

Maryorie Maya Gallego

**EL MODELO ALIMENTARIO EN LA ZONA
RURAL DE MEDELLÍN, COLOMBIA**

Este artículo considera algunos conceptos básicos sobre alimentación, para después referirse a los antecedentes históricos del modelo alimentario y a las distintas facetas de la alimentación en la zona rural de Medellín, Antioquia. Se procede a una revisión detallada del modelo alimentario en esta zona rural desde una aproximación antropológica, destacando las preparaciones y su estructura simbólica, el rol de la mujer y los elementos culturales vinculados al consumo de alimentos.

Maryorie Maya Gallego

**THE FOOD MODEL IN THE RURAL AREA OF
MEDELLIN, COLOMBIA**

This article deals with basic concepts of food patterns also, an analysis of the historical evolution and different faces in the rural area of Medellín (Antioquia) is made. The article provides a detailed review of patterns from an anthropological point of view, in which are included aspects such as food preparation and its symbolic meaning, the role of women and other cultural elements.

Maryorie Maya Gallego

**LE MODELE ALIMENTAIRE DANS LA ZONE
RURALE DE MEDELLÍN, COLOMBIA**

À partir de quelques concepts fondamentaux sur l'alimentation, l'auteur de cet article propose une étude des antécédents historiques du modèle alimentaire et de certaines caractéristiques de l'alimentation dans la zone rurale de Medellín, Antioquia. Le procédé méthodologique appliqué est fondé sur l'examen détaillé du modèle alimentaire de cette zone rurale, à partir d'une approximation anthropologique. Cette dernière prend en considération les préparations culinaires et leur structure symbolique, le rôle de la femme et des éléments culturels liés à la consommation d'aliments.

EL MODELO ALIMENTARIO EN LA ZONA RURAL DE MEDELLÍN, COLOMBIA

Maryorie Maya Gallego
PISAN-INER. Universidad de Medellín

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

Esta nos remite al hecho de satisfacer una necesidad básica, ligada a la supervivencia de la especie humana. Este acto biológico es trascendido por los seres humanos al seleccionar y transformar de una manera voluntaria y particular los elementos que constituyen su alimentación. De esta manera el alimento se convierte en comida dándole a este acto su carácter cultural.

¿QUÉ ES EL ALIMENTO?

Se refiere al lado nutritivo y biológico de la comida siendo un referente universal y neutro, su universalidad está dada porque el alimentarse es un acto compartido por todos los seres humanos en todos los lugares y en todos los tiempos.

¿QUÉ ES LA COMIDA?

Es el referente particular, en donde las personas se transforman en seres singulares dotados de gustos y de voluntad. Es además un definidor de identidades sociales que se expresan a través de los gustos y elecciones individuales de aquello que debe ser comido o no.

Así la comida expresa una trama de valores, de relaciones y de significados culturales y sociales, tanto individuales como colectivos que se materializa a través de un hecho concreto: **la cocina**, oficio transformador y donde se expresa todo el imaginario, la historia, las preferencias, las limitaciones de una sociedad.

¿QUÉ ES LA CULTURA ALIMENTARIA?

Corresponde a un sistema de representaciones culturales que se vuelven visibles a través del comportamiento de los grupos sociales. Estos comportamientos son el resultado de la interrelación de multiplicidad de factores históricos, psicológicos, sociales, económicos y biológicos que poseen una significación que esta dada a partir de un contexto histórico en el que se desarrolla y en donde los significados suelen ser constantes y están referidos al

sistema de representaciones del cual es producto.

¿QUÉ ES UN MODELO ALIMENTARIO ?

Es aquel que se expresa en la cultura alimentaria, e incluye el valor dado a los alimentos, conocimientos, hábitos, prácticas, creencias alimentarias de una población determinada de acuerdo con el sistema de representación que le da su origen.

1. MODELO ALIMENTARIO. ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Nuestro modelo alimentario es producto de la mezcla de tres tradiciones: indígena, europea y negra, tradiciones que al mezclarse dieron origen a nuevas preparaciones y con ellas a nuevos métodos de cocción y nuevos utensilios de cocina. Además ampliaron la gama de posibilidades alimentarias, al introducir nuevos productos que variaron el gusto y las preferencias, al igual que la concepciones y valoraciones que se tenían de los mismos (Cuadro Reconstrucción Histórica del Modelo Alimenticio).

2. FACETAS DE LA ALIMENTACIÓN EN ANTIOQUIA

La formación del modelo alimentario predominante en Antioquia obedeció a los siguientes factores:

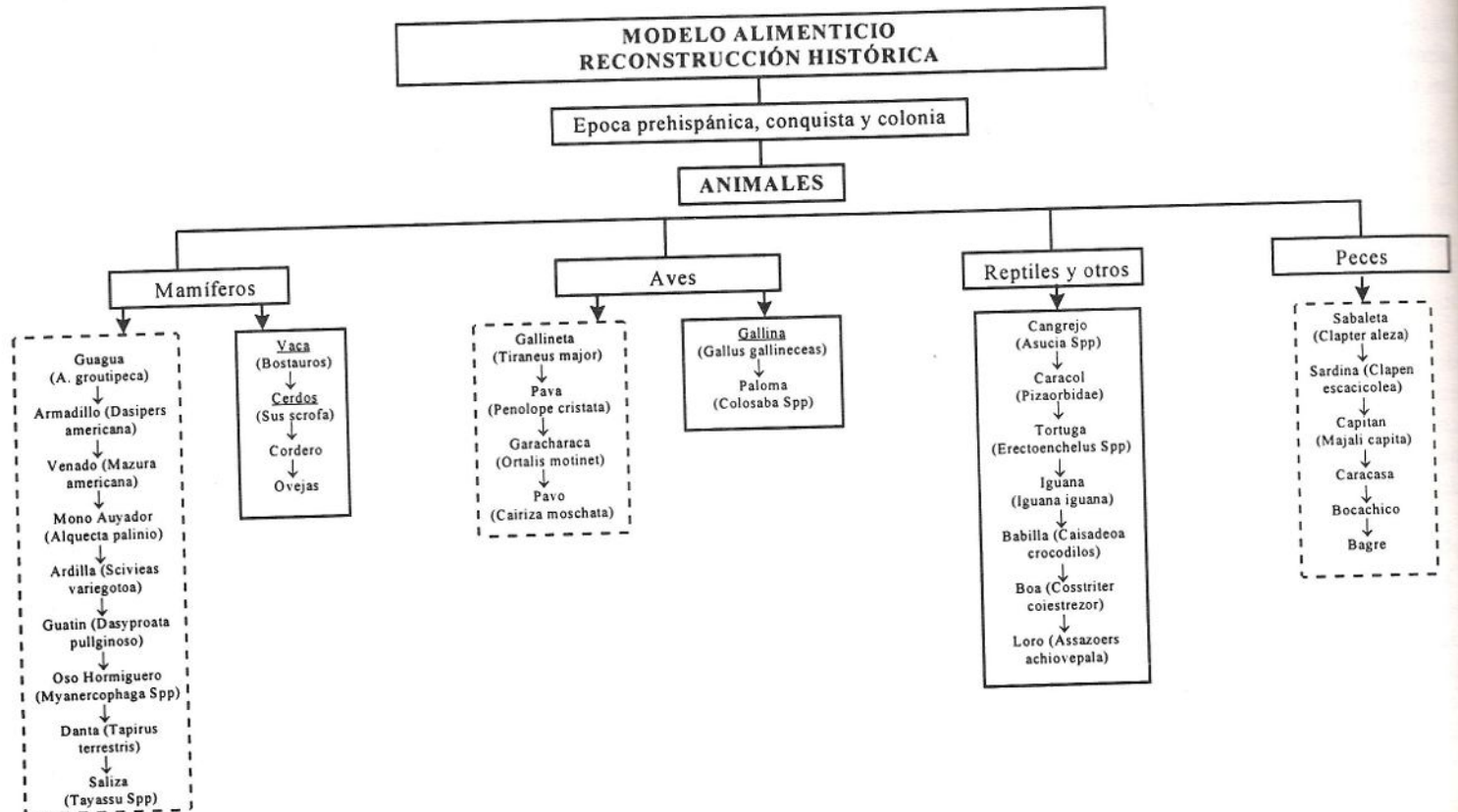
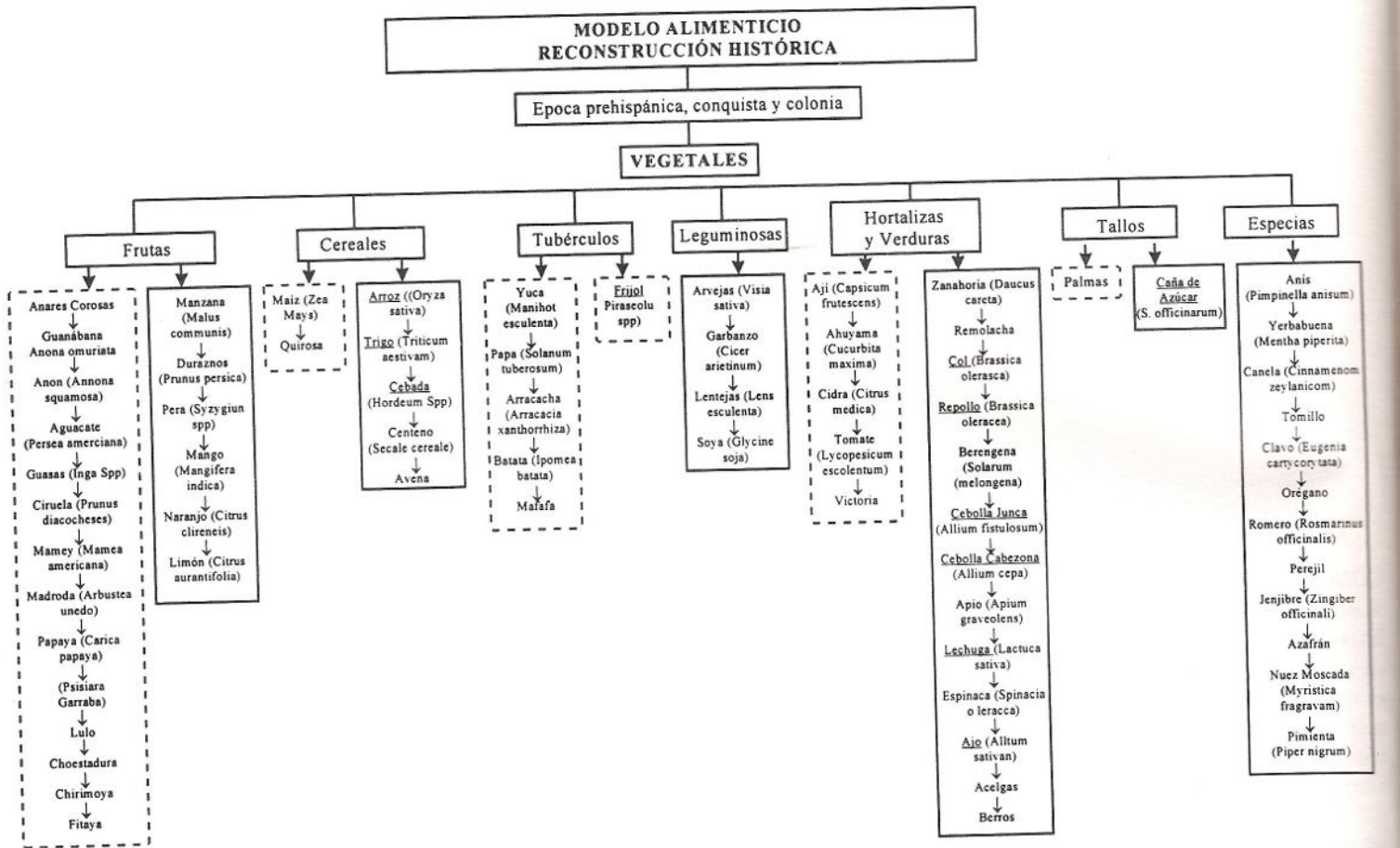
- El poco desarrollo agrario: desde la colonia la agricultura fue considerada una actividad de subsistencia dirigida casi exclusivamente a satisfacer las necesidades alimentarias de los asentamientos mineros.

