

**EXPERIENCIAS DE LAS MUJERES RURALES Y SU PAPEL EN LA SEGURIDAD  
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL. ESTUDIO DE CASO DE LAS ASOCIACIONES DE  
MUJERES CAMPESINAS AMMUCIL Y ASOMUCAMTESORO, MUNICIPIO DE  
LÍBANO –TOLIMA**

**DIANA MILENA MORENO ARIAS  
NATALIA BORJA LEÓN**

**Trabajo de grado como requisito para optar al título de Magíster en Desarrollo y Medio  
Ambiente**

**Director  
LUIS HERNANDO AMADOR PINEDA  
Doctor en Educación**

**UNIVERSIDAD DE MANIZALES  
FACULTAD DE CIENCIAS CONTABLES, ECONÓMICAS Y ADMINISTRATIVAS  
MAESTRÍA EN DESARROLLO Y MEDIO AMBIENTE  
MANIZALES – CALDAS  
2019**

*“Es dedicado con todo nuestro cariño y afecto a nuestras hijas, María Celeste, María Camila y Alicia, por su paciencia y comprensión; a nuestros padres por su amor infinito; a nuestro amigo Héctor Villarraga Sarmiento por cada palabra de aliento y sabiduría en los momentos que más lo necesitamos; y a Oscar Molano, amigo, compañero y apoyo en este proyecto de vida”.*

## AGRADECIMIENTOS

*Agradecemos a Dios; a nuestras familias, especialmente a nuestros hijos y padres; a nuestros maestros y amigos.*

## RESUMEN

La presente investigación indaga sobre el papel de la mujer rural del Tolima como sujeto de desarrollo local en las asociaciones campesinas Ammucil y Asomucamtesoro del municipio de Líbano – Tolima, dedicadas a actividades netamente agropecuarias. La metodología empleada es de carácter hermenéutico, sustentada en un estudio de caso cualitativo cuya fuente de análisis fueron las experiencias de vida narradas por las mujeres adscritas a las asociaciones mencionadas, relatos que evidencian no solo la preponderancia de la mujer rural del Tolima como garante de la seguridad alimentaria y el bienestar de su hogar; sino también su influencia en las dinámicas económicas de la región el dinamismo económico de la región y en la preservación del entorno. Los testimonios recogidos (de) muestran las distintas limitaciones que enfrentan las mujeres al interior de las asociaciones estudiadas, pues su participación en dichos colectivos está determinada por factores socio-económicos arraigados al lugar que habitan. La investigación aporta insumos a tener en cuenta en la significación y (re)configuración de la mujer rural desde las memorias colectivas y relatos de vida particulares.

**Palabras Claves:** Mujer rural, participación, asociaciones campesinas, Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), preservación del medio ambiente y memorias colectivas.

## ABSTRACT

This research work explores the role of rural women in Tolima as subject of local development in peasant associations Ammucil y Asomucantesoro of the municipality Líbano – Tolima, dedicated to purely agricultural activities. The methodology used is of a hermeneutic nature, based on a qualitative case study whose source of analysis were the life experiences narrated by the women attached to the mentioned associations, stories that show not only the preponderance of the rural women of Tolima as guarantors of food security and the well-being of their home; but also its influence on the economic dynamics of the region and the preservation of the environment. The testimonies collected demonstrate the different limitations that women face within the associations studied, since their participation in these groups is determined by socio-economic factors rooted in the place they live. The research carried out provides valuable inputs that, if taken into account, could mean the reconfiguration of rural women from the collective memories collected in the form of private life stories.

**Keywords:** Rural women, participation, peasant associations, Food and Nutrition Security (FNS), environmental preservation and collective memory.

## TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN .....	2
2. TESIS DE INVESTIGACIÓN .....	6
3. OBJETIVOS .....	7
4. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO .....	8
<b>4.1. MUJER RURAL.....</b>	<b>11</b>
<b>4.2. MUJER RURAL, SOCIEDAD, CULTURA, TERRITORIO Y CALIDAD DE VIDA</b>	
.....	1
4	
<b>4.2.1. Generalidades de la zona de estudio .....</b>	<b>16</b>
<b>4.3. MERCADO LABORAL .....</b>	<b>19</b>
<b>4.4. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>20</b>
<b>4.5. CLASIFICACIÓN DE LOS USOS DE LA TIERRA .....</b>	<b>23</b>
<b>4.6. MUJER RURAL, MUJER CAMPESINA Y MUJER SEMILLA.....</b>	<b>24</b>
<b>4.6.1. Mujer Rural .....</b>	<b>25</b>
<b>4.6.2. Mujer Campesina .....</b>	<b>25</b>
<b>4.6.3. Categorías de mujer Rural .....</b>	<b>25</b>
<b>4.6.4. Territorio .....</b>	<b>28</b>
<b>4.6.5. Habitus y Habitar de la mujer Rural .....</b>	<b>28</b>
<b>4.6.6. Territorialidad Humana .....</b>	<b>29</b>

4.7.	MUJER Y CULTURA.....	30
4.8.	MUJERES Y MEDIO AMBIENTE.....	30
4.9.	EL PAPEL DE LA MUJER EN LA AGRICULTURA.....	31
4.10.	NUEVA RURALIDAD, MODERNIZACIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE.....	33
4.11.	MUJER RURAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	33
4.12.	EMPODERAMIENTO.....	38
4.13.	EMPODERAMIENTO DE LA MUJER.....	39
4.14.	ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES DE LÍBANO – TOLIMA Y ECONOMÍA SOLIDARIA.....	40
4.15.	SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.....	42
4.15.1.	Ejes de la seguridad alimentaria y nutricional.....	43
4.15.2.	Estado nutricional como uno de los determinantes de la seguridad alimentaria	47
4.15.3.	El Rol De Mujer en la Seguridad Alimentaria y Nutricional.....	50
5.	METODOLOGÍA.....	52
5.1.	ENFOQUE METODOLÓGICO.....	52
5.2.	PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO.....	53
5.2.1.	Unidad de análisis.....	53
5.2.2.	Fase exploratoria.....	54
5.2.3.	Fase de campo.....	54
5.2.4.	Fase de análisis de resultados y conclusiones.....	62

6. ANÁLISIS DE LAS EXPERIENCIAS DE LAS MUJERES RURALES DEL NORTE DEL TOLIMA Y SUS SENTIDOS AMBIENTALES.....	62
<b>6.1. QUIÉNES SOMOS, ¿MUJERES RURALES O CAMPESINAS?.....</b>	<b>62</b>
<b>6.1.1. Mujer rural del Tolima .....</b>	<b>63</b>
<b>6.1.2. Sentires ambientales .....</b>	<b>66</b>
<b>6.1.3. Caracterización de las actividades de las mujeres de Ammmucil y Asomucamtesoro y sus familias en la Seguridad Alimentaria y Nutricional .....</b>	<b>69</b>
<b>6.1.4. La tierra como determinante de la seguridad alimentaria .. .....</b>	<b>75</b>
<b>6.1.5. Eje de consumo .....</b>	<b>81</b>
<b>6.1.6. Situación nutricional de la población infantil .....</b>	<b>89</b>
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	100
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	103



## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Índice de Pobreza Multidimensional (IPM) en el municipio del Líbano.....	17
Tabla 2. Herramientas o técnicas metodológicas utilizadas en la investigación .....	55
Tabla 3. Base social activa .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabla 4. Clasificación del estado nutricional en adultos según IMC.....	57
Tabla 5. Clasificación de la obesidad según perímetro de cintura .....	58
Tabla 6. Clasificación del porcentaje de grasa corporal según sexo y edad .....	<b>Error!</b>
	<b>Bookmark not defined.</b>
Tabla 7. Clasificación del estado nutricional según los indicadores antropométricos ...	59
Tabla 8. Clasificación del estado nutricional para población de 5 a 17 años según indicadores antropométricos y puntos de corte .....	59
Tabla 9. Número de entrevistas semiestructuradas realizadas por asociación.....	61
Tabla 10. Síntesis del perfil productivo por comités veredales .....	69
Tabla 11. Producción agrícola y pecuaria según tamaño de las unidades de producción.....	71
Tabla 12. Tipo de propiedad, tamaño en hectáreas y titularidad de la tierra .....	76
Tabla 13. Proyectos financiados con recursos del fondo solidario .....	78
Tabla 14. Frecuencia de consumo por grupos y subgrupos de alimentos .....	87
Tabla 15. Clasificación del IMC en las asociadas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabla 16. Clasificación de la grasa corporal en las asociadas .....	88
Tabla 17. Clasificación del estado nutricional en población de 5 a 14 años según indicadores antropométricos .....	89
Tabla 18. Clasificación del estado nutricional de la población de 5 a 14 años según sexo – Ammucil .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabla 19. Clasificación del estado nutricional de la población de 5 a 14 años según sexo – Asomucamtesoro.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## INTRODUCCIÓN

La problemática ambiental en la zona rural se genera a partir de la apropiación del discurso "inequitativo y desarticulado", así como las condiciones socio-culturales históricamente arraigadas en las comunidades rurales. Es decir, la percepción de los sentires ambientales y los conflictos de intereses en el uso de los recursos y la tierra a partir de las necesidades y situaciones que intervienen en la cotidianidad del campo. En ese sentido, existen ciertos rasgos concretos y cotidianos que inciden en la caracterización de la mujer rural a partir de sus pensamientos, saberes y costumbres, tales como su vestuario, su lenguaje y su forma de relacionarse con el otro.

No obstante, pese al valor del acervo sociocultural descrito, la mujer rural debe enfrentarse a un sin número de obstáculos históricamente arraigados en el imaginario colectivo donde se circunscribe su quehacer cotidiano, constituyéndose así un discurso "desarticulado e inequitativo" que limita el pleno desarrollo de sus capacidades como gestora de prácticas sostenibles en tanto alimentación dentro del hogar, como generadora de recursos económicos alternativos en apoyo de su esposo o pareja, como protectora del territorio a partir de sus sentires ambientales y, finalmente, como sujeto político poseedor de unos derechos.

En virtud de lo expuesto, la presente investigación indaga sobre el papel de la mujer rural del Tolima como sujeto de desarrollo local en las asociaciones campesinas Ammucil y Asomucantesoro del municipio de Líbano – Tolima; con el propósito de comprender la relación entre sus prácticas participativas y socio-culturales en dichos colectivos, y su influencia en la seguridad alimentaria y el bienestar de su hogar, así como también en las dinámicas económicas de la región y la preservación del entorno.

El trabajo realizado se sustenta en un estudio de caso cualitativo cuya fuente de análisis son las experiencias de vida narradas por las mujeres adscritas a las asociaciones. Los resultados obtenidos proporcionan una perspectiva de la situación real de la mujer rural dentro de sus contextos particulares de interacción: hogar, asociaciones campesinas y territorio; a su vez, dichos resultados se transforman en un insumo valioso que, de ser tenidos en cuenta podrían significarse en la (re)configuración de la mujer rural desde las memorias colectivas recolectadas durante el trayecto investigativo o, en otro sentido, como base para investigaciones futuras en torno a la problemática estudiada.

## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN**

Este estudio de caso busca comprender el rol de la mujer rural cafetera desde la relación entre sus prácticas culturales, el sentir de la tierra y sus creencias en ella; y su influencia como garante de la seguridad alimentaria y el bienestar del hogar. Para ello fue necesario generar acciones y encuentros con las mujeres adscritas a las asociaciones campesinas Ammucil y Asomucamtesoro del municipio de Líbano – Tolima; con el fin de escuchar sus narraciones de vida y conocer, así, el verdadero sentir de la mujer rural desde su cotidianidad, su cosmogonía y sus particularidades.

Las mujeres rurales desempeñan una función clave en el sostenimiento de sus hogares y comunidades, pues su quehacer es pieza fundamental para el equilibrio de su familia en tanto estabilidad y seguridad alimentaria, bien sea generando ingresos o mejorando los medios de subsistencia existentes en pro del bienestar general de los suyos. En razón a ello, es importante destacar que las cocinas constituyen un elemento de sinergia en diversos aspectos de la vida del campo

donde las mujeres rurales interactúan a diario. Las cocinas son, en sí mismas, un sitio integrador y una forma de comunicación e identificación con el grupo familiar al que las mujeres pertenecen. Por tal motivo, las cocinas se constituyen en espacios donde suceden eventos relacionados no solo con la comida, sino también con todas las situaciones de la cotidianidad familiar rural: desde la preparación de los alimentos, pasando por las tertulias que se dan entre padres e hijos, hasta los aromas y el calor de hogar que permea el ambiente previo al desayuno, el almuerzo o la comida.

De ahí que el alimentarse, en la vida rural, además de ser un fenómeno biológico o nutricional, es una labor femenina de todos los días que no cuenta con el debido reconocimiento cultural y/o económico, lo que invisibiliza la valía de la mujer rural y, por consiguiente, de sus actividades en el marco del hogar. Cabe agregar que el proceder de la mujer rural amplía el sentido de las prácticas culinarias y, en general, de la comensalidad, aún a pesar de las complejidades propias de su labor alimentaria y nutricional en el campo, entre las que se destacan el estado lamentable en cuanto a la calidad de los servicios públicos básicos (agua potable, alcantarillado, luz y agua).

Por otro lado, los fogones tradicionales son un elemento prototípico de la vida rural cuyo funcionamiento depende de la leña, que es el principal combustible utilizado por las mujeres para realizar sus labores de cocina. La leña es un recurso natural de fácil consecución en sectores boscosos, y se caracteriza por su bajo porcentaje calórico, lo que la hace altamente contaminante. Por lo anterior, puede decirse que en el sector rural existe un elevado consumo de madera, produciéndose un impacto negativo sobre los recursos forestales y la fauna de la región. Dicha problemática se ha agudizado con el tiempo como consecuencia del crecimiento de las poblaciones rurales y las necesidades de las mismas, aumentando la presión sobre los bosques en razón a las altas proporciones de extracción de leña, la disminución de la masa boscosa y la degradación de los suelos, situación

agravada por la casi inexistente promoción de bancos dendroenergéticos o planes de reforestación por parte de las entidades gubernamentales.

Vale indicar que los fogones tradicionales son técnicamente una fogata abierta en el interior de los hogares, con tres piedras para apoyar el comal y las cazuelas o algún soporte para colgar las ollas sobre el fuego. Además, la combustión poco controlada disminuye la calidad del aire en la vivienda, pues las constantes emisiones de humo son inhaladas por los usuarios, afectando sus vías respiratorias y su calidad de vida. Por todas las razones expuestas hasta aquí, se hace necesario indagar sobre:

¿Qué experiencias ambientales se desprenden papel de la mujer rural cafetera en el norte del Tolima, como garante de la seguridad alimentaria y el bienestar del hogar-familia?

Como fundamentos teóricos de la investigación, se plantean aspectos relacionados con el significado de ser mujer rural del norte del Tolima, los sentires ambientales y la categoría de análisis referente a la percepción de las mujeres en relación con las experiencias vividas en torno a su papel como garante de la seguridad alimentaria y el bienestar de su hogar. Aunque existe una fuerte relación entre los ejes temáticos recién enunciados, se debe relacionar el papel actual de la mujer rural con las percepciones sociales en torno al mismo, ya que esto último va en contravía de las visiones y sentires particulares de la mujer campesina, lo que finalmente limita su pleno desarrollo en todos y cada uno de los ámbitos donde confluye a diario.

Histórica y culturalmente, las mujeres cafeteras han estado a cargo de todo el trabajo doméstico y la economía del hogar; actividades que, están vinculadas con la cocina, aunque desde una perspectiva sinérgica según lo expuesto con anterioridad. A su vez, las mujeres cafeteras suelen ejercer un control sobre los

medios de producción y los procesos de trabajo, elementos íntimamente relacionados con los beneficios que ofrecen las diferentes coberturas vegetales. Algunos estudios, como el de Wan, Colfer y Powell (2011), expresan que la división de género en el trabajo agrícola y la producción de alimentos, aunada al hecho de que a menudo las mujeres tienen menos oportunidades de obtener ingresos alternativos que los hombres, conlleva a las mujeres a recolectar alimentos de origen forestal como complemento de la nutrición de sus hogares.

Algo similar a esto pudo observarse en las asociaciones Ammucil y Asomucamtesoro, cuyas asociadas poseen un conocimiento sustancial sobre la identificación, recolección y preparación de alimentos; además están a cargo del manejo de sus cultivos cafeteros, de sus huertas, de sus animales, etcétera. Otro aspecto a destacar de estas mujeres rurales es que tienen incorporado un sentido ambiental, el cual las orienta en lo referente al cuidado de las coberturas vegetales, del agua y de los suelos. No obstante, pese a todo este conocimiento, las mujeres rurales del norte del Tolima no perciben ingresos suficientes, tampoco reciben la debida asistencia técnica en el marco de sus actividades agrícolas, carencias que afectan el poder adquisitivo y, por consiguiente, la seguridad alimentaria en sus hogares. En razón a ello, el *Primer Informe Sombra específico de Mujeres rurales y campesinas*, presentado en la 72ª sesión del Comité de la CEDAW, hace varias precisiones:

- i) En Colombia más del 40 % de los hogares rurales y rurales dispersos con jefatura femenina se encuentran en condición de pobreza. (2019, p. 9)
- ii) El 12,8 % de las mujeres mayores de 15 años, en el área rural dispersa, no saben leer ni escribir, y quienes han logrado acceder al sistema educativo tienen en promedio 6,9 años de educación. (p. 18)

- iii) Una de cada cinco mujeres gestantes de 13 a 49 años tiene anemia y en más del 50 % de los casos, la causa es la deficiencia de hierro, situación que se acentúa en las zonas rurales. (p. 19)
- iv) Para el año 2017 la participación del valor económico del trabajo doméstico y de cuidado no remunerado representó 20 % del Producto Interno Bruto. (p. 10)

Sin embargo, no existe una visión sistémica de la economía que integre la reproducción social de la vida y las condiciones dignas de las mujeres que la sostienen, por lo cual no se evidencia indicadores cuantitativos ni cualitativos en los trabajos estudiados como antecedentes que permitan reconocer el trabajo realizado específicamente por las mujeres rurales y campesinas a partir de sus experiencias.

## **2. TESIS DE INVESTIGACIÓN**

Para orientar el desarrollo de la presente investigación, se plantean las siguientes tesis:

- a. Las experiencias de las mujeres pueden constituirse como base del conocimiento para desarrollar modelos económicos alternativos que visibilicen su quehacer en el campo, contribuyendo así con la seguridad alimentaria de su núcleo familiar a partir de la sustentabilidad ambiental.
- b. La resignificación de los valores y derechos, tanto individuales como colectivos, es fundamental para el desarrollo de las actividades cotidianas donde interviene la mujer rural.
- c. El valor adquisitivo generado por la mujer, aunque forma parte del PIB agropecuario, no le es reconocido como corresponde.

- d. Caracterizar la situación de seguridad alimentaria y nutricional de las mujeres y de sus familias, en los ejes de disponibilidad de alimentos, consumo, aprovechamiento y utilización biológica, permite comprender la importancia de la mujer rural y su entorno en dos sentidos: i) Viabilidad institucional de sus prácticas cotidianas; y ii) Mejoramiento de sus condiciones de vida a partir de la (re)configuración de sus roles.
- e. Las mujeres rurales poseen ciertas prácticas culturales relacionadas con las coberturas vegetales, por lo cual, el reconocimiento de dichas prácticas podría generar proyectos sostenibles que garanticen el cuidado del medio ambiente y el bienestar de todos y cada uno de los habitantes de la región.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. OBJETIVO GENERAL**

Comprender la experiencia de las mujeres rurales del norte del Tolima y sus sentidos ambientales a partir del análisis del papel que ejercen para garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar de su hogar.

#### **3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- i) Conceptuar cómo se autodefinen las mujeres rurales en el departamento del Tolima.
- ii) Determinar la situación de Seguridad Alimentaria y Nutricional de las mujeres de Ammucil y Asomucamtesoro; así como de sus familias, específicamente en los ejes de disponibilidad de alimentos, consumo, aprovechamiento y utilización biológica.



- iii) Caracterizar las actividades de las mujeres de Ammucil y Asomucamtesoro; así como de sus familias, que tienen incidencia en la Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- iv) Analizar e interpretar las prácticas culturales a partir del aprovechamiento de las coberturas vegetales por parte de las mujeres de las asociaciones mencionadas.

#### **4. ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO**

La dinámica económica actual ha conllevado a mantener un crecimiento económico a partir del sistema político neoliberal, el cual genera grandes desequilibrios que ponen en riesgo la vida y el bienestar de millones de personas, quienes no tienen posibilidad real de participación en escenarios de discusión donde se definen las políticas para mejorar de las condiciones y bienestar de la población mundial. Por tal razón, el desarrollo humano debe abordarse desde el punto de vista de la sostenibilidad y sustentabilidad, de manera que las generaciones presentes y futuras de cada comunidad puedan gozar de un nivel de vida digno mediante el acceso a la salud, la educación, la vivienda, el trabajo, la alimentación, etc.; aspectos enmarcados en un medio ambiente adecuado.

Dichos aspectos se incluyen como indicadores en los planes de desarrollo local, regional y nacional, sin embargo, resultan incompatibles con los logros que pretenden los actuales modelos de desarrollo económico de orden mundial. Entre las múltiples incompatibilidades evidenciadas, se encuentra la referida al alcance de los planes de desarrollo local, regional y nacional en cuanto al manejo sostenible de los recursos naturales, iniciativas que no han logrado mitigar los efectos del cambio climático, o por lo menos dilucidar estrategias de adaptabilidad a tal problemática, al desconocer los intereses de las comunidades y sus formas

particulares de habitar el territorio. En consecuencia, es válido suponer que las discrepancias existentes entre las agendas nacionales y mundiales en torno al cambio climático, afectan las diversas dimensiones del desarrollo humano de los pueblos, entre ellas, la seguridad alimentaria.

En tal perspectiva, si la apuesta económica actual es la sostenibilidad y sustentabilidad, la producción y consumo deben asumirse como políticas públicas que garanticen la resignificación del ser humano desde lo social, lo cultural y lo ambiental; fomentando el cuidado de la naturaleza y la solidaridad hacia los otros, especialmente hacia los menos favorecidos. Así mismo, la implementación de dichas políticas públicas tendría que propender por la defensa de la soberanía y la seguridad alimentaria de las comunidades en términos de equidad, libertad, justicia económica y ambiental; principios fundamentales en un Estado social de Derecho como lo es Colombia.

Sumado a ello, tenemos que la soberanía y la seguridad alimentaria están vinculadas con la erradicación del hambre, objetivo difícil de cumplir y de máximo interés por parte de instituciones y organizaciones tanto públicas como privadas, que se han preocupado por generar acciones preventivas y de mitigación para reducir el impacto de tal fenómeno en grupos vulnerables como los niños y las mujeres. Los avances han sido significativos, pues se ha optado por incluir nuevos actores en el tratamiento de la situación desfavorable en tanto alimentación que evidencian ciertas regiones. Uno de esos actores es la familia como lugar esencial de atención y cuidado básicos de los niños; labores que recaen en la mujer, quien simboliza la unión de todos y cada uno de los que conforman su núcleo familiar inmediato.

Por otro lado, cabe resaltar que algunas estimaciones muestran que "... más de 1.000 millones de personas viven en el mundo con un estado nutricional deficiente, de ellos el 70% habita en zonas rurales; el 56% son mujeres y el 36%,

sus hijos e hijas” (Campaña “Derecho a la alimentación. Urgente” e Instituto de Estudios del Hambre, 2010, p. 6). Los datos recién enunciados reflejan la incapacidad del mundo para cumplir los diferentes pactos internacionales cuya finalidad es garantizar una alimentación adecuada a todos los seres humanos; además develan una situación contradictoria donde un sector de los productores de alimentos, es decir las mujeres, padecen directamente los efectos del hambre, cuestión que repercute directamente en su estado nutricional y de salud, impidiéndoles un desarrollo físico y psicológico adecuado, (*Ibíd.*). Este escenario es muy marcado en países en vía de desarrollo, aunque ello no signifique que en países de primer nivel no exista población en condiciones de pobreza y mal nutrición.

En el caso de Colombia, el fenómeno de la inequidad es histórico pues mientras que el Producto Interno Bruto (PIB) y el gasto público se han aumentado en la década del 2000 a 2010, las cifras relacionadas con la pobreza extrema se han reducido levemente y la desigualdad persiste; (Marrugo, 2013). Esto sucede debido a que las políticas públicas planteadas e implementadas en las últimas décadas por los distintos gobiernos, no son lo suficientemente contundentes. A su vez, el ejercicio de construcción de los Planes de desarrollo y los programas de gobierno no dan cuenta de las necesidades reales de los territorios porque pervive el cortoplacismo y diversos vacíos que desarticulan los procesos, lo que origina una inadecuada administración de los recursos económicos y naturales del país por parte de las instituciones locales, regionales y nacionales; sin olvidar la corrupción de la clase política y la postura acrítica del grueso de la sociedad; factores que, por un lado, profundizan la desigualdad y la exclusión entre las clases sociales y, por otro, coadyuvan a incrementar la vulnerabilidad de las poblaciones en condición de extrema pobreza, tal y como lo evidencia el coeficiente de Gini que para el 2014 fue de 0,54, ubicando a Colombia como el país número 14 con mayor desigualdad entre 134 países observados por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD).

Adicionalmente, conforme a estudios realizados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), el Gini de Colombia era uno de los más altos de América Latina, la región más desigual del mundo. Para el año 2015, el porcentaje de personas clasificadas en pobreza extrema a nivel nacional fue de 7,9%; y en situación de pobreza multidimensional, de 20,1%, notándose grandes diferencias según área geográfica, género, nivel educativo, etc. Es decir, existen brechas y desigualdades claramente identificadas dentro del territorio (PNUD, 2016). De acuerdo con la Encuesta nacional de la situación nutricional, realizada por el Ministerio de la Protección Social en cabeza del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, "... la prevalencia de inseguridad alimentaria en el hogar (ISAH) fue 42,7%, distribuida así: leve 27,9%, moderada 11,9% y severa 3,0%" (2010, pp. 351-352); por lo tanto se puede inferir que un poco menos de la mitad de la población del país estaba padeciendo hambre.

