 400.000		
	E. Semestral		E. Entre \$ 401.000 a \$ 500.000		
			F. > \$ 501.000		

Anexo 2. Operacionalización de variables cuantitativas

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PARA LA CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LAS VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME			
Objetivo Específico: Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.			
Encuesta para la caracterización socioeconómica.			
VARIABLE	DEFINICIÓN.	TIPO. ESCALA	UNIDAD DE MEDICIÓN
Edad	Tiempo transcurrido a partir del nacimiento en años cumplidos	Cuantitativa discreta	55- 60 años 61 - 65 años 66 - 70 años 71- 75 años 76 a 80 años 81 a 85 años 86 a 90 años > 90 años
Sexo	Características físicas entre mujer y hombre.	Cualitativa nominal	Hombre Mujer
Procedencia	Lugar de origen o nacimiento	Cualitativa nominal	Municipio de procedencia
Ocupación	Actividades o trabajos	Cualitativa nominal	Trabajo formal Trabajo informal Trabajos del campo Trabajos en el hogar
Acceso a pensión	Pago temporal o de por vida, que recibe	Cualitativa	Si

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PARA LA CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LAS VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME			
Objetivo Específico: Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.			
Encuesta para la caracterización socioeconómica.			
VARIABLE	DEFINICIÓN.	TIPO. ESCALA	UNIDAD DE MEDICIÓN
	una persona cuando se encuentra en una situación, establecida por ley en cada país	nominal	No
Régimen de salud	Sistema de Seguridad Social en Salud al que pertenece	Cualitativa nominal	Subsidiado Contributivo Ninguno No sabe
Tipo de vivienda	Características edificación en la que habita	Cualitativa nominal	Propia Propia familiar Arrendada Alquilada Inquilinato Habitación
Beneficiarios de ayudas alimentarias	Acceso a programas alimentarios del gobierno	Cualitativa nominal	- Nombre del programa - Beneficios -Temporalidad (Cada cuanto recibe este beneficio)

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PARA LA CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LAS VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME			
Objetivo Específico: Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.			
Encuesta para la caracterización socioeconómica.			
VARIABLE	DEFINICIÓN.	TIPO. ESCALA	UNIDAD DE MEDICIÓN
Antigüedad	Tiempo de permanencia en las veredas La Requilina y El Uval	Cuantitativa discreta	< 6 meses 6 meses a 1 año 1 a 5 años 6 a 10 años 11 a 15 años Toda la vida
Producción en sus fincas	Actividades realizadas en cada uno de los hogares	Cualitativa nominal.	- Agricultura - Ganadería - Pesca - Silvicultura - Utilización de lana - Huerta familiar - Otro ¿Cuál?
Acceso a bienes públicos	Cobertura de la prestaciones de servicios públicos con los que cuenta en el hogar	Cualitativa nominal	- Agua - Agua veredal - Luz

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PARA LA CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LAS VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME			
Objetivo Específico: Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.			
Encuesta para la caracterización socioeconómica.			
VARIABLE	DEFINICIÓN.	TIPO. ESCALA	UNIDAD DE MEDICIÓN
			- Alcantarillado - Pozo séptico - Gas natural - Gas de pipeta - Televisión - Teléfono - Internet
Conformación del hogar	Niños menores de 12 años que conviven con el adulto mayor	Cuantitativa discreta	Ninguno 1 2 3
Conformación del hogar	Adolescentes entre 13 a 18 años que conviven con el adulto mayor	Cuantitativa discreta	Ninguno 1 2 3
	Cuántas personas viven con usted	Cuantitativa discreta	Ninguno 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PARA LA CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LAS VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME			
Objetivo Específico: Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.			
Encuesta para la caracterización socioeconómica.			
VARIABLE	DEFINICIÓN.	TIPO. ESCALA	UNIDAD DE MEDICIÓN
			2 3
Ingresos	Dinero disponible en el hogar para satisfacer sus necesidades	Cuantitativa discreta	0 a 1 SMMLV 1- 2 SMMLV 2 -3 SMMLV 3- 4 SMMLV > 4 SMMLV
Características de vivienda	Número de habitaciones con las que cuenta su vivienda	Cuantitativa discreta	1 2 3 4 > 4
	Donde se realiza la preparación de los alimentos	Cualitativa nominal	- Cuarto exclusivo - Cuarto usado también para dormir - Sala-comedor con lavaplatos - En un patio al aire libre - No se preparan alimentos

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PARA LA CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LAS VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME			
Objetivo Específico: Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.			
Encuesta para la caracterización socioeconómica.			
VARIABLE	DEFINICIÓN.	TIPO. ESCALA	UNIDAD DE MEDICIÓN
	Combustible de cocción	Cualitativa nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Electricidad - Gasolina, petróleo o alcohol - Gas natural (pipeta, cilindro o red pública) - Leña, madera o carbón - Materiales de desecho - Otro ¿Cuál?
	Con cuales electrodomésticos cuenta para la preparación de los alimentos.	Cualitativa nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Nevera - Estufa - Licuadora - Menaje (Batería de ollas) - Todos
Compra de alimentos	Frecuencia de compra de alimentos	Cualitativa nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Diariamente - Semanal - Quincenal - Mensual - Al por mayor (> de un mes).

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES PARA LA CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DE LOS ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A LAS VEREDAS LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME			
Objetivo Específico: Identificar las características socio-demográficas de los adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Usme en convenio con la ULATA.			
Encuesta para la caracterización socioeconómica.			
VARIABLE	DEFINICIÓN.	TIPO. ESCALA	UNIDAD DE MEDICIÓN
	Dinero destinado a la compra de alimentos para el hogar.	Cuantitativa discreta	<ul style="list-style-type: none"> - < 40.000 pesos - Entre 100.000 y 200.000 mil pesos - Entre 201.000 y 300.000 mil pesos - Entre 301.000 y 400.000 mil pesos - Entre 401.000 y 500.000 mil pesos - > a 501.000 mil pesos
Consumo de alimentos	Lugar donde realiza el consumo de los alimentos en el día	Cualitativa nominal	<ul style="list-style-type: none"> - Lugar de trabajo - Hogar - En otra casa - Restaurantes

