

Wilder Perafán Chilito

Universidad Cuauhtémoc. México

wilitu132@gmail.com

LA ALIMENTACIÓN PROPIA DE LA POBLACIÓN INDÍGENA YANAKUNA. UNA ESTRATEGIA DE RESISTENCIA

Resumen: La alimentación forma parte de cúmulos de conocimientos arraigados en la cultura, la posesión de semillas, el lugar donde cultivar y los modos de preparar un terreno. Este trabajo caracteriza el sistema de alimentación de la comunidad indígena Yanakuna ubicado en el sur del departamento del Huila, dividido en seis asentamientos, aproximadamente dos mil indígenas. Se empleó una investigación cualitativa etnográfica, acompañada de una metodología propia: Cultivos, crianza y siembra de la sabiduría y conocimientos (CCRISAC). El trabajo evidenció que aún cultivan y conservan recetas tradicionales que les permite mantener una buena nutrición, asimismo es necesario ampliar las tierras del resguardo que permita implementar cultivos tradicionales.

Palabras clave: Comida tradicional, Plantas medicinales, Recetas, Resistencia cultural

The Yanakuna indigenous community's own food. A resistance strategy

Abstract: Food is part of a body of knowledge rooted in culture, the possession of seeds, the place where indigenous can cultivate and the ways to prepare land. This work characterizes the food system of the Yanakuna indigenous community located in the south of the department of Huila, divided into six settlements, with approximately two thousand indigenous people. A qualitative ethnographic research was used, accompanied by a proprietary methodology based on "Cultivation, breeding and sowing of wisdom and knowledge (CCRISAC, for its translation in Spanish)". The research showed they still cultivate and preserve traditional recipes that allow them to maintain a good nutrition, it is also necessary to expand the lands of the reservation to implement traditional crops.

Keywords: Traditional food, Medicinal plants, Recipes, Cultural resistance



Introducción

La alimentación no tiene que ver solamente con la nutrición en las comunidades indígenas, también forma parte del acervo cultural, en los nativos hay unas dinámicas de producción propias de cada pueblo, allí se realizan una serie de prácticas de acuerdo a sus costumbres en todas las fases de producción y transformación, dando riqueza y valor a este cúmulo de saberes, además, de otorgar identidad a este grupo humano.

En la primera parte se presentan algunos aportes teóricos referentes al acceso de la tierra, también se describe el sistema de producción enmarcado por fenómenos como el consumismo, la globalización y se resalta la importancia de la gastronomía propia. Seguidamente se presenta el enfoque cualitativo desarrollado para poder recolectar, analizar y construir un documento de investigación, allí se empleó la metodología de los cultivos crianza y siembra de la sabiduría y conocimientos CCRISAC, elaborado a partir de la reflexión en mambeo¹ de la palabra “conversatorios” organizados por el Cabildo Mayor Yanakuna², tiene como punto de partida las tulpas³ y el repensar como construir elementos epistemológicos desde la visión indígena para fortalecer la educación propia, asimismo se utilizó la investigación etnográfica, con fin de analizar la perspectiva del yanakuna, además, se utilizaron técnicas como el conversatorio, diario de campo, revisión bibliográfica, y el recordatorio de 24 horas para evocar ciertos tipo alimentos que consumen.

Finalmente, se presentan los principales hallazgos en el sistema de alimentación de los Yanakunas⁴, ahí se describe el consumo, luego se clasifican en: medicinales, según el origen, animal y cárnicos, igualmente, se presentan algunas recetas representativas para la gastronomía propia. Ahora bien, es vital mantener el legado cultural dinamizando saberes propios de la cocina yanakuna, a la vez que se advierte la constante amenaza por el modelo globalizante que impera en un consumismo desmedido, es por esta razón que es necesario mejorar el acceso a tierras productivas donde puedan cultivar las semillas tradicionales.

¹ Masticar la hoja de coca para extraer las sustancias medicinales, se emplea como sinónimo de reflexionar, generar conocimiento, enseñarlo, dialogar.

² Principal organización social y política que los representa a la etnia yanakuna, conformado por 31 resguardos en Colombia.

³ Antigua forma donde se prendía fuego y cocinaba los alimentos alrededor compartían el círculo de la palabra de las vivencias cotidianas.

⁴ Inicialmente denominados “yanaconas” como una imprecisa traducción de la lengua materna, luego producto de la apropiación del idioma Runashimi “yanakuna” traducido: hombres que trabajan juntos en tiempos de oscuridad.



Marco teórico

⁵ Tiene gran importancia para los Yanakunas y pueblos andinos, hace alusión a la naturaleza y cosmos, también representa la feminidad y fertilidad. Resguardo San José de Isnos. (2017). Plan integral de vida San José. Isnos Huila.

La alimentación es un proceso cultural ligado al territorio, donde se producen los alimentos, para las comunidades indígenas hay una complementariedad (hombre-tierra) pues desde la visión indígena yanakuna, no puede existir sin la compañía del otro en la pachamama⁵, así pues, la tenencia de tierras es muy desigual, para la producción son importantes factores tales como el clima, como refiere Villalobos Daniel et al. (2016), factores socioeconómicos, limitantes en los recursos económicos y el ambiente, que afectan el sistema de producción. Por otro lado, en Colombia el sistema colonial y de usurpación de muchos territorios indígenas, sumado al avance de grupos violentos ha dejado en precariedad a los poseedores naturales de tierra, afectando de manera directa las comunidades indígenas. También, existen otras variables que pueden afectar la alimentación como poco acceso a tierras fértiles pues la mayoría de Yanakunas se establecieron en el Huila, pero no contaban con un territorio, debido a que en la época colonial muchos de los territorios fueron convertidos en haciendas dominadas por españoles. Afirma Friede Juan (1943 citado en Perafán Wilder, 2012):

La protección de la Real audiencia, que les fue concedida. En una providencia dirigida al virrey de Santa Fe se ordena la entrega a los indios de San Agustín de las tierras que estos ocupan, entrega que se debe de hacer con todas las formalidades del caso. (p.43)

Esta evidencia histórica menciona la entrega formal de un territorio a pobladores nativos, espacio ocupado de forma permanente, de no ser así, los estamentos jurídicos de la época no reconocerían de manera formal esta ocupación, de otra manera hubieran ordenado el desalojo como en otros casos. Muchos de los indígenas salieron del territorio del actual conflicto como refiere Salas Camilo Francisco (2020) muchos murieron a causa del conflicto entre colonos y nativos, otra parte la población nativa inicio a trabajar en la agricultura en las haciendas y otros asimilados en el trabajo minero, resultando una aculturación de este proceso laboral. Así pues, es conocido que el indígena tiende a invisibilizarse para poder mantener la supervivencia en

territorios considerados hostiles para su cultura.

