



BIBLIOTECA LAS CASAS – Fundación Index
<http://www.index-f.com/lascasas/lascasas.php>

Cómo citar este documento

Avella Bolívar, CH; Barrera Fuentes, MP; Gutiérrez Wilches, GL. Un acercamiento a las costumbres alimentarias en la vereda Ricayá Norte del municipio de Chivatá. Biblioteca Lascasas, 2007; 3(1). Disponible en <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0202.php>

UN ACERCAMIENTO A LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS EN LA VEREDA RICAYÁ NORTE DEL MUNICIPIO DE CHIVATÁ

Carmen Helena Avella Bolívar

María Piedad Barrera Fuentes

Gloria Lucía Gutiérrez Wilches

MONOGRAFÍA PARA OPTAR AL TÍTULO DE ENFERMERA

Directora

Carmen Liria Prieto Cortes

Profesora Titular Facultad de Ciencias de La Salud

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA Y TECNOLÓGICA DE COLOMBIA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE ENFERMERÍA

TUNJA

1997

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan su agradecimiento a Carmen Prieto Profesora titular de la Escuela de Enfermería y Directora de este trabajo por sus valiosas orientaciones y paciencia.

Igualmente a Eduardo Castro, Cristina Díaz, Carlos Gutiérrez, a los campesinos de la vereda de Ricayá Norte y a todas las personas que colaboraron en la elaboración de este trabajo.

TEMARIO

Pág.

1. DEFINICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA	9
EXPLORACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA	10
<i>EL POR QUÉ DE ESTA INVESTIGACIÓN</i>	12
<i>SUPUESTOS BÁSICOS</i>	15
<i>Supuesto principal</i>	15
<i>Supuestos complementarios</i>	15
<i>REFERENTES TEÓRICOS</i>	17
<i>Reseña Histórica</i>	17
<i>Tenencia de la Tierra</i>	35
<i>Mita Minera</i>	37
<i>Mita Agrícola.....</i>	37
<i>Latifundio</i>	39
<i>Minifundio</i>	39
<i>Microfundio</i>	40
<i>Arreglos de la Tierra</i>	40
<i>Estado de la Tierra Disponible para Cultivo</i>	42
<i>Caracterización de la Familia de la vereda Ricayá Norte</i>	45
<i>Caracterización de la Madre Campesina</i>	48
<i>Caracterización del Infante Campesino</i>	50
<i>Concepto de Costumbre y Costumbre Alimentaria</i>	53
<i>Influencia de lo religioso, geográfico climático, histórico, socioeconómico y psicológico en las costumbres alimentarias</i>	58

<i>Lo Religioso</i>	59
<i>Lo Geográfico-Climático</i>	61
<i>Lo Histórico</i>	62
<i>Lo Socioeconómico</i>	64
<i>Lo Psicológico</i>	65
<i>Nutrición, desnutrición, tipos de desnutrición</i>	67
<i>Funciones de la Alimentación</i>	75
<i>Clasificación y Composición de los Alimentos que hacen parte de la Dieta diaria</i>	77
<i>Enfermadades más Frecuentes en el Ser Humano causadas por la Malnutrición</i>	80
<i>Relación de la Nutrición con el Proceso Salud - Enfermedad</i>	83
<i>Evaluación del Estado Nutricional de los Infantes de 2 a 7 Años</i>	85
<i>Evaluación..tado Nutricional el Adulto</i>	88
DISEÑO METODOLÓGICO	93
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	93
CATEGORIAS DE ANÁLISIS	95
2. TRABAJO DE CAMPO	98
RECOLECCIÓN DE DATOS CUALITATIVOS	98
INSTRUMENTOS UTILIZADOS	98
ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN	100
3.IDENTIFICACIÓN DE PATRONES CULTURALES	182
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN	198

TEORIZACIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN	206
4. BIBLIOGRAFÍA.....	209
5. ANEXOS	

TABLA DE ANEXOS

ANEXO	TITULO
Anexo 1	Mapa del Municipio de Chivatá
Anexo 2	Tabla de peso y tabla de niños Colombianos
Anexo 3	Tabla para determinar peso ideal de las colombianas
Anexo 4	Ejemplo de ficha de identificación para cada niño
Anexo 5	Medidas Antropométricas
Anexo 6	Guía de Observación
Anexo 7	Familiograma y Convenciones
Anexo 8	Entrevista semiestructurada
Anexo 9	Escala de valoración de crecimiento y desarrollo (niño)
Anexo 10	Escala de valoración de crecimiento y desarrollo (niña)

1. DEFINICIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA:

Costumbres alimentarias de la mujer y los infantes de 2 a 7 años residentes en la Vereda Ricayá norte del municipio de Chivatá y su relación con el proceso salud - enfermedad en 1997.

EXPLORACIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMA

Las madres y los infantes de la zona centro de Boyacá, como cualquier población humana, viven procesos de aprendizaje de comportamientos que son establecidos por diversos factores sociales, religiosos, económicos y también, por hábitos transmitidos culturalmente, que conlleva a que los grupos en estudio capten, adopten y reproduzcan costumbres y dentro de éstas, las costumbres alimentarias.

Este aprendizaje, será la base estructural del patrón alimentario que quizá se arraigará para toda la vida en los individuos y estará relacionado con el proceso Salud - Enfermedad, entendiendo este como "un concepto complejo y multidimensional en el que el ser biológico está simultáneamente articulado con la estructura mental y el tejido social". Tomado de la conferencia Hacia un Modelo de Salud Más Integral, Medellín, marzo de 1992.

"Las costumbres alimentarias se forman en el ser humano a través de generaciones sucesivas, no existe alimentación óptima para la humanidad en su conjunto, ni para las colectividades ya que una alimentación defectuosa para un pueblo o individuo, puede satisfacer las necesidades vitales de otro que a ella esté habituado, el ser humano come no lo que quiere sino lo que el medio le facilita", Bejarano, (1941)

En el proceso Salud - Enfermedad del grupo en estudio, juega un papel determinante las costumbres alimentarias, constituyendo esta relación el objeto

de nuestro estudio. En esta investigación se estudiarán las costumbres alimentarias en la mujer y los niños de 2 a 7 años residentes en la Vereda de Ricaya, Norte del municipio de Chivatá, y su relación con el proceso Salud - Enfermedad, en el marco del Macroproyecto de Nutrición de la Facultad de Ciencias de la Salud. Se realizará en el período comprendido entre los dos semestres académicos de 1997, en el área geográfica correspondiente a esta vereda, limitada por el norte con el municipio de Oicatá, al occidente con la vereda de Pirgua del municipio de Tunja, al oriente con la vereda Moral y al sur con la vereda de Ricayá sur, las dos anteriores pertenecientes al municipio de Chivata.

EL POR QUÉ DE ESTA INVESTIGACIÓN

Boyacá, uno de los departamentos con mayor producción agrícola de Colombia, paradójicamente posee uno de los mayores índices de malnutrición del país, “40% en menores de 5 años” según el Plan de Desarrollo departamental. Es por este motivo que la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPTC trabaja en la realización de un macroproyecto de nutrición, cuyo objetivo primordial es establecer el perfil epidemiológico en las provincias del centro de Boyacá y de acuerdo al resultado de este estudio, plantear estrategias para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas que habitan estos municipios y el Departamento en general.

Chivatá es un municipio del centro de Boyacá que tiene “un 95.3 % de su población con necesidades básicas insatisfechas y el 50.6 % de sus habitantes en la miseria” según el Plan Local de Salud del municipio de Chivatá, en donde la desnutrición ocupa el “quinto lugar de morbilidad en los infantes menores de 10 años”.

La vereda Ricayá Norte tiene una población infantil de 2 a 7 años aproximada de 15 infantes. En esta zona tenemos mayor contacto con la comunidad, por realizarse allí la práctica de salud comunitaria lo que nos asegura mayor interacción con ellos y facilita la metodología etnográfica.

Sabemos que no existen estudios sobre costumbres alimentarias o sobre nutrición en esta vereda, ni en el municipio de Chivatá, por todo lo anterior

hemos elegido esta zona para nuestro estudio.

En el municipio de Chivatá, la calidad de vida es realmente baja si tenemos en cuenta que el “93.3 % de la zona rural no cuenta con servicios públicos como acueducto y alcantarillado, el 22% de las viviendas presenta características inadecuadas, carecen de ventilación y tienen piso de tierra; el 29.8 % viven en hacinamiento, las vías de acceso a las veredas no son pavimentadas, en la zona urbana el 98% de los hogares cuenta con acueducto y alcantarillado pero está sujeta a racionamiento por existir solamente un pozo de abastecimiento y por la creciente deforestación existente. No existen lagunas de oxidación por lo tanto no hay tratamiento de aguas residuales”datos tomados del Plan Local de Salud del municipio.

Consideramos que la mujer es la transmisora de las costumbres, especialmente las costumbres alimentarias ya que los conocimientos que poseen han sido transmitidos a ellas por sus madres y ellas a su vez han enseñando a sus hijos generalmente por tradición oral. Por lo tanto es necesario para nuestro estudio contar con sus experiencias y saberes que nos aclararan muchos de los interrogantes presentes dentro de la vida de su comunidad.

Con el desarrollo de este estudio, pretendemos comprender la realidad alimentaria de las madres y los infantes para construir una estrategia pedagógica encaminada a contribuir en el mejoramiento de la calidad de vida de las madres y los menores de esta zona.

SUPUESTOS BASICOS

Supuesto Principal

Describir, interpretar y dar sentido en el contexto de la vereda Ricayá Norte del municipio de Chivatá, a las costumbres alimentarias de las madres y los infantes de 2 a 7 años, en relación con el proceso salud enfermedad de estos grupos, diseñando una estrategia pedagógica que propicie el mantenimiento de las costumbres existentes que favorecen la búsqueda de mejores condiciones de vida en los grupos estudiados.

Supuestos Complementarios:

1. Identificar las costumbres alimentarias de la población en estudio en términos de obtención, preparación y consumo de los alimentos.
2. Describir el proceso alimentario en los planos individual, familiar y colectivo, en estos grupos.
3. Establecer los factores sociales, económicos, religiosos, culturales y emocionales relacionados con las costumbres alimentarias de las madres y los niños de 2 a 7 años, en la vereda de Ricayá del municipio de Chivatá.
4. Formular una estrategia encaminada a mantener lo correcto de las costumbres nutricionales de estos grupos.
5. Relacionar los procesos alimentarios con la salud enfermedad del grupo en estudio.

REFERENTES TEÓRICOS

Reseña Histórica del Municipio de Chivatá.

Chivatá proviene seguramente de las tribus precolombinas que habitaban el caserío y sus dependencias. Joaquín Acosta Ortegón dice que según el idioma Chibcha significa

Chi = nuestro,

Va = fuera,

Ta = labranza.

Su traducción según Ramón C. Correa sería “Nuestra labranza de fuera”.

Chivatá “fue anterior a la conquista gobernada por un jefe tributario de Tunja, los primeros religiosos en llegar fueron los dominicos en 1556”

Encomienda: “El Español Pedro Bravo de Rivera, fue el primer encomendero de Chivatá” quien fue ajusticiado en el año de 1571 por el asesinato de don Jorge Voto. “La encomienda fue heredada por sus hijos Diego y María Bravo de Guzmán”.

La esposa de don Pedro, Doña María de Guzmán, murió envenenada por los indios de la encomienda quienes creyeron que así se librarían de pagar impuestos.

Capital de corregimiento: Cuenta Ramón C. Correa en su libro Repertorio

Boyacense que Chivatá. “Fue también capital de corregimiento y a su corregidor obedecían varios pueblos a la redonda, Don Carlos Rey de Castilla León y Aragón nombró a los siguientes personajes como corregidores del partido de Chivatá:

1767 Joaquín de Ascurra.

1783 Antonio Calderón.

1784 Javier Ignacio Barragán.

1795 José Gregorio Márquez.”

Parroquia: “El arzobispo de Sta. Fe, don Agustín Alvarado y Castillo, en 1776 dictó un decreto en el que se erigían nuevas parroquias, entre las que se encontraba Chivatá”. “En 1814 se dividió el municipio de Tunja en cinco departamentos, el departamento de occidente tenía como capital Chivatá.” Correa, (1985).

En el Congreso de 1942-43 se dividió la nueva granada en provincias, Cantones y Distritos parroquiales y este municipio conformó el cantón de Tunja. En 1954 se convirtió en corregimiento de Tunja, y en 1976 se oficializó como municipio.

Límites actuales del municipio: “Norte: Oicatá, Sur: Siachoque y Soracá, Oriente: Toca, Occidente: Tunja.

Extensión: 91 Kmts.

Temperatura promedio: 13 grados centígrados.”Correa (1985)

Ubicación geográfica de la vereda: La Vereda de Ricayá norte, está ubicada en el noroccidente del municipio de Chivatá, limita por el Norte con Oicatá, por el sur con la Vereda Ricayá sur del municipio de Chivatá, al oriente con la Vereda El Moral del mismo municipio y al occidente con la Vereda de Pirgua del municipio de Tunja.

Historia de la Cultura Muisca

“La familia etnolingüística chibcha, estaba ubicada principalmente en la región montañosa andina de occidente del país, eran unos de los indígenas más desarrollados en el aspecto cultural y se destacaron también entre los más importantes del continente en el momento del descubrimiento y la conquista de América. Su tribu más destacada fue la de los Muisca.”

“Físicamente los Muisca se distinguían por su baja estatura, cabeza redondeada y ancha (braquicéfalos), proyección hacia afuera del ángulo anteroinferior del hueso malar de donde se originan los pómulos salientes, divergencia de la apófisis orbitaria, aplanamiento del esqueleto nasal y del espacio interorbitario, arcos superciliares profundamente desarrollados, cara ancha y de forma piramidal, escaso vello facial, ojos oblicuos, cabellos largos y negros, amplitud de espaldas.” Datos tomados de exposición Museo arqueológico de Sogamoso.

“Sus principales actividades, fueron la agricultura, la minería y el comercio; cultivaron el maíz, base de su alimentación, la papa, arracacha, yuca, cubios,

chugas, hibas, calabazas, etc. Trabajaron la tierra con rústicos instrumentos de piedra y madera.

La coca que era llamada por los indios HAYO, la tomaban mezclada con cal era uno de los productos utilizados en el comercio.

La habitación Muisca generalmente era circular, de techo cónico, excepcionalmente rectangular y de dos aguas, hecha de guayacanes, palmas bobas, cañas, barro carrizo y paja. Con el fin de hacer más resistentes las paredes de bahareque, a intervalos regulares se colocaban estantillos de guayacán y al rededor de la habitación, en una especie de corredor o de estar, se hallaban enterrados los pilares negros de palmas bobas que sostenían el alar del techo pajizo. La casa se construía cerca de una fuente, laguna o río. En el interior de la casa estaba el hogar con un fogón de tres piedras en el cual cocinaban los alimentos en las múcuras con la ayuda de la ignición de leña y carbón. Contra la pared estaban las barbacoas para dormir y en el suelo del interín como del corredor estaban los butacos de madera; en el corredor estaba el telar en el cual la esposa tejía las mantas para el vestido de la familia y algunas adicionales para el pago de tributos. En algunas casas era posible encontrar curíes "perros que no ladran" y una que otra guacamaya, los cuales eran sus únicos animales domésticos", Rozo, (1978). Alrededor del bohío se podía encontrar un cercado en forma de corral con troncos. A la llegada de los españoles, se mezclaron técnicas indígenas de construcción, con las traídas por los conquistadores, tal como el adobe y la teja de barro.

Dando como resultado la vivienda actual boyacenses de una sola planta en forma de ele con paredes de bahareque o ladrillo, techo de paja o en teja de

barro o en eternit", Báez, (1975)

Historia del agro en los muiscas

Los muiscas explotaron con sorprendente habilidad las ventajas de un hábitat con econichos y condiciones diversas que lo hicieron particularmente rico y variado en cuanto a vegetación se refiere, este hábitat era el altiplano cundiboyacense por lo tanto, la rama de producción determinante, de este grupo indígena fue el agro. A la llegada de los conquistadores, al ver tierra tan exuberante, justificó sus asentamientos en el altiplano, de ahí que el complejo andino es una zona de intensa aculturación.

Respecto al uso de la tierra en la agricultura, es necesario referirse a la forma peculiar de asentamiento muisca que participa tanto de patrones nucleados como de patrones dispersos (Villate 75 p.9 y sigs).

Los patrones nucleados hacen referencia al uso agrícola del suelo donde hay tierra suficiente alrededor de cada vivienda indígena para poder hacer sus cultivos indispensables, en parte para satisfacer sus necesidades " cultivos de pancoger"(Cardale 81 p.41).

Los patrones dispersos hacen referencia al uso agrícola del suelo por cultivos intensivos en lugares distintos y apartados del lugar de las viviendas a los que se acudía temporalmente en épocas de trabajo.

Los muiscas tuvieron dos grandes formas de cultivo las huertas y las labranzas estos tomaban esta denominación dependiendo de los procesos operativos y la ubicación cercana al sitio de asentamiento. Los huertos corresponden a cultivos cercanos sin necesitarse apoyo de otros para su realización, eran cultivos no demasiado organizados se cultivaron así en forma aislada o asociado a otras plantas, batatas, frijoles, ahuyama, ají, arracacha, macolla, cubios, calabaza y fique.

En la labranza se necesita el apoyo cooperativo y por lo general era lejos del lugar de asentamiento, de allí se proveían de otros alimentos "de tierra caliente" particularmente frutas, tubérculos como yucas y el algodón para hacer las mantas. Los muiscas habían desarrollado técnicas para una oxigenación y aporte de nutrientes y como forma de defensa contra las malezas del suelo, tal era el caso que cultivaban asociando plantas de diversas especies; papa y frijol y alrededor calabaza y fique (visita Boyacá T 13 f 321r.)

Los muiscas desarrollaron técnicas de rotación de cultivos que consistía en dejar parcelas por cierto tiempo sin cultivar en proceso de descanso o recuperación de la tierra, existió en lengua chibcha el vocablo "Chanta" que significó labranza cansada, esto se hacía donde el suelo se tornaba inútil y en cultivos que tenían la propiedad de agotar la tierra como el maíz (Acosta Ortega pg.32)

Según Oviedo, (1862). "Es su mayor bastimento, y de lo que más se sirven una turmas que llaman yomas, y como es dicho, es la mayor provisión que tienen, por que con todo lo que comen, comen eran esas yomas y siembran las con el

mahíz y assi mesmo otra simiente que se llama sabia, que por cocidos tiene el mismo sabor que nabos y son casi a manera de rábanos en sabor y en todo estando crudos y esto es el más verdadero mantenimiento de que se sirven por pan." "El ají, acompañaba esto".

Al rededor del cultivo de tubérculos y del maíz se movió la agricultura y la vida comunitaria de los muisca. Los cronistas son reiterativos en destacar la importancia de la chicha, El culto muisca esta ligado a la borrachera, bailes, cantos e idolatría donde llaman a sus dioses y a sus diablos (Tovar, 70 p. 9).

El sistema de sembrado muisca comenzaba con la roza o la quema para limpiar de vegetación el sitio a sembrar debía hacerse en verano ya que en esta época es más fácil remover malezas y vegetación sobrante, los tubérculos a sembrar eran guardados por los muisca con el propósito de que se convirtieran en semillas, estas se colocaban en "camellones" Luego venia el aporque ; que es acercar la tierra al tallo germinado con el objeto de hacer un nido suficientemente amplio donde puedan criarse las turmas; los muisca tenían conocimiento de las épocas de lluvia, sequías y heladas etc. tanto así que había una festividad para el comienzo de la labranza, dedicada a sus casas y coronación de caciques donde se consumía carne de animales como venados, curies, faras y chiguiro. Estos alimentos cárnicos eran de consumo exclusivo de la nobleza excepto en este tipo de celebraciones.

En cuanto a las formas de conservación, hace referencia a la costumbre muisca de preparación de tubérculos " jutes" " Hutes" "futes" Que significa

podrirse las papas por el agua. Los antiguos lo hacían con una variedad de papa llamada, papa brava, antigua o amarga, se preparaba un hoyo en la tierra, un pequeña séquia conduciría el agua y llenaría el hoyo, el cual se continua por el lado opuesto del mismo de modo que el agua esta renovándose constantemente, luego se deposita la cantidad de papas y se cubre con paja, junco o helecho, se colocan piedras obre el tamo para que los tubérculos no floten duran en jutiarse de 2 a seis meses, Mesa, (1952).

Organización para la producción:

La mujer muisca desempeñó un papel de importancia en la producción agrícola. El indígena muisca necesitaba a la mujer para el proceso de siembra y deshierba. Los hombres se ocupaban de la preparación de la tierra y el aporcado. Algunos cultivos fueron efectuados exclusivamente por la mujer, en el del Hayo o coca el hombre no tenía cabida

La Historia de la Alimentación Boyacense

Dentro de los orígenes del pueblo boyacense y sus hábitos alimentarios, encontramos que su nutrición se basa en productos como el maíz, la papa o turma de tierra, la batata, la arracacha, la ahuyama, el tomate, el fríjol, el ají, la alverja, las habas, los nabos, la quinua, los cubios, las hibas, la yuca dulce y algunas clases de calabazas. También consumían diversos tipos de carne, excepto el venado que estaba reservado para el zipa y algunos nobles.

Como en toda la cultura boyacense, sumando los productos que cultivaron los Muiscas, los españoles tuvieron gran influencia en lo que a alimentación se refiere; el trigo, la cebada, el arroz, la caña de azúcar y el café, fueron introducidos por los conquistadores. Así mismo, introdujeron el hábito de consumir carne de res, oveja, cerdo, cabra, gallina, paloma y pescado.

Acercándonos a las tradiciones que se mantienen hasta el momento, podemos decir que en Boyacá son típicas en el almuerzo las sopas como las mazamorras de maíz, el cuchuco y el ajiaco; al desayuno se acostumbra a tomar changua o caldo de papas que va preparada en ocasiones con carne o hueso.

La abundancia de productos agrícolas que se cultivan en el departamento de Boyacá, hace que por tradición, su gastronomía sea muy amplia y variada; cada pueblo tiene su plato típico propio que por lo general es cargado de hortalizas, papas, guisos de excelente sabor y muchas sopas.

Las sopas boyacenses son exquisitas, se componen de alimentos tales como las arvejas, zanahoria, frijol, habas, papa criolla y de año, hojas de acelgas y la famosa espinaca. Es reconocido a nivel nacional el cuchuco de trigo acompañado con espinazo de cerdo, plato típico y común de todas las regiones boyacenses, se prepara a partir del caldo donde se cocina previamente el espinazo y al cual se le agrega la harina del cuchuco y toda la base de hortaliza y verdura, se sirve con suficiente picado de cebolla larga y cilantro y se acompaña con arroz y con aguacate.

Tal vez la mazamorra es el plato que más identifica a los boyacenses, es una sopa que se prepara a base de maíz, papa, arveja, carne y habas, existe una variedad de esta sopa que es la mazamorra chiquita, la cual lleva lo mismo que la otra pero los alimentos que se le agregan son finamente picados y se adereza con tallos.

El ajiaco es un plato generalizado en todo el altiplano cundiboyacense, esta compuesto por papa criolla, papa de año, mazorca, pollo y guascas, se sirve acompañado con aguacate, alcaparras y crema de leche.

La sopa de pan en cazuela es otra delicia boyacense, es un caldo preparado a partir de agua y leche que se llena de pan tostado, almojabana y se le adiciona un huevo, se adorna con cilantro picado.

Las papas chorriadas constituyen uno de los platos boyacenses que se han generalizado especialmente en la zona centro del país. Las papas se pelan parcialmente (chalequiadas), estas deben ser de la variedades de papa que incluye la tocarreña y sabanera, se cocinan en agua con sal; aparte se cocina un guiso sofriendo en aceite tomates y cebolla picados, natas de leche, queso y aliño de ajo, para servir se colocan las papas sobre una bandeja y se bañan con el sofrito.

Las tortas de acelga y espinaca, los pepinos rellenos, el piquete boyacense, las chuletas de cerdo, la fritanga, la longaniza, la mazamorra chiquita, el queso de

cabeza, el salchichón, el pescuezo de gallina relleno, los envueltos, la chicha, los tamales y el guarapo, son entre otras la delicias de la mesa del pueblo boyacense. Otras delicias que hacen que valga la pena mencionar la comida boyacense son los postres, aquí se prepara el esponjado de curuba, de fresa y de guayaba, postre de natas, plátanos maduros asados con queso y bocadillo, agua de panela que se sirve con queso o cuajada, masato con almojabana, colaciones, arepas y la chicha de maíz.

El jutes de maíz se coge el maíz en tusa y se introduce en una vasija o una mana de agua, se deja quince días y cuando se encuentra nacido se cocina y se consume.

El cocido boyacense se coge papa pequeña, hibus, cubios, rubas, nabos, carne de res en cuadritos, de cordero o trompa de cerdo.

Bebidas Tradicionales en Boyacá:

“La chicha y el guarapo son las bebidas populares más comunes entre los campesinos boyacenses, pero también existen otras bebidas fermentadas no embriagantes como el masato.

A pesar de que en Boyacá el consumo de la cerveza es bastante considerable, estas bebidas típicas aún siguen siendo muy utilizadas en las duras faenas del trabajo del campo.

Javier Ocampo López dice que los indios chibchas utilizaron la chicha como su bebida principal; la hacían de maíz fermentado y cocido; el campesino boyacense prepara la chicha con maíz amarillo y molido en una piedra, el cual se mezcla con la caña o con la aguamiel, la dejan “jear” durante 15 días, después de haberle agregado muchas panelas o tasas de aguamiel. De acuerdo con la fermentación hay diferentes clases de chicha: la chicha flor que es una especie que se prepara a partir del masato, la chicha mitaca, de potencia mediana y la chicha de ojo que es cuando está en su máxima efervescencia y chispa.

Como dato histórico, la ley 34 de 1948, prohibió el consumo de la chicha en Colombia, Ocampo dice que cuando surgió la ley, los campesinos de Runta en Tunja, llevaron la chicha en toneles en una larga procesión desde la vereda hasta la plaza principal. Su objetivo era enterrar solemnemente la chicha, pero se enterraron los barriles vacíos y se tomaron toda la chicha por el camino en son de protesta.

El consumo del guarapo es generalizado en los campos boyacenses; es un estimulante para las faenas diarias, aunque al igual que la chicha, es utilizado en fiestas y celebraciones. Según Ocampo, el campesino no puede trabajar sin su guarapo y siempre lo sirve como signo de amistad sincera. El guarapo se prepara con el jugo de la caña de azúcar, antes de ser sometido a la acción del fuego, se llama guarapo verde y cuando ya se acerca al punto de la miel, o sea, que se espesa, se llama guarapo melado.

Alimentación y los Utensilios Típicos de la comida Boyacense

Dentro de la cultura popular Boyacense, los habitantes de las zonas rurales han desarrollado técnicas de elaboración casera de ciertos implementos para las labores domésticas del campo, así como lo son las cucharas de palo; elaboradas por los campesinos mediante el tallado de madera, otro elemento es la olla de barro elaborada en talleres caseros de alfarería; el molinillo para batir el cacao, la piedra de moler es utilizada en la preparación de la mazamorra, en la faenas del campo se utiliza el machete para cortar troncos, el azadón que fue traído por los conquistadores, fue de gran ayuda para los indios para desyerbar y hacer los surcos. También, la hoz y el martillo fue traída de España.

El arado de bueyes merece especial atención, se elabora con palos curvos con nudos los cuales dan resistencia a la vez y les ayuda a abrir los surcos donde se va a sembrar la papa.

Alimentación y Costumbres Religiosas en Boyacá:

Las familias boyacenses acostumbran reunirse periódicamente con todos sus parientes en especial, cuando se presentan las celebraciones religiosas como la navidad, la Semana Santa, el bautizo de algún familiar, los matrimonios, las primeras comuniones y los entierros. En Semana Santa, las familias se reúnen y asisten a diferentes procesiones, asisten a los oficios religiosos que se consideran obligatorios el jueves y viernes Santo. En la navidad, las familias se reúnen en torno a la novena de aguinaldos en donde invitan a todas las familias vecinas. La nochebuena, es fecha de reencuentro y tradicionalmente se

consume al ajiaco boyacense o unos buenos tamales de maíz.

Los campesinos boyacenses dan una gran significación al bautismo de sus hijos, dada su gran religiosidad. Lo primero que hay que hacer es escoger los padrinos, quienes se convertirán en una especie de padres para el niño, por lo general se escogen parientes o amigos que son muy allegados a la familia o que sean ricos e influyentes; luego se prepara la ceremonia en la iglesia y después se convida a los invitados a compartir al famoso piquete en la casa del bautizado.

Con respecto al matrimonio, la petición de la mano no es muy usada, pero cuando se hace, las dos familias se reúnen en la casa de la novia con el fin de celebrar el compromiso. Cuando se lleva a cabo la ceremonia, los invitados se reúnen en la casa de la novia en donde los padres de ella ofrecen un almuerzo o cena, toman chicha y cerveza y bailan.

Cuando se muere algún pariente en el campo, es costumbre tomar cerveza y guarapo en el velorio y en la novena que se le hace al muerto, la cual generalmente se hace en la casa de la persona que murió. Tomado de la revista tradiciones y costumbre sociales y familiares en Boyacá siete días.

Tenencia de la Tierra

Los indígenas fueron en un principio los poseedores de toda la tierra americana y de lo que en ella habitaba. Con la “conquista Española” todo cambió, pues los españoles pasaron a ser los “dueños” de los territorios descubiertos en los que los indígenas desarrollaban su vida y se apropiaron de lo que ellos producían, además se vieron obligados a trabajar para pagar tributos a la corona Española. A esta época se le conoce como el Señorío.

Se estableció el derecho a la propiedad por medio de las armas; la Corona española para legitimar su adquisición debió reconocer el poder político, a través de lo teológico, sobre la premisa de que el mundo es creación divina, sólo concedida a los hombres, por lo que se otorgó grandes extensiones de tierra a la iglesia Católica, en lo que se denominó “manos muertas”.

Luego los Señoríos fueron reformados para crear Encomienda, que consistió en la entrega a un señor encomendero de tierras e indios para que las trabajasen y se les diese protección y evangelización. Aunque esta orden venía de España en las nuevas tierras conquistadas se creó una ley interna que convirtió a los indígenas en “esclavos perpetuos” y las tierras concedidas fueron colocadas al beneficio personal del encomendero.

Hombres como Fray Bartolomé de las Casas, defensor Jesuita de los indígenas, que apoyaron a éstos en su legítimo derecho sobre la propiedad de la tierra, hicieron posible la creación de los resguardos. En esta institución a un

pueblo o reducto indígena se le asignaba una determinada cantidad de tierra en propiedad comunal sin posibilidades de hacerla negociable.

En el año de 1591 Don Antonio González promulgó sus ordenanzas en las que formalmente cede territorios a los indios pero, implícitamente, las tierras seguían siendo de la Corona y estos pasaron a ser arrendatarios de su propia tierra. Esta “propiedad” se limitó a un documento donde se otorgaba una propiedad comunal por varias generaciones a un determinado grupo indígena. Estos resguardos fueron tan numerosos en Boyacá que llegaron a ocupar toda la zona montañosa.

Para 1642, los españoles con su ley interna fueron acabando con los resguardos para crear una nueva institución. La Mita, en la cual se obligaba a los jefes del resguardo a ceder a determinado número de jóvenes fuertes para trabajar en las haciendas y minas propiedad de los blancos, para, a cambio de un pago, someterlos a trabajos forzados reglamentando así la explotación indígena.

Mita minera: en la mita minera grupos de indígenas trabajaban por seis meses en las minas de oro, plata y piedras preciosas, de las cuales tomaron posesión los españoles. Al final de este tiempo los indígenas regresaban a trabajar al resguardo de su procedencia.

Mita agrícola: En esta se reconoce al español la oportunidad del español de acceder al terreno y al Indio, dentro del mismo instrumento Legal, se diseñó un

sistema en el que el cacique del resguardo escogía a un grupo de sus trabajadores para que laborasen en las haciendas locales estos obreros debían recibir paga y trabajar “solo” ocho horas, estos Mitayos pasaron a llamarse Concertados.

El 7 de agosto de 1677, fue expedido un documento en el que se especificó el número de indígenas, el precio de su trabajo, el tiempo por el cual debían trabajar (casi siempre seis meses) y la dotación que debía recibir cada uno consistente en un sombrero y cotizas.

La Iglesia contribuyó a que la Mita y los resguardos existentes, que para esta época ya no eran muchos, desaparecieran casi por completo promulgando la orden de que las uniones o matrimonios de los indígenas no se debían separar, por lo que de Mitayos pasaron a ser trabajadores residentes. El dueño de la estancia donde trabajaba el indígena podía darle tierra a éste para que la trabajase, hecho que no le concedía ningún tipo de descanso físico.

Por este motivo, las tierras otorgadas como resguardos fueron ocupadas de nuevo por españoles quienes las tomaron en arriendo a los indígenas.

Para 1754, la corona necesitó recursos para la guerra, y la tierra fue rematada y vendida a quien pudiera pagarla. Quedaron algunos resguardos, las tierras de numerosos grupos indígenas fueron vendidas, hecho que determinó su traslado a éstos - y se creó la figura del agregado; indígenas desplazados que alquilaban sus brazos a otros indígenas que tuviesen mejores condiciones, o que residían en los resguardos que aún quedaban.

Para 1810, la mayoría de la población era mestiza y en 1832 comenzó la formación de las primeras parroquias. A algunos indígenas se les escrituró terrenos y se les concedió derechos de hombres libres, pero, algunos otros antes de la parcelación de las tierras por parte del gobierno, decidieron vender las tierras. Grupos indígenas se convirtieron en colonos que invadieron terrenos para construir su vivienda y cultivar sus productos. Había para esta época grandes cantidades de tierras en “manos muertas” que fueron parceladas y vendidas.

La propiedad de la tierra de acuerdo a su extensión en nuestros días, también tiene una clasificación, encontramos el latifundio, minifundio y el microfundio las dos primeras son poco frecuentes:

Latifundio: Es una extensa propiedad que no ha sido dedicada a usos productivos por estar ubicado en zonas remotas o por no ser utilizado en su totalidad a las prácticas agrícolas o ganaderas. Puede llegar a tener una extensión de miles de fanegadas. Este tipo de propiedad predominó durante la época Colonial.

Minifundio: Son extensiones de tierra de menos de cinco Fanegadas (3 hectáreas), con frecuencia los suelos son pobres hay falta de agua lo que hace que los campesinos se vean obligados a trabajar en otras partes para complementar las entradas para sobrevivir.

Microfundio: El tipo de pequeña propiedad insuficiente que limita la producción de tal manera que hace necesario que algún miembro de la familia salga a

trabajar como obrero o minero para poder adquirir productos necesarios para la vida diaria que no alcanzan a ser adquiridos con las utilidades de la venta de las cosechas. Es el tipo de “propiedad” que se puede ver en la vereda de Ricayá Norte, la tierra que cada familia tiene para sus cultivos es poca y por lo mismo la producción es también limitada, lo que impulsa al padre a salir a buscar otras fuentes de trabajo que complementen el ingreso familiar.

Arreglos de la Tierra:

Hoy, los arreglos de la tierra pueden ser verbales o escritos. En Boyacá, actualmente hay propietarios que trabajan y viven en la zona; hay otros que viven en la ciudad y dejan su propiedad en manos de un mayordomo que cuida los intereses del patrón quien lo visita de vez en cuando. Se da también la figura del propietario que jamás visita los terrenos y los deja en manos de un administrador.

Cuando un colono se asienta en un lote propiedad del gobierno se le denomina parcelero y éste, después de un periodo de 10 años, puede reclamar título de propiedad del terreno. Aparcero es la persona a la cual el dueño de un terreno, encarga de cultivar expresamente lo que el propietario desea. Obrero se define como la persona que trabaja a cambio de comida y techo. También se puede encontrar a los obreros semaneros a los cuales, además de casa y comida, se les da también pago. Cuando a un campesino se le otorga un pedazo de tierra, llamado menaje, él y su familia deben trabajarlo para beneficio del patrón, esta forma de trabajo recibe el nombre de concertado. Otra figura establecida es la de los rastrojeros, a quienes se les regala la papa que queda en la tierra

después de recoger la cosecha y luego, pueden cultivar en el mismo terreno algo diferente para ellos. Fals, (1979)

Existe una figura que sobrevive a la época prehispánica, son los “convites” en los cuales las personas invitan a sus vecinos en tiempo de recolección, a trabajar con ellos, a cambio no reciben dinero, si no una buena comida una pequeñísima parte de la cosecha y el que invita queda moralmente obligado a asistir a la recolección de la cosecha de sus invitados. Rozo, (1978).

Estado de la Tierra Disponible para Cultivo, Tipos de Suelo y Principales Cultivos de la Región:

Chivatá fue una de las encomiendas más productivas del Nuevo reino; debido a la gran deforestación, fueron disminuyendo las fuentes de agua, el viento; la lluvia, la forma de agricultura rudimentaria y los cultivos repetitivos; están ocasionando la eliminación de la capa de humus, necesaria para la obtención de buenas cosechas y hoy son las causantes de la erosión y el resecamiento de los suelos disponibles para cultivo. La cantidad de suelo disponible para cultivo es de aproximadamente un cuarto de fanegada por familia.

El suelo: Los siguientes tipos de suelo corresponden en general al municipio de Chivatá. No está especificado a que veredas pertenece cada uno de ellos.

C-4 Suelo de clima frío y seco medianamente desarrollados y moderadamente

profundos, localizados en terrenos ondulados quebrados con erosión ligera. Con bajo contenido de bases intercambiables, muchos de ellos con alto contenido de materia orgánica. Blanco, (1992).

C-5 Suelo de clima frío bien drenado y profundo con inclusiones de suelos de alto contenido en materia orgánica relieve ondulado con ligera inclinación. Blanco, (1992)

V-10 Suelo de clima frío, seco con bajo contenido de bases intercambiables y alto contenido de materia orgánica, originado a partir de cenizas volcánicas y se localiza en relieve montañoso. Blanco, (1992)

V-11 Suelo de clima frío, seco, con bajo contenido de bases intercambiables, abundante materia orgánica, de relieve quebrado, y que presenta erosión moderada. Blanco, (1992).

V-12 Suelos orgánicos de clima frío, húmedo y poco grado de desarrollo, mal drenado y con alto contenido de materia orgánica. Blanco, (1992).

Entre los principales cultivos de la región está, la papa, la cebada y el trigo, en menor escala encontramos cultivos de avena, haba, alverja y maíz.

La papa es un importante producto desde el punto de vista económico y cabe destacar, que dentro de la práctica agrícola del grupo de estudio representa el principal, la siembra de papa en Boyacá se remonta a la época de la

preconquista, en la actualidad los agricultores hacen surcos entorno a pendientes de forma semihorizontal, esto es sin lugar a dudas una supervivencia cultural, del tiempo en que los muisca hacían los cultivos en terrazas.

*Caracterización de la Familia Tipo de La Vereda Ricayá Norte
del Municipio de Chivatá.*

En el grupo de estudio encontramos principalmente familias nucleares. Estos grupos son conformados por más o menos cinco personas.

En algunas familias de tipo extenso, integradas por el padre de uno de los cónyuges o uno de los hijos mayores de la familia con su esposa y sus hijos, los ancianos desempeñan labores domésticas, y colaboran en la crianza y el cuidado de los infantes más pequeños.

Las familias de Ricayá norte son practicantes de la religión católica, suelen realizar rogativas con el fin de recibir favores del cielo, ejemplo de ello las que se hacen para poner fin a las sequías y a las malas cosechas, que además se convierten en un punto de encuentro comunitario.

Pero hemos visto también que hay una tendencia a escapar a los controles tradicionales que ejerce la Iglesia y los estatus sociales establecidos en el acervo cultural de la comunidad, ejemplo de esto es el aumento en los casos de unión libre y que de hecho los individuos son más liberales en sus formas de unión, esto parece deberse a un sincretismo cultural, donde las formas de unión tiene muchos rasgos Muisca.

Los matrimonios y las uniones de hecho se realizan entre hombres de los 20 a los 35 años y mujeres entre los 18 y 25 años. Las parejas jóvenes no creen que

al legitimizar sus uniones alcance su hogar un mayor estatus y tampoco conservan la antigua creencia que vivir en unión libre vaya a desencadenar alguna maldición divina.

La jornada diaria comienza a las 4:00 o 4:30 a.m., hora en que las mujeres suben a las pocas fuentes disponibles de agua para recoger lo que usarán durante el día, luego viene el ordeño de las vacas y posteriormente el desayuno para los diferentes miembros de la familia quienes seguidamente partirán a sus respectivas labores diarias. Cerca de las 6:30 de la tarde se reúnen nuevamente en el hogar para compartir la última comida del día.

Los hombres jóvenes utilizan pantalones de dril o jeans, camisas de lino y sacos de diversos materiales, algunos usan sombreros o cachuchas, zapatos o botas de caucho y tenis. En algunos hombres mayores se observa el uso de la ruana de lana virgen, por lo general negra, la descripción del vestido de la mujer y los niños se tratará en la caracterización de cada uno de ellos.

El papel masculino es visto en esta región como el más importante, además de ser el jefe del hogar, se dedica a las labores agrícolas y mineras, que son casi siempre la única entrada económica de la familia. Al engorde de ganado menor (avicultura, porcicultura, ganado lanar) ayudan los jóvenes y los infantes, quienes además de sus labores escolares dedican un tiempo a colaborar con sus padres en las pequeñas parcelas que poseen.

Cuentan con muy poca tierra a su disposición, un cuarto de fanegada

aproximadamente, que trabajan con medios de producción rudimentarios y que podríamos calificar de artesanales (arado de bueyes, picas, azadones, etc.).

Las viviendas son construidas en adobe, bahareque y las más recientes en ladrillo hueco. Las puertas son en metal o madera, que cierran con un candado cuando toda la familia sale a trabajar y otras labores diarias. Cuentan con una o dos habitaciones para toda la familia, un cuarto destinado a la cocina que en 90% de los hogares es de leña o carbón - aunque hemos visto estufas a gas y eléctricas, realmente no son muy utilizadas -. A unos 30 o 40 pasos de la vivienda podemos encontrar la letrina o el pozo séptico, encontramos también una habitación en la que se guardan los granos, las semillas, las herramientas, los herbicidas, etc. es el depósito, algunas casas que no lo poseen guardan estos insumos y químicos bajo la cama matrimonial. En general, todas las viviendas cuentan con un deficiente servicio eléctrico con fallas diarias en el suministro, el agua la consiguen en pozos que distan algunos Kilómetros del hogar. A un lado de la casa, se puede observar corrales para el ganado menor (gallinas, cerdo, pavos, ovejas) y rodeando la casa la tierra disponible para cultivo.

Caracterización de la Madre Campesina de la Vereda de Ricayá Norte del Municipio de Chivatá.

La madre de esta región aun conserva ciertas características físicas de ancestro indígena tales como: baja estatura, complexión robusta, cabeza pequeña alargada y estrecha, pómulos salientes, ojos negros y brillantes, tez

trigueña, boca ancha, nariz aplanada, cabello negro lacio, manos pequeñas que reflejan el trabajo duro del campo.

Se puede observar un aparente sometimiento de la mujer a su marido y a su familia, en donde el dominio patriarcal sobresale. La mujer campesina se dedica a su familia en una división ancestral del trabajo.

La mujer campesina refleja en su rostro melancolía, que es como un legado indígena de resistencia frente al extranjero, al desconocido, su mirada es esquiva, como si quisiera evitar que se descubriera su mundo, al hablar utiliza sus manos para tapar la boca y siempre su tono de voz es casi imperceptible, esto refleja la poca libertad de expresión que ha tenido dentro de su cultura. "Los muisecas se dirigían a sus gobernantes sin levantar la cara postrados y mirando al suelo", Rozo, (1978). La postura corporal que adopta es un tanto encorvada, que denotaría sumisión.

El quehacer diario de las madres campesinas son los oficios domésticos, crianza de los hijos y cuidado de ganado menor, estas labores de su cotidianidad no implican una pérdida de su identidad o su ingenio, además de sus labores diarias ella trabaja hombro a hombro con su marido en las parcelas, su sentido del humor es agudo, ella también los domingos o días de fiesta se reúnen con sus comadres y familiares a compartir alrededor de unas polas.

El vestido de la mujer varía con la edad: Las ancianas llevan pañolones, faldas largas y amplias de colores oscuros, las blusas, son de telas gruesas y mangas largas, usan sacos de lana, sombrero de jipa y zapatos de caucho. Las jóvenes usan pantalones de dril o jeans, camisas y blusas de telas gruesas,

sacos y busos de lana, faldas sobre la rodilla en colores fuertes y zapatos de tacón bajo.

Cacterización del Infante Campesino de la Vereda de Ricayá Norte del Municipio de Chivatá

El infante campesino vive su cotidianidad de manera muy distinta a la del infante ciudadano. El niño campesino Boyacense por consiguiente el niño de la vereda de Ricayá norte está destinado a muy temprana edad al trabajo duro en el campo, Ocampo, (1977), es decir a levantarse muy temprano (4:30 a.m.) diariamente para ayudar a la madre a acarrear el agua para el uso diario, a cuidar el ganado menor, a colaborar en el ordeño de las vacas y la venta del producto a los carros recolectores, sin olvidar el trabajo en la parcela en época de siembra y recolección de los productos agrícolas. Todo esto se evidencia en las manos cuarteadas y duras del infante por el esfuerzo hecho en las actividades descritas.

Los niños y las niñas deben esforzarse en las labores caseras. Cocinan desde muy temprana edad y hemos observado por ejemplo la destreza de algunos de ellos en la preparación de las papas para la sopa. También colaboran con la madre en la crianza de los hermanos más pequeños que no sobrepasan normalmente los 6 o 7 años de edad; aprenden oficios domésticos como el aseo del hogar, el lavado de ropas y el cuidado de los animales.

Tal vez por todo lo anterior, los escolares campesinos tienen poco tiempo para

las labores académicas, aunque pocos de ellos faltan a sus escuelas - así esto signifique largos caminatas de varias horas para llegar al sitio de estudio.

El tiempo para el juego y la recreación también se encuentra disminuido, sus diversiones se basan en rondas y cantos infantiles que aprenden en la escuela, lo que ven en la tarde en televisión, el entretenimiento con juguetes algunos elaborados por ellos mismos en los que imprimen una muestra de la imaginación que poseen y otros elementos de juego donados por instituciones de beneficencia.

Dominan a la perfección los aspectos relacionados con el trabajo agrícola. Observamos la implementación de la huerta escolar donde ellos pueden enseñar el proceso de siembra y los cuidados que se deben tener con los cultivos.

Los niños campesinos, como todos los demás infantes -urbanos o semiurbanos- tienen sus espacios de recreación que por sus circunstancias de vida, necesitan de mucha creatividad y un potencial en diversas áreas vitales por desarrollar. Su gran timidez desaparece al poco tiempo de contacto con el extraño, expresa un sentimiento de alegría al pensar en nuevos compañeros de juego o acaso en juegos desconocidos para él. El niño construye una mentalidad bien estructurada adaptada a su medio. Los currículos de las instituciones estatales no están acordes con el medio y las aptitudes de los niños campesinos pretenden adaptar planes

preestablecidos y rígidos que no consultan su entorno ni su realidad.

Las niñas usan pequeños vestidos de vivos colores que adornan con las trenzas que las madres realizan en sus cabellos; bajo los vestidos usan sacos gruesos de lana para protegerse del frío, y un par de zapatos gastados. Los niños usan pantalones de dril o tela común que puede ser cosido por sus propias madres algunas veces con tirantes, camisas de dril y sacos de lana para el frío, calzan botas de caucho o zapatos de material.

Concepto de Costumbre y Costumbres Alimentarias.

Se cree que no existe alimentación óptima para la humanidad en su conjunto, algún tipo de alimentación defectuosa para un pueblo puede ser óptima para otro, en el sentido de que logra satisfacer sus necesidades básicas.

No existe relación real de la alimentación con la raza o el sexo, pero sí con el medio ambiente. El hombre come lo que el medio le facilita, normalmente no lo que quiere y se cumple entonces un proceso de adaptación del organismo al tipo de alimentación al que está acostumbrado o que ha recibido a través de generaciones, Bejarano, (1941).

“Los seres humanos somos omnívoros; criaturas que comemos alimentos de origen vegetal y animal, satisfacemos nuestra necesidad alimenticia

consumiendo gran variedad de sustancias, si consideramos la gama total de alimentos existentes en el mundo, el inventario dietético de la mayoría de los grupos es bastante reducido. Para dar una explicación de lo que es apto para el consumo en determinada sociedad debemos partir de que en este proceso, interviene algo más que la pura fisiología, y ese algo más son las tradiciones gastronómicas de cada pueblo y su cultura alimentaria; no podemos quedarnos con la teoría de moda en la cual los hábitos alimentarios son accidentes de la historia que expresa o transmite mensajes derivados de valores arbitrarios o en creencias religiosas inexplicables, debemos buscar la explicación en la estructura subyacente de pensamiento del pueblo que se trate, más no en la índole de los alimentos, o expresado de otra forma comemos lo que comemos no porque sea conveniente, ni porque sea bueno para nosotros, ni porque sea práctico, ni porque sepa bien sino porque es bueno para pensar y si es bueno para pensar es bueno para comer, por lo tanto la comida debe nutrir el estómago colectivo antes de poder alimentar la mente colectiva a su vez lo bueno para pensar es “bueno para comer” esta basado en la relación costo - beneficio que va más allá del valor nutritivo que se remonta a otros costos - beneficios más relevantes para el hombre como las limitaciones y oportunidades ecológicas y el valor monetario que difieren según las regiones ejemplo de esto son las sociedades más carnívoras, estas están relacionadas con densidades de población baja y “una falta de necesidad de tierra para el cultivo o de adecuación de estas para la agricultura”. “Los cazadores tenían que compartir entre sí sus capturas diarias, con la domesticación del ganado, la carne, la sangre, la leche hubieron de compartirse con antepasados y dioses con el fin de crear una red de obligaciones mutuas, de prevenir envidias y

querellas, y de preservar la unidad de las comunidades, que comprendían tanto a los gobernantes invisibles del mundo como a sus creaciones terrestres. Al santificar la matanza de animales convirtiéndola en un sacrificio y al alimentar a los dioses con carne, los pueblos expresaban su propio anhelo de carne y de otros productos animales.”Harris, (1990).

“Las sociedades más herbívoras se asocian con poblaciones densas cuyo hábitat y tecnología de producción alimentaria no puede sostener la cría de animales para carne sin reducir las cantidades de proteína disponible para humanos”.Harris, (1990).

“Siempre la relación costo - beneficio de valor monetario es la más importante en las sociedades capitalistas donde lo “ bueno para comer” sería lo bueno para vender independientemente de las consecuencias nutricionales un ejemplo clásico es la venta de sustitutos solubles de la leche materna, la publicidad induce erróneamente a las mujeres a creer que las fórmulas solubles de leche son mejores para el crío que la leche materna, de este ejemplo podemos deducir que las aversiones y preferencias dietéticas surgen a partir de relaciones favorables de costo - beneficio prácticos, pero esta relación favorable no es compartida equitativamente por todos los miembros de la sociedad”.Harris, (1990).

“La capacidad de los grupos privilegiados, para mantener altos niveles de nutrición sin compartir su ventaja con el resto de la sociedad; equivale a su capacidad para mantener a raya sus súbditos en el ejercicio del poder

político".Harris, (1990).

No podemos desconocer que todas las poblaciones humanas tienen una preferencia por la carne, según una explicación verosímil, la fisiología y los procesos digestivos propios de nuestra especie nos predisponen a aprender a preferir los alimentos de origen animal, ya que este tipo de alimento reúne características especiales que lo hacen excepcionalmente nutritivo. La teoría de Marvin Harris trata que los alimentos de origen animal y los alimentos de origen vegetal desempeñan funciones biológicas radicalmente diferentes en la alimentación del ser humano aunque la vida puede sustentarse en alimentos vegetales el acceso a los de origen animal asegura la salud y el bienestar mucho más allá de la mera supervivencia. En las sociedades agrícolas los alimentos de origen animal, desde el punto de vista de la nutrición son especialmente "buenos para comer" pero también especialmente difíciles de producir, la fuerza simbólica de los alimentos cárnicos procede de la combinación de utilidad y escasez. No es un secreto que los alimentos de origen animal sean objeto de mayores honores y anhelos por parte de los seres humanos y que estos se muestren dispuestos a malgastar sus energías y riquezas en producirlos. Lo que caracteriza las pautas alimentarias con respecto a los alimentos cárnicos en los países menos desarrollados no es tanto, la abstinencia voluntaria como la involuntaria. En cualquier sociedad desarrollada o subdesarrollada, la presencia de productos de origen animal es tanto más elevada cuanto más alto sea el nivel de renta."Harris, (1990).

Cualquier estilo de vida o costumbre de un pueblo surge por adaptación al medio y no basado en misticismos.Harris, (1990). En síntesis, el hombre crea

su costumbre alimentaria con base al medio que lo rodea y cuyas características son regidas por la productividad del suelo.

Influencia De Los Factores Religiosos, Climáticos, Geográficos, Culturales, Históricos, Socioeconómicos, Y Psicológicos En Las Costumbres Alimentarias.

La situación nutricional de Boyacá, se encuentra ligado a múltiples factores los cuales aunque los pudimos evidenciar en la zona del estudio parece, no afecta al 90% de los infantes.

La comunidad de la vereda está marcada con unos lineamientos ancestrales dados por su mismo grupo; por ejemplo, hemos escuchado la frase: “la papa siempre se consume en el almuerzo, sin papa no es realmente un almuerzo”; el consumo de la papa en Boyacá ha sido y será básico en la dieta campesina.

En la cultura campesina Boyacense, se observa que las costumbres alimentarias son heredadas, es decir, que la madre siempre le enseña a cocinar a la niña desde pequeña y ésta a su vez, le enseñará a sus hijas, pero también es cierto que existen algunos cambios en la preparación de los alimentos y en los componentes de la dieta según las preferencias personales y la enseñanza recibida de otras personas. Por ejemplo doña Oliveria aprendió a cocinar de su mamá y enseña a sus hijas, ella evita la preparación de la sopa de pasta, porque la enferma, sin embargo a su hija le gusta.

Lo Religioso en las Costumbres Alimentarias:

Al alimento siempre se le ha considerado sagrado, por ejemplo: en la época

prehispánica, el uso de la chicha de maíz sirvió como medio para rendir culto y adorar a los dioses; luego en la conquista fue perseguida y sin embargo, ha llegado a nuestros días hasta ser aceptada a pesar de la religión católica y el estado.

El factor religioso sigue siendo muy importante dentro de la costumbres alimentarias de la vereda, es así como apreciamos un cambio de la dieta común en los días en que se celebran bautizos, bodas, funerales y primeras comuniones; son fechas en las que la familia y los amigos se reúnen y comparten la comida con el fin de afianzar los lazos de amistad.

Así mismo, se preparan viandas que no se consumen en los días normales, sin contar con la preparación de bebidas tradicionales como la chicha y el guarapo, las cuales han sido desplazadas poco a poco por la cerveza, pero aún persiste en la cultura popular.

Se encuentran también ejemplos de la influencia cristiana en el momento mismo de la preparación del alimento como el acto de santiguar la comida antes de comenzar a prepararlo, o en el momento de servirlo, pidiendo a Dios que quede bien preparado y que alcance para todos.