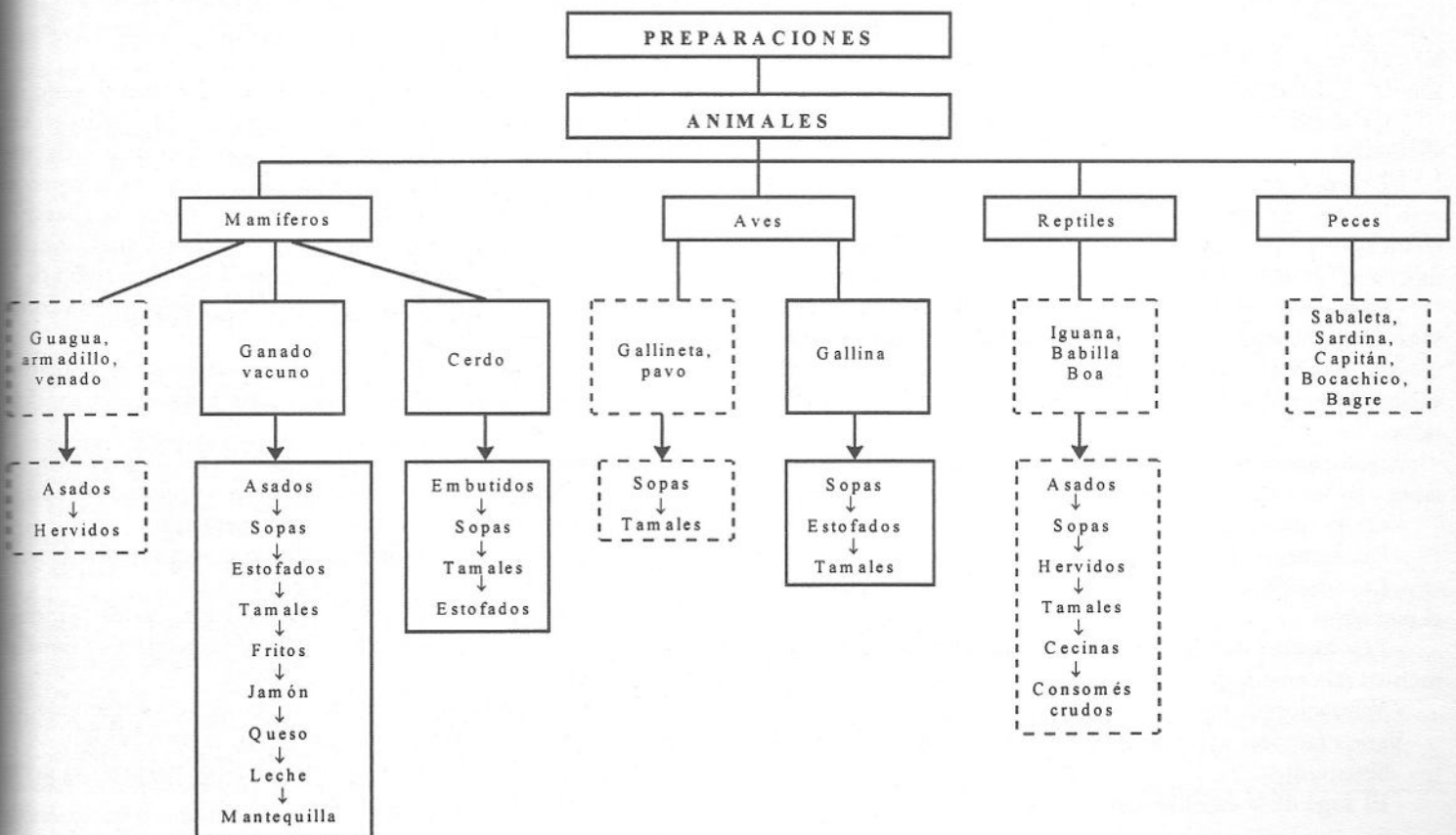
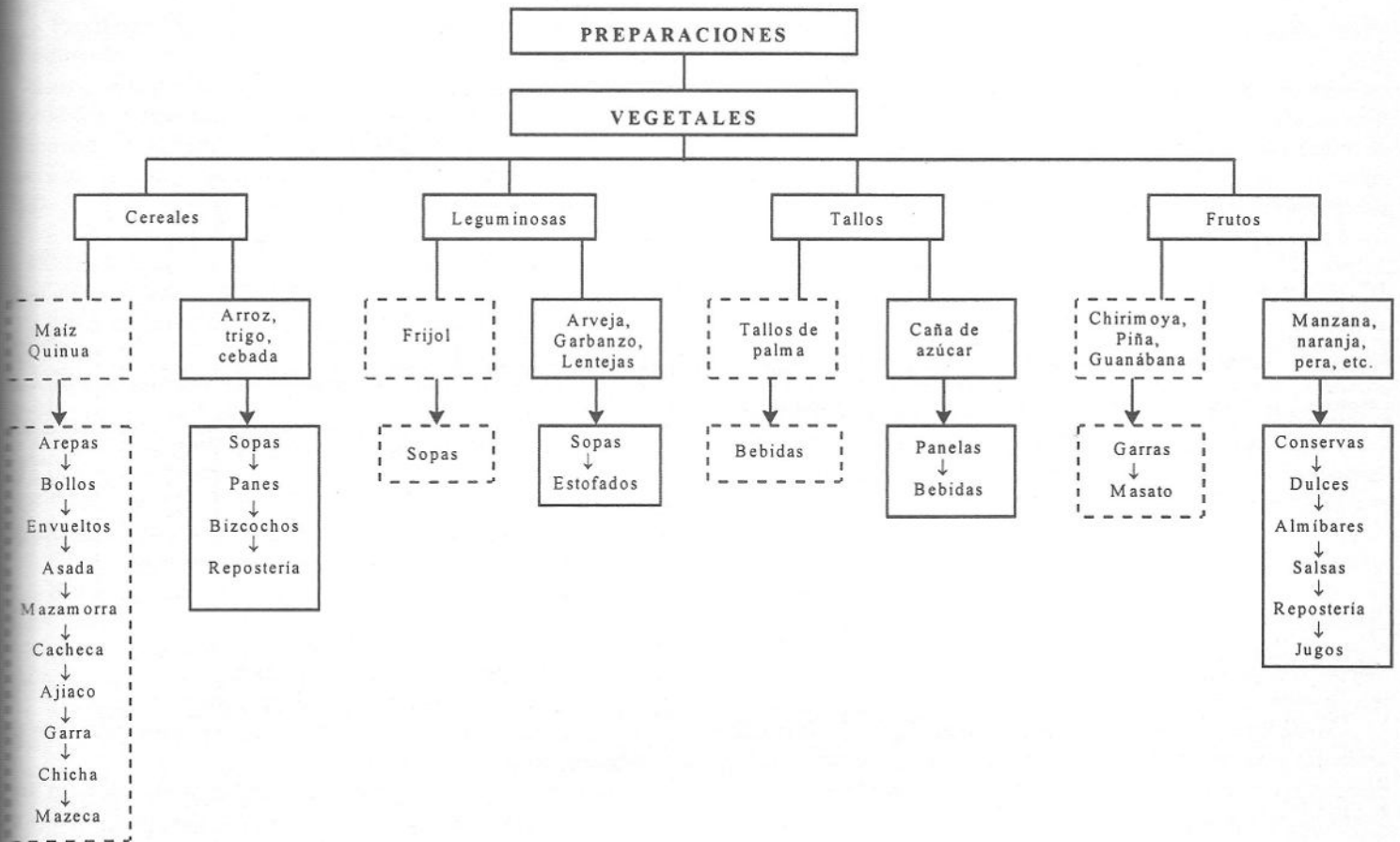
- La difícil topografía y baja productividad de los suelos.

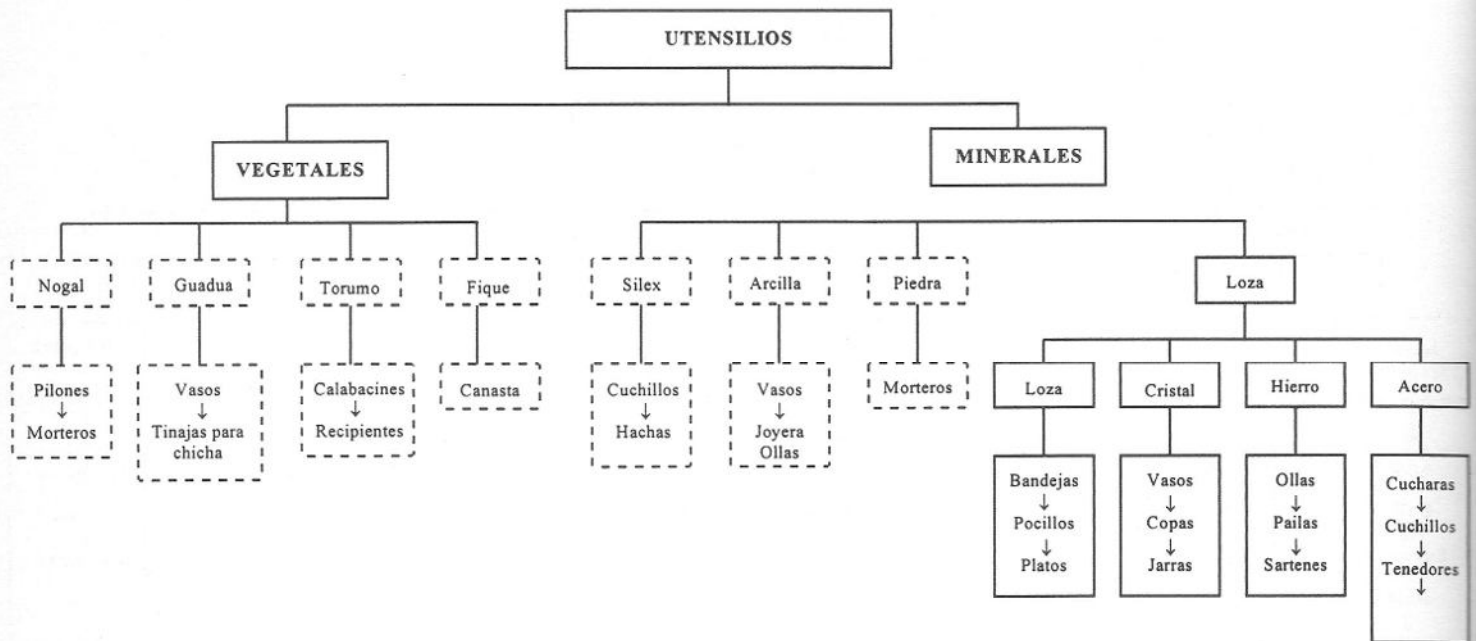
- El esquema de tenencia de la tierra, el cual fue definido a partir de colonias agrícolas, que se caracterizaron por tener extensiones moderadas de tierras que eran explotadas por la unidad familiar. Este esquema estaba asociado a ciertas prácticas que combinaban la agricultura con la cría de cerdos y gallinas.

2.1. DE LO RURAL A LO URBANO

Si se toma como base la definición de Bronx de que las poblaciones son rurales si predomina la actividad agrícola, y urbanas si predomina la actividad comercial e industrial, podría con-







siderarse que Medellín de principios del siglo XX era más rural que urbana, por varios aspectos:

- Medellín era un pequeño núcleo urbano rodeado de predios agrícolas y ganaderos, con dificultades para expandirse hacia el occidente debido a los obstáculos que le presentaba la quebrada Santa Elena y el río Medellín.

- La mayor parte de la población vivía dispersa, dedicada las labores del campo. Al igual que los pobladores de la zona rural, los habitantes de Medellín cultivan maíz, plátano, frijol, caña de azúcar y criaban ganado.

- La alimentación se caracterizó por su homogeneidad y su austeridad.

- Los productos que constituían la base de la alimentación eran la carne de cerdo, el maíz, el frijol y el plátano, sometidos a técnicas de preparación y conservación: carbón y leña para cocinar; salar, ahumar, hervir y secar para conservar.

- El recetario giraba alrededor de tres preparaciones: frijoles, sancocho y sudado, acompañados de yuca, papa, arracacha, mafafa, ayama, cidra, victoria y arroz, al igual que por una gran variedad de carnes de cerdo, res y gallina, menudencias y embutidos.

A principios del siglo XX comenzarían a verse transformaciones en los hábitos de los medellinenses, que se reflejarían en:

- Las preparaciones.
- Las maneras de mesa.
- Los utensilios empleados, tanto en la preparación como en el consumo.

- Los lugares destinados para el servicio y consumo de alimentos (el comedor).

- Valoración de los alimentos.

Varios factores incidieron en la transformación de los hábitos alimentarios:

- El auge de la explotación minera.

- La consolidación del cultivo del café.

- La construcción del ferrocarril de Antioquia.

- La llegada de extranjeros provenientes principalmente de Inglaterra, Alemania y EE.UU.

Estos factores generaron un crecimiento económico sin precedentes y, como consecuencia, dieron nacimiento a un importante comercio de alimentos tanto locales como extranjeros (carne, manteca, granos, encurtidos, licores, féculas, vinagres, galletas, dulces y especias, entre otras).

De esta manera, en el siglo XX se producen una serie de transformaciones sociales de orden global que incidirían en los hábitos alimentarios, motivadas por la expansión de la industria alimenticia y de la creciente urbanización. Con esta expansión también se inicia un significativo cambio en la comercialización de electrodomésticos, que cambiarían las formas tradicionales de cocción y de conservación, al permitir la incorporación de la estufa y el horno como sistemas de cocción y de la nevera como sistema de conservación.

En las décadas de 1950 y 1960 se dan una serie de transformaciones en las costumbres alimentarias a partir del modelo norteamericano:

- Aparecerían nuevos alimentos deshidratados (sopas, jugos, caldos, féculas, cereales y café) y enlatados (salchichas, salsas, sardinas, leches, dulces, verduras, sopas, néctares).

- Esta industrialización hace necesario el surgimiento de nuevos sistemas de distribución (el supermercado).

En las décadas de 1960 y 1970, con los avances de la industrialización y la urbanización se crean nuevas relaciones familiares y laborales:

- Las largas jornadas de trabajo a que se ven sometidos los miembros de la familia cambian los horarios de comida.

- Esas largas jornadas hacen que la mayor parte de la gente tome los alimentos fuera de su casa.

- Proliferan lugares donde se ofrece comida rápida y cadenas de autorservicio.

Los últimos veinte años se caracterizan por una verdadera revolución alimentaria en términos industriales, tecnológicos y de consumo, al introducirse nuevos sistemas de congelación y cocción de alimentos (horno microondas) (Estrada, 1996: 701-712).

3. MODELO ALIMENTARIO PARA LA ZONA RURAL DE MEDELLÍN: UNA APROXIMACIÓN CULTURAL

- **Área de Estudio:** La zona rural de Medellín que comprende:

- El corregimiento de Palmitas: las veredas Urquítá, Palmitas parte central y La Aldea.
- El corregimiento de San Cristóbal: las veredas El Yolombo, El Llano y La Palma.
- El corregimiento de San Antonio de Prado: las veredas La Montañita, El Salado y La Florida.
- El corregimiento de Altavista: la vereda Manzanillo.
- El corregimiento de Santa Elena: las veredas El Llano, Mazo, Barroblanco.

Para el análisis del modelo alimentario en la zona rural de Medellín se consideraron cuatro aspectos del universo culinario:

- **La fase de producción (terrenos agrícolas):** en esta fase dominan los factores económicos, dado que esta ligada a aspectos relativos de la producción primaria, organización del trabajo, la tecnología de producción y de almacenamiento.

- **La fase de preparación (cocina):** en esta fase se pasa del campo y el granero o el mercado a la cocina, a las artes culinarias; éste es el espacio habitual asignado a las mujeres donde se hace explícito el sistema de división y estratificación de la labor doméstica.

- **El consumo (mesa):** esta fase tiene su lugar en la mesa, donde la identidad del grupo aparece en la práctica de comer juntos o separados, así como en lo que comen distintas colectividades; éste es el espacio de los banquetes y ayunos, de las prohibiciones y las preferencias, de las comidas comunales y domésticas, de los modales de mesa y los modos de servir.

- **La limpieza (eliminación-fregadero).**

4. ANÁLISIS DE LA ESTRUCTURA PRODUCTIVA EN LOS DIFERENTES CORREGIMIENTOS DE LA ZONA RURAL DE MEDELLÍN

Desde hace algunas décadas la zona rural de Medellín viene sufriendo un proceso de transformación de lo rural a lo urbano que afecta la permanencia de las actividades agrícolas y pecuaria, debido a los siguientes factores:

- El desarrollo urbano creciente que ha traído consigo la instauración de vías de comunicación, electrificación y alcantarillado entre otros, incrementando el valor de la tierra.

- La atomización y la parcelación que ha hecho que se dé un cambio en la actividad agrícola y pecuaria, desestimulando la producción y haciéndola poco competitiva en el mercado.

- A raíz de esta situación la parcela, que antes había sido la unidad abastecedora de alimentos para el consumo familiar, se convierte en la unidad básica de producción y de comercialización

de alimentos y en la única fuente de trabajo, cuyos excedentes no alcanzan para alimentar el núcleo familiar.

- Esto hace que el campesino de la zona rural de Medellín sea dependiente del mercado urbano de alimentos, que, de un lado, le abre nuevas posibilidades al consumo; y del otro, limita su capacidad de acceso a dichos bienes debido a sus pocos ingresos, lo cual tiene repercusiones en la elección y las preferencias alimentarias.

5. LAS PREPARACIONES Y SU ESTRUCTURA SIMBÓLICA

A partir de las preparaciones se concreta el mundo de lo simbólico, pues es a través de ellas que se expresa el imaginario de un colectivo. Con cada preparación no sólo se están transformando físicamente los alimentos, sino también se está traduciendo la historia de una sociedad, sus preferencias y sus limitaciones, que se manifiestan en los gustos y apetencias colectivas e individuales, unidos estos gustos a factores de orden psico-cultural que refuerzan estos gustos y apetencias.

La preparación de un alimento además de ser un hecho transformador también es cohesionador e innovador.

- Transformadora: no sólo porque cambia las condiciones físicas del alimento (sabor, olor, color, textura y tamaño), sino también porque hace que el alimento se ajuste al sistema de significaciones, dependiendo del espacio y del tiempo y de las relaciones sociales y afectivas que ayudan a reforzar y que a su vez la sustentan.

- Cohesionadora: a través de la preparación de un alimento se moldean los gustos y las preferencias, convirtiéndose en el vehículo más directo para introducir y transmitir los valores de una cultura dada, estableciendo vínculos que refuerzan las relaciones familiares y sociales. Además de convertirse en un medio para equiparar simbólicamente las desigualdades sociales, de sexo, culturales (allí se une la imagen de lo femenino y lo masculino, de lo extraño y lo cercano, de lo sólido y lo líquido, de lo fuerte y lo liviano).

- Innovadora: porque es capaz de ajustarse a las nuevas condiciones económicas, sociales y culturales que introducen cambios en los gustos y en las preferencias, y que ayudan a su vez a enriquecer las preparaciones abriendo una gama de posibilidades gustativas.

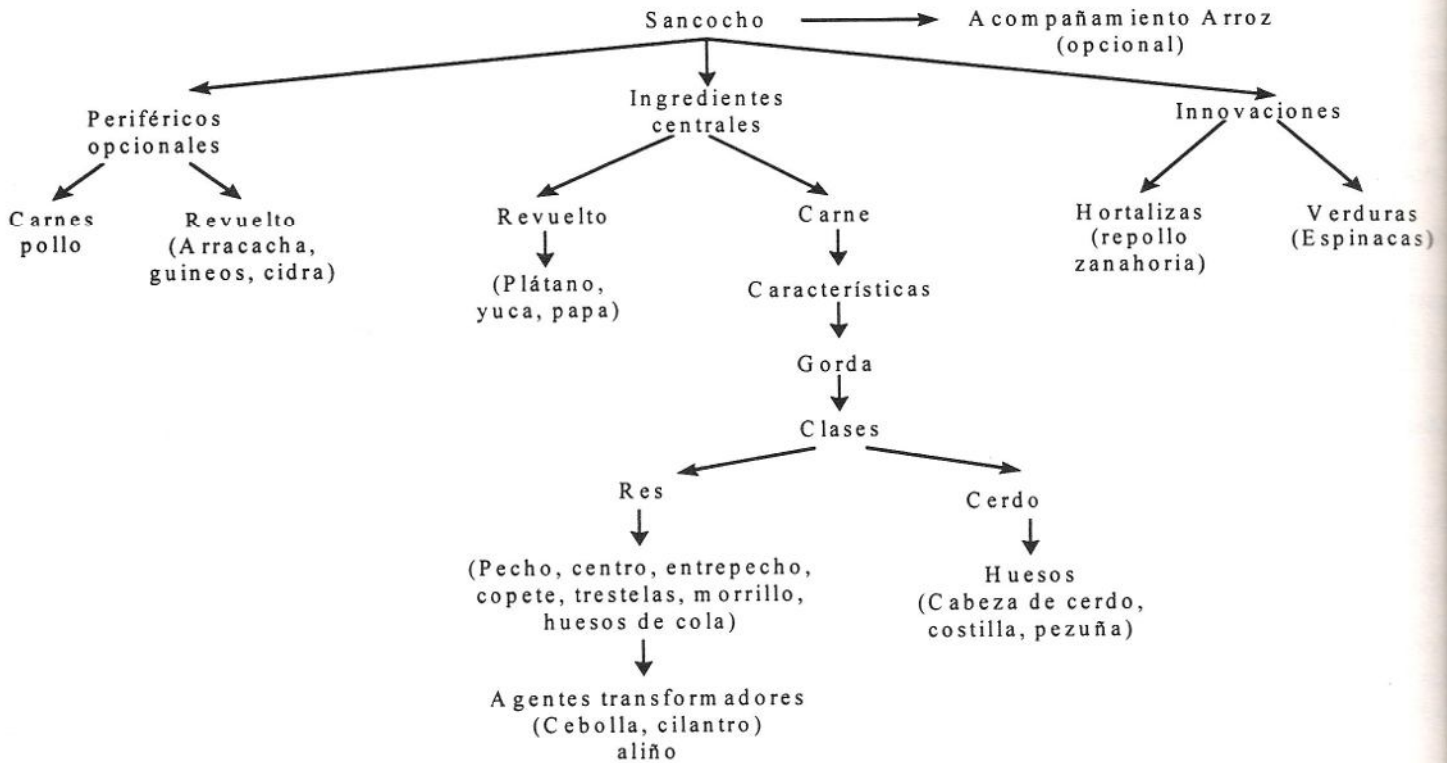
En la zona rural de Medellín el mundo de la cocina gira en torno a tres preparaciones: sancocho, frijoles, sopas y secos, este último de introducción tardía (Esquema Sancocho, Frijoles y Sopas).