En cuanto al concepto de seguridad alimentaria, está relacionado con el *sumak kawsay*⁶ “buen vivir”, entendido como una propuesta de una sociedad diferente donde se vivencia valores como la reciprocidad, complementariedad, armonía con la naturaleza, desmaterialización de la vida, permitiendo hacer una ruptura al modelo neoliberal, presenta una alternativa de desarrollo al impuesto por hegemonía capitalista (Bretón, Víctor; Cortez, David; García, Fernando, 2014). Permitiendo posicionar las epistemes indígenas desde otras ópticas de desarrollo que fortalece la cultura, los valores comunitarios, que dan identidad y sentido a estas sociedades nativas de Latinoamérica.

Con respecto a la alimentación y la espiritualidad los Yanakunas acostumbran a realizar cuatro fiestas principales donde conmemoran y ofrendan lo mejor de las cosechas como muestra del agradecimiento, estas fiestas como describe el Resguardo San José de Isnos (2017) El inti raymi (21 junio) marca el inicio y final del ciclo solar o año andino, Killa Raymi (21 septiembre) época de recibir la semilla y la fertilidad hace alusión a la feminidad, Kapa Raymi (21 diciembre) creciendo las plantitas también hace alusión a la niñez, Paukar Raymi (21 marzo) época donde la planta florece y falta poco para la gran cosecha, estas épocas coinciden perfectamente con los solsticios y equinoccios, con este fenómeno es posible la variedad de climas, flora y fauna en toda la tierra, así evidencia los amplios conocimientos que tiene esta población indígena en astronomía y el manejo del tiempo en concordia con la dimensión espiritual.

En cuanto al *sumak kawsay* “buen vivir” la alimentación y nutrición es fundamental para mantener una salud física y mental, esta característica dependen del acceso a los alimentos y plantas medicinales⁷ como expresa Nova-Laverde Mariluz; Rojas-Chávez Mariana; Ramírez-Vanegas Yuly Viviana (2019) la producción para el autoconsumo, prácticas tradicionales, semillas autóctonas y variedad de cultivos que aseguran una nutrición balanceada, como lo hace notar Micarelli Giovanna (2018) la soberanía alimentaria no solo tiene que ver con disponibilidad, sino cómo se producen y dónde, pues en la actualidad es importante tener acceso a tierras productivas y tecnología e insumos para la producción.

En relación con la geografía de la cordillera oriental y estribaciones del macizo colombiano favorecen realizar

⁶ El Buen vivir, se relaciona a una vida plena, magnifico, superior se puede relacionar con satisfacer las necesidades básicas, en armonía con la Pachamama.

⁷ Planta que tienes fines medicinales para utilizar en rituales, como ofrenda, sahumerio y facilita la conexión con la Pachamama y el pachatata, como fuente de sabiduría.



el trueque con otra población indígena, aprovechando la topografía de los municipios rivereños. Como argumenta Santander Germán Villate (2015) en un pequeño territorio cuenta con riqueza agroecológica y el clima caliente, templado y frío que facilita la producción y el intercambio resultando una dieta variada mejorando la nutrición (Pedraza, María José 2020).

Una situación problemática en la alimentación como sistema de mercado, después de la revolución verde, la dinámica cambió y giró en torno a las ganancias y mejorar la competitividad y el aumento del consumo en perjuicio de la salud (González, Erika, 2016). Las corporaciones o multinacionales giraron en torno al mejoramiento genético de las especies con la ayuda de la ciencia, y luego patentaron estos productos, al mismo tiempo desarrollan agroquímicos a muy altos costos, generando así un monopolio comercial de facto legalizado por las economías de libre cambio para su beneficio económico (FAO, 2020). Estas multinacionales, de acuerdo con Muñoz Aylín Sabrina (2016), tienen un control de gran cantidad de semillas y agro insumos, el Estado colombiano tiene una baja incidencia en el control de precios, al mismo tiempo estos tratados obligan al agricultor a comprar estas semillas certificadas para proteger patentes, elevando de manera significativa los costos de producción.

Por otro lado, la industria alimenticia hace enormes inversiones en publicidad en especial la comida chatarra, bebidas azucaradas, que invierte cerca del 86%, es decir ocho de cada diez dólares, además esta publicidad está dirigida para latinos (Hassan, Mahbub; Atiquzaman, Mohammed; Katto, Santana, 2020) y estos canales de televisión dirigido para niños. Todas estas variables tienden al consumismo y generalmente se privilegia la cultura mayoritaria, la alimentación de un determinado patrón de consumo, sin tener en cuenta el valor nutricional y mucho menos al consumidor (Bohórquez, Guillermo Kevin, 2015), muchas veces este tipo de alimentos termina afectando la salud del individuo.

En un análisis general de la población indígena en Colombia, como se evidencia en la tabla No 1, el número de niños fallecidos es muy alto en comparación con el resto de la población.

Tabla 1: Morbilidad según la edad

Edad del Fallecido (Agrupación 7 grandes grupos)	Pertenencia Étnica			
	Indígena	%	No Indígena	%
Menor de 1 año	654	16%	7 329	3%
De 1 a 4 años	277	7%	1 604	1%
De 5 a 14 años	102	3%	1 955	1%
De 15 a 44 años	682	17%	32 155	14%
De 45 a 64 años	570	14%	45 612	19%
De 65 y más años	1 780	44%	148 265	63%
Edad desconocida	-	0%	12	0%
Total	4 065		236 932	

Nota: Comparación del índice de morbilidad de la población indígena con el resto de ciudadanos.

Fuente: Estadísticas Vitales EEVV, Procesado con Redatam Webserver, 2018. Censos y Demografía – DANE

Esto no solo se debe a la alimentación, también hay otras variables como el acceso a salud y la atención temprana de la desnutrición. Cualquiera que sea la razón es dramático el número de niños menores de cinco años fallecidos.

La alimentación está ligada a costumbres de la comunidad indígena, el modo de preparación, por una lado está la nutrición y la salud, pero cuando una planta se deja cultivar y no llega para ser preparada se pierde un legado cultural, un conocimiento, prácticas heredadas, creencias que dan identidad a determinado grupo social (Quezada, Ariadna Campos; Cisneros, Héctor Favila, 2018), dejan de preparar y van perdiendo recetas vitales para la pervivencia de esas comunidades rurales, afectando el sistema alimentación propio, requiriendo estrategias para transmitir este saber (Moreno, Arley; Ruíz, Nidia, 2019), ello ayuda homogenizar la alimentación obligando al consumo en economía de mercado modernas.

Metodología

Para comprender y conocer el tipo de alimentación que aún conserva la comunidad indígena yanakuna se implementó estrategias de investigación desde otras miradas epistemológicas, ha sido necesario recurrir a estrategias desde “los pueblos y territorios son portadores de saberes,



sabidurías y conocimientos, que se han transmitido de generación en generación, en armonía con los espíritus de la madre tierra a través de los diferentes ciclos de la vida”. (Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense, 2018, p.8)

Esta metodología permite realizar el proceso de investigación sistematizando desde el punto de vista de la comunidad indígena la información que ayude a caracterizar el tipo de alimentación y algunas recetas tradicionales de preparación, y cómo ello se liga a la cultura o prácticas tradicionales que aún conservan en la gastronomía indígena, entendiendo que es vital comprender otros saberes de alimentación saludable, como refiere:

Se establece Cultivo y Crianza, por su valor de enriquecer, rescatar, sembrar, cultivar, criar y cosechar las Sabidurías y Conocimientos de los pueblos indígenas, afrodescendientes y otras comunidades. Se parte de sus realidades, necesidades y demandas históricas. Además, incentiva la organización, sistematización, búsqueda de significados de las sabidurías, expresiones, conocimientos y prácticas desde las lógicas y cosmovisiones de los pueblos de Abya Yala. (Universidad de las Regiones Autónomas de la Costa Caribe Nicaragüense, 2018, p.8).

De esta manera, se empleó metodologías epistemológicas desde la sabiduría de los mayores Yanakunas. El cultivo crianza y siembra de la sabiduría y conocimientos (CCRISAC) ha establecido el ciclo de la pregunta para fortalecer la investigación propia. De nada serviría los anteriores principios si las actuaciones y acciones son contrarias al pensamiento y sentido del ser Yanakuna, complementariedad, unidad⁸. El actuar deja evidencia de los diversas vivencias familiares e individuales, y la investigación permite recordar saberes, socializarlos, vivenciarlos y apropiarlos reivindicando la cultura Yanakuna.

⁸ Principios relacionados con las comunidades indígenas; Complementariedad: dos elementos forman partes de un todo, donde no puede existir uno sin el otro. Unidad: unión como comunidad indígena, disposición a resistir los diversos desafíos en el contexto global. Fuente CRIC.

Ilustración 1: Ciclo de la pregunta y conocimiento

Fuente: CMY, 2008, p.85

El ciclo de la pregunta es vital, representado en la shakana⁹ o escalera de la sabiduría, representa la unión con el cosmos, la paridad de los elementos, la duda, el problema, la solución, la apropiación, cómo todo ciclo requiere un cambio para llegar a una mejora continua, con esta estrategia metodológica de investigación busca la pervivencia indígena.

La investigación caracterizó el sistema de alimentación yanakuna en seis comunidades indígenas ubicada en cuatro municipios del sur del Huila. Identificó alimentos y modos de preparación de algunas recetas tradicionales, que actualmente emplean, cómo estrategia de resistencia a la incidencia global de homogenización cultural.

Método de Investigación

El tipo de enfoque utilizado en la investigación fue el cualitativo, con el método etnográfico. Cualitativo, porque se basó en las vivencias en el contexto cultural de los resguardos Yanakunas, teniendo en cuenta las creencias y puntos de vista (Hernández Sampiere, Roberto; Fernández Collado, Carlos; Baptista Lucio, María del Pilar, 2014) que tienen los Yanakunas respecto a las problemáticas planteadas en el objeto de investigación. Etnográfico, con el fin de entender las creencias y modos de alimentación en el contexto que suceden (Álvarez, Carmen, 2011) desde la perspectiva indígena. Además, se utilizó el análisis de los diferentes discursos de la población donde se hizo el presente estudio, se complementó con el diario de campo, revisiones bibliográficas de algunos documentos que la población tiene, todas estas técnicas permiten entender desde la perspectiva de quien cuenta y narra las vivencias de la comunidad indígena.

La unidad de análisis es la comunidad indígena

⁹ Cruz andina o escalera, es un símbolo creado a partir de la interpretación de elementos astronómicos, se emplea como marcador de solsticios y equinoccios. Como elemento de transcendencia del conocimiento.



Yanakuna asentadas en seis resguardos distribuidas en cuatro municipios del departamento del Huila y con miembros de la comunidad que aún conservan algunas costumbres y conocimiento ancestrales vitales para el presente trabajo, la muestra compuesta por 243 pobladores de diferentes grupos de edad y género. Esta muestra es válida debido a que ellos conocen la realidad que se quiere indagar, asimismo, son los poseedores de la información que se recolectó, desde el punto de vista subjetivo de acuerdo al paradigma cualitativo. (Álvarez-Gayou, Juan Luis, 2003) para su posterior análisis.

De esta manera se hizo un recorrido por las seis comunidades indígenas, asentadas en la zona sur del departamento del Huila. Ubicadas en cuatro municipios, distribuidas así: en Municipio de Pitalito, Intillagta, El Rosal y Rumiayako, en municipio de San Agustín Yanakuna, Isnos San José y Palestina Yakuas, donde aplicaron cada una de las técnicas de recolección de información.

Instrumentos utilizados

Los instrumentos que se emplearon fueron el conversatorio¹⁰ (entrevista), este con el fin de conocer de primera fuente la información a través de un diálogo, con un guion previamente determinado del tema de análisis o problema (Díaz-Bravo, Laura; Torruco-García, Uri; Martínez-Hernández, Mildred; Varela-Ruiz, Margarita, 2013) es importante porque no solo se perciben los del relato del entrevistado, sino las emociones y el sentido de la narración. Se dialogó con: médicos tradicionales, sobanderos¹¹, parteras, pulseadores¹², mayores de la comunidad. También en el diario de campo se plasmó las vivencias relevantes, es fundamental, no dejar todo para la memoria, escaparían detalles vitales para el análisis del trabajo (Álzate, Teresita, Puerta Ana; Morales, Rosa, 2008) se registró los gestos y actitudes que asumen los sujetos de estudios en los diferentes trabajos o eventos, rituales, que realizan al interior de la comunidad.

Otra técnica que se empleó fue la revisión documental, con el fin de identificar elementos similares en las categorías de análisis, por lo que fue necesario manejar gran cantidad de documentos de forma eficiente (Gómez-Luna, Eduardo; Fernando-Navas, Diego; Aponte-Mayor, Guillermo; Betancourt-Buitrago, Luis Andrés, 2014) con el fin de extraer algunos constructos sistematizados que tienen los resguardos

¹⁰ Diálogo de saberes donde se intercambia conocimiento, con los mayores de la comunidad.

¹¹ Médico tradicional que se dedica al masaje terapéutico del tejido óseo y muscular.

¹² Médico tradicional que percibe la presión y latido del corazón para determinar algún tipo de afección en la salud.

donde se realizó la investigación. Además, se utilizó la técnica recordatorio 24 horas (R24H) para recordar un tema específico del día anterior, el entrevistador pregunta un tema puntual, que recordara el entrevistado, se hace con el fin de recolectar información precisa y poder hacer un análisis del concepto (Instituto Nacional de Salud Pública. 2011), generalmente se utiliza para recordar el tipo de alimentación que tiene en este lapso de tiempo, aunque puede emplearse en otras temáticas como vivencias culturales y otro tipo de actividades cotidianas que experimenta el entrevistado.

Sistema Alimentación Yanakuna

La alimentación es fundamental para el *sumak kawsay* “buen vivir”, de ella depende la salud y la nutrición de la familia y comunidad, también está ligada a la cultura, hay productos que no se consiguen en el mercado y forma parte de la gran biodiversidad del país, que los Yanakunas aún conservan en las chagras, la preparación también es un legado enseñado por los mayores, este conocimiento se transmite a las futuras generaciones y forma parte de la tradición oral.

El tipo de alimentación que consume la población Yanakuna es diverso, pues pueden acceder fácilmente a diversos climas debido a la topografía del terreno, sin embargo, es importante identificar algunos elementos que han llevado a la pérdida de la seguridad alimentaria en los actuales asentamientos del Huila. Pero ellos conservan gran parte de la alimentación tradicional en combinación con los productos que ofrece el mercado.

Anteriormente, los mayores en los años 50 y 60 compraban muy poco en el mercado local del pueblo (Isnos, Pitalito) se hacían intercambios de alimentos trueque de los productos del clima frío, templado y caliente. Siendo vital un sistema de mercado basado en la complementariedad, reciprocidad para contrarrestar las leyes del mercado actual. Para la comunidad indígena es muy importante la alimentación, la asocian a la dimensión espiritual según los médicos tradicionales (conversatorio, 27 noviembre 2021) “un cuerpo sano es capaz de conseguir una mejor conexión la Pachamama y el pachatata¹³, además, en cada fiesta tradicional realizan pagamento¹⁴ para que haya abundancia, emplean la coca como planta medicinal y también nutricional” para la comunidad indígena hay una interacción entre el sistema de

¹³ Hace referencia al cosmos la parte masculina de la relación dual entre la Pachamama.

¹⁴ Alimentar el fuego con hoja de coca, además de ofrecer productos de acuerdo con la época de cosecha.



producción, la espiritualidad formado así un complemento que da sentido a esta forma particular de ver el mundo

Para la caracterización fue necesario utilizar una técnica que permitiera evocar el sistema de alimentación (R24h) por esta razón se les pidió a los participantes que recordaran cuál era alimentación tradicional como la recordaban. Al mismo tiempo identificar cuáles alimentos aún mantenían en el menú a diario, mencionar las posibles ventajas al consumirlos. A continuación, se relacionan algunos alimentos producto de los conversatorios.



Tabla 2: Consumo de plantas medicinales y alimentos Yanakunas

Plantas Medicinales ¹⁵	Según su origen	
	Vegetales	Animal
Plantas calientes Hoja de naranjo, hoja de guayabo, altamisa, yerba buena, limoncillo, ruda castilla, ruda de gallinaza, ortiga, anís, tabaco, coca, romero, poleo, eucalipto, cordoncillo, granicillo, sofreí, lengua de baca, naranjo agrio, pringamoza.	Arracacha, yuca, plátano, maíz (capia, puntilla), frijol (cacha, calima, enredó, culateño, guarzo, garaota, y zarzaleño), caña de azúcar, cebollín, papa (huevo gallo), maduro portugo, yota, guineo, Plátano (Chiro, pildoro), col, batata, chocolate,	Cerdo (tradicional), oveja, gallina, curi, conejo. De caza: guara, borugo, pesca: cucha, trucha, sardina, gollumbo, pescado negro.
Plantas Frías Cáncer, sábila, el resucitado, el arraigo, sauco, yanten, escoba negra, el Gólgota, el moquillo, balso, el encino, borraja, yalcon, liberal, sauco, cadillo.	olluco, habas, achira, café, calabaza, cidra, oca, trigo, cebada, amaranto, quinua, repollo, majúas, yuca, achira, arveja.	
Plantas Cálidas Malva, aguateras, manzanilla, caléndula, albaca, paico, cilantro, yerbabuena, perejil, cedrón, escoba, cebada, linaza, flores de veranera, flores de borraja.	Frutas Naranja, granadilla, chulupa, mora, tomate de árbol, mandarinas, Mangos, guanábana, caímos, piña.	
Plantas Desinfectantes Penicilino, coralillo, el chimuyo, caléndula, el caraño, apio.		