Anexo 3. Guion entrevista: Proceso alimentario y participación del adulto mayor

ETAPAS DEL PROCESO ALIMENTARIO			
OBJETIVO: identificar la participación actual del adulto mayor en el proceso alimentario (Producción, transacción, transformación y acceso).			
PRODUCCIÓN	TRANSACCIÓN	TRANSFORMACIÓN Y ACCESO	CONSUMO
¿Qué tiene en cuenta en el momento de realizar la siembra de sus alimentos?	¿Los alimentos que cosecha los vende? ¿Por qué?	¿Qué alimentos cosechados utiliza en su hogar?	¿Cómo la huerta familiar contribuye en el consumo de alimentos?
¿Cuenta con alguna estrategia o creencia en el momento de realizar la siembra y recolección de alimentos?	¿Dónde realiza la venta de estos alimentos?	¿Usted prepara los alimentos de hogar?	¿Cuáles son sus alimentos preferidos de los que cultiva en su huerta?
¿Cómo controla las plagas en sus tierras?	¿Cómo moviliza los alimentos para poder venderlos?	¿Quién prepara los alimentos? Y ¿Por qué?	¿Por qué consumir los alimentos de su huerta?
¿Qué tipo de semillas emplea en su finca?	¿Quién fija los precios de los alimentos que usted o su familia producen?	¿Considera una preparación importante en su hogar?	¿Usted cómo cree que se alimenta?
¿Cómo es su participación en el momento de la siembra y recolecta de alimentos?	¿Usted se encarga de venderlos tiene personas a cargo?	¿Quién le enseñó a cocinar?	

<p>¿Usted cuenta con ayuda en la producción de alimentos? ¿Por qué? Y ¿Quién la ayuda?</p>	<p>¿Cómo ve los precios del mercado actualmente y siente que esto lo perjudica o beneficia ? Y ¿Por qué?</p>	<p>¿Los niños o adolescentes que viven con usted participan en las preparaciones que se realizan en sus hogares?</p>	
<p>¿De dónde obtiene el agua que emplea para el riego en su finca? ¿Realiza algún tratamiento a esta agua?</p>	<p>¿ Usted ha participado en los truques o mercados campesinos que organiza la ULATA?</p>	<p>¿ Qué cosas o practicas tiene en cuenta la momento de preparar los alimentos?</p>	
<p>¿Usted aplica el concepto de agroecología en su finca?</p>	<p>¿Considera que el precio en que se venden sus alimentos es justo?</p>		
	<p>¿ Al momento de vender los alimentos tiene en cuenta que son alimentos orgánicos (agroecología)?</p>		

Anexo 4. Categorías cualitativas de análisis (Entrevistas)

MATRIZ DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LA PARTICIPACIÓN DE LO ADULTOS MAYORES EN EL PROCESO ALIMENTARIO.		
OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Identificar la participación actual del adulto mayor en el proceso alimentario (Producción, transacción, transformación y acceso).	1. PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS	Manejo de tierras, insumos, prácticas y saberes que se aplican día a día en la producción de alimentos. Relación de la tierra el ser humano y el medio ambiente mediante la aplicación de agroecología en las huertas familiares.
	2. TRANSACCIÓN Y VENTA DE ALIMENTOS	Venta de los alimentos que producen en sus huertas o fincas, por medio de la participación en mercados campesinos, truques o venta directa a vecinos y conocidos; para la transacción se tuvo en cuenta transporte y precios del mercado.
	3. PREPARACIÓN Y ACCESO A LOS ALIMENTOS	Acceso físico (huertas familiares), acceso económico (ingresos destinados a la alimentación) y preparaciones de los alimentos (quien prepara los alimentos, prácticas, hábitos, costumbres y uso de utensilios)
	4. CONSUMO DE ALIMENTOS	Preferencias, rechazos y percepción frente a la alimentación actual.

Anexo 5. Estructura grupo focal

RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA ALIMENTARIA Y SABERES ANCESTRALES DE LOS ADULTOS MAYORES VINCULADOS A LA ULATA, VEREDA LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME	
GRUPO FOCAL “Cultivando semillas de sabiduría, participación directa del adulto mayor”	
Objetivo general: Recuperar el conocimiento alimentario y los saberes ancestrales de los adultos mayores pertenecientes a la zona rural en la localidad de Usme en convenio con la ULATA, con el fin de conservar la identidad alimentaria de las familias.	
Participantes :	
Lugar:	Moderador :
Materiales: Cartulina, imágenes, marcadores y papel iris.	
<p>Inicio: “Antes que nada muchísimas gracias por estar aquí, sé que es un gran esfuerzo el dejar sus actividades para poder acompañarnos en esta sesión. Hoy es el día ___ de _____ 2018, son las ___ y estamos en _____ para realizar este grupo focal que tiene que ver el conocimiento y saber ancestral, frente a las practicas alimentarias que conocen , mantienen y ponen en práctica hoy en día. Hemos formulado unas preguntas que sirven como guía para poder motivar la discusión.</p> <p>¿Están de acuerdo en participar libre y voluntariamente en este ejercicio?</p> <p>Sin más preámbulos iniciemos nuestra actividad.</p>	
<p>Objetivo Específico: Analizar el conocimiento y saber ancestral de los adultos mayores, frente a la evolución de sus prácticas alimentarias en la actualidad.</p> <p>Se plantea el grupo focal; que se desarrollara en dos momentos:</p> <p>Por medio del guion de preguntas se indagará sobre la evolución de las prácticas alimentarias. Pasó seguido, se utilizará una cartelera para plasmar las experiencias, frases o comentarios que se tienen en cada una de las etapas de vida (pasado – presente).</p> <p>Para dar cierre a la actividad, se escucharán las experiencias y los comentarios de los participantes frente a la actividad del día, esto acompañado de una merienda tradicional.</p>	
Guion de preguntas	
El saber alimentario y su participación a lo largo del tiempo	

Apertura

¿Cuál es su aporte en la alimentación de su hogar?

¿Cómo recuerda al campesino de hace 30 años y cómo lo visualiza hoy en día?

Producción

¿Qué actividades ha desarrollado en su vida relacionadas con la producción de alimentos?

¿Siempre le ha gustado el trabajo en el campo?, ¿Actualmente le gusta o desde cuándo?

¿Cómo recuerda que era el trabajo en el campo? ¿Ha notado cambios en la actualidad?

¿Cuáles y por qué?

¿Qué técnicas o prácticas recuerda que le enseñaron o realizaba al momento de sembrar y recoger los alimentos? De las practicas anteriormente nombradas, ¿cuáles practica hoy en día?, ¿Ha modificado o implementado alguna de estas prácticas? ¿Por qué? ¿Cuál (es) específicamente?

Preparación

Cuando era niño, ¿Cómo recuerda que se alimentaba?, ¿Qué alimentos comían?, ¿Qué preparaciones hacían en su casa y actualmente cómo las hacen?, ¿Qué ha cambiado? y ¿Por qué?

¿Quién le transmitió a usted los conocimientos culinarios?, ¿Desde qué edad cocina?, ¿Usted le ha transmitido sus saberes a sus hijos o nietos? ¿Por qué?

¿Qué alimentos conseguían y comían cuando eran niños? En la adultez, ¿Qué alimentos nuevos han implementado?

Consumo

¿Considera que su alimentación ha variado con el paso del tiempo? ¿Por qué?

¿Cómo se alimentaba cuando era niño?

¿Qué cambios tuvo su alimentación cuando era adulto joven? ¿Por qué?

¿Cómo se alimenta hoy en día? ¿Por qué?

Al momento de servir los alimentos en su hogar, las cantidades varían dependiendo cada integrante? ¿Por qué?

Recuerda alguna fecha importante de su vida en donde se reunieran entorno a los alimentos o una preparación. ¿Cuál preparación?

¿Considera importante consumir los alimentos en familia? ¿Por qué?, En su hogar cuando niño y de adulto joven, consumían los alimentos en familia?, ¿Actualmente dónde y cómo consumen estos alimentos?

¿Considera que el consumo de alimentos en su familia ha cambiado a través de los años esto relacionado con: nuevos alimentos, electrodomésticos modernos, medios como el internet y televisión donde se promueve la compra de alimentos y nuevas preparaciones?

(Mujeres) ¿Cómo recuerda que era su alimentación durante el embarazo y después de dar a luz? ¿Dio leche materna a sus hijos? ¿Por qué y por cuánto tiempo? Y actualmente, ¿Cómo observa que es la alimentación en las mujeres de su familia durante el embarazo y días después de dar a luz?, ¿Cambio algo?, ¿Qué cosas han cambiado? y ¿Por qué?

Final: A modo de conclusión general y gracias a la información brindada por cada uno de ustedes podemos decir que las practicas alimentarias se han MODIFICADO, MANTENIDO O PERDIDO con el paso del tiempo, se puede destacar que la alimentación en familia es una tradición que se mantiene y las huertas en el hogar han fortalecido la unión familiar y contribuido al consumo de alimentos orgánicos principalmente hortalizas, frutas y aromáticas.

Muchas gracias a todos los presentes por su colaboración, todas sus experiencias, sus opiniones, sus sentimientos y perspectivas serán tomadas en cuenta en el momento de analizar la información para el presente trabajo.

Anexo 6. Categorías cualitativas de análisis (Grupo focal)

MATRIZ DE CATEGORÍAS DE ANÁLISIS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS Y SABERES ANCESTRALES DEL ADULTO MAYOR		
OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN
Analizar el conocimiento y saber ancestral de los adultos mayores, frente a la evolución de sus prácticas alimentarias en la actualidad.	1. TRABAJO EN EL CAMPO	Actividades que se han realizado en el campo, cambios, nuevas tendencias, herramientas utilizadas, producción de alimentos actualmente y antes, insumos empleados, nuevas plagas y costumbres o prácticas que mantienen con el tiempo al momento de arreglar la tierra, sembrar y recolectar los alimentos
	3. ALIMENTACIÓN IDENTIDAD CAMPESINA	Preparaciones que identifican a la comunidad, preferencia por ciertos alimentos, forma de cocción de los mismos, creencias nutricionales y mensaje empleado.

Anexo 7. Matriz sistematización (Entrevistas)

CATEGORIA 1. PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS
<p>“Papa, alverja, criolla y cebolla también, y cuando se hace la huerta casera también se echa zanahorias y una zanahoria-lechuga... Pero ahorita pasó la cosecha” “No señora porque no, no, por ahí la nieta la que la hija de Jairo es la que ella siembra y están pendientes porque como la otras dos trabajan no se dan cuenta de nada tampoco” “En veces se uno se hace el proceso aquí, pero en veces no toca, lo que le digo, toca comprar los abonos que venden, lo de las fumigadas también toca comprar eso, ellos, los hijos compran los remedios para sí, para fumigar las tierras” (R.F, 2018).</p>
<p>“Ahí tengo tomate, mora, caléndula, a veces se hace un surco de arvejas, de habas no más a bueno y ya en el lote se siembra papa” “No, a lo que yo siembro no le zampo más sino abono orgánico y cal nada más. No lo fumigo con ningún remedio de estos, hago los caldos de ají, ajos, ortiga, ajenjos, y cicuta” “Mezclo todo y se deja ocho días en reposo y después se fumiga con eso, para que se concentre y este más fuerte y se usa la máquina. La única plaga que tengo es las babosas, a veces me pongo yo guantes y las recojo y le echo veneno para que mueran. ¿Qué veneno utiliza? Mata babosas o la sal, esa es la única plaga que yo tengo ahí, no tengo plaga más de eso pero entonces entre más la mata uno más abundan. Ellas riegan una babosa en el palo o se suben y se comen la hoja y donde ellas se paran se seca, yo tenía astromelias muy bonitas igual que donde doña Clemencia y ellas me las están acabando” “Antes si señora, era muy guapa para trabajar ahorita no puedo porque tengo rotos los tendones de los brazos” (P.C, 2018).</p>
<p>“No ahorita pues esta...No, no tenemos nada, prácticamente hasta ahora estamos despastando para sembrar” “Lo importante es el clima no, pues cuando está lloviendo es como difícil uno tener” “Acá se le echa lombricompostado, compostaje, se le echa cal” (F.T, 2018).</p>
<p>“ El abono lo preparo porque es orgánico de los desechos que salen de la cocina, pues nos enseñaron como prepararlo que va con ceniza, melaza, los caldos que son preparados, es ortiga, ajeno, ruda, para uno fumigar las plántulas” “Pues de todas maneras lo que si he echado yo a ver en el terreno es que sale mucha babosa, pero yo la dejo, me dicen que matababosa pero yo no he contaminado la huerta” “Frecuente se me da lo mismo, me da lo mismo porque del mismo modo siembro del mismo modo es una práctica para mi es una práctica porque para yo tener para cultivar la hortaliza o lo que tengo dentro de la huerta” “ Las compro en Usme, como llaman eso? En un almacén agrícola pero la mayoría me las da la ULATA y me traen plántulas ya para sembrar en la tierra directamente, el jardín botánico” “Pues yo en los mercados campesinos porque yo he participado me ha ido súper bien, los productos que yo he sacado todos los he vendido, lo primero porque es orgánico y lo segundo la presentación porque van bien digamos bien presentados y eso es un llamativo. Yo he vendido todo lo que yo saco en los mercados campesinos o cuando participa mi hija ha vendido todo, lo que se saca” (C.E, 2018).</p>
<p>“Le echo cal y lo revuelvo, lo dejo por ahí ocho días y después de los ochos días ya empiezo a hacer la siembra” “Tengo, tomate para jugo, tengo repollo, tengo lechuga, kale, zanahoria, remolacha, papa, maíz y frijol. Eh... Y aromáticas. Eso tengo en mi finca” “... Por ejemplo babosa ha habido, mosco entonces eso se, eso se fumiga con ruda, con ajo, con ají” “nosotros solos con mi esposa trabajamos porque a los hijos, eso no les gusta mucho el campo. Pero están muy contentos, sí ellos están muy contentos... Pues por el trabajo, si tienen otras ocupaciones y... Pero en sí ellos les gusta por ejemplo lo que se cultiva pues”</p>

