

# Montaña, S

## Consumos y tradiciones alimentarias



### Luz Marina Arboleda Montoya

Nutricionista dietista, doctora en Ciencias Sociales. Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética. [marina.arboleda@udea.edu.co](mailto:marina.arboleda@udea.edu.co)

### Laura Salazar Olivares

Nutricionista dietista.

### Santiago Cifuentes Ramírez

Profesional en Gastronomía y Cocina Profesional, estudiante de Nutrición y Dietética. Grupo de Investigación Socioantropología de la Alimentación. Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Antioquia.

Panga transportando alimentos por el río Cauca en el municipio de Caucasia.  
**Foto** | cortesía del proyecto.

# abana y río

## en el municipio de Caucasia, Antioquia



La alimentación de una región está íntimamente ligada a la cultura y a la geografía. En el municipio de Caucasia, centro del Bajo Cauca antioqueño, la fusión de las culturas ribereña, sabanera y paisa se refleja en la gastronomía y los ingredientes en ella usados.

La alimentación es uno de los aspectos más determinantes y tangibles de la cultura. A su vez, la cultura enriquece la forma en la que se alimentan las poblaciones, pues el consumo se ve permeado por sus tradiciones, simbolismos y costumbres, y por la disponibilidad de alimentos en el territorio. En el proceso de alimentación influyen factores tanto biológicos, como sociales, económicos, ambientales y culturales, lo cual hace que se revista de gran complejidad. De igual manera, las prácticas alimentarias se instauran por la interacción entre la cultura y el territorio, este último, como espacio de supervivencia, interacción de los sujetos e integración de alimentos, además de la instauración de prácticas y simbolismos, lo cual va conformando la cultura.

El municipio de Caucasia, ubicado en la subregión del Bajo Cauca antioqueño, limita con el departamento de Córdoba, ya en la región del



Puesto de venta de verduras en las afueras de la plaza de mercado de Caucasia.  
**Foto** | cortesía del proyecto.

Litoral Caribe, y por su territorio corre el río Cauca. Estos aspectos definen el mestizaje presente en la cultura alimentaria del municipio, pues confluyen allí tres grupos sociales: ribereños, sabaneros y paisas; cada uno con maneras particulares de alimentarse.

Los ribereños, por ejemplo, compran alimentos para el consumo inmediato, además manifiestan gusto por el pescado de río. Los sabaneros, dedicados a la ganadería, son consumidores de la carne y amantes de las corridas de toros, características propias del caucasiano. Los paisas, por su parte, aportan costumbres andinas como el consumo de granos y carne de cerdo.

Esta indagación tuvo el objetivo de describir la cultura alimentaria de Cauca, mediante un enfoque cualitativo, permitiendo el conocimiento de la población estudiada que estaba compuesta por funcionarios, productores, comerciantes, madres encargadas de la alimentación de su familia, estudiantes de antropología, entre otros, identificando sus prácticas, costumbres, creencias y sentidos relacionados con la alimentación. Se utilizó la etnografía focalizada como método para comprender la cultura, sentidos y significados en un tema específico y en un territorio concreto. De esta manera, se realizaron 25 entrevistas y 10 observaciones en diferentes escenarios del municipio (sitios de abastecimiento, venta de alimentos, hogares, entre otros).

## El mestizaje y la tradición alimentaria

Lo que encontramos en nuestro estudio nos reveló un panorama de diversidad, recursividad y creatividad. La posición geográfica de Cauca, ribereña y sabanera, le otorga aspectos culturales de la sabana y de la costa Atlántica del país; mientras que la ubicación política, es decir, pertenecer al departamento de Antioquia, posibilita la integración de aspectos de la cultura paisa. Dichas tradiciones convergen allí y la preferencia por elementos de una u otra cultura la marca el origen de la familia. Al preguntarle a un tendero participante en el proyecto: «¿Y vos antes de casarte comías tanta arepa?», respondió: «No, porque mi mamá es de por acá, costeña».