Los domingos la reunión es en la plaza principal del pueblo para asistir a la iglesia o en las tiendas cercanas, una vez concluida la misa, los compadres comen la tradicional rellena con papa acompañada de una cerveza y posteriormente, se dedican a jugar tejo con sus amigos más cercanos. Ese día cambia la vida común de la familia, los niños suelen acompañar a sus padres a estos eventos y también para ellos varía la dieta corriente a la que están

acostumbrados. La misa también logra afectar el trabajo del campo, ya que todos llegan al pueblo y aleja a la familia de su hogar y de su rutina diaria.

Observamos la celebración de las rogativas para pedir la lluvia para sus cultivos. Hacen una misa y luego se desplazan con rezos y rogativas hasta la vereda donde es dejada una imagen de la virgen del Carmen en la escuela de la vereda, para que las personas puedan acercarse y orar.

Podemos observar el sincretismo Muisca - Español, en el que se toman rasgos de estas dos culturas, fusionando dos vertientes la cristiana y la indígena pagana.

Lo Geográfico y lo Climático en las Costumbres Alimentarias:

La ubicación geográfica de la vereda, situada en piso térmico frío, limita la posibilidad de algunos cultivos, pero posibilita otros, por ejemplo: el cultivo de la arveja, el haba, el maíz, la cebada, el trigo y por supuesto la papa, así como la cría de ganado lanar, porcino y las aves de corral, los cuales se venden en los mercados de los pueblos aledaños.

La siembra de otras variedades de alimentos como lechuga, tallos, zanahorias, tomate, habichuelas, coliflor, etc. se limita o se pierde por las constantes sequías y la escasez de fuentes de agua, debido a las pocas quebradas y pozos que existen y a la deforestación reinante en la zona.

También podemos observar que a estos sectores, por lo general alejados de los centros urbanos, y poco visitados por ser una zona de difícil acceso y con una temperatura algo baja, los conocimientos e innovaciones en materia alimentaria tardan un poco en llegar, por lo tanto, estos se mantienen casi intactos en lo que a preparación de alimentos se refiere.

Con el fin de contrarrestar la baja temperatura climática se acostumbra consumir las bebidas calientes como tinto, agua de panela y sopas, o con alto grado de carbohidratos como la chicha y el guarapo, el cual se ofrece a las personas que trabajan el campo.

Lo Histórico en las Costumbres Alimentarias:

El hambre nació con el hombre, he ahí la primera situación problema a la que se enfrentan los seres humanos en la tierra y es por eso que él empieza a pensar cómo suplir esa carencia de alimento, entonces busca lo primero que la naturaleza le ofrece que son las semillas y los frutos, pero como cita Marvin Harris en su libro "Bueno para comer", los hombres siempre han tenido la necesidad de consumir carne o algún tipo de proteína animal y es por este motivo que buscaban los frutos más secos y dañados con el fin de comerse los gusanos que se hallaban en el interior de estos alimentos. Posteriormente, la caza de animales se convirtió en una actividad cotidiana que el hombre realizaba para subsistir.

Concomitante con el descubrimiento del fuego, nacieron las formas de preparación de estos alimentos que conseguía el hombre para saciar su

necesidad.

Con el desarrollo de la agricultura, el hombre pudo variar sus formas de alimentación y conoció otros métodos de uso de los nutrientes vegetales.

Si nos remontamos a la época precolombina en América y particularmente en nuestro territorio, podemos decir que las tribus generalmente se ubicaban en sitios donde la tierra les podía ofrecer buenas cosechas (valles y riveras de ríos) y donde obtenían alimento permanente. En torno a estas cosechas se rendían grandiosos cultos a los alimentos en especial al maíz y en menor grado a las turmas y es desde aquí, de donde parte la tradición de la costumbre alimentaria en las familias campesinas, es decir, que desde tiempos remotos se han aprendido a preparar algunas recetas tales como la chicha, el guarapo, las papas, los cubios, las habias, los nabos (que recogían del páramo) y los cereales que nuestros indígenas también consumían. Es cierto que estas costumbres han sido modificadas por la innovación de otras culturas.

De todo esto podemos concluir que las costumbres alimentarias son transmitidas de una generación a otra, que estas son modificadas algunas veces, pero siempre el hombre estará en busca de nuevos modos de suplir la necesidad de saciar su hambre, ya que cuando ésta es satisfecha, se produce una sensación de placer que es lo que buscan permanentemente los seres humanos.

Lo Socioeconómico y las Costumbre Alimentarias:

La población actual Boyacense es una población agrocéntrica, donde la tierra es fuente de poder y prestigio, por lo tanto se presenta como una sociedad muy estratificada por la propiedad individual.

Ya no existe el minifundio, los campesinos son propietarios de aproximadamente un cuarto de fanegada que son insuficientes para el sostenimiento de la familia y por lo tanto deben trabajar como jornaleros en alguna finca cercana a su lote. Los campesinos se aferran a sus terrenos como medio de subsistencia.

Estos factores socioeconómicos afectan las costumbres alimentarias, ya que el campesino “come lo que cultiva” como explica Fals Borda y al ser sus posibilidades económicas tan limitadas no cultiva sino el producto que se pueda vender con mayor facilidad, en este caso, la papa y no hay cabida a otros cultivos que pudiesen mejorar su dieta; pero con una parte de lo que recogen de la venta de papa, pueden comprar otros productos tales como pasta, arroz y de vez en cuando, algunas verduras o carne; en su dieta corriente, pocas veces se incluye el consumo de frutas.

En la zona estudiada, los padres de familia envían a sus hijos a la escuela y al hogar de bienestar familiar que hacen parte de programas estatales y que funcionan en la vereda donde se complementa la alimentación de los niños con verduras, frutas y bienestarina.

Lo Psicológico en las Costumbres Alimentarias:

Los factores anímicos pueden afectar positiva o negativamente a los individuos, según la estructura psíquica que han desarrollado. Estos factores inciden en la costumbre alimentaria del niño y la mujer campesina. Algunas veces las madres, obligan a sus hijos a comer lo que se prepara sin tener en cuenta si el plato les es agradable o no, a ellas les importa que los hijos sacien el hambre lo que puede producir un rechazo del niño hacia la comida.

Existen algunas enfermedades que se relacionan con el aspecto nutricional, la gastritis es una de ellas, cuando alguien toma los alimentos y a su vez se encuentra de mal humor ocurre que las células parietales de la mucosa gástrica segregan más ácido clorhídrico del que se necesita, por ende se produce una erosión de las paredes del estomago y causa las gastritis y úlceras gástricas, de la misma forma, el estrés en ocasiones, provoca estados anoréxicos que acompañados de exceso de ácido erosionan más la mucosa aumentando el problema.

Existe un manejo de la mujer hacia el hombre, en el que ella cede la mejor ración alimentaria a este con la condición implícita de que se retribuya en el consentimiento de los intereses y deseos de la mujer. “Las mujeres Sharanahuas despliegan una tenacidad implacable a la hora de persuadir a los hombres, por medio de burlas y lisonjas , para que partan de caza y traigan más carne. Cuando transcurren dos o tres días sin carne las mujeres se reúnen, se adornan con avalorios y pinturas faciales y acorralan uno por uno, a cada varón de la aldea. suavemente tiran de su camisa o de su cinturón y le

cantan una canción: “te enviamos al bosque traenos carne”. “Los hombres hacen como si no escucharan pero a la mañana siguiente salen de casa. Saben que las mujeres no se acostaran con ellos si no hay carne en la aldea”.Harris, (1990).

Las familias campesinas, poseen estrechos lazos afectivos que expresan de una forma distinta a como los ciudadanos acostumbramos. Las madres campesinas poseen maneras distintas de expresión emocional. Su medio cultural les ha hecho adquirir actitudes aparentemente inexpresivas, pero han desarrollado un vínculo afectivo familiar sólido diferente al que se observa generalmente en otros centros culturales.

Nutrición, Desnutrición, Tipos De Desnutrición, Malnutrición

La nutrición es un conjunto de procesos mediante los cuales determinadas sustancias son ingeridas para obtener los nutrientes y energía necesarias a fin de mantener el ser vivo en buen estado de salud.

La desnutrición es su contrario, un estado patológico inespecífico, potencialmente reversible al cual llega el individuo, porque no recibe o no utiliza la dieta correcta. La causa de la desnutrición es el consumo inadecuado de sustancias proteico calóricas que puede ser agravado por la diarrea y otras infecciones. El primer signo es la falta de crecimiento aún antes de que aparezcan otros signos de desnutrición.

Generalmente, entre el cuarto y sexto mes de vida, el crecimiento del infante alimentado con leche materna comienza a volverse lento. Ese es el momento para comenzar con la alimentación complementaria del infante.

Comienza a observarse el desgaste. Al tocar los tejidos grasos, estos se sienten blandos y los músculos carecen de consistencia, se tornan gelatinosos, lo que se nota al palpar la parte interna del muslo. Se aprecia pérdida muscular en la parte superior del brazo y el hombro.

Se observa el abdomen globoso, el infante se vuelve desatento y no responde a estímulos. Puede manifestar no tener hambre.

La desnutrición Primaria ocurre cuando el individuo no recibe los nutrientes necesarios, la desnutrición Secundaria aparece cuando el individuo no puede utilizar los nutrientes que recibe, en la desnutrición Mixta no se cumplen las dos condiciones básicas, recibir y utilizar nutrientes. Esta es la más grave y puede ocasionar enfermedades como Kwashiorkor o marasmo, consideradas síndromes policarenciales Proteico - calóricos.

La desnutrición Protéico-calórica: Es la más común en el mundo, cerca de 100 millones de niños la sufren en el mundo y puede ir desde un grado moderado a uno severo. En algunos países, 4 de cada 5 infantes sufren alguna forma de desnutrición y la mayoría comienza en el período del destete. La desnutrición Proteico - calórica (DPC) infantil constituye un serio problema de salud pública en todos los países de incipiente desarrollo económico y técnico como el

nuestro; se encuentra, en todas partes y tienen múltiples y variadas denominaciones de acuerdo a la región donde prevalece y de acuerdo con las características etiológicas y fisiopatológicas o clínicas más sobresalientes.

Algunos autores definen la desnutrición como un estado patológico inespecífico potencialmente reversible que se origina como resultado de la deficiente utilización por parte de las células del organismo de cantidades de nutrientes esenciales y se acompaña de manifestaciones clínicas diversas de intensidad variable, de acuerdo con factores individuales y económicos diversos.

Clasificación etiológica:

Primaria: Por dieta inadecuada, ocasionada por un aporte de nutrientes en calidad o cantidad insuficiente para cubrir las necesidades individuales en cada caso.

Secundaria o Condicionada: a pesar de un adecuado aporte nutricional, se presentan en el sujeto obstáculos entre la boca y la célula que interfieren e impiden que los nutrientes lleguen al nivel mismo de los tejidos en la cantidad adecuada y necesaria.

Puede ser debida a:

- Ingestión: Anorexias y trastornos orgánicos (psicológicas, infecciones, neoplasias, labio hendido, macroglosias, disfagias de diversa etiología.)

- Digestión: Estenosis del tubo digestivo a diferentes niveles, vómitos por hipertrofia del píloro, enfermedades pancreáticas.
- Absorción: Enfermedad celiaca(síndrome de malabsorción por hipersensibilidad al gluten presente en algunos cereales como el trigo) , diarreas crónicas, ileitis, giardiasis.
- Transporte: Bloqueo de vasos linfáticos intestinales.
- Utilización: Diabetes, hipertiroidismo, diversos tipos de estrés que aumentan el catabolismo protéico (infecciones, trauma, trastornos emocionales).
- Excreción: eliminación urinaria exagerada de nutrientes, síndrome nefrótico, glucosuria renal, raquitismo renal.

Hay un tercer tipo de desnutrición, la desnutrición mixta en la cual hay factores primarios y secundarios actuando simultáneamente.

Clasificación de la desnutrición según la intensidad:

Se realiza teniendo en cuenta el porcentaje de pérdida del peso corporal ideal de cada infante, así:

Primer grado: Cuando se ha perdido entre un 10 y un 25% del peso promedio real del peso del infante.

Segundo grado: Cuando se ha perdido entre un 25 y un 40% del peso corporal.

Tercer grado: Cuando se ha perdido más de un 40% del peso promedio del infante.

Estos diversos grados de desnutrición están estrechamente relacionados con el pronóstico de letalidad, y no debe olvidarse que todo infante que presente edema de causa nutricional se considera desnutrido de tercer grado.

Desnutrición protéico - calórica en la primera infancia:

Existen dos tipos de desnutrición grave son el marasmo nutricional y el Kwashiorkor, que puede reconocerse fácilmente. El termino DPC se emplea para este grupo de padecimientos porque todos ellos se deben a una dieta baja en proteínas, pero con diferentes grados de ingestión de carbohidratos. La DPC se presenta principalmente en los primeros años de vida con consecuencias a largo plazo en los sobrevivientes. Las formas agudas de DPC causan un alto coeficiente de mortalidad, mayor susceptibilidad a infecciones, lesiones físicas y daños permanentes para el cerebro.

Diagnóstico de la DPC:

- Somatometría: Permite confirmar la presencia de un síndrome de retardo o detención del crecimiento. Son especialmente importantes estos datos:

- Peso: En relación con las normas de peso promedio para los infantes de la misma edad. En esta evaluación debe tenerse en cuenta la limitación que implica la presencia de edema clínicamente demostrable.

- Talla: también se evalúa en relación con los valores promedio.

-Perímetro cefálico: En los niños menores de siete años es un buen indicio de la velocidad de crecimiento.

- Relación de los segmentos del esqueleto: Muestran en forma aproximada la nutrición ósea del niño sin emplear RX.

- Perímetro braquial: nos informa sobre la disminución del tejido magro.

- Exploración física: Búsqueda intencionada de los signos físicos de las circunstancias y secuelas de la desnutrición. Permite identificar las posibles causas primarias que hayan podido dar lugar a una desnutrición condicionada o secundaria y establecer en cada caso sus manifestaciones.

- Anamnesis alimenticia: Relación horaria y minuciosa del régimen dietético ordinario, relacionadas con las condiciones socio - económicas, instrucción, capacidad adquisitiva y hábitos higiénicos.

Dieta: conformada por alimentos ingeridos durante el día. Conjunto de pautas inherentes a los hábitos alimenticios de cada día, la selección de alimentos que tiene como fin el consumo específico de nutrientes.

Dieta correcta: la dieta balanceada, es la que contiene todos los nutrientes esenciales y en las cantidades requeridas de acuerdo a las necesidades particulares de cada individuo.

Funciones de la alimentación:

1. Satisfacer el hambre, la cual se presenta cuando no se ingieren cantidades suficientes de comida.

2. Producir energía para el trabajo externo: La alimentación aporta energía transformable en trabajo para el mantenimiento del individuo. El funcionamiento del cuerpo varia en función de los alimentos, los glúcidos dan un rendimiento del 33% y los próticos del 15%

3. Termo regulación: Mantenimiento constante de la temperatura del cuerpo humano.

4. Reparación celular y crecimiento histológico: Es muy activo en las etapas de infancia y adolescencia, las proteínas como única fuente de nitrógeno para el cuerpo, son el nutriente plástico por excelencia, mantienen el equilibrio dinámico mediante la regeneración y el crecimiento celular.

5. Mantener constante el metabolismo basal: El metabolismo basal es la energía gastada por el organismo cuando se encuentra en reposo, es decir, la

energía que impulsa las funciones básicas.

6. Regular el funcionamiento digestivo: está dado por la celulosa que regula el proceso de evacuación de las heces.

Alimentación normal: Es aquella que aporta al individuo las cantidades recomendadas de los diferentes nutrientes para alcanzar su normal crecimiento, desarrollo y mantenimiento. Se ha definido como alimentación normal aquella que permite y favorece la perpetuidad a través de los caracteres biológicos. Para esto es necesario la alimentación.

Clasificación y composición de los alimentos que hacen parte de la dieta de la región:

Existen 3 grupos de alimentos, estos son:

FORMADORES: está constituido por los alimentos que contienen proteína y que son colaboradores en la construcción de nuevos tejidos que necesita el cuerpo humano. Como ejemplo de estos encontramos la leche y sus derivados, las carnes, los huevos, algunas leguminosas tales como las lentejas, los frijoles, etc. y mezclas vegetales espinacas, acelgas, tallos, etc.

REGULADORES: A este grupo pertenecen las frutas, hortalizas y verduras y son ricas en carotenos y gran cantidades de vitamina C y A. Su función en el organismo es participar en los procesos de asimilación de otros nutrientes.

ENERGÉTICOS: En este grupo se encuentran los azúcares y sus derivados, los cereales y sus derivados, los tubérculos, las grasas, y los aceites. Estos alimentos le proveen al cuerpo de la energía necesaria para mantener su funcionamiento normal.

Componentes de la dieta base de la región:

- Papa: proteínas 1.9%, carbohidratos 22.1%, cenizas, agua, grasa 0.1% y fibra, calcio, fósforo, hierro, vitamina A, niacina, riboflavina y tiamina.
- Maíz: carbohidratos 40.6%, proteínas 2.8%, agua, grasa 0.4%, fibra, fósforo, calcio, hierro, vitamina A, tiamina y riboflavina.
- Pasta: calorías y proteínas, pero se encuentran pequeñas porciones de hierro, tiamina y niacina.
- Pan blanco: calorías y proteínas vegetales.
- Cubios: calorías, proteínas 1.6%, carbohidratos 13.1% fibra.
- Trigo: proteínas, carbohidratos, hierro, tiamina y niacina.
- Hibias: calorías, proteínas 1.1%, carbohidratos 12.6%, calcio, fósforo y hierro.
- Avena: proteínas, carbohidratos y hierro.
- Carne de res: proteínas, hierro, riboflavina y niacina.
- Carne de cerdo: proteínas, hierro, riboflavina, niacina y tiamina.
- Carne de gallina: proteína, hierro, riboflavina y niacina.

- Vísceras: ricas en riboflavina y niacina.
- Huevo: proteínas, grasa, hierro, vitamina A, riboflavina y vitamina D.
- Leguminosas: contienen proteínas hierro y tiamina.
- Pimentón rojo: ácido ascórbico.
- Tallos: calcio, riboflavina, proteínas y tiamina.
- Guascas: calcio, hierro, riboflavina, proteínas y tiamina.
- Tomates: carotenoides.
- Guayabas: ácido ascórbico.
- Curubas: vitamina C y carótenos.

Componentes de la Bienestarina

Por 100 gramos

- Calorías 331,
- Proteínas 19.2 grms.
- Grasas 0.8 grms.
- Carbohidratos 64.7 grms.
- Fibra 1.4 grms.
- Calcio, Hierro, Tiamina, Riboflavina, Fósforo y Vit. A.

Enfermedades Más Frecuentes en el Ser Humano por Deficiencias en la Nutrición.

- Avitaminosis A: “producida por la deficiencia de vitamina A o de caroteno, presentes en el hígado, aceites de hígado de pescado, vegetales verdes y amarillos y leche. Puede producir Xeroftalmia, hiperxerosis, lesiones foliculares cutáneas”San Martín, (1979).

- Beri-beri: Producido por la deficiencia de Vitamina B1 (tiamina), presente en la levadura de cerveza, cereales íntegros, legumbres, vísceras, carne y leches su deficiencia en la dieta puede causar polineuritis, edema, trastornos cardiovasculares.San Martín, (1979).

- Arriboflavinosis: Producida por la deficiencia de Vit B-2(Riboflavina) que se encuentra en la leche, el hígado las carnes magras y vegetales verdes, la sintomatología comprende, Fisuras orales vascularización corneal, fotofobia, cambios linguales y cutáneos.San Martín, (1979).

- Deficiencia de piridoxina: Producido por la deficiencia de vitamina B 6 (piridoxina) que esta presente en los cereales, carnes, frutas y vegetales, esta deficiencia puede producir hiper irritabilidad, convulsiones, glositis, trastornos gastrointestinales, San Martín, (1979).

- Anemia Perniciosa: Causada por deficiencia de vitamina B12 (cianocobalamina) y ácido fólico presentes en el hígado, que puede producir debilidad, glositis y parestesias de las extremidades.

- Pelagra: Producida por la deficiencia de Niacina presente en el trigo integro,

levadura, carne magra, hígado de leche y huevos; sus síntomas son dermatitis, glositis estomatitis, diarrea y demencia. San Martín, (1979).

- Escorbuto: Producido por la deficiencia de vitamina C (ácido ascórbico) que lo encontramos en frutas cítricas, tomates, vegetales frescos, puede producir piel seca, hemorragias perifoliculares, musculares, viscerales, lesiones de las encías. San Martín, (1979).

- Raquitismo: Producido por la deficiencia de vitamina D (calciferol) que lo encontramos en la leche, aceites de hígado de pescado (+ rayos ultra violeta) sintomatología, malformaciones óseas, debilidad muscular, distensión abdominal. San Martín, (1979).

- Deficiencia o avitaminosis K: Falencia de menadiona, sintomatología: hemorragias prolongadas.

-Anemia ferropénica: Producida por la deficiencia de hierro en la dieta, absorción deficiente del hierro y por pérdida de sangre. El hierro está presente en las habichuelas, yema del huevo, col, tomates y vísceras. Dentro de la sintomatología clásica de la enfermedad se encuentra la glositis, disfagia, indigestión, uñas quebradizas y edema maleolar.

Los siguientes son algunos signos que nos indican la presencia de deficiencias nutricionales:

- Falta de aumento de peso y talla, inhabilidad para sentarse, dolores

musculares, dolores al estar sentado, o de pie, aversión al juego normal, posiciones viciosas, falta de apetito, diarreas crónicas, infecciones respiratorias, repetidas fotofobias, lagrimeo anormal, mal dormir, retraso escolar. San Martín, (1979).

Grupo de sintomatología que puede observarse al realizar un examen físico superficial:

Alteraciones cutáneas, formación de engrosamientos y pliegues cutáneos en regiones expuestas al sol, falta de tejido graso subcutáneo, palidez, boqueras en los ángulos de la boca, comedones nasales, deformaciones del tejido óseo. San Martín, (1979).

Sintomatología que se encuentra después de un examen físico concienzudo:

Taquicardias, sin explicación aparente, disminución del tono muscular, anomalías en la osificación, alteraciones linguales, exantemas no infecciosos, angina de Vincent. San Martín, (1979).

Relación De La Nutrición Con El Proceso Salud - Enfermedad:

Teniendo en cuenta que el factor más influyente en el crecimiento de un niño, es la nutrición, esta debe constituir el mayor interés con el fin de lograr un óptimo desarrollo biopsicosocial del infante.

Nutrirse, no es solamente ingerir alimentos para cubrir las necesidades de los infantes, en este proceso intervienen directamente factores tales como el nivel de ingresos de la familia, el costo de vida, las condiciones higiénicas del hábitat, el medio ambiente cercano, las demostraciones de afecto por parte de la familia a los niños y en cierta medida, el grado de escolaridad de los padres; es aquí donde podemos relacionar las enfermedades que se presentan en los niños con su estado nutricional; es decir, si tenemos un niño que consume en mayor proporción carbohidratos, aparentemente, es un niño sano, pero teniendo en cuenta que los niños campesinos, por su gran actividad física y además, por no tener, aún una adaptación fisiológica adecuada, desgastan sus reservas energéticas rápidamente y si a esto le sumamos el hecho que las proteínas que consume no son suficientes para cubrir las necesidades orgánicas entonces la reparación celular será deficiente y estas carencias energéticas y protéicas se verán reflejadas en casos de enfermedades graves tales como el Kwashiorkor y marasmo.

De la misma manera, la alimentación de predominio vegetal, debido a la presencia de flatos, los cuales actúan como inhibidores de la absorción de hierro en el intestino, conduce a la aparición de anemias ferropénicas.

Otras enfermedades que podemos encontrar frecuentemente son las diarreas y el poliparasitismo intestinal las cuales son causadas por el consumo de agua en estado de impotabilidad, ya que esta región no existe acueducto y el agua disponible para consumo humano, proviene de un acueducto veredal que no funciona a la perfección y de los pozos de almacenamiento de agua lluvia.

Como suele pasar, el agua sin tratamiento, contiene gran cantidad de microorganismos patógenos para el hombre, tal es el caso de parásitos como el áscaris lumbricoides, entamoeba histolytica, el balantidium coli, isospora belli, giardia lamblia, echinococcus granulosus y otros microorganismos que han constituido un problema prioritario de salud pública no solo en esta región, sino en toda Colombia.

Evaluación de la nutrición de los infantes de 2 a 7 años:

La ración alimentaria debe aportar los factores nutritivos necesarios para la regeneración de tejidos y la compensación de desgaste celular; esto para las necesidades proteico calóricas, que por otra parte son complejas, numerosas y deben cumplir con ciertas exigencias fisiológicas. La alimentación del infante debe aportar no solo materiales proteico calóricos necesarios, sino también las sustancias indispensables para el crecimiento, es decir, para la elaboración de nuevas células. Así, proporcionalmente, un infante ha de comer mayor cantidad de alimentos que un adulto, y tanto más como más joven sea, debido a el proceso de crecimiento y aumento de masa corporal por lo cual requieren un mayor aporte nutricional de proteínas como elementos estructurales y carbohidratos como aportadores de energía.

Condicionamiento de la nutrición en la salud del niño:

La falta de nutrientes adecuados en el momento oportuno, constituye una

causa determinante en la detención del desarrollo psicobiológico del niño (Anexo 2). A este factor se unen otros de vital importancia tales como la falta de recursos económicos, deficiente estimulación psicoafectiva del niño en sus primeros años y la característica común es la pobreza y el subdesarrollo.

Otros factores que pueden afectar el estado nutricional es la disponibilidad de alimento, que a su vez está regida por la producción, los tipos de suelo y la tecnología agropecuaria a disposición.

Aquí también podemos anotar que el destete precoz, es una causa importantísima en el estado nutricional de los niños, ya que la lactancia les proporciona nutrientes básicos en los primeros meses de vida y que si la lactancia se suple por algún tipo de alimentación complementaria, esta no va ha ser aceptada en su totalidad y todos los nutrientes que un niño necesita, no serán absorbidos; además, la lactancia materna proporciona las inmunoglobulinas necesarias para crear defensas contra las infecciones, pero en caso que estas ataquen al niño, su recuperación será más rápida y el proceso infeccioso no se complica y teniendo en cuenta que las infecciones conducen a una pérdida de peso representativa, este sería un factor condicionante en el proceso nutricional de los infantes.

Otro factor que interviene en la utilización adecuada de los nutrientes es lo relacionado con el medio ambiente, el cual está estrechamente ligado a la aparición de enfermedades; resalta por su importancia la disponibilidad de agua potable y la disposición de basuras y excretas. Tanto en Colombia como

en la mayoría de países latinoamericanos, no existe sino un 33% de su población cubierta con un buen sistema de abastecimiento de agua potable y por lo tanto el aumento de enfermedades diarreicas tipo enteritis, son causa principal de muerte en los niños de 1 a 5 años.

La nutrición y el saneamiento ambiental pueden favorecer o no el desarrollo del sistema nervioso y afectan el funcionamiento psicomotor y el desarrollo de habilidades cognoscitivas. Esto asociado a condiciones socioculturales de pobreza extrema y marginalidad.

Características de la morbimortalidad en los menores de 10 años en Colombia:

La interacción de los factores genéticos y ambientales, tienen una importante incidencia en el proceso de crecimiento y desarrollo psicosocial del niño; esta interacción se expresa en cada individuo según la capacidad innata y adquirida para adaptarse, se ve reflejada en su estado de salud.