“Traigo agua por ahí de unos 500m bien arriba para que no me baje tan sucia por manguera” (L.R, 2018).

“En ese tiempo se usaba el abono no químico sino abono orgánico. Todo natural, de lo mismo que sale de la tierra y se le echaba manotadas del estiércol y así se tapaba y Después que naciera la papa se fumigaba...con remedios que compraba uno allí la agrícola” “Antes yo ayudaba digamos con mi hermana Bárbara íbamos a trabajar y ayudábamos a recoger y sembrar, cuando yo estaba soltera sin hijos y sin nada. Antes entonces yo me iba a trabajar a ayudar a hacer los hoyos, regar las semillas y el abono todo eso así. Un día o una semana así que ese tiempo con salud sumerce no le dolía nada a uno entonces eso era coger un azadón y trabajo” (A.L, 2018).

“Sumerce por ahí a veces donde me sale a trabajar en agricultura a veces por ahí cuando la esposa tiene que estar en la huerta yo voy y le colaboro, ahoritica por ahí arriba estaba enterrando unos postes” “Con los que trabajo así sembramos arveja y la cogemos por ahí ayudando a coger unas habas” “El animalito ese se mete por toda la parte de la arveja ahí si uno se puede matar echándole remedio porque el animalito va por dentro del gajito de la arveja y hay si ni el remedio le hace” “Siembran la lechuga, cebolla cabezona y ahoritica que la cebolla nunca y todo lo como porque digamos en el campo eso es lo que se hace y también hay cinco o seis matitas de tomate que eso dan bueno el producto y se le pone a los guisos” (B.E, 2018).

“Pues sumerce la tierra yo la pico y le echo el abono que nos dieron en el programa del monte y yo abro el surco y riego ese abono. Como yo trabajo con ellas entonces ellos nos colaboran esa vez con todo y para dejar bien el abono yo lo poco lo riego, le echo cal, desperdicios y lo voy revolviendo y de eso lo bajo por allá donde clemencia que tenemos un vivero, y el ingeniero de la ULATA a veces nos da las semillas cuando no las tenemos” “Sumerce como de Tabio, Tenjo por allá del norte de finca por allá y el ingeniero ayer me dijo que tenía más semillas para sembrar así fuera un surquito no más” “La del tanque que es lluvia o yo tengo manguera que viene desde arriba de allá y tengo el tanque grande que lleno y le doy a las dos vaquitas que tengo con eso nos fortalecemos porque como ni yo ni mi esposo trabajamos” “Cuando vienen mis compañeras yo siembro con ellas según lo que tengamos que hacer en la huerta que estamos creando y ellas me colaboran. Cuando están para coger uno mira o Amanda para los mercados campesino y yo fui a dos mercados con consuelo y con Paulina, de aquí se llevan aromática, donde Clemencia flores cada uno lleva lo que tenga, ahorita está dando el tomate aquí pero como no llueve no quiere cargar. Ahorita con esos solazones toca rociar pero eso queda al ratito sequitas” “Entre nosotros mismos y a veces que sube el ingeniero a mirarnos y nos da un líquido para echarles alrededor de la matica en un tumbulito plástico para los gusanos o babosas, es que aquí no echamos nada de químicos, manejamos todo eso. Y el abono de las vacas como se saca y se viene ahí, el ingeniero me encargo un viaje de abono y entonces eso se pica, se le pone encima la cal, si hay desperdicios, se revuelve todo y listo el abono si necesidad de echar nada de nada” (M.E,2018).

“Picar la tierra y abono, estiércol de los caballos cal, y tengo gallinas tomates y lechuga también las lechugas duran 8 días” (L.M, 2018).

“No participe nunca, solo cocinaba” (A.G, 2018).

“Yo aquí, ayudo con las huertas, pero tenemos obreros y pues yo hago otras cosas porque cocino”

“Mi esposo si hace todo eso y tenemos ya muchas personas para vender y aquí lo que se da son frutales, hortalizas y mucha cebolla eso es lo que digamos nos mantiene, aunque también arriba tenemos a (A.T, 2018).

CATEGORIA 2. TRANSACCIÓN Y VENTA DE ALIMENTOS

“En veces llegan los compradores aquí, en veces no. A veces ellos les tienen que llevar a abastos a ellos a vender allá” “No eso toca contratar carritos sumercé, eso toca contratar allá” “Son conocidos negociantes de lado y lado, de todas las veredas” “Pongamos ahorita nosotros nos toca comprar la papa, ya uno averigua allá dónde están cogiendo la papa y va uno y compra la papa o lo que sea” (R.F, 2018).

Si, llegaban por dos mil o tres mil pesos, es como los tomates yo los tomates los vendo, llegan a la casa por dos o tres libras o para los mercados aquí campesinos que Stella pide, a veces traigo cinco paquetes o seis paquetes, ahora solo puedo vender los tomates y ahí a la gente de la cuadra donde vivo y que no tengan huerta (P.C, 2018).