Los datos expuestos son alarmantes, pues más allá de representar unas cifras y porcentajes, revelan que un gran número de colombianos pertenecientes a diferentes regiones del país no tienen acceso a una calidad de vida adecuada, carencia que se significa en el deterioro progresivo de sus condiciones físicas, psicológicas y sociales; afectando no solo su desempeño individual sino también colectivo. En ese orden de ideas, es válido manifestar que investigaciones como ésta, permiten visibilizar el estado real de los sujetos con relación a sus contextos de interacción cotidiana y lo que sucede allí, en este caso, el hogar, las asociaciones campesinas y el territorio donde la mujer rural se desenvuelve a diario: escenarios permeados por sus prácticas culturales y su rol como garante de la seguridad alimentaria y nutricional de su núcleo familiar.

#### **4.1. MUJER RURAL**

“... mujer ambiental, mujer productiva, mujer reproductiva, mujer madre, mujer amiga, mujer protectora, mujer tierra, mujer semilla” (Moreno, 2016). Un desarrollo rural que sea equitativo, eficaz y sostenible no puede conseguirse sin el reconocimiento expreso del significativo aporte de la mujer rural a la producción alimentaria, agrícola, pecuaria y a su quehacer crucial para determinar y garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar del hogar.

En los países en desarrollo, las mujeres que permanecen en el campo desempeñan un papel importante como productoras de alimentos y generadoras de ingresos. Según datos de la FAO (2013), la población femenina económicamente activa en la agricultura se mantiene por encima del 50% de la población total, y su contribución directa en el cultivo y en la producción de alimentos sigue siendo muy relevante a nivel mundial (García, 2006). Las mujeres intervienen en la producción de alimentos, el acceso económico a los mismos, la preservación de los recursos naturales, el procesamiento de alimentos y el estado nutricional de la familia, por ende, es válido precisar que el papel de la mujer rural ha sido fundamental para el desarrollo socio-económico y la unidad familiar; capacidad adquirida a través de las generaciones y sustentada en tradiciones culturales que posibilitan el mejoramiento de las técnicas de siembra, el cuidado de las huertas caseras como generadoras de semillas autóctonas y la preservación del medio ambiente en general pues, según Pimbert (2009), “... gracias a su estrecha relación con la agricultura de subsistencia, las mujeres tienen conocimientos tradicionales no reconocidos sobre semillas, técnicas de cosecha y almacenamiento y productos tradicionales” (p.10).

No obstante, la mujer rural enfrenta serias limitaciones que la ponen en desventaja frente a su contraparte masculina, pese jugar un papel clave en “... la nutrición de la familia” al intervenir en las decisiones “... sobre el uso y la distribución de los ingresos” (Ballara, Damianović y Valenzuela, 2012, p. 3). Por ello, es frecuentemente relegada, vulnerada y discriminada, acciones que complican su

pleno desarrollo al no poder intervenir en otros ámbitos de la vida por el solo hecho de ser mujer, tal y como lo afirman (Ballara et al., 2012):

El acceso a la educación, a los mercados laborales, a la obtención de salarios, a los activos productivos (tierra, crédito, tecnología, entre otros) y a la asistencia técnica y capacitación, están entre las principales inequidades que afectan a la mujer rural en América Latina, (pp. 4-5).

Así entonces, si de acuerdo con Lahoz (2006) “Las mujeres desempeñan un papel clave...ya sea como productoras de alimentos, generadoras de ingresos, conecedoras de la biodiversidad local, procesadoras de alimentos y como responsable exclusivas del estado nutricional familiar” (p.2), cabe preguntar ¿por qué minimizar sus aportes con respecto a la seguridad alimentaria del hogar y al mejoramiento de las dinámicas económicas de la región donde se desenvuelve?

Para responder tal interrogante, es claro –por un lado–que la diferenciación entre hombres y mujeres es un proceso histórico y complejo, basado en las condiciones biológicas de unos y otras, es decir, tradicionalmente las condiciones físicas asociadas con el sexo determinan no solo qué individuos son más y menos fuertes, sino también, dada esa distinción, quienes deben prevalecer y dominar a aquellos que a falta de fortaleza física no pueden hacerlo. Por tal motivo, la creencia general señala que el hombre debe dominar a la mujer en todos los ámbitos de la vida: político, social, cultural, económico, jurídico, etc. Por otro lado, situándonos en el ámbito rural, el hombre es quien tiene la obligación de velar por el sustento del hogar y esto sugiere, entonces, que sus aportes son mayormente valiosos que los de la mujer, quien asume como válida dicha presunción; minimizándose ella misma como subjetividad y, posteriormente, minimizando su rol al interior del hogar y de las comunidades donde se circunscribe su quehacer.

En consecuencia, lo recién expuesto invita a pensar en la necesidad de (re)configurar el rol de la mujer rural desde una perspectiva integral, es decir, comprenderla no solo desde la concepción que ella tiene de sí misma, sino también a partir de los vínculos que sus conocimientos de la dinámica rural le permiten tejer con el campo y la agricultura; en otras palabras, es necesario comprender a la mujer rural desde sus modos de “habitar, trabajar, saber y aparecer” y, en un sentido más amplio, “... desde sus posibilidades... de autocomprenderse como ciudadanas, como sujetos políticos y como sujetos de buen trato” (Matijasevic, 2015, p. 254).

#### **4.2. MUJER RURAL, SOCIEDAD, CULTURA, TERRITORIO Y CALIDAD DE VIDA**

Comprender las dinámicas socio-culturales y la forma en que la mujer rural percibe su entorno conduce a revisar conceptos y teorías planteadas desde diferentes dimensiones tanto individuales como colectivas abordándola desde su cotidianidad, de forma tal que se tenga en cuenta la mirada territorial sin perder de vista el contexto regional, nacional y global.

Análisis de las configuraciones espaciales y las percepciones de las comunidades indígenas como una realidad próspera relacionada con el derecho a la tierra, la autonomía alimentaria, al rescate cultural, a la biodiversidad de la agricultura y la necesidad de armonizar estos territorios que han vivido la violencia en diferentes dimensiones y en varias épocas, donde la mayor afectación recae sobre la mujer rural. El ejercicio que se propone es reconocer las dinámicas sociales, culturales y productivas a partir de las perspectivas de quienes habitan y trabajan los sistemas agroalimentarios en estos territorios pertenecientes al Gran Resguardo Indígena del Vaupés. (Valencia, 2018)

El concepto de soberanía alimentaria, como herramienta que orienta la construcción de estrategias para la intervención en sectores rurales, desde una visión holística, identifica elementos culturales, sociales y políticos, a partir de los diferentes diagnósticos y de un ejercicio participativo con un grupo representativo de la localidad, evidenciando la desigualdad entre los sectores rurales y urbanos en términos de seguridad y autonomía alimentaria, y la afectación que se ha generado en los entornos campesinos por las actuales estrategias de mitigación del hambre. (Pardo, 2018)

La reconfiguración de la comunidad a partir de la alianza entre mujeres líderes y una empresa privada como construcción desde diferentes dimensiones del desarrollo local: económica, social, cultural, política y ambientalmente; así como desde aspectos desde la perspectiva de género, visualiza relaciones con el entorno. (Vera, 2017)

Algunos autores (Henao, 2014) afirman que la consecución de la equidad entre el hombre y la mujer implica que tener iguales derechos, oportunidades y responsabilidades que permitan desarrollar sus talentos y capacidades, para su propio desarrollo personal y beneficio de la sociedad (Benería, 1979, p. 3). Sin embargo, el sistema patriarcal que ha reinado, no solamente en el mundo rural, ha causado que tal equidad entre el hombre y la mujer, no sea posible, o al menos no sea evidente. Esta situación se ha visto reflejada en la invisibilización y escasa valoración acerca del papel de la mujer en el campo, especialmente en cuanto al aporte que ella hace a través de su trabajo diario, no sólo en lo doméstico, sino también en las actividades que desarrolla en los componentes productivos de la finca.

Los ejes conceptuales sobre los cuales se sustenta la asociatividad de mujeres abarcan las organizaciones solidarias, el desarrollo local y la equidad de género. Además de elementos comunes que sirven de soporte al ejercicio asociación; la



participación de la mujer en el negocio cafetero y la injerencia de este tipo de organizaciones en la comunidad. (Fraiya, 2012)

La invisibilización de las mujeres rurales y el aporte como sujeto histórico rurales en la vida de la sociedad colombiana se acentúa cuando ellas son presentadas como agentes sumisos y pasivos replegados en la esfera doméstica, incapaces de ejercer un papel activo ante las desigualdades de la sociedad, en los movimientos sociales y como parte de organizaciones. (Díaz, 2002).

La definición de mujer rural, es toda aquella que sin distingo de ninguna naturaleza e independientemente del lugar donde viva, su actividad productiva está relacionada directamente con lo rural, incluso si dicha actividad no es reconocida por los sistemas de información y medición del Estado o no es remunerada. (Ley 731, 2002)

**4.2.1** Generalidades de la zona de estudio. El municipio del Líbano Tolima está ubicado en el norte del Departamento, tiene una temperatura media de 20°C, limita al norte con el municipio de Villahermosa y Armero, al occidente con el Municipio de Murillo y al Sur con el Municipio de Santa Isabel. La Cabecera municipal está Localizada Geográficamente a 4°55 de latitud norte y a 75°04 de longitud oeste. (Alcaldía Líbano Tolima, 2016). Cuenta con un área total de 299,44 km<sup>2</sup>, de los cuales el 1.10% pertenece al área urbana con una superficie de 4,40 km<sup>2</sup> y el 98,90% al área rural donde políticamente hay 76 veredas que ocupan 295,5 km<sup>2</sup>. (Alcaldía Líbano Tolima, 2016). El área Rural del Municipio del Líbano está integrado por 4 corregimientos Santa Teresa, San Fernando, Convenio y Tierra dentro: y 2 centros poblados: Campo Alegre y San Jorge. (Alcaldía Líbano Tolima, 2016). Para este caso de estudio nos centraremos en corregimiento de convenio y tierra adentro. Estas dos zonas cuentan con una gran oferta ambiental, sin embargo, no se encuentra exento de diversas situaciones que amenazan y comprometen la preservación y conservación ambiental de sus recursos.

En este sector rural, la problemática se presenta debido al uso intensivo en algunas zonas, las cuales produce contaminación ambiental y cambio en las condiciones del suelo agrícola debido, a inadecuadas prácticas agropecuarias no favorables para la conservación, el agotamiento cualitativo por el abuso irresponsable de productos agroquímicos y la creencia inequívoca de la eternidad del recurso suelo.

**Tabla 1.** Índice de Pobreza Multidimensional (IPM) en el municipio de Líbano – Tolima

Dimensiones	Variables	% de ponderación	Índices en el Líbano (%)
Condiciones educativas en el hogar	Bajo logro educativo	10	77.41
	Analfabetismo	10	28.80
	Inasistencia escolar	5	11.95
	Rezago escolar	5	31.90
Condiciones de la Niñez y la juventud	Barreras de acceso a servicios para el cuidado de la primera infancia	5	15.82
Trabajo	Trabajo infantil	5	5.74
	Tasa de dependencia económica	10	45.58
	Empleo informal	10	95.70
Salud	No aseguramiento en salud	10	14.35
	Barreras de acceso a servicio de salud	10	8.72
	Sin acceso a fuente de agua mejorada	4	26.52

Dimensiones	Variables	% de ponderación	Índices en el Líbano (%)
Acceso a servicios públicos domiciliarios y condiciones	Inadecuada eliminación de excretas	4	18.44
	Pisos inadecuados	4	5.67
	Paredes exteriores inadecuadas	4	7.11
	Hacinamiento crítico	4	12.91

Fuente: Las autoras a partir de los datos publicados en el Plan de desarrollo del Municipio de Líbano – Tolima (2016)

De acuerdo con el Índice de Pobreza Multidimensional (IPM), el Municipio del Líbano en el año 2016 poseía 41.322 habitantes (según el Censo 2005) de los cuales son clasificados 24.324 pobres por IPM, esto es el 58.87% de la población. (Alcaldía Líbano Tolima, 2016); y Conforme con los resultados obtenidos, se encuentra que en los hogares de Líbano los porcentajes más altos de privaciones se concentran principalmente en la dimensión del trabajo, seguidos en su orden por la dimensión de educación, acceso a los servicios públicos, condiciones de la vivienda, condiciones de la niñez - juventud, y en último lugar salud.

Es así como la dimensión de la empleabilidad, evidencia un comportamiento crítico en cuanto a la privación del empleo formal, ya que afectó al 95,70% de los hogares del Municipio. De otra parte, en relación con la tasa de dependencia económica, aunque detenta un menor impacto en la dimensión trabajo, la incidencia sigue siendo considerable pues representó para el 2005 el 45,58% de los hogares.

En cuanto a la educación, el bajo logro educativo alcanza el 77,41% mientras que el analfabetismo representa el 28,80% de la población del Municipio. La variable

que indica la dimensión salud, la incidencia de la privación en aseguramiento, para el año 2005 se estimó en 14,35% de hogares, de los que alguna persona del grupo de hogar mayor de cinco años, se encuentra sin aseguramiento al sistema de salud. El uso del servicio de salud es una necesidad poco apremiante por los hogares puesto que se obtuvo una privación muy baja en tan sólo 8,72% en 2005.

La variable que más incide en lo que respecta a las condiciones de la niñez y la juventud es el rezago escolar con un 31,90%, mientras que la menos significativa es el trabajo infantil con un 5,74%. La variable determinante en el acceso a servicios públicos domiciliarios y condiciones de la vivienda afectan a una alta proporción de hogares: la deficiente eliminación de excretas es el indicador que más incide en la pobreza de los hogares en esta dimensión ya que para 2005 afectaba al 18,44% de los hogares, seguido de cerca por el hacinamiento crítico con una incidencia del 12,91%. Por último, pisos inadecuados con una privación de 5,67% y las paredes exteriores inadecuadas con una privación de 7,11% en los hogares. (Estadísticas 2011 -2014 Gobernación del Tolima).

### **4.3. MERCADO LABORAL**

El mercado laboral está regido por la interacción de la oferta y la demanda. En este caso el bien que se comercializa es el trabajo entendido como el esfuerzo físico e intelectual que una persona brinda para su producción de bienes y/o servicios del que recibe remuneración monetaria o en especie.

Para el municipio de Líbano de acuerdo a información del SISBEN, el porcentaje de la Tasa Global de Participación TGP que mide la presión que la oferta laboral ejerce sobre el mercado laboral en su conjunto. Ha ido incrementado, lo cual

indica que personas que se encontraban en la categoría de Población Inactiva han decidido, por diversas razones, ofertar su fuerza de trabajo. (SISBÉN, 2015)

Es relevante anotar que la ausencia de programas públicos, encaminados a la creación de empleo por medio de inversión pública u otros mecanismos válidos para la generación de ingresos, hace que las condiciones apropiadas para absorber la población económicamente activa sean escasas, situación que se refleja en la tasa de desempleo, la cual va aumentando al mismo ritmo de la Tasa Global de Participación. (Estadísticas Gobernación del Tolima 2011 – 2014)

De acuerdo con el Índice de Pobreza Multidimensional (IPM), el Municipio del Líbano en el año 2016 poseía 41.322 habitantes (según el Censo 2005) de los cuales son clasificados 24.324 pobres por IPM, esto es el 58.87% de la población. (Alcaldía Líbano Tolima, 2016)

#### **4.4. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN**

**4.4.1. Participantes asociadas a este estudio.** De las 43 asociaciones legalmente reconocidas en Líbano 6 se dedican a actividades agropecuarias, 3 a actividades de comercio, 3 se dedican a manufacturas e industriales, 11 a actividades de apoyo a comunidades en riesgo, vulnerables o afectadas. Las 17 asociaciones restantes se enfocan en múltiples actividades como acueductos comunitarios, vivienda, religión, organización de trabajadores, pensionados, policías retirados, entre otros.

En la actualidad existen cinco asociaciones de mujeres campesinas en el municipio del Líbano, la Asociación Madres Cabeza de Familia del Líbano “Tolima mujer”, asociación municipal de mujeres campesinas del Líbano "Ammucil",

asociación de mujeres desprotegidas del Tolima, asociación de mujeres confeccionistas del norte del Tolima, asociación de mujeres campesinas del tesoro "Asomuncamtesoro".

Para el presente estudio se tomó como referencia dos de ellas que son Ammucil y Asomucamtesoro a que, las mujeres de estas dos asociaciones se identifican con el "sentir del medio ambiente", así como sus luchas por constituirse sujeto de desarrollo local, a través de sus productos.

Ammucil fue constituida legalmente en el año 2000 y fue una iniciativa promovida por la administración municipal de la época. La base social activa de la organización en 2015 era de 109 mujeres y hacía presencia en 8 veredas del municipio. Lo mismo Asomucamtesoro fue constituida en el año 2005. La base social activa era de 12 mujeres residentes del corregimiento del tesoro (Líbano). La junta directiva estaba conformada por 7 socias.

La unidad de observación fueron sus familias en Ammucil, la tipología familiar con mayor frecuencia es la nuclear. En los comités de Convenio y Santa Teresa el 80,0% de las familias corresponde a esta tipología, mientras que en Tierradentro es del 60,0%. La otra tipología que se evidenció fue la familia extensa, especialmente en el comité de Tierradentro donde este tipo de familia es bastante frecuente (40,0%).

En esta selección de familias el promedio de hijos en los comités seleccionados de Ammucil fue de 4,0 hijos (mínimo 1 hijo y máximo 7 hijos). Por comités se identificó que Convenio obtuvo el menor promedio de hijos, 3,4 (mínimo 2 hijos y máximo 5 hijos). De igual manera, las unidades de producción medianas (de 2 a 10 hectáreas) en ambas asociaciones estaban habitadas mayoritariamente por familias de 2 a 4 integrantes (ver anexo 8). Y lo descrito anteriormente es relevante pues como lo afirma (Wenkam, 1970):

“La familia debe tomar una serie de decisiones relacionadas con el proceso de alimentación, las cuales van desde qué se considera un alimento, a quién se destina, en qué cantidad, cómo y dónde se consume, hasta qué circunstancias deben regir el consumo de alimentos”. (Citado por García, Pardío, Arroyo y Fernández, 2008, p.11).

Por consiguiente, la familia y el número de integrantes que la conforman tienen una relación directa con el consumo de alimentos, posiblemente tener mayor disponibilidad de alimentos (en el caso de las unidades de producción mediana) pueda aumentar el consumo de alimentos. Sin embargo, sólo se exploró el número de integrantes por familia y en las entrevistas sólo se indagó sobre la diferenciación en las cantidades de alimentos según características de los integrantes (sexo y edad). Para ello se relaciona sobre la diferenciación en las cantidades al momento de la distribución, es descrita por las asociadas de una manera simple: los hombres (adultos y jóvenes) requieren mayor cantidad de alimentos porque hacen actividad física fuerte “trabajo pesado” y las mujeres no requieren tanta cantidad porque las labores realizadas son arduas, pero no implican tanto gasto de energía. No obstante, se requiere ahondar más al respecto.

Para comprender las dinámicas y el papel fundamental de la mujer rural es necesario entender su habitar a partir de sus sentires ambientales y prácticas culturales. Así como la forma de distribución institucional y cultural del territorio; el cual está determinado política, física, social y culturalmente de acuerdo a los siguientes elementos conceptuales establecidos en POT, Plan de Desarrollo y la Agenda Ambiental del Líbano.

## **4.5. CLASIFICACIÓN DE LOS USOS DE LA TIERRA**

La clasificación de usos del suelo es la base para la reglamentación de usos del mismo, el cual se presenta en la Formulación de Plan Básico de Ordenamiento Territorial; incluye las zonas rurales del municipio, así como de la urbana y suburbanas.

**4.5.1. Zonas Rurales.** Se definen como aquellos espacios comprendidos dentro de los límites administrativos municipales, excluida la zona urbana y suburbana y delimitada como aparecen en la Reglamentación de Usos de la Tierra o por los Acuerdos Municipales que se adopten en el futuro en concordancia con las disposiciones legales. Son tierras no aptas para usos urbanos por razones de oportunidad o por su destinación a usos agrícolas, ganaderos, forestales, de explotación de recursos naturales y actividades análogas. Hace parte de esta clasificación el Mapa de Zonificación Ambiental de Usos del Suelo del Territorio Municipal a escala 1:25.000, el cual contiene la delimitación cartográfica de las diferentes zonas y el Mapa de Clasificación del Territorio. Cubre un área de 285.06 kms<sup>2</sup>.

**4.5.2. Unidades de Producción Agropecuaria.** Definidas como áreas de buena a excelente capacidad agrológica en las que se puede proyectar el establecimiento de cultivos propios de los pisos térmicos por el clima, el relieve, sin evidencias notorias de erosión, suelos muy profundos a moderadamente profundos, sin peligros de inundación. En estas áreas se deben desarrollar actividades agropecuarias de alto rendimiento económico.

**4.5.3. Gestión Ambiental Sectorial.** Se determina como la manera que una sociedad produce y reproduce la vida propia y la de su entorno, se trata de reducir los impactos generados por la producción de materias primas, manufacturados,



construcción de infraestructura, en la actividad comercial o en la prestación de servicios.

**4.5.4. Cultura Ambiental.** Esta determinada como la forma en la que se Busca armonizar la acción técnica de los proyectos con la actividad pedagógica haciendo de cada proyecto un laboratorio social con base en los dispositivos de red (sistemas regulados de intercambio en condiciones de relativa igualdad) buscando la sostenibilidad socio ambiental y temporal de los proyectos al mismo tiempo que su sustentabilidad.

**4.5.5. Calidad de vida urbana y rural.** Buscar promover una sociedad más equitativa en la cual los habitantes de los centros urbanos y rurales, tengan acceso a bienes y servicios públicos de calidad; limitantes para la planificación y el desarrollo sostenible para las condiciones de calidad de vida urbana y rural.

Todos los puntos anteriores, corresponden a factores que pretenden garantizar desde el punto de vista institucional el bienestar de los hogares, la seguridad de alimentaria, el manejo sostenible de del medio natural. Que no dimensionan en la realidad la forma de habitar el territorio, ni la concepción de ser mujer rural, mujer campesina. En este orden es importante comprender los sentires y la forma de habitar de la mujer desde el contexto rural y las experiencias de la mujer campesina.

#### **4.6. MUJER RURAL, MUJER CAMPESINA Y MUJER SEMILLA**

Las semillas significan muchas cosas. Son alimento, trabajo y cuidado del medio ambiente (...) cuidamos el medio ambiente cuando cultivamos diversidad con nuestras propias semillas. Cuando las intercambiamos con otras agricultoras, también estamos haciendo que no se pierdan, porque ya las van a tener otras personas (...) Tener semillas también es político, porque podemos decidir qué

cultivar, cómo cultivar (...) también estamos ayudando a que en el futuro hayan [sic] semillas variadas y que otros agricultores tengan semillas (...) yo me sueño con que la organización de mujeres tenga una colección de semillas bien bonita. (Zuluaga-Sánchez & Arango-Vargas, 2013)

**4.6.1. Mujer Rural.** Como grupo poblacional, la mujer rural incluye a aquellas campesinas que habitan en los territorios y áreas rurales, independientemente si pertenecen o no a una comunidad étnica en particular, tienen algún tipo de filiación política o religiosa, o desarrollan alguna actividad económica específica.

**4.6.2. Mujer Campesina.** El término “campesino” puede aplicarse, hombre o mujer, a toda persona que practica la agricultura, la ganadería o la trashumancia, que produce artesanías relacionadas con la agricultura o que desarrolla otras ocupaciones similares en zonas rurales (Comité de los Derechos Humanos de las Naciones Unidas., 2012).

**4.6.3. Categorías de mujer Rural.** La FAO distingue nueve grandes categorías de mujeres rurales, las que pueden ser complementarias y, de ningún modo, excluyentes:

1. Productoras no intensivas: no trabajan la tierra directamente, pero compran insumos, cuidan los huertos familiares y la ganadería mayor.
2. Productoras intensivas: realizan las tareas anteriormente señaladas, pero además trabajan en el predio y toman decisiones como jefa de explotación o como familiar no remunerado.
3. Habitantes rurales: no tienen tierra y venden su fuerza de trabajo generalmente en la rama de servicios.

4. Mujeres vinculadas a la pesca: realizan tareas asociadas a la pesca y a la recolección de algas, en forma asalariada (temporeras o permanentes) o en forma independiente.
5. Asalariadas agrícolas permanentes: venden su fuerza de trabajo en forma permanente.
6. Asalariadas agrícolas temporales: trabajan principalmente en la cosecha, procesamiento y empaque de fruta de exportación, flores, y en algunos casos de subproductos de la pesca. Fenómeno en aumento desde la década de los 80. Pueden vivir o no en zonas rurales.
7. Artesanas: trabajan en la producción y comercialización de artesanías (textiles, alfarería, cestería, etc.).
8. Microempresarias: participan en forma individual o asociada en la producción y comercialización de productos de procesamiento agroindustrial (mermeladas, conservas, etc.).
9. Recolectoras: dependiendo de las zonas geográficas, se dedican a la recolección y venta de frutos o productos que crecen en forma silvestre (hongos, moras, etc.).

Las mujeres rurales en Colombia han logrado importantes avances de representación organizativa a través de la Mesa de Incidencia Política de Mujeres Rurales Colombianas, así como el acceso a programas gubernamentales, tanto del sector privado como de cooperación internacional. No obstante, aún no se logran condiciones de equidad en el acceso al capital, a la propiedad sobre la tierra, a los servicios complementarios, a la construcción de habilidades y de conocimientos, y a la gestión y participación en la esfera de lo público. La mujer rural en Colombia solo logró ser propietaria de la tierra en 1988, y con la Ley 160 de 1994<sup>1</sup> pudo ser incluida en los títulos de propiedad con su pareja. El papel de propietaria se amplió más con la decisión de política pública que ha tenido importantes implicaciones frente al tema de titulación. Por ejemplo, en 1996 la

mujer participaba con un 11 % de los títulos de baldíos, y en 2001 este porcentaje alcanzó un 47%.

Estos avances también se identifican en el acceso al crédito, donde se encuentra que las mujeres en el año 2001 accedieron en un 23% al crédito, y en 2003 este porcentaje tuvo un leve crecimiento del 3%. A pesar de esta evolución se encuentra una diferencia en el acceso al financiamiento entre géneros, donde el hombre mantiene una participación promedio del 70%. Es claro que para los campesinos se dificulta el acceso al crédito, restricción que es aún más evidente en las mujeres. La situación de la mujer rural en Colombia sigue siendo precaria. Datos recientes de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura FAO publicados en el informe “La mujer en la agricultura, medioambiente y producción rural” en 2011, indican que el 31 % de las trabajadoras agrícolas son consideradas ayudantes familiares sin salarios, y las actividades que realizan en la parcela no son reportadas como trabajo, también que el 11 % recibe pago en dinero y especie, y que al 23,6 % no le pagan o solo recibe algo en especie. (Ministerio de Agricultura, 2013).