Evaluación del estado nutricional en el adulto

la evaluación nutricional debe dirigirse a tres aspectos importantes:

Primero debe evaluarse la cantidad de tejido magro presente y como la perdida de peso ha afectado la reserva proteica. Segundo debe establecerse el tiempo de evolución del déficit nutricional (Pérdidas insidiosas). Peso en meses, cambios cíclicos de peso o perdidas súbitas de peso en las ultimas semanas y finalmente debe considerarse la historia de la persona y analizar si ha

presentado enfermedades que conduzcan a la baja de peso. Con todo lo anterior podemos evidenciar el estado nutricional de cada persona pero hay que tener en cuenta que en algunas las deficiencias nutricionales pueden estar ocultas, esto sucede principalmente en individuos obesos y en ancianos que requieren una valoración nutricional específica.

Antropometría:

La antropometría describe la morfología corporal mediante una serie de determinaciones, las más comunes son:

Peso, talla, (Anexo 3) circunferencia medial del brazo y pliegue tricúspital de grasa.

La antropometría no es sensible a cambios transitorios y es posible que no se detecten bajas significativas cuando aun las deficiencias dietéticas sean mínimas.

El principal valor de estas medidas es definir si la persona está o no desnutrida; pero se debe tener en cuenta que no todas las personas obesas están bien nutridas, además existen patologías que presentan dentro del cuadro clínico el edema generalizado, a veces no son perceptibles y este factor nos conduce a obtener medidas antropométricas equivocadas.

Estas medidas se calculan como porcentaje del peso actual referido al peso

ideal para la estatura.

$$\text{porcentaje peso ideal} = \frac{\text{peso actual}}{\text{peso ideal}} \times 100$$

Los resultados se interpretan así: desnutrición severa del 75 % moderada entre 75 y 84 %; leve entre 85 y 89.99% y obesidad mayor de 120 %.Velazquez, (1992).

La evaluación de la masa muscular se puede realizar midiendo la circunferencia del brazo, para tal efecto se usa una cinta métrica, el cálculo se obtiene así.

$$\text{CMB} = \text{CB} (3,14 \times \text{PTG})$$

De donde CB es la circunferencia del brazo en cms. y PTG es el pliegue de grasa tricipital en cms y CMB es la circunferencia muscular del brazo.

Las determinaciones de la masa muscular del brazo se correlacionan bien con la reserva energética y con el índice de creatinina/ talla.

Existen otras pruebas que nos indican el estado nutricional de las personas, ya que la malnutrición incrementa el riesgo de complicaciones porque se alteran las funciones del proceso vital. La función inmunológica y algunas características del músculo esquelético son parámetros empleados para evaluar el estado nutricional.

Por ejemplo, con respecto a la respuesta inmune podemos decir que en las

personas mal nutridas, las infecciones son la principal causa de morbi-mortalidad.

La malnutrición afecta casi todos los componentes de la respuesta inmune, incluyendo la inmunidad celular, la función del complemento, la síntesis de inmunoglobulinas, la fagocitosis y la producción de citoquinas.

Los cambios en el músculo esquelético son evaluados clínicamente por la circunferencia muscular del brazo; histológicamente por atrofia de las fibras y degeneración de las bandas Z y metabólicamente por alteraciones en el PH y en la concentración de electrolitos. Estas deficiencias demuestran la incapacidad del músculo malnutrido para mantener la concentración tetánica, una disminución de la velocidad de relajación, y una reducción en la fuerza de generación. La función de los músculos respiratorios también se altera con la desnutrición; la disminución de esta función predispone a enfermedades respiratorias como la neumonía.

DISEÑO METODOLÓGICO

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Para abordar las costumbres alimentarias de las madres y los infantes residentes en la Vereda de Ricayá Norte y su relación con el proceso Salud - Enfermedad, utilizaremos los métodos de investigación cualitativos, interpretativos y de comprensión, ya que pretendemos partir de una realidad construida por la cultura de esa comunidad y con base en ésta hacer una aproximación de la situación social de Salud - Enfermedad.

En lo cualitativo nos valdremos del enfoque etnográfico, por que se trata de explorar como son las costumbres alimentarias dentro de la cotidianidad de los infantes y las madres de esa región y como se percibe la relación de ésta, con la morbimortalidad, dando significado a la realidad nutricional y al proceso Salud - Enfermedad en esa comunidad.

En el proceso de recolección de la información y trabajo de campo, veremos que para ahondar más en las costumbre alimentarias de los infantes de la zona deberíamos incluir a la madre ya que ella es definitiva en la transmisión de muchas de las costumbres y dentro estas las costumbres alimentarias.

Además la metodología empleada en el estudio permite que se defina precisamente la situación problema a través de todo el proceso de investigación. Este tipo de metodología no permite trabajar con grupos

extensos, no se hace para universalizar si no para entender y dar serntido.

Se tomaron 9 niños con sus respectivas madres de la Vereda de Ricayá Norte del municipio de Chivatá, ubicados dentro del grupo etéreo establecido. Estos niños a su vez hacen parte del hogar del ICBF y de la escuela de la vereda; en estos establecimientos reciben una alimentación al menos cuatro días por semana, durante el calendario escolar, que incluyen la mayoría de grupos alimenticios básicos para una nutrición adecuada; esta circunstancia debemos tomarla en cuenta en nuestra información. “En los estudios cualitativos la muestra se toma a partir de una caracterización preliminar y tentativa de las propiedades de la situación estudiada con base en las cuales se perfila el trabajo de campo que parte de una observación previa”.Bonilla, (1995)

Teniendo un conocimiento previo del grupo gracias a la práctica comunitaria y despues de realizada la caracterización de estos grupos se seleccionaron ocho niños del hogar y otro pequeño de la escuela por ser el 60% de la población infantil de la vereda y compartir características socioeconomicas similares en sus grupos familiares. Se pretende tener un acercamiento real a las condiciones de vida de estos grupos.

Los referentes teóricos no serán obtenidos exclusivamente por referencias bibliográficas, si no serán construidos a partir del trabajo de campo y la conceptualización teórica de la información allí obtenida.

CATEGORÍAS DE ANÁLISIS:

Culturales

- ❖ Significado del alimento para la comunidad.
- ❖ Variación de la dieta en los días especiales y/o festivos de la región.
- ❖ Proceso y rituales de preparación de los alimentos.
- ❖ Influencia de lo religioso en las costumbres alimentarias.
- ❖ Destinatarios de la mayor y mejor ración alimentaria.
- ❖ Horarios de preparación y consumo de los alimentos.
- ❖ Significado cultural del consumo de:
 - Chicha.
 - Guarapo.
 - Carne.
- ❖ Utensilios y formas de cocción de los alimentos.

Demográficas

- ❖ Edad.
- ❖ Sexo.
- ❖ Familiograma.
- ❖ Procedencia.

Antropométricas

- ❖ Peso.
- ❖ Talla.

- ❖ Perímetro braquial.
- ❖ Perímetro abdominal.
- ❖ Estado nutricional.

Sociales

- ❖ Nivel de escolaridad.
- ❖ Hábitos higiénicos.
- ❖ Poder adquisitivo de la familia.
- ❖ Acceso a Servicios públicos.

2. TRABAJO DE CAMPO

RECOLECCIÓN DE DATOS CUALITATIVOS Y ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN:

INSTRUMENTOS UTILIZADOS:

Los instrumentos utilizados en el proceso de recolección de la información, fueron escogidos debido a la gran afinidad que tienen con los métodos cualitativos, ya que estos nos permiten establecer una relación interpersonal y una comunicación cara a cara con las madres e infantes a estudio. Estas herramientas nos posibilitan indagar los aspectos que más nos interesan del problema, a la vez que se registra la información tal y como es expresada por los actores del trabajo.

En este se emplearon los siguientes instrumentos:

- ❖ Ficha de identificación de los infantes: incluye familiograma y medidas antropométricas: Esta herramienta se utilizó para unificar los datos personales y familiares de los sujetos de estudio.
- ❖ Historias de vida Alimentaria: Este es un enfoque que hace posible tener una perspectiva histórica a largo plazo, susceptible de análisis. Permite describir el comportamiento de la mujer como una conducta que se desarrolla continuamente a través de su vida en este ambiente social.
- ❖ Entrevista semiestructurada: Este instrumento nos permitió indagar más

sobre la costumbre alimentaria y permitió a las entrevistadas a expresar las respuestas e interpretaciones sin imponer estándares preestablecidos. Además, la entrevista permite conocer el marco de referencia a partir del cual las personas organizan su entorno y orientan su comportamiento

❖ Guía de observación: Este instrumento se utilizó por ser el que brinda mayor acceso al conocimiento cultural de los grupos a partir de registros en su propio ambiente cotidiano. La observación es el complemento de la entrevista, ya que focaliza la atención en el contexto físico en que viven los sujetos de la investigación.

❖ Registros audiovisuales (Grabaciones y Vídeo).

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 1.

NOMBRE: Yeny Carolina Bernal Gamba EDAD: 3 años

PROCEDENCIA: Chivatá (Ricayá Norte)

ACTIVIDAD DIARIA: Hogar del ICBF.

FECHA DE NACIMIENTO: 21-11-93

NOMBRE DEL PADRE: Nairo Bernal Alvarez

NOMBRE DE LA MADRE: Maria Oliveria Gamba Cipamocho

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

PESO: 15.500 mg.

TALLA: 97 cm.

PERIMETRO BRAQUIAL: 16 cm

PERIMETRO ABDOMINAL: 57 cm.

ESTADO NUTRICIONAL: Dentro de los parámetros Normales.

OLIVERIA GAMBA CIPAMOCHA:

Peso: 66 Kg

Talla: 1.54 Cm

Perímetro braquial: 28 Cm

HISTORIA DE VIDA MARÍA OLIVERIA GAMBA CIPAMOCHA

"Gueno, yo empecé a cocinar a los 10 años y la que me enseñó a cocinar fue mi mamá, ella me enseñó a preparar sopas, ensaladas, sopa de maíz, sopa de trigo, de harina de trigo, ajiacos, todo eso y a endespues fui creciendo y ya

endespues me fui a trabajar a Tunja y ya aprendi a preparar mejor las cosas, en una frutería trabaje y en una panadería y aprendí a preparar mejor las cosas, diferentes a las del campo como por ejemplo sopa de coli, cremas de ... esas que se hacen con... uyama y así, pues yo siempre, nuestro desayuno es Chocolate en leche y caldo en leche y huevos aveces pan o aveces arepas y huevos, a medio día pues preparo sopa y sopa de maíz o de harina o aveces seco, hacemos papas, arroz y ensalada; cuando se hace sopa no se hace seco, y por la tarde papas o aveces sopa, si se hace al medio día sopa pues en la noche se come sopa y al medio día seco, no señora a mi nadie me ayuda a cocinar, pero estoy enseñando a cocinar a una de mis hijas .

Así esté esperando o no, pues yo como la misma alimentación, desayunamos a las seis por ejemplo ahorita que entraron a... los niños a la escuela a las seis se se esta desayunando y a las 12 el almuerzo o a las 12 y media, comida a las 6. Yo siempre hago lo mismo, pa preparar bien las cosas, se pone la olla, se le hecha cebolla y sal, que es lo principal que se le echa. Eso si lo principalmente que nosotros en el campo que deja uno de... que no coma pues le hace falta es la papa, la papa, el maíz, es lo principal, si uno no come eso, si ese día no come papa, ese día no esta conforme de que no comió papa, ya los otros alimentos no, como que los otros alimentos no lo mantienen igual, por ejemplo se prepara sopa, se, se pone el agua se le echa la carne, la sal, la zanahoria y ya después de que herva pes ya se le echa las papas, la alverja dese le echan en después que este bien y este pues se le echa la harina o la masa, no, poco echo condimentos, por ahí cuando preparo pasta es lo único que le echo color, más no, y a la sopa se le echan ajos pero así nomás, variado ¿no? unos días

se hace arroz, otros días pasta, otro día lentejas, otro días alverja, si pasta en la semana una libra eso por ahí cada tercer día prácticamente se toma agua de panela aveces cuando se pueden frutas se hace jugo, pero eso es raro, guarapo cuando se trabaja, hay una matea de curuba, cuando hay se hace crema. Sopa de ajiaco, sopa de harina, sopa de maíz, sopa de trigo, la sopa de trigo es diferente a la de harina, aveces se hace sopa de pasta, porque es que esta da más agrieras, huevito se consume cada tercer día, todos los huevos que dan las gallinas son pa'los hijos, comemos acá en la cocina yo a mis hijos a todos les sirvo igual porque todos comen harto y a todos les sirvo igual, a mi marido si se le sirve hartico pero a mis hijos si igual.

Porque si yo le sirvo a uno más que al otro el otro empieza a mirar el plato y porque le sirvo al otro más harto; si hago un pollito la pechuga es pa' mi marido, yo a los niños les doy el desayuno y la comida; al desayuno les doy chocolate en leche, caldo en leche y aveces pan y aveces huevo, por la tarde papas o arroz y ensalada, y ensalada de remolacha con zanahoria o alverja con habichuela así, la alverja es lo único que se cultiva, la zanahoria toca comprarla y la remolacha, no tenemos huerta, miramos televisión poquito por ahí una hora, nos gustan más los fritos, las arepas de areparina esa que viene precocida papas fritas, El mercado se deja en esa canastica que se ve, el mercado se hace cada 8 días en toca osea el día viernes traigo lo que es verduras que el día sábado traigo el mercao del almacén en Toca, compro plátano, compro naranjas, compro zanahorias, remolacha, apio y no mas en Tunja, la harina, el arroz, la pasta, la alverja, la lenteja, el aceite, la cascara de la papa pa'l ganado, las vacas, 2 vacas y 4 terneros , la leche se vende se deja una botella pa'l desayuno y la otra se saca al carro, somos 7.

La basura se... se quema y sirve para la tierra .Soy casada, el día de mi matrimonio dimos poco porque como mi mamá ya era muerta se le dio poco piquete a los padrinos, era papa salada y longaniza y chicha. Se hacerla pero no me gusta, lo que es chicha, guarapo o licor poco me gusta el día del bautizo le di un aperitivo y le di a los compadres papa salada y costilla e chivo y una cerveza, en los entierros, papa salada y carne asada y una cerveza porque es más rápido".

ENTREVISTA CON OLIVERIA GAMBA

-Cual Cree Que Es La Relación Que Existe Entre La Alimentación Y La Salud:

“Le toca a uno alimentarse para vivir saludable, así no sean tantos alimentos como en la ciudad, pero uno requiere de alimentos buenos para tener salud.”

- De Qué Cree Que Dependa Su Salud: “Cuando uno se come algo que le siente mal a una persona, entonces esto hace que la persona se enferme”

- Qué Medidas De Aseo Utiliza Para Preparar Los Alimentos: “Pues lavarlos antes de comer y hervir bien el agua y la leche.”

- Qué Hace Cuando Los Niños Se Enferman: “Pos les doy agüitas de hierbas o de ajo con cebolla y así les pasa, solo voy al puesto de salud cuando están muy enfermos.”

- Qué Hace Cuando Usted Se Enferma: “Pues depende de lo que uno se enferme, por ejemplo, si a uno le duele el estómago pos uno hace una agüita de ajos y de cebolla y le pasa, o cuando le duele la cabeza manda por una pasta”

- Qué Importancia Tiene La Alimentación Dentro De Su Rutina Diaria: “Todo es importante. yo primero hago de comer y me voy a trabajar por que así uno con hambre no trabaja”

- Qué Hace Usted Para Evitar Las Enfermedades, En Especial Las Que Tienen Que Ver Con La Alimentación: “Nosotros nunca sufrimos de diarrea, la gripa que esa se controla con tomar uno una pasta de gripa (distran) y aguapanela con limón y así le pasa; aquí siempre tomamos agua hervida.”

- Para Usted Qué Es Salud Y Qué Es Enfermedad: “Pues salud es estar bien y enfermedad es cuando a uno le vienen las enfermedades y toca curarse”.

- Cuando Se Enferman Quién Es La Primera Persona A La Que Acuden: “Al puesto de salud cuando están muy mal o uno le da remedios en la casa, así jarabitos o hierbitas que nunca faltan aquí en el campo. Así cuando me veo muy mal mando llamar a mi hermana”.

- Cómo Se Siente Cuando Alguien En Su Familia Se Enferma: “Cuando se enferman los niños me siento angustiada, desesperada uno no sabe que hacer. Cuando yo me enfermo pido que me hagan los remedios, pues le digo a mis hijos que me hagan tal cosa o que me traigan las pastas y así me pasa la enfermedad.

Cuando yo me enfermo es importante por que uno es la cabeza mayor de la casa y si uno se enferma quién trae el mercado, quién hace todo, los niños hacen pero no como uno.”

- Qué Alimentos Son Considerados Buenos Para Su Salud: “Pues acá la sopita es lo que más se consume, la lechesita, los huevos del campo así, pues cuando uno puede comprar la carnesita o el hueso para darle sustancia a la sopa”

GUIA DE OBSERVACIÓN

1. OBSERVACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Quien prepara los alimentos: los alimentos los prepara la madre
- Quien le ayuda en la preparación de los alimentos: Nadie más participa en la preparación de los alimentos.
- En donde se preparan los alimentos. En la cocina hay una mesa en donde son preparados y la estufa de carbón, en donde se realiza la cocción.
- Que tecnología e instrumentos utilizan para preparar los alimentos: Utilizan molino de mano, ollas de aluminio, estufa de carbón, cuchillos metálicos, cucharas de palo y de metal. Mesa de madera que esta ubicada en la cocina.
- Cuanto tiempo dura la preparación de los alimentos: la preparación de l desayuno dura media hora, la preparación del almuerzo dura una hora y la cena se demora media hora.
- Cual es el horario acostumbrado para la preparación de los alimentos:
entre 11 y 11:30 par la preparación del almuerzo, a las 6 a.m. el desayuno y a las 6:30 o 6 p.m. la cena.
- Cual es la secuencia para la preparación de los alimentos: Se prepara primero la sopa, se pone el agua luego la sal y la cebolla. y la harina o la masa , si hace seco el arroz, la papa y luego la ensalada.
- Cuales son las emociones y sentimientos que expresa la persona que prepara los alimentos.
A la madre no le gusta cocinar, pero lo hace por que le "toca", lo hace por obligación

- Que actividades se realizan antes y después de la preparación de los alimentos. Antes de la preparación de los alimentos no se realiza ninguna actividad especial, después de tomar los alimentos ven televisión o descansan.
- Que actividades se realizan antes y después de la preparación del alimento. No pude observar otra actividad distinta a charlar conmigo por mi presencia es posible que haya variado la rutina.

2 OBSERVACIÓN DEL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS

- En que sitio del hogar se consumen los alimentos:

En la cocina reunidos en familia

- A que persona se le ofrece la mayor y mejor ración alimentaria: Al padre, jefe del hogar. Si ella hace pollo le da a el la pechuga.
- En donde comen los niños: En la cocina junto a sus padres.
- A que hora consumen los alimentos:

Desayuno: 6 a.m.

Almuerzo: 12 o 12:30

Cena: 6 p.m.

- Que objetos se utilizan para el consumo de los alimentos, en que estado se encuentran: Loza de aluminio en buen estado (esmaltada), Cubiertos de aluminio sobre todo cucharas pocos tenedores, pocillos de plástico bien conservados y muy limpios.
- El grupo familiar se integra a la hora de comer:
En la cena se reúnen conversan un rato y ven televisión El desayuno es rápido y todos parten a sus labores, el almuerzo los fines de semana es de

integración, no así entre semana.

- Cual es la secuencia que se utiliza para servir los platos a la mesa

Cuando Sirve sopa, pues la sopa y luego una bebida general agua de panela, seco y bebida, Sirve primero al padre.

- Con que especias se mezclan las comidas: (aceites, condimentos)

Ajos para las sopas, Sal, color para las pastas, no emplea más.

- Cuales son las bebidas que consumen junto con los alimentos:

Agua de panela, a veces jugos.

- Cuales son los alimentos que se consumen diariamente: (describir)

Sopas	Seco	Desayuno
ajiaco	papa	Caldo con huevo
de trigo	alverja	Caldo con leche
de maíz	lenteja	Chocolate en leche
de harina	habichuela	A veces pan
de trigo	Zanahoria	A veces arepas
	remolacha	
	apio	
	tomate	
	pasta	
	arroz	
	plátano	
	naranjas	

- Cuales son los sentimientos que expresa cada integrante de la familia al consumir el alimento: alegría por parte de los niños, conformismo por parte de los adultos

- Que hacen después de terminar de consumir los alimentos: Descansan un rato y luego regresan a sus labores, ven televisión y se preparan para dormir.

- En que formas de preparación se consumen los alimentos:

Fritos , les agradan más, les gustan las arepas

Asados, carne y papas.

Cocidos, papas, verduras, etc.

3 OBSERVACIÓN DE LA COCINA

- Que elementos contiene la cocina:

Losa de metal esmaltado y plástico (pocillos), estufa de carbón, molino de mano, ollas de aluminio, colador de plástico, mesa de comedor.

- Como es el orden de los objetos en la cocina:

Los conserva limpios y en perfecto orden cada cosa tiene su lugar en la pequeña cocina.

- En donde almacenan los alimentos:

En un canasto en la cocina, algunos dentro de la cocina pero todo muy ordenado.

- En que lugar depositan los desechos de la cocina: En un foso donde son incineradas, los ollejos de la papa se lo dan como alimento al ganado vacuno.

- Realizar la descripción física de la cocina: cocina pequeña hollín en las paredes, limpia, tiene una pequeña ventana, ollas de aluminio, losa esmaltada, cocina de carbón, un pequeño bombillo en la pared de la derecha, piso de cemento con techo de maderos incrustados.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 2:

NOMBRE: María Reinalda Niño Cipamocha EDAD: 5 años

PROCEDENCIA: Chivatá (Vda. Ricayá Norte). SEXO: Femenino.

ACTIVIDAD DIARIA: Hogar del ICBF.

FECHA DE NACIMIENTO: 03- 04- 92.

NOMBRE DEL PADRE: Aristalco Niño.

NOMBRE DE LA MADRE: Carmen Elisa Cipamocha.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

PESO 18.700 mg. TALLA: 105 cms.

PERÍMETRO BRAQUIAL: 28 cms.

PERÍMETRO ABDOMINAL: 54 cms.

ESTADO NUTRICIONAL: Bueno.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 3:

NOMBRE: Jhon Alexander Niño Cipamocha. EDAD: 2 años.

PROCEDENCIA: Chivatá (Vda. Ricayá Norte)

ACTIVIDAD DIARIA: Hogar del ICBF.

FECHA DE NACIMIENTO: 17- 08- 94

NOMBRE DEL PADRE: Aristalco Niño.

NOMBRE DE LA MADRE: Carmen Elisa Cipamocha.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

PESO: 14.700 mg. TALLA: 91 cms.

PERÍMETRO BRAQUIAL: 18 cms.

PERÍMETRO ABDOMINAL: 53 cms.

ESTADO NUTRICIONAL: Dentro de los parámetros Normales.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DE CARMEN ELISA CIPAMOCHA:

Peso: 56 Kg Talla: 1.54 Cm Perímetro braquial: 27 Cm

HISTORIA DE VIDA DE CARMEN ELISA CIPAMOCHA

“El desayuno en veces es aguepanela o chocolate, caldo con guevo o con carne, cuando hay guevo o carne, tinto cuando se levanta uno, también caldo con papa, cuando hay se hace plátano.

De Tunja se trae yuca, apio, tomate, vamos cada 8 o 15 días a hacer el mercao. de la cosecha cuando hay arto se vende, pero se deja pa'cosinar. para surcar se usa el arado de bueyes, para arar el tractor. Teníamos más animales pero se fueron vendiendo conforme el tiempo seco que ha hecho.

Usamos la mesa de la cocina pa'comer todos, con los niños, en veces se compra un pollo pa'cosinar.

La siembra se hace en compañía con la abuela de mi esposa que es la dueña de todo esto. Carmen Elisa: La comida se santigua, antes de servir pa'que alcance y quede buena.

Don Aristalco: Se hace tinto o agua de panela pa acompañar las comidas, la comida se almacena en la cocina en un canasto y en la ventana.

Pa'los sembrados usamos, Lorban pa'l toston y Curater pá'l grano, pa'que no lo pique el gusano.

Descansamos po'ahí 15 minutos o media hora después de comer y se sigue trabajando, los alimentos, los consumimos cocidos y fritos.

Carmen Elisa: El desayuno se sirve a las 6 y media o a las 5 cuando hay que trabajara a las 4 cuando están estudiando los hijos pa'que ellos salgan a estudiar.

D.A.: Yo trabajo también por contrato en otros lados allá se acostumbra oncear, se llega a las 7 o 8 o 9 a dormir.

C.E: Se acostumbra en un día festivo hacer el piquete campesino ese lleva papa de la pequeñita, alverja, haba, hibus, rubias, aveces nabos, carne picada,

es el conocido cocido, si así se conoce Pa´hacer la sopa se calienta el agua hasta que herve, es echarle zanahoria, habichuela y papa, los alimentos se consumen ligero porqueno hay nevera, la cebolla cabezona, la habichuela.

En el embarazo comí lo mismo, leche cuando teníamos vacas se dejaban dos botellas para el gasto a los niños a los 4 meses se les da de sal juguitos de guayaba, yogur, sopita, calditos, en veces leche en avena.

Las sopas que se hacen son sopa de trigo, si es el mismo cuchuco, sopa de pasta, y sopa de maíz la sopa de trigo es la que más se hace, se pone la olla, luego la sal con zanahorias se muele el cuchuco o el maíz en el molino; yo no se moler en piedra. El agua se trae en tractor 2 o tres veces por semana en garrafones a kilometro y medio, ahorita el tractor esta trabajando en otra jinquita, esta arrendado y están las hijas trayendo el agua las hijas tienen 12, 11y 8 años. El agua para la chicha se herve se deja quince días en fermentación, se cuela y de hay se hecha en un barril, el barril es de pasta. El domingo estuvimos en un entierro de un pariente, sis se les brinda a los que van , papa, carne y plátano y cerveza, en el bautismo de los hijos dimos sopa y seco y cerveza, si, se prefiere más la cerveza porque sale más barata que la chicha , en las celebraciones se mata gallina o se da carnita asada con chicha o con cerveza así se acostumbra por aquí se bate la chicha, si, en el matrimonio se dio chicha y sopa de champiñones que llaman, esa se hace con lechuga maizena y cocinadura de las gallinas no , champiñones no tiene pero así se llama, y se dio papas arroz, pasta, ensalada y presa de pollo.”

Aquí ellos se enferman de la gripa de nada mas, por el frío ¿no?

ENTREVISTA CON CARMEN ELISA CIPAMOCHA

- Cuál Cree Que Es La Relación Que Existe Entre Su Salud Y Su Enfermedad: “Es importante comprar el mercado por que si no hay que comer No se puede vivir ni trabajar”

- De Qué Cree Que Dependa Su Salud: “pues que le digo, bañarse uno, arreglarse y alimentarse bien, tiene uno que cuidarse para no enfermarse”

- Qué Tipo De Medidas Higiénicas Utiliza En La Preparación De Los Alimentos: “Pues toca lavarlos como la arveja y el maíz, hervirlos y taparlos para que los perros no los manoseen, las frutas se lavan antes de comer.”

- Qué Hace Cuando Los Niños Se Enferman: “Cuando se enferman los hijos toca comprarles pastas para el dolor o se llevan al puesto de salud pero primero se compran pastas en la droguería”.

- Qué Hace Cuando Usted Se Enferma: “Pos yo aguantarme, aveces tomo aspirinas, no más, yo no voy al médico, nunca he ido por que me da pena y no alcanza la plata”

- Qué Importancia Le Da Usted A La Alimentación Dentro De La Rutina Diaria: “Nosotros allí, hacer el aseo de la casa y como el año pasado no se di el maíz pues toca todo comprado y preparar la comida, pues si es importante pero como casi no hay que hacer de comer.”