¹⁵ Se considero vital esta categoría a pesar de no ser un alimento, en la mayoría de entrevistas y conversatorios con los médicos tradicionales y comunidad indígena, mencionaban la importancia para el cuidado de los enfermos y la relación existente entre alimentación y la salud.

Fuente: Elaboración propia a partir de conversatorio con las comunidades Yanakunas.

Algunos de las dietas son: en el desayuno consumen, arroz, huevo revueltos o cocidos arepa de maíz o choclo



y tinto. -en el almuerzo, sopa de maíz, con frijol verde con cuy. -en la cena frijoles y arroz; como se evidencia hay una integración entre lo tradicional y la oferta del mercado, por un lado, el maíz como materia prima y la carne del curí, base de la alimentación de los pueblos indígenas y por otro lado el arroz producto cultivado a gran escala, se consigue en el comercio local. Una receta tradicional mencionada por los Yanakunas se prepara así: *Sopa de maíz*, (se muele el maíz, este se lava y se des afrecha, se coloca una olla con agua y los ingredientes sal, color, cebolla, manteca, frijol, ullucos, col, papa, se agrega en maíz luego el agua blanca y se cocina hasta que los ingredientes estén bien cocidos, con carne de curí).

Esta comida tradicional resalta la importancia de conservar ciertos productos que no se producen a gran escala y por ende son difíciles de conseguir, además, de ello cuidarlos y producirlos ayuda económicamente a las familias yanakunas y en este proceso colaboran todos los integrantes ayudando en la cohesión social y formando los niños en la labores autóctonos de la etnia yanakuna que es vital mantener, porque ellos poseen amplios conocimientos, ejemplo en el cultivo emplean las fases lunares con el fin de sembrar según el fruto (Raíz como tubérculos, tallo cebolla junca, frutas, flores o hojas) que piensan cosechar.

También se identifican plantas clasificadas en frías, cálidas y calientes¹⁶, como refiere (Waira Sacha, comunicación personal, 27 de noviembre de 2020)¹⁷ de acuerdo a la temperatura del cuerpo de emplean las plantas, si la enfermedad es de frío se emplea planta caliente, además, las plantas calientes crecen en clima frío y las frías en clima caliente, para utilizarla debe ser maneja por el medico tradicional, ellos saben qué parte emplear (raíz, tallo, fruto o hojas) y cómo prepararla, asimismo, piden permiso mediante un ritual de armonización, ellos son los que tienen amplios conocimientos en el control y mitigación de enfermedades.

¹⁶ Las plantas calientes de provienen de clima frío, se emplean para tratar enfermedades ocasionadas por el frío intenso, mientras que las cálidas se utilizan para tratar enfermedades determinadas de clima intermedio entre el frío y caliente.

¹⁷ Medico tradicional de la etnia Yanakuna. (Waira Sacha, comunicación personal, 27 de noviembre de 2020).

Tabla 3: Gastronomía Yanakuna

Recetas Tradicionales Yanakunas		
No. Receta	Ingredientes	Guía de preparación
1. Quema patas	Maíz, habas, frijol, repollo, cebolla, sal, cilantro y achote.	Se tuesta el maíz que quede dorado y se muele tres veces, se le agrega, habas, frijol repollo, cebolla, cilantro y achote, revolver de vez en cuando y dejar cocinar por 35 minutos.
2. Colada de achira	Leche, panela, queso	Se pone a hervir el agua con la panela. Una vez el agua está hirviendo se agrega el almidón de achira esparciéndolo con un colador y se revuelve varias veces hasta que espese. A continuación, se raya el queso y se lo agrega a la colada y se deja hervir por 20 minutos.
3. Mazamorra	Maíz, leche, panela	Se muele el maíz que quede grueso, se lo desafrecha y se lo pone a hervir en agua, se le echa unas seis hojas de naranjo y se las deja por unos diez minutos y se las retira, a continuación, se le echa la leche y un pedazo de panela al gusto, se deja hervir por una hora y media.



4. Cuy asado	Cuy, sal, cebolla, cilantro, comino, color, ajo, tomate montuno	Una vez tiene el cuy pelado, lo ingresa a un recipiente junto con sal, cebolla, cilantro, comino, color, ajo, tomate montuno y luego tapar. Lo deja unas doce horas en el recipiente para que coja sabor. Luego tiempla el cuy a un chuso, se lo pone asar al calor de la braza, tiene que voltearlo de vez en cuando para que se ase parejo, deja asar el cuy por una hora.
5. Sopa de quinua	Papa amarilla, arracacha, ulluco, sal, cebolla, ajo, quinua, habichuela, zanahoria, gallina	Se pone a cocinar la quinua en un recipiente, dejamos cocinar unos quince minutos. Aparte se pone cocinar junto la gallina, cebolla, habichuela, ajo, arracacha, zanahoria, ulluco, papa amarilla, cuando estos alimentos ya estén blandos agrega la quinua, revolvemos y dejamos cocinar por diez minutos más.

Fuente: Elaboración propia a partir del conversatorio con miembros de la comunidad Yanakuna.