Aunque el Estado colombiano ha definido un marco legal para afianza la calidad de vida de las mujeres rurales, y ha suscrito acuerdos internacionales con el propósito de promover la equidad de género y reducir la discriminación en contra de las mujeres más vulnerables; las apuestas de política pública no han logrado garantizar los derechos de las mujeres rurales sobre la tierra, el territorio que habitan, ni reconoce su papel y derechos actoras políticas y ciudadanas. (Programa Mujer Rural, avances, obstáculos y desafíos. Observatorio de tierras. 2014). En este sentido la discusión sobre el habitar de las mujeres rurales se debe abordar desde el enfoque de territorio y territorialidad que trasciende lo espacial.

**4.6.4. Territorio.** "... producto social e histórico, lo que le confiere un tejido social único, dotado de una determinada base de recursos naturales, articulado por formas particulares de producción, consumo, intercambio y distribución del ingreso y una red de instituciones y las formas de organización que cohesionan al resto de los elementos. Al menos cuatro ventajas pueden derivarse de esta noción de territorio: i) Explica mejor las relaciones intersectoriales y potencia el trabajo multidisciplinario; ii) Integra los ejes fundamentales del desarrollo sostenible, es decir, los aspectos de organización económica, de relación con el medio natural, de organización social y política, y de articulación de los elementos culturales del territorio; iii) Permite entender y gestionar el desarrollo más eficientemente, en colaboración con los actores locales; y iv) Potencia la integración del conocimiento acumulado por nuestras sociedades a fin de alcanzar un desarrollo armónico y democrático". (El Enfoque Territorial del Desarrollo Rural. IICA, 2003)

**4.6.5. Habitus y Habitar de la mujer Rural.** Con forme a la definición territorial plasmados en los planes estratégicos del Líbano Tolima, la mujer rural habita un espacio de vocación agrícola en el cual predomina el cultivo de café, producto que ha permitido desarrollos significativos en algunos sectores de la población alrededor de la cultura cafetera en términos económicos, sociales, infraestructura, entre otros. Esta zona presenta la particularidad que la tierra la poseen pequeños propietarios en su mayoría hombres (P.O.T. Caracterización Líbano Tolima. 2010) y donde se explotan los predios a través del trabajo familiar, en el cual la mujer rural juega un papel determinante como eje fundamental para la sostenibilidad económica y alimentaria del hogar y el entorno rural.

En este sentido, según Fawaz y Vallejos (2011) la sostenibilidad del entorno rural está estrechamente ligada a un conjunto de componentes sociales e institucionales tan relevantes como los considerados en las conceptualizaciones tradicionales. Para lograrla, es fundamental un proceso participativo de definición,

seguimiento y evaluación de indicadores de sostenibilidad en sus diversas dimensiones: ambiental, social, económica e institucional. Un papel primordial se ha ido otorgando a la dimensión social, relevando el rol de las comunidades, de las instituciones locales y de la agricultura familiar, esencial esta última por su aporte a la seguridad alimentaria y a la dinámica económica, comercial y social de los territorios locales.

Las comunidades e instituciones, por su parte, insertas en su entorno local, pueden percibir mejor los desafíos para una gestión integrada y sostenible del territorio (Chiappe et ál., 2008). Estos desafíos no sólo están ligados a la agricultura, el uso de la tierra o el manejo de recursos rurales, sino también a relaciones humanas, formas de organización, instituciones, conocimientos y capacidades es decir la apropiación del territorio a partir de las practicas guturales y las dinámicas propias de la comunidad o territorialidad.

#### **4.6.6. Territorialidad Humana**

Esta noción "... permite el desarrollo de conceptos como frontera, identidad y cultura. De esta manera, cada grupo social puede reconocer cuál es su territorialidad e identificarse con la misma" (García y Gomáriz, 2004). Lo anterior nos lleva a pensar los territorios de manera integral más allá de las de los aspectos económicos y sociales. Así, para comprender el habitar de la mujer rural, debemos hacerlo a partir de relaciones propias de su entorno que conllevan a la apropiación de una serie costumbres, hábitos o prácticas culturales entonces según la propuesta de Bourdieu (1967).

El habitus, como principio de percepción y de acción, incorporado a los esquemas mentales y a las disposiciones corporales, puede dar respuesta a infinidad de situaciones, siendo el conjunto de respuestas dadas coherentes con los principios del habitus. La relación entre el habitus y las prácticas sociales es equivalente a

la relación entre la estructura profunda del lenguaje, de Chomsky, y el habla. Según Bourdieu: “Este habitus podría ser definido por analogía con la ‘gramática generativa’ de N. Chomsky, como sistema de esquemas interiorizados que permiten engendrar todos los pensamientos, las percepciones y las acciones características de una cultura y solamente éstas” (*citado por Martínez, 2017, p. 3*).

#### **4.7. MUJER Y CULTURA**

El papel de la mujer en las culturas campesinas es fundamental: son las reproductoras de la vida, el conocimiento, las formas de hablar, cocinar, hacer familia; la mujer campesina es la principal educadora de la familia. Es importante valorar y reconocer la memoria de las mujeres mayores en las comunidades. La memoria de las mujeres campesinas ayuda a dignificar y empoderar la vida ante situaciones y condiciones negativas y excluyentes que se viven cotidianamente. (Ministerio de Cultura, 2014).

#### **4.8. MUJERES Y MEDIO AMBIENTE**

La relación mujer-medio ambiente puede analizarse desde el concepto más amplio de calidad de vida. (FAO, 1993d). Puesto que las mujeres tienen mayor relación con los recursos naturales, como las campesinas e indígenas que realizan el trabajo de cuidado no solo en el ámbito de la casa, sino que también cuidan el territorio, los recursos naturales y la biodiversidad. Ellas han utilizado distintas estrategias también en el entorno productivo y en relación con animales, plantas y biodiversidad. Algunas mujeres consideran que están vinculadas a la tierra, por eso la cuidan y tienen la necesidad de armonizar las prácticas productivas con los ciclos lunares, algo que se está perdiendo. (La seguridad y soberanía alimentaria de las mujeres rurales en Bolivia. REMTE, 2013).

Así mismo, muchos sostienen que la mujer rural, al estar en contacto directo con el manejo y uso de semillas y al conocer las plantas y especies que crecen en su zona, o propiedades y uso, ha desarrollado una mayor sensibilidad respecto del problema ambiental y la necesidad de conservación de los recursos. (Las Mujeres Campesinas. Ministerio de Salud y Protección Social, 2015). En esta lógica, el enfoque se centra en las especiales características de las mujeres como "cuidadoras del medio Desde el enfoque "mujeres y medio ambiente", se subraya el potencial del papel de las mujeres como "administradoras cotidianas" de los recursos naturales 1985. (ONU, 1998)

En este orden puede sostenerse que la mujer al luchar contra el deterioro de sus condiciones de vida y las de su familia y al plantear demandas por mejores condiciones de vida, que comprenden, acceso a servicios básicos, vivienda adecuada, salud y educación, ha jugado un papel fundamental en los problemas medio ambientales. (FAO, 1993).

#### **4.9. EL PAPEL DE LA MUJER EN LA AGRICULTURA**

El papel de la mujer en la agricultura y su situación en las áreas rurales depende de la región geográfica, de la clase social, de la edad y de la etnia. La mujer de las zonas rurales juega un papel esencial para la subsistencia de sus comunidades, aunque este papel no siempre está reconocido. Se encargan de las tareas domésticas, como la recogida de agua y leña, realizan tareas agrícolas y ganaderas y además venden los excedentes de sus cosechas en los mercados locales. También se encargan del cuidado y educación de su familia. Las mujeres también desarrollan un papel clave en la ganadería, la pesca y la silvicultura, aunque su trabajo tiene un menor reconocimiento y las actividades en estos sectores suelen ser menos rentables que el caso de los hombres.



La proporción de mujeres que trabajan en el sector agrícola varía desde el 20% de América Latina hasta casi el 50 % en algunas zonas de África y Asia. En el sudeste asiático, en Oriente Medio y en la zona norte de África el porcentaje de mujeres que trabajan en este sector es mayor que el caso de los hombres. Además, debido a la migración de los hombres a las zonas urbanas, la mujer está asumiendo mayores responsabilidades y tareas en el área rural. (FAO. 2010-2011). En el caso de Europa, alrededor del 42% de los 26,7 millones de personas que trabajan en la agricultura son mujeres y como mínimo una explotación de cada cinco es gestionada por mujeres, pero su extensión es sensiblemente inferior a las de los hombres.

En líneas generales, en los países en desarrollo los rendimientos de las explotaciones gestionados por mujeres son menores que aquellos dependientes de hombres debidos a que las primeras tienen un menor acceso a recursos productivos y tienen menos oportunidades. Sin embargo, cuando se habla de nutrición y de seguridad alimentaria es cuando sale a la luz todo ese trabajo doméstico. La mujer cultiva, cuida del ganado y selecciona y prepara los alimentos; (Hidalgo, 2013).

En la actualidad, se están abriendo oportunidades para que las mujeres lideren los cambios en el sector agrícola tales como la producción de nuevas cosechas, tecnologías y nuevos mercados. No se trata de realizar una agricultura tradicional sino de que las mujeres tengan acceso a los conocimientos y tecnologías que las hagan alcanzar un mayor rendimiento en sus tareas. Es necesario estudiar las vías que permitan el empoderamiento de la mujer rural adquiriendo un mayor protagonismo en las relaciones sociales y económicas, insertándose en nuevas dinámicas formas de ruralidad (Seguridad alimentaria y Seguridad Global, 2013).

#### **4.10. NUEVA RURALIDAD, MODERNIZACIÓN Y DESARROLLO SOSTENIBLE**

En la actualidad se percibe una resignificación del concepto de lo rural, dado que la realidad a la que alude está experimentando cambios significativos, destacándose su creciente vinculación e intercambios de bienes, servicios y manos de obra con los sectores urbanos; la disociación entre lo rural y lo agrícola; la disminución de la población ocupada en la agricultura; el aumento del empleo rural no agrícola y de la participación laboral femenina; y mutaciones en la vida cotidiana y familiar; (Barón, 2000).

El trabajo productivo doméstico forma parte de su trabajo reproductivo habitual, el que no ha sido social ni económicamente reconocido como trabajo productivo, permaneciendo invisibilizando como tal a nivel familiar, incluso frente a ellas mismas, y en las estadísticas. Consecuentemente, esta dimensión aparece como relevante para evaluar la sostenibilidad de los espacios rurales en el contexto de la nueva ruralidad. La cual permite asumir un papel más preponderante a la mujer campesina quien dinamiza diferentes labores desde una mirada social, asociativa, comunitaria, proclive a mejorar las condiciones de cada una de las familias de la comunidad. Reconocen a la mujer no tan solo biológicamente, de igual manera le reconoce su papel histórico transformador de las realidades colectivas e individuales de cada comunidad; (Fawaz y Vallejos, 2011).

#### **4.11. MUJER RURAL Y SEGURIDAD ALIMENTARIA**

La mujer rural juega un papel esencial en la lucha contra el hambre y la pobreza. Sin embargo, este papel está lejos de ser reconocido. La falta de acceso a recursos productivos, a los mercados y a las fuentes de financiación hace que no se pueda explotar todo el potencial que tienen las mujeres para garantizar la seguridad alimentaria. Además, existen otros factores que inciden más

directamente sobre las mujeres como es el caso del cambio climático, lo que les otorga una mayor vulnerabilidad.

Pese a que las cuestiones de igualdad de sexo se están viendo impulsadas por las distintas organizaciones internacionales, en la actualidad, las mujeres rurales no han alcanzado posiciones relevantes en la toma de decisiones a la hora de establecer políticas relacionadas con los desafíos a los que se enfrenta el sistema alimentario mundial. Es necesario que las políticas comerciales y agrícolas tengan en consideración la cuestión sexual y la no discriminación.

Se podría encontrar un impulso para alcanzar el empoderamiento de la mujer agrícola si a la hora de determinar la financiación de proyectos de desarrollo sostenible tuviera mayor consideración aquellos que aborden la cuestión de género; (Hidalgo, 2013). De igual manera, se destaca cómo las mujeres rurales a pesar que están a cargo de hogares complejos, asumen diversas estrategias para la subsistencia, que van desde:

(...) la producción de cultivos agrícolas, el cuidado de los animales, la elaboración y preparación de alimento, el trabajo asalariado en agroempresas u otras empresas rurales la recolección de combustible y agua, la participación en el comercio y la comercialización, el cuidado de los miembros de la familia y el mantenimiento de sus hogares (FAO, 2011b, p.7).

La mujer rural es productiva, reproductiva asume la responsabilidad de crianza, educación, manutención del hogar, alimentación y comercialización de los productos que genera a partir de su labor diaria, es un administrador de los recursos del hogar. También Quisumbing et al. (1995), señala la función relevante desempeñada por las mujeres en los países en vía de desarrollo, para cubrir las necesidades alimentarias y nutricionales de la familia a través de la producción y el acceso a los alimentos, así como del cuidado del estado nutricional de sus

integrantes, dejando claro que la contribución se realiza con limitados recursos. En consecuencia, el bienestar de los hogares rurales del criterio que asume en el hogar la mujer rural en la toma de decisiones, como la producción de aves, alimentos para suplir las necesidades nutricionales frente a otras necesidades del hogar. En este sentido, es pertinente señalar brevemente las diversas adversidades, limitaciones y discriminaciones que sufren las mujeres rurales:

Las mujeres que habitan en el sector rural sufren una triple discriminación: por ser mujeres en una sociedad marcada por el machismo y relaciones patriarcales, por vivir en el campo en condiciones peores en relación con los habitantes urbanos, y porque el conflicto se ensaña de manera aguda con ellas por su condición de madres, jefes de hogar, desventajas para ubicarse dignamente en la sociedad. (PNUD, 2011, p.13)

No obstante, las mujeres rurales también relatan experiencias de menosprecio en interacciones con el propio grupo social, que se traducen en sentimientos de máxima humillación al ser tratados como inferiores por parte de un igual, es decir, de aquel que comparte la misma situación laboral, económica o el mismo origen. Parece ser difícil para los campesinos aceptar las diferencias existentes en su grupo social, así como los espacios de poder que existen en sus veredas. El caso de las campesinas merece destacarse: con frecuencia, sus propias familias menosprecian el rol que desempeñan en sus fincas y en las labores domésticas, a la vez que los relatos de reconocimiento a su trabajo suelen circunscribirse a su capacidad para realizar trabajos convencionalmente masculinos, denotando una fuerte negación de lo femenino; (Matijasevic, 2015). Lo recién descrito permite advertir que se requiere analizar la situación de las mujeres rurales de acuerdo con algunas categorías de análisis desde la perspectiva de género, pero como se mencionó inicialmente esta investigación no se hará incorporando exclusivamente

esta perspectiva. Sin embargo, se hace relevante definir que es género. Para Farah (2005):

El género parte de las diferencias biológicas, pero es una construcción sociocultural, a través de la cual se asignan y valoran, de manera diferenciada, los derechos, responsabilidades, características y roles entre hombres y mujeres, los cuales condicionan sus opciones de vida, hábitos, desempeños, oportunidades, comportamientos, actitudes y expectativas. Al ser una construcción sociocultural, el género puede variar de un grupo social a otro y de un momento histórico a otro y tiene implicaciones en las dimensiones política, social, económica y cultural. Se construye mediante procesos sociales de comunicación y manejos de poder, se transmite a través de formas sutiles, en los procesos de crianza y educación, y se reproduce a partir de los procesos micro, meso y macroeconómicos. (p.61)

Por lo tanto, el género ha permitido que en los diferentes grupos sociales se construya lo que significa ser hombre y ser mujer, esto es un proceso dinámico que tiene injerencia en lo político, social y cultural y donde se configuran relaciones de poder entre hombres y mujeres en los diferentes ámbitos de interacción. Se debe comprender que el género no solo define como una condición física, dado que el ser mujer rural constituye una construcción social, humana, económica, política, cultural por ser eje y actor principal de la unidad familiar. Que implica deberes, derechos, responsabilidades, libertades.

En el trabajo de Matijasevic (2015) se establece que la demanda central de los campesinos a la sociedad y al Estado es, ante todo, que les reconozcan su condición de ciudadanos; de ciudadanos con acceso pleno a todos sus derechos. En este orden parece ser necesario diferenciar entre las experiencias vividas por

los campesinos en su interacción en distintos ámbitos –mercado, Estado, sociedad, sus propias familias y comunidades–, así como considerar las particularidades de estas experiencias según el género y la generación. Distintas investigaciones llaman la atención sobre la importancia de realizar análisis de género, dados los problemas de reconocimiento de las mujeres y la persistencia de condiciones de inequidad.

Así mismo, el autor continúa diciendo que la pertenencia al campo es el núcleo a partir del cual se juzga quiénes son los pares, de manera independiente al estatus derivado de otras características. Parece haber una negativa a aceptar las diferencias existentes con personas con el mismo origen rural –negando así la heterogeneidad de los campesinos– así como los espacios de poder que existen en sus veredas: “Hay personas que viven acá en el campo y se creen como ciudadanas, se creen como viviendo en Manizales o se creen como más que otras, menosprecian a las otras personas, siendo también del campo”. En suma, se espera de quienes comparten el mismo origen, un trato fundado en el respeto y en el reconocimiento, más de lo que se espera de quienes hacen parte de otros grupos sociales. El incumplimiento de esta expectativa conduce al sentimiento de humillación. Ser menospreciado en las relaciones de vecindad y de amistad reviste un significado distinto, dada la expectativa de estima y de apoyo incondicional propios del reconocimiento en el amor, o bien, del sentimiento de clase; (Matijasevic, 2015).

Los ámbitos de interacción según el DNP (1995) “... son caracterizaciones de los grupos humanos según la forma como se organizan para realizar actividades o interactúan en función de algo” (*citado* por Muñoz, 2014, p. 41). Existen cinco ámbitos de interacción: reproductivo, productivo, comunitario, cultural y político (DNP, 1995). Según Barón (2000), en un estudio de caso realizado en Cundinamarca (Colombia), las mujeres “cumplen no solo actividades reproductivas dentro de la familia sino diferentes actividades agropecuarias en la

unidad productiva, garantizando por un lado la reproducción biológica y social de la familia y de otro el funcionamiento de la unidad productiva agrícola familiar” (p.141). De igual manera, Farah y Pérez (2004) presentan “... una nueva ruralidad, haciendo énfasis en la participación de las mujeres en las actividades productivas, reproductivas y comunitarias, en la propiedad de animales y tierra, y en la toma de decisiones sobre los mismos” (p. 139).

La nueva ruralidad permite asumir un papel más preponderante a la mujer campesina, quien dinamiza diferentes labores desde una mirada social, asociativa, comunitaria, proclive a mejorar las condiciones de cada una de las familias de la comunidad. Para ello necesario contar con condiciones que les permita empoderasen de su entorno.

#### **4.12. EMPODERAMIENTO**

Uno de los mecanismos de participación de la comunidad que asegura la sostenibilidad de las acciones, es el empoderamiento. Un concepto de la psicología social comunitaria, vinculado a las teorías del desarrollo social desde la década de los años 90, que según es un constructo en el cual se unen las fortalezas y competencias individuales, los sistemas naturales de ayuda, y las conductas proactivas a la política social y el cambio social. Incluye la acción colectiva para mejorar la calidad de vida en una comunidad y las conexiones entre las organizaciones de la misma; (Suárez, 2017).

Según Perkins y Zimmerman (1999), el empoderamiento se clasifica en los siguientes niveles tanto en proceso como en resultados:

- Individual o psicológico: percepción de control personal, aproximación proactiva hacia la vida y comprensión crítica del ambiente sociopolítico.
- Organizacional: corresponde a los procesos y estructuras que incrementan las estrategias de los sujetos y les proporcionan el apoyo mutuo necesario.
- Comunitario: es la acción colectiva de los individuos en organizaciones comunitarias y servicios que ayudan a mantener/mejorar la calidad de vida comunitaria, y de las conexiones de éstas con la comunidad; en sus componentes intrapersonal, de interacción y de comportamiento.

#### **4.13. EMPODERAMIENTO DE LA MUJER**

En la III Conferencia Mundial de la Mujer realizada en Nairobi en 1985, apareció por primera vez el concepto de empoderamiento de la mujer como una propuesta innovadora para reorientar el movimiento de mujeres. Así mismo, en los documentos para el Foro de ONG realizado en la misma ciudad, se aborda una nueva perspectiva de empoderamiento denominada "mujeres y medio ambiente", que ha tenido un importante impacto entre las ONGs; (ONU, 1998). Desde entonces, diferentes sectores de la cooperación internacional comenzaron sus esfuerzos para integrar a las mujeres en el desarrollo, no obstante, los avances no fueron los esperados y la Red de Mujeres del Sur propuso asumir el empoderamiento como una estrategia política para que desde abajo las mujeres cuestionaran las estructuras de poder excluyentes.

En los procesos de organización, el empoderamiento busca alcanzar niveles de autonomía, de poder para trascender en el hacer, es decir volcarse al SER. (Olaya, 2016). Autores como (Stephen, 1997) señalan que el empoderamiento de



la mujer es un proceso multidimensional que abarca los ámbitos personal, social, jurídico, cultural y económico; los cuales deben trabajarse en conjunto para lograr el empoderamiento, ya que este no depende únicamente de las mujeres sino también de su entorno y las posibilidades de transformación

#### **4.14. ASOCIACIONES DE MUJERES RURALES DE LÍBANO – TOLIMA Y ECONOMÍA SOLIDARIA**

En el presente documento solo se tendrán en cuenta tres ámbitos de interacción: las actividades productivas, reproductivas y comunitarias que se relacionan con la seguridad alimentaria y nutricional, asumidos por la mujer rural, representada por las asociadas de Ammucil y Asomucamtesoro; y por sus familias.

Las nuevas ruralidades reconocen a la mujer no solo biológicamente, sino también a través de su papel histórico transformador de las realidades colectivas e individuales de cada comunidad. Por ello, se partió de las definiciones propuestas por Barón (2000), quien señala que los trabajos productivos son "... aquellas actividades destinadas a producir bienes y servicios al consumo y/o la venta en el mercado que, generalmente, pero no siempre, es remunerado" (p.12). El trabajo reproductivo son actividades "... que proveen y generan bienes y servicios para el bienestar familiar y comunal como son la administración de la casa, el trabajo doméstico y el cuidado de los hijos, actividades que no son remuneradas cuando las realiza algún miembro de la familia, por lo general la mujer" (p.13). Por su parte, el trabajo comunitario se relaciona con "la organización colectiva de actividades sociales y de servicios para el mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad" (*Ibíd.*).

Otras categorías importantes de análisis son las necesidades prácticas y los intereses estratégicos de las mujeres asociadas, asimismo, la condición y la posición. Al respecto, GTZ (1995) afirma:

El concepto de “necesidad práctica” se refiere a la suma de condiciones materiales de vida de hombres y mujeres, las cuales varían entre unos y otros de acuerdo a los roles sociales otorgados en su comunidad. Así mismo “interés estratégico” se refieren a esas situaciones planificadas de largo plazo que promueven el mejoramiento de las condiciones de la comunidad y la equidad entre hombres y mujeres (*citado por Ramos, 2007, p.144*).

Por otra parte, Farah (2005) plantea:

La satisfacción o no de las condiciones prácticas determinan la condición de una persona o de un grupo de personas. Por su parte, los intereses estratégicos se remiten a la posición de cada individuo o grupo social en la comunidad en términos de poder y equidad (p.62).

El grado de satisfacción determina las condiciones de vida adecuada de una persona o un grupo de personas. Se puede percibir que es una variable directamente proporcionar, pues a mayor grado de satisfacción mayor calidad de vida. Es decir, la condición se relaciona con las necesidades prácticas y la posición con los intereses estratégicos. Otro aspecto relevante a tener presente en esta investigación es el concepto de negociación, que para Agarwal (1999) “... contiene elementos tanto de cooperación como de conflicto” (p.4). En este sentido Sen (2000) menciona:

La toma de decisiones en la familia tiende, pues a basarse en la búsqueda de cooperación y alguna solución acordada - normalmente implícita - en los aspectos en los que hay un conflicto de intereses. Esa «resolución de los conflictos basada en la

cooperación» es una característica general de muchas relaciones de grupo, y el análisis de esos conflictos puede ayudar a comprender los factores que influyen en el «trato» que reciben las mujeres en el reparto de los recursos dentro de la familia. Ambas partes pueden obtener beneficios siguiendo unas pautas de conducta acordadas implícitamente. Pero existen muchos acuerdos posibles, unos más favorables que otros para una de las partes. (pp. 236-237)

Retomando a Agarwal (1999):

El poder de negociación de un miembro se define por un conjunto de factores, en especial la fuerza de su "posición de retirada" (las opciones externas que determinan su bienestar si la cooperación fracasa), también denominada "punto de amenaza". Una mejora en la posición de retirada (mejores opciones externas), provoca una mejora del acuerdo que la persona obtiene en la unidad doméstica. (p.17)

Existen diversos factores que contribuyen a aumentar el poder de negociación de las mujeres en el hogar y la sociedad, algunos de estos son: la capacidad de obtener recursos monetarios, el nivel de educación, los derechos de propiedad, obtener un empleo fuera del hogar; (Sen, 2000). De igual manera, "Como regla general, el poder de negociación de las mujeres dentro de la comunidad será mayor si actúan como grupo que individualmente" (Agarwal, 1999).

#### **4.15. SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL**

El concepto de Seguridad Alimentaria surge en los 70s y desde esa época hasta la actualidad ha evolucionado, porque se han ido incorporando otros elementos

para ampliar el concepto. La FAO (2002), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación, define "... que la seguridad alimentaria, a nivel de individuo, hogar, nación y global; se consigue cuando todas las personas en todo momento tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana. Sobre dicho concepto se basa la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la cual se aprobó en Colombia en el año 2008 mediante documento del Consejo Nacional de Política Económica y Social, Conpes social 113 y donde se indica que:

Seguridad alimentaria y nutricional es la disponibilidad suficiente y estable de alimentos, el acceso y el consumo oportuno y permanente de los mismos en cantidad, calidad e inocuidad por parte de todas las personas, bajo condiciones que permitan su adecuada utilización biológica, para llevar una vida saludable y activa (p.4).

**4.15.1.** Ejes de la seguridad alimentaria y nutricional. El concepto de seguridad alimentaria y nutricional incluye cinco ejes, según el mencionado documento Conpes (DNP, 2008):

*Disponibilidad de alimentos:* es la cantidad de alimentos con que se cuenta a nivel nacional, regional y local. Está relacionada con el suministro suficiente de estos frente a los requerimientos de la población y depende fundamentalmente de la producción y la importación. Está determinada por: la estructura productiva, los sistemas de comercialización internos y externos, los factores productivos, las condiciones ecosistémicas, las políticas de producción y comercio, y las tensiones sociopolíticas.

*Acceso:* es la posibilidad de todas las personas de alcanzar una alimentación adecuada y sostenible. Se refiere a los alimentos que puede obtener o comprar una familia, una comunidad o un país. Sus determinantes básicos son el nivel de ingresos, la condición de vulnerabilidad, las condiciones socio-geográficas, la distribución de ingresos y activos (monetarios y no monetarios) y los precios de los alimentos.

*Consumo:* se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, las actitudes y las prácticas. Sus determinantes son: la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia.

*Aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos:* se refiere a cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume y cómo los convierte. Sus principales determinantes son: el medio ambiente, el estado de salud de las personas, los entornos y estilos de vida, la situación nutricional de la población, la disponibilidad, la calidad y el acceso a los servicios de salud, agua potable, saneamiento básico y fuentes de energía.

*Calidad e inocuidad de los alimentos:* se refiere al conjunto de características de los alimentos que garantizan que sean aptos para el consumo humano, que exigen el cumplimiento de una serie de condiciones y medidas necesarias durante la cadena agroalimentaria hasta el consumo y el aprovechamiento de los mismos, asegurando que una vez ingeridos no representen un

riesgo (biológico, físico o químico) que menoscabe la salud. Sus determinantes básicos son: la normatividad (elaboración, promoción, aplicación, seguimiento); la inspección, vigilancia y control; los riesgos biológicos, físicos y químicos, y la manipulación, conservación y preparación de los alimentos.

**4.15.1.2. Eje de consumo.** La alimentación y el consumo de alimentos es un acto complejo para el ser humano, pues involucra diversos factores y dimensiones, que incluye desde características del individuo como del entorno en que se desarrolla. Por lo tanto, los alimentos además de ser el vehículo para los nutrientes que necesita el organismo, tienen una dimensión cultural, social y simbólica; (Fonte, 1991). Según (Cruz, 2015), "... el vínculo que establece el hombre con el alimento en la acción de comer tiene varios aspectos: biológico, psicológico, familiar, sociológico, cultural, económico, laboral, geográfico, político" (p.7).

En el aspecto biológico, una buena alimentación ayuda al desarrollo adecuado del organismo y mantiene la homeostasis. En lo psicológico, la asociación entre el alimento y el ser humano, está mediada por las sensaciones, el consumo de alimentos produce sensaciones que se ligan y graban en el cuerpo (Santamaría, et al., 2016). En lo familiar, el acto de alimentarse no solo influye en la creación de patrones de alimentación, sino que permite la interacción social entre cada integrante del núcleo familiar (Silva-Gutiérrez y Sánchez-Sosa, 2006). Adicionalmente, a través de la alimentación se aprenden normas y conductas sociales, que permiten que los individuos se inserten en la sociedad (Franco, 2010); creando patrones de interacción social, cultural aprendida en cada encuentro para alimentarse, que varía dependiendo de factores como la región, el medio ambiente, educación o capacidad económica. En tal sentido el encuentro familiar para compartir el alimento o nutrirse, brinda un espacio de socialización el cual permite un intercambio de saberes, un aprendizaje a cada individuo desde la cotidianidad de sus vivencias.

Desde el punto de vista biológico, existe evidencia sobre la relación que ejerce la alimentación en la aparición y evolución de enfermedades, de igual manera, la importancia de una adecuada alimentación en la prevención y tratamiento de dichas enfermedades (Álvarez y Álvarez, 2009; Instituto de salud Santa Teresa III, s.f.; OMS, 2003). Se debe tener en cuenta el sedentarismo que vive la sociedad en general a partir de patrones culturales introducidos por las nuevas tecnologías que si bien han permitido tener conectividad con el mundo por medio de proceso de globalización; también han introducido nuevas costumbres, que a su vez han transformado radicalmente hábitos, costumbres, comportamientos y patrones culturales. Por consiguiente, en el consumo de alimentos intervienen varios determinantes, que van desde los patrones y hábitos alimentarios hasta el nivel educativo, y tamaño y composición familiar.

El patrón alimentario se refiere a la ingesta real y consciente de un conjunto de alimentos que un individuo, familia o población consumen de manera cotidiana y habitual en un tiempo determinado (frecuencia estimada de por lo menos una vez al mes). En el patrón alimentario influyen diferentes factores: socioculturales, económicos, individuales y de aprendizaje personal; (Torres y Trápaga, 2001 *citado por* Ortiz, Vásquez y Montes, 2005). Por su parte, Macías, Gordillo y Camacho (2012), con base a Moreira y Cuadrado (2001; y Ortiz et al. (2005), plantean que los hábitos alimentarios son "... manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales" (p. 41).

**4.15.2.** Estado nutricional como uno de los determinantes de la seguridad alimentaria. La seguridad alimentaria tiene como propósito el bienestar de la población; un eje de la seguridad alimentaria es el aprovechamiento o la utilización biológica de los alimentos y dentro de sus principales determinantes se encuentra el estado nutricional.

El estado nutricional de una población se relaciona directamente con el estado de salud de la misma y se encuentra influenciado por los determinantes sociales del nivel estructural e intermedios; (Gonzalez, 2014; Pedraza, 2004). Según la ENSIN (2010), el estado nutricional

Es el resultante del balance entre la ingesta y las necesidades energéticas y de nutrientes del organismo, lo que expresa distintos grados de bienestar de las personas y que, en sí mismos, son dependientes de la interacción entre la dieta, los factores relacionados con la salud y el entorno físico, social, cultural y económico. (p.263)

Para evaluar el estado nutricional de manera directa en poblaciones e individuos se debe tener presente lo siguiente: observación de signos clínicos, pruebas bioquímicas, métodos biofísicos (pruebas funcionales) y la antropometría; adicionalmente, información general de la persona (aspectos sociodemográficos) y determinación de la ingesta y las prácticas alimentarias; (Vargas, 1980). De acuerdo con las necesidades específicas y la disposición de recursos (monetarios y no monetarios), en la valoración nutricional se aplican todos o algunos de los aspectos señalados anteriormente.

En este sentido, la evaluación nutricional proporciona información que se requiere para clasificar el estado nutricional; esta clasificación puede ser de dos tipos: cuantitativa y cualitativa. La cuantitativa corresponde a aquella que permite



separar a los individuos normales de aquellos que tienen alguna alteración por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso u obesidad) utilizando parámetros establecidos, como por ejemplo los indicadores antropométricos, uno de estos el índice de masa corporal. La clasificación cualitativa pretende diferenciar las manifestaciones clínicas especialmente del déficit nutricional severo en un servicio de hospitalización (desnutrición calórica o marasmo, desnutrición proteica o Kwashiorkor, desnutrición mixta) (Radrikan, Vallejos, Fernández y Torres, 1973; Ravasco, Anderson, y Mardones, 2010). El tipo de clasificación cuantitativa será la que se utilizará en este documento, a través de la antropometría y los indicadores antropométricos.

Es importante aclarar algunos términos que permiten clasificar el estado nutricional. La desnutrición según la (OMS, 2006), se define como “el resultado de una ingesta de alimentos que es, de forma continuada, insuficiente para satisfacer las necesidades de energía alimentaria, de una absorción deficiente y/o de un uso biológico deficiente de los nutrientes consumidos”. El sobrepeso y la obesidad se definen como una “acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud” (OMS, 2006b), se originan por un “desequilibrio entre el aporte y el gasto energético que es producido por una serie de alteraciones genéticas, bioquímicas, dietéticas y conductuales” (Hernández, 2004, p.27).

Las consecuencias de la desnutrición, especialmente en la población infantil menor de dos años, se puede evidenciar en la afectación negativa del estado de salud, ocasionando daños físicos y psicológicos irreversibles, que se manifiestan en el bienestar presente del infante y que tienen consecuencias en la vida adulta, lo cual incide en el progreso social y económico del individuo y de la sociedad (Black et al., 2013). Adicionalmente, el exceso de peso u obesidad infantil se convirtió en un “problema creciente de salud pública en el ámbito mundial y se asocia a alteraciones metabólicas (dislipidemias, intolerancia a la glucosa, hiperinsulinemia e hipertensión arterial), transformándose en un factor de riesgo

importante de morbimortalidad por enfermedad cardiovascular en la vida adulta” (Gotthelf, y Jubany, 2007, p. 411). En la adultez el exceso de peso se asocia con un mayor riesgo de desarrollar diversas patologías, entre ellas la diabetes, la hipertensión, dislipidemias, enfermedad cardiovascular y algunos tipos de cáncer (Flegal, Graubard, Williamson y Gail, 2007; Heber, 2010). Otro término que se relaciona con la clasificación del estado nutricional, es el de malnutrición, que

... se define como una condición fisiológica anormal causada por un consumo insuficiente, desequilibrado o excesivo de los macronutrientes que aportan energía alimentaria (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y los micronutrientes (vitaminas y minerales) que son esenciales para el crecimiento y el desarrollo físico y cognitivo (FAO, 2014a, p.1).

Es decir, la malnutrición puede incluir desnutrición, sobrepeso, obesidad y/o deficiencias de nutrientes. Actualmente los países latinoamericanos se encuentran en diferentes etapas de la transición demográfica, epidemiológica, alimentaria y nutricional (FAO, 2014b; Duran, 2015), el resultado especialmente de la transición alimentaria y nutricional se evidencia en lo que se denomina la doble carga nutricional, la cual se refiere a la coexistencia de desnutrición, sobrepeso y obesidad, así mismo la deficiencia de micronutrientes, que se puede evidenciar en tres niveles: individual, hogar y poblacional (Shrimpton y Rokx, 2012). En Colombia esta situación se ha documentado en varios estudios y revisiones (Atalah et al., 2010; ENSIN, 2010; Benjumea, Estrada, y Álvarez, 2006).

Por consiguiente, la evaluación en los diferentes grupos de edad, a través de un método directo como la antropometría se convierte en un recurso útil, sencillo y económico (OMS, 1995) de intervención poblacional que arroja información del estado nutricional, permitiendo identificar malnutrición en individuos y/o grupos etarios. A través de la antropometría se recogen datos, los cuales son necesarios

para la construcción de indicadores que permiten evaluar y clasificar el estado nutricional. A nivel poblacional la información recolectada a través de estos indicadores debería ser útil para diseñar e implementar acciones y estrategias de prevención y promoción de la salud.

Sin embargo, es importante mencionar que el alcance de estos indicadores es limitado si se utilizan de manera aislada (Kasper, Herrán y Villamor, 2014); pues como se mencionó inicialmente, dependiendo de las necesidades se requerirá integrar la antropometría con la información sobre características sociodemográficas, las prácticas alimentarias, los indicadores bioquímicos y clínicos de los individuos para determinar de manera adecuada el estado nutricional, pues se podría obtener información sobre factores que inciden positivamente o negativamente sobre dicho estado (la edad, el sexo, la cultura, el consumo de alimentos, las condiciones de saneamiento básico de la vivienda, entre otros; (Ravasco, et al., 2010). Finalmente, es primordial en salud pública establecer las alteraciones del estado nutricional, dada su relación con la morbimortalidad de las personas en ciertas edades y estados fisiológicos. Por consiguiente, conocer el estado nutricional de los individuos y de las colectividades siempre contribuirá al análisis de la situación de la seguridad alimentaria.

**4.15.3. El Rol De Mujer en la Seguridad Alimentaria y Nutricional.** Como se mencionó anteriormente el concepto de Seguridad Alimentaria surgió en los 70s y desde ese momento hasta la actualidad se han adicionado otros elementos que han permitido crear un concepto más amplio e integrador, no obstante, es importante mencionar que a partir de los 90s, ya se empezó a incluir el papel fundamental de la mujer en la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).

Según la FAO (2011a), el papel de las mujeres en la agricultura es importante, en promedio el 43% de la fuerza de trabajo en el sector agrícola de los países en vía

de desarrollo está constituido por mujeres. En América Latina la proporción del trabajo agrícola corresponde a un 20%. En el sector ganadero se destaca la labor realizada por las mujeres en la cría de aves de corral y el cuidado del ganado lechero. Asimismo, en la cría de porcinos a pequeña escala. Sin embargo, existe una brecha de género que no permite que las mujeres se inserten de manera equitativa en estos sectores, pues tienen menor acceso a recursos y servicios productivos requeridos para desempeñar las labores agropecuarias, como la tierra, el ganado, el capital humano, servicios de extensión, la banca formal y las nuevas tecnologías. Existiendo una marcada desigualdad de género puesto que no se reconoce la labor realizada por la mujer rural siendo una labor inequitativa, menospreciada e invisibilizada.

La mujer de las zonas rurales juega un papel esencial para la subsistencia de sus comunidades, aunque este papel no siempre está reconocido. Se encargan de las tareas domésticas, como la recogida de agua y leña; desarrollan un papel clave en la pesca y la silvicultura, aunque su trabajo tiene un menor reconocimiento y las actividades en estos sectores suelen ser menos rentables que el caso de los hombres. Además venden los excedentes de sus cosechas en los mercados locales; también se encargan del cuidado y educación de su familia. Sin embargo, cuando se habla de nutrición y de seguridad alimentaria es cuando sale a la luz todo ese trabajo doméstico. Pues la mujer cultiva, cuida del ganado, selecciona y prepara los alimentos. Además, los ingresos que puede obtener de la venta de los excedentes son reinvertidos en la familia en forma de alimentos, en educación o en salud. (Hidalgo, 2011)

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1. ENFOQUE METODOLÓGICO

Con el fin de identificar las experiencias de las mujeres rurales y sus sentires ambientales para favorecer el desarrollo de alternativas y la relación entre las prácticas culturales de la mujer rural cafetera desde los sentires ambientales y el papel que ejerce para garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar de su hogar. El estudio fue realizado con un enfoque cualitativo mediante la técnica “Narrativa”, lo cual implicó entender lo contado por las mujeres como una reconstrucción de la experiencia subjetiva; (Somers, 1994).

Para la interpretación del objetivo de la investigación, que busca aproximarnos a la comprensión de la complejidad de los procesos de asignación de sentido de las mujeres y sus experiencias a través de los significados intersubjetivos; como propuesta ética y metodológica para resolver nuestras preguntas de investigación (Babbit, 2001; Cole y Knowles, 2001) de modo tal que esa aproximación reivindique el rol de la intersubjetividad y de las emociones en el proceso de investigación como recurso epistemológico (Behar 1996). Permitiendo descifrar los fenómenos y la influencia del contexto territorial en los mismos, e interpretar las diversas construcciones sociales que tiene su concreción en los discursos, el punto de vista de quienes experimentan el impacto de la narrativa y realizar análisis de esos discursos (Erikson, 1986); para descubrir las variables en juego y su relación con las practicas efectivas, utilizando como herramienta teórica-metodológica supone: 1) Establecer al significado como su objeto de estudio; 2) Reconocer a la acción situada socioculturalmente como su unidad de análisis; y

3) Conceptualizar a la narrativa como proceso a la vez que como herramienta de investigación.

En el marco de la metodología cualitativa, se propone el desarrollo de estudio de casos, el cual, según (Monge, 2010), se puede definir como una investigación empírica que investiga un fenómeno contemporáneo en profundidad y dentro de su contexto real, especialmente cuando los límites entre el fenómeno y el contexto no son claramente evidentes. Este mismo autor, señala que la investigación de estudio de caso hace frente a una situación técnicamente distintiva en la que habrá muchas más variables de interés que los puntos observacionales; y como uno de los resultados, se basa en múltiples fuentes de evidencia, con datos que deben converger en una forma de triangulación; y como otro resultado, se beneficia del desarrollo previo de proposiciones teóricas para guiar la recolección y análisis de datos (Yin, 2009).

## 5.2. PROCEDIMIENTO METODOLÓGICO

**5.2.1. Unidad de análisis.** Percepción de las mujeres en relación con las experiencias vividas en torno al papel que ejerce la mujer para garantizar la seguridad alimentaria y el bienestar de su hogar. La unidad de trabajo son las mujeres, y las familias la categoría de análisis: significado de ser mujer rural, los sentires ambientales, la percepción de las mujeres, actividades económicas y productivas. Prácticas culturales y su relación con las coberturas vegetales.

El cálculo del tamaño de la muestra se halló conociendo el tamaño de la población, la fórmula para calcular la población de un gran número de individuos o elementos que por razones económicas, examinarlos a todos. Las observaciones se efectúan entonces sobre un número restringido de elementos o individuos que se precisó, en donde,  $N$  = tamaño de la población  $Z$  = nivel de confianza,  $P$  = probabilidad de éxito, o proporción esperada  $Q$  = probabilidad de fracaso  $D$  = precisión (Error

máximo admisible en términos de proporción); procedimiento que se grafica a continuación:

$$n = \frac{K^2 p q N}{E^2 (N-1) + K^2 p q}$$

Donde la muestra analizada arrojó siguientes datos:

- Ammucil: n = 30; Asomcamtesoro: n = 10; Nivel de confianza: 1, 28 (80%) y 1,44 (85%) respectivamente.

**5.2.2.** Fase exploratoria. En esta fase se realizó revisión de fuentes secundarias que incluyeron documentos, boletines y tesis en el ámbito internacional y nacional. Esto con el propósito de construir los resultados obtenidos durante el proceso.

**5.2.3.** Fase de campo. En esta fase que se llevó a cabo en periodo 2012-2015 se levantó información primaria. Para ello se utilizaron herramientas de tipo cuantitativo y cualitativo. El levantamiento de información primaria cuantitativa se realizó a través de dos fases:

Se realizaron encuentros y entrevistas de caracterización con las líderes de las dos organizaciones cafeteras que cuentan con un número representativo de mujeres. Estos instrumentos permitieron realizar la caracterización de las mujeres participantes en las asociaciones en cada uno de los territorios, mediante una entrevista semi-estructurada, para trabajar con las interpretaciones que hace el narrador de su propia vida y con las interpretaciones que hace el investigador sobre sus relatos.

Para la segunda fase se realizaron encuestas a las asociadas en los comités veredales seleccionados en Ammucil y a las asociadas de Asomucamtesoro. Con

este instrumento se levantó información demográfica de las socias y sus familias (ver anexo 1), asimismo, sobre la disponibilidad de alimentos (producción agrícola y pecuaria, tenencia de la tierra), el aprovechamiento y utilización biológica, consumo de alimentos (cuestionario de frecuencia de alimentos) (ver anexo 2). Es importante mencionar, que previamente se diseñaron las encuestas y seleccionaron los cuestionarios y se aplicó una prueba piloto, esto permitió realizar ajustes al instrumento y calcular el tiempo empleado con cada socia.

La cantidad de encuestas realizadas se detalla en la tabla 2. Inicialmente se intentó realizar las encuestas con la totalidad de las socias activas en cada comité de Ammucil y en Asomucamtesoro, sin embargo, las complicadas y largas distancias en el área rural y los recursos económicos limitados no permitieron alcanzar este propósito. Además, se presentaron diferencias en el número de encuestas realizadas en un mismo comité, pues no siempre se disponía de la presencia de las mujeres.

**Tabla 2.** Herramientas o técnicas metodológicas utilizadas en la investigación

Herramientas o técnicas metodológicas	Comités veredales Ammucil			Asomucamtesoro
	Tierradentro	El Convenio	Santa Teresa	
	Cantidad	Cantidad	Cantidad	Cantidad
Talleres	1	1	1	1
Encuestas disponibilidad alimentos	11	9	10	10
Encuesta consumo de alimentos (frecuencia)	14	6	11	9



Encuesta					
aprovechamiento y utilización biológica	11	6	15	9	
Valoración					
nutricional asociadas	15	6	15	9	

Fuente: Las autoras

En la Tabla 3 se describen los comités en los cuales se llevó a cabo la presente investigación: en Ammucil (3 comités) y en Asomucamtesoro.

**Tabla 3.** Base social activa

<b>Asociación</b>	<b>Comité</b>	<b>No. de socias participantes</b>
Ammucil	Tierradentro	15
	El Convenio	9
	Santa Teresa	15
Asomucamtesoro	N/A	12

Fuente: Las autoras

La técnica fue la encuesta, y el cuestionario el instrumento de frecuencia de alimentos; en esta investigación tuvo por objetivo explorar el consumo de alimentos en las asociadas. Se aplicó el cuestionario de con el fin de medir las frecuencias de consumo de alimentos, este consistió en un método retrospectivo que permite estimar la ingesta alimentaria habitual en un período determinado de tiempo, de manera rápida y económica. Específicamente, se utilizó el formato de frecuencia de alimentos validado en la ENSIN (2010), que además incorpora prácticas alimentarias de interés a nivel nutricional y de salud pública.

**Menú diario (matriz).** El cuestionario anterior se complementó con este ejercicio, en el que se buscó establecer un menú diario, alimentos consumidos por las mujeres asociadas durante los 7 días anteriores en todos los tiempos de comida.

**Evaluación del estado nutricional.** Según el grupo de edad se realizó la evaluación nutricional (ver anexo 3).

**Población adulta.** En las mujeres se realizaron toma de datos antropométricos: peso, talla, perímetro de cintura y medición del porcentaje de grasa utilizando la técnica de bioimpedancia eléctrica (ver anexo 4).

Con las variables peso y talla se calculó el IMC a partir de la fórmula peso (kg)/talla (m<sup>2</sup>), posteriormente, con el resultado se utilizó la clasificación de la (OMS, 2006) para establecer el estado nutricional de la población adulta.

**Tabla 1.** Clasificación del estado nutricional en adultos según IMC

<b>Clasificación</b>	<b>IMC (kg/m<sup>2</sup>)</b>
Bajo peso	<18,50
Normal	18,50 - 24,99
Sobrepeso	≥25,00

Fuente: OMS (2006)

Con la información del perímetro de cintura en las mujeres se calculó la obesidad abdominal, que según sexo tiene puntos de corte y fueron establecidos en la Resolución 2465 de 2016.

**Tabla 2.** Clasificación de la obesidad según perímetro de cintura

<b>Clasificación de la obesidad</b>	<b>Mujeres</b>	<b>Hombres</b>
Obesidad abdominal	≥ 80 cm	≥ 90 cm

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 2465 de 2016

Por último, se realizó la medición del porcentaje de grasa corporal a través de la técnica de bioimpedancia eléctrica; método sencillo, fácil y económico (Martínez, 2010), fundamentado en la variación de resistencia de los tejidos corporales al paso de una corriente eléctrica, en función de la cantidad y distribución de agua y electrolitos en los distintos compartimentos corporales” (Marrodàn, et al., p.12).

Para clasificar el porcentaje de grasa corporal se tomaron como referencia los puntos de corte por sexo y edad propuestos por la (American College of Sport Medicine, 2010).

**Tabla 6.** Clasificación del porcentaje de grasa corporal según sexo y edad

<b>Sexo</b>	<b>Grupos por edad</b>	<b>Clasificación de la grasa corporal</b>			
		<b>Bajo (%)</b>	<b>Normal (%)</b>	<b>Elevado (%)</b>	<b>Muy elevado (%)</b>
Mujeres	20-39 años	menor a 21	21 a 32,9	33 a 38,9	mayor a 39
	40-59 años	menor a 23	23 a 33,9	34 a 39,9	mayor a 40
	60-79 años	menor a 24	24 a 35,9	36 a 41,9	mayor a 42
Hombres	20-39 años	menor a 8	8 a 19,9	20 a 24,9	mayor a 25
	40-59 años	menor a 11	11 a 21,9	22 a 27,9	mayor a 28
	60-79 años	menor a 13	13 a 24,9	25 a 29,9	mayor a 30

Fuente: American College of Sport Medicine (2010)

**Población infantil.** En la población infantil se tomaron mediciones antropométricas a los hijos o familiares de socias que eran miembros del hogar. A estos menores de edad se les solicitaba el asentimiento para realizar las mediciones, con previa autorización del adulto responsable. En el año 2017, se valoraron un total de cuarenta y nueve niños de 5 a 14 años.

**Tabla 7.** Clasificación del estado nutricional según los indicadores antropométricos

<b>Grupo de edad</b>	<b>Indicador antropométrico</b>
De 5 a 17 años	Talla para la edad Índice de masa corporal para la edad

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 2465 de 2016

En la presente investigación se valoró población infantil de 5 a 14 años, por consiguiente, se tomaron los indicadores y puntos de corte que se describen en la tabla 8.

**Tabla 8.** Clasificación del estado nutricional para población de 5 a 17 años según indicadores antropométricos y puntos de corte

<b>Indicador antropométrico</b>	<b>Puntos de corte Desviaciones Estándar (DE)</b>	<b>Clasificación</b>
Talla para la edad (T/E)	$\geq -1$	Talla adecuada para la edad
	$\geq -2$ a $< -1$	Riesgo de talla baja
	$< -2$	Talla baja o retraso en talla

	> +2	Obesidad
IMC para la edad (IMC/E)	> +1 a ≤ +2	Sobrepeso
	≥ -1 a ≤ +1	IMC adecuado para la edad
	≥ -2 a < -1	Riesgo de delgadez

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social, Resolución 2465 de 2016

Las herramientas cualitativas para el levantamiento de información primaria fueron:

- **Talleres:** Se utilizaron instrumentos o técnicas del Diagnóstico Rural Participativo, DRP, que según (Chambers y Guijit, 1995) se describe como “enfoques y métodos dirigidos a permitir que la gente local comparta, aumente, y analice su conocimiento de la vida y sus condiciones, para que planifiquen y actúen” (p. 2). A continuación, se describen brevemente los instrumentos y técnicas DRP (Maya y Corrales, 2012).
- **Perfil productivo del grupo.** Este instrumento permitió identificar algunas de las actividades productivas de las cuales dependen económicamente las mujeres e identificar elementos de autoconsumo y formas de proveerse de alimentos.
- **Diagrama de estacionalidad (calendario estacional).** Con la construcción de estos diagramas se buscó identificar con las participantes el manejo y comportamiento de un número determinado de variables a lo largo del año. El calendario estacional fue útil para identificar los meses de mayor dificultad y vulnerabilidad, actividades distribuidas en la familia, celebraciones especiales, mayor demanda de alimentos para el autoconsumo y otras variables significativas, que tienen impacto sobre la vida de las mujeres.

- **Lluvia de ideas.** Esta técnica permitió la recolección de información de manera rápida y ordenada sobre la opinión de las mujeres sobre la dinámica organizativa de Ammucil y de Asomucamtesoro, además, contrastar la información obtenida a través de las encuestas.
- **Entrevistas semiestructuradas.** En este trabajo se utilizó la entrevista semiestructurada, con el propósito de comparar la información recolectada con los otros instrumentos utilizados y profundizar en algunos temas (ver anexo 6), “la entrevista cualitativa permite la recopilación de información detallada en vista de que la persona que informa comparte oralmente con el investigador aquello concerniente a un tema específico o evento acaecido en su vida “(p. 123). Los actores clave entrevistados fueron 13 personas (ver Tabla 9).

**Tabla 9.** Número de entrevistas semiestructuradas realizadas por asociación

<b>Asociación</b>	<b>Tipo de Población</b>	<b>Número de Entrevistas</b>
Ammucil	Socias pertenecientes a la Junta directiva	3
	Socias activas	4
	Esposo de socia	1
Asomucamtesoro	Socias pertenecientes a la Junta directiva	4
	Esposo de socia	1

Fuente: Las autoras

**5.2.4.** Fase de análisis de resultados y conclusiones. Esta fase fue vital para dar un orden lógico a la información, luego se realizó el análisis de manera sistemática de acuerdo con cada uno de los objetivos específicos planteados y, con los resultados, se llegaron a las conclusiones.

## **6. ANÁLISIS DE LAS EXPERIENCIAS DE LAS MUJERES RURALES DEL NORTE DEL TOLIMA Y SUS SENTIDOS AMBIENTALES**

### **6.1. QUIÉNES SOMOS, ¿MUJERES RURALES O CAMPESINAS?**

En el análisis de estas experiencias con las mujeres, se planteó como uno de sus objetivos, Identificar como se definen las mujeres rurales en el Departamento del Tolima. Para hacerlo, se exploró, en primera instancia, lo que significa para ellos ser mujer rural o mujer campesina, así como sus sentires ambientales, lugar en el que arraigan sus modos de vida y que se constituye en elemento fundamental de sus procesos de vivir el territorio.

Conforme a la definición territorial plasmada en los planes estratégicos del Líbano Tolima, la mujer rural habita un espacio de vocación agrícola en el cual predomina el cultivo de café, producto que ha permitido desarrollos significativos en algunos sectores de la población alrededor de la cultura cafetera en términos económicos, sociales, infraestructura, entre otros. Esta zona presenta la particularidad que la tierra la poseen pequeños propietarios en su mayoría hombres (P.O.T. Caracterización Líbano Tolima, 2010) y donde se explotan los predios a través del trabajo familiar, en el cual la mujer rural juega un papel determinante como eje

fundamental para la sostenibilidad económica y alimentaria del hogar y el entorno rural.

Así mismo el papel de la mujer en las culturas campesinas es fundamental: son las reproductoras de la vida, el conocimiento, las formas de hablar, cocinar, hacer familia; la mujer campesina es la principal educadora de la familia. Es importante valorar y reconocer la memoria de las mujeres mayores en las comunidades. La memoria de las mujeres campesinas ayuda a dignificar y empoderar la vida ante situaciones y condiciones negativas y excluyentes que se viven cotidianamente. (Ministerio de cultura, 2014).

**6.1.1.** Mujer rural del Tolima. Por esto para ellas ser Mujer rural o campesina es toda mujer (campesina, indígena, agropecuaria, agrícola, artesana, urbana, periurbana) como ellas se definen que se encuentra vinculada con el territorio, desde una perspectiva de producción del campo entendida como una unidad de vida; además sucesora de herencias culturales, historias y creencias en la tierra, desde un modo particular de vivir e interactuar con el medio ambiente, tal y como lo relata la señora Escarpeta:

Dicen las que cuentan y hablan las que dicen que la mujer rural, proviene de raíces, que de sus cosechas de sol a sol las hizo dispuestas a la lucha, son mujeres rurales aquellas a las que el campo sus sueños transforma y donde las montañas las esconde y las cubre con sus hojas. (Comunicación personal, 12 de julio de 2015)

Sin embargo, cuando se les pregunta si son mujeres rurales o campesinas, ellas dicen que ser campesinas significa ser mujeres sin oportunidades, mujeres ignorantes ante la sociedad, ser campesina lo relacionan con maltrato y olvido y sobre todo son mujeres que no se tienen en cuenta en las decisiones del día a



día. Sin embargo, ser campesina en su entorno es un modo de vida, es una oportunidad de subsistir y es motivo de orgullo la vinculación que tienen con la tierra y con el medio ambiente. Por el contrario, cuando estas mujeres cafeteras se sienten mujeres rurales, -- les da una nueva oportunidad de interactuar con el desarrollo local de municipio, se sienten empresarias y mujeres, que son tenidas en cuenta en los modelos de desarrollo, en los planes de gobierno tanto local como nacional. Sentirse mujer rural les da una nueva perspectiva de vida.

Y es por esto que no podemos hablar de mujer rural del Tolima como un único sujeto, es necesario señalar que hay diferentes tipos de mujeres rurales y esto lo podemos definir tanto en el contexto como en las necesidades, es decir, aunque la mujer rural se define por contexto en principio, también se puede definir a partir de ciertas necesidades preponderantes como es el estudio, la vivienda, la responsabilidad productiva y la reproductiva, también por las diferencias que existen a partir de las dinámicas culturales, no es lo mismo caracterizar las mujeres rurales del norte del Tolima a las mujeres del plan arrocero, ya que sus dinámicas culturales se transforman de acuerdo a las condiciones climáticas, los modos de trabajar la tierra, así como diversas formas de relación e intercambio con la tierra, su cultura y los contextos campesinos son un referente social para determinar los comportamientos de las personas.

Las mujeres rurales o campesinas desempeñan una función clave de apoyo a sus hogares y comunidades, son pieza fundamental para alcanzar el equilibrio del hogar trabajando en pro de la estabilidad y la seguridad alimentaria de su familia, generando ingresos y mejorando los medios de subsistencia y el bienestar general en el medio rural. En este sentido, es importante destacar que las cocinas constituyen un elemento de sinergia, sobre diversos aspectos de la vida de las comunidades rurales para las actividades cotidianas del campo, es al final de cuentas un sitio integrador, una forma de comunicación y de identificación con el grupo familiar al que pertenece. Es un sitio donde suceden eventos relacionados

no solo con la comida, sino con todas las situaciones de la cotidianidad de la unidad familiar rural, mientras se prepara, confluendo en una tertulia familiar en donde se logra integrar a los miembros de la familia, compartiendo sus anécdotas y comentarios alrededor del calor del hogar y el olor sabroso de la morada ya que no es solo un fenómeno biológico o nutricional, es una labor femenina y una ocupación diaria sin reconocimiento cultural, bajo un manto de invisibilidad social. Allí es donde ellas cocinan todos los significados y espacios de la comensalidad como un punto central para entender la complejidad del papel y las dinámicas de las mujeres rurales.

La ONU (2016) define que las mujeres rurales son agentes clave para conseguir los cambios económicos, ambientales y sociales necesarios para el desarrollo sostenible pero su acceso limitado al crédito, la asistencia sanitaria y la educación se encuentra entre los muchos retos a los que se enfrentan. Estos se ven agravados además por las crisis mundiales —económica y alimentaria— y el cambio climático. Empoderar a este colectivo no sólo es fundamental para el bienestar de las personas, familias y comunidades rurales, sino también para la productividad económica general, dada la amplia presencia de mujeres en la mano de obra agrícola mundial. Así mismo, el Artículo 2 de la Ley 731 de 2002 manifiesta que la mujer rural es:

Toda aquella que sin distinción de ninguna naturaleza e independientemente del lugar donde viva, su actividad productiva está relacionada directamente con lo rural, incluso si dicha actividad no es reconocida por los sistemas de información y medición del Estado o no es remunerada.

El 15 de octubre de 2008, las Naciones Unidas reconocieron la "... función y contribución decisivas de la mujer rural, incluida la mujer indígena, en la promoción del desarrollo agrícola y rural, la mejora de la seguridad alimentaria y

la erradicación de la pobreza rural”. Según estudios regionales, como el realizado por el IICA (10), es posible concluir a este respecto que: “Las mujeres rurales son mucho más importantes de lo que normalmente la sociedad y ellas mismas creen, en el desarrollo rural y en la eficiencia de las inversiones” (BID, 1997).

**6.1.2. Sentires ambientales.** “Nosotras somos aquellas a las que la tierra besa con furia, en nuestro cuerpo encontramos los rastros negros y caricias dolorosas, estos morados que tengo en las piernas son el fruto de sembrar en las laderas, estas ampollas que tengo en mis pies son la huella de caminar por horas en la montaña, estos callos que tengo en mis manos son de labrar mi huerta, desyerbar la finca y estas lagrimas son de muchos sentimientos porque me ha tocado vivir y sentir que no le importamos a nadie” con estas palabras la señora Estella –de una vereda cercana al Líbano– empezó la caracterización de lo que es una mujer rural del Tolima. Las mujeres rurales se definen como “luchadoras” viven en el campo, aran la tierra y cumplen con las funciones reproductivas y productivas, la cotidianidad está caracterizada por desarrollar diferentes oficios relacionados con el cuidado de la finca, -alimentar a los animales, hacer de comer, cuidar a los hijos y llevar la responsabilidad interna del hogar- “. (E. Parra, comunicación personal, 11 de junio 2015). Por lo tanto, la mujer rural lleva en sus hombros el peso de la familia.

Según el Objetivo 7 de desarrollo del Milenio: Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente, la mujer rural y los recursos naturales. La degradación medioambiental tiene efectos importantes sobre los recursos naturales, de los que dependen las mujeres para su subsistencia. Por ejemplo, hay datos que sugieren que las mujeres con menos opciones ocupacionales y menor movilidad dependen de los bosques más que los hombres. Si la calidad y la disponibilidad de la tierra, la caza, los bosques y los recursos genéticos y acuáticos se ven reducidos, aumenta el tiempo de dedicación de las mujeres rurales, se reduce su capacidad de hacer frente a crisis y al cambio climático, afecta al lugar en el que viven y ocasiona conflictos que a su vez socavan a salud, la educación y los medios de

subsistencia rurales. Asimismo, algunos datos apuntan a la existencia de una relación informal entre la desigualdad de género y la degradación medioambiental, como por ejemplo en el caso de la desigualdad de género y la deforestación, con una relación causal entre 1990 y 2010 en más de 100 países.

Y en este caso no es diferente, para estas mujeres la montaña es el sitio donde se conectan con sus animales, donde cada forma de vida aporta a su día a día. Por ejemplo, doña Flor, habla de sus niñas consentidas “las gallinas”, -ya que ellas proveen la posibilidad de dar los huevitos a su nieta-, así mismo sus lombrices son las que hacen que sus gallinitas pongan huevos de muy buen sabor, y así, cada parte de este ecosistema se vuelve para la mujer un rito de cuidado, al lado de su mejor amigo el perro flaco y ojeroso, como ellas le dicen. “Porque no hay marido fiel, si no perro leal que las siga a todos lados, y con un suspiro termina, es mi dulce compañía”.

Como lo referencia Gómez (2011), “... los resultados indican un reconocimiento del deterioro ambiental entre las mujeres y los hombres de todas las edades” (p. 3). Entre los principales problemas se encuentran cambios en el clima-precipitación temperatura- disminución de los recursos derivados de las selvas primarias y acahuales, deterioro del suelo –pérdida de fertilidad y compactación– así como el aumento de plagas.

Sin embargo, no imaginamos como las mujeres del campo del Líbano, Tolima han tenido que llevar su percepción de la tierra y el entorno en una lucha de dolor y un pasado histórico de guerra que a veces vemos interminable. Por ejemplo, la señora Mery de una vereda de la puntica nos relata su historia de dolor “Allí estaba, todas lo vimos, como aquel árbol nació del dolor y la sangre. Hace unos años atrás cuando en este país no se hablaba de paz, vimos como un árbol se engendró con la sangre de la gente. Este árbol era el sitio predilecto de los grupos al margen de la ley, allí desmembraban a la gente sin piedad alguna, lluvia de sangre, y cuerpo de dolor crecieron en este árbol. Pero un día la paz regreso y

estos grupos se fueron de nuestras tierras. Así que un vecino decidido acabar con el recuerdo de aquel árbol donde a su familia perdió, tomo el hacha y en su primer corte, nuestros ojos vieron como de aquel árbol que parecía llorando... brotaba y emanaba ríos de sangre que jamás nadie lo toco. (M. Molano, comunicación personal, 13 de julio 2016)

Como podemos ver no es solamente la manera como ellas aportan al territorio, es toda una historia que les ha tocado vivir, historias de como su entorno se vuelve un libro de vivencias jamás contadas donde la problemática ambiental está estrechamente relacionada con las circunstancias sociales y políticas; también está ligado a la explotación y a las condiciones de desigualdad en que han vivido las mujeres rurales.

Según el documento la mujer rural y los objetivos del milenio, la mujer es importante, pero la naturaleza de su participación, también lo es, si bien la participación de las mujeres se asocia a una mejor gestión ambiental local, su mera presencia en las instituciones no es suficiente para superar las profundas disparidades. Para garantizar la participación eficaz de las mujeres en los procesos de toma de decisiones hacen falta cambios institucionales y flexibilidad. Un estudio publicado recientemente sobre instituciones forestales locales en la India y Nepal señalaba que el número proporcional de las mujeres en los comités de gestión forestal influía en la eficacia de su participación. Cuantas más mujeres participan en el comité de gestión, mayor es la probabilidad de que asistan a las reuniones de los comités, den su opinión y ocupen puestos oficiales.

Por esto aprender de las mujeres y su forma de ver el entorno, resulta de vital importancia para actuar con responsabilidad y visión a futuro. Esto permitirá hacer de la seguridad alimentaria un proyecto sostenible e incluyente desde el punto de vista medioambiental, que contemple el uso eficiente de los recursos y el desarrollo económico. De esta forma, el desarrollo sostenible contribuirá a la

erradicación de la pobreza y a la mejora sustancial de las condiciones de calidad de vida; un legado que los proyectos de seguridad alimentaria pueden dejar a esta y a las siguientes generaciones, desde la planificación basada en la interacción armónica con el ambiente, que redunde en mejoras significativas de la productividad y la competitividad, e impacte de manera positiva la calidad de vida de las personas.

**6.1.3.** Caracterización de las actividades de las mujeres de Ammucil y Asomucantesoro y sus familias en la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Como evidencia de las encuestas realizadas en campo a las mujeres productoras de alimentos, los aspectos contemplados recogen las condiciones socioeconómicas de las pequeñas unidades de producción campesina, la participación de los distintos miembros de la unidad familiar en las diferentes labores y actividades de la mujer productora de alimentos como en los procesos productivos, de transformación y la comercialización de la unidad. Adicionalmente, se examinó los resultados del uso específico de su tiempo.

Además se elaboró el perfil productivo en tres comités veredales de Ammucil. Este instrumento permitió establecer las actividades que generan más ingresos en la zona donde residen las asociadas; de igual manera, aportó elementos importantes sobre los alimentos destinados para el autoconsumo y el intercambio (ver tabla 10).

**Tabla 10.** Síntesis del perfil productivo por comités veredales

<b>Actividades productivas</b>	<b>Ammucil</b>		
	<b>Convenio</b>	<b>Santa Teresa</b>	<b>Tierradentro</b>
Actividades que generan mayor ingreso en la zona	Café Pollo semicriollo	Pollo semicriollo Producción de leche	Café

Autoconsumo y otras actividades generadoras de ingresos	Cerdos		Gallina ponedora
	Gallina ponedora	Mora	Huevos
	Huevos	Frijol	Producción de
	Producción de leche	Arveja	leche
			Cítricos
			Cerdos
Autoconsumo		Huerta casera	Yuca
	Huerta casera	Maíz	Plátano
	Plátano	Yuca	Pollo semicriollo
		Gallina ponedora	
Intercambio	Huerta casera	Huerta casera	
		Yuca	

Fuente: Ammucil (2014)

Como se puede identificar en la tabla 10, la producción de la huerta casera como una actividad agrícola relevante en los tres comités estudiados. Otros cultivos importantes son la yuca y los cítricos (limón, Tahití y mandarina). En el comité de Tierradentro no existe una marcada tendencia a la producción agrícola, pero sí hacia la producción pecuaria.

Sin embargo, un aspecto importante de señalar es que según el tamaño de las unidades productivas se presentó discrepancias en la producción agrícola y pecuaria, pues el tamaño se relacionó con la variedad de cultivos que se identificaron en dichas unidades, por tanto, se encontró que las unidades medianas (de 2 a 10 hectáreas) tienen más cultivos en producción si se compara con las unidades pequeñas (menos de 2 hectáreas) como es el caso de los comités de Convenio y Santa Teresa.

En cuanto a la producción pecuaria, se estableció una marcada producción de gallinas y pollos en los tres comités. La explicación sobre esta tendencia en la producción, se puede deber a que se presenta un arraigo cultural asociado a la

producción de estos animales para el autoconsumo y venta. De igual manera, se identificó que la mayoría de microcréditos otorgados en Ammucil en los tres comités y a las socias a través del fondo solidario, correspondían a proyectos productivos de gallina ponedora y pollo de engorde, que ha permitido mantener la producción pecuaria en esta línea. En segundo lugar, el ganado específicamente para la producción de leche y derivados es un renglón importante, en el comité de Tierradentro. En Asomuncamtesoro las principales actividades generadoras de ingresos que se evidenciaron fueron la producción de huevos, café y mora; además, se observaron otras actividades destinadas para autoconsumo y generadoras de ingresos.

Con relación a la producción agrícola se encontró que el principal cultivo es el café, asociado con el cultivo de plátano, este último cultivo es utilizado como sombrío. En la producción pecuaria se evidenció que la cría de gallinas y pollos es realizada por más de la mitad de las socias de Asomucamtesoro. Al igual que en los tres comités de Ammucil, el tamaño en hectáreas de las unidades de producción de las asociadas se relacionó con la diversidad en la producción, donde las unidades medianas cuentan con más cultivos si se compara con las pequeñas unidades. No obstante, las unidades grandes (mayor de 10 hectáreas) tienden a monocultivos como el café y a la ganadería, donde en este caso particular se disminuyó la diversidad en la disponibilidad de alimentos. Ver tabla 11.

**Tabla 11.** Producción agrícola y pecuaria según tamaño de las unidades de producción



<b>Asomucamtesoro</b>			
<b>Producción</b>	<b>&lt;2 has (n=4)</b>	<b>De 2-10 has (n=4)</b>	<b>&gt; 10 has (n=2)</b>
	<b>N (%)</b>	<b>N (%)</b>	<b>N (%)</b>
<b><i>Agrícola</i></b>			
Café	2 (50)	4 (100)	1 (50)
Plátano	2 (50)	4 (100)	1 (50)
Huerta casera	2 (50)	2 (50)	
Yuca	2 (50)	2 (50)	
Frijol	1 (25)	1 (25)	
Maíz	2 (50)	2 (50)	
Mandarina		2 (50)	1 (50)
Bosque – potreros	1 (25)	2 (50)	
Limón Tahití	1 (25)	1 (25)	1 (50)
Mora	1 (25)	3 (75)	
Ahuyama	1 (25)	1 (25)	
Arveja	1 (25)		
Pitaya		2 (50)	1 (50)
Cacao	1 (25)		
Papaya		1 (25)	
<b><i>Pecuaría</i></b>			
Gallinas	3 (75)	3 (75)	1 (50)
Pollos	1 (25)	3 (75)	
Vacas	1 (25)	1 (25)	2 (100)
Cerdos		2 (50)	
Terneros		2 (50)	1 (50)
Conejos	1 (25)		
Peces		2 (50)	
Otros: Patos	1 (25)		

---

Otros: Cabros	1 (25)
---------------	--------

---

Fuente: Asomucamtesoro (2013-2014)

Es por esto que, en ambas asociaciones generalmente, se identificó que la producción agrícola y pecuaria se utiliza para la obtención de ingresos monetarios por venta de los productos (alimentos y/o animales) y para el suministro alimentario de la familia, es decir, para el autoconsumo (ingresos no monetarios); estas dos características son propias de los sistemas de producción familiares. Según (Forero, 2013), “los sistemas de producción familiares tienen, a la vez, un ámbito monetario y un ámbito doméstico (no monetario)”. Además, se identificó la importancia que ejerce el tamaño de las unidades en la producción agropecuaria lo cual permite en el caso de estas dos asociaciones tener mayor disponibilidad de alimentos, sin embargo, las unidades de producción medianas son más ventajosas al respecto, pues tienden a tener más variedad de cultivos y de animales en producción, lo cual posiblemente puede ser un factor diferenciador en la seguridad alimentaria de las socias y sus familias.

Sin embargo se observa que muchos de los subproductos de la fincas se desperdician. Aunque ellas tienen una dinámica diferente de vivir en el campo en el manejo de basuras y de adquirir solo lo necesario por las distancias ellas relatan:

Cuando nos han dado los proyectos productivos nos ponemos felices, sin embargo cuando llegan a la casa se da uno cuenta que comienzan a competir con el alimento de los niños y uno no sabe qué hacer, pues un bulto de comida para animal es carísimo y no hay plata para comprarlo hasta el punto que una vez me toco vender el marrano. (Graciela, comunicación personal, 11 de julio 2015)

Esta realidad no solamente la ha padecido la señora Graciela, sino muchas de las señoras de las asociaciones, quienes se quejan que muchos de los programas son organizados en escritorio y no tienen en cuenta las necesidades de las mujeres: "... no tenemos para alimentar los animales y no hacen los proyectos sostenibles para que podemos llevarlos al final del ciclo", expresa la señora Graciela de Asomucantesoro. Por lo tanto, la comercialización de estos productos depende de la ubicación geográfica del comité y del producto agropecuario, según la distribución en el mercado local o regional. Para el caso de la café la comercialización se realizaba en el municipio de El Líbano a través de la Cooperativa de Caficultores. Para los cítricos (limón Tahití y mandarina) producidos en el comité de Santa Teresa, el mercado abastecido era la plaza de mercado del municipio de Líbano. La avicultura, cría de gallinas y pollos, era una actividad productiva predominante en los tres comités, los productos obtenidos son huevos y carne. La comercialización de huevos es pequeña y se realizaba en las veredas de los tres comités. La carne, específicamente en el comité de Tierradentro, se vendía al casco urbano del municipio. Una proporción importante de estos productos se destinaba para el consumo familiar.

El ganado vacuno, se utiliza para la producción de leche y derivados, y se comercializa en el casco urbano del municipio, para el caso del comité de Tierradentro, y en la vereda y alrededores en los comités de Convenio y Santa Teresa. El porcentaje destinado para autoconsumo variaba dependiendo del número de integrantes de la familia y de los menores de edad en estas; en general se disponía para la venta la mitad de lo producido. El ganado porcino se vendía en pie en el municipio de El Líbano, para abastecer los expendios locales de carne de cerdo.

El maíz, el plátano y la yuca representan ingresos no monetarios para las familias de las asociadas pues aproximadamente el 90,0% de lo cosechado es para autoconsumo. Sin embargo, por un porcentaje pequeño de la cosecha se reciben

ingresos monetarios derivados de ventas realizadas dentro de la vereda o sus alrededores.

En consecuencia, es importante destacar que la producción agropecuaria en ambas asociaciones abastece en su mayoría a mercados locales, en condiciones de comercialización muy diversas, en donde prevalecen los sistemas de producción familiares, los cuales en Asomucamtesoro y Ammucil (tres comités) tienen la particularidad de suministrar productos para el autoconsumo, para el consumo rural (alrededores) y de cabeceras municipales cercanas. No obstante, el caso del café es importante de señalar, pues es un producto que se comercializa a través de una cooperativa, la cual actúa como intermediaria en el mercado interno, esta a su vez vende el producto a trilladores y/o exportadores (Robayo, 2014), por tanto, se infiere que existe integración del café al mercado nacional.

**6.1.4** La tierra como determinante como determinante de la seguridad alimentaria y nutricional en relación a la disponibilidad de alimentos. En los tres comités veredales de Ammucil se determinó que en mayor frecuencia, el predio donde vive y cultiva la asociada y su familia es propio, con un 63,6%, 44,4% y 66,6% en el comité de Convenio, Tierradentro y Santa Teresa, respectivamente (ver tabla 14). Sin embargo, con relación a la titularidad, el esposo o compañero de la asociada, es el que tiene los derechos jurídicos individuales sobre el predio; tan sólo un porcentaje mínimo de las mujeres señalan ser titulares del predio, lo cual se convierte en una limitante para las socias porque no pueden acceder a créditos de gran cuantía pues no cuentan con un respaldo que soporte una posible obligación financiera. De igual manera, es importante señalar que en el comité de El Convenio una tercera parte de los predios están tomados en arriendo, situación que restringe tanto a mujeres como a hombres, pues se convierte en una limitante al momento de acceder a beneficios para la producción o créditos. Como lo relata la Señora Carolina Vargas de la vereda de Convenio: “Pa’ que a uno le presten en el banco tiene que demostrar que no necesita el préstamo, pues lo único que

tenemos es tierra en las uñas de sembrar los terrenos, pues el marido es el que tiene la propiedad” (comunicación directa, 29 de julio de 2016).

Con relación a la estructura social, las unidades de producción más frecuentes en dos de los comités de Ammucil (Capilla y Santa Teresa) correspondían a la categoría de clase C2 que refiere (Mazoyer, 1993): “... unidades familiares medianas suficientes para emplear la mano de obra familiar y para satisfacer las necesidades de la familia (2-10 has de cultivos o bien 10 a 20 cabezas de ganado) y utilizando eventualmente mano de obra asalariada” (p. 7). En el comité de Tierradentro más de la mitad de las unidades de producción se clasificaban como pequeñas unidades familiares, las cuales tienen la característica de no emplear mano de obra distinta a la familiar, de contar con menos de dos hectáreas en cultivos y en ocasiones tener pequeña ganadería.

**Tabla 12.** Tipo de propiedad, tamaño en hectáreas y titularidad de la tierra

Características de la propiedad	Ammucil						Asumucamtesoro	
	Tierradentro		El Convenio		Santa Teresa		N	%
	N	%	N	%	N	%		
<b>Tipo de propiedad</b>								
Propio	7	63.6	4	44.4	6	60	5	50
Arriendo	4	36.3	1	11.1	-	-	3	30
Cuidanderos aparcería	-	-	1	11.1	1	10	-	-
Predio familiar	-	-	3	33.3	-	-	2	20
Predio en sucesión	-	-	-	-	3	30	-	-
<b>Tamaño en Hectáreas</b>								

< 2 Hectáreas	3	27.3	5	55.6	3	30	4	40
2 – 10 Hectáreas	8	72.7	2	22.2	7	70	4	40
> 10 Hectáreas	-	-	2	22.2	-	-	2	20
<b>Titularidad</b>								
Asociada	1	9.1	1	11.1	2	20	1	10
Esposo	6	54.5	2	22.2	4	44	2	20
Ambos	-	-	1	11.1	-	-	2	20
Otro Familiar	-	-	4	44.4	3	20	2	20
No aplica	4	36.4	1	11.1	1	10	3	30

Fuente: Ammucil y Asomucantesoro (2015)

En Asomucantesoro se encontró que el tipo de propiedad al que tienen acceso y del cual hacen usufructo la mitad de las socias es propio. Sin embargo, un porcentaje alto de las asociadas tienen predios en arriendo (30,0%). Además, el 40,0% de los predios tienen un tamaño que no supera las dos hectáreas y según la estructura social se consideran unidades pequeñas de producción familiares que no emplean mano de obra diferente a la familiar y son un minifundio con menos de dos hectáreas en cultivos y eventualmente poseen pequeña ganadería; (Mazoyer, 1993).

En lo referente a la titularidad de los predios, tan sólo un 10,0% de los títulos se encontraban a nombre de las mujeres asociadas y en un 20,0% ambos (asociada y esposo) eran los propietarios del predio. Con relación a la tierra, las mujeres de ambas asociaciones tenían similares condiciones en cuanto al tipo de propiedad y titularidad, donde se destacaba que la tenencia de la tierra en la mayoría de los casos no la poseían las asociadas. En consecuencia, esto se convierte en una desventaja no sólo para acceder a préstamos con entidades financieras, sino para tomar decisiones sobre el usufructo de la tierra y al momento de pertenecer a agremiaciones del sector agrícola y pecuario. Como lo relata la experiencia de la

señora Himelda: “Aquí no puede uno descuidar al marido porque llega una churca y se apropia de lo que es de uno, hasta por eso sufrimos porqué cómo demostramos que es de uno”.

**Acceso a servicios crediticios.** El acceso a créditos en los sistemas de producción tiene como propósito obtener recursos económicos de manera rápida que permitan a la población campesina y rural producir y cosechar en las mejores condiciones, pues con esos recursos proporcionados se pueden adquirir insumos agropecuarios, acceder a nuevas tecnologías y realizar mejoras en las unidades de producción.

En Ammucil se encontró que el servicio de crédito se obtiene a través de los sistemas financieros formales, específicamente para el caso de esta asociación, las personas adquieren créditos a través del Banco Agrario. Los titulares en la mayoría de los casos son los esposos o compañeros de las esposas, pues son las personas que poseen la titularidad del predio.

Además, se encontró que en Ammucil (en los tres comités) existe la modalidad de “fondo solidario”, el cual es un servicio que se ofrece a las socias activas para la obtención de ingresos económicos en la modalidad de crédito. En la tabla 13 se relaciona el número de proyectos en los comités estudiados.

**Tabla 13.** Proyectos financiados con recursos del fondo solidario

Proyectos con recursos del fondo solidario*	AMMUCIL						ASOMUCAMTESORO	
	Tierradentro		El Convenio		Santa Teresa		Cantidad Proyectos	Valor total (\$)
	Cantidad Proyectos	Valor total (\$)	Cantidad Proyectos	Valor total (\$)	Cantidad Proyectos	Valor total (\$)		
Gallina Criolla	6	5.230.422			6	5.230.422	9	7.845.633
Pollo engorde			1	338.200			4	1.352.800
Produccion de huertas					2	785.000		
Incubadora de pollos			1	4.548.000				
Libre inversion							3	900.000
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>5.230.422</b>	<b>2</b>	<b>4.886.200</b>	<b>8</b>	<b>6.015.422</b>	<b>16</b>	<b>10.098.433</b>

Fuente: Ammucil y Asomucamtesoro (2014)

En Asomucamtesoro el crédito también se obtiene a través de la banca formal. No obstante, se resalta la importancia que las socias le otorgan a la modalidad de "fondo solidario" con la asociación, pues consideran que es una estrategia para prestar dinero de manera rápida y con intereses bajos.

Con las socias de ambas organizaciones, se determinó que el dinero otorgado por las entidades bancarias se utiliza para las actividades agropecuarias realizadas al interior de las unidades de producción (adquisición de semillas, compra de insumos, compra de herramientas, adecuaciones locativas) y los recursos obtenidos del fondo solidario generalmente se utilizan para la implementación de líneas productivas en el sector pecuario (cría de especies menores).

Por consiguiente, el crédito derivado de entidades financieras formales o el adquirido a través del fondo solidario son las dos formas con las que las socias y/o sus familias se han apoyado para la obtención de recursos económicos para el funcionamiento y mejoramiento de sus unidades de producción.

Sin embargo, no se evidencia el acceso a servicios financieros integrales que no sólo incluyan el crédito, sino una variedad de servicios que permitan mejorar la calidad de vida de las socias y sus familias y que respondan a las particularidades y necesidades del sector rural. Sobre los servicios financieros, (Cruz, s.f) considera: "... estratégicos para la seguridad alimentaria de las familias campesinas, pero no solamente el crédito, también el ahorro y también los seguros. Son tres elementos que permiten facilitar el manejo, los riesgos a los que se ve confrontada la agricultura campesina".

Adicionalmente la experiencia de ellas sobre los créditos a título individual son totalmente otra historia, ya que ellas no tienen como respaldar la deuda, por lo



cual nunca accederían al préstamo y a veces tienen que buscar créditos gota a gota que no pueden pagar, como fue el caso de Julia quien le tocó irse de la vereda porque le debía una vela a cada santo.

**Asistencia técnica.** Las instituciones que se encuentran presentes en la zona realizando actividades de orientación, capacitación y acompañamiento son el Comité Departamental de Cafeteros de Tolima, el Servicio Nacional de Aprendizaje (SENA) y las entidades prestadoras del servicio de asistencia técnica directa rural EPSAGRO (que aún las personas siguen llamando “UMATA”).

La importancia de estas entidades en la zona reside en la prestación del servicio de asistencia técnica para que la mujer pueda mejorar su producción, el empleo y los ingresos del hogar a través del conocimiento técnico de sus fincas. Sin embargo pese a las distancias y la falta de presupuesto por parte de las entidades prestadoras de estos servicios, la percepción que tiene las mujeres es la siguiente:

El comité de cafeteros es la entidad que las acompaña permanentemente en la producción del café, el comité reconoce a la mujer por su capacidad de liderazgo, responsabilidad en las tareas de cosecha y poscosecha, así como la importancia en las votaciones cafeteras. Por lo cual desde el 2006, la Federación Nacional de Cafeteros crea el Programa Mujeres Cafeteras, hoy Programa de Equidad de Género, con el ánimo de promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres y fortalecer su empoderamiento con un enfoque de género, derechos y familia.

Sin embargo, pese al apoyo la asistencia técnica es específica, por lo cual las actividades se mueven entorno al café y el resto de los sistemas productivos no son tenidos en cuenta: el pan coger, la huerta, los animales y los cultivos diferentes al café no tienen asistencia por lo que hace que la mujer tenga que revisar como lo hacen sus vecinos o en el mejor de los casos la agropecuaria le diga que utilizar para acceder a la asistencia técnica.

Nosotras somos las que tenemos que ver por todo incluso si se nos enferma el perro tenemos que saber cómo ser veterinarias, nos toca atender los partos de los animales, y hasta hacer lo que hacen ustedes formular los palos o el cultivo, por que con estas distancias quien sale de aquí si se enferma el chino nos toca echarnos la bendición decirle sea fuerte y confiar en las hierbitas que tenemos en la huerta como la hierbabuena, el diente león, el gualanday por la naturaleza es tan sabia que nos enseña como curarnos (I. Leguizamon, comunicación directa, 8 de julio 2016)

**6.1.4. Eje de consumo.** La alimentación y el consumo de alimentos es un acto complejo para el ser humano, pues involucra diversos factores y dimensiones, que incluye desde características del individuo como del entorno en que se desarrolla. Por lo tanto, los alimentos además de ser el vehículo para los nutrientes que necesita el organismo, tienen una dimensión cultural, social y simbólica; (Fonte, 1991). Según (Cruz, 2015), "... el vínculo que establece el hombre con el alimento en la acción de comer tiene varios aspectos: biológico, psicológico, familiar, sociológico, cultural, económico, laboral, geográfico, político" (p.7).

No obstante, en el presente documento solo se tendrá en cuenta tres determinantes o factores que influyen en el consumo de alimentos: el patrón y hábitos alimentarios, el tamaño y composición de la familia y el nivel de educación de la socia y su esposo o compañero.

**Papel de las mujeres en los hábitos alimentarios.** Existen diversos estudios que demuestran la influencia que ejerce la alimentación sobre la presencia y el desarrollo de diversas enfermedades, de igual manera, sobre la prevención y tratamiento de las mismas. Por consiguiente, es importante conocer los hábitos

alimentarios a nivel de las comunidades y los individuos. Para esto, se requiere disponer de instrumentos que permitan determinar la ingesta alimentaria para explorar asociaciones entre hábitos alimentarios y diferentes enfermedades; (Trinidad y Cols, 2008).

En este caso se aplicó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, pues es un método retrospectivo que permite estimar la ingesta alimentaria habitual en un período determinado de tiempo, de manera rápida y sencilla (González, 2014). Específicamente se utilizó el formato de frecuencia de alimentos validado por la (ENSIN, 2010), que además, incorpora prácticas alimentarias de interés a nivel nutricional y de salud pública. También, se realizaron entrevistas semiestructuradas a socias y a sus esposos para profundizar algunos aspectos relacionados con el patrón y los hábitos alimentarios.

Respecto a Ammucil, se pueden mencionar los siguientes aspectos relevantes:

**Hábitos alimentarios.** Las asociadas realizaban en general entre 4-5 tiempos de comida. En los tres comités se identificó que la totalidad de las socias hacen tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), excepto en el comité de Santa Teresa donde una socia no acostumbra a tomar el desayuno. Además, realizan 1 o 2 comidas complementarias (refrigerios). El refrigerio en la mañana lo hacen las socias del Comité de Santa Teresa, mientras que en los comités de Tierradentro y Convenio el refrigerio en la tarde es el más usual.

En cuanto al horario de las comidas principales, el desayuno se realiza entre las 5 y las 6 de la mañana, debido al inicio temprano de la jornada de las asociadas, el almuerzo entre las 11:30 a.m. y la 1:00 p.m. y la cena entre las 6:00 y 7:00 p.m.

Con respecto a la selección y consumo de alimentos en temporadas y ocasiones especiales se determinó que: Los periodos y fechas especiales que se identificaron en los tres comités fueron la semana santa, la fiesta veredal o feria municipal y la navidad. Estas ocasiones especiales inciden directamente en los hábitos alimentarios, pues se incluye o se aumenta el consumo de alimentos y/o preparaciones (pescado y dulces caseros en semana santa, tamal y lechona en navidad y comida adquirida en la calle en ferias).

En el año se determinó que hay periodos donde hay mayor demanda de alimentos, es decir, se requiere una cantidad superior, pues el número de comensales aumenta. Esos periodos son: las vacaciones del colegio, pues los niños y jóvenes no reciben los alimentos suministrados por el Programa de Alimentación Escolar (PAE). La cosecha de café, debido a que se contratan jornaleros y en ocasiones especiales (semana santa, ferias y navidad) porque se recibe visitas de familiares y amigos cercanos.

**Patrón alimentario.** Por grupos y subgrupos de alimentos se encontró el siguiente patrón (ver tabla 18):

- En los tres comités el mayor consumo diario se registró en el grupo de azúcares, específicamente de alimentos como la panela, el azúcar o la miel. Seguido del grupo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos.
- En el grupo de carnes, huevos y leguminosas secas se identificó que las carnes rojas son las que presentan una mayor frecuencia de consumo diaria en los comités de Convenio y Santa Teresa. De igual manera, es importante resaltar que la frecuencia de consumo de huevos es semanal (3 a 6 veces en la semana), pues es un alimento que se produce en los tres comités. Además, un poco más de la mitad de las asociadas refirieron el consumo semanal de leguminosas secas.

- En los tres comités la mayor frecuencia de consumo de lácteos es diaria, específicamente para la leche líquida.
- En el subgrupo frutas, se determinó que las frutas enteras tienen un bajo consumo diario. Con respecto a las verduras, se identificó que el consumo semanal es el más frecuente en los tres comités, sin embargo, en el único comité donde se registra consumo diario de verduras (verduras cocidas) es en el comité de Convenio.
- El grupo de grasas la mantequilla tiene una alta frecuencia de consumo diaria en los comités de Santa Teresa y Tierradentro. Las asociadas manifiestan que este producto se consume con la arepa o el pan. Los alimentos fritos tienen una frecuencia de consumo semanal (1 a 3 veces por semana).
- En la categoría de otros, el café tiene una alta frecuencia de consumo diaria en los comités. Es relevante mencionar que los embutidos, alimentos de paquete y alimentos adquiridos en la calle, ya hacen parte de las prácticas alimentarias adoptadas por la población estudiada.

En los tres comités de Ammucil, las asociadas manifestaron que se han introducido alimentos y se han abandonado otros, debido, entre otras razones, a que se han presentado transformaciones en los sistemas de producción que han incidido en los sistemas alimentarios. Alimentos que se han introducido o se han incorporado con mayor frecuencia en el patrón alimentario actual de las asociadas y sus familias son: alimentos pre cosidos (arepas), huevos, frutas y verduras, comidas rápidas, dulces, pescado y pollo. Alimentos que se han relegado dentro del consumo regular: arepas, envueltos y ayacos de maíz pelao (maíz sembrado y molido en las unidades de producción).

Con respecto a Asomucamtesoro, los aspectos relevantes son los siguientes:

- Las mujeres realizan entre 3 y 6 tiempos de comida, tres comidas principales desayuno, almuerzo y cena. Se destaca que el desayuno es la única comida principal que no es realizada por la totalidad de las socias (2 socias no realizan ese tiempo de comida).
- Las comidas complementarias son refrigerios: mañana y tarde.
- El horario de las comidas principales es el siguiente: el desayuno se consume entre las 4:30 y las 6:00 a.m., pues la jornada de trabajo inicia muy temprano. El almuerzo entre las 11:30 a.m. y la 1:00 p.m. y finalmente la cena se consume entre las 6:00 y las 7:00 de la noche.
- Por otra parte, se encontró que la selección y consumo de alimentos en temporadas y ocasiones especiales difiere del consumo habitual, pues se identificó lo siguiente:
- Los cumpleaños, la semana santa, las celebraciones del día de la madre y del padre y la navidad, son periodos y fechas que ameritan celebrarse con alimentos y preparaciones especiales según lo refieren las asociadas. De igual manera, se reconoce la importancia de la cosecha, pues si un producto se encuentra en esa temporada se aumenta el consumo.
- La semana santa, la época de cosecha de café y la navidad, son reconocidas por ser eventos en el año que hacen que se aumente el consumo de alimentos en el hogar, pues hay visitas de familiares o parientes y se contratan jornaleros.

El consumo por grupos y subgrupos de alimentos fue el siguiente:

- El grupo de cereales, raíces, tubérculos y plátanos y el grupo de azúcares presentaron las mayores frecuencias de consumo diario.
- En el grupo de carnes, huevos y leguminosas secas, el subgrupo de carnes específicamente las carnes rojas son las que presentan el mayor consumo diario entre las socias, seguido de los huevos.

- La mayor frecuencia de consumo de leche y productos lácteos es semanal (1 a 6 veces en la semana). Es frecuente el consumo de mantequilla, generalmente se acompaña con la arepa o el pan. Además, el método de cocción en medio graso (freír) es utilizado frecuentemente para alimentos como el plátano y las carnes.
- Las frutas en jugo son una forma de consumo habitual de consumo de estos alimentos, principalmente se determinó un alto consumo de mora, la explicación es que esta zona es productora de esta fruta. Sin embargo, las frutas enteras se consumen semanalmente (3 a 6 veces en la semana). Con respecto a las verduras, no se incluyeron dentro del consumo diario.

**Cambios en el patrón alimentario.** En Asomucamtesoro también las asociadas refieren que se han presentado cambios en el sistema alimentario debido a transformaciones en los sistemas de producción derivados de cambios climáticos y en las formas de producción. Los alimentos que se han introducido o forman parte de las prácticas alimentarias actuales son: verduras y hortalizas en diversas preparaciones, frutas, dulces y pollo. Alimentos que se han relegado en la

alimentación regular: preparaciones con maíz (sopas y arepas), bebidas como la mazamorra con harina de plátano verde y el guarapo.

**Tabla 14.** Frecuencia de consumo por grupos y subgrupos de alimentos

Grupos de alimentos	Subgrupos de alimentos	AMMUCIL												ASOMUCAMTESORO n=9			
		Tierradentro n=14				El Convenio n=6				Santa Teresa n=11				Frecuencia consumo			
		Frecuencia				Frecuencia consumo				Frecuencia consumo				Frecuencia consumo			
		D	S	M	NU	D	S	M	NU	D	S	M	NU	D	S	M	NU
		%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
Grupo I. Cereales, tubérculos y plátanos	<b>Cereales</b>																
	Arroz o pasta	92,9	7,1			100				90,9	9,1			100			
	Pan, arepa o galleta	78,0	14,3		7,1	100				100				88,8	11,1		
Grupo II. Frutas y Verduras	<b>Raíces, tubérculos y plátanos</b>																
	Papa, yuca o plátano	85,7	14,3			83,3	10,7			90,9	9,1			100			
	<b>Frutas</b>																
Grupo III. Leche y Productos lácteos	Frutas en jugo	50,0	42,8		7,1		83,3	10,7		18,2	54,5	27,3		55,5	44,4		
	Frutas enteras	7,1	85,9		7,1	10,7	83,3			36,3	63,7			100			
	<b>Verduras</b>																
Grupo IV. Carnes, Huevos y Leguminosas secas	Verduras cocidas	28,6	50,6	14,3	7,1		83,3	16,7			72,8		27,3		77,7	11,1	11,1
	Verduras crudas		78,6	21,4			83,3	16,7		18,2	72,8	9,1			88,8	11,1	
	<b>Lácteos</b>																
Grupo V. Grasas	Leche líquida entera	50,0	35,7	7,1	7,1	33,3	33,4	16,7	16,7	45,5	36,4	9,1	9,1	33,3	66,6		
	Queso, kumis, yogurt	7,1	57,1	21,4	14,3	16,7	66,7		16,7		54,6	36,4	9,1	11,1	77,7		11,1
	<b>Carnes</b>																
Grupo VI. Azúcares	Carnes rojas	64,3	35,7				100,0			72,7	27,3			44,4	55,5		
	Visceras de res		7,1	57,1	35,7		16,7	50,0	33,3		9,1	63,7	27,3		11,1	66,6	22,2
	Pollo o gallina		78,6	21,4			100,0				100,0				77,7	11,1	11,1
Otros	Menudencias de pollo		14,3	28,6	57,1		16,7	50,0	33,3		45,5	27,3	27,3		44,4	55,5	
	pescaado		28,6	57,1	14,3		33,4	33,3	33,3		27,3	54,6	18,2		33,3	22,2	44,4
	Enlatados: atún o sardinas		57,1	35,7	7,1		16,7	16,7	66,7		45,5	54,6			44,4	55,5	
Grupo V. Grasas	<b>Huevos</b>																
	Huevos	28,6	64,3		7,1	16,7	83,3			36,4	63,7			33,3	66,6		
	<b>Leguminosas secas</b>																
Grupo V. Grasas	Frijol, arveja, lenteja		71,4	21,4	7,1		83,3		16,7	36,4	54,6		9,1	11,1	77,7	11,1	
	<b>Grasas</b>																
	Mantequilla o manteca	35,7	35,7		28,6	50,0	50,0			72,7	182,0		9,1	44,4	22,2	11,1	22,2
Grupo VI. Azúcares	Alimentos fritos	28,6	50,0	14,3	7,1	16,7	83,3			18,2	63,7	9,1	9,1	22,2	66,6		11,1
	<b>Azúcares</b>																
	Panela, Azúcar o Miel	100,0				100,0				100,0				100,0			
Otros	Golosinas o dulces	14,3	35,7	21,4	28,6		33,3	33,3	33,3	18,2	54,6	18,2	9,1	11,1	66,6		22,2
	Gaseosas o refrescos		21,4	35,7	42,9		16,7	33,3	50,0		45,5	54,5			11,1	55,5	33,3
	<b>Alimentos o productos relacionados con prácticas alimentarias</b>																
Otros	Café	71,4	14,3	7,1	7,1	100,0				81,8	18,2			77,7	11,1		11,1
	Embutidos	21,4	28,6	50,0			16,7	16,7	66,7	18,2	27,3	27,3		44,4	33,3	22,2	
	Alimentos de paquete		14,3	85,7				33,3	66,7		45,5	54,5		11,1	33,3	55,5	
	Alimentos en la calle		21,4	50,0	28,6		33,3		66,7		72,7	27,3		33,3	11,1	55,5	
	Comida rápida			7,1	92,9				100,0		18,2	81,8			11,1	88,8	

Fuente: Ammucil y Asomucamtesoro (2013-2014)

Nota. Frecuencia de consumo: D (diario), S (1-6 veces por semana), M (mensual) y NU (nunca). Fuente: trabajo de campo en el período 2013-2014

**Situación nutricional y composición corporal de las asociadas en Ammucil y Asomucamtesoro.** Como parte de la metodología planteada, a las asociadas se les realizaron las siguientes mediciones antropométricas y de composición corporal: peso, talla, perímetros (cintura y cadera) y grasa corporal. En el anexo 11, se detalla el promedio y la desviación estándar de las mediciones realizadas. El promedio del perímetro de cintura en los tres comités de AMMUCIL fue superior al punto de corte establecido para indicar obesidad abdominal por sexo en la resolución 2465 de 2016. Este indicador es relevante, pues como lo afirma Oliveira (2004), "... la predominancia de grasa corporal en la región abdominal ha sido



asociada a diversos desórdenes metabólicos como glucemia de ayuno alterada, resistencia a la insulina, diabetes mellitus y dislipidemias” (citado por Rodríguez, Castro, Gouveia, Ferreira y Priore, 2009, p.120).

Según la clasificación del IMC se encontró que en los comités de Convenio y Tierradentro más de la mitad de la población presentó exceso de peso (sobrepeso y obesidad) (ver tabla 15). De igual manera, en el anexo 12 se relaciona la clasificación del IMC de las asociadas con el autoreporte de ECNT.

**Tabla 15.** Clasificación del IMC en las asociadas

Tipo de IMC	Ammucil								Total	
	Tierradentro		El Convenio		Santa Teresa		Asomucamtesoro			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Normal	5	33	2	33	6	55	2	22	15	37
Sobrepeso	8	53	3	50	3	27	2	22	16	39
Obesidad	2	13	1	17	2	18	5	56	10	24

Fuente: Ammucil y Asomucamtesoro (2015)

**Tabla 16.** Clasificación de la grasa corporal en las asociadas

Porcentaje de grasa corporal	Ammucil						Asomucamtesoro		Total	
	Tierradentro		El Convenio		Santa Teresa		N	%		
	N	%	N	%	N	%			N	%
Bajo	-	-	1	16,7	-	-	1	11,1	2	4,9
Normal	9	64,3	3	50,0	7	63,6	3	33,3	22	53,7
Elevado	6	42,9	1	16,7	3	27,3	3	33,3	13	31,7
Muy elevado	-	-	1	16,7	1	9,1	2	22,2	4	9,8

Fuente: Ammucil y Asomucamtesoro (2013-2014)

En la clasificación del IMC se encontró que el 77,8% de las asociadas presentaron sobrepeso y obesidad. Además, el 55,6% de las mujeres tienen exceso de grasa corporal. *Situación nutricional y composición corporal de las asociadas en Ammucil y Asomucamtesoro.* Los datos que se hallaron son preocupantes relacionados con el exceso de peso (sobrepeso y obesidad) y de grasa corporal y abdominal en las mujeres. Los anteriores datos ponen de manifiesto que el sobrepeso y la obesidad son un problema relevante de salud pública no sólo en el área urbana sino que también se está presentado en el área rural.

#### 6.1.5. Situación nutricional de la población infantil.

**Población infantil de 5 a 14 años.** Para ese estudio la unidad de trabajo es la familia, por lo cual se contempló la población infantil, donde se valoraron en total 5 infantes, de los cuales el 60,0% eran niñas. El promedio de edad fue de 9,4 años (DE1,3 años). El estado nutricional de la población infantil según el indicador T/E indicó que el 60,0% de los valorados se encontraban en una talla adecuada (ver tabla 24). Con respecto al indicador IMC/E se estableció que el 80,0% presentaban un IMC adecuado para la edad.