- Qué Hace Usted Para Evitar Enfermarse: “Pues ellos así no se me han visto enfermos, así solo cuando les da gripa y no más, ni diarrea, Pues eso si no los dejamos tomar agua cruda, se hierve y ahí si se les da. El guarapo cuando se hace se hace con agua hervida o sino con agua de panela”.

- Para Usted Qué Es Salud Y Qué Es Enfermedad: “Salud es que estoy

alentada y enfermedad, pues que le digo, cuando a uno le da dolor de cuerpo y un dolor de cabeza y que uno no se puede curar rápido.”

- A Quién Acuden Cuando Están Enfermos: “Pos yo a mis hermanos o a mi tía, la hermana que tengo po’allá arriba, ella pa’qué como sea me ayuda, me les da alguna cosita como hierba o una pasta y me da o me regala plata. Doña Rosa también sabe curar, ella les da pastas o los soba”.

- Cómo Se Siente Cuando Sus Hijos O Usted Se Enferman: “Pos por ejemplo cuando me voy a ver enferma me da como un desaliento, no me dan ganas de caminar ni nada. Cuando los niños se enferman uno se angustia mucho, si nos afanamos por que cuando el niño se nos enfermó, entonces corrimos al puesto de salud y cuando yo vine con la droga que le compramos ya estaba listo para llevar a Tunja y le dimos la droga y se trató de mejorar.

Cuando me da la enfermedad, así me enferme me toca ayudarle a él y hacer oficio, por que eso que, yo nunca he ido a controles, cuando tenía la niña me mandaron ir pero yo no fui; pero yo me preocupo más por los niños por que son chiquitos, por Aristarco casi no, eso él aveces es fregao”.

- Qué Alimentos Son Considerados Buenos Para Usted Y Para Sus Hijos: “Pos las sopitas, las papas y la aguapanela, eso todos los días tenemos que comer eso por que o si no no quedamos bien.”

GUÍA DE OBSERVACIÓN:

1. OBSERVACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Quien prepara los alimentos: los alimentos para el consumo familiar son

elaborados principalmente por la madre, el padre demuestra conocimientos en el área y trabaja también en la elaboración de embutidos.

- Quien ayuda en la elaboración de los alimentos: El padre participa en la elaboración de los alimentos. Ella parece no disfrutar de esta actividad.

- En donde se preparan los alimentos: En la cocina, hay una mesa y es sobre ella donde se realizan los procesos de preparación de los alimentos luego estos son llevados a la estufa de leña donde van a ser cocidos.

- Que tecnología e instrumentos utilizan para preparar los alimentos: Utilizan instrumentos como el molinillo de mano, cubiertos de aluminio, cuchillos, platoncitos de plástico, platos plásticos, molinillos de madera, ollas de aluminio, mesas y sillas de madera.

- Cuanto tiempo dura la preparación de los alimentos: la preparación del desayuno dura aproximadamente media hora, la preparación del almuerzo una hora y la preparación de la cena tiene una duración de 45 minutos.

- Cual es el horario acostumbrado para la preparación de los alimentos: El desayuno se prepara de acuerdo a las actividades que se tengan planeadas en el día, si es época de trabajo en el campo (que es lo normal) y para que los niños ayuden en las labores antes de partir a la escuela, se esta comenzando la preparación entre 4 y 4:30 a. m. en días en que los niños no tienen que ir a la escuela la preparación del mismo se realiza aproximadamente a las 6:30 a.m.

El almuerzo se comienza a preparar a partir de las 11 u 11:30 a.m. en días de escuela los niños almuerzan en la escuela y el Hogar de bienestar, cuando el padre trabaja en otra parcela o lejos del hogar, la madre le lleva el almuerzo a su marido hay lugares en que parte del pago a los trabajadores es la alimentación en estos casos la mujer no necesita llevar el alimento al sitio de

trabajo de su esposo.

La cena se comienza a preparar entre 6 y 7 p.m. para toda la familia reunida por fin al terminar la jornada.

- Cual es la secuencia de preparación de los alimentos: En primer lugar ella pone agua para la sopa a esta le agrega los ingredientes que suele utilizar para la preparación de la misma dependiendo también de la disponibilidad que tenga de estos.

Luego comienza a preparar la papa (Ellos la consideran indispensable en cualquier comida). En seguida dependiendo de lo que se piense preparar se coloca al fuego la verdura o la pasta.

- Cuales son las emociones y sentimientos que expresa la persona que prepara los alimentos:

Ella no se muestra muy contenta, manifiesta cocinar por la necesidad de alimentar a los suyos sin embargo sonrío al mirarme con algo de timidez como si de esta manera pudiera ocultar sus verdaderos sentimientos hacia el acto de cocinar, El me habla de la preparación de los alimentos de forma alegre (no sabría realmente si mi presencia influye en sus palabras, o simplemente al fin desfoga su gusto por la cocina al contarme).

- Que actividades realizan antes y después de la preparación de los alimentos:

Hay una actividad en especial que he observado con especial atención y de la cual había escuchado antes, santiguan la comida antes y después de la preparación de estos con la intención de que quede bien preparada y alcance para todos respectivamente.

2. OBSERVACIÓN DEL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS:

- En que sitio del hogar se consumen los alimentos: En la cocina hay una mesa de madera que además de ser utilizada en la preparación de los alimentos que se van a cocinar es utilizada para consumir los mismos en la reunión de la familia.

- A que persona se le ofrece la mayor y mejor ración alimentaria: El plato que contiene la mayor ración se le sirve al padre, el mayor numero de papas por ejemplo, y el plato más lleno.

- En donde comen los niños: Los niños comen en la mesa de la cocina junto a sus padres.

- A que hora se consumen los alimentos en el hogar: (discriminar)

El desayuno se sirve a las 4, 5 o 6:30 a.m. dependiendo de las actividades a desarrollar durante el día, entre 12 m. y 12:30 p.m. se sirve el almuerzo y la comida se esta sirviendo entre 6 y 7 p.m. dependiendo también de la hora de llegada de los miembros de la familia al hogar.

- Que objetos se utilizan para el consumo de los alimentos y en que estado se encuentran: Emplean loza de plástico y esmaltada en buen estado los últimos, cubiertos de metal, usan pocillos plásticos que se encuentran algo ajados y no se ven muy limpios.

- El grupo familiar se integra a la hora de comer: Solo se puede ver esto en el desayuno y la cena entre semana, el almuerzo se toma en los sitios donde se encuentren laborando, la comida de mayor integración realmente es la cena donde la familia discute lo que ocurrió durante su día.

- Cual es la secuencia que se utiliza para servir los alimentos a la mesa:

Primero se sirve la sopa, luego el seco que puede ser arroz, papas, pasta o algo de verdura (habichuela, alverja seca), la bebida es normalmente tinto o agua de panela.

- Cuales son los sentimientos que expresa cada integrante del grupo familiar al consumir los alimentos: Los niños juegan y comen, corren se sientan, pelean, se ponen de pie, expresan alegría y energía. Los mayores cansancio y deseo de reponer sus fuerzas con los alimentos, entre ellos hay cierto aire de conformismo con el menú del día.

- Que hacen después de consumir los alimentos: La familia descansa de 15 a 30 minutos y luego continua con sus labores, a veces logran tomar una pequeña siesta en este corto tiempo.

- En que formas de preparación se consumen los alimentos:

* cocidos alimentos tales como papas, yuca y verduras.

* asados carnes y plátanos.

* fritos huevos y yucas.

3. OBSERVACIÓN DE LA COCINA:

- Que elementos contiene la cocina:

Es una cocina grande, allí en las paredes, una pequeña ventana es la única iluminación del lugar, hay ollas de aluminio, un molino de mano, una mesa, vasijas plásticas, cubiertos de aluminio.

- Cómo es el orden de los objetos en la cocina:

Los objetos se cuelgan de puntillas que se encuentran incrustadas en maderos en el techo, sobre la estufa hay una pequeña ventana donde a veces colocan

algunos alimentos.

- Con que especias mezclan las comidas:(aceites, condimentos, etc.)

Ajos se emplean para las sopas y sal para el sabor de las comidas, son poco afectos a los demás condimentos.

- Cuales son las bebidas que se consumen junto con los alimentos:

Agua de panela y tinto, cuando se trabaja se toma guarapo

- Cuales son los alimentos que se consumen diariamente: (describir la dieta base)

Desayuno	Seco	Sopas
Agua de panela	yuca	trigo
Chocolate	apio	maíz
Huevo(cada tercer día)	tomate	
Tinto	aveces pollo	
Caldo con papa	habichuela	
Caldo con huevo	zanahoria	
Caldo con carne	alverja	
Leche en avena		

- En donde se almacenan los alimentos:

En la cocina, al borde de la pequeña ventana, la carne es colgada del techo para evitar ser roida por los ratones.

- En que lugar depositan los desechos de la cocina:

Son arrojados a un hoyo cerca de la vivienda donde después son incineradas.

- Realizar la descripción física de la cocina:

Habitación grande, estufa de leña, piso en tierra, paredes ennegrecidas por el ollín, techo con troncos de madera atrevezados en los que se encuentran

incrustadas puntillas que sirven para colgar ollas y mantener ordenada la cocina, hay un molino de mano en la mesa de madera que se encuentra en uno de los extremos de la cocina, hay un pucho de leña cerca de la estufa y un costal de papa, garrafones blancos para el agua, un pequeño bombillo en una de las paredes que imagino es de 60 wats porque no alumbra mucho.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 4.

NOMBRE: José Arnulfo Ruíz Puerto

EDAD: 3 años 5 meses

PROCEDENCIA: Chivatá

SEXO: Masculino

ACTIVIDAD DIARIA: Asiste al hogar de bienestar familiar

FECHA DE NACIMIENTO: 28 de Agosto de 1994

NOMBRE DEL PADRE: Miguel Ruíz Numpaque

NOMBRE DE LA MADRE: Dora Liliana Puerto

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

PESO: 15 Kg.

TALLA: 93 Cm

PERÍMETRO BRAQUIAL: 16 Cm

PERÍMETRO ABDOMINAL: 53 Cm

ESTADO NUTRICIONAL: Bueno

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 5:

NOMBRE: José Adriano Ruíz Puerto

EDAD: 6 años 2 meses

PROCEDENCIA: Chivatá

SEXO: Masculino

ACTIVIDAD DIARIA: Asiste a la escuela de la vereda y cursa segundo primaria

FECHA DE NACIMIENTO: 10 de Noviembre de 1991

NOMBRE DEL PADRE: Miguel Ruíz Numpaque

NOMBRE DE LA MADRE: Dora Liliana Puerto

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

PESO: 20 Kg.

TALLA: 112 Cm

PERÍMETRO BRAQUIAL: 18 Cm

PERÍMETRO ABDOMINAL: 60 Cm

ESTADO NUTRICIONAL: Bueno

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 6.

NOMBRE: María Leydi Ruíz Puerto

EDAD: 5 años 2 meses

PROCEDENCIA: Chivatá

SEXO: Femenino

ACTIVIDAD DIARIA: Asiste al hogar de Bienestar familiar

FECHA DE NACIMIENTO: 4 de Septiembre de 1992

NOMBRE DEL PADRE: Miguel Ruíz Numpaque

NOMBRE DE LA MADRE: Dora Liliana Puerto

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

PESO: 19 Kg.

TALLA: 106 Cm

PERÍMETRO BRAQUIAL: 18 Cm

PERÍMETRO ABDOMINAL: 58 Cm

ESTADO NUTRICIONAL: Bueno

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS DE LILIANA PUERTO:

Peso: 57 Kg Talla: 1.48 Cm

Perímetro braquial: 25 Cm

HISTORIA DE VIDA DE LILIANA PUERTO

“Pues señorita, yo que le dijera, pues a mí me enseñó mi abuelita y mi mamá cuando yo era chiquita, mi abuelita me enseñó a matar las gallinas y a preparar las sopitas y las papas y yo también aprendí viendo cocinar. Aprendí como se hace la sopa de maíz, la de trigo, la de pasta, al arroz y el ajiaco y el sancocho también. Cuando mis papas preparaban la chicha yo vi y aprendí.

Cuando yo me levanto lo primero que hago es el tinto para el patrón y luego traigo el agua del tanque para el desayuno, hago el caldo de papas y el chocolate pa´despachar al patrón y a los niños que se van pa´ la escuela, en después llevo los niños al hogar y le ayudo un rato a la señora Rosa a preparar el almuerzo o a lavar la losa sucia que tenga. Después vuelvo a la casa y me pongo a ver mis animales, les hecho el pasto y el agua, en después me voy a preparar el almuerzo y a arreglar los tiestos de la cocina, cuando termino voy a ver a mis ovejas y a las vacas, almorzamos, en después casi como a las 4:30 p.m. voy al hogar por los niños y así me vengo para las casa a

dentrarme a la cocina y a preparar la comida para tenerle listo al patrón que llega con hambre. Casi siempre nos dormimos a las 8:00 p.m. nosotros, los niños más temprano por que ellos no deben ver TV por que aprenden cosas malas y cosas de la mujer.

Yo en el embarazo como lo mismo que todos, eso aquí no hay modos de comprar una buena comidita como de la que comen en la ciudad, pos ahí solo sopita, las papas y el arroz y un huevito cuando hay modos.

Lo único que no como es chocolate por que eso me pone la barriga que se me explota, doña Rosa ya sabe y ella no me da chocolate cuando voy a ayudarle.

Cuando vienen los parientes de la ciudad ellos no me dejan cocinar, eso me dicen que vaya a ver que es lo que tengo que hacer y nosotros cocinamos, esos días se mata una gallinita y se hecha a l'olla o si no se les prepara el piquete de carne con papa y ají, aveces se bate el guarapo para tomar. Cuando se bautiza a los niños se bate la chicha de maíz que la hago en el barril de madera. Pos a los niños de comer les gusta mucho el caldo de papas y el chocolate, ellos le echan el harina que yo preparo que se hace de cebada, maíz y arveja molidos, aveces les hago mazamorra de dulce que también les gusta y dejo el maíz molido desde el día anterior y al otro día la preparo y le hago tetero a la niña chiquita.

El agua nos toca traerla de lejos, desde Oicatá, cuando no llega, por que po'allá arriba hay un tanque y por ahí sale el agua por unos tubos y llega aquí a un tanque que tenemos arriba, eso cuando no llega el agua nos toca ensillar el burro y mandar a los niños o yo a traer el agua en garrafones hasta acá.

Cuando el patrón va a Tunja, él trae mil pesitos de pan y dura casi los 8 días pero toca esconderlo sino los chinos se lo comen, él también compra el tomate,

la zanahoria, el arroz, la pasta y las otras cositas del mercado para comer, casi no trae carne por que no alcanza la plata, eso él aveces toma. Él recoge la plata de la mina cada 15 días y la leche como es en compañía una quincena es para nosotros y otra para el patrón en Tunja, eso ese señor casi no viene po' aquí, también cultivamos en compañía, eso es que el señor pone el abono, la semilla y los fumigos y nosotros cuidamos y también sembramos la papa, la cebada norteña, y el maíz, pero ahora casi no se da nada por el verano, aquí se hacen rogativas para que llueva. Aquí conseguimos para comer del trabajo de él de la mina y cuando trabaja de jornalero le pagan \$ 5.000 por jornal, yo trabajé pero eso fue el año pasado y me pagaban mil pesos por día eso no era nada y me tocaba hacer oficio todo el día y así me retiré.

Aquí casi no nos enfermamos, yo tengo es las várices que me salieron después de la niña que ella se ve enferma de diarrea, eso es como el chocolate, por eso no le volví a dar por que hace carmelito como el color del chocolate, cuando le doy mazamorra en el tetero. También se le afloja el estómago y se pone malita, el resto no se me han visto enfermos.

ENTREVISTA CON LILIANA PUERTO

- Cómo Cree Que Se Relacione La Alimentación Con Su Salud: "Toca comer por que después como hace uno pa' vivir, el niño me perdió el año pasado por lo que el niño vive desnutridito, por que eso yo no lo podía alimentar bien para ir a la escuela."

- De Qué Cree Que Depende Su Salud: "Pues de comer bien y cuidar bien a los niños y a nosotros"

- Qué Tipo De Medidas De Aseo Utiliza En La Preparación De Los Alimentos:
Los lavo y los limpio y también los hiervo bien.

- Qué Hace Cuando Los Niños Se Enferman: "Cuando se enferman los niños así en veces darles una droguita, yo nunca los llevo al médico, solo al niño cuando se tomó el veneno donde doña Rosa, eso casi se nos muere, pero eso fue en Tunja.

La niña chiquita se me enfermó de diarrea, doña Rosa me dijo que qué le estaba dando de comer y yo le dije que chocolate y de pronto eso era por que no le di más y no le dio diarrea"

- Qué Hace Cuando Usted Se Enferma: "No señora, yo casi no voy al médico, nunca voy, pos uno se siente mal por que allá lo regañan a uno, lo único que me enferma es el chocolate y por eso no tomo, mis hijos los he tenido aquí en la casa y me los recibe Rufina mi cuñada"

- Qué Importancia Tiene La Alimentación Dentro De Su Rutina Diaria:

"Los más importante es la cocina, yo les doy onces ya toca por que ellos piden"

- Qué Hace Usted Para Evitar Las Enfermedades Que Se Producen Por La Alimentación: "Pues la diarrea eso siempre les da, en especial a la niña chiquita, pero el agua se les da hervida. Antes se comen las frutas las lavar, hay muchas personas que se comen la papa con pellejo."

- Para Usted Qué Es Salud y Qué Es Enfermedad: "Pues salud es estar uno alentado y enfermedad es que a uno le da gripa o dolor de barriga o dolor de cuerpo."

- Cuál Es La Primera Persona A La Que Acuden Cuando Están Enfermos: "Pos primero se les da droguita que uno sabe de las gotas para la fiebre, a mi no me gusta ir al médico aquí, la señorita Ana María lo regaña a uno, horita estuve en

Oicatá, allá me gusta más, tengo el carnet de allá pa' los niños, las vacunas allá con fáciles y es más fácil que lo atiendan a uno”.

- Qué Siente Cuando Usted O Lo Niños Se Enferman: “Cuando el niño se enfermó eso yo no podía comer, me asusté mucho, me angustio más por los niños pero eso cuando me enfermo casi no puedo hacer oficio, claro que el patrón le ayuda a uno pero no se está todo el día en la cocina, el tiene que hacer otros trabajos, él aveces cocina hace sopa y seco, hay muchos hombres que le ganan a las mujeres a cocinar.” - Qué

Alimentos Son Considerados Buenos Para Los Niños Y Para La Mujer: “Los mismo que los adultos pues que coman sopa y papas y la colada que nos dio el bienestar el día de la despedida para pasar el año nuevo.”

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LA FAMILIA RUÍZ PUERTO

1. OBSERVACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS:

- Quién Prepara Los Alimentos: Los prepara Liliana que es la mamá de los niños

- Quién Le Ayuda En La Preparación De Los Alimentos: En ese momento estaban los dos hijos mayores y ellos le ayudaban a pelar las papas y a moler los cereales para preparar las sopas.

- En Donde Se Preparan Los Alimentos: En la cocina de la casa que queda junto a la bodega donde guardan los bultos de cereales y papas.

- Cuanto Tiempo Dura La Preparación De Los Alimentos: Depende del tipo del alimento que se prepare, por ejemplo el cuchuco de trigo dura 1 hora y 30 minutos y la de maíz o Cebada dura 2 horas en la preparación.

- Cuál Es El Horario Acostumbrado Para La Preparación De Los Alimentos: El desayuno es a las 7:00 a.m. cuando los niños están en vacaciones y cuando están en el colegio es a las 6:00 a.m. El almuerzo se prepara a las 11:30 a.m. y la comida a las 5:30 a.m.

- Cuál Es La Secuencia De Preparación De Los Alimentos: (almuerzo): Lo primero que se arregla son las papas para la sopa y para el seco (cuando hay), después se coloca la olla con agua y se le agrega zanahoria picada, habichuela y arveja, cuando hay hueso se le pone a la sopa para que le dé sustancia. Luego se le agrega el trigo y el maíz o el componente que se utilice, luego se le pone la sal y la papa picada.

- Cuales Son Los Sentimientos Que Expresa La Persona Que Prepara Los Alimentos: Liliana es una persona muy tranquila, ella entra a la cocina a preparar la comida y parece no darle importancia a esta actividad y lo realiza como un oficio doméstico más.

- Qué Actividades Se Realizan Antes Y Después De La Preparación De Los Alimentos: Antes de comenzar a preparar el almuerzo, Liliana realiza otras labores domésticas tales como lavar la ropa y alimentar a los animales de la casa.

Los niños después de desayunar se van para el hogar o para la escuela y el patrón se va a cumplir su jornal de trabajo.

Después de preparar los alimentos Liliana los llama a consumir la comida cuando están juntos.

2. OBSERVACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS:

- En Donde Se Consumen Los Alimentos: En la mesita de madera que hay en la cocina de la casa.

- A Qué Persona Se Le Ofrece La Mejor Y Ración Alimentaria: La mejor ración siempre se le sirve al patrón por que él es el que trae la comida a la casa y hay que atenderlo bien.

- En Donde Comen Los Niños: Los niños cuando están en la casa comen en la cocina junto a sus padres.

- A Qué Hora Se Consumen Los Alimentos En El Hogar: Desayuno: el tinto a las 6:00 a.m. y el desayuno a las 7:00 a.m. para el patrón y para los niños a las 6:30 a.m. para que se vayan a estudiar y al hogar. El almuerzo es a las 12:30 m. y la comida entre la 6:00 y las 7:00 de la noche.

- Qué Objetos Se Utilizan Para El Consumo De Alimentos Y En Qué Estado Se Encuentran: Los objetos que se utilizan frecuentemente son los platos esmaltados, pocillos de plástico, vasos de plástico de varios colores, cucharas y tenedores de aluminio que se encuentran en buen estado. Cuando llegamos a las casa de Liliana, siempre nos sirve la comida en los platos de porcelana que tiene guardados para ocasiones especiales y solo los utiliza cuando hay visitas.

- Integración Del Grupo Familiar A La Hora De Comer: La familia si se integra cuando consumen alimentos, cuando el patrón no está, los niños comen con Liliana.

-Cuál Es La Secuencia Que Se Utiliza Para Servir Los Platos A La Mesa: Primero se sirve la sopa y luego el seco cuando hay. Cuando terminan la sopa se sirve el agua de panela.

- Con Qué Especies Se Mezclan Las Comidas: A Liliana no le gusta agregarle

ni color no cominos a las comidas, para darle sabor utiliza la empella de res, la cuál utiliza también en la preparación de los fritos y los guisos.

En algunas comidas tales como el piquete, se consume el ají que preparan con cebolla, cilantro y el ají pimiento.

- Cuales Son Las Bebidas Que Se Consumen Junto Con Los Alimentos: Generalmente es la agua de panela o la leche, cuando hay. En los días de cosecha o cuando llegan los parientes se consume la chicha o el guarapo.

- Cuales Son Los Alimentos Que Se Consumen Diariamente: Lo que se prepara al desayuno es caldo de papa y chocolate con harina y pan. Cuando no hacen caldo de papa, consumen huevo tibio o perico y chocolate con pan.

Para el almuerzo se hace la sopa que puede ser de avena, de trigo, maíz, cebada, pasta, arroz, ajíaco, mazamorra de maíz o mazamorra de dulce.

Para cena se prepara el arroz y las papas, algunas veces se prepara pasta. Cuando no se hace seco se les da café con leche o agua de panela con pan.

- Cuales Son Los Sentimientos Que Expresa Cada Integrante Del Grupo Familiar Al Consumir Alimentos: Los niños están siempre felices cuando consumen alimentos, ya que se nota el agrado que sienten al ver el plato de comida que les sirve la mamá.

Liliana manifiesta cierta indiferencia, ya que esto se convierte en una rutina para ella.

El patrón se sienta a la mesa sin poner mayor cuidado de lo que hacen los demás y demuestra en su rostro el cansancio que le produce el trabajo que realiza.

- Qué Hacen Después De Terminar De Consumir Los Alimentos: El patrón descansa en su cuarto y luego sale a trabajar. Los niños juegan o le ayudan a

la mamá a terminar las labores domésticas tales como el arreglo de la cocina y el alimento de los pascos, gallinas y ovejas.

Algunas veces se sientan todos a mirar televisión en el cuarto.

- En Qué Formas De Preparación Se Consumen Los Alimentos: Se utilizan varias: los alimentos cocidos son los que se consumen más frecuentemente, se consumen muy pocos fritos por que casi no hay manteca. Algunas veces se consumen alimentos horneados.

3. OBSERVACIÓN DE LA COCINA

- Qué Elementos Contiene La Cocina: Una estufa de carbón, un lavaplatos, un platero de metal, una mesita bajita de madera donde colocan el canasto del mercado, una mesa y una silla larga de madera que la utilizan para comer , un barril de madera y un estante en el cual se coloca el molino, algunas ollas y garrafas para el agua.

- Cómo Es El Orden De Los Objetos En La Cocina: Cuando uno entra a la cocina, a la izquierda se halla la mesita de colocar el mercado, en seguida se ubica el platero, luego el lavaplatos y la estufa. Al frente se ubica la mesa del comedor y al lado de esta se ubica el molino y el barril del guarapo.

- En Donde Almacenan Los Alimentos: Los alimentos crudos tales como las zanahorias, las habichuelas y las guayabas se empacan en talegos y se guardan en el canasto, la cebolla se deja en el canasto pero sin empacar. El mercado de grano se guarda en una caja de cartón que ubican en el cuarto que tienen ellos. Otros alimentos como el maíz, el trigo y la papa se guardan en canecas de metal en la bodega que queda cerca a la cocina.

- En Qué Lugar Se Depositan Los Desechos De La Cocina: Los desechos orgánicos tales como pellejos y cortezas de alimentos se destinan para el consumo de las vacas y las ovejas y las envolturas y papeles, se arrojan a quemar en la basura.

- Realizar La Descripción Física De La Cocina: las cocina tiene las paredes negras por el humo de la estufa, estas paredes son en adobe; cuenta con tres ventanas de 50 x 50 Cm aproximadamente y tienen vidrio para protegerse del viento. El piso es en tierra, la puerta es de madera y cuenta con luz eléctrica dentro de la cocina.

La cocina posee una estufa de leña con 4 puestos, un lavaplatos de metal que tiene un mesón de cemento donde se colocan las ollas, una mesa bajita que utilizan para colocar el mercado, una mesa con una silla larga de madera que es la mesa del comedor, un estante de madera que soporta el molino y algunas garrapas con hollejos y otras con agua. Detrás de la puerta de la cocina se colocan las papas regadas en el piso.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 7.

NOMBRE: Tito Palma Ruíz

EDAD: 4 años 1 meses

PROCEDENCIA: Chivatá

SEXO: Masculino

ACTIVIDAD DIARIA: Asistente al hogar de Bienestar familiar

FECHA DE NACIMIENTO: 10 de Diciembre de 1994

NOMBRE DE LA MADRE: Rufina Ruíz

NOMBRE DEL PADRE: Guillermo palma.

MEDIDAS ANTROMÉTRICAS:

PESO: 13 Kg.

TALLA: 102 Cm

PERÍMETRO BRAQUIAL: 15 Cm

PERÍMETRO ABDOMINAL: 54 Cm

ESTADO NUTRICIONAL: Bueno

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 8.

NOMBRE: Aderson Palma Ruiz

EDAD: 4 años

PROCEDENCIA: Chivatá

SEXO. Masculino

ACTIVIDAD DIARIA: Asiste al hogar de bienestar familiar

FECHA DE NACIMIENTO: 1 de Agosto de 1993

NOMBRE DE LA MADRE: Rufina Ruíz

NOMBRE DEL PADRE: Guillermo Palma

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

PESO: 16 Kg.

TALLA: 106 Cm

PERÍMETRO BRAQUIAL: 15 Cm

PERÍMETRO ABDOMINAL: 53 Cm

ESTADO NUTRICIONAL: Bueno

RUFINA RUÍZ:

Peso: 50 Kg

Talla: 1.51 Cm

Perímetro braquial: 25.5 Cm

HISTORIA DE VIDA DE RUFINA RUÍZ

“Pues yo para aprender así a un hogar, yo no estuve trabajando en casas de familia, yo no estuve en eso, mi mamá fue la que me enseñó a mí digamos que porque yo fui la única mujer que hubo en la familia mía, jueron 6 hombres y yo no más de mujer, entonces a mi no me dejaban salir casi por allá, para los alimentos yo dije que lo que yo ahí se más o menos preparar. Si yo en el embarazo yo no ingería alcohol ni nada desde un principio porque yo no puedo tomar porque yo soy enferma.

Yo sufro de la úlcera y de la tensión alta y entonces de eso me dependió los

nervios y yo cada nada me veo es enferma, entonces yo cuando estaba en el embarazo yo hacía alimentos así de verduras jugos de frutas dulces como así la mandarina, la guayaba, la piña, la uva, no consumía uno el limón ni la naranja, casi no me gusta a yo desde pequeña no me gustan los ácidos.

Yo estuve en un programa que hubo una vez en el pueblo allá en Chivatá, en un curso de primeros auxilios y mejoramiento del hogar, yo estaba haciendo el curso y eso lo aprobamos y todo, lo que presentamos de trabajo todo nos tocó presentarlo en la clausura que fue en el colegio de Boyacá, eso duró un año y yo aprendí así de culinaria y primeros auxilios para mi familia, yo aprendí a preparar alimentos, por ejemplo, en ese tiempo uno pues decía que cómo sería preparar una comida para una familia que llegara grande por uno no sabía preparar nada, pues yo sabía si pero no algo bien, uno sabía preparar los alimentos pero uno no tenía, como le digo, interés de decir vamos a comprar esto, vamos a arreglar, sino uno preparaba las cosas de verdad como pudiera.

Yo compro en la plaza de Tunja la mayoría, allá se compran las verduras y las frutas, la carne se compra en Chivatá todos los días; en el curso aprendí a hacer muchas cosas, crema así de ahuyama o de frutas, por ejemplo, así cuando se reúne uno prepara un sabajón, lo puede hacer uno en la casa, pues como uno tiene la leche, pues con la leche se compra el aguardiente, se cocina la leche y se le pone canela a la leche cocinada y las yemas batidas del huevo; eso por ejemplo pa" hacer una torta también aprendí a hacerla y se cocina en la estufa de carbón o en la estufa de gas, porque uno puede comprar el gas que pasa por el camino del pueblo y uno lo trae en la burra.

Yo a los niños les di pecho y yo al mes ya les daba jugos de frutas , a ellos se les daba jugo de naranja, al enseñarlos a comer de sal pero bajío así con puré

de carne como nos enseñaron en el curso y que con caldito de verduras como lechuga y zanahoria, arveja verde cuando había así en cosecha y la leche por que aquí siempre no nos ha faltado la leche con el cuidado de las vacas se lleva una poca al carro y se deja dos botellas para aquí.

Yo no soy casada por la iglesia, no señora, yo vivo en unión libre, mis hijos son bautizados y le hicimos una reunión con la familia, lo primero que hicimos fue por ahí brindar una champaña y un ponqué, en después la comida con carne, papa limpia, arroz con pollo y ensalada de cebolla cabezona, zanahoria, pepino y remolacha que casi no la compro por que poco me gusta.

Mi rutina diaria es más o menos así, uno se levanta a las 5 de la mañana cuando no hay obreros, pero cuando hay trabajo en el campo en agricultura le toca a uno levantarse a las 4 de la mañana y lo primero es el aseo de uno, toca bañarse, pero uno lo primero que deja es una vasija de agua y bañarse uno y así regresar a la cocina, yo regreso a la cocina y levanto a los hijos y los pongo a hacer las tareas que les ponen en la escuela o que repasen, y mientras ellos hacen algo de tareas, yo le hago el desayuno a mi esposo, pues hay veces se le hace por ahí un jugo o una cremita de curuba, yo tengo licuadora, hay veces así un café en leche por que el chocolate casi no nos gusta, el tinto casi no lo consumimos aquí, si lo consumimos pero muy poquito desde que yo me enfermé, en después ellos ya desayunan y se van a traer la agua, eso siempre es lejos al lado de abajo de los pozos se trae en garrafas en el burro, traemos 4 garrafas para el día, después de que uno desayuno y todo, va uno a mirar los animales y a ponerles pasto como cuando yo no estoy los niños grandes me cuidan a los animales mientras eso yo arreglo a los pequeños para llevarlos al hogar.

Mi marido trabajo en construcción y cuando siembra, sembramos en compañía y solo también por que la tierra es propia de nosotros, sembramos maíz , arveja, papa, trigo, cebada y avena y eso se vende en la plaza en Tunja y se deja un poco para el consumo, la avena si no la dejamos, la compramos de la de talego por que la que se cultiva tiene más trabajo para preparar por que es más dura y toca moler y cernir, mejor dicho, más trabajo, en cambio la otra es más rápida.

Nosotros tomamos con la comida agua hervida y agua de panela, casi no guarapo ni chicha, él cuando trabajo si se hace hacer su guarapo de maíz que se parte el maíz y se deja con la miel y por dos o tres días, en después se revuelve y se pone a cocinar, también se hace de zanahoria también lo mismo y se cuele y se deja ese fermento y a los tres días se cambia el agua con la miel, para los bautizos se hace la chicha por que como viene la familia a ellos les gusta tomar.

Después les pongo pasto a las vacas a eso son como las 8 de la mañana, luego ya deja uno ahí y vengo a la casa, recojo todos ,los desperdicios para las vacas, como yo no tengo marrano y se les hecha por la tarde con agua.

Por la mañana generalmente se prepara una de papa con huevo y esas son las medias nueves, o si no un jugo y si hay pan pues un pan o una fruta se puede consumir.

El almuerzo se prepara siempre por aquí por el campo sopa, una sopa de maíz, de trigo o una sopita de avena, pues aquí en campo la sopa de trigo se prepara sancochando el trigo, se muele, yo todavía muelo en la piedra o en el molino, a mi me gusta más la piedra por que queda más delicioso, yo no sé por qué será, quién sabe, a mi me gusta y a las familias que vienen a visitarnos a nosotros y

queda mejor si es de trigo.

La sopa de avena se prepara con la avena y aveces con menudencias y con lechuga, también si hay modos se hace un caldo con un pedacito de hueso, calado y cilantro, pero casi no lo como. Como nosotros cultivamos papa, a nosotros nos gusta mucho consumir la papa.

De onces a los niños por allá de vez en cuando se les prepara una papa, si hay fruta como la curuba se les hace jugo o si no una agua de panela.

Yo tengo por allá abajo unas matas que nacieron solas, nadie las sembró de cilantro y de acelga, sauco uchuva y cebolla cabezona, también hay ruda que sirve para cuando uno le da ese dolor de estómago o un cólico o un torcijón, se prepara una agua de esa hierva y eso se mejora; también por allí hay poleo, toronjil, ortiga blanca que eso sirve para echarle a la agua de panela que le da sabor y también se le puede hechar yerbabuena.

Aquí todos comemos en la cocina, aquí en el campo no hay más sitios para comer, horarios para comer no hay fijos. Ya casi no cocino con ollas de barro ya por aquí no se utiliza eso sino las ollas de aluminio. La chicha no la preparo en una olla de barro sino en un garrafón de esos amarillos de plástico de los que empacan la gasolina.

Yo creo que pues sí la alimentación es muy importante pues cómo si uno no consume alimentos cómo se desarrolla y a los niños los ayuda al crecimiento y para el físico, digo yo, a los niños se les debe dar una alimentación adecuada, un día una coso y otro día otra así en el campo.

Por que a los adultos pues a lo menos si a uno no le gusta algo puede consumir otra cosa, así aquí poco consumimos la habichuela, la zanahoria, la lechuga y el repollo, el arroz no nos gusta solo, lo preparamos con arveja o

con sardinas solamente. La papa nos gusta prepararla dos veces por semana con huevo y sal.

Las frutas las compro quincenal por puchos y las guardo en la nevera, para el almuerzo de un día especial se prepara si vienen todas las familias gallina con arroz y papa y aveces se mata un chivo.

Yo he estado enferma de la tensión y de la úlcera, los niños se ven enfermos de gripa y de dolor de estómago y me dijeron que eran gusanos. Yo para mí creo que uno se llega a enfermar de tanto insecticida que uno fumiga las cosechas por que como primero no se fumigaba tanto ni se les echaba a las sementeras fertilizantes, solo abono orgánico. A los niños a veces les da diarrea pues como traemos el agua del pozo eso le hechan mugre y los niños toman agua cruda aveces por que como a uno no le alcanza el tiempo para hervirles agua entonces se la toman cruda.”

ENTREVISTA CON RUFINA RUIZ

- Cómo Cree Que Se Relaciona La Alimentación Con Su Salud: “si uno no se alimenta bien va para menos. Si uno no consume una alimentación que necesita para el organismo se está haciendo un mal uno mismo.”

- De Qué Factores Cree Que Dependa Su Salud: “De lavar bien las vasijas en las que hecha uno cosas de comer. Si uno no se baña las manos uno, ni lavar las verduras, tomar agua sin hervir muchas veces por que una vez que uno tome no tiene nada.”

- Qué Medidas Higiénicas Utiliza En La Preparación De Los Alimentos: “Lavarlos bien, taparlos para que no lleguen las moscas a pisarlos y subirlos en la mesa o en algo alto para que los perros no los pisen.”

- Qué Hace Cuando Los Niños Se Enferman: “Uno les da de tomar las aguas o unas gotas para la fiebre o sino uno los lleva al puesto de salud.”

- Qué Hace Cuando Usted Se Enferma: “Pues depende de lo que uno se enferme, pues hacer un agua y ver si son torcijones de estómago o si no tomarse una pasta, ir al puesto de salud o si no ir donde un homeópata.”

- Qué Importancia Le Da Usted A La Alimentación Dentro De Su Rutina Diaria: “Pues es lo más importante sobre todo cuando están todos los niños en la casa, a ellos hay que darles de comer bien”.

- Qué Hace Usted Para Evitar Enfermarse, En Especial, De La Enfermedades Causadas Por La Alimentación: “Tomar agua de hiervas para los torcijones. Prevenir el desaseo que eso va en uno mismo. Tener cuidado de tapar bien la basura para que no salgan moscas y pisen lo que uno se come.”

- Para Usted Que Es Salud Y Que Es Enfermedad: “Enfermedad es ser uno desnutrido por que a uno no lo cuidaron los papaes, ellos no se alimentaban así bien, entonces creo que yo creo que cuando uno es desnutrido desde pequeño, se enferma de una cosa y de otra. Yo era desnutrida cuando chiquita, yo no comía leche ni huevos.

La salud es cuidarse uno en lo material y en lo físico, si uno no se cuida se va decayendo.”

- A Quién Acuden Cuando Se Ven Enfermos: “Pues depende por que uno mismo puede tomar un agua de hiervas o una pasta o ir donde doña Rosalbina, si ella no sabe uno va al puesto de salud”.

- Que Siente Cuando Alguien Se Enferma En Su Casa: “Cuando son los niños, angustia, pues los niños son más delicados por ser pequeños. Si nos llega a faltar la salud uno se preocupa por que no puede uno trabajar ni hacer nada

por que se siente mal.”

- Qué Importancia Le Da Usted A La Alimentación De Sus Hijos: “Es importante por que si uno no consume alimento, como se desarrollan bien los niños para lo físico y para que crezcan digo yo, a los niños se les debe dar una alimentación un día de una cosa y otro día de otra, no como los adultos que pueden repetir comidas.”

- Cómo Se Siente Cuando Se Enferman Sus Hijos O Usted: “Cuando son los niños angustia, pues los niños son más delicados por lo pequeños.”

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LA FAMILIA PALMA RUÍZ

1. OBSERVACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS:

- Quién prepara los alimentos: Lo prepara doña Rufina

- Quién le ayuda en la preparación del alimento: Por lo general nadie, pero si se encuentran las niñas, ayudan a pelar papas u otras verduras.

-En donde se preparan los alimentos: En la cocina que es el lugar de reunión de la familia.

-Cuanto tiempo dura la preparación del alimento: En el día dedica tres horas que están distribuidas así: 45 minutos en la preparación del desayuno, una hora y media en la preparación del almuerzo y el tiempo restante para la preparación de la cena.

-Cuál es el horario acostumbrado para preparar los alimentos: En el campo no hay un horario fijo para la preparación del alimento, todo depende del trabajo,

pero generalmente, se empieza en horas de la mañana, tipo 5:00 - 5:30 am se prepara el desayuno, a las 11:00 a.m. se prepara el almuerzo y entre las 5: 30 y 6:00 p.m. se hace la comida.

-Cual es la secuencia de preparación de los alimentos (almuerzo): Solo se prepara sopa de almuerzo, entonces se alista el trigo, se sancocha, se muele, se cierne y se tiene lista el agua con sal, luego de que esto ha hervido, se le agrega papa, zanahoria, lechuga, arveja y hueso si hay.

- Cuáles son los sentimientos y emociones que expresa la persona que prepara los alimentos: Se nota el agrado y algunas veces dedicación a esta labor, podría decirse que son emociones encontradas ya que también se le ve cansada y no hay alguien permanente que le colabore.

- Qué actividades realiza antes y después de la preparación del alimento: Ordeña las vacas, pone pasto a los animales, recoge hollejos, da de beber al ganado, colabora con las actividades agrícolas, ve televisión, comparte con otras personas, descansa, lava ropa y aveces arregla los cuartos de dormir.

2. OBSERVACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS:

-En qué sitio del hogar se consumen los alimentos: En la cocina que es el punto de reunión de la familia y además porque en el campo no hay un espacio dedicado especialmente al consumo de alimentos, esta familia tiene en la cocina una mesa y unas sillas en madera que hacen las veces de comedor.

-A qué persona se le ofrece la mayor y mejor ración alimentaria: Al marido que es el que da la plata para los gastos y trabaja en construcción.

-En donde comen los niños: Junto con sus padres pero en especial con doña Rufina ya que su esposo trabaja toda la semana y los niños asisten al hogar de

bienestar familiar y a la escuela, en la cocina.

-A qué hora se consumen los alimentos en el hogar: El desayuno es muy temprano, a las 6:00 de la mañana, el almuerzo es a las 12:30 a.m. y la comida, a la 5:30 p.m. todo esto depende del trabajo del campo.

- El grupo familiar se integra a la hora de comer: Se da la integración familiar sobre todo en el desayuno y la cena. en un día como el domingo, se integran a la hora del almuerzo y no se sirve hasta que no estén todos.

-Cuál es la secuencia que se utiliza para servir el almuerzo: Por lo general el almuerzo es sopa, constituyendo esta el plato principal, en algunas ocasiones se sirven papas saladas y sobre mesa como agua de panela.

-Cuales son los sentimientos que expresa cada integrante del grupo familiar a la hora de consumir los alimentos: Los niños demuestran felicidad, se toman la sopa y sonrían mientras comen, doña Rufina demuestra agrado e interés, ya que ella ha hecho cursos de culinaria pero solo prepara lo que tiene a su alcance. el marido se centra más en su plato y no dialoga con los demás miembros de la familia.

-Qué hacen después de terminar de consumir los alimentos: Van todos a ver televisión o en ocasiones Rufina y los niños caminan por los alrededores de la casa "pasean la comida".

-En qué formas de preparación se consumen los alimentos: Lo que más se prepara son cocidos, no utilizan los fritos.

-Con qué especias mezclan las comidas: Lo que más utiliza doña Rufina es la sal, la cebolla, el color; a las bebidas calientes yerbabuena y canela, el aceite, se le agrega solo el indispensable ya que ella está enferma de la tensión alta.

-Cuales son la bebidas que se consumen junto con los alimentos:

Generalmente, es el agua de panela o agua, también el tinto y en los días e trabajo de campo se toma el guarapo, algunas veces jugo.

-Cuales son los alimentos que se consumen diariamente: Al desayuno ellos toman jugo o café y pan si lo hay; el almuerzo es sopa de trigo, maíz , avena, pasta, arroz, cocido; a la comida puede ser sopa o papas y arroz o pasta y arroz acompañado de agua de panela o tinto.

OBSERVACIÓN DE LA COCINA

- Descripción Física De La Cocina: Las paredes de la cocina son en adobe y están cubiertas por el tizne de la estufa de carbón, tiene una forma rectangular con un área de construcción de 5 metros cuadrados, tiene una pequeña ventana con vidrio, por lo tanto hay poca ventilación, cuenta con luz eléctrica y piso en tierra.

- Qué Elementos Contiene La Cocina: Tiene dos estufas, una de carbón y una de gas, hay un platero de metal, orquetas para colgar canastos y carne, una mesa cuadrada de madera, una silla grande de madera, garrafones de agua, costales, sillas, ollas, platines y cebada en bulto.

- Como Es El Orden De Los Objetos En La Cocina: Al entrar hay unas cuerdas que salen de una vigas y de estas cuelgan las orquetas (palos tallados en madera en forma de Y), hacia la derecha de la puerta hay una estufa de carbón con 4 parrillas, al fondo está la estufa de gas, luego sigue una especie de mesa donde están los platos y cubiertos, hay otra mesa y una banca grande de madera y por último la nevera hacia el lado izquierdo. También hay una caneca plástica que es la de batir el guarapo.

- En Donde Se Almacenan Los Alimentos: Los alimentos perecederos como verduras o frutas se guardan en la nevera, las cosas de grano y los productos que cultivan los guardan en una habitación contigua que hace las veces de bodega, en ella se guardan bultos de trigo, papa o maíz; la carne se sala y se alza en las orquetas.

- En Qué Lugar Depositán Los Desechos De La Cocina: Los hollejos, las cortezas son recogidos para alimentar a las vacas, el resto de papeles y demás basura se arroja a un lote no muy lejano de la casa.

- Qué Objetos Utiliza En La Cocina y En Qué Estado Se Encuentran: Se utilizan platos de loza, cubiertos de aluminio, vasos plásticos, también hay platos pandos y hondos, están en regular estado, unos tienen fisuras por los lados y los platos plásticos están desgastados, algunos pocillos están vencidos.

- Qué Instrumentos Se Utilizan En La Cocina: Estufa de carbón y de gas, licuadora, nevera, platos de loza y plásticos, máquina de moler, piedra de moler, cubiertos de aluminio y cucharones de madera y coladores de peltre.

FICHA DE IDENTIFICACIÓN 9.

NOMBRE: Jairo Fernando Simbasica Quiroz. EDAD 4 años
PROCEDENCIA: Vereda Ricaya Norte SEXO: Masculino.
ACTIVIDAD DIARIA. Asistente al hogar de bienestar.
FECHA DE NACIMIENTO: Febrero 11 de 1.994
NOMBRE DE LA MADRE: Concepción Quiroz.
NOMBRE DEL PADRE: José Joaquin Simbasica.

MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS:

PESO: 11 Kgms. TALLA: 81 Cm.
PERÍMETRO BRAQUIAL: 14 Cm
PERÍMETRO ABDOMINAL: 52 Cm
ESTADO NUTRICIONAL: Se encuentra en alerta por estar por debajo de la medida standar según tabla ICBF.

CONCEPCIÓN QUIROZ:

Peso: 50 Kg Talla: 1.41 Cm Perímetro braquial: 26 Cm

HISTORIA DE VIDA DE CONCEPCIÓN QUIROZ

“Mi mamá me enseñó a preparar los alimentos de pequeña, pero como es que siempre hemos sido pobres, entonces no hemos tenido recursos para tener una alimentación como debiera ser, si me entiende, por falta de plata que está

tan escasa, toca comer solo lo que llega del cultivo de la papita y el maicito y cuando hay plata se puede en la plaza comprar otras cosas aparte, pero yo la verdad le digo por que uno pa' qué ponerse a inventar casi no voy a la plaza por que yo me veo muy sin plata, se pasan semanas sin ir po'allá.

Cómo le digo, lo que sé de cocinar es que mi mamá que ya es finada me enseñó y que a uno mismo le toca aprender mirando, yo sé preparar la sopa, el seco y el caldo, pues lo que se come todos los días, la que más preparo es la sopa de cebada por que la cultivo, eso se le echa el espeso al agua cuando ya ha hervido, el espeso es de moler la cebada y colarla y se le echa harina de alguna pa' que rinda más, pues yo le echo de lo que tenga por el momento, así habas o arveja, pero eso con estas sequías no hay nada.

Cuando estaba en el embarazo de Jairo quedé viuda y ya juntaba los 8 hijos, pues yo viuda ahora peor por que p'al trabajo no es lo mismo el hombre que la mujer, mis hijos ya unos son grandes, unos hombres y ellos trabajan en el chircal de aquí nomasito, pero no ayudan así a cultivar y la plata pues es pa' ellos, aquí se cultiva cebada y papa más que todo, aveces el maíz pero con estos tiempos no se da nada, esa es mi situación, la verdad nunca he comido así que dicen cosas especiales, no se que será eso.

Yo no me veo así muy enferma, el niño yo lo veo bien, aunque usted me dice que ta' bajito y delgao, pero yo a él le di pecho y de lo mismo que comemos aquí todos se le da, no ve que el bandio chino no quiso volver al hogar, allá donde doña Rosalbina por que los otros le pegan y es que no ha querido, por que allá les dan de comer varias cosas, pero yo no lo he visto enfermo, ése corre por ahí y da vueltas.

Así lo que más se come aquí en mi casa son las sopas de cebada, la papa,

trigo, cosas así, como le digo normales, yo no me veo enferma ni me falta la fuerza en el cuerpo para sembrar, por aquí vino la promotora y me tomó la tensión, no hace nada que vino y me dijo que taba bien y dijo que me tomara el examen de la mujer y yo me lo voy tomar de pronto.

Yo les he enseñado a mis hijas a cocinar, a pelar las papas, a cernir, ellas ya saben y están ya volantonas, esas están en la escuela pero aquí ayudan, ellas tienen que aprender las cosas de la casa, a lavar su ropa, a todos los oficios, mejor dicho yo no sé que más contarle así de lo que ha comido uno toda la vida, por que es que como yo soy propia de esta vereda, pues casi no he aprendido a preparar cosas así de otras partes, por lo general aquí comemos todo lo que nos llega del cultivo, los que tienen más maneras pues comerán otras cosas, aunque la tierra es propia eso no da nada.

Le voy a dar a Jairo esa colada que usted me trajo hoy, pero si es con leche tal vez no se le puede echar por que si vio esas vacas que están alla arriba del camino, no son mias, son al cuido y la leche es para venderla. Ya no se que más decirle señorita.”

ENTREVISTA CON CONCEPCIÓN QUIROZ

- Qué Relación Cree Que Tenga La Alimentación Con La Salud: “Comer es bueno ya que uno siente fuerza en el cuerpo. A uno no le dan tantas enfermedades por que el cuerpo está fuerte y eso es la comida. Uno quisiera comer bien, pero como soy pobre y siempre lo he sido, tengo que comer de lo que tengo.”

- De Qué Cree Que Dependa Su Salud: “La salud depende de tener aseo uno,

de salir a caminar y de trabajar en el campo.”

- Qué Medidas Higiénicas Utiliza En La Preparación De Los Alimentos: “Lavar bien las cosas y hervirlos bien antes de hechárselos a la boca, si uno come sucio le da diarrea.”

- Qué Hace Usted Cuando Los Niños Se Enferman: “Les lavo la cara que se la tengo que lavar con agua tibia, les doy pastillas y si no se mejoran los llevo al puesto de salud.”

- Qué Hace Cuando Usted Se Enferma: “Yo voy al puesto de salud o si no donde una vecina que ella conoce bien que tiene uno, yo me he tomado citología y la tensión y me dijeron que estaba bien. Gracias a Dios no me he visto enferma.”

- Qué Importancia Le Da Usted A La Alimentación Dentro De Su Rutina Diaria: “Pues hacer de comer así sea de lo que uno tiene nada más, puede que no sea muy rico pero ahí le mantiene a uno el cuerpo”

- Qué Hace Usted Para Evitar Las Enfermedades En Especial Las Que Son Causadas Por La Alimentación: “Pues lavar lo que uno cree que está sucio para comer y hervir los alimentos, bañarse la boca, hervir la leche, dejar sentar el mugre del agua.

También hay que comer comida de varias pero como uno no tiene modos, yo soy viuda y siembro lo que puedo y eso como, ojalá comer carne para estar bien pero no hay modos.”

- Para Usted Que Es Salud Y Qué Es Enfermedad: “Salud es tener fuerza para cultivar, para hacer un trabajo y no sentirse débil, poder salir a sembrar y no tener dolencias en el cuerpo. Enfermedad es tener dolor de cabeza o echar a sentir malestares en todo el cuerpo y que se le va la fuerza a uno.”

- A Quién Acuden Cuando Están Enfermos: “Donde la vecina que sabe si uno debe tomar aguas o pastas o la promotora, aveces viene y sabe conocer qué es”
- Qué Siente Cuando Se Enferman Los Niños O Usted: “Yo presiento la maluquera, no puedo estarme en un solo sitio, me da una angustia, cojo a caminar de un lado para otro, la angustia no es tanto por uno sino por que quién cuida a los hijos y ahora son el papá pues peor. Si es un niño el enfermo, pues es que depende por que si no es algo delicado aquí se le da aguas pa´que se mejore”.
- Qué Alimentos Son Considerados Buenos Para Los Niños Y Para Usted: “Pues para los niños son buenas las frutas y la leche pero lo que pasa es que yo no tengo modos de darles”

GUÍA DE OBSERVACIÓN

OBSERVACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

- Quién Prepara Los Alimentos: Los prepara la señora Concepción que es la mamá de Jairo.
- Quién Le Ayuda En La Preparación Del Alimento: Sus hijas cuando no están en la escuela.
- En Donde Se Preparan Los Alimentos: En la cocina que es el sitio destinado a esta tarea y que en momento corresponde a un área reconstruida y con espacio suficiente.

- Cuánto Tiempo Dura En La Preparación De Los Alimentos: Doña concepción ha desarrollado agilidad en todas las labores que realiza ya que tiene ella misma que cultivar y desempeñar todas las labores del campo. En el desayuno dura alrededor de media hora, en el almuerzo una hora y en la comida 45 minutos o una hora ya que muchas veces consumen lo que queda del almuerzo.

- Cual Es El Horario Acostumbrado En La Preparación De Los Alimentos: El desayuno es muy temprano tipo 5:30 de la mañana, el almuerzo varía según el trabajo pero es muy raro que empiecen a preparar el almuerzo después del medio día y por lo general el almuerzo se sirve antes de la 2 de la tarde. y la cómoda se prepara entre la 5:30 y la 6:00 de la tarde.

- Cual Es La Secuencia De Preparación Del Alimento: Doña Concepción al igual que la otras madres acostumbra a preparar el almuerzo la tradicional sopa que puede ser de trigo, cebada, avena, pasta, arroz, etc., acompañada de papa pelada y picada al igual que algunas verduras como arvejas y tallos, se observa que doña concepción a parte del espeso del trigo o de la cebada les agrega más harina para espesarlas y rendirlas, utilizan el hueso o la carne.

- Cuales Son Las Emociones Y Sentimientos Que Expresa La Persona Que Prepara Los Alimentos: Concepción Quiroz no demuestra nada, es como inmutable ante esta labor, Concepción es una mujer muy callada.

- Qué Actividades Se Realizan Antes Y Después De La Preparación Del Alimento: Antes de preparar el desayuno traen el agua del pozo, los niños se despiertan para ayudar a los oficios y a alistarse para ir a la escuela. Después del desayuno se dedican a los cultivos y a cuidar a los animales que tienen, en la tarde se arregla el cuarto de dormir, ve los animales y los cambia de sitio ya

que ella los amarra alrededor de la casa.

OBSERVACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTO

- En Qué Sitio Del Hogar Consumen Los Alimentos: Por lo general en la cocina, la cocina es pequeña, hay ocasiones se reúnen en el comedor de la casa, allí no hay sillas, se sientan en los escalones que hay en el corredor.

- A Quién Se Le Ofrece La Mejor Y Mayor Ración Alimentaria: Se observó que concepción ofrece raciones equitativas a sus hijos, pero si llega el hijo mayor que trabaja haciendo tejas, le sirve dos platos de sopa.

- En Donde Comen Los Niños: Los niños comen en la mesita de la cocina, junto con concepción, ella le da sorbitos en la boca a Jairito ya que este es su hijo menor.

- A Qué Hora Se Consumen Los Alimentos En El Hogar: El desayuno es de las 6:30 a 7:00 a.m. desayunan todos juntos por lo general. El almuerzo es de 12:30 a 1:30 p.m. y la comida a las 6:30 p.m.

- Integración Del Grupo Familiar A La Hora De Comer: No en su totalidad ya que los hijos mayores comen esporádicamente en la casa paterna; el resto de la familia si aunque las niñas comen en la escuela pero en el resto de comidas se reúnen todos.

- Cual Es La Secuencia Que Se Utiliza Para Servir Los Platos A La Mesa: (almuerzo): Siempre se sirve la sopa como principal plato del almuerzo y luego la sobremesa si la hay por que en esa familia no se acostumbre tomar algo encima de las comidas.

- Cuales Son Las Bebidas Que Consumen Junto Con Los Alimentos: Aquí consumen agua de panela y cuando hay trabajo se bate el guarapo y la chicha.

- Cuales Son Los Alimentos Que Se Consumen Diariamente: Al desayuno se toma el caldo de papa o changua negro (agua con cilantro y cebolla con sal) con agua de panela. El almuerzo es sopa de trigo, maíz, cebada noroesteña, pasta, a esas sopas se les agrega papa picada, zanahoria y habichuela y arvejas si están en cosecha; también en ocasiones se prepara papa salada para acompañar.

En la comida se consume la misma sopa del almuerzo y se hace arroz y pasta o papa y toman alguna bebida caliente como agua de panela o café.

- Cuales Son Los Sentimientos Que Expresa Cada Integrante Del Grupo Familiar A La Hora De Consumir Alimentos: Las niñas toman el alimento y lo hacen desinteresadamente, Jairito toma su alimento callado, aveces tiene un juguete en la mano y se concentra en el juego más no en la comida, Doña Concepción es indiferente, algunas veces habla con sus hijos mientras come.

- Que Hacen Después De Consumir Los Alimentos: Las niñas empiezan a lavar la loza en un platón y doña Concepción se sienta a reposar, aveces sale y se acuesta detrás de la casa.

- En Qué Formas De Preparación Se Consumen Los Alimentos: Los alimentos se comen más que todo cocinado y algunos guisados como el arroz y la pasta.

OBSERVACIÓN DE LA COCINA

- Qué Elementos Contiene La Cocina: Hay una estufa de leña con cuatro parrillas, está elaborada en ladrillo, junto a esta existe un mesón de ladrillo que

tiene en la mitad y al lado de este se encuentra el platero metálico, debajo de la mesa hay una especie de baúl don de guardan el mercado; hay una mesa de madera muy pequeña ala cual utilizan como comedor.

- Cómo Es El Orden De Los Objetos En La Cocina: Frente a la puerta de la cocina queda la estufa y el mesón donde está el lavaplatos, en seguida está el platero y el baúl de guardar el mercado, junto a la pared está el garrafones plásticos de agua.

- En Donde Se Almacenan Los Alimentos: Se almacenan en un cuarto contiguo a la cocina, se guarda en costales. En la cocina se guardan los alimentos como verduras y el mercado en el baúl.

- Descripción Física De La Cocina: La cocina es en ladrillo con un área de construcción de 4 metros cuadrados, las paredes no son ahumadas ya que es una construcción nueva y tiene buitrón, el piso es en cemento y tiene una pequeña ventana de 40 x 50 Cm, tienen luz eléctrica.

- Qué Instrumentos Usan En La Preparación De Los Alimentos: La estufa de leña, ollas de aluminio, los platos de porcelana y esmaltados y pocillos de plástico, cucharas de palo y cubiertos de aluminio.

HISTORIA DE VIDA DE ROSALBINA CIPAMOCHA

“Yo hace 5 años que tengo el hogar, eso me lo dieron cuando yo tenía 15 niños, de pronto el año entrante lo entrego por que los niños que tengo ahorita ya salen a estudiar a la escuela y solo me quedan 5 de los 11 que tengo este año.

A mi cuando iba a poner el hogar, el Bienestar nos dio cursos de como cuidar a

los niños y algo de lo de salud, los primeros auxilios y como mirar lo del peso y la talla, también nos enseñaban a hacer juguetes y lo de los cantos y las rondas infantiles. Ellos vienen a revisarle la casa a uno para ver si tiene un espacio en la casa donde pueda tener a los niños y le miran el aseo de la vivienda y cómo consigue el agua y si hay luz.

Yo no sabía bien cocinar, pos por ahí lo que le enseña la mamá a uno y lo que uno aprende así no más, allá en Tunja nos dieron un curso de nutrición, eso fue con la doctora y todo, nos enseñó a preparar las dietas balanceadas para los niños y también a saber cómo es que se alimentan los niños para que puedan crecer bien; no enseñaron a preparar el pollo apanado, el arroz con verduras, la carne guisada y unas pastas con pollo, ella nos dijo que a los niños había que darles una proteína, almidones y verduras todos los días, aprendí cuales son los alimentos que tienen proteínas, los que tienen almidones y los que tienen grasa.

Yo cocino para todos, de los mismo que comen los niños comen los de mi casa, el bienestar nos da mercado cada mes, que trae arroz, pollo, pasta, color, cominos, sal, arveja verde y así, también nos dan mercado de plaza pero eso no me alcanza a mí me toca poner de lo que me dan de sueldo para comprar las cosas que hacen falta para los niños, por que eso las galletas y la mermelada que hay que darles todos los días; el mercado también trae la bienestarina, eso nos toca dársela todos los días a los niños de onces con las galletas y la deja hervir 15 minutos y se les sirve.

Yo preparo todo igual que en la ciudad, aveces hago tortas de frutas aquí en el horno de la estufa y me quedan bien por que todos se las comen, se resto se prepara igual, la sopa que más me gusta es la mazamorra de trigo, yo cuando

hago trato de traer el huesito pa' que le dé sabor, pero el trigo si lo muelo en el molino por que no tengo piedra y yo no sé bien moler ahí, le pongo verdurita y papa picada pero papa de año; igual que la mazamorra de maíz, pero esas sopas solo las preparo los fines de semana o aveces entre semana por que a los niños les doy es el seco siempre, po' ai aveces que les hago sopitas pero esas de arroz y de pasta y cuando viene en el mercado una sopita de talego se las preparo.

A mí me gusta mucho la papa, eso aquí en el campo siempre es así, cuando viene la familia que tenemos en Tunja se bate la chicha o un guarapo y se mata una gallina y se hace piquete con papa y plátano asado, eso a ellos les gusta mucho, cuando bauticé a la niña mayor hicimos eso y le compramos una torta allá en Tunja y ese día estuvimos aquí hasta tarde tomando, a mi marido le gusta la cerveza y ese día tomó y tomó chicha también.

A mi me gusta leer cosas de la salud, yo recibo los bebes aquí en la vereda, a Liliana le recibí la niña, aquí todo el mundo viene y me llama cuando están enfermos y como a uno le funcionan las cosas, pues la gente viene a buscarlo a uno, cuando los niños se enferman aquí yo soy la que los aliento, cuando les da la diarrea allá en el bienestar me enseñaron que uno les debe dar el suero oral y yo lo sé preparar, o si no les doy agua de poleo o arroz tostado con agua de guayabas, si no les pasa es que está escuajao y se les pega una sobada en la barriga, se fajan y así les pasa, aquí la niña de Liliana, Marisol es la que más se enferma pero es que ella le da chocolate al desayuno y la niña le da dolor se estómago y la diarrea.

Aquí todos los niños están bien, el único que es enfermito es Jairo pero es que él poco lo traen por aquí, él si está desnutrido y casi no lo traen, de pronto lo

retiran, pero eso el resto están bien, a todos les gusta jugar en el campo y gritan, yo me sé canciones infantiles y aveces cantamos o los pongo a jugar con la plastilina y con los colores que nos da el bienestar, po'ái los enseño a pintar y las vocales pa' que no lleguen tan mal a la escuela, ellos aquí son bien juiciosos, yo también los pongo a ver televisión todos los días, ese programa de enseñanzas a los niños que lo dan todos los días y cuando terminan de verlo se van a tomar la colada y después el almuerzo.

Pues de mi así aquí en el hogar, de todas maneras eso lo ayuda a uno mucho, por que los hijos están todos en el Colegio y mi marido no alcanza con todo, él trabaja en la mina y los lunes que no hay trabajo allá se pone a sembrar aquí en el lote de nosotros, sembramos maíz y papa y yo tengo unas poquitas zanahorias y cilantro, también tenemos 2 marranos y unas ovejas y las gallinas y así nos mantenemos.

Yo lo primero que hago en el día es ir a traer el agua del pozo que queda casi en Oicatá, aveces llega el agua pero no siempre uno no sabe, en después preparo el desayuno y despacho a mi marido y a los niños al Colegio por que tengo que esperar a los niños que llegan, mientras voy preparando la colada y adelantando lo del almuerzo, cuando están las niñas ellas me ayudan a arreglar el chiquero y a cuidar los niños y así después sirvo el almuerzo y me voy a ver mis animales, más tardesito juego con los niños en veces y vienen por ellos y yo me quedo arreglando el salón, limpiándolo, cuando termino hago la comida, la sirvo y nos dentramos a ver televisión un rato.

Así no más aquí la vida del campo casi siempre es la misma, dándole al oficio y a la cocina, yo aveces me canso pero que hace uno si le toca.”

GUÍA DE OBSERVACIÓN DE ROSALBINA CIPAMOCHA

OBSERVACIÓN AL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

- Quién Prepara Los Alimentos: Los prepara la señora Rosalbina que es la madre comunitaria.

- Quién Le Ayuda En La Preparación De Los Alimentos: A doña Rosalbina le ayudan las madres que algunas veces van al hogar ya que es una obligación de que cada día una madre le colabore con la cocina.

- En Donde Se Preparan Los Alimentos: Se preparan en la cocina de la casa, un lugar que queda junto al salón destinado para que los niños puedan jugar y tomar sus alimentos:

- Cuanto Tiempo Dura En La Preparación De Los Alimentos: Todo depende del tipo de alimento que se prepare ese día, doña Rosa gasta más tiempo en la preparación del almuerzo ya que es para 15 personas aproximadamente, en este proceso demora 1 hora.

En el desayuno gasta media hora por que el marido se tiene que ir a trabajar y los niños al colegio; en la comida, que casi siempre es lo mismo que el almuerzo, gasta de media a una hora.

- Cual Es El Horario Acostumbrado Para La Preparación De Los Alimentos: El desayuno es a las 6 de la mañana, el almuerzo se comienza a las 11:00 de la mañana y la comida a las 5:30 de la tarde.

- Cual Es La Secuencia De Preparación Del Almuerzo: Lo primero que se pone es el arroz que lo hace en un perol negro, le coloca aceite y cebolla picada y luego el arroz con el agua; posteriormente las papas que son casi siempre

limpias con un guiso de cebolla, tomate y color, luego la verdura que puede ser zanahoria con habichuela o ensalada de cebolla con tomate (según la cosecha) y luego el pollo o la carne que se prepare ese día, lo coloca de último por que cuando esté ya puede servir.

- Cuales Son Las Emociones Y Sentimientos Que Expresa La Persona Que Prepara Los Alimentos: A doña Rosa le gusta cocinar, por lo tanto ella no lo considera como una obligación y lo hace con agrado, ella trata de que la comida quede agradable a la vista para que a todos les guste y se la coman con agrado.

- Qué Actividades Realizan Antes Y Después De La Preparación De Los Alimentos: Ella lo primero que hace antes de comenzar a preparar el desayuno es cargar el agua del día, luego del tomar el desayuno se pone a preparar la bienstarina y adelantar el almuerzo, sirve el almuerzo, descansan un momento y luego se dedica a jugar con los niños o a ponerles tareas mientras se llegan las 4:00 p.m. hora en que los despide.

OBSERVACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

- En Qué Sitio Del Hogar Se Consumen Los Alimentos: Se consumen en la salita que tiene destinada para los niños, en esa sala existen dos mesas que funcionan como comedor. Los niños de doña Rosa consumen a alimentos en el cuarto de ellos junto al televisor.

- A Qué Persona Se Le Ofrece La Mejor Y Mayor Ración Alimentaria: Cuando está el marido, ella le sirve un plato succulento, pero cuando no está, siempre la comida se reparte por porciones iguales.

- En Donde Comen Los Niños: En la salita que queda junto a la cocina. la sala tiene mesitas pequeñas de madera de color verde que funcionan como comedor.

- A Qué Hora Se Consumen Los Alimentos: El desayuno se consume a las 6:30 a.m.; el almuerzo se sirve a las 12:15 m. y la comida a las 6:00 o 6:30 de la tarde.

- Qué Objetos Se Utilizan Para El Consumo De Alimentos: Para servirle la comida a los niños se utilizan unos platos de plástico de varios colores, pocillo en plástico y cubiertos de metal. La alimentación para las personas de la casa se sirve en platos esmaltados y en pocillos de plástico.

- Integración Familiar A La Hora De Consumir Los Alimentos: Cuando se sientan a comer, los niños se sientan en la salita todos juntos, aveces los acompaña doña Rosalbina. El resto de la familia se sientan en el cuarto de dormir, se ubican frente al televisor mientras consumen sus alimentos.

-Cuál Es La Secuencia Que Utilizan Para Servir Los Platos A La Mesa: Primero se sirve el seco (arroz, papas, verduras y pollo o carne) y luego se les da jugo o agua de panela.

- Con Qué Especies Se Mezclan Las Comidas: A doña Rosa le gusta cocinar con aceite, a todas las comidas les pone un poquito por que dice que les da sabor; ella también utiliza el color y el cominos, los guisos son de tomate con cebolla.

- Cuales Son Las Bebidas Que Se Consumen Junto Con Los Alimentos: Casi siempre es jugo de frutas en agua, se acostumbra la mora, la guayaba y la curuba, si no hay frutas se les da agua de panela o refresco que se prepara en agua hervida.

- Cuales Son Los Alimentos Que Se Consumen Diariamente: Al desayuno se consume caldo de papas con chocolate, si no se prepara el caldo de papa se hace huevo con chocolate o changua con leche. Al almuerzo se prepara siempre arroz y papas peladas o con hollejo, verdura que puede ser zanahoria con habichuela, torta de espinacas o tallos y ensalada de cebolla y tomate. La proteína es variada, aveces se les da carne frita o guisada, pollo apanado, frito o sudado y de vez en cuando atún y como sobremesa el jugo.

La comida es calentado del almuerzo o aveces preparan sopa de pasta, arroz o avena acompañadas de agua de panela.

- Cuales Son Los Sentimientos Que Expresan Los Integrantes De La Familia Al Consumir Alimentos: Los niños comen muy juiciosos, aveces hablan o se ponen a molestar al compañero, pero por lo general no molestan cuando comen. Doña Rosalbina se sienta con ellos algunas veces y cuando lo hace casi no habla con ellos, se sienta en la otra mesa y come mirando hacia donde están los niños. Los familiares de Doña Rosa se sientan en el cuarto y miran televisión mientras comen, parece que le dieran más importancia al programa que a la comida, casi nunca hablan entre ellos.

- Qué Hacen Después De Consumir Los Alimentos: Doña Rosa y las hijas lavan los platos y los niños salen al campo a jugar o reposan un rato el almuerzo en el pasto

OBSERVACIÓN DE LA COCINA

- Qué Elementos Contiene La Cocina: Tiene una estufa de carbón, un armario de madera que usa para guardar el mercado, un filtro para el agua, un platero

metálico, ollas de aluminio, platos y pocillos.

- Cómo Es El Orden De Los Objetos En La Cocina: A la izquierda de la puerta se encuentra la estufa, enseguida un mesón de ladrillo donde coloca el filtro del agua, al lado del mesón, frente a la puerta se encuentra el platero y enseguida el armario del mercado. Las ollas se cuelgan de los palos que hay en el techo.

- En Donde Se Almacenan Los Alimentos: El mercado de tienda se almacena en el armario que hay en la cocina, el mercado de plaza se guarda en canastos que se dejan en la cocina, la carne se sala y se guarda en una vasija plástica con tapa.

- En Qué Lugar Se Depositán Los Desechos De La Cocina: Las cáscaras de las verduras se guardan para los marranos y las ovejas y los papeles y plásticos se guardan en una bolsa o se queman en la estufa.

- Realizar La Descripción Física De La Cocina: La cocina es un cuarto pequeño, más o menos 4 metros cuadrados, está hecha en bloque y tiene las paredes pintadas de blanco, el piso es de cemento y el techo es de teja de barro y tiene atravesadas una vigas de madera donde cuelga las ollas y los cedazos.

3. IDENTIFICACIÓN DE PATRONES CULTURALES

CATEGORIZACIÓN INDUCTIVA:

CATEGORÍA DEDUCTIVA 1: Alimentación de la Región:

Categorías inductivas	Proposiciones
Alimentos que componen la dieta	<p>Desayuno: Tinto, Caldo de papa, Chocolate, agua de panela, pan.</p> <p>Almuerzo: Sopas de avena, trigo, maíz, cebada, ajiaco.</p> <p>Comida: Papas, arroz y pasta con agua de panela o tinto.</p> <p>A parte de la dieta de sus hogares los niños consumen en el hogar una minuta que es elaborada por el ICBF, la cual se compone de:</p> <p>10 a.m. un pocillo de bienestarina en agua leche con una galleta de soda.</p> <p>12:30 p.m. almuerzo: una porción de pollo o carne, arroz, verduras como habichuela, zanahoria, alverja, tallos como espinacas, papas o pasta y algunas veces arepuelas de harina de trigo, acompañado de jugo de frutas.</p>

	<p>4:00 p.m. onces: Pocillo de bienestarina, con galleta de soda y mermelada.</p> <p>Día festivo: Carne, papa salada, gallina, chivo, chicha y cerveza.</p>
Preparación de los alimentos	<p>Lo que se prepara con mayor frecuencia son las sopas.</p> <p>La secuencia de preparación inicia con el pelado de las papas y continúa con molido y cernido del trigo, la cebada o el maíz y esto se emplea como espeso para la sopa, al tiempo que se le agrega zanahoria, habichuela, papa picada y sal; se espera a que las papas ablanden para servir.</p> <p>En algunas ocasiones se prepara arroz, con un guiso de empella y cebolla frita, luego se agrega el arroz, se deja sofreír para adicionar agua y sal.</p> <p>Papas cocinadas, se arregla (pelar) la papa se lava y mientras tanto se deja hervir el agua con sal no mucha porque las papas quedan simples.</p> <p>La preparación del guarapo se hierve el aguas cuando enfría se le echa la panela se le añade a la supia por 15 días, se cuela y se sirve.</p> <p>Para la preparación de la chichase</p>

	<p>muele el maíz en la piedra y se cocina que quede una colada clara se le echa miel de caña de la que traemos de Monquirá se agrega una bolsita de tela con clavo de olor, cuando enfria, se echa en la garrafa y se deja quince días, bien tapada.</p> <p>La sobremesa consiste en agua de panela, agua hervida o tinto.</p> <p>Generalmente la que prepara los alimentos es la mamá, con ayuda de los niños.</p>
<p>Preferencias en el consumo.</p>	<p>La mejor ración siempre se ofrece a la persona que aporta el trabajo físico, que en la mayoría de los casos es el esposo o en su defecto el hijo mayor.</p>
<p>Consumo de los alimentos</p>	<p>Los alimentos se sirven y se consumen en la mesa de la cocina. Se sirve al tiempo para todas las personas de la casa.</p> <p>La integración se da sobre todo a la hora de la cena, cuando se encuentran reunidos y no hay labores pendientes</p> <p>Cuando hay visitas la mujer come de pie junto a la estufa, no come en la mesa.</p>
<p>Alimentos que producen:</p>	<p>En la Vereda, se producen los siguientes alimentos: Papa, maíz, trigo, cebada, curuba, alverja, huevos y leche.</p>

	Nacen silvestre los nabos, las habias y las hojas de rebancá.
Alimentos que mercan:	Lo que más comúnmente mercan es: Zanahoria, remolacha, tomate, cebolla, pasta, la panela, café, el arroz, pan, sal, empella, algunas frutas como guayabas, etc.

CATEGORÍA DEDUCTIVA 2: Factores que influyen en las costumbres alimentarias

Categorías inductivas	Proposiciones
Lo religioso	<p>Se acostumbra a “santiguar” la olla (Al momento de agregar la sal, haciéndolo en forma de cruz), para que la comida rinda y quede bien.</p> <p>Es considerado pecado el botar el pan, por que después faltará sobre la mesa.</p> <p>Después de todo acto religioso como misas, funerales, matrimonios, bautizos y peregrinaciones se cocinan los mejores animales y se bebe chicha y cerveza.</p> <p>Se hacen rogativas en las que piden lluvia para sus sembrados.</p> <p>La tierra es sagrada por que Dios la dio y de ella se obtienen los alimentos.</p>

Lo socioeconómico

La posesión de la tierra da prestigio al campesino.

Las familias se forman por uniones entre parientes hay pocos foráneos.

Los niños de estas familias son usuarios del hogar del ICBF, donde se les brinda cuidado y alimentación balanceada.

Viven en pequeños terrenos que no siempre son propios por lo que en su mayoría los campesinos son arrendatarios, cuidanderos o concertados y una pequeña minoría propietarios.

La mayoría de las familias tienen una organización nuclear, con lasos propios de unión libre.

Los domingos o días festivos se reúne la comunidad en la misa, luego se dedican a compartir algunas bebidas en las tiendas del pueblo, mientras se juega al tejo.

El hombre desempeña labores que implica trabajo de alto esfuerzo físico en labores del campo, o la construcción de vivienda y minería.

La ocupación de la mujer consiste en

	<p>realizar las labores del hogar, cuidar las sementeras y criar a los niños y el cuidado del ganado menor.</p> <p>Los productos cosechados son vendidos en su mayoría y el dinero es empleado para comprar otros productos alimenticios y cerveza.</p> <p>Los niños colaboran con el cuidado del ganado y aprenden las labores del campo desde temprana edad.</p> <p>El tipo de vivienda que se encuentra es por lo general en adobe con remodelaciones en otros materiales como ladrillo y cemento, están constituidas por dos o tres piezas, una alacena, cocina, corredor de columnas, piso de tierra o cemento con mineral, pozo séptico o letrina fuera del area de habitación.</p>
<p>Lo Climático y Geográfico</p>	<p>Los terrenos están ubicados en zonas planas o en declive, con tierras deforestadas y áridas.</p> <p>“ No se puede tener ganado por la sequía”.</p> <p>El clima de la región es frío, con escasez de agua, vientos fuertes durante la mayor parte del año y lluvias diseminadas según la estación, con predominio en los meses de abril a</p>

	<p>agosto.</p> <p>Los cultivos son pequeños con menos de un cuarto de hectárea.</p> <p>No hay fuentes de agua cercanas a la vivienda.</p> <p>Los cultivos que se encuentran en esta zona, acorde con el clima son la papa, el trigo, la avena y la cebada; no se acostumbra a tener huertas caseras por lo escaso de la tierra y del agua.</p>
<p>Lo Histórico Cultural</p>	<p>La enseñanza de las labores y oficios propios de cada sexo están a cargo de los padres y se trasmite por herencia de generación en generación.</p> <p>Los arboles fueron cortados en gran parte del terreno por la creencia de que tras ellos se esconden ladrones.</p> <p>Se conserva el uso de la ruana el sombrero y el delantal.</p> <p>Se conservan tradiciones ancestrales como la de moler en piedra, preparar la chicha en tonel para las fiestas, beber guarapo como refrigerio durante el trabajo.</p> <p>Se prepara en ocasiones especiales un cocido que contiene gran diversidad de</p>

	<p>vegetales y carnes.</p> <p>Las condiciones económicas permiten que se practique el arado de la tierra con bueyes y que los niños aprendan desde pequeños.</p> <p>La lana de las ovejas se hila en huso.</p> <p>Se observan muestras de sincretismo cultural muisca-católico.</p> <p>La cabeza de familia siempre es un hombre; las mujeres fomentan el machismo con la actitud sumisa y la preservación de roles sicosociales extremadamente definidos.</p> <p>Las papas se consideran sagradas, "sin papa no hay comida".</p> <p>La religión que se "practica" es la católica.</p>
Lo Psicológico	<p>La mujer no se cuestiona acerca de su quehacer diario y por el contrario lo rutiniza y lo considera inherente a su condición de mujer campesina, sin buscar fuentes alternas de ingreso u ocupación.</p> <p>Los niños alegran la casa siempre con sus risas, cambian el ambiente de trabajo de sus padres.</p>

	<p>Los niños se expresan con gestos de agradecimiento por el alimento.</p> <p>La condición cultural hace que el afecto se exprese de formas distintas de la manifestación verbal o de contacto físico, cambiando a expresiones preverbales muy sutiles casi imperceptibles para quien no se encuentra habituado a ellas.</p> <p>Los niños son tímidos ante los extraños en un comienzo, pero más tarde expresan alegría y despreocupación; se nota un cambio de actitud de estos ante la presencia autoritaria del padre que por lo general impone los castigos.</p>
--	--

CATEGORÍA DEDUCTIVA 3: Comportamientos y actitudes frente a la costumbre alimentaria.

Categoría inductiva	Proposiciones
Manifestaciones de la mujer frente a las costumbres alimentarias	"La actitud de la mujer de muestra indiferencia emocional ante la preparación de los alimentos realiza esta como cualquier otra labor de su rutina diaria; sin embargo algunas expresan desagrado por esta actividad que es

	<p>tomada como obligación”.</p> <p>“Aprendieron a cocinar siendo niñas, sus madres les enseñaron”.</p> <p>“La comida la da la tierra y hay que comer lo que cultivamos”.</p>
Actividades previas y posteriores a la preparación del alimento	<p>“Antes de iniciar la preparación de los alimentos se trae el agua de los pozos, se prepara el tinto, luego se ordeñan las vacas y se atiende el ganado”.</p> <p>“Luego del almuerzo se reposa durante un cuarto de hora o se ve t.v., luego se puede lavar la ropa y arreglar las camas”.</p>
Horario para la preparación y consumo de los alimentos	<p>-5:30 - 6:00 a.m. Desayuno.</p> <p>-11:30 - 1:00 p.m. Almuerzo.</p> <p>-5:30 - 6:00 p.m. Cena.</p>
Objetos empleados en la preparación y consumo de alimentos	<p>Estufa de carbón, ollas de aluminio con tapa, vajillas de losa y plástico, cubiertos metálicos, cucharón y molinillo de madera, trapos para agarrar las ollas.</p>
Sentimientos que expresa la familia al momento de consumir los alimentos.	<p>Los niños expresan apetito y toman su alimento con agrado y avidez.</p> <p>El jefe de familia no expresa otra cosa que avidez y afán por continuar su jornada laboral, por lo cual se concentra en terminar pronto su plato.</p> <p>La mujer demuestra agrado al ver que están consumiendo lo que ella preparó,</p>

	mientras tanto ella come una pequeña porción, de pie junto a la estufa.
Orden de los platos a la hora de comer	Habitualmente el almuerzo es solo sopa, con sobremesa de agua o agua de panela; para la cena algunas veces se sirve seco después de la sopa.
Integración de la familia a la hora de comer	A la hora del almuerzo casi no se intercambian ideas u opiniones, esto por lo general se hace a la hora de la cena, cuando no quedan labores por cumplir; la mayor integración se da los fines de semana.

CATEGORÍA DEDUCTIVA 4: Salud enfermedad y su relación con la nutrición.

Categoría inductiva	Proposiciones
Enfermedades más frecuentes en los niños	-Gripa, - diarrea, - fiebres, - infecciones respiratorias.
Enfermedades más frecuentes en los adultos.	-Tensión arterial alta, -trastornos digestivos y del sistema nervioso.
Relación de la alimentación con la salud	“Le toca uno alimentarse para vivir saludable, así no sean tantos alimentos como en la ciudad, pero uno requiere de alimentos buenos para tener buena salud”.

	<p>“Toca comer porque entonces como hace uno pa´vivir”.</p>
Factores de los cuales depende una buena salud	<p>“Pues que le digo, bañarse uno, arreglarse, alimentarse bien”.</p> <p>“Cuando uno se come algo que le sienta mal a una persona, entoncesesto hace que la persona se enferme”.</p> <p>“Pues de comer bien y cuidar bien a los niños y a nosotros”.</p>
Medidas higiénicas para la preparación de los alimentos	<p>“Toca lavarlos como la alverja, el maíz y hervirlos”.</p> <p>“Pues lavarlos antes de comer y hervir bien el agua”.</p> <p>“Los lavo y los hiervo”.</p>
Medidas a tomar cuando los niños se enferman	<p>“Cuando se enferman los hijos toca que comprarles pastas o se llevan al puesto de salud. Primero se compran pastas en la droguería”.</p> <p>“Pos les doy aguitas de hiervas o de ajo y cebolla. Y así les pasa”.</p> <p>“Cuando se enferman los niños, así en veces, darles una droguita... yo nunca los llevo al medico, solo al niño cuando se tomó ese veneno pero eso fue en Tunja”.</p>
Medidas a tomar cuando la mujer se	<p>“Pos yo, aguantarme, aveces tomo</p>

<p>enferma.</p>	<p>aspirinas así no más yo no voy al medico, nunca he ido”.</p> <p>“Pues depende de lo que me enferme, por ejemplo a uno le duele el estomago pos una hace una aguita de ajos y cebolla y le pasa o cuando me duele la cabeza mando por una pasta”.</p> <p>“No señora yo casi no voy al medico, nunca voy, pos uno se siente mal porque allá lo regañan a uno”.</p>
<p>Importancia de la alimentación dentro de la rutina diaria</p>	<p>“Nosotras aquí hacer el aseo de la casa y como el año pasado no se dio el maíz, toca es todo comprado y preparar la comida”.</p> <p>“Todo es importante. Yo primero hago de comer y me voy a trabajar porque uno alimentado puede trabajar, porque así uno con hambre no trabaja”.</p> <p>“Pa´que le digo señorita yo le ayudo a él a echar azadón y el me ayuda a criar, cuando se enferman los niños, él los ayuda a alzar, no como otros que dicen como usted es la mujer, usted tine que verlos”.</p> <p>“lo más es importante es la cocina, to les doy onces, ya toca porque ellos piden”.</p>
<p>Formas de prevenir las enfermedades</p>	<p>“Pues ellos así no sean visto enfermos, así solo cundo les da gripa no más, ni</p>

<p>que pueden ser causadas por la alimentación</p>	<p>diarrea, pues eso si no los dejamos tomar agua cruda, se hierve y así se les da. El guarapo cuando se hace, se hace con agua hervida o si no con agua de panela”.</p> <p>“Nosotros nunca sufrimos de diarrea; la gripa que esa se controla con tomar una pasta de gripa y agua de panela con limón, y así se le pasa. Aquí siempre tomamos agua hervida”.</p> <p>“Prevenir el desaseo que eso va en uno mismo hay que quemar la basura o taparla porque tiene moscos”.</p> <p>“Pues la diarrea eso siempre les da, en especial a la niña chiquita a todos se les da agua hervida con hiervas la leche también es hervida, antes de comer las frutas se lavan y hay muchas personas que se comen las papas con pellejo”.</p>
<p>Concepciones de salud y enfermedad</p>	<p>“Salud es que estoy alentada, y enfermedad es cuando a uno le da dolor de cuerpo o de cabeza”.</p> <p>Salud es cuidarse uno en lo material en lo físico porque si uno no se cuida uno va decayendo, Hay veces por ser uno desnutrido que uno no se cuida uno se ve enferma de una cosa y de otra y como los papas de uno lo alimentaban entonces uno fue desnutrido cuando</p>

	<p>pequeño”.</p> <p>“Salud es tener juerza pa´trabajar, enfermedad es sentir un desaliento en todo el cuerpo, una flojera”.</p>
<p>A quien acude cuando se ven enfermos</p>	<p>“Pos yo a mis hermanos y a mi tía la hermana que tengo por aya arriba ella pa que ella me ayuda ella me da alguna yerba, alguna pasta o me regala platica, doña Rosa también sabe curar ella también nos da pastas y nos soba”.</p> <p>“ Ir al puesto de salud o uno les da una pasta”.</p> <p>“pos primero se les da droguita de la que venden donde don Antonio, la verdad pa´que le voy a decir yo nunca voy al medico solo ahorita cuando el niño se enfermo que lo llevamos a Tunja”.</p>
<p>Sentimientos expresados cuando alguien se enferma</p>	<p>“Yo me afano más que todo por los niños, por Ariscalco enveces porque´s fregao”.</p> <p>“Si yo me enfermo me afano porque quien va a ver los animales, y el oficio y los hijos”.</p> <p>“Me preocupa mi esposo porque el es el que trabaja y da la plata para lo que uno necesite”.</p>

	“Cuando se enferman los niños me siento angustiada desesperada uno no sabe que hacer”.
Alimentos que son considerados buenos para los niños y para la mujer	<p>“Pues las sopitas y las papas y la agua de panela”.</p> <p>“Pues acá la sopa que es lo que uno más consume la leche y así los huevos de campo”.</p> <p>“Lo mismo que los adultos pues que coman sopa y papas, también todos podemos tomar la colada que nos dio el bienestar para año nuevo”.</p>

Análisis e interpretación

Luego de la experiencia desarrollada durante el trabajo de campo, comparada con los datos recopilados, un análisis crítico de la situación desde diferentes puntos de vista y apreciaciones subjetivas variadas, se han llegado a plantear como observaciones concluyentes acerca del proceso investigativo llevado a cabo, las siguientes:

La alimentación de la región se compone de especies cultivadas en el sector en una parte considerable, aunque el mayor porcentaje de la producción es vendido para poder adquirir otros productos complementarios, cada quincena en los mercados de las plazas de Tunja y Toca, esto debido a que muchos de ellos no poseen medios de conservación adecuados para los alimentos.

La mayor parte de los alimentos consumidos en las cinco raciones diarias de alimentos son carbohidratos, los cuales proveen al cuerpo de la energía necesaria para mantener su funcionamiento normal.

La principal comida es la cena, donde se reúne la familia después de la jornada, el lugar donde se consumen los alimentos, es en todos los casos la cocina, en donde se encuentra la mesa de madera dispuesta para esta actividad, el plato más común del día es la sopa, hecha a base de harinas de cereales cultivados en la región, consideran a la papa como la base de cada comida “Una comida sin papa, no es comida”. La mejor ración se le da siempre al hombre o al hijo mayor por ser la cabeza visible de la familia aunque sea la mujer quien dirige el hogar y los niños sean los que necesiten mayor atención en la alimentación.

El factor religioso sigue siendo muy arraigado en la vereda, en los días en que se celebran bautizos, matrimonios, primeras comuniones y funerales; se aprecia una variación en la dieta diaria, las familias de las veredas se reúnen comparten la comida y bebidas como la cerveza y la chicha. También hay que tener en cuenta costumbres como santiguar la comida antes de servir y antes de empezar a realizarla para que quede bien y alcance para todos, también conservan la costumbre de hechar la sal en forma de cruz a la comida, los domingos se reúnen los compadres comparten unas cervezas y los mayores juegan al tejo.

Los factores socioeconómicos afectan las costumbres alimentarias ya que el campesino come lo que cultiva y al ser sus posibilidades económicas tan limitadas no cultiva si no el producto que se puede vender con mayor facilidad, y no da cabida a huertas caseras que ayuden a complementar su dieta.

Hemos observado que entre madres e infantes no es muy usual el contacto físico, lo cual no significa que no tengan estrecho lazos afectivos y que ellos no capten el afecto que sus padres sienten hacia ellos, es tal vez que el cariño es expresado de otra forma. Las madres campesinas poseen maneras distintas de expresión emocional, por ejemplo su forma de acariciar a su hijo es distinta más energética, su medio cultural les ha hecho adquirir actitudes aparentemente inexpresivas, pero han desarrollado un vínculo afectivo familiar sólido diferente al que se observa en la ciudad.

El difícil acceso a la región impide un contacto directo con información ajena lo que ha permitido que muchas de las costumbres se conserven intactas, ejemplo el clima frío limita la posibilidad de muchos cultivos y posibilita otros, la gente acostumbra ingerir bebidas calientes como el agua de panela y el tinto y usa ropa abrigada como ruanas chalets y sombreros, como bebida energética para el trabajo se utiliza el guarapo.

Las formas de preparación de los alimentos y los mismos tipos de alimentos ingeridos en la región son heredados de las madres a las hijas e hijos, y a su vez ellas hacen pequeñas modificaciones de acuerdo a sus posibilidades y estos mensajes son transmitidos a sus herederos.

Las personas que habitan el campo, en especial la mujer, suele tomar la preparación de alimentos como una actividad rutinaria a la cual no se le brinda mucha importancia y lo hacen por que es una obligación propia mantener alimentada a su familia, muchas de ellas manifestaron que no les gusta cocinar, lo hacen por que “les toca”, la mujer adopta su rol dentro del hogar como cuidadora, sin ningún reconocimiento por este trabajo, no dejando espacio para una reflexión sobre el quehacer diario. Sin embargo algunas dicen que lo más importante que hay dentro de su cotidianidad es el alimento, con hambre no se puede Trabajar” manifiestan.

La mujer se preocupa más por la salud de otros miembros de la familia que por la propia, los niños sufren de enfermedades respiratorias, ellos están permanentemente en contacto con los humos producidos por las estufas de leña y carbón, y el consumo de vitamina C en la dieta no cumple en su totalidad los requerimientos diarios aconsejados. Las madres sufren frecuentemente de gripas, una de las madres sufre de hipertensión, problemas digestivos y nerviosos, las demás cuentan con aparente buena salud.

Aspectos tales como el aseo personal y la disposición de basuras consideran ellas que influyen en la conservación de la salud.

Se identificó también que la primera conducta en caso de enfermar era utilizar pastas que tienen de reserva como aspirinas y conmel, la segunda conducta es agua de hiervas y cebolla y consultar a Rosalbina Cipamocha que sabe sobar y

en ocasiones atiende partos, como ultimo recurso van al puesto de salud. La mayoría de las mujeres nunca consulta al medico afirman no haber estado realmente enfermas, y también manifiestan no ser bien atendidas por el personal de enfermería que labora allí.

Lo que más afecta a las madres es la enfermedad de los niños hay una gran sensación de impotencia y preocupación por las complicaciones venideras. La enfermedad propia no es causa de mayor preocupación lo que refleja baja autoestima y devaluación de su papel en el hogar. Existe la concepción en la mayoría de estas madres que no hay alimentos esenciales para los niños, todos los alimentos que ellos consumen son buenos.

Los niños heredan las costumbres alimentarias de sus padres, p. ej. beben guarapo, le quitan el hollejo a la papa antes de comérsela y aprenden a cocinar con las mismas técnicas y procedimientos; lo cual ocasiona que se mantengan estables las condiciones nutricionales a través de las generaciones y que se preserven costumbres y manifestaciones culturales asociadas con la alimentación y la nutrición de las familias. Las mujeres que son las transmisoras de las costumbres alimentarias consideran que es importante alimentarse aunque no enfatizan en la cantidad, ni en la naturaleza de los alimentos, ya que ellas tienen la convicción de que su familia se alimenta correctamente con las papas, el arroz y la sopa; para ellas ver a los niños “gorditos” es sinónimo de una buena nutrición y por ende, de buena salud.

Las costumbres alimenticias están basadas en el pensamiento y tradiciones gastronómicas muiscas ya que se pudo verificar que la base de la alimentación de las familias estudiadas es la papa, y otros tubérculos como hibas, rubas, nabos, cubios, esto era considerado alimento de los indios y en la actualidad se asocia con la dieta del campesino tipo.

El ofrecer la mejor ración del alimento al hombre no solo implica un mayor reconocimiento de la labor instrumental física realizada por él, en relación con el trabajo afectivo y del hogar que desempeña la mujer; sino que a su vez encierra un manejo psicológico, en el que la mujer hace sentir como centro de atención al hombre y este retribuye a su vez con el consentimiento de los intereses y deseos de la mujer, sin que esto sea evidente o explícito; por otra parte además de la alimentación suficiente y adecuada, existen factores que provocan variaciones significativas tanto en el desarrollo físico, como en el componente psicológico - espiritual propio del ser humano, determinantes de un mayor y mejor aprovechamiento del alimento y las condiciones de vida en las que deba crecer el individuo; es así como el afecto y el buen trato, el permitir que la persona se identifique como parte activa y componente necesario de un grupo social fundamental que es la familia, permite y estimula el crecimiento y desarrollo integrales del individuo.

En relación con la costumbre alimentaria se conservan muchas tradiciones ancestrales tales como, el sacrificio y consumo de animales en las fechas especiales como el nacimiento, el entierro, el matrimonio, agasajos políticos

acompañados de ají y la cerveza, que ha desplazado el consumo de chicha en nuestras regiones.

Por lo expuesto anteriormente, sería de gran utilidad crear algunos parámetros de “medición” del bienestar y desarrollo infantil, no solamente por saber como vive, se viste y qué tipo de educación tiene, también se deberían tener en cuenta las transformaciones socioculturales importantes en la comunidad, en especial, que afecten los procesos de desarrollo del niño.

En la zona estudiada desapareció el latifundio y el minifundio, que eran las formas antiguas de tenencia de la tierra; en la actualidad el microfundio es la forma generalizada de tenencia. La producción de esta pequeña propiedad, no alcanza a suplir completamente las necesidades básicas de las familias de esta región.

La vida comunitaria de las familias de estas zonas gira al rededor del cultivo de las celebraciones eucarísticas, y de reuniones políticas.

En la zona de estudio la mujer conserva su antiguo rol de división del trabajo, ya que ella siembra con su marido y dedica la mayor parte del tiempo a los hijos y al hogar.

TEORIZACIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN

La situación nutricional de Boyacá se encuentra ligada a múltiples factores, como lo son el deficiente y arcaico régimen de tenencia de la tierra, producción escasa, desorganizada y de alto costo en tierras que no les pertenecen legalmente, por lo cual del total de las cosechas solo una pequeña parte les corresponde; métodos arcaicos de explotación agrícola que llevan al desgaste físico intenso incluyendo obviamente a los menores de edad que colaboran con sus padres en las labores de cultivo; escaso o nulo uso de regadíos artificiales debido a la falta del valioso líquido y de recursos económicos para tener acceso a maquinaria, créditos agrícolas restringidos de difícil pago y mal orientados, red vial insuficiente y de mala calidad, baja industrialización, de productos para la agricultura, carencia de medios de conservación de los alimentos (de los hogares que visitamos solo 1 tenía nevera) Nulo uso de productos de caza, industria química (enriquecimiento de los alimentos agregándoles sales , yoduros, vitaminas, minerales y amino ácidos) ignorando la importancia de la adecuada preparación de los alimentos, el evidente desnivel en precios y salarios que dificultan la adquisición de los alimentos etc.

Como el hombre come lo que el medio le facilita, la costumbre alimentaria del grupo estudiado esta mediada por las formas de producción, los cultivos en estos sitios son cercanos a la vivienda, y son específicos para papa cebada o Maíz, esto se asemeja a la utilización del medio por parte de los muiscas.

En la actualidad no se conservan las formas naturales de control de plagas, de nutrición del suelo y de conservación de alimentos, estos saberes han sido

desplazados por el uso de pesticidas fertilizantes y neveras.

Por valoración antropométrica las mujeres se encuentran dentro de los parámetros establecidos como normales según tablas de tallas y peso Colombianas. Y solo uno de los nueve niños se encuentra por debajo de los valores considerados como normales por el ICBF, lo cual denota que el grupo en estudio no presenta carencias de nutrientes básicos, a pesar de ser su dieta basada en tubérculos y cereales, y algunas legumbres, esto debido a que el consumo de proteína vegetal asociado con carbohidratos, hace que éstas proteínas se utilizan como tal no como reserva energética, además el campesino de estas zonas come de tres a cinco comidas diarias. Y no se ven expuestos a altos niveles de estrés.

No se pudimos establecer si los que más se enferman en la pareja son los hombres o las mujeres, pero si se pudo verificar que los servicios de salud a que tienen acceso no son muy acogidos por la comunidad por diversas causas como por ejemplo no se sienten bien atendidos buscan a la madre comunitaria para resolver sus problemas de salud.

Las costumbres y entre ellas las costumbres alimentarias de esta zona, están dadas en su mayoría, por línea materna, por tradición oral y por permanencia cultural.

Comprobamos que los niños de nuestro estudio, poseen otros conocimientos y habilidades no muy coincidentes con el esquema occidental de pensamiento y educación, éste desarrollo es derivado del medio en que se desenvuelven, un

ejemplo claro es que los niños tienen el conocimiento sobre el trabajo agrícola y además desarrollan la capacidad de crear expresiones lúdicas innovadoras.

Las mujeres de esta zona son personas muy vitales y que tienen gran jocosidad, al contrario de lo que pensamos al llegar a esta vereda, por que llevábamos un esquema preestablecido, el cual pretendía encasillar a la mujer campesina como una persona triste, sufrida y para nada feliz.

BIBLIOGRAFÍA

- ACERO, M. Roberto. El Maíz. En: Esso Agrícola. Bogotá: Vol. 25. no.3 (Jul.1978), p.16 - 20
- AVILA, Arquímedes. Plan Local de Salud del Municipio de Chivatá. 1997.
- BEJARANO, Jorge. Alimentación y Nutrición en Colombia. Bogotá: Cromos, 1941.
- BOAS, Franz. Cuestiones fundamentales de antropología cultural. Buenos Aires: Solar, 1964. 286p.
- BONILLA, Elssy. Más allá del dilema de los métodos. Medellín: Editorial Alianza. 1992.
- CASTAÑEDA, Carlos. Las enseñanzas de don Juan. Santa Fé de Bogotá: Fondo de Cultura Económica, 1992. 303p.
- CORREA, Ramón C. Monografía de los Pueblos de Boyacá. Bogotá: ABC, p. 42. Tomo I.
- DEPARTAMENTO ADMINISTRATIVO DE ESTADISTICA. XVI Censo nacional de población y V de vivienda. Bogotá: DANE, 1993.
- ECO, Humberto. Como se hace una Tesis. México D.F.: Gedisa, 1984. 287p
- FOMON, J. Samuel. Nutrición Infantil. México D.F.: Interamericana, 1976. 535p.
- FALS, Borda Orlando. El hombre y la tierra en Boyacá. Bogotá: Tercer mundo, 1979. 213p.
- FONT, Abel Marine. Los alimentos. Madrid: H Blume, 1978. 336p.
- GUTIERREZ, De Pineda Virginia. Familia y Cultura en Colombia. Bogotá: Cinco, 1969. 380p.
- HACIA UN MODELO DE SALUD MÁS INTEGRAL, Marzo de 1992.

HARRIS, Marvin. Bueno para Comer. Madrid: Alianza, 1990. 349p.

HARRIS, Marvin. Vacas, cerdos, Mesías y brujas. Madrid: Alianza, 1983. 204p.

HERNÁNDEZ, Rodríguez Guillermo. De los Chibchas a la Colonia y a la República. Santa Fé de Bogotá: Universidad Nacional, 1949. p 186.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR. Tabla de composición de la dieta de los alimentos colombianos. Bogotá: Tercera edición, 1992.

INSTITUTO COLOMBIANO DE NORMAS TECNICAS Y CERTIFICACIÓN. Normas colombianas para la presentación de tesis de grado y otros trabajos. Bogotá: ICONTEC, 1996. 132p.

MAUSS, Marcel. Introducción a la etnografía. Madrid: Itsmo, 1974. 388p.

MORALES, Prospero Pradilla. Los pecados de Inés de Hinojosa. Bogotá: Plaza & Janes, 1986. 588p.

MORRIS, Desmond. El mono desnudo. Barcelona: Orbis S.A., 1985. 159p.

PERILLA, Benigno. Todos por Boyacá. 1995 - 1997.

SAN MARTIN, Hernán. Salud y Enfermedad. México D. F.: Fournier, 1979. 819p.

VILLATE, German Santander. Una contribución al estudio del Agro como rama de producción entre los Muisca. En Apuntes del Cenes. Tunja: Vol. 13 no. 21. (Segundo Semestre de 1994), p. 111

Anexo 2.

TABLA DE PESO Y TALLA DE NIÑOS COLOMBIANOS

EDAD EN AÑOS	NIÑOS		NIÑAS	
	PESO PROMEDIO	TALLA	PESO PROMEDIO	TALLA
2 AÑOS	12.230 gms.	86.6 cms	11.870 gms.	84.9 cms
3 AÑOS	14.130 gms.	95.0 cms	13.700 gms.	93.7 cms.
4 AÑOS	15.780 gms.	101.9 cms	15.340 gms.	100.8 cms.
5 AÑOS	17.680 gms.	107.9 cms.	17.210 gms.	107.1 cms.
6 AÑOS	19.930 gms.	113.4 cms.	19.470 gms.	112.8 cms.
7 AÑOS	22.210 gms.	118.6 cms.	21.990 gms.	118.6 cms.

Elaborado por la división de Nutrición del ICBF. Rueda Williamson, R, Luna Jaspe, y otros.

Estudio seccional del crecimiento desarrollo y nutrición en 12.138 niños de Bogotá.

Anexo 3.

TABLA PARA DETERMINAR EL PESO IDEAL DE LAS COLOMBIANAS.

El peso esperado esta dado en kilogramos de acuerdo a la razón entre la estatura y este.

Estatura sin Zapatos	Complexión Grácil	Complexión media	Complexión gruesa
1.42 cms	41.7 a 44.4 Kgm.	43.5 a 48.5 Kgm.	47.2 a 54.0 Kgm.
1.44 cms	42.6 a 45.8 Kgm.	44.4 a 49.9 Kgm.	48.1 a 55.3 Kgm.
1.47 cms.	43.5 a 47.2 Kgm.	45.8 a 51.2 Kgm.	49.4 a 56.7 Kgm.
1.49 cms.	44.9 a 48.5 Kgm.	47.2 a 52.6 Kgm.	50.8 a 58.1 Kgm.
1.52 cms.	46.3 a 49.9 Kgm.	48.5 a 54.0 Kgm.	52.2 a 59.4 Kgm.
1.55 cms.	47.6 a 51.2 Kgm.	49.9 a 55.3 Kgm.	53.6 a 60.8 Kgm.
1.57 cms.	49.0 a 52.6 Kgm.	51.2 a 57.1 Kgm.	55.0 a 62.6 Kgm.
1.60 cms.	50.3 a 54.0 Kgm.	52.6 a 58.9 Kgm.	56.7 a 64.4 Kgm.
1.62 cms.	51.7 a 55.8 Kgm.	54.0 a 61.2 Kgm.	58.5 a 66.2 Kgm.
1.65 cms.	53.6 a 57.6 Kgm.	56.3 a 63.0 Kgm.	60.3 a 68.0 Kgm.
1.67 cms.	55.3 a 59.4 Kgm.	58.1 a 64.9 Kgm.	62.1 a 69.8 Kgm.
1.70 cms.	57.1 a 61.2 Kgm.	59.9 a 66.7 Kgm.	63.9 a 71.7 Kgm.
1.72 cms.	58.9 a 63.5 Kgm.	61.7 a 68.5 Kgm.	65.8 a 73.9 Kgm.
1.75 cms.	60.8 a 65.3 Kgm.	63.5 a 70.3 Kgm.	67.6 a 76.2 Kgm.
1.77 cms.	62.6 a 67.1 Kgm.	65.3 a 72.1 Kgm.	69.4 a 78.5 Kgm.

Tomado de la tabla sabro.

Anexo 4

EJEMPLO DE LA FICHA DE IDENTIFICACIÓN PARA CADA NIÑO EMPLEADA EN ESTE TRABAJO

NOMBRE: _____ EDAD: _____

PROCEDENCIA: _____ SEXO: _____

ACTIVIDAD DIARIA: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

NOMBRE DEL PADRE: _____

NOMBRE DE LA MADRE: _____

Anexo 5

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

PESO: _____ Kgs. TALLA: _____ Cms.

PERIMETRO BRAQUIAL: _____

PERIMETRO ABDOMINAL: _____

ESTADO NUTRICIONAL: _____

Anexo 6.

GUÍA DE OBSERVACIÓN

1. OBSERVACIÓN DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

- Quién prepara los alimentos.
- Quien ayuda en la preparación de los alimentos.
- En donde se preparan los alimentos.
- Cuanto tiempo dura la preparación de los alimentos.
- Cual es el horario acostumbrado para la preparación de los alimentos.
- Cual es la secuencia de preparación de los alimentos.
- Con que especias mezclan las comidas; (aceites, condimentos...)
- Cuales son las emociones y sentimientos que expresa la persona que prepara los alimentos.
- Que actividades realiza antes y después de la preparación del alimento.

2. OBSERVACIÓN DEL CONSUMO DE ALIMENTOS.

- En que sitio del hogar se consumen los alimentos.
- A quien se le ofrece la mayor y mejor ración alimentaria.
- En donde comen los hijos.
- A qué hora se consumen los alimentos en el hogar.
- Que objetos se utilizan para el consumo de los alimentos y en que estado se encuentran.
- ¿El grupo familiar se integra a la hora de comer?

- Cual es la secuencia que se utiliza para servir los platos a la mesa.
- Cuales son las bebidas que se consumen con los alimentos.
- Cuales son los alimentos que se consumen diariamente.(Describir la dieta base)
- Cuales son los sentimientos que expresa cada integrante del grupo familiar al consumir el alimento.
- Qué hacen después de terminar de consumir los alimentos.
- En que formas de preparación se consumen los alimentos.

3. OBSERVACIÓN DE LA COCINA.

- Que elementos contiene la cocina.
- Como es el orden de los objetos en la cocina.
- Que tecnología e instrumentos se utilizan para la preparación de los alimentos
- Descripción física del sitio donde se preparan los alimentos.(área, iluminación, ventilación).
- Disposición del fogón.

Anexo 8.

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA A LAS MADRES DE FAMILIA

1. ¿De qué se enferman los miembros del grupo familiar?
2. ¿Cuál cree que es la relación de la alimentación con la salud?
3. ¿Cuáles son los factores de los cuales cree que depende su salud?
4. ¿Qué medidas higiénicas utiliza e la preparación de los alimentos?
5. ¿Qué hace cuando los niños o usted se enferman?
6. ¿Qué importancia le da usted a la alimentación de su familia dentro de su rutina diaria?
7. ¿Cuáles son las formas que usted emplea para prevenir enfermedades que pueden ser causadas por la alimentación?
8. ¿Para usted qué es salud y qué es enfermedad?
9. ¿Cuál es la primera persona a la que acude cuando usted o sus hijos se enferman?
- 10 ¿Qué sentimientos experimente cuando sus hijos o usted se enferman?
- 11 ¿Cuáles son los alimentos que considera buenos para sus hijos y para usted?