5.1. TECNOLOGÍA DE COCCIÓN

Las técnicas de cocción se refieren a los procedimientos por medio de los cuales, los alimentos se transforman al ser sometidos a una fuente de calor (fuego vivo de brasas, fuego diferido como el de las estufas eléctricas) para ser consumidos.

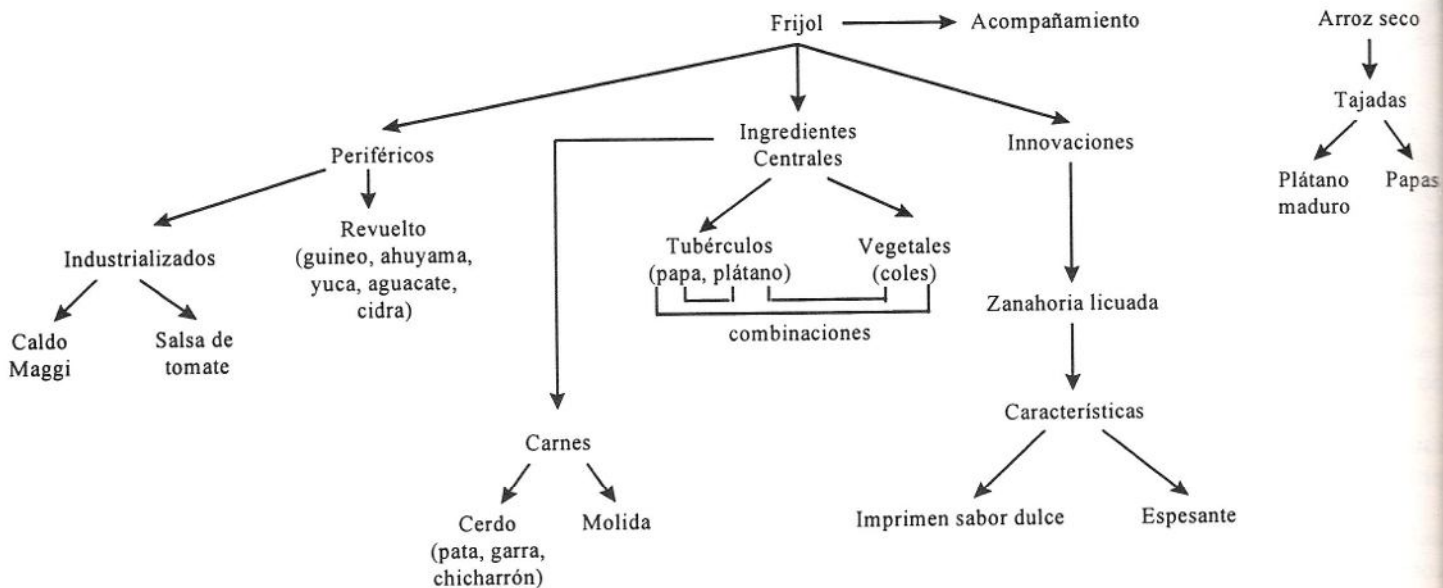
En la zona rural de Medellín aún se conservan ciertas técnicas de cocción como el "fuego vivo de brasas" o el "fogón de leña", las cuales se combinan con la estufa eléctrica propia de las cocinas citadinas.

ESQUEMA No. 2
PREPARACIÓN BASE



ESQUEMA No. 3

PREPARACIÓN BASE



ESQUEMA No. 4

PREPARACIÓN BASE



5.2. LOS UTENSILIOS DE COCINA

Con la cocina, además de introducir una tecnología de cocción que existe en función de una forma particular de cocinar, también se han desarrollado una serie de utensilios cuya importancia no sólo radica en que a través de ellos es posible la consecución, el transporte, el almacenamiento, la preparación y el consumo del alimento, sino también porque permiten leer la manera cómo las sociedades han hecho sus propias construcciones alimentarias. A través de ellos podemos saber qué se produce, cómo se produce (como en el caso de los instrumentos utilizados para la recolección, el cultivo, entre otros), percibir gustos y preferencias (como en el caso de aquellos que se utilizan en la cocción, mezcla de ingredientes, en las operaciones de corte, de maceración, de molienda y en aquellas destinadas a dar presentación y forma).

- **Recipientes:** en ellos no sólo se realiza la cocción, sino que también se sirven y se guardan los alimentos. Además deben estar en correspondencia con el modo de cocción. En la zona rural de Medellín los utensilios usados en las cocinas están elaborados de materiales como el aluminio, reemplazando las ollas de barro y peltre más apropiadas para la cocción en leña.

- **Utensilios para la molienda:** su utilización está restringida a preparaciones específicas como la mazamorra y las arepas.

- **Utensilios para el almacenamiento:** se destinan para guardar alimentos que desean conservarse con el propósito de ser posteriormente utilizados. En la zona rural de Medellín se emplean para este efecto recipientes de plástico, tarros, botellas, en donde se guardan la carne y las verduras. Muchos de estos recipientes se reciclan para darles nuevo uso, como botellas en donde se guarda el aceite que ha sobrado después de una fritura. También se utilizan bolsas plásticas, en donde se guardan verduras y cajas para guardar el mercado.

5.3. INSTRUMENTOS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

En la zona rural de Medellín encontramos los siguientes instrumentos de preparación de alimentos:

- El fogón de leña.
- El fogón eléctrico.
- El fogón de gas.

5.4. TÉCNICAS BÁSICAS DE COCCIÓN

En la zona rural de Medellín se observan cuatro técnicas básicas de cocción:

- **Asar:** se somete el alimento a la acción directa del fuego (se utiliza principalmente en la preparación de arepas).

- **Freír:** consiste en cocer un alimento a temperatura constante por inmersión en abundante materia grasa, puede ser aceite o manteca de cerdo (se utiliza en frituras de plátano, papas, tortillas y aliños).

- **Hervir o Sancochar:** es cocer un alimento en un medio líquido (agua, leche, caldo, etc.). Este modo de cocción se usa en preparaciones como: sancocho, frijoles, caldos, sopas y para cocer cereales, leguminosas o tubérculos.

- **Sudar:** consiste en cocer un alimento a fuego vivo sin materia grasa (se utiliza en el "sudado").

En la zona rural de Medellín predomina la técnica mixta de cocción, en donde intervienen dos o más medios de cocción. (las sopas, sancochos, frijoles, generalmente se fríen los aliños en manteca o aceite, y se agregan a los otros productos que han sido previamente hervidos).

5.5. APLICACIÓN DE AGENTES TRANSFORMADORES

- Los condimentos: estos juegan un papel importante en las preparaciones y están asociados a la acción de sazonar, que es la operación por la cual se agrega a un alimento o a una prepara-

ción culinaria, ingredientes que contribuyen a modificar el gusto y/o el aroma. De esta manera los condimentos no sólo dan olor a las comidas sino que también refuerzan su sabor, contribuyendo a darle unidad a la preparación.

En la cocina de la zona rural de Medellín, dentro del grupo de condimentos denominado *aliño* sobresalen la cebolla en rama o de huevo y el tomate, sometidos al frito, como única fuente de sazón. Son utilizados para acompañar diferentes alimentos o platos (arepas, frijoles) y en la cocción (sancocho, sopas, huevos).

Otros agentes transformadores son el limón y la sal de uso exclusivo en las ensaladas, a las que se han ido agregando productos industrializados como el aceite y la mayonesa.

5.6. TÉCNICAS DE CONSERVACIÓN

Éstas aparecen por la necesidad que toda sociedad tiene de conservar sus alimentos en un estado comestible. En la zona rural de Medellín las viejas técnicas de conservación (asado, ahumado, salado) fueron desplazadas por la refrigeración.

6. IMAGEN FEMENINA Y TRABAJO DOMÉSTICO

El mundo de la cocina está asociado al mundo de lo femenino, pues simbólicamente lo cocido se liga a la mujer, al orden, a aquello que es suave, bien condimentado, sabroso de comer; en lo cocido se unifican colores, olores, sabores, y texturas en un todo para dar origen a algo nuevo, asemejándose a la madre en su tarea reproductiva, de cambio, de innovación.

Es a través de los símbolos y sus connotaciones que la cocina logra asignar a la mujer la tarea social de llevar a cabo la transformación y humanización de los alimentos. Al ser ella exclusivamente la que cocina adquiere poder y control sobre los miembros de la familia, disponiendo no sólo lo que se come, sino también el cómo y con quien se come. La mujer se convierte en el principal transmisor de sociabilidad y de cultura, pues ella es quien moldea en parte las preferencias y los gustos alimentarios.

Lo femenino también está asociado al mundo de la casa, un espacio social, opuesto al universo de la calle, en donde la mujer como figura social adquiere un *status* asociado al ejercicio de unos roles específicos como el organizar y el elaborar el alimento (Da Mata, 1988).

En la zona rural de Medellín, el cocinar es un trabajo netamente femenino que está reforzado por la estructura patriarcal que rige las relaciones familiares en donde la imagen masculina prevalece, pues es el hombre quien provee de alimento a la familia. La madre toma un papel secundario en esta relación, pero no dentro de la cocina en donde ella es dueña y señora. Esto permite equilibrar la desigualdad sexual.

7. EL CONSUMO

Este aspecto del universo culinario ha sido tratado frecuentemente como un acto económico y/o nutricional, evidentemente por el rol que juegan los alimentos como fuente de energía y nutrientes y como mercancías, desestimando la relación existente entre el acto alimentario y otros elementos como: signos, creencias, que acompañan las preferencias y la elección alimentaria.

Para dar cuenta de este aspecto se examinan hábitos, las actitudes y el gesto alimentario.

7.1. Hábitos Alimentarios: se definen como aquellas pautas susceptibles de ser repetidas y aprehendidas a través del tiempo y el espacio, y que se manifiestan en la elección y en las preferencias. Pueden explicarse a partir de variables que dan cuenta de estos aspectos como son: la frecuencia de alimentos por día, las relaciones de horarios, el tipo de comida y otras actividades, etc.

- **Frecuencia de Alimento por Día:** en el esquema tradicional para la zona rural de Medellín, la ingesta de alimentos se daba a partir de 7 momentos: tragos, desayuno, medianañana, almuerzo, algo, comida, y merienda. En los últimos años se ha ido modificando este esquema debido a el cambio de los horarios de trabajo y las condiciones económicas. Hoy en la zona rural la ingesta de alimentos se reduce a: tragos (opcional), desayuno, almuerzo, algo y comida.

- **Relación entre los horarios, el tipo de comida y otras actividades:** el tomar los alimentos en casa ha dejado de ser un pretexto para unir a la familia. Esta situación hace parte de la dinámica urbana que vive la zona rural de Medellín, en donde la televisión ha entrado a remplazar al alimento como elemento congregante.

7.2. El Gesto Alimentario: es la externalización del acto alimentario que se manifiesta en las maneras de comer (qué se come, con qué se come), en los modales de mesa, en la espacialidad (dónde se come) y en el servicio y distribución del alimento.

- **La espacialidad:** los espacios se encuentran enmarcados simbólicamente por unas actividades específicas, como es el caso de la cocina y el comedor. La cocina de la zona rural de Medellín corresponde a una cocina citadina (por los utensilios y estructura arquitectónica), pero simbólicamente en ella se mantiene una estructura de relaciones sociales y familiares aún muy ligadas al mundo rural, que se expresan en los lugares donde se come. En la zona rural de Medellín no existe un espacio determinado, donde se tomen los alimentos: puede ser en la cocina, en el corredor o en la habitación.

- **Servicio y distribución del alimento:** en la zona rural de Medellín la distribución del alimento está en manos de la mujer, y específicamente de la madre. A través de la distribución del alimento la mujer cumple su función de transmisora de normas a nivel de la familia, así como también una serie de valores (equidad, rectitud, justicia, entre otros), que se expresan en la distribución igualitaria o no de los alimentos, puesto que en el servicio y distribución se manifiesta la estructura jerárquica que se maneja al interior de la familia y está en concordancia con la estructura social de la que hace parte. A través de la distribución de alimentos se evidencian las relaciones de poder, las preferencias afectivas, la división de rol y sexo.

- **Maneras de mesa:** en la zona rural de Medellín, éstas se caracterizan por su informalidad y sencillez.

7.3. CREENCIAS Y ACTITUDES ALIMENTARIAS

La creencia está basada en la certeza, cuya validez es relativa. Esta validez está dada a través del accionar individual y/o colectivo, y puede ser adquirida o transmitida.

Las actitudes hacen relación a la manera como los individuos adoptan posturas (mentales, morales, éticas, etc.) frente a un determinado asunto, en este caso el alimento.

- **Creencias religiosas asociadas al consumo de alimentos:** lo religioso es un factor que influye en el consumo de alimentos, puesto que impide o permite el acceso a determinados alimentos, ya sea total o parcialmente. El elemento religioso funciona en el orden significativo y se traducen en el alimento al darle una connotación de comestible o no comestible asociada al nuevo carácter sacralizado que el alimento adquiere.

A pesar de que en la zona rural la vigilia se mantiene, esta veda (especialmente de carne), está desapareciendo debido a factores ideológicos, económicos, a la incorporación de nuevas religiones y a problemas de salud y de vejez.

- **Gustos y aversiones:** factores biológicos, culturales, psicológicos y económicos intervienen en la aparición de gustos y aversiones. El gusto está asociado a la obtención de placer y es factible que sufra cambios en el transcurso del tiempo, ya sea por razones de edad, por moda, por influencia de medios de comunicación etc. En cuanto a las aversiones, éstas pueden manifestarse a través de asociaciones que funcionan en el inconsciente y que tienen que ver con las características físicas del alimento (color, olor, sabor, textura, o elementos incorporados accidentalmente que dan pie para hacer relaciones con situaciones o cosas que son culturalmente consideradas desagradables). También se puede presentar la aversión como una tendencia de diferenciación generacional (Cuadro Valoración de los Alimentos Gustos y Aversiones).

- **Cambios alimentarios:**

En la zona rural de Medellín los cambios alimentarios están asociados a diversos factores:

- proceso de urbanización,
- desestímulo en los cultivos tradicionales,
- bajo poder adquisitivo,
- introducción de alimentos industrializados,
- salud,
- medios masivos de comunicación (especialmente la TV).

- **Educación nutricional y culinaria:** desde el punto de vista simbólico, el alimento circula a través de un discurso condensado que le permite establecer sentidos y prácticas que son preservadas a través del tiempo. Estos sentidos y prácticas determinan en parte la elección, haciendo explícito lo que debe ser comido de acuerdo a unas características y condiciones particulares que hacen que se dé la elección. Sin embargo, las nuevas realidades de globalización, hibridación e interculturalidad de nuestras sociedades contemporáneas introducen nuevos discursos que circulan de manera autónoma y por diferentes motivaciones. Hoy en día se hace cada vez más importante en la selección de un alimento tener en cuenta sus características nutritivas e higiénicas, que están íntimamente relacionados con un bien cada vez más costoso: la salud.

En la zona rural este nuevo discurso se entrecruza con el discurso "tradicional". Son varias vías por las cuales empieza a generarse este cambio:

- **Los centros de salud:** se convierte en un elemento receptor, allí se recopila toda la información de los principales problemas de nutrición que presenta la comunidad y actúa como multiplicador pues provee de información a la comunidad.

- **Las madres:** ellas son las principales receptores y dinamizadores de este discurso.

- **Los medios de comunicación:** programas de radio y televisión que contribuyen a que se den cambios en la manera de valorar un alimento.