Las dietas alimenticias de los Yanakuna evidencian que tienen un especial cuidado en el consumo de la sal, ello implica que tiene conocimientos de los efectos nocivos al exceso de consumo de este mineral. También se encuentra gran cantidad de alimentos que son asados, evitando así

el consumo de exceso de aceites que pueden aumentar el colesterol, privilegian las carnes que son producidas en el sector, así, como refiere Waira Sacha, comunicación personal, 27 de noviembre de 2020. “se evita el consumo, de alimentos traídos del comercio, porque tienen una gran cantidad de agrotóxicos o transgénicos que alteran las propiedades naturales del alimento”. La forma tradicional parece ir con el cuidado de la salud al mismo tiempo que buscan una adecuada nutrición, en especial con los que consideran más vulnerables como los niños, la mujer desde la preconcepción y los primeros meses de crianzas de los hijos.

Para la comunidad indígena los mayores que fueron entrevistados y tuvieron en el conversatorio, mencionan es vital mantener la alimentación pues para ellos forma parte de las vivencias culturales y de las diferentes prácticas que realizan, es tanto así que realizan fiestas tradicionales en honor a las cosechas, al momento de sembrar, para que haya buena cosecha. También, realizan danzas y música como ofrenda a sus principales comidas pues las consideran fundamentales para el buen vivir de la comunidad, y de no hacer estas ceremonias eventualmente el fruto o la cosecha no sería buena.

Alimentos origen animal

Este tipo de alimentos inicialmente era el resultado de la caza o pesca, complementado con algunos animales domésticos que ellos cuidan. Según el conversatorio se pudo evidenciar que los Yanakunas recuerdan con “nostalgia” esas dinámicas, “la caza generalmente se realizaba en zonas montañosas que hoy día ya están reducidas por la tala del hombre y muchas han sido transformadas en potreros para la ganadería o el uso agrícola como la siembra de café, caña o frutales” (Comunidad yanakuna El Rosal, comunicación personal, 26 de noviembre 2020). En la época de caza ellos empleaban el sigilo y la paciencia como elementos que ayudan en estas faenas, tienen un especial respeto por el animal que cazan, no infringir dolor, procuraban una muerte rápida, además tenían unas épocas de caza, ello es determinante para mantener un control biológico y no causar el exterminio, además lo relacionaban a la dimensión espiritual, antes de salir pedían permiso a sus dioses la “pachamama” madre naturaleza, rogando por una buena casería y asimismo para volver sanos al hogar.



Los animales que cazaban eran la guara, armadillo, la boruga, ellos denominan carne de monte, tenían un valor social, pues el cazador generalmente era una persona intrépida y no toda la población cumplía con ciertas características esenciales para esta labor, en algunos casos esto era heredado de los padres o abuelos, el enseñaba los secretos y lugares de caza, como poner las sebas, la paciencia. Por otro lado, esta carne es muy preciada debido al valor nutricional, pues en la época la carne de ganado o cerdo en algunas comunidades era poco conocida. Entonces siempre se optaba por la cacería.

La pesca era una actividad desarrollada, los Yanakunas describen así: “generalmente se realizaban en el río Yuma¹⁸ (Magdalena), en épocas de subienda cuando el pescado busca la parte baja del río para desovar facilitando la pesca, se practicaba en horas de la noche, lo cual requería tener unas habilidades para el nado y caminar en la oscuridad, la principal especie es la cucha (*Hypostomus plecostomus*)” (Comunidad yanakuna, comunicación personal, 30 de noviembre de 2020), es muypreciado por el valor nutricional y el contenido de aceites esenciales como el omega 3 y 6. En la actualidad esta fuente de alimentación ya no es posible obtener, debido a que en el río hay una represa (El Quimbo) al encontrarse con una barrera artificial esta dinámica natural se ve truncada. Otro lugar donde pescaban eran quebradas pequeñas o riachuelos, las principales especies que había era el pescado negro, el gullumbo. Lugares afectados debido a la pesca excesiva, la deforestación, el empleo de químicos en la pesca, todos estos elementos afectan de manera irreversible el hábitat y número de especies.

Otro tipo de alimento de origen animal que identifiqué en la investigación son los domésticos, como el cerdo, la oveja¹⁹, gallinas, pavos, el curí²⁰, tiene una característica en común que no necesitan mucho espacio para mantenerlos y cuidarlos, se pueden tener en sitios abiertos a la intemperie o en lugar cubierto. En el cuidado de esta especie juega un papel importante los niños y adolescentes, ellos en gran parte son los encargados del cuidado y alimentación de estos animales, les toca acarrear la yerba, darles el maíz, cambiar el agua que consumen, estas actividades como dicen los Yanakunas “van haciendo responsable al niño o joven, pues acá no todo es juego, estudian, además, es necesario enseñarle el amor por el trabajo” (Chilito Libardo, comunicación personal, 04 de diciembre de 2020). Este proceso de ligar el trabajo con

¹⁸ Es uno de los ríos más grandes de Colombia nace en el macizo colombiano y desemboca en el Magdalena, Océano Atlántico.

¹⁹ Animal de alto valor nutricional, además la lana se emplea en diversos tejidos como ruanas y mochilas, es recomendado para el cuidado de la mujer en la etapa del posparto, por su bajo contenido en ácido úrico.

²⁰ Es animal muy apreciado por la comunidad yanakuna, por su alto valor nutricional, adaptación a diversos climas, ciclo reproductivo corto y de fácil alimentación. Además, utilizado en medicina tradicional.

valores como la responsabilidad y el trabajo ayudan en la formación de un hombre integral, además, contribuyen con los oficios en la familia. Por otro lado, la ganadería de cierta manera estaba reservada para la población con un mayor ingreso económico, pues, ellas requieren grandes espacios para el pastoreo, algunas veces contaban con vacas para el ordeño siendo la leche fuente vital en la alimentación, para la elaboración del queso, la mazamorra y otros derivados lácteos.

La Chagra

Los indígenas cultivan en la chagra²¹ una gran variedad de productos autóctonos como estrategia de resistencia, al mismo tiempo espacio para sembrar los alimentos que consumen y les permite preparar diversas recetas tradicionales, en este tipo de cultivos tienen amplios conocimientos en abonos orgánicos, selección de semillas, repelentes de insectos, entre otros cuidados. Además, emplean las fases lunares²², en los procesos de siembra, deshierba y cosecha así, ejemplo: En luna nueva: siembran arracacha, cebolla, cilantro, acelga, batata... En luna creciente, hortalizas. En la chagra cultivan plantas alimenticias, medicinales, aromáticas. Que son de uso recurrente para el Yanakuna. “La chagra es un espacio donde puede practicarse y desarrollarse la cultura, en ella se cultiva, se aprende, revalora el conocimiento y se entra en contacto con la espiritualidad”. (Samboni, Fidelio comunicación personal, 17 de noviembre de 2020).

Igualmente, en opinión de la comunidad yanakuna (2020) “la soberanía alimentaria debe estar acompañada de la espiritualidad o ley de origen que permita querer y defender el territorio y con ello volver a vivenciar la cultura de amor al trabajo comunitario, es vital enseñar a la presentes y futuras generaciones a cultivar y conservar prácticas tradicionales”, así evitando la pérdida cultural de producir, cuidar y cosechar las plantas alimenticias, pues una buena alimentación redundara en salud, al mismo tiempo permitirá desarrollar con mayor fuerza las actividades agrícolas, que es la base principal de la comunidad indígena sin perder el saber tradicional.

La chagra es un espacio donde se práctica y desarrolla la cultura, en ella se cultiva, se aprende, se revalora el conocimiento y se entra en contacto con la espiritualidad.

²¹ Huerta casera que generalmente se hacía muy cerca de la vivienda de fácil acceso.

²² De acuerdo al fruto, si es raíz, tallo, fruto o hojas.



Por eso es vital que las familias tengan un espacio propicio para la chagra pues ahí no es solo un cultivo, es un lugar donde se afianza procesos vitales familiares, se comparte el conocimiento y se da la pedagogía de la palabra.

En este sentido las semillas se seleccionan, que fueron gechas (maduras), el maíz selecciona de la mejor mazorca, de la parte central, asimismo se les hacía un tratamiento como ponerlas al humo, la semillas generalmente de maíz capia, puntilla, calima y cacha frijol, todo este proceso se hace en compañía de los niños en edad escolar.

Conclusión

Las prácticas tradicionales hacen resistencia al modelo de alimentación impuestos por la globalización, hay multinacionales que realizan un fuerte impacto en la venta y consumo de alimentos a gran escala, por otro lado, la gran mayoría de productos que se cultivan tiene un fin comercial y en este proceso ingresan los agro insumos, las semillas mejoradas y patentadas por la gran industria. Ello implica que la producción se utiliza una gran cantidad de insumos químicos que alteran los nutrientes a los alimentos.

Por otro lado, este tipo de empresas manufactureras privilegian ciertos alimentos se basan principalmente en las leyes del mercado (oferta y demanda), estas particularidades hacen que ciertos productos no tengan mercado, y de manera sistemática se dejan de cultivar. Al mismo tiempo las investigaciones de plagas, fungicidas, mejoras tecnológicas no se desarrollan pensados en algunos productos rezagando es tipo de productos autóctonos que cultivan los Yanakunas.

Una nueva forma de pensar es importante para actuar debemos generar autosuficiencia y autosostenibilidad a largo plazo más que la producción de corto plazo, la economía no puede guiarse por la obtención de dinero a toda costa, destruyendo la pacha mama, explotando al ser humano olvidando la reciprocidad, partiendo del hecho que todo tiene vida y que necesita ser dignificada por todos los medios posibles, “tener lo suficiente y no más”. Debemos llevar en la práctica métodos de producción que cuiden del medio ambiente y permita el florecimiento de diversas formas de vida, rememorando no somos dueños de la tierra, le pertenecemos, ella es la madre que nos alimenta y también nos forma.

Es muy importante identificar todo el sistema de alimentación Yanakuna donde se evidencia los diversos cuidados que se realizan entorno en la alimentación, se concibe como un sistema relacionado con la salud y la espiritualidad, elementos que van de la mano y forman parte de la cultura, además de ello es un elemento de resistencia al neoliberalismo impuesto por los modelos capitalistas que deshumanizan procesos vitales como la alimentación.

Como modelo de resistencia ellos desarrollan la chagra, ahí no solo cultivan alimentos si no una gran variedad de plantas que son fuentes de medicina, esto evita muchas veces acercarse a los centros de salud, asimismo dedican gran parte del tiempo a la crianza de animales domésticos pequeños que sirven de complemento en la alimentación, en este papel juega un rol muy importante los niños y adolescentes, pues gran parte del cuidado depende de ellos y según los mayores le enseña la responsabilidad y el amor por el trabajo.

Finalmente ellos consideran que para realizar los procesos productivos muchas familias no cuentan con tierra y algunas es muy poca, sería vital procurar la adquisición, asimismo recibir apoyo para cultivar pues la tierra como donde producir hace necesario conseguir semillas, elaborar abonos orgánicos y para ello es necesario contar con algunos insumos que ellos no tienen en el territorio. Del mismo modo es necesario fomentar modelo de economía propia como el trueque entre otros resguardos, pues de acuerdo al clima hay algunos productos que no pueden cultivar. De esta manera se puede fortalecer la comunidad yanakuna del sur del Huila.

Referencias bibliográficas

- ÁLVAREZ ÁLVAREZ, Carmen (2011). Implicaciones del método etnográfico en un estudio sobre el diálogo como método de educación en valores. *Gazeta de Antropología*, volumen. XXVII, N° 1, pp. 1-10.
- ÁLVAREZ-GAYOU, Juan Luis (2003). *Como hacer una investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México D.F: Paidós Educador.
- ALZATE, Teresita, PUERTA, Ana, MORALES, Rosa (2008). Una mediación pedagógica en educación superior en salud. El diario de campo. En *Revista Iberoamericana de Educación*, volumen XLVII, N° 4, pp.1-10. <https://doi.org/10.35362/>



rie4742301

- BOHÓRQUEZ, Guillermo Kevin (2015). *El consumismo alimenticio y su influencia en los estudiantes del segundo año de la escuela fiscal Dr. Agustín Vera Loo de la ciudad de Guayaquil*. Tesis de pregrado. Universidad de Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/7728>
- BRETÓN, Víctor, CORTEZ, David, GARCÍA, Fernando (2014). En busca del sumak kawsay. Presentación del Dossier. Íconos. En *Revista de Ciencias Sociales*, N° 48, pp. 9-24.
- CABILDO MAYOR YANACONA (2008). *¿La educación es el camino? Construyendo memoria Yanakona*. Popayán, Colombia: litografía San José.
- DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO NACIONAL DE ESTADÍSTICA DANE (2018). Estadísticas Vitales. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. <http://systema74.dane.gov.co/bincol/RpWebEngine.exe/Portal?BASE=DEFOC2018&lang=esp>
- DÍAZ-BRAVO, Laura, TORRUCO-GARCÍA, Uri, MARTÍNEZ-HERNÁNDEZ, Mildred, VARELA-RUIZ, Margarita (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. En *Investigación en Educación Médica*, volumen II, N° 7, pp. 162-167.
- GÓMEZ-LUNA, Eduardo, FERNANDO-NAVAS, Diego, APONTE-MAYOR, Guillermo, BETANCOURT-BUITRAGO, Luis Andrés (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. En *Dyna*, volumen LXXXI, N° 184, pp. 158-163. <https://doi.org/10.15446/dyna.v81n184.37066>
- GONZÁLEZ, Erika (2016). *El derecho a la alimentación como parte integrante de la dignidad humana*. Tesis de maestría. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. México. Recuperado de http://bibliotecavirtual.dgb.umich.mx:8083/xmlui/handle/DGB_UMICH/725
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, Roberto, FERNÁNDEZ COLLADO, Carlos, BAPTISTA LUCIO, María del Pilar (2014). Metodología de la Investigación. México D.F.: MCGRAW-HILL.
- INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA (2011). Manual para la aplicación del cuestionario de dieta de recordatorio de 24 horas, pp.1-50.
- MICARELLI, Giovanna (2018). Soberanía alimentaria y otras soberanías: el valor de los bienes comunes. En *Revista Colombiana De Antropología*, volumen LIV, N° 2, pp. 119-142. <https://doi.org/10.22380/2539472X.464>



- MORENO, Arley, Ruíz, Nidia (2019). *La gastronomía como patrimonio étnico cultural en los estudiantes del grado quinto de primaria de la Institución Educativa La Tribuna, El Charco Nariño; desde la asignatura de Etnoeducación*. Tesis pregrado. Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Colombia. Recuperado de <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/26495>
- MUÑOZ, Aylín Sabrina (2016). *Análisis de la influencia del tratado de libre comercio Estados Unidos – Colombia sobre la privatización de semillas y el uso de transgénicos, periodo 2010 – 2014*. Tesis de pregrado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12691>
- NOVA-LAVERDE, Mariluz, ROJAS-CHÁVEZ, Mariana, RAMÍREZ-VANEGAS Yuly Viviana (2019). Análisis de narrativas sobre el desarrollo: “Seguridad Alimentaria” y “Soberanía Alimentaria” en Colombia y Bolivia. En *Prospectiva. Revista de Trabajo Social e Intervención Social*, volumen XXVIII, pp. 317-359. Doi: 10.25100/prts.voi28.6746
- ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA FAO (2020). Servicios de suministro de insumos y equipos, y de comercialización de productos agrícolas. <http://www.fao.org/3/y2006s/y2006sod.htm#TopOfPage>
- PEDRAZA, María José (2020). *Calidad nutricional de la dieta a partir del indicador de diversidad alimentaria MDD-W e índices de adecuación de micronutrientes en mujeres en edad fértil: Estudio ELANS-Colombia*. Tesis de pregrado. Pontificia Universidad Javeriana. Colombia.
- PERAFÁN, Wilder (2012). *La Pérdida de la Lengua Ancestral de los Yanakonas*. Tesis de pregrado sin publicar. Universidad del Magdalena, Magdalena, Colombia.
- QUEZADA, Ariadna Campos, CISNEROS, Héctor Favila (2018). Culturas alimentarias indígenas y turismo: Una aproximación a su estudio desde el control cultural. En *Estudios y perspectivas en turismo*, volumen XXVII, N° 2, pp. 194-212. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6353740>
- RIVAS ABADÍA, Ximena, PAZOS, Sonia Carolina, CASTILLO CASTILLO, Silvana Katerin, PACHÓN, Helena (2010). Alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes de Colombia. En *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, Caracas, volumen LXV, N° 3.



Recuperado de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222010000300001&lng=es&nrm=iso&tlng=es

SANTANDER, Germán Villate (2015). Algunos rasgos de la agricultura de los muiscas. En *Revista Luna Azul*, Colombia, N° 4, pp. 1-9.

SALAS, Camilo Francisco (2020). Campoalegre y el Huila Nuestros Ancestros. En *Revista Academia huilense de Historia*, volumen XVIII, N° 71, pp. 73-86.

RESGUARDO SAN JOSÉ DE ISNOS (2017). Plan integral de vida San José. Isnos Huila. Documento sin publicar.

UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES AUTÓNOMAS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE (2018). Cultivo y Crianzas de Sabiduría y Conocimientos (Edicacion).

VILLALOBOS, Daniel, GARCÍA, Doris, FALQUE, Luis, FERNÁNDEZ, Ali y BRAVO, Alfonso (2016). Acercamiento Antropológico de la Alimentación del Pueblo Indígena Añú de Sinamaica, Venezuela. En *Antropo*, volumen XXXV, pp. 33-43. Recuperado de www.didac.ehu.es/antropo

Fecha de recepción: 1 de julio de 2021

Fecha de aceptación: 18 de agosto de 2021



Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