“Mi esposo, y conseguimos un obrero que ayude no” “También es por encargo, o en mercados campesinos también. Claro que últimamente no ha habido mucho” “En la Plaza Bolívar, en donde más... El otro mercado fue en el salón comunal también” “Bueno pues la Ulata también tiene su mercado. En este momento no he podido participar porque no tengo así productos para sacar. Pero mi esposo pues tiene clientes y a ellos les vende” “De por sí la persona que conoce los productos limpios, orgánicos, pues los va a valorar y no va a ponerle ningún lío, ningún problema al precio, claro. La gente que conoce no, porque si se va a La Plaza de Bolívar a vender eso. Allá se lleva una lechuga orgánica, y llevan de Corabastos una super lechuga transgénica, la gente se va a comprar es lo más grande no, porque la gente no conoce, la gente no tiene conocimiento. Eso es lo que pasa. En una tienda, “¡Uy ese tomate gigante!” pero no piensa que ese tomate está lleno, lo riegan con agua del Río Bogotá, tiene esccremento humano, químicos, transgénicos, la gente no conoce, la gente no sabe entonces” “Uno tiene la autonomía de fijar los precios” “No pues no, el precio prácticamente lo que es productos orgánicos, limpios. No la gente no paga lo que vale, la gente no. Si se va a competir en una plaza, en un mercado la gente no conoce qué es orgánico” “Depende por ejemplo si es mercados campesinos, ellos ponen el transporte, nos recogen, nos llevan” (F.T, 2018).

“Los consumimos y algo para o digamos la mayoría para la venta porque digamos siempre me da buena producción o al día estoy cogiendo pero así mismo también se consume para la casa” “Yo he notado que la gente queda muy satisfecha porque preguntan si es fumigado o es orgánico cuando uno le dice que es orgánico pues la gente lleva los productos” “Al lugar donde los vendo aquí en Usme, nos toca en canastilla y llevarlos a pulso, mi persona, pongo el precio pero no tan elevado sino lo que vale” “ Los trueques son por el grupo, por el colectivo y Stella mi hija que es la líder del grupo, dice por ejemplo. tal persona es la encargada de la lechuga, yo por ejemplo he participado con 50 lechugas, otra persona participa con la cebolla, otra persona con aromáticas, cada persona del grupo participamos con una cosa y se compra el resto individual, digamos el queso, la fresa, porque como en las huertas no la hay todavía ,entonces toca comprarla, pero uno sabe en qué sitio es orgánico para comprar el producto” (C.E, 2018).

“La verdad yo no, yo quería vender unas cositas, un kale, unas aromáticas y el resto lo hemos consumido nosotros” “No hay el mercado. Y la gente no le da a uno lo que vale... ¿Uno cuánto se friega para sacar una cosa limpia? Y no le dan a uno pues lo que vale,

entonces pues trata de consumirlo uno mismo” “Nosotros, pero pues aquí pusimos unos precios, pero pues allá ir a vender. Lo que nosotros le comentábamos. Allá no le podía decir uno, “Esta lechuga vale \$3.000” porque... Eso nos tocó, poner los precios prácticamente pues los pusimos con doña Amanda. Entonces mirando ahí. Nosotros llevamos otra perspectiva si, que lo pudiéramos vender... Pero no... El sitio no, de pronto en el Norte la gente valore más lo del Campo, pero allí no” (L.R, 2018).

“Ahorita ya es fácil vender porque por ejemplo, por lo que nosotros ya estamos cultivando hortalizas limpias, entonces a nosotras ya vienen y nos comprar directamente a la huerta, porque somos reconocidos, pero antes cuando no eran así como conocidos el trabajo era difícil porque los productos limpios son un poquito más costosos en el mercado y si uno va a un mayorista, uno va a encontrar productos más económicos pero llenos de químicos a diferencia de estas huertas familiares” (A.L, 2018).

“Hemos hecho trueques y nos ha ido súper bien, porque nos dan varias cositas, de aquí lleve yo únicamente aromáticas, yo estoy muy amañada con eso de los trueques y mercados campesinos Cuando yo lleve la primera vez yo misma vendí todos los paqueticos a 1000 y 1500 ya en los próximos nos toca subirle a 2000” “Pues sumerce yo compro en surtimax, es mucha competencia porque una libra de tomate está valiendo 2000 y nosotros la vendíamos a 1500 entonces ya nos toca subirles” “Digamos arvejas, habas que día que cogimos y a veces con el grupo sale y no comemos sino mandamos a la venta” (M.E, 2018).

“La señora Amanda me llama o viene y yo le doy lo que tengo y ella los vende allá en la Ulata y luego me avisa para la plata” “Vendo ahí en Usme o cuando llega la doctora, en el centro o allá en los mercados campesinos” “En los truques me dieron productos de aseo para la casa” (L.M, 2018).

“Se vendía en corabastos, en el carro o si era mucho se contrataba” (A.G, 2018).

“Aquí se vende, vea vienen los vecinos o uno lleva mi esposo y los obreros hacen eso y pues es cómo podemos vivir, pero ahora está más difícil pero ahí toca seguir bajando a Usme las cositas” “Siempre que hay muchas cositas para vender uno le dice a las amistades” “Yo ayudo a vender las cositas que tengo en la huerta que la lechuga, las aromáticas y también mucho el lulo (A.T, 2018).

CATEGORIA 3. PREPARACIÓN Y ACCESO A LOS ALIMENTOS

“El arroz, la papa, arroz y papas y carne cuando se puede o pollo o también sopas en leña. Se trae platanito, la yuca y se hace un sudadito, lo que pueda uno. Ahí voy, más, cuando No” “Sí, una hija también, cuando no estoy o me toca cita médica entonces la hija pues se queda haciendo” “Ya se les enseñó a cocinar. A la grande ya ella ya también, hace alimenticos ya, de 18 años ya tienen que aprender y más chiquita, cuando era más pequeña ella también ayuda a arreglar las camas, a barrer, a lavar la loza, eso toca ellas desde pequeñas colocarlas a... Porque se enseñan a muy manipintaditas y entonces no hacen, y llegan de aquí a mañana a tener un maridito y entonces dejan morir el marido de hambre. No saben guisar un arroz, no saben nada. Sea, bueno hágame un almuerzo. Yo no sé ni dónde porque las mamás le hacen uno todo a ellas y no... Yo aquí mis hijas tres, las enseñé a... la mayor antes que le tocaba demasidamente que le tocaba para obreros y todo desde chiquita, a los 10 años” (R.F, 2018).

“De por si las verduras las preparamos en tortas, en jugos en en crudos... Hay tantas maneras” “No paraqué, pues prácticamente no somos sino los tres pues no necesita uno ayudante” “No pues de por si uno los padres empiezan le enseñan a cocinar no, y de por si ahorita pues el internet es una manera muy práctica” “Si claro, si, encuentra uno, un día necesita una receta bueno váyase a internet y ahí enuentra lo que sea. Ahorita no necesita uno irse a clases de cocina, si hay el internet pues le ayuda mucho” “es.. Lavarlas muy bien, echarles agua con sal o limón. El limón es algo que... vinagre. Hay muchas cosas que no tengan químicos que pueden ayudar a alejar a limpiar de los bichos que le hayan quedado algo sin necesitar de comprar químicos” (F.T, 2018).

“Si, señora está el arrocito con pollo o el ajiaco que es en leña, yo no me puedo arrimar al fogón pero toca ´porque es que no es lo mismo ese ajiaco en estufa de gas” “A mis hijas, porque mis nietos ni se arriman a la estufa. Por ahí el que se arrima es Jefferson que el prepara sus huevitos pero no más” (C.E, 2018).

“Por ejemplo anoche hicimos la comida, hicimos el arroz bueno que uno pica la verdura que otro lave el arroz y ya” “Si nosotros preparamos diferentes platos: Hacemos asados, pechuga a la plancha o bueno rellena Una lasaña” “. Mis hijos cocinan, con mi esposa uno los pone” (L.R, 2018).

“Mi nuera los cocina y de vez en cuando mis hijas cuando pueden, porque yo ya no tengo permitido cocinar es muy peligroso para mi” “Yo misma mirando desde chiquita, cuando mis papas se van a trabajar yo tenía que hacer lo de la casa”” Los lavamos bien con el agua, pero por ejemplo cuando nos toca comprar los alimentos de verduras en la tienda nosotros le echamos una gotita de cloro y las frotamos con las manos para eliminar las bacterias. Otra cosa es que para el jugo cocinamos la fruta como el tomate de árbol, mora, lulo, curaba, fresa y maracuyá. Todos los jugos se hacen en leche, aunque sabemos que la leche le quita las proteínas y las vitaminas a los jugos” (A.L, 2018).

“Yo si soy flojo para eso, me gusta lo que me dan pero para cocina si soy como flojo” (B.E, 2018).

Pues sumerce cuando son las fiestas o cuando viene mi hija hacemos un fogón y hay veces un ajiaco, un arroz con pollo, un caldo de papa entera, una sopa y lo hacemos con leña a fuera y eso es una vez al año de resto no, porque permanecemos acá solos (M.E , 2018).

“Cocinaba para los obreros, siempre su sopa, el caldo en la mañana y un buen almuerzo” (A.G, 2018).

“Esto si es mi labor, mire aquí estoy haciendo una sopa, porque ahorita me toca mandar el almuerzo de los obreros y de mi esposo, luego me pongo a organizar lo de mañana a ver que me falta y así en esas me la paso” “Con decirle que ahorita mi hijo me hizo amigos y ellos me dicen tenemos una reunión y yo les cocino si necesitan ahorita le doy mi número y hago todo lo que quieran en leña o también en estufa, que platos, sopas, ensaladas y es mejor porque todo lo cojo de lo que tengo en la finca” (A.T, 2018).

CATEGORIA 4. CONSUMO DE ALIMENTOS

“Pues, ahí lo que yo le estoy diciendo, poco más o menos como lo que puedo, porque así pongámosle papa, yo no puedo comer tanta papa porque sufro también de la tensión y ahorita también tengo problemas con el corazón que una vena, la vena arterial no quiere funcionar bien entonces me mandaron con oxígeno. Y los alimentos también, nada de

grasa" "Porque sabe uno que no se fumigan con aguas contaminadas ni nada porque no ve que uno una zanahoria, una hija tuvo allá en una parte en Sibaté, y eso ella decía: "Ay no mire que allá no vaya a comprar zanahoria, no compre tomates porque eso las lavan con aguas sucias de los ríos"(R.F, 2018).

"Pues semillas, muy poquitas como solo para el consumo, digamos las arvejas eso es poquito una o dos libritas, una libra de habas porque yo no hago arto es para el consumo de la casa nada más" (P.C, 2018).

"En este momento lo que más los médicos le recomiendan a uno de que todo mundo debería hacerlo es el consumo de frutas y verduras" "A mí me gusta la calabaza, me fascinan las hortalizas, las frutas, que siempre estén en la casa" "Ay las harinas son las que me toca pues, ¿las harinas son buenas no? Pero de por sí le toca a uno dejarlas. Bajarle por lo que uno esta ya como en un sobrepeso entonces eso... Y eso pues tampoco debido a la alimentación, de pronto la falta de ejercicio que es lo que, pues de todas maneras una dieta también requiere el ejercicio y si se come y no se hace ejercicio no va a lograr lo mismo eficaz" (F.T, 2018).

" El rábano que poco lo consumimos, que es como amarguito y pues entonces no, a vece que se hacen ensaladas pero hay que echarle por decir mango para que coja algo de sabor porque es que es sumamente amargo" "Pues actualmente sumerces por lo que comemos de la huerta, ha sido una alimentación diferente a lo de antes, antes yo solo comía papas y arroz o mazamorra, las sopas no hacían falta y ahora todo es lo verde y que se supone que es mejor" "A mí me prohibieron la sopa, entonces solo hacemos almuercito y por la tarde si hacemos cualquier cosita o lo que sobra del almuerzo y como le dicen a uno que eso de la sopa no alimenta, perro vea usted que uno si quedaba lleno antes y todos aquí en el campo crecimos bien a punta de sopa, vaya uno a saber y a ver a quien le cree" (C.E, 2018)

"La carne de res, asada sudada, frita...me gusta la carne tres cuartos, que salgan los jugos de la carne porque eso debe usted degustar. Que quede como un gabazo ahí si no. Es que vea las épocas son diferentes, ahora con mi esposa yo puedo decir un día hagamos un plato especial y nos vamos a comprar todos los ingredientes, antes cuando yo era chino no se podía era lo que la tierra le daba y pare de contar. Qué día me compre una carne y eso hicimos un asado grande, es que ahora la economía es mejor y yo trabaje muchos años" (L.R, 2018).

"Mi familia si venden cositas y otras para el consumo y aquí si es más para el consumo porque se tiene sembrado la cebollita o la arvejita pero es una dos maticas y ya todo para el consumo" "Las sopas si eso todos los días, Papa y plátano cola, sustancias y las verduras (Arveja, zanahoria, espinaca, ahuyama, acelgas, habas, coli, habichuelas brócoli). Antes se usaba el hueso o la cabeza de res. Y ella ya no puede comer ni carne ni nada de cerdo. Las habichuelas casi no puede y todos los días se hace la papa y el arroz. Siempre se da aromática y maicena que van a acompañadas de pan y arepas echas en casa" "Pues bien porque siempre tomo sopa, cuando es solo papa y arroz no quedo llena ni alimentada, digamos desayuno chocolate con pana, huevos, fruta picada cuando se puede, todos los días yo como diferente y por lo general no se desperdicia se cocina arto para que quede parra la noche" (A.L, 2018).

"No pues bien si lo que como es papa, arroz, pasta y la carnecita por ahí, ahí sí que era bueno, los abuelitos es que ya uno no puede comer lo de antes y es que esa gente si era con habas, arvejas y todo tostados., pero ya ahorita con tantos productos de remedios no es igual" (B.E, 2018).

“Eso yo iba allá donde la doctora y me decía que no comiera ni piña, ni banano, ni manzana ni en jugos ni en nada. Y siempre que me mandaba yo a ir no bajaba de peso sino antes subía y yo le dije me toca es no comer, y no comía era la comida de la noche, y aquí me pesan y normal tengo es la presión alta. Y para que aquí en el centro de higiene es muy bueno nos atienden y nos dan los medicamentos sin hacer fila (M.E, 2018).

“Me gusta la sopa y las 4 o 5 papas del almuerzo cualquiera que sea sopita, hay que bajarle a la sal” (L.M, 2018).

“Cuando cocinamos para la familia se hace el caldo de papa entera, y la mazamorra con arveja y haba, digamos, aquí en el almuerzo no faltan ni el arroz ni la papita, la sopa y ahorita otras cosas porque soy diabética” (A.G, 2018).

“Aquí comemos todo lo que sea, lo que sí es la sopa y pues a veces que toca sopa y seco porque como se hace para los obreros esos comen mucho entonces de paso uno come lo mismo” “Aquí no puede faltar es eso la sopa con su buen pedazo de carne” “A veces que solo seco eso ellos se quejan y también es que tienen que tener la bebida entonces pues yo cojo lulo, tomate o mora que tengo y les hago sus jarras de jugo” (A.T, 2018).

Anexo 8. Matriz sistematización (Grupo Focal)

CATEGORIAS	PASADO	PRESESENTE
TRABAJO EN EL CAMPO	<p>“Trabajando se cultivaba y ahorita lo mismo, yo toda la vida he hecho lo mismo” (A.M, 2018).</p>	<p>“Ahorita lo que es que uno ya no se puede poner a hacer lo que hacía de joven” (A.M, 2018).</p>
	<p>“Antes tocaba hacer todo en el campo, lo que los papás le decían, pero digamos esa generación de adultos mayores no tuvo educación por ahí hasta primera y eso, nosotros tuvimos al menos bachillerato, entonces todo era en el campo” (S.E, 2018)</p>	<p>” Ya por lo menos se abrieron otras puertas para la juventud, como de poder estudiar, entonces ya la visión es diferente uno no se enfoca en el campo sino en buscar otras oportunidades a fuera” (S.E, 2018).</p>
	<p>“Siempre he sido muy guapa para trabajar, yo hago de todo lo que me pongan en el grupo lo hago y en mi casa lo que veo que falta” (P.C, 2018).</p>	<p>“Ahorita no puedo hacer las mismas cosas porque tengo un mal en los tendones” (P.C, 2018).</p>
	<p>“Antes se trabajaba con azadones, pica, pala y esto uno digamos sembraba y a los seis meses recogía ahora no eso al mes a los dos meses uno riega químico y eso quema pasto y sale el producto y todo por esos químicos” (C.R,2018)</p>	<p>Ahorita queremos volver a ese tiempo de antes sin químicos, si en ese tiempo se daba por qué no se va a dar ahorita” (L.R, 2018) (...)” Ahora todo es maquinas hasta para rosear usan máquinas de gasolina y ACPM, con esas maquinarias no hay empleo a la gente” (C.R, 2018).</p>

	“Antes el mismo agricultor dejaba la semilla” (C.E, 2018).	“Ahora toca ir a comprarlas y ya viene contaminada” (C.E, 2018).
2. CAMBIOS ECONOMICOS	“Antes uno tenía alimentos para vender, a los vecinos y a cliente” (C.R, 2018).	“Ya uno no vende como antes eso no se ve tanto, porque los grandes mercados tienen todo barato” (C.R, 2018).
	“Antes si alcanzaba para comer era bueno, porque como éramos tantos hijos pues eso no daba mucho” (S.E, 2018).	“La economía cambia ahora uno tiene como para pagar a mano de obra, entonces ya uno puede educar a los hijos” (S.E, 2018).
ALIMENTACIÓN IDENTIDAD CAMPESINA	“Antes por ejemplo uno consumía las papas sin fumigar y quedaba lleno, eso sí era muy rico uno comía de todo y nada le pasaba, estaba sano, estaba con fuerza, además que siempre uno sabía que había buena papa o una buena sopa en la casa, eso era antes que el desayuno, almuerzo, unas onces y la comida y se comía como mucho, pero todos los días era igual, antes uno también hacía cosas jugaba y así no sufría de nada (L.R, 2018).	“Hoy en día se come la misma cantidad de papas y al momento ya tiene hambre, eso son los químicos que le ponen , eso ya no sabe igual y como ahorita si le dicen que no coma tanta papa, pero si le dan a uno verduras eso sí que no llena uno queda como si no hubiera comido, pero eso le recomiendan, por algo será. Lo otro es que uno ya no puede comer todo lo que le venden con tranquilidad porque siempre está lleno de químicos y se lava con agua sucia” “Ahora uno se hace una lasaña, un pollo asado con ensalada y ya no come tanto que la

		papa, arroz y esas cosas” (L.R, 2018).
	“Hasta la loza ha cambiado antes era en barro y platos grandes, uno comía mucho porque eran grandes, antes también todo era de madera y las cosas sabían mejor” (A. M, 2018).	“Ahora es todo chiquito y fino en cerámica, porcelana. El sabor en las ollas de barro eso sabía diferente, ahora solo es por rapidez, eso de la olla exprés uno pone todo ahí y ya está el almuerzo ya ni toca picar chiquito ni nada porque eso le ayuda a uno y le ahorra tiempo” (A.M, 2018).
	“Antes uno comía mejor y eran solo sopas tenían de todo papas de todas la clases, habas, verduras, sustancia, mazorca, hierbas eso de todo se ponía a hervir y se tomaba uno o dos platos” (A.M, 2018).	“Ahora que es el seco uno no come es nada y menos cuando le dicen que ensaladas, uno va a un restaurante y le sirven un poquito bien caro y sale del restaurante y ya está pensando que como en la casa porque lo dejan con hambre” (A.M, 2018).
		“Ahorita que la alimentación es complementaria, es más perjudicial para la salud, ahora aparece la verdura pero mal cocinada, mal regada y ahora con lo de productos transgénicos” “Se hacen las cremas de verduras o tortas, ayer me

		hice una torta de calabacín que vi por Internet, es que el Internet es bueno si uno no se vuelve dependiente de eso” (S.E, 2018).
--	--	---

Anexo 9. Consentimiento Informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Participantes en el trabajo de grado “RECUPERACIÓN DE LA MEMORIA ALIMENTARIA Y SABERES ANCESTRALES DE LOS ADULTOS MAYORES VINCULADOS A LA ULATA, VEREDA LA REQUILINA Y EL UVAL EN USME” que se realizara a cargo de la estudiante Daniela Torres Valera identificada con cc 1020797394 de Bogotá, bajo la aprobación del departamento de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana y supervisión de la doctora Paula Natalia Caicedo Ortiz.

Procedimiento: La participación consiste en responder una serie de preguntas realizadas por parte del entrevistador relacionado con aspectos socioeconómicos de su familia, participar en grupo focal guiado con preguntas en torno a sus conocimientos frente a la alimentación; todo será registrado y grabado por medio de un aparato electrónico y posteriormente transcrito. Esta participación podrá tardar de 30 a 60 minutos. Es un trabajo voluntario, por lo cual no se contará con remuneración económica durante el estudio.

Privacidad y Confidencialidad: La información obtenida solo tiene fines académicos y no será utilizada con otros fines apartes de los del presente estudio; no se mencionarán nombres propios ni características a terceros. Las únicas personas autorizadas para ver sus respuestas son las que trabajan en el estudio y las que se aseguran de que éste se realice de manera correcta.

Declaración adulto mayor participante: Me han informado previamente, sobre el trabajo que se realizara en los próximos cuatro meses, soy consciente que se debe brindar información verídica para lograr un excelente análisis de la información y determinar falencias y aspectos positivos a nivel individual y dentro de las veredas La Requilina y El Uval. Por lo anterior doy consentimiento para que se me practiquen las encuestas, entrevistas y grupos focales necesarios.

Nombre _____ completo _____ del _____ participante:

Firma del participante: _____

CC.: _____ Información del Entrevistador: Daniela Torres Valera - Estudiante Nutrición y Dietética, Pontificia Universidad Javeriana – Número celular: 3142430492.

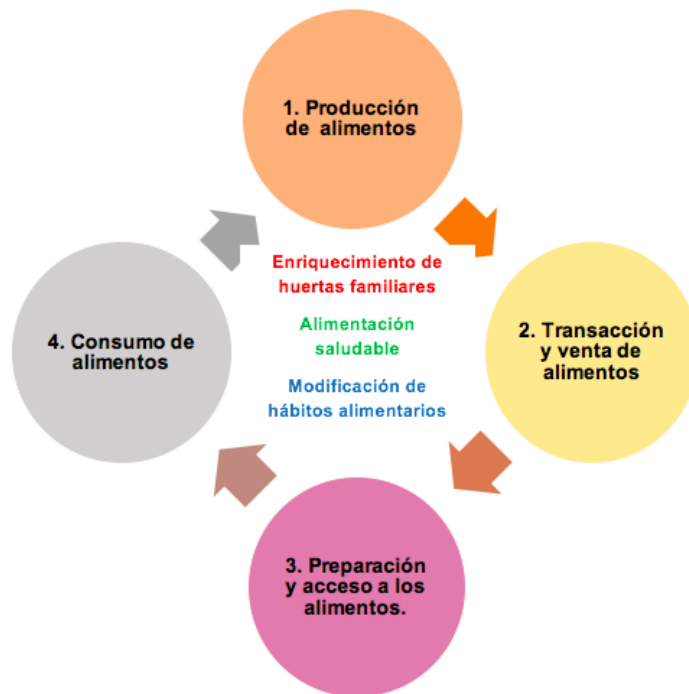
Anexo 10 a. Codificación de participantes

CODIFICACIÓN DE PARTICIPANTES			
Numero	Vereda	Nombres y apellidos	Códigos
1	La Requilina	Ana Elvia López de Rubio	A.L, 2018
2		Bertho Eslava	B.E, 2018
3		Clemencia Eslava	C.E, 2018
4		Luis Antonio Ruiz	L.R, 2018
5		María del Carmen Eslava	M.E, 2018
6		Néstor Cortez	N.C, 2018
7		Paulina Celis	P.C, 2018
8		Rosario Fosca	R.F, 2018
9		Felida Torres	F.T, 2018
10		Luis Eduardo Morales	L.M, 2018
11	El Uval	Ana Tulia Tautiva	A.T, 2018
12	La Requilina	Aurora Gutiérrez	A.G, 2018

Anexo 10 b. Codificaciones de nuevos integrantes con participación en grupo focal.

CODIFICACIÓN DE PARTICIPANTES			
Numero	Vereda	Nombres y apellidos	Códigos
1	La Requilina	Stella Eslava	S.E, 2018
2		Consuelo Rubio	C.R, 2018
3		Antonio Molano	A.M, 2018

Anexo 11. Síntesis de los principales temas de discurso (Entrevistas Y Grupo focal)



Fortalecimiento de las **huertas familiares**, a través de la producción de diferentes alimentos bajo el concepto de agroecología, con el fin de concientizar y promover el auto consumo llevando a: **Alimentación saludable** y **hábitos alimentarios**.

Huertas familiares, sostenibilidad económica.

Acceso físico a los alimentos de las **huertas familiares**, preparaciones **saludables** y adquisición de nuevos **hábitos alimentarios**.

El autoconsumo de los alimentos producidos en las **huertas familiares**, van a llevar a adquirir **nuevos hábitos alimentarios** enfocados en una **alimentación saludable**.