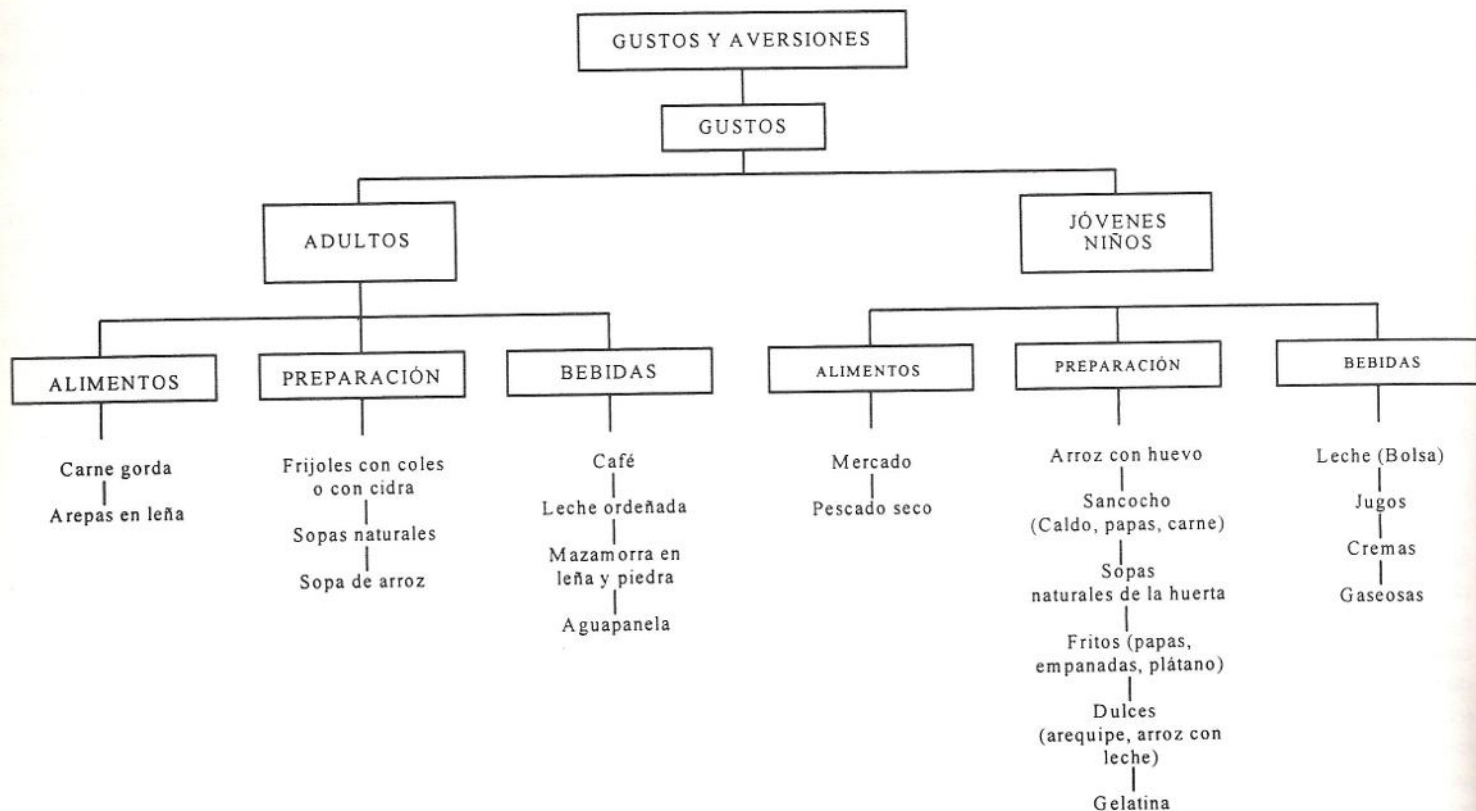
- **Los alimentos y su valoración:** hay alimentos que son valorados positivamente, ya sea porque son considerados necesarios por alimenticios, de buen sabor, etc., y otros cuya valoración es negativa porque se asocian a la aparición de enfermedades, y por estas razones pueden ser incluidos y excluidos de la dieta (Cuadro Valoración de los Alimentos o Preparaciones).

8. LA LIMPIEZA

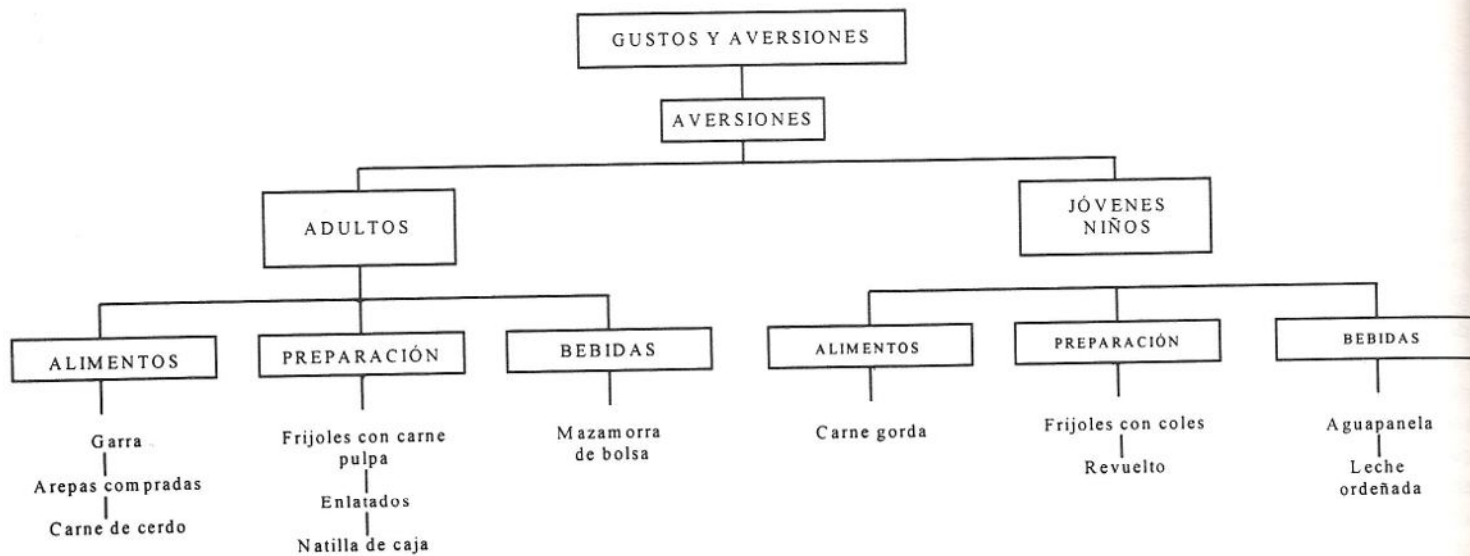
Es un aspecto que poco se tiene en cuenta a la hora de hacer un análisis sobre cultura alimentaria. Sin embargo, este aspecto es muy importante puesto que compromete diferentes instancias del acto alimentario desde el alimento en sí, la preparación, el servicio, los utensilios tanto de preparación como de servicio, los espacios donde se desarrollan las diferentes actividades que tienen que ver con el alimento (cocina, comedor), las normas de higiene de los comensales, y el manejo y eliminación de sobras.

- **Manejo y eliminación de sobras:** en la preparación de los alimentos y su posterior consumo a veces quedan algunos restos que pueden volverse a aprovechar o no, dependiendo de las condiciones en que este el alimento. En la zona rural de Medellín el manejo de sobras es selectivo, algunas son consideradas desperdicios (cáscaras, sobras de arroz y sopas fermentadas), y sirven para alimentar los animales. Estos desperdicios en algunos casos se botan, o en algunos casos sirven de abono. Pero también las sobras se reutilizan en diversas preparaciones: "calentao", el arroz con huevo, etc.

CUADRO No. 4
VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS



CUADRO No. 4
VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS



VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS O PREPARACIONES

NOMBRE ALIMENTO Y/O PREPARACIÓN	POSITIVAS					NEGATIVAS					Está-ticos	Código					
	Necesario	Nutritivos	Terapéuticos	Vigor o fuerza Física	Natural	Anímicos	Sensitivos (agradable)	Cantidad	Piscológicos	No nutritivos			Vigor o fuerza física	No-ci- vos	Artificiales o procesados	Anímicos	Sensitivos desagradables
Carnes (sin especificar su clase)	Sin carne no hay sanchocho						Es un alimento que da sabor					"Es dañina y es un vicio"					C, B Caso 1 Barro Blanco, Santa Elena
Cerdo												"Produce ras- quina y gra- nos"					C, F Caso 1 Florida, San Antonio de Prado
Chicharrón												"Produce mu- chas enferme- dades"					C, Y Caso 2 Yolombo, San Cristóbal
Res	"El gordito es el que alimenta"																C, M Caso 1 Montañaña, San Antonio de Prado
Coneje							"Es rica"										C, S Caso 3 Salado, San Antonio de Prado
Gordas												"Consumo diario es muy dañino"					C, U Caso 5 El Llano, San Cristóbal

VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS O PREPARACIONES

NOMBRE ALIMENTO Y/O PREPARACIÓN	POSITIVAS					NEGATIVAS					Está-ticos	Código					
	Necesario	Nutritivos	Terapéuticos	Vigor o fuerza Física	Natural	Anímicos	Sensitivos (agradable)	Cantidad	Piscológicos	No nutritivos			Vigor o fuerza Física	No-ci- vos	Artificiales o procesados	Anímicos	Sensitivos desagradables
Bebidas Mazamorra							"Da efectos"										"Engorda"
Agua de maíz con bicarbonato y leche			"Buena para los riñones"														C, S Caso 3 Salado, San Antonio de Prado
Agua de maíz trillado			"Para el dolor de atrás"														C, B Caso 2 Barro Blanco, Santa Elena
Gaseosas												"Consumo diario muy nocivo"					C, B Caso 2 Barro Blanco, Santa Elena
Vino y jugos																	C, U Caso 5 El Llano, San Cristóbal
Nescafé							"Es muy rico"										C, M Caso 4 Montañaña, San Antonio de Prado
Mecato (sin especificar su clase)																	C, B Caso 3 Barro Blanco, Santa Elena
Dulces (bocadillo)																	CCrZ Caso 5 Sector La Cruz, Peimitas
																	C, Y Caso 2 Yolombo, San Cristóbal

VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS O PREPARACIONES

NOMBRE ALIMENTO Y/O PREPARACIÓN	POSITIVAS				NEGATIVAS							Código					
	Necesario	Nutritivos	Terapéuticos	Vigor o Fuerza Física	Natural	Amigables	Sensitivos (agradable)	Capacidad	Psicológicos	No nutritivos	Vigor o Fuerza Física		Nocivos	Artificiales o procesados	Amigables o emotivos	Sensitivos desagradables	Generacionales
Alimentos procesados Enlatados							"No deben ser provechosos para el cuerpo en abundancia" C, U							"Han hecho que la gente se vuelva perezosa para cocinar" C, U			C, U Caso 4 C, U Caso 5 El Llano, San Cristóbal
Azúcar														"Son carne de gatos" C, Y			C, Y Caso 4 Yolombó, San Cristóbal
Mayonesa									"Es dañina tiene mucha grasa" C, M								C, M Caso 1 Montañita, San Antonio de Prado
Embutidos (salchichón, mortadela)									"Son muy dañinos" C, M								CM Caso 1 Montañita, San Antonio de Prado
Frutas Guayaba														"Por los gusanos no se la comen los hijos" C, Y			C, Y Caso 2 Yolombó, San Cristóbal
Tubérculos y plátano (yuca, papa y plátano)									"No tienen vitamina" C, U								C, U Caso 5 El Llano, San Cristóbal

BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ MORALES, Víctor. 1996. "Poblamiento y población en el Valle de Aburra y Medellín 1541-1951". *Historia de Medellín. Suramericana de Seguros*, 58-84.

ALCALDÍA DE MEDELLÍN. 1995. *Anuario Estadístico Metropolitano*. Planeación Metropolitana.

BETANCUR, Gertrudis. 1995. *Aportes a la recuperación de la historia de San Antonio de Prado*. Universidad de Antioquia.

BOTERO GÓMEZ, Fabio. *Vida cotidiana y cultura urbana en Medellín 1930-1950*. Tomo 2: 543.

BOTERO HERRERA, Fernando. 1996. *Medellín 1850-1950. Historia urbana y juego de Intereses*. Medellín: Universidad de Antioquia: 93-107.

BRANDES, Stanley. 1988. "Comida ceremonial en Tzintzuntzan" *América Indígena*. Vol. 48, no. 3 (Jul.-Sep): 503-520.

BREW, Roger. 1977. *El desarrollo económico de Antioquia desde la independencia hasta 1920*. Bogotá: Banco de la República.

CADAVID, Daniel Hernando. 1957. "La flora en 108 escritos de Tomás Carrasquilla" *Artículos y ensayos sobre Tomás Carrasquilla*. Boletín de la Salle.

CALVIMONTES, Jorge. 1981. "Política alimentaria y comunicación" *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*. Vol. 27, no. 106 (Oct.-Dic.).

CARRASQUILLA, Tomás. 1987. *Frutos de mi tierra*. Bogotá: Ancora.

GARINE, Igor. 1988. "Antropología de la alimentación y pluridisciplinaria". *América Indígena*. Vol. 48, no. 3 (Jul.-Sep.): 635-651.

GEOGRAFÍA. *Exposición de Antioquia industrial, agrícola y pecuaria, 1923*. Tomo 3.

GIABELLINA BRUMANA, Fernando. 1988. "La comida de santo en el Candombié". *América Indígena*. Vol. 48, No. 3 (Jul.-Sep): 605-617.

GOODY, Jack. 1995. *Cocina, cuisine y clase*. Barcelona: Gedisa.

GUTIÉRREZ DE P., Virginia. 1986. "Trabajo femenino y familia". *Boletín del Museo de Oro*. Banco de la República. No. 16: 31-39.

HISTORIA DE LA VIDA PRIVADA LOS ALIMENTOS TERRESTRES. Vol. 9: 313-325.

HEHENER, Alfred. 1976. *Viajes por los Andes colombianos 1888-1884*. Bogotá: Banco de la República.

HERMELIN, Michel. 1996. "Geología y pasaje". *Historia de Medellín*. Suramericana de Seguros, Tomo 1.

HOCQUENGHEN, Anne Marie y MONZON, Susana. 1995. *La cocina Plurana*. Ensayo de antropología de la alimentación. Instituto Francés de Estudios Andinos. Lima. Octubre.

INVENTARIOS AGRÍCOLAS. 1994. Área, producción y rendimiento principales corregimientos municipio de Medellín.

ISUNZA VERA, Ernesto. 1992. "Bases teóricas para el estudio de la Identidad: Bourdieu y la sociología del conocimiento". *Revista América Indígena*. Vol. LII, no. 3, (Jul.-Sep.)

LÓPEZ GARCÍA, Julián y VERA PRO, Rosario. 1988. "El estudio de la alimentación Iberoamericana a través de la América indígena". *América Indígena*. Vol. 48, no. 3 (Jul.-Sep.): 661-660.

MARTÍNEZ, Alda. 1990. *Mesa y cocina en el siglo XIX*. Bogotá: Planeta.

MOLINA, Luis Fernando. 1996. "Los corregimientos". *Historia de Medellín*. Medellín: Suramericana, Tomo II: 733-736.

- MOLINA, Luisa Elena. 1995. "Revisión de algunas tendencias del pensamiento agroalimentario (1945-1994)". *Revista Agroalimentaria*. No. 1 (Sep): 43-63.
- MOLLIEN, G. 1994. *Viaje por la república de Colombia en 1823*. Biblioteca Popular de Cultura Colombiana. Bogotá: Imprenta Nacional, Vol. 8.
- MORA JARAMILLO, Yolanda. 1985. *Alimentación y cultura en el Amazonas*. Ediciones Fondo Cultural Cafetero.
- MORENO BLANCO, Lacydes. 1995. *Sabores del pasado: historia de la cocina*. Voluntad: 311.
- ORTIZ MESA, Luis Javier. 1996. "Viajeros y forasteros en Medellín siglos XIX y XX". *Historia de Medellín*. Suramericana de Seguros: 289-303.
- PANESSO SERNA, Fernando. 1981. *Comercialización de productos agrícolas perecederos*. Medellín: Departamento de Planeación.
- PATIÑO, Beatriz. 1996. "Medellín en el siglo XVIII". *Historia de Medellín*. Suramericana de Seguros: 137-165.
- PATIÑO, Víctor Manuel. 1990. *Historia de la cultura material en la América Equinoccial: alimentación y cemento*. Tomo I. Bogotá.
- PATIÑO, Víctor Manuel. 1970. *Plantas cultivadas y animales domésticos en América Equinoccial*. Bogotá: Imprenta Nacional, Vol. 5.
- PAYNE, Constantine Alexandre. 1986. "Crecimiento y cambio social en Medellín 1900-1930". *Revista Estudios Sociales*. Faes. Medellín. Vol. 1, no. 1 (Sep): 111.
- PÉREZ FIGUERO, Cesar. 1996. "El paisaje del Valle de Aburrá y su alteración por la acción humana". *Historia de Medellín*. Suramericana de Seguros, Tomo 1.
- POVEDA RAMOS Gabriel. 1988. *Historia económica de Antioquia*. Vol 41 Medellín, Cap. VII agricultura y ganadería antioqueña en siglo XIX: 94-144.
- RÍOS G., Diana María y RESTREPO, William L. 1986. *Historia del corregimiento de Palmitas*. Trabajo de Investigación.
- ROMERO, María Eugenia. "La metodología antropológica en los estudios de salud y la nutrición". *Maguaré*. Bogotá, Vol. 4, No. 4: 125-137.
- TORRES TORRES, Felipe. 1987. *Ecología y autosuficiencia alimentaria; Problemas de desarrollo*. Vol. 19, No. 58 (Oct): 8-10.
- TRUJILLO BARRIENTOS, María Eugenia. 1995. *Etnografía de la alimentación en Antioquia: estudio de caso en el corregimiento las Palomas, municipio de Fredonia*. Medellín: 169.
- TRUJILLO BARRIENTOS, María Eugenia. 1995. *La alimentación en Antioquia: bosquejo de atlas etnográfico*. Medellín: INER, Cap. V: 138-171.
- VÉLEZ ESCOBAR, Norberto. 1990. "Relaciones ecológicas y cambios espaciales". *Realidad Social*. Medellín: Gobernación de Antioquia.