**Tabla 17.** Clasificación del estado nutricional en población de 5 a 14 años según indicadores antropométricos

Indicadores Antropométricos	Ammucil						Asomucamtesoro		Total	
	Tierradentro		El Convenio		Santa Teresa		N	%	N	%
	N	%	N	%	N	%				
<i>Indicador de Talla para la edad (T/E)</i>										

Talla Adecuada	3	60	3	50	1	56	11	85	3	63
					4				1	
Riesgo de Talla baja	2	40	2	33	7	28	1	8	1	25
									2	
Talla baja	-	-	1	17	4	16	1	8	6	12
<b>Indicador IMC para la edad (T/E)</b>										
Adecuado	4	80	4	67	1	48	7	54	2	55
					2				7	
Riesgo de delgadez	-	-	2	33	1	40	2	15	1	29
					0				4	
Delgadez	-	-	-	-	2	8	-	-	2	4
Sobrepeso	-	-	-	-	1	4	4	31	5	10
Obesidad	1	20	-	-	-	-	-	-	1	2

Fuente: Ammucil y Asomucamtesoro (2015)

**Tabla 18.** Clasificación del estado nutricional de la población de 5 a 14 años según sexo – Ammucil

Indicadores	Ammucil											
	Tierradentro				El Convenio				Santa Teresa			
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
<b>Indicador de Talla para la edad (T/E)</b>												
Talla Adecuada	1	33,3	2	100	1	100	2	40	7	58,3	7	53,8

Indicadores	Ammucil											
	Tierradentro				El Convenio				Santa Teresa			
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres	
Antropométricos	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Riesgo de Talla baja	2	66,7	-	-	-	-	2	40	4	33,3	3	23,1
Talla baja	-	-	-	-	-	-	1	20	1	8,3	3	23,1
<b>Indicador IMC para la edad (T/E)</b>												
Adecuado	2	66,7	2	100	1	100	3	60	6	50,0	6	46,2
Riesgo de delgadez	-	-	-	-	-	-	2	4	4	33,3	6	46,2
Delgadez	-	-	-	-	-	-	-	-	1	8,3	1	7,7
Sobrepeso	-	-	-	-	-	-	-	-	1	8,3	-	-
Obesidad	1	33,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Fuente: Ammucil (2015)

Por su parte el total de la población infantil que se valoró en el comité de Tierradentro fue de 6 infantes, de los cuales el 83,3% eran niños. La edad promedio fue de 9,6 años (DE 2,1 años). La talla adecuada fue la clasificación más frecuente en la población total (50,0%) según el indicador T/E. De igual manera, el 66,7% de los valorados tenían un IMC adecuado para la edad. Solo en los niños se presentó la clasificación de riesgo de talla baja y talla baja (indicador T/E), además, del riesgo de delgadez (indicador IMC/E).

En el total de la población infantil a la que se le realizó toma de datos antropométricos fue de 25, de los cuales el 52,0% eran niños. En el indicador T/E se determinó que más de la mitad de la población total se clasificó en talla

adecuada, no obstante, tanto en niños como en niñas se identificó la clasificación de riesgo de talla baja y talla baja con frecuencias importantes.

Con respecto al indicador IMC/E se identificó que el 52,2% de la población total presentó alguna alteración de su estado nutricional por déficit o por exceso de peso (48,0% por déficit y 4,0% por exceso). Es importante aclarar que en este indicador sólo las mujeres se clasificaron en sobrepeso.

En Asomucantesoro se les tomaron medidas antropométricas a 13 personas de 5 a 14 años, el 53,8% de estos eran hombres. El promedio de edad fue de 8,6 años (DE 2,3 años). El 84,6% de la población total se encontró con talla adecuada (ver tabla 26). Con respecto a las alteraciones del estado nutricional por sexo, se determinó la clasificación de talla baja sólo en las niñas, mientras que en los niños se evidenció riesgo de talla baja.

**Tabla 19.** Clasificación del estado nutricional de la población de 5 a 14 años según sexo – Asomucantesoro

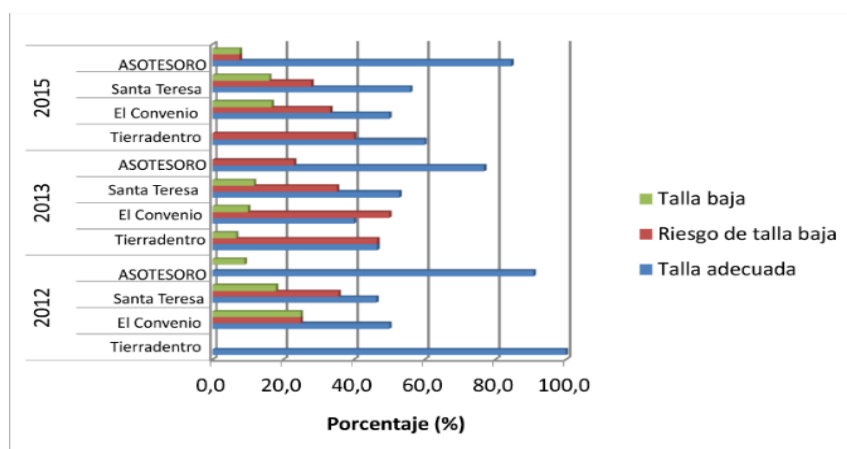
Indicadores antropométricos	Asomucantesoro			
	Mujeres		Hombres	
	N	%	N	%
<b><i>Indicador talla para la edad (T/E)</i></b>				
Talla adecuada	5	83,3	6	85,7
Riesgo de talla baja	-	-	1	14,3
Talla baja	1	16,7	-	-
<b><i>Indicador IMC para la edad (IMC/E)</i></b>				
Adecuado	5	83,3	2	28,3
Riesgo de delgadez	1	16,7	1	14,3

Delgadez	-	-	-	-
Sobre peso	-	-	4	57,4
Obesidad	-	-	-	-

Fuente: Asomucamtesoro (2015)

Además, el 53,8% de la población valorada se encontró con un IMC adecuado para la edad, sin embargo, el 30,8% presentaron sobrepeso, clasificación que sólo se identificó en los niños. Adicionalmente, en la figura 1 y 2 se observan las valoraciones nutricionales realizadas durante 3 años (2012, 2013 y 2015) en la población infantil de 5 a 14 años en los 3 comités de Ammucil y en Asomucamtesoro, donde se confirma lo descrito anteriormente sobre el fenómeno de la doble carga.

**Figura 1.** Clasificación de la población de 5 a 14 años según el indicador talla para la edad.



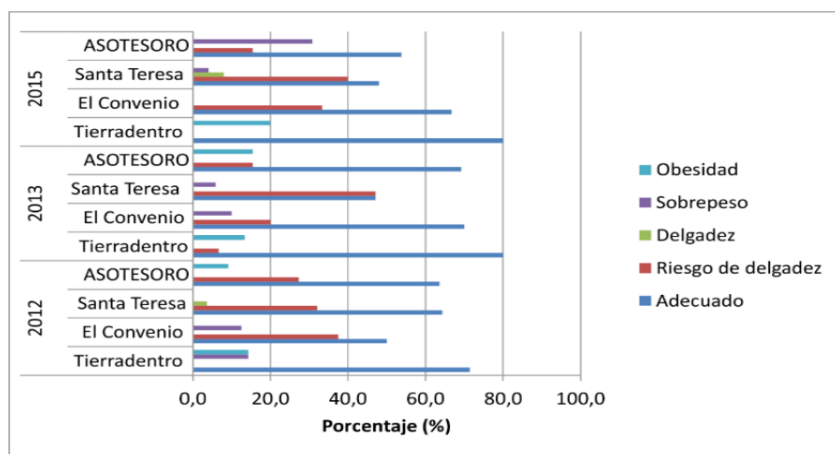
Fuente. Ammucil y Asomucamtesoro (2012-2015)

Según el indicador T/E se identificó que en Ammucil y, Asomucamtesoro no hay una tendencia definida en el periodo estudiado, excepto en el comité de Santa Teresa donde se identificó que la frecuencia de talla adecuada para la edad aumentó, situación positiva para la población infantil. Con relación al indicador IMC/E se determinó que hay fluctuaciones a lo largo de los años valorados, no obstante, es pertinente mencionar que en Convenio el déficit nutricional sólo se

presentó en el año 2013, por el contrario, en el periodo analizado se determinó predominio en el exceso de peso.

Caso contrario ocurrió en Santa Teresa donde el exceso de peso sólo se identificó en el 2015 con una frecuencia baja, pero el déficit nutricional se identificó en los tres años con frecuencias importantes. Por su parte, en Asomucamtesoro la clasificación de delgadez no se evidenció en los años evaluados, sin embargo, el exceso de peso estuvo presente en el mismo periodo, se resalta que la obesidad fue más frecuente en 2013 comparada con el 2012 y que no se presentó en 2015, pero en ese mismo año el sobrepeso fue la clasificación del estado nutricional que predominó en esa población.

**Figura 2.** Clasificación del estado nutricional de población infantil de 5 a 14 años, según indicador talla para la edad



Fuente: Ammucil y Asomucamtesoro (2012-2015)

Es pertinente aclarar que el Convenio es una vereda donde las viviendas están cercanas entre sí, además, hay un sector donde hay aglomeración de algunas viviendas (semejante a un centro poblado), donde fácilmente se encuentran tiendas y lugares de comida rápida.

Así mismo, se reitera que Asomucamtesoro tiene como zona de influencia el corregimiento de Santa Teresa, el cual en su casco urbano se cuentan con lugares donde se tiene acceso relativamente fácil a la telefonía celular, internet, video juegos, tiendas y ventas de comida rápida. En ambos casos se podría inferir que posiblemente existe un ambiente obesogénico favorable, entendido como "...la suma de las influencias que los entornos, las oportunidades, o circunstancias de la vida tienen para promover obesidad en individuos o la sociedad" (Muñoz-Cano, Córdova-Hernández y Boldo-León, 2012 citando a Swinburn, *et al.*, 1999). No obstante, el objetivo de esta investigación no era describir el ambiente obesogénico y su relación con el estado nutricional de la población infantil, pues profundizar al respecto requiere de la recolección de información bastante específica.

**Unidad de servicios ambientales familiares.** Como resultado de esta experiencia las mujeres crearon su propia unidad de servicios ambientales USAF, donde sus sentires ambientales las conectan con la diversidad de enfoques para mejorar la capacidad de sus unidades y mantener la productividad y salud de sus bosques. Por lo cual combinar prácticas, técnicas, y manejo de coberturas vegetales, es una estrategia de adaptación de especies forestales que asegura la disponibilidad de bancos energéticos con suficiente énfasis en las especies vegetales con alto contenido proteico y ácidos grasos esenciales, pues los casos de desnutrición en el país se caracterizan principalmente por su deficiencia. Para ello se debe revisar la mayor diversidad de especies que cumplan este propósito, pues de esta manera se disminuye la probabilidad de enfermedades que afectan a las plantas y ofrecer al consumo familiar, una mayor variedad culinaria, además en conjunto contiene todos los aminoácidos esenciales que requiere una buena nutrición y sus proteínas tienen un costo muy inferior al de origen animal. Adicionalmente se trata de especies forestales, que se siembran una sola vez y que producen alimento entre diez y ochenta años. Poseen todas las virtudes ambientales como son: captura de CO<sub>2</sub>, producción de oxígeno, conservación de



suelos, hábitat y alimento para la fauna. Estas especies cumplen de manera eficaz una doble función: ambiental y nutricional.

En resumen, desarrollar bosques comestibles como sistemas productivos naturales y eficientes, diversificados según las condiciones del entorno, es una estrategia rentable a nivel social, ambiental, económico y cultural. Según la experiencia del pediatra (M. Ortega, comunicación directa, 1 de agosto 2018) “No hay razón para que niños o adultos que viven en el campo estén desnutridos, pues ellos están conviviendo con los factores que permiten la vida: el sol, el agua, el suelo y el aire. Lo único que requieren es motivación, educación y apoyo para la acción”.

Así mismo el doctor Ortega referencia que el cuerpo humano es un organismo prodigioso y complejo, que en su evolución ha logrado un nivel de armonía y control propios inimaginables, pero para su buen funcionamiento es indispensable aportarle nueve aminoácidos esenciales, pues sin ellos no hay vida (isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, valina y en menores de un año histidina) y adicionalmente los dos ácidos orgánicos esenciales: el linolénico u omega 3 y el linoléico de vista nutricional, los forestales que se incluyan en la unidad de servicios ambientales debe contener esos nutrientes esenciales, ya que la buena nutrición es el determinante más importante para gozar de buena salud, pues aún continúa vigente la afirmación de Hipócrates enunciada hace veinticinco siglos: “Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina”. Atendiendo a que hay variación en la concentración de aminoácidos y ácidos grasos, dependiendo de la variedad de forestal que se cultive, se debe determinar su composición los Laboratorios de Análisis Instrumental.

Se tiene que algunas especies forestales son ricas en aminoácidos esenciales, un cultivo que se podría asociar a otras especies vegetales como el: cacay, moringa, árbol del pan, copoazú, sacha-inchi, guayaba pera, camu camu. En conjunto

contienen todos los aminoácidos esenciales que requiere una buena nutrición y sus proteínas tienen un costo muy inferior al de origen animal. Adicionalmente se trata de especies forestales, que se siembran una sola vez y que producen alimento entre diez y ochenta años. Poseen todas las virtudes ambientales como son: captura de CO<sub>2</sub>, producción de oxígeno, conservación de suelos, hábitat y alimento para la fauna. Estas especies cumplen de manera eficaz una doble función: ambiental y nutricional.

En términos generales podemos decir que una dieta equilibrada debe contener aproximadamente un 15% de proteínas, un 30% de grasas y un 55% de hidratos de carbono. El cacay o Inchi (*Caryodendron orinocense*). Es un árbol silvestre de origen suramericano, de gran tamaño que produce cosechas anualmente en forma abundante. Crece entre los 200 msnm y los 1000msnm.

*Importancia nutricional:* en cuanto a los aminoácidos esenciales, los azufrados superan el patrón de la FAO/OMS, los limitantes son la lisina y la fenilalanina, que son aportados por la moringa. Las semillas tienen un contenido de proteína de 18.40% y un 30% de grasa.

La moringa (*Moringa oleífera*) es una planta de origen asiático, cuyas hojas, tallos, flores, semillas y raíces son comestibles. Presenta beneficios importantes en la recuperación nutricional del grupo materno-infantil. La forma de uso más frecuente, es la incorporación del polvo de las hojas en la alimentación, que se produce artesanalmente después de secar las hojas al sol. Se puede reproducir por estacas o por semillas. Este cultivo, crece desde el nivel del mar hasta los 1800 metros de altitud y el árbol alcanza entre 7 y 12 metros de altura.

*Importancia nutricional:* La hoja seca de moringa posee un porcentaje superior al 25% de proteínas, grasas alrededor del 7%, cuatro veces la cantidad de la vitamina A de las Zanahorias, cuatro veces la cantidad de calcio de la leche, siete veces más de vitamina C que de las naranjas, tres veces más de potasio que los plátanos, cantidades significativas de hierro, fósforos y es rica en dos aminoácidos

esenciales: la metionina 350 mg por 100 gr de hoja seca y el triptófano 425 mg por 100 gr de hoja seca. (3) El contenido en hierro de la hoja fresca es de 24.26 mg/100 gr, lo cual representa un aporte importante para la prevención de anemia ferropénica, endémica en el país.

Árbol del pan (*Artocarpus altilis*), es un árbol tropical de gran diversidad (más de 120 variedades conocidas), la especie es originaria de Oceanía, alcanza una altura de 9 a 18 metros. Comienza a dar frutos aproximadamente después de seis años, pero los ejemplares reproducidos por acción vegetativa (injertos, esquejes, o brotes de raíces) suelen florecer en 3 años. Se mantiene productivo por más de 50 años. Los frutos pueden pesar hasta 6 kg.

*Importancia nutricional:* la semilla seca contiene proteínas en un porcentaje de 19.96 % de su peso y grasas en un 12.79%.

El copoazú (*Theobroma grandiflorum*) es un árbol de la familia del cacao, frutal tropical que se encuentra distribuido en forma silvestre en la cuenca de la Amazonía. Su importancia económica radica en su fruto, del cual se aprovecha su pulpa, que se puede comercializar fresca o industrializada. Presenta más pulpa que semilla, en una relación de 2 a 1, así que se puede aprovechar la pulpa, aspecto que no es posible con el cacao.

*Importancia nutricional:* La pulpa del copoazú es de color blanco, con altos contenidos de fósforo, pectina y contenidos medios de Calcio y vitamina C. Se utiliza en la elaboración de jugos, néctares, mermeladas, compotas, gelatinas y dulces. Del fruto también se aprovecha su semilla, que contiene porcentajes de proteína del 11.4% (6) y grasa, para la preparación del cupulate, un producto con características similares al chocolate.

Cacao (*Theobroma cacao*) es natural de los bosques de América del Sur, en las regiones del Amazonas y Orinoco, el rango altitudinal óptimo para su cultivo está entre los 400 y 1.200, aunque puede darse desde el nivel del mar. Contiene

excelentes niveles de triptófano, aminoácido esencial precursor de la serotonina, hormona que ayuda a regular el humor, el sueño, el apetito y las funciones intelectuales. Adicionalmente contiene buen nivel de vitamina C y otros antioxidantes, minerales y vitaminas.

Sacha Inchi (*Plukenetia volubilis*), es una planta de la selva Amazónica conocida por los nativos desde hace miles de años es conocida como “maní del inca”, presenta crecimiento vegetativo y fructificación continua durante todo el año. Su producción se inicia a los 6,5 meses del trasplante, obteniéndose en el primer año rendimientos promedios de 0,7 a 2,0 t/ha y alcanzando edades hasta de 10 años. Tiene amplia adaptación a diferentes tipos de suelo; crece en suelos ácidos y con alta concentración de aluminio.

*Importancia nutricional:* Aunque no es una especie forestal, pues es una enredadera, la incluimos en este proyecto por sus excelentes propiedades nutricionales. Dentro de sus componentes se encuentran principalmente: proteínas, aminoácidos, ácidos grasos esenciales (omega 3, 6, y 9) y vitamina E (tocoferoles y tocotrienoles) en contenidos significativamente elevados, respecto de semillas de otras oleaginosas (maní, palma, soya, maíz, colza y girasol).

La almendra contiene en porcentaje de su peso: 29.85% de proteína y 42.75% de grasa. Vitamina E: 84 mg por 100 gr. de aceite. En cuando a la proporción de ácidos grasos esenciales, tiene ácido linoleico en proporción 1.3 veces mayor que el ácido linoleico.

La Guayaba (*Psidium guajava* L.) Se considera originaria de América, se cree que de algún sitio de Centroamérica, el Caribe, Brasil o Colombia. Se encuentra prácticamente en todas las áreas subtropicales y tropicales del mundo, prefiere climas secos, se adapta a altitudes desde el nivel del mar hasta 1500 m sobre el nivel del mar. Esta es sensible a bajas temperaturas. Los más altos rendimientos se obtienen con temperaturas entre 23°C y 28°C. Es un arbusto siempre verde,

frondoso que alcanza de 5 a 6 metros de altura en promedio, pero si se maneja bien y se poda, no sobrepasa los 3 m.

*Importancia nutricional:* vitaminas del Grupo B, Vitamina C.

El Camu camu (*Myrciaria dubia*) se distribuye de manera natural en los bordes de los ríos. El camu camu es una especie frutal tropical amazónica que se propaga en forma convencional y sin ningún problema por semilla. La duración de frutos frescos es muy limitada, generalmente pocos días. Un cultivo en grandes extensiones o una colecta extensiva en poblaciones naturales tienen por lo tanto sentido cuando los mercados y/o las posibilidades de procesamiento o conservación (sobre todo refrigeración).

*Importancia nutricional:* La parte comestible tiene por cada 100 gr, una concentración de vitamina C de entre 1882-2280 m.

## **7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

Las mujeres se autodefinen desde sus experiencias en el departamento del Tolima como una subjetividad en permanente reconstrucción: mujer campesina, ser rural y con lenguajes de la vida cotidiana en expresión de lo profundo, lo bello y complejo del habitar humano y social.

La conexidad de las mujeres rurales con los sentires ambientales, es una sinergia directa con los ritmos y las energías de la naturaleza. Sin embargo el maltrato y el olvido hacen que el papel de gestar vida, “en sus hijos, en sus plantas, en sus cocinas, en sus animales...”, minimice su lugar protagónico sobre los modelos de desarrollo, llevándolas a una desconexión total en sus realidades.

Las asociaciones presentan características productivas agrícolas y pecuarias relativamente altas a partir de la diversificación de los productos, las actividades de las mujeres y sus familias, quienes tienen una participación activa en la seguridad alimentaria y nutricional. Se evidencia el aporte que estas hacen para la construcción de un mejor bienestar.

De acuerdo con los factores de producción se destaca que en los tres comités veredales de Ammucil, así como en Asomucantesoro, sus asociadas y su familia viven en un predio propio donde desarrolla sus actividades domésticas y de cultivo. No obstante, es frecuente que la titularidad la posea el esposo o compañero, se resalta que la tenencia legal de la tierra en la mayoría de los casos no la poseen las asociadas. En consecuencia, esto se convierte en una desventaja no solo para acceder a préstamos con entidades financieras, sino también para tomar decisiones sobre el usufructo de la tierra y al momento de pertenecer a agremiaciones del sector agrícola y pecuario.

La situación de Seguridad Alimentaria de las dos asociaciones en los ejes de disponibilidad consumo aprovechamiento en el eje de consumo, evidencia cambios en los siguientes patrones alimentarios: bajo consumo de micronutrientes (frutas y verduras), alto consumo de macronutrientes (especialmente carbohidratos y grasa saturada); además del aumento en el consumo de alimentos de fácil preparación y de alta densidad energética, los cuales posiblemente han desplazado a alimentos autóctonos y naturales, pese a que en la zona se produce diversidad de alimentos. Por otra parte, en el eje de aprovechamiento biológico, en el estado nutricional y de salud tanto en los niños como en las asociadas, se encuentra afectado por exceso y por déficit (fenómeno de la doble carga nutricional en el nivel poblacional). Urge realizar estudios a profundidad que den cuenta de la situación de salud de las comunidades y los factores que limitan las posibilidades del individuo para disfrutar de una vida sana.

El sistema organizativo de ambas asociaciones y su relación con la seguridad alimentaria se trabaja en aspectos de la producción agropecuaria sostenible y limpia, articulando redes de comercio justo, producción para el autoconsumo, sistemas de microcrédito (fondo solidario) y proyectos comunitarios (plantas de tratamiento de agua o mejoras en estructuras físicas). Por consiguiente, las asociaciones han contribuido a mejorar las necesidades prácticas comunitarias y también de sus asociadas, a su vez, en la posición y en el poder de negociación de las mujeres a nivel individual y comunitario.

El análisis y la comprensión de las prácticas culturales permiten inferir que las mujeres emplean sus sentires ambientales para mantener la productividad y la salud de los boques. Por lo cual, combinar prácticas, técnicas, y manejo de coberturas vegetales es una estrategia de adaptación de especies forestales para asegurar la disponibilidad de bancos dendroenergéticos con suficiente énfasis en las especies con alto contenido proteico y ácidos grasos esenciales, pues los casos de desnutrición en el país se caracterizan principalmente por su deficiencia. Para ello se deben identificar las especies que cumplan este propósito, pues de esta manera se disminuye la probabilidad de enfermedades que afectan a las plantas y ofrecer al consumo familiar una mayor variedad culinaria; además, dichas especies contienen todos los aminoácidos esenciales que requiere una buena nutrición y el costo de las proteínas vegetales es inferior que el de las de origen animal. Adicionalmente se trata de especies forestales, que se siembran una sola vez y que producen alimento entre diez y ochenta años. Poseen todas las virtudes ambientales, entre las que se destacan la captura de CO<sub>2</sub>, la producción de oxígeno, la conservación de los suelos; y servir de hábitat y alimento para la fauna. Estas especies cumplen de manera eficaz una doble función: ambiental y nutricional.

Es importante que las mujeres rurales se reconozcan y se integren a través de la emancipación social, necesaria para la organización de un proyecto local

incluyente. Esta visión sostenible debe generar acciones y plantear estrategias para disminuir la pobreza y la desigualdad, aun cuando ello implique un gran esfuerzo de crear e invertir en el capital humano y centrar sus procesos en torno a los recursos naturales y la calidad ambiental.

Es necesario que las asociaciones de mujeres campesinas cuenten con un profesional del área de salud, específicamente un nutricionista, para que éste les formule dietas balanceadas con el fin de mejorar la calidad de vida de cada uno de los miembros de la familia, pues muchas veces los problemas alimentarios no se dan por la poca disponibilidad de alimento, sino por la falta de conocimiento sobre cómo usar adecuadamente los nutrientes disponibles.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Alcaldía del Líbano, Tolima. (2000). Plan Básico de Ordenamiento Territorial – P.B.O.T.
- Alcaldía Líbano Tolima. (2016). Plan de Desarrollo 2016 - 2019 "En el Líbano TODOS GANAMOS". Líbano.
- Agarwal, B. (1999). Negociación y relaciones de género: dentro y fuera de la unidad doméstica. *Historia agraria*, 17, 13-58.
- Alegria-Lertxundi, I, Telletxea, S, Rincón, E, Rocancio, A y Arroyo-Izaga, M. (2014). Relación entre el índice de consumo de pescado y carne y la adecuación y calidad de la dieta en mujeres jóvenes universitarias. *Nutrición Hospitalaria*, 30(5), 1135-1143. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309232453020.pdf>
- Álvarez, L & Álvarez, A. (2009). Estilos de vida y alimentación. *Gaceta de antropología*, 25(1). Recuperado de <https://goo.gl/7ndyg3>
- American College for Sport Medicine. (s.f). Composición corporal. Porcentaje de grasa corporal por impedanciometría.
- Argandoña, B. (2013). La soberanía alimentaria desde las mujeres. Cartilla 1.



- Atalah, E, Forero, Y, Mosquera, T, García, S, Ojeda, G, Pinzón, P, Ramírez, A, Samper, Belén Sarmiento, O y Velasco, T. (2010). Malnutrición en niños y adolescentes en Colombia: diagnóstico y recomendaciones de política Notas de política, 7, 1-6. Recuperado de <https://goo.gl/ioYLsL>
- Atalah, E, Urteaga, C, Rebolledo, A, Delfín, S y Ramos, R. (2001). Prevalencia de obesidad en escolares de la región de Aysén. Archivos pediátricos de Uruguay, 72(3): 235-241. Recuperado de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v72n3/chile-atalah.pdf>
- Campaña “Derecho a la alimentación. Urgente” e Instituto de Estudios del Hambre. (2010). *Hacia una nueva gobernanza de la seguridad alimentaria*. Recuperado de [https://derechoalimentacion.org/sites/default/files/pdf-documentos/Hacia\\_una\\_nueva\\_gobernanza\\_de\\_la\\_seguridad\\_alimentaria.pdf](https://derechoalimentacion.org/sites/default/files/pdf-documentos/Hacia_una_nueva_gobernanza_de_la_seguridad_alimentaria.pdf)
- Ballara, M., Damianović, N. y Valenzuela, R. (2012). *Mujer, agricultura y seguridad alimentaria: una mirada para el fortalecimiento de las políticas públicas en América Latina* (Informe para la Agenda de Desarrollo Post – 2015 y el futuro que queremos para todos). Recuperado de <http://www.marcelaballara.cl/genydes/2012%20Mujer,%20agricultura%20y%20seguridad%20alimentaria%20Ballara%20Damianovic%20Valenzuel.pdf>
- Ballesteros-Vásquez, M, Valenzuela-Calvillo, L, Artalejo-Ochoa, E y Robles-Sardin, A. (2012.) Ácidos grasos trans: un análisis del efecto de su consumo en la salud humana, regulación del contenido en alimentos y alternativas para disminuirlos. *Nutrición hospitalaria*, 27(1), 54-64. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n1/07\\_revision\\_06.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n1/07_revision_06.pdf)
- Barón, M. (2000). *Mujer y Seguridad Alimentaria. Estudio de Caso Vereda de San Francisco Tibacuy - Cundinamarca* (Tesis Maestría en Desarrollo Rural). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Bejarano, J y Suárez, L. (2015). Algunos peligros químicos y nutricionales del consumo de los alimentos de venta en espacios públicos. *Revista de la*

- Universidad Industrial de Tolima. *Salud*, 47(3), 349-360. Doi: <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v47n3-2015011>
- Benjumea, M, Estrada R y Álvarez, M. (2006). Dualidad de malnutrición en el hogar antioqueño (Colombia): Bajo peso en los menores de 19 años y exceso de peso en los adultos. *Revista Chilena de Nutrición*, 33(1), Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182006000100004](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000100004)
- Black, R, Victora, C, Walker, S, Butta, Z, Christian, P, De Onis, Mercedes, Ezatti, M, Grantham-Mcgregor, S, Kats, J, Martorell, R, Uauy, R y grupo de estudio en nutrición materno infantil. (2013). Desnutrición y sobrepeso materno infantil en países de ingresos bajos y medios. *The Lancet*, serie sobre nutrición materno-infantil. Recuperado de <https://goo.gl/sO6cph>
- Bonilla, Elsy y Rodríguez, Penélope. (1997). Más allá del dilema de los métodos. *La investigación en ciencias sociales*” Grupo Editorial Norma. Cortolima. (1997). Caracterización física, ambiental y socioeconómica. Líbano.
- Carcamo, G y Mena, C. Alimentación saludable. (2006). Alimentación saludable. Horizontes educacionales. 11. Recuperado de <https://goo.gl/sjxXDp>
- Carrasco, Cristina. (1999). Mujeres y economía. Nuevas perspectivas para viejos y nuevos problemas, Icaria & Antrazyt, Barcelona.
- Chambers, R y Gujrit, I. (1995). DRP- cinco años después ¿dónde nos encontramos? *Forests, Trees and People Newsletter*, 26/27. Recuperado de <http://nubr.co/jZVxmb>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe, CEPAL. 2011. Panorama social de América Latina. Santiago de Chile. Corambiente. (s.f). Documento técnico de trabajo.
- Cosgrove M, Hynn,A, Kiely M. (2005). Consumption of red meat, white meat and processed meat in Irish adults in relation to dietary quality. *British Journal of Nutrition*, 93, 933–942. Recuperado de <https://goo.gl/b3AVnA>

- Cruz, Sandra. (2015). Unidad II: aspectos sociológicos. Factores que influyen en la conducta alimentaria. Recuperado de <https://goo.gl/eUTK3s>
- Daltabuit, Magali. Vargas, Luz, M. Enrique, Santillán. Cisneros, Héctor (1994). Mujer rural y medio ambiente en la selva de la Caldoná. Centro regional de investigaciones multidisciplinarias. UNAM.
- Decramer, M., Janssens, W y Miravittles, M. (2012). Chronic obstructive pulmonary disease. *Lancet* 379, 1341–1351.
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística, DANE. (2017). Boletín técnico. Pobreza monetaria y multidimensional en Colombia 2015. Recuperado de: <https://goo.gl/LqkNy3>
- Departamento Nacional de Estadística, DANE. (2015). Proyecciones de población 2005-2020 con base en censo 2005. Recuperado de <https://goo.gl/viNjx>
- Departamento Nacional de Planeación, DNP. Consejo Nacional de Política Económica Social Conpes 113. (2008). Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.
- Departamento Nacional de Planeación. (1995). Proyecto Proequidad herramientas para construir equidad entre mujeres y hombres. Manual de capacitación. Bogotá D.C.: Recuperado de <http://www.bivica.org/upload/herramientas-construir-equidad.pdf>
- Durán, P. (2015). Transición epidemiológica nutricional o el “efecto mariposa”. *Archivos argentinos de pediatría*, 103(3), 195-197. Recuperado de <https://goo.gl/8xKZWG>
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista Española de salud pública*, 85, 325-328.
- Farah, M. (2005). “Participación de las mujeres y análisis de género en una cooperativa colombiana”. *Revista Unircoop*, 3(1), 57-80
- Farah, M y Pérez, E. (2004). Mujeres rurales y nueva ruralidad en Colombia. Cuadernos de Desarrollo Rural (51). Recuperado de [http://www.javeriana.edu.co/ier/recursos\\_user/documentos/revista51/137\\_160.pdf](http://www.javeriana.edu.co/ier/recursos_user/documentos/revista51/137_160.pdf)

- Fawaz, J., Vallejos, R. (2011). Calidad de vida, ocupación, participación y roles de género: un sistema de indicadores sociales de sostenibilidad rural (Chile). En Cuad. Desarro. Rural. 8 (67): 45-68.
- Fernández, N y Erbeta, H. (2007). La seguridad alimentaria en la provincia del Chaco, República Argentina: el caso del programa pro-huerta. Cuadernos de Desarrollo Rural, 4(58), 65-99
- Figuroa, D. (2009). Obesidad y Pobreza: marco conceptual para su análisis en Latinoamérica. Saúde Soc. São Paulo, 18(1), 103-117. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v18n1/11.pdf>
- Flegal K, Graubard, B, Williamson, D y Gail, M. (2007). Cause-specific excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity. JAMA, 298(17), 2028- 2037. Recuperado de <http://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/209359>
- Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la infancia, UNICEF. (2011). La desnutrición Infantil. Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Madrid.
- Fonte, M. (1991). Aspectos sociales y simbólicos en el funcionamiento del sistema alimentario. Agricultura y sociedad, 60, 166-183. Recuperado de <https://goo.gl/vEYS9b>
- Forero Álvarez, J. (2003). Economía campesina y sistema alimentario en Colombia: Aportes para la discusión sobre seguridad alimentaria. Bogotá, Colombia; Editorial Javeriana. Recuperado de <https://goo.gl/JP7xbK>
- Forero-Álvarez, J. (2013). The Economy of Family Farming Production. Cuadernos de Desarrollo Rural, 10(70), 27-45. Recuperado de <https://goo.gl/9Dfyoo>
- Franco, Sandra. (2010). Aportes de la sociología al estudio de la alimentación familiar. Revista Luna Azul, 31, 139-155. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=321727233011>
- García, M, Pardío, J, Arroyo, P y Fernández, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. Estudios sobre las Culturas

- Contemporáneas, 14(27), 8-46. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/316/31602702.pdf>
- García, M. (1990). La división sexual del trabajo y el enfoque de género en el estudio de la agricultura de los países desarrollados. *Agricultura y sociedad*, 55, 251-277. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=82800>
- García, Z. (2006). Equidad de género y agricultura, su importancia en una época de globalización económica en *Boletín SD Dimensiones*, Departamento de Ordenación de Recursos Naturales y Medio Ambiente, FAO.
- Gimeno, E. (2003). Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. *OFFARM*, 22(3), 96-100. Recuperado de <https://goo.gl/mpzGq5>
- González, E. (2014). Situación de la desnutrición global y los determinantes sociales de la salud en población menor de cinco años del departamento de Boyacá, año 2012. Recuperado de <http://www.bdigital.unal.edu.co/44410/1/40040158.2014.pdf>
- González, R. (2014). Aplicaciones de las herramientas basadas en las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) a la nutrición comunitaria (Tesis doctoral). Universitat Politècnica de Valencia. Recuperado de <https://goo.gl/0nki45>
- González-Jiménez, E, Montero-Alonso, M y Schmidt-RioValle, J. (2013). Estudio de la utilidad del índice de cintura-cadera como predictor del riesgo de hipertensión arterial en niños y adolescentes. *Nutrición hospitalaria*, 28 (6): 1993-1998. Recuperado de <http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6653.pdf>
- Gotthelf, S y Jubany, L. (2007). Antropometría y lípidos séricos en niños y adolescentes obesos de la ciudad de Salta, 2006. *Archivos argentinos de pediatría*. 105(2): 411- 417. Recuperado de <https://goo.gl/tsUjLd>
- Gracia-Arnaiz, M.(2007). Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario. *Salud Pública de México*, 49(3), 236-242. Recuperado de <https://goo.gl/5HyC42>

- García, Q, Ana, I. y Enrique, Gomariz, M. (2004). La perspectiva de género y mujeres rurales en las estrategias y políticas del desarrollo territorial sostenible. Serie cuaderno técnico 24. 34p. IICA.
- Gobernación del Tolima. (2015). Estadísticas Líbano 2011 – 2014. Secretaría de planeación y TIC.
- Heber, D. (2010). An integrative view of obesity. The American Journal of clinical nutrition, 91(1), 280S-283S. Recuperado de <https://goo.gl/6HPiao>
- Hernández-Jiménez, S. (2004). Fisiopatología de la obesidad. Gaceta médica de México, 140(2), S27-S31. Recuperado de <https://goo.gl/7RVajK>
- Hidalgo, G, M, Mar García. (2013). El papel de la mujer en la seguridad alimentaria. Capítulo III. 89- 107. Seguridad alimentaria y seguridad global. Ministerio de Defensa. Cuadernos de Estrategia 161. Instituto Español de Estudios Estratégicos. Grupo de Trabajo número 06/2011.
- Hoinle, B, Rothfuss, R y Gotto, D. (2013). Empoderamiento espacial de las mujeres mediante la Economía Solidaria. Cuadernos de Desarrollo Rural, 10(72), 117-139.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. (2006). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia, 2005. Bogotá.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, ICBF. (2011). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010, ENSIN. Bogotá
- Instituto de salud Santa Teresa III. (s.f). Nutrición en salud pública. Capítulo III. Dieta y salud. Recuperado de <https://goo.gl/uU5ykP>
- Moreira, D. Castro, C. (2017). La mujer rural y su rol en la seguridad alimentaria. Producción de huevos al pastoreo en el Trópico Húmedo. Proyecto Euroclima-IIICA. Unión Europea.
- Montejo, D, Reyna, F. (2013). Empoderamiento y autonomía de mujeres campesinas de musa, las margaritas, chiapas, México. Tesis.
- Kabeer, N. (1998). Realidades trastocadas: las jerarquías de género en el pensamiento del desarrollo, 286-297. Universidad Autónoma de México.

- Kasper N M, Herrán OF & Villamor E. (2014). Obesity prevalence in Colombian adults is increasing fastest in lower socioeconomic status groups and urban residents: results from two nationally representative surveys. *Public Health Nutrition*, 1-9. Recuperado de <https://goo.gl/1NKu7S>
- Lahoz, C. (2006). El papel clave de las mujeres en la seguridad alimentaria. En Universidad de Córdoba – España. (Ed.), *Seminario Internacional sobre Seguridad Alimentaria y Lucha contra el hambre* (pp. 117-129). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2254914>
- Lopera, L y Mora, S. (2009). Los circuitos económicos solidarios: espacio de relaciones y consensos. *Semestre económico*, 12 (25), 81-93.
- Macías, A, Gordillo, L y Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Mackay, J y Mensah, G. (2004). *The Atlas of Heart Disease and Stroke* World Health organization. Hong Kong, China.
- Marrodán, M, Santos, M, Mesa, M, Cabañas, M, González-Montero de Espinosa, M y Pacheco, J. (2007). Técnicas analíticas en el estudio de la composición corporal. Antropometría frente a sistemas de bioimpedancia bipolar y tetrapolar. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 27(3):11-19. Recuperado de <https://goo.gl/Dupw62>
- Marrugo, V. (enero-junio de 2013). Crecimiento económico y desarrollo humano en Colombia (2000-2010). *Revista de economía del caribe*, (11), 127-143. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/economia/article/view/5054/4126>
- Martínez, E. (2010). Composición corporal: Su importancia en la práctica clínica y algunas técnicas relativamente sencillas para su evaluación. *Revista Científica Salud Uninorte*, 26(1). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/75/5796>

- Martínez E, Saldarriaga J y Sepúlveda F. (2008). Actividad física en Medellín: desafío para la promoción de la salud. *Revista Facultad Nacional Salud Pública*, 26 (2), 117-123.
- Martínez, G. (2017). . El habitus. Una revisión analítica. *Revista Internacional de Sociología* 75 (3): e074. doi: [http:// dx.doi.org/10.3989/ris.2017.75.3.15.115](http://dx.doi.org/10.3989/ris.2017.75.3.15.115).  
Artículo.
- Maya, D. y Corrales, E. (s.f). *Propuestas: Guía metodológica para la evaluación cualitativa y participativa del programa ReSA*.
- Matijasevic A, M. (2015). *Experiencias de reconocimiento y menosprecio en campesinas y campesinos de Caldas*. (Tesis Doctoral en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud) Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud – Universidad de Manizales – CINDE.
- Mazoyer, M. (1993). *Pour des projects agricoles légitimes et efficaces: Theorie et method d'analyse des systems agraires*. En *FAO Revista Reforma Agraria Colonización y Cooperativas*. Dirección de Recursos Humanos Instituciones y Reforma Agraria. Traducción Libre Elcy Corrales R.
- Ministerio de Agricultura. (2013). *Sistematización Mujer Rural Tejiendo y cultivando redes sociales*. Programa de reintegración de excombatientes con enfoque comunitario
- Ministerio de salud y protección social. (2016). Resolución 2465. Indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación del estado nutricional. Recuperado de <https://goo.gl/AeR7wG>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Convenio 1042. *Las mujeres campesinas: su gran aporte a la agricultura familiar y la economía productiva*. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura – FAO
- Monteiro, C, Montini, L, De Souza, A y Popkin B. (1995). *The nutrition transition in Brazil*. *Eu J Cli Nut*, 49(2), 105-113
- Muñoz, G. (2014). *Perspectiva de género en los proyectos de desarrollo alternativo en Colombia: sistematización del caso de la asociación de*



mujeres artesanas de concha de coco ama-coco en los consejos comunitarios de los ríos mejicano, chagüi y rosario en el municipio de Tumaco (Tesis Maestría en Desarrollo Rural). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá. Recuperado de <https://goo.gl/XtNc1P>

Muñoz-Cano, J, Córdova-Hernández, J y Boldo-León, X. (2012). Ambiente obesogénico y marcadores anómalos en escolares de Tabasco México. *Salud en Tabasco*, 18(3), 87-95. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/487/48725011003.pdf>

Navia B, Ortega R, Requejo A, Perea J, López-Sobaler, A y Faci M. (2003). Influence of Maternal Education on Food Consumption and Energy and Nutrient Intake in a Group of Pre-School Children from Madrid. *International journal for vitamin and nutrition research*, 73(6), 439-445. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14743548>

Observatorio de Tierras. Programa Mujer Rural, avances, obstáculos y desafíos. [http://www.observatoriodetierras.org/wp-content/uploads/2014/04/Oxfam\\_An%23U00e1lisis-del-Programa-Mujer-Rural.pdf](http://www.observatoriodetierras.org/wp-content/uploads/2014/04/Oxfam_An%23U00e1lisis-del-Programa-Mujer-Rural.pdf).

Olivares, S y Zacarías, I. (s.f). Guía de alimentación saludable y necesidades y necesidades nutricionales del adulto. Recuperado de [http://www.inta.uchile.cl/material\\_educativo/cd/3GuiAli.pdf](http://www.inta.uchile.cl/material_educativo/cd/3GuiAli.pdf)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. (2014). Panorama de la Seguridad Alimentaria y Nutricional en América Latina y el Caribe 2014. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-i4018s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. (2014). Segunda conferencia internacional sobre nutrición. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-as603s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. (2014). Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional de América Latina y el Caribe 2013. *Hambre en América Latina y el Caribe: acercándose a los*

- objetivos del milenio. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/019/i3520s/i3520s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. (2011)a. La función vital de la mujer en la agricultura y el desarrollo rural, conferencia 37. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/meeting/022/mb054s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. (2011). El estado mundial de la agricultura y la alimentación 2010-2011. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-i2050s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO. (2014c). Bancos de semillas comunitarios. Escuela de campo y de vida para jóvenes agricultores-guía del facilitador. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-i3987s.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f). Datos y cifras. 10 datos sobre la obesidad. Recuperado de <http://www.who.int/features/factfiles/obesity/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud (s.f). Temas de Salud: Enfermedades Crónicas. Ginebra. 2016. Recuperado de [http://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/es/](http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/).
- Organización mundial de la salud, OMS. (1995). El estado físico: Uso e interpretación de la antropometría. Serie de Informes Técnicos: 854. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42132/1/WHO\\_TRS\\_854\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42132/1/WHO_TRS_854_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2003). Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf>
- Organización mundial de la salud, OMS. (2006). Patrones de crecimiento infantil de la OMS. Nota descriptiva N° 4. Recuperado de [http://www.who.int/childgrowth/4\\_doble\\_carga.pdf](http://www.who.int/childgrowth/4_doble_carga.pdf)

- Organización mundial de la salud, OMS. (2006). Obesidad y sobrepeso. Nota descriptiva N° 311. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2009). Manual WHO Anthro para computadoras personales, versión 3: Software para evaluar el crecimiento y desarrollo de los niños del mundo. Recuperado de <https://goo.gl/J7so13>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (2015). Carcinogenicidad del consumo de carne roja y de la carne procesada. Recuperado de <https://goo.gl/orcdSI>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (s.f). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Hoja informativa. Recuperado de <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/index1.html>
- Organización Mundial de Salud, OMS. (2006). Manual del método STEP wise para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. Recuperado de <http://www.who.int/chp/steps/manual/es/index5.html>
- Ortiz, A, Vásquez, V y Montes, M. (2005). La alimentación en México: enfoques y visión a futuro. Revista Estudios sociales, 13(25), 7-34. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2056838>
- Ospina, R, Rosa I. (1998). Para empoderar a las mujeres rurales. Misión Rural. Volumen 8. DNP. IICA.
- Pedraza, D. (2004). Estado nutricional como factor y resultado de la seguridad alimentaria y nutricional y sus representaciones en Brasil. Revista de salud pública, 6(2). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1590/S0124-00642004000200002>
- Peña, M y Bacallao. J. (s.f). La obesidad en la pobreza: un problema emergente en las Américas. Recuperado de <http://www.bvsde.ops-oms.org/bvsacd/cd61/pena.pdf>
- Pérez, O, Nazar, A, Salvatierra, B, Pérez-Gil, S, Rodríguez, L, Castillo, M y Mariaca, R. (2012). Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México.

- Estudios sociales (Hermosillo, Son.), 20(39), 155-184. Recuperado de <https://goo.gl/bSfKmW>
- Pimbert, M. (septiembre de 2009). Las mujeres y la soberanía alimentaria. *LEISA Revista de agroecología*, 25(3), 8-11. Recuperado de <http://www.leisa-al.org/web/index.php/volumen-25-numero-3>
- Pino, A, Cediell, G y Hirsch, S. (2009). Ingesta de alimentos de origen animal versus origen vegetal y riesgo cardiovascular. *Revista chilena de nutrición*, 36(3), 210-216. Doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182009000300003>
- Profamilia. (2010). Características generales de los hogares y de la población. *Encuesta Nacional de Demografía y Salud*, 27–74.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (2012). Provincia de Soto Frente a los Objetivos de Desarrollo del Milenio Estado Actual 2012. pp.17-18
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (2012). Provincia de Soto Frente a los Objetivos de Desarrollo del Milenio Estado Actual 2012.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD. (s.f). Objetivos de Desarrollo Sostenible, Colombia Herramientas de aproximación al contexto local. Recuperado de <https://goo.gl/ZIFq0a>
- Prosperidad social. (2016). Más familias en acción. Recuperado de <http://www.dps.gov.co/que/fam/famacc/Paginas/default.aspx>
- Quisumbing, A, Brown, L, Sims, H, Haddad, L & Peña, C. (1995). La mujer: la clave de la Seguridad Alimentaria. Instituto Internacional de Investigaciones Políticas Alimentarias. Recuperado de <https://goo.gl/Dk5ECP>
- Radrigan, M, Vallejos, E, Fernández, E y Torres, J. (1973). Clasificación del estado nutricional. *Revista chilena de pediatría*, 44(5), 387-393. Recuperado de <http://www.scielo.cl/pdf/rcp/v44n5/art01.pdf>
- Ramos, P. A. (2007). Atributos desde la perspectiva de género y las diferentes opciones frente al desarrollo. En *El Desarrollo Progreso o Ilusión*. (págs. 135-157). Bogotá: Javergraf.

- Ravasco, P, Anderson, H & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición hospitalaria*, 25(3), 57-66. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25s3/09\\_articulo\\_09.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25s3/09_articulo_09.pdf)
- Restrepo, S. (2003). La alimentación y la nutrición del escolar (Tesis Maestría en salud colectiva). Universidad de Antioquia. Recuperado de <http://nubr.co/168Gy3>
- Rivera, J, Muñoz-Hernández, O, Rosas-Peralta, M, Aguilar-Salinas, C, Popkin, Barry M, y Willett, W. (2008). Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. *Salud Pública de México*, 50(2), 173-195. Recuperado de <https://goo.gl/sv8qG4>
- Rico, M. (1998). Unidad mujer y desarrollo. Comisión económica para Latinoamérica. Serie mujer y desarrollo. Género, medio ambiente y sustentabilidad del desarrollo. Naciones Unidas.
- Robayo, F. (2014). Comercialización Interna: Instrumentos con objetivos públicos y privados. Precio Interno, Garantía de Compra y Cooperativas. Recuperado <https://goo.gl/r1syL8>
- Rodrigues, E, Catro, S, Gouveia, M, Ferreira, L, y Priore, S. (2009). Correlación entre variables de composición corporal y metabólica en adolescentes del sexo femenino. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 93(2), 116-124. Recuperado de <https://goo.gl/Yq1CsJ>
- Rubio, M. (2002). Enfermedad cardiovascular y grasas: “amigo o villano”. *Endocrinología y nutrición*, 49(5), 145-167. Recuperado de <https://goo.gl/UEp1KT>
- Sánchez-Cruz, J, Jiménez-Moleón, J, Fernández-Quesada, F y Sánchez, M. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista española de cardiología*. 66 (5): 371-376. Recuperado de <http://www.revespcardiologia.org/es/content/articulo/90198744/>
- Sánchez-Muros, S y Jiménez, M. (2013). Mujeres rurales y participación social: análisis del asociacionismo femenino en la provincia de Granada (España). *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 10 (72), 223-242

- Santamaría, S, Escobar, J, Rodríguez, V, Tolentino, A, Barranco, J, Hurtado, G y Jiménez, L. (2016). Aspectos psicológicos del hombre y su alimento: transitando de la naturaleza a la biotecnología en pro de la calidad de vida. *Revista científica electrónica de psicología ICSa-UAEH*, 8, 40-54. Recuperado de [https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI\\_PrevAten/Jorge\\_Barra/2.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI_PrevAten/Jorge_Barra/2.pdf)
- Santos, C. (2013). Sabores y saberes de El Líbano. Un estudio de las transformaciones productivas, alimentarias y culturales en los últimos cincuenta años (Tesis Maestría en Desarrollo Rural). Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá.
- Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. México D.F.
- Shrimpton, R & Rokx, C. (2012). The Double Burden of Malnutrition: A Review of Global Evidence. Recuperado de <https://goo.gl/og5nCE>
- Silva-Gutiérrez, Cecilia y Sánchez-Sosa, Juan José. (2006). Ambiente familiar, alimentación y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista Mexicana de Psicología*, 23(2), 173- 183. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243020649003>
- Schejtman, A. (1994). *Economía política de los sistemas alimentarios en América Latina*. Santiago de Chile.
- Strong, K, Mathers C, Leeder, S y Beaglehole R. (2005). Preventing Chronic Diseases: how many lives can we save? *Lancet*. 366(9496), 1578-82.
- Suárez, H, Eliana, L. (2017). El empoderamiento de la mujer campesina como contribución al logro de la seguridad alimentaria y nutricional: Caso Bogotá Rural y Cundinamarca. Tesis.
- Torrejón, C y Uauy, R. (2011). Calidad de grasa, arterioesclerosis y enfermedad coronaria: efectos de los ácidos grasos saturados y ácidos grasos trans. *Revista médica de Chile*, 139(7), 924-931. Recuperado de <https://goo.gl/CpPC75>
- Trinidad, I, Fernández, J, Cucó, G, Biarnés, E y Arija, V. (2008). Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y

- validez. *Nutrición hospitalaria*, 23(3), 242-252. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original7.pdf>
- Valenzuela., A. (2010). El café y sus efectos en la salud cardiovascular y en la salud materna. *Revista Chilena de Nutrición*, 37(4), 514-523. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/469/46918819013.pdf>
- Vargas, I. (2012). La entrevista en la investigación cualitativa: nuevas tendencias y retos. *Revista Calidad en la Educación Superior*, 31(1) ,119-139. Recuperado de: <https://goo.gl/u9a2dj>
- Vargas, W. (1980). Valoración del estado nutricional según diferentes criterios. *Revista médica hospital nacional de niños*, 15(1), 127-136. Recuperado de <http://www.binasss.sa.cr/revistas/rmhnn/1511980/art10.pdf>
- Vázquez, V. (2008). Re-pensando la división sexual del trabajo familiar. Aspectos teóricos y empíricos para la interpretación de los modelos de familia en el noroeste argentino. *Trabajo y Sociedad*, 11(10). Recuperado de <https://goo.gl/KZEkqt>
- Vio, F, Albala, C, García, F, Martínez, J y Uauy, R. (1995). Consecuencias de la transición epidemiológica en la salud y nutrición del adulto en Chile. Informe técnico.
- Zavaleta, N. (1995). Evaluación de comedores populares de Chorrillos, Lima. Informe final
- Zuluaga-Sánchez, G., & Arango-Vargas, C. (2013). Mujeres campesinas: resistencia, organización y agroecología en medio del conflicto armado. *Cuadernos de Desarrollo Rural*, 10 (72), 159-180.