Los habitantes tienen una percepción positiva de los alimentos preparados en casa, considerándolos saludables y esenciales en su alimentación; el consumo de alimentos en la calle se da eventualmente, no solo por factores económicos, sino por la percepción de calidad alimentaria de las preparaciones caseras. «Aquí se cocina todos los días...», nos comentó una adulta mayor. «En la casa, todos los alimentos [los preparamos] en la casa», nos decía, por su parte, un barequero.

De acuerdo con las fuentes bibliográficas, el consumo de alimentos frescos, producidos localmente y preparados en casa, es una adecuada opción para conseguir que la alimentación sea saludable y sustentable, pues dichas preparaciones no contienen aditivos ni preservantes

Usando métodos de investigación cualitativa, se describió la cultura alimentaria de Cauca, una región pluricultural del Bajo Cauca antioqueño.

como sí los contienen la comida rápida y los alimentos ultraprocesados, lo que contribuye al aumento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, entre otros.

El desayuno, cuando es consumido en el hogar, suele ser de influencia paisa, incluyendo alimentos como la arepa y huevos revueltos; sin embargo, cuando se consume fuera del hogar, la influencia es costeña, con preparaciones como el patacón con queso, arepas de huevo y carimañolas.

El almuerzo es considerado la comida más importante del día y varía entre las tradiciones paisa y cordobés, pero nunca las mezcla en un mismo plato. Esta comida, como en la mayoría del departamento, está conformada por una amplia cantidad de preparaciones y, así, de calorías y nutrientes. A esta hora del día pueden consumir sopa de costilla, sancocho de gallina, mote de queso o pescado frito; acompañados con jugo de fruta natural o guarapo.

La cena, en la mayoría de los hogares, no suele ser tan abundante como el almuerzo, y las preparaciones son ligeras y prácticas, como un pan con café.

El consumo de alimentos por fuera de los hogares se da ocasionalmente en festividades o cuando el trabajo dificulta la preparación en casa. Una de las comidas tradicionales del municipio es la sarapa, compuesta por diversas preparaciones (arroz, carnes y guarniciones para elegir) que se envuelve en hoja de plátano o bijao.

Las frutas más consumidas son el níspero y la patilla, de tradición costeña; y tomate de árbol, mora, lulo, papaya y banano, las cuales preparan por lo general en jugo. Sin embargo, el banano y la patilla también se consumen en porciones. Respecto a las verduras, las más consumidas son la zanahoria y remolacha, de tendencia paisa; y la ahuyama, habichuela y berenjena, propias de la cultura cordobesa. Las fuentes de carbohidratos que más se consumen en las comidas principales son la yuca, el ñame y el plátano, más propios de la cocina costeña; y cereales como el arroz y la arepa de maíz, de tradición antioqueña.

**Desayuno paisa y almuerzo cordobés, son algunas de las prácticas alimenticias encontradas por los investigadores.**

Río Cauca a medio día, cerca a la plaza de mercado de Caucasia. **Foto** | cortesía del proyecto.





Local y puesto de venta de frutas y verduras en el municipio de Caucasia. **Foto** | cortesía del proyecto.

Las carnes (o «la liga») que más se utilizan varían desde el cerdo y la res hasta el pescado, la gallina e, incluso, el pato. Un pescador nos comentaba: «Todos los días como pescado, tres veces al día. En la mañana, en el almuerzo y por la noche. Se come frito, se come en viuda, se come asado, guisado, sudado».

Por ser un municipio pluricultural y ribereño, en Caucasia se identifica una gran diversidad en el consumo de alimentos; además, las personas todavía preparan los alimentos frescos en los hogares, sea con tendencia costeña o paisa; dichas prácticas tradicionales se están transformando en las grandes ciudades, y contribuyen a que las poblaciones dispongan de una alimentación saludable y sustentable. **X**

Proyecto financiado por la XIV Convocatoria BUPPE Culturas, patrimonios y creación artística para la transformación social, de la Vicerrectoría de Extensión de la Universidad de Antioquia en el año 2018.

## **Agradecimientos:**

Ángela Franco Castro. Nutricionista dietista, especialista en Promoción de la Salud. Docente de la Escuela de Nutrición y Dietética.

Gloria Deossa Restrepo. Nutricionista dietista, magíster en Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética.