

Alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes de Colombia

Ximena Rivas Abadía, Sonia Carolina Pazos, Silvana Katerin Castillo Castillo, Helena Pachón

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Bogotá DC, Colombia.
Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), Palmira-Valle del Cauca, Colombia

RESUMEN. El objetivo de presente estudio fue conocer qué consumen las comunidades indígenas y poblaciones afrodescendientes en Colombia, ya que es importante para los programas sociales como los del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). En este trabajo se obtuvo información de alimentos autóctonos en comunidades indígenas y afrodescendientes de diez departamentos colombianos (Cauca, Nariño, Amazonas, Chocó, Guainía, Vichada, Magdalena, Guajira, Cesar, Vaupés). Se aplicó una ficha técnica donde se indagaba ubicación e información personal del encuestado, nombre y tipo del alimento, grupo que lo consume, clima en el que se produce, épocas de cosecha, forma de consumo, preparaciones, propiedades, producción actual, uso y ubicación. Se entrevistó grupos ó personas clave como madres comunitarias del ICBF, autoridades indígenas, docentes, médicos tradicionales, entre otros, bajo la supervisión de profesionales de la unidad móvil del ICBF en cada departamento y se obtuvo información bibliográfica (n=123 documentos). De los departamentos seleccionados se visitaron 13 ciudades y se encuestaron 139 personas donde se reportaron 92 nuevos alimentos entre carnes, vegetales y otros, referenciando como nuevo alimento aquel que no se encontrara en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. De los 92 alimentos, se obtuvo el nombre científico para 62. De estos, 2 se catalogaron como otro, 18 como cárnicos, 3 como insectos y 39 como plantas repartidos en frutos (n=29), hojas (n=4), semilla (n=3) y raíces (n=3). Las comunidades afro-descendientes e indígenas colombianos reportan consumir decenas de alimentos que hoy en día no se encuentran en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos.

Palabras clave: Alimentos autóctonos, comunidades indígenas, poblaciones afrodescendientes, Colombia, ICBF.

INTRODUCCION

En diferentes partes del mundo se han hecho estudios sobre alimentos nativos de las comunidades minoritarias. Por ejemplo en Canadá, Kuhnlein (1) afirma que los sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas contienen una gran cantidad de información sobre las especies de alimentos únicos que pueden ser utilizados para la nutrición humana. Si bien existe una gran diversidad en los ecosistemas culturales utilizadas por los pueblos indígenas a través de la historia, y gran variedad en las especies vegetales y animales utilizadas como alimento, la tendencia actual es sustituir el

SUMMARY. Foods native to indigenous and afro-descendants in Colombia. For social programs in Colombia, like those administered by the Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), it's important to know what native foods minority groups consume. This research obtained information on native foods consumed by indigenous and afro-descendants living in 10 Colombian departments: Cauca, Nariño, Amazonas, Chocó, Guainía, Vichada, Magdalena, Guajira, Cesar and Vaupés. A questionnaire was applied to key informants (individually or in groups), addressing the following topics: personal information on the informant, name and type of food, if consumed by indigenous and/or afro-Colombians, climate where produced, time of year when harvested, if consumed raw or cooked, preparations, properties ascribed to the food, and current production, use and availability. Key informants included participants in ICBF's programs, indigenous authorities, teachers, traditional healers, and others, under the supervision of professionals from ICBF's mobile unit in each department. Bibliography (n=123 documents) was compiled and reviewed. In the departments selected, 13 municipalities were visited, 139 individuals were interviewed and at least 92 new foods (i.e., not currently included in the Colombian Food Composition Table) were identified. Among the 92, the scientific name was obtained for 62 foods. Of these, 2 were classified as other, 18 as meats, 3 as insects, and 39 as plants. Among the plants, informants mentioned fruit (n=29), leaves (n=4), seed (n=3) and roots (n=3). Indigenous and afro-descendent communities in Colombia report consuming dozens of foods that are not currently in the Colombian Food Composition Table.

Keys words: Indigenous food, indigenous community, afro-descendant population, Colombia, ICBF.

uso de muchos de estos alimentos con productos industrializados derivados que circulan a través de redes de mercado. Sin embargo, la atención prestada hasta la fecha para la composición química de los alimentos tradicionales de los pueblos indígenas es fragmentada.

A través del tiempo en Colombia se han manifestado cambios en el comportamiento, prácticas y hábitos alimentarios, como la disminución en el consumo de alimentos autóctonos de cada región, al ser sustituidos estos cultivos por otros de mayor comercialización (2). Por otra parte, las comunidades indígenas han reemplazado algunos de sus alimentos autóctonos por otros que para ellos, son de mayor

prestigio social y que pueden resultar de menor aporte nutricional, como el caso de las gaseosas, dulces y otros. En el consumo de alimentos autóctonos influyen especialmente la disponibilidad, el poder adquisitivo y la decisión de consumir, además de la selección y la preparación de alimentos. Por ello es importante y relevante identificar y documentar cuáles son los alimentos autóctonos de consumo en la población indígena colombiana y afrocolombiana.

Mediante el AUTO 004 de 2009 (3) se reconoce la importancia de la protección de los derechos fundamentales de las personas y los pueblos indígenas y afrodescendientes y debido a la enorme gravedad de su situación adopta determinaciones, imponiendo al gobierno nacional el deber de aplicar una política que incorpore el enfoque diferencial de diversidad étnica y cultural a que tienen derecho los indígenas y afrodescendientes desplazados, confinados o en peligro de desplazamiento. Para el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) existe la necesidad de contribuir a garantizar la seguridad alimentaria y nutricional, especialmente en las poblaciones que se perciban con necesidades básicas insatisfechas como la población indígena y afrodescendiente y que su atención diferencial se enmarca dentro de los principios fundamentales del actuar del ICBF (Silvana Katerin Castillo Castillo, ICBF, comunicación personal). Existe seguridad alimentaria y nutricional cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana (4).

En Colombia se vienen desarrollando proyectos a nivel nacional en pro de la seguridad alimentaria y nutricional de las comunidades minoritarias, en los que se manifiestan inconformidades con el enfoque de algunos programas institucionales de orden social. En el departamento del Cesar, Maestre (5) resaltó que el “pueblo indígena considera que la orientación de la educación es un factor importante para la afirmación de la identidad cultural y la formación de un pueblo autónomo...y que es determinante los hábitos o costumbres alimentarias, buscando el equilibrio entre los hábitos y las costumbres de la cultura; esto significa tener una buena nutrición ya que el objetivo de una política nutricional bien planificada es modificar (no cambiar) los hábitos alimenticios de la población y encaminarlos...de manera que repercuta en una mejoría de la salud en la población”. Martínez (6) en Vichada propuso “brindar una atención diferenciada a la primera infancia indígena para el fortalecimiento de los aspectos nutricionales, de cuidado y acompañamiento positivo a sus procesos primarios de socialización en un ámbito cultural específico.”

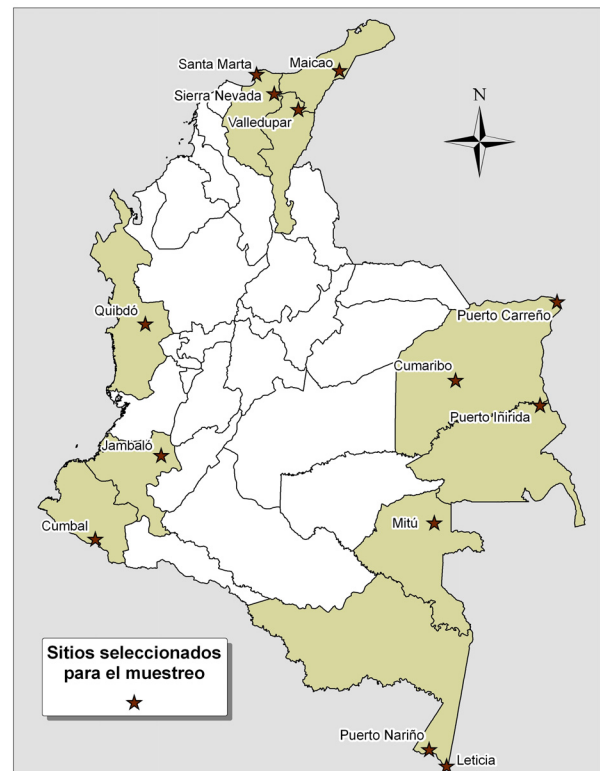
Por estas razones el desarrollo de este proyecto, responde a las necesidades de investigar sobre los alimentos nativos de

consumo en el país por dos grupos minoritarios poblacionales, los indígenas y afrodescendientes, con el fin de realizar un posterior estudio de caracterización de los mismos y analizar la viabilidad de su inclusión en las minutas de los programas institucionales del ICBF.

MATERIALES Y METODOS

De 32 departamentos de Colombia (Figura 1), se seleccionaron 10, algunos con sus respectivas capitales, que según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (7) tienen la mayor concentración de comunidades indígenas y poblaciones afrodescendientes. A su vez, se seleccionaron los municipios de Jambaló en el Cauca, Cumbal en Nariño, Leticia y Puerto Nariño en Amazonas, Mitú y San José en Vaupés, Puerto Inírida y Barrancominas en Guainía, Puerto Carreño y San José de Ocune en Vichada, Valledupar en Cesar, Maicao en Guajira, Sierra Nevada en Magdalena y Quibdó en Chocó, que son los que tienen mayor cantidad de habitantes indígenas y afrodescendientes (8), descartando aquellos que actualmente presentan problemas de orden público o difícil acceso.

FIGURA 1
Ciudades y municipios visitados en Colombia para la recolección de datos



Fuente: Emmanuel Zapata Geógrafo CIAT

Entre diciembre 2009 y marzo 2010, se recolectó información, mediante la aplicación de una ficha técnica a informantes clave los cuales podían ser líderes de los cabildos indígenas, madres comunitarias, ecónomas de escuelas, comerciantes de plazas de mercado y/o restaurantes y personal de salud en hospitales de cada región. Con la ficha técnica se determinaba ubicación geográfica, nombre, edad, tiempo de residencia en la zona, ocupación, resguardo, etnia y número telefónico del informante clave; referente al alimento se tomaban datos acerca del nombre del alimento exactamente como lo refiriera el encuestado, si el consumo es de indígenas o afrodescendientes, clima en el que se produce, tipo (especificando cárnico, planta u otro), épocas de cosecha, forma de consumo, preparaciones, propiedades, producción actual, uso y ubicación. En la mayoría de los casos, se aplicó una ficha técnica por persona; sin embargo en Guainía, Guajira, Vichada y Vaupés, se aplicó una ficha técnica a un grupo de personas que habían sido organizadas para dicho fin.

Cuando fue posible se hizo registro fotográfico de los alimentos. Se revisó bibliografía en bibliotecas, universidades e Internet. Además, se tuvo acceso a documentos del ICBF y de otras entidades teniendo como foco de información artículos, recetarios, tesis, cartillas didácticas, pendones y otros escritos sobre alimentos autóctonos de las comunidades indígenas y afrodescendientes en cada región. Así mismo se acudió donde un biólogo de la Universidad Nacional de Colombia para obtener orientación sobre la nomenclatura científica de los alimentos encontrados. Se definió como posible nuevo alimento aquel que no esté reportado en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (TCAC) (9).

RESULTADOS

En diez departamentos del país se llenaron 139 fichas técnicas con personas o grupos identificados como informantes clave pertenecientes a 20 etnias diferentes: Amoruba, Arhuaco, Bara, Cocama, Cubeo, Curripaco, Desano, Kankuamo, Los Pastos, Nasa, Piapoco, Puinave, Sáliva, Sikuani, Ticuna, Tucano, Wayuú, Wiwa, Yukpa y Yurutí y población afrodescendiente distribuidas en todo el país. Los informantes identificaron posibles nuevos alimentos (n=158), de los cuales se eliminaron 12 por estar reportados en la TCAC con un nombre diferente, obteniendo un total de 146 de los cuales sólo 92 corresponden al valor real, debido a que en algunos departamentos hicieron referencia a un mismo alimento con diferente nombre. De los 92 alimentos, se logró obtener el nombre científico para 62 (Tabla 1). De estos 62 alimentos, 2 se catalogaron como otro, 18 como cárnicos 3 como insectos y 39 como plantas repartidos en frutos (n=29), hojas (n=4), semilla (n=3) y raíces (n=3). De los 30 alimentos sin nombre científico, se indica el tipo de alimento, el lugar de procedencia y se mencionan características como forma de preparación y

usos del alimento, es decir, si se utiliza como sustento diario o si se usa para satisfacer el paladar (Tabla 2).

DISCUSION

En esta investigación se identificaron casi 100 alimentos que no se encuentran actualmente en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. La discusión se centra en los 62 alimentos cuyo nombre científico se pudo verificar.

Alimentos catalogados como “otro”

Entre estos se encuentran los hongos (*Auricularia auricula*) (10) de diferentes variedades que consumen los indígenas de la etnia Cubeo en la comunidad de Macaquiño en el departamento de Vaupés, donde a través del conocimiento ancestral reconocen los que son útiles para alimentación y los preparan con simple cocción. Este es un alimento de sustento diario el cual usan como proteína en reemplazo de la carne. Otros reportan que “los hongos tienen un gran contenido de agua, que está entre el 80% y el 90% y poseen altas cantidades de proteína, grasa y vitaminas como riboflavina” (11), lo cual podría justificar su importancia en la alimentación indígena. En el departamento de Vichada en Cumaribo en la comunidad Puerto Infante los indígenas Sikuani del resguardo Bajo Río Vichada consumen otro alimento de la categoría otro, referido por ellos como nido de avispa (*Polybia* sp.) (12) el cual se asa levemente para su consumo y también es usado para hacer rituales.

Animales silvestres

Los informantes reportan la importancia de la pesca y caza de animales silvestres. Se reportaron peces como guacuco (*Plecostomus tenuicauda*) (13), quícharo o guabina (*Hoplias malabaricus*) (14), bocón (*Brycon falcatus*) (15), y yamú (*Brycon siebenthalae*) (16), los cuales fueron mencionados en los departamentos de Chocó y Guainía. Páez (17) afirmó que en Chocó por las épocas de gran cosecha, que comenzaba en el mes de marzo, los mercados se invadían de estos productos de la pesca. En Guainía se consume el bocón (*B. falcatus*), la guabina (*H. malabaricus*) y el yamú (*B. siebenthalae*), de los cuales hay disponibilidad todo el año, por ello se catalogan como alimento de sustento diario. Reportan que los preparan asados, cocinados en sopa y moquiados, es decir, asados en camaretas (18).

En cuanto a animales silvestres se reportó el mico tití (*Saimiri sciureus*) (15), venado (*Odocoileus virginianus*) (15), gato de monte (*Felis yaguaroundi*) (19), tatabro (*Tayassu tajacu*) (20) denominado como un cerdo silvestre de coloración negruzca, con un collar blanquecino (21), en Chocó, conocido como saíno en Guajira y Guainía y la danta ó tapir (*Tapirus terrestres*) (15). Este último es un animal robusto, de cuerpo cilíndrico, cuello grueso y extremidades relativamente cortas;

TABLA 1
Alimentos únicos encontrados, con su nombre local y científico (n=62)

Tipo de alimento	Nombre local*	Nombre científico	Familia
Carne	Bocón	<i>Bricon falcatus</i>	Characidae
Carne	Boruga-Guagua-Guarda-Guartinajo-Lapa	<i>Agouti paca</i>	
Carne	Cuy	<i>Cavia porcellus</i>	
Carne	Danta	<i>Tapirus terrestris</i>	
Carne	Gato de Monte	<i>Felis yaguaroundi</i>	
Carne	Guabina - Quicharo	<i>Hoplias malabaricus</i>	
Carne	Guacuco	<i>Plecostomus tenuicauda</i>	
Carne	Mico tití	<i>Saimiri sciureus</i>	
Carne	Ñeque - Guara - Picure - Guatín	<i>Dasyprocta fuliginosa</i>	
Carne	Ocarro	<i>Priodontes maximus</i>	
Carne	Paujil	<i>Mitu tomentosa</i>	
Carne	Perdiz	<i>Tinamus sp.</i>	
Carne	Puerco espín	<i>Coedou prehensilis</i>	
Carne	Rana	1. <i>Dendrobates sp.</i> 2. <i>Eleutherodactylus sp.</i> 3. <i>Bufo cerathphrys</i> 4. <i>Bufo sp.**</i>	
Carne	Cajuche	<i>Tayassu pecari</i>	
Carne	Saino - Tatabro	<i>Tayassu tajacu</i>	
Carne	Venado	<i>Odocoileus virginianus</i>	
Carne	Yamú	<i>Brycon siebenthalae</i>	Characidae
Fruto	Almirajó	<i>Patinoa almirajó</i> Cuatre.	Bombacaceae
Insecto	Hormiga culona - Bachaco	<i>Atta sp. Colona</i>	
Insecto	Manibara - Hormiga arriera	<i>Atta cephalotes</i>	
Insecto	Mojojoy	Larva de <i>Rynchophorus palmarum</i>	
Fruto	Asaí - Wasaí - Manaca	<i>Euterpe sp.</i>	Arecaceae
Fruto	Avina	<i>Eperea purpurea</i>	Caesalpinaceae
Fruto	Bacaba - Ibacaba	<i>Oenocarpus bacaba</i>	Arecaceae
Fruto	Bacao - Macambo	<i>Theobroma bicolor</i>	Esterculiaceae
Fruto	Changuango	<i>Dracontium polyphyllum</i> L.	
Fruto	Chauchilla - Archorcha	<i>Lotus corniculatus</i> L.	
Fruto	Choibá - Sarrapia	<i>Dypteryx panamensis</i> (Pitt.) Record.	Fabáceae
Fruto	Cucurito	<i>Maximiliana sp</i>	
Fruto	Cumare	<i>Astrocaryum chambira</i>	Palmae
Fruto	Guáimaro	<i>Brosimum utile</i> (H.B.K.) Pittier.	Moráceae
Fruto	Guamacho	<i>Pereskia colombiana</i>	Cactaceae
Fruto	Guásimo	<i>Guazuma ulmifolia</i>	Sterculiaceae
Fruto	Huito	<i>Genipa americana</i> L.	Rubiaceae
Fruto	Ibapichuna	<i>Protium polybotrium</i>	Burseraceae
Fruto	Inayá	<i>Attalea Regia</i>	Palmae
Fruto	Juansoco - Pendare	<i>Couma macrocarpa</i>	Apocynaceae
Fruto	Kayuus	<i>Pilocereus russelianus</i>	
Fruto	Lulo pequeño	<i>Solanum stramonifolium</i>	
Fruto	Moriche - Mirití - Aguaje - Canangucha	<i>Mauritia flexuosa</i>	Arecaceae
Fruto	Nawu	<i>Pouteria arguacoensium</i> (Karst.) Baehni.	Sapotaceae
Fruto	Pacó	<i>Gustavia superba</i> (Kunth.) O. Berg.	Lecitidaceae
Fruto	Seje - Milpesos - Patabá	<i>Oenocarpus bataua</i> Mart.	Palmae
Fruto	Takee	<i>Caryodendron orinocense</i> Karst.	Euphorbiaceae
Fruto	Toco	<i>Crataevia tapia</i>	
Fruto	Trupillo	<i>Prosopis coliflora</i> (Sw.) DC.	
Fruto	Ucuquí	<i>Pouteria ucuqui</i>	Sapotaceae
Fruto	Umarí - Yuri	<i>Poraqueiba Sericea</i>	Icacinaeae
Fruto	Waituto	<i>Anona sp.</i>	Annonaceae
Hoja	Carayurú	<i>Arrabidaea chica</i>	
Hoja	Carurú	<i>Phytolacca rivinoides</i>	Phytolacaceae
Hoja	Pacunga	<i>Galinsoga caracasana</i>	Compositae
Hoja	Neldo	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	
Otro	Hongo	<i>Auricularia auricula</i>	
Otro	Nido de avispa	Nido de <i>Polybia sp.</i>	
Raíz	Achín	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott.	
Raíz	Barbasco	<i>Clibadium surinamense</i>	Asteraceae
Raíz	Tabena - Ñame	<i>Dioscorea bulbifera</i> L.	
Semilla	Frijol cacha	<i>Phaseolus polyanthus</i>	
Semilla	Frijol guajiro o frijol cabecita negra	<i>Vigna aff unguiculada</i>	
Semilla	Siringa	<i>Hevea guianensis</i>	Euphorbiaceae

* Varios nombres separados por guión (-) significa que en diferentes departamentos tiene un nombre diferente el mismo alimento.

** Mención de cuatro especies de rana que reportan consumir.

TABLA 2

Alimentos únicos encontrados, cuyo nombre científico no se identificó (n=30) donde se especifica tipo de alimento, nombre referido, departamento donde se mencionó, algunas preparaciones y usos

Tipo de alimento	Nombre local	Departamento	Preparación para el consumo	Usos del alimento, sustento diario o para satisfacer el paladar
Carne	Charre	Choco	Sopas-Asado-Frito-Cocinado	Sustento
Carne	Lobo	Guajira	Sopas-Desmechada-Semifrito-Asada-Guisada-Molida	Sustento
Carne	Mapurite	Guajira	Frito	Sustento
Carne	Paloma	Guajira	Sopas-Desmechada-Semifrito-Asada-Guisada-Molida	Sustento
Insecto	Tapurú	Vaupés	Sopas-Tostado	Sustento
Fruto	Besa	Magdalena	Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Gaine	Magdalena	Directo sin cocción	Paladar
Fruto	Isidra	Magdalena	Sopas-Cocinado	Sustento
Fruto	Jayá Jayá	Guajira	Bebidas-Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Kaliyu	Guajira	Asado inmaduro-Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Manzana silvestre	Magdalena	Bebidas-Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Mapué	Guainía	Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Mewu	Magdalena	Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Palo de niño	Vichada	Bebidas-Directo sin cocción	Paladar
Fruto	Picá	Vaupés	Bebidas	Sustento
Fruto	Platanillo	Vichada	Asado	Paladar
Fruto	Rabiacana	Cesar	Bebidas-Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Reinas	Nariño	Directo sin cocción	Paladar
Fruto	Sáliva	Vichada	Directo sin cocción	Sustento
Fruto	Samarrué	Vichada	Directo sin cocción	Paladar
Fruto	Yapí	Vaupés	Bebidas	Sustento
Hoja	Patú	Vaupés	Condimento-Tostado-Polvo-Pilado	Sustento
Raíz	Bayo	Magdalena	Sopas-Cocinado	Sustento
Raíz	Chonky	Vichada	Sopas-Guisado	Paladar
Raíz	Najía	Vaupés	Bebidas fermentadas y no fermentadas	Sustento
Raíz	Puyú	Vaupés	Bebidas fermentadas y no fermentadas-Directo	Sustento
Raíz	Yai	Vaupés	Bebidas fermentadas y no fermentadas	Sustento
Semilla	Maíz rojo	Guajira	Bebidas-Sopas-Bollos-Harinas	Sustento
Semilla	Pirijuyá	Guajira	Bebidas-Sopas	Sustento
Semilla	Yapurá	Vaupés	Condimento	Sustento

se alimenta principalmente de hojas, ramas, hierbas, frutas, y ocasionalmente flores (22). La cacería indiscriminada ha llevado a esta especie a estar en la categoría de peligro crítico de extinción. Entre otros animales silvestres está uno de uso común, en Vaupés, Guainía y Vichada conocido como lapa (*Agouti paca*) (15) donde la calidad de su carne la ubica como la especie más apreciada por las comunidades locales (23). En las comunidades indígenas del departamento del Amazonas es denominado boruga; en el Cesar lo llaman guarda y en la Guajira es conocido como guartinajo. Abadía (24) aseguró que ésta hace parte de “una gran variedad de carnes, algunas de ellas bastante exóticas para otras regiones del país” y en el Chocó se conoce con el nombre de guagua que según Páez

(17) “está ubicada entre las especies de valor económico por las carnes nutritivas que ofrecen...que podrían ser domesticadas y cuidadas para estimular su proliferación doméstica y tener así un permanente recurso en la provisión de carnes”. La Asociación Instituto Lingüístico de Verano (25) reportó que personas de las etnias Judpa, Guahibos (Sikuani), Sirianos y Tucanos se alimentan con carne de este animal. Además, según reportaron informantes clave, consumen aves silvestres como, la perdiz (*Tinamus sp.*) (15) y el paujil (*Mitu tomentosa*) (15).

Otros animales silvestres que se reportaron fué el cajucho (*Tayassu pecari*) (15) y el ñeque (*Dasyprocta fuliginosa*) (15) llamado así en la Guajira y Magdalena, picure en Vichada,

guatín en el Chocó o guara en el Amazonas, que es un animal de caza por parte de los indígenas Arhuaco de la Sierra Nevada de Santa Marta, según Tobar y colegas (26). y . Los informantes reportaron que el consumo de todos los animales silvestres antes mencionados es de sustento diario una vez sean hallados durante las jornadas de caza. En algunas comunidades de los departamentos de Amazonas y Guainía afirman que se facilita el procedimiento de caza durante las épocas de verano debido a que los animales se ven obligados a desplazarse hasta las orillas del río a beber agua.

En los indígenas de los departamentos de Cauca y Nariño no se reportó este tipo de comida. En estas regiones se crían cuyes (*Cavia porcellus*) (27), mas no los cazan (25).

Frutos de plantas

De las plantas encontradas se refirieron a 29 frutos, algunos de palmas silvestres. Por ejemplo se reportó el asaí ó wasaí (*Euterpe sp.*) (28) que es una palma silvestre de Amazonas y Vaupés respectivamente. Martín y Martínez (21) indicaron que “los alimentos vegetales silvestres son parte integral de los procedimientos de subsistencia de los indígenas en la selva tropical de América del Sur y que la palma más universalmente distribuida en las cuencas del Orinoco y el Amazonas con virtudes afrodisiacas es el moriche” que se encuentra en los morichales en Vichada. El morichal es una comunidad donde el elemento florístico predominante es el moriche (29) (*Mauritia flexuosa*) (30), que en Amazonas es conocido como aguaje o canangucha y en Vaupés como mirití. Otro fruto de palma reportado fue milpesos (*Oenocarpus bataua* Mart.) (28), conocido así en Amazonas y Chocó mientras que en Vichada, Guainía y Vaupés se conoce como seje o patabá. Esta es una palma grasosa, comestible como fruta o para elaborar jugo de chicha (29) y leche de mil pesos (32). Por ello Rivera (32) recomendó para la “producción de aceites de alta calidad o para la producción de palmito... cultivar las palmas de milpesos (*O. bataua*), chontaduro (*Bactris gasipaes* Kunth) (28) y asaí (*Euterpe sp.*) y los árboles de umarí (*Poraqueiba sericea*) (30) y tacay (*Caryodendron orinocense* Karts.) (28)”.

Con todos estos frutos de palma se preparan bebidas refrescantes y fermentadas. El procedimiento inicial en su preparación no incluye cocción, pero sí se debe agregar agua caliente para facilitar el desprendimiento de la cáscara. Además se encontraron frutas cuyo consumo es directo u otras para las cuales se requieren tratamientos térmicos, entre ellos el macambo o bacao (*Theobroma bicolor*) (33) en Amazonas y Chocó, respectivamente, el cual informantes describieron como un cacao silvestre del cual se consume su pulpa y en algunos casos se usa la semilla. Según Hoyos (34), los Huitotos utilizan la pepa de macambo para obtener aceite, que proporciona exquisito sabor a las comidas. También puede ser utilizada la pulpa del fruto de macambo en la fabricación de néctares, mermeladas, salsa y yogurt, además de su uso como verdura

para guisos cuando el fruto es inmaduro (23). Un fruto drupáceo (fruto carnoso que consta de una sola semilla) reportado fue el umarí (*P. sericea*) como es conocido en Amazonas y Vaupés o yurí en Guainía. Los indígenas de las comunidades afirman que tiene un sabor agradable y un aroma característico, se consume directamente en estado natural acompañado de fariña (harina de yuca), también se dispone en casabe y quiñapira (caldo de ají con la sobra de pescado donde se remoja los pedazos de casabe), que son preparaciones típicas de la Amazonía.

En Chocó se encontró el almirajó (*Patinoa almirajó* Cuatre.) (28) el cual se establece como alimento de pancoger cuyo consumo es general en indígenas y afrodescendientes (35). Éste se distingue especialmente por su tamaño grande y su pulpa está formada por una materia polvosa, más aglutinada por una decantada melaza agridulce que permite la degustación con cuchara, lo que se hace tradicionalmente (36). Además se reportó el consumo de choibá o sarrapia (*Dypteryx panamensis* (Pitt.) Record.) (28) en Chocó y Vichada, respectivamente, el cual es un fruto silvestre que para su consumo es previamente remojado para luego desprender la cáscara. El pacó (*Gustavia superba* (Kunth.) O. Berg.) (37), otro fruto de consumo en poblaciones afrodescendientes se puede consumir crudo como fruta o cocido en sopas; los informantes ancianos afirmaron que “ese es un fruto nativo”. Otro fruto encontrado fue el juansoco o pendare (*Couma dulcis* Spruce.) (30) conocido así en Chocó y Vaupés, respectivamente. Según Rivera (32) el juansoco (*C. dulcis*) produce un látex que sirve como pegante para calafatear botes o para fabricar chicle y es empleado para combatir la diarrea.

En Vichada reportaron consumir ocasionalmente el takee o tacay (*C. orinocense*) cocinado, aunque este fruto según Patiño (28) se puede comer crudo, parece que, en la enorme área de dispersión de la especie, algunas formas microcarpas pueden ser tóxicas; es más prudente, por tanto, tostarlas o sancocharlas.

En la Guajira reportaron consumir fruto del weimaro o guáimaro (*Brosimum utile* (H.B.K.) Pittier.) (28) el cual “es un árbol productor de frutos y madera” (29). También se reportó el guásimo (*Guazuma ulmifolia*) (38), el toco (*Crataeva tapia*) (38) y el trupillo (*Prosopis coliflora* (Sw.) DC.) (39). Los informantes reportaron que todos tienen propiedades medicinales. Con el guázimo (*G. ulmifolia*) se lava el cabello con la cocción de la corteza para evitar su caída y se utiliza en baños para aliviar la fiebre; el zumo o infusión de la planta de toco (*C. tapia*) se toma contra el reumatismo, llagas infectadas y resfriados; el consumo del trupillo (*P. coliflora*) crudo o del jugo obtenido de su cocción con panela sirve como reconstituyente y además se usa para mujeres en posparto (38). En la Sierra Nevada de Santa Marta consumen un fruto conocido en lengua indígena arhuaco como nawe (*Pouteria arguacoensium* (Karst.) Baehni.) (28) que según Patiño (28) tiene “carne pulposa, amarilla, a veces tirando a rosada,

fundente, azucarada, que recuerda el sabor del mangostán.”

En las comunidades indígenas se encontró que el consumo de frutas es limitado ya que depende de las épocas de cosecha. Los informantes explican que son muy pocas las frutas cuya cosecha es constante durante todo el año, por ende la ingesta de éstas no se convierte en consumo para sustento diario de las familias. Ariza et al. (40) expresó que las diversas épocas del año marcan la aparición de ciertos frutos, en especial los frutos de palmas, preparados y utilizados de varias maneras, entre ellas, el cumare (*Astrocaryum chambira*) (15), el moriche (*M. flexuosa*), el cucurito (*Maximiliana sp.*) (28) y variedades de la palma de seje (*O. bataua Mart.*).

Hojas de plantas

Se reportaron cuatro plantas cuya parte utilizada es la hoja: pacunga (*Galinsoga caracasana*) (41), carurú (*Phytolacca rivinoides*) (30), carayurú (*Arrabidaea chica*) (Fernando Jaramillo 2010) y neldo (*Foeniculum vulgare* Mill.) (39) de las cuales sólo las tres últimas se usan como condimento en polvo, tostado o pilado (macerado). Todas se cocinan y se utilizan en la preparación de sopas. El carurú tiene como característica especial según los nativos que brota espontáneamente sólo después de quemar la chagra.

Raíces de plantas

En cuanto a raíces de la planta se reportaron 3 alimentos, todos consumidos tradicionalmente por personas de las comunidades indígenas y poblaciones afrodescendientes. Se mencionó el achín (*Colocasia esculenta*) (42) en Chocó y el barbasco (*Clibadium surinamense*) (30) en Vaupés. En cuanto al último, Arango y colega (43) afirmaron que “las regiones selváticas tienen una economía diferente, los indígenas han desarrollado un sistema autónomo alrededor de siete especies vegetales entre ellos el barbasco”. Otro tubérculo mencionado fue la tabena (*Dioscorea bulbifera* L.) (39) en Vichada, que es una variedad de ñame (*Dioscorea spp.*) (44). Los alimentos nombrados se consumen preparados en sopas.

Semillas de plantas

También se reportó semillas como el fríjol cacha (*Phaseolus polyanthus*) (45), que según la Asociación de Cabildos Indígenas del Norte del Cauca (45) es un alimento tradicional disponible en la zona norte del Cauca, el cual es necesario cocinarlo bien para eliminar algunas toxinas que entran en su composición. Pero los nativos afirman que éste no requiere mucho tiempo de cocción a diferencia de otras variedades comerciales. En la Guajira reportaron una variedad de frijol al que llaman cabecita negra o fríjol guajiro (*Vigna aff. unguiculata*) (46), que “es una excelente fuente de carbohidratos y proteína y se puede consumir el fruto fresco o seco, ya sea guisado o en arroz con frijol, éste último es considerado un plato típico de la Guajira” (46).

Insectos y batracios

En Amazonas, Vaupés y Guainía reportan que insectos y batracios (grupo al que pertenecen las ranas y sapos) hacen parte de la dieta de las comunidades indígenas. Animales como hormigas (*Atta sp. Colona*) (47), gusanos entre ellos el mojojoy (larva de *Rynchophorus palmarum*) (10) y cuatro especies de ranas (1. *Dendrobates sp.* 2. *Eleutherodactylus sp.* 3. *Bufo cerathphrys* 4. *Bufo sp.*) (15) son utilizados como una exquisita fuente de alimento, en consumo directo o cocinado en agua. El mojojoy (larva de *R. palmarum*) (es un gusano que se reproduce en los troncos de las palmas caídas en la selva; se consume crudo o se fríe en su mismo aceite ó se asa directamente a la brasa. Se reporta la cocción en agua de las ranas y el tostado en el caso de las hormigas manibara o culona (*Atta sp. Colona*), las cuales según la Asociación Instituto Lingüístico de Verano (25) en temporada son un complemento en la dieta de los indígenas. Hoyos (34) aseguró que el mojojoy (larva de *R. palmarum*) es una fuente de proteínas y de grasas no saturadas. De hecho, Ariza y colegas (40) afirmaron que los bachacos u hormigas culonas (*Atta sp. Colona*), constituyen un alimento ocasional muy apetecido a comienzo del invierno en los indígenas Sikuaní, Piaroa, Piapoco, Curripaco y Puinave.

Actividad agrícola

Una de las principales actividades reportadas por los indígenas y afrodescendientes fue la agricultura de subsistencia basada en la recolección de frutos silvestres y en actividades agrícolas de productos de la huerta, chagra o conuco, siendo éste el sitio donde se tienen los cultivos. Rivera (32) afirmó que “los grupos indígenas han logrado preservar buena parte del conocimiento ancestral sobre el manejo de la selva y el aprovechamiento de las especies de flora y fauna que el medio les brinda”; Tobar y Chinchilla (48) indican que para mejorar la disponibilidad de alimentos a nivel familiar, se recomienda incentivar los cultivos ya tradicionales en sus chagras e incorporar nuevos cultivos según las condiciones climáticas y ecológicas de cada región, que les permitan tener variedades de alimentos para el autoconsumo.

Limitaciones y fortalezas de la investigación

Algunas limitaciones en el desarrollo del trabajo fue el no poder tener acceso a algunas comunidades y poblaciones por lejanía, problemas de orden público o costos de transporte, además algunas personas manifestaron inconformidad con la aplicación de la ficha técnica debido a que cuando se trabajó en entrevistas comunitarias las listas se alargaban y se tomaba mucho tiempo el diligenciamiento de la misma debida a las grandes cantidades de información que se manejaba. Se logró conseguir menos información sobre alimentos autóctonos de comunidades afrodescendientes que etnias indígenas, principalmente debido a que se visitaron más municipios donde

el segundo grupo predominaba. Se encontró como ventajas que las herramientas de trabajo fueron eficientes y se lograron buenos registros fotográficos, se pudo tener acceso a algunas comunidades rurales cercanas a las capitales cuando se tenían los medios físicos y monetarios y se recibió apoyo técnico de parte del ICBF razón por la cual se pudo llevar la investigación a cabalidad. Finalmente, esta investigación aportó nuevos alimentos autóctonos para su posterior análisis nutricional e inclusión en la Tabla de Composición de Alimentos Colombianos (9) así contribuyendo a programas sociales futuros en el país que atienden indígenas y afrodescendientes.

AGRADECIMIENTOS

Al Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) por brindarnos su apoyo técnico gestionando así el acompañamiento permanente en el desarrollo de este trabajo, a todas las personas de las comunidades visitadas entre voceros y gente del común, a las madres comunitarias y encargados de programas institucionales del ICBF, a personas de otras entidades (CIAT, SINCHI, ReSA, OMACHA, ORPIBO, Universidad de San Buenaventura Cali, SENSE), al biólogo-etnobotánico Luis Eduardo Forero Pinto, Director del Herbario José Cuatrecasas Arumi (VALLE) de la Universidad Nacional de Colombia y a todas las personas que nos brindaron información bibliográfica oportuna.

REFERENCIAS

1. Kuhnlein HV. The joys and pains of sampling and analysis of traditional food of indigenous peoples. *J. Food Compos. Anal.* 2006;13:649-658.
2. Tobar LF, Chinchilla M. Aspectos nutricionales y alimentarias de las comunidades indígenas colombianas. Bogotá (Colombia): Pontificia Universidad Javeriana; 1996.
3. Corte Constitucional de Colombia. Auto N° 004 de 2009. Bogotá (Colombia): Corte Constitucional de Colombia; 2009.
4. Food and Agriculture Organization. Cumbre mundial sobre la alimentación. Roma (Italia): FAO; 1996. [citado 2010 marzo 19]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/003/W3613S/W3613S00.HTM>.
5. Maestre JD. Adecuación de minutas diseñadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y suministradas a los programas de nutrición de los niños preescolares y escolares del resguardo indígena Kankuamo. Valledupar (Colombia): ICBF centro zonal Valledupar; 2010.
6. Martínez AL. Atención diferenciada a población indígena proyecto de hogar comunitario indígena. Cumaribo (Colombia): ICBF centro local; 2010.
7. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). Censo general. Bogotá (Colombia): DANE; 2005.
8. Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). Censo de población y vivienda. Bogotá (Colombia): DANE; 2000.
9. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Tabla de Composición de Alimentos. Bogotá (Colombia): ICBF; 2005. [citado 2009 diciembre 22]. Disponible en: http://alimentoscolombianos.icbf.gov.co/alimentos_colombianos/consulta_alimento.asp.
10. Correal C, Zuluaga G, Madrigal L, Caicedo S, Plotkin M. Ingano Traditional Food and Health: phase 1, 2004-2005. En: Kuhnlein H, Erasmus B, Spigelski D, editores. *Indigenous people's food systems: The many dimensions of culture diversity and environment for nutrition and health*. Roma: FAO/CINE; 2009. p. 83-108.
11. Universidad del Valle. Hongos: riqueza de la naturaleza poco explotada. Cali (Colombia): Agencia universitaria de periodismo científico y cultural; 1997. [citado 2010 marzo 23]. Disponible en: <http://aupec.univalle.edu.co/informes/abril97/boletin34/hongos.html>.
12. Villegas C. Reconocimiento fitosanitario en cinco variedades cultivadas de macadamia (*Macadamia integrifolia* Maiden et Betch) en la zona cafetera colombiana. *Manejo Integrado de Plagas y Agroecología*. 2005;76:69-76.
13. Aspectos hídricos limnológicos y biológicos pesqueros. Cali (Colombia): 2002. [citado 2010 marzo 27]. Disponible en: <http://www.slideshare.net/RATEYE68/presentacion-completakatios-presentation>.
14. Salinas Y, Córdoba E, Alonso JC, Prieto EF, Bonilla O. Catálogo de la biodiversidad de Colombia: *Hoplias malabaricus* (Bloch, 1794). Amazonas (Colombia): Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas; 2007. [citado 2010 marzo 24]. Disponible en: <http://www.siac.net.co/sib/catalogoespecies/especie.do?idBuscar=557&method=displayAAT>
15. Alcaldía municipal de Carurú, Vaupés. Flora y Fauna. Carurú (Colombia): Alcaldía municipal de Carurú, Vaupés (Colombia); 2010 [citado 2010 marzo 27]. Disponible en: http://caruruvaupes.gov.co/apc-aa-files/34373137326264666431303736393531/FLORA_Y_FAUNA.doc.
16. Salinas Y, Agudelo E. Estudios regionales de la Amazonia Colombiana. Bogotá (Colombia): Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas SINCHI; 2000.
17. Páez C. Recursos naturales frutales del territorio del Chocó. *Ec Colomb*. 1958;18:1-51.
18. Biblioteca Luis Ángel Arango. Geografía humana de Colombia región de la Orinoquía: Piapoco. Colombia: Banco de la República; 2010. [citado 2010 marzo 24]. Disponible en: <http://www.lablaa.org/blaavirtual/geografia/geogra32/piapoco1.htm>.
19. Biblioteca Luis Ángel Arango. Caribe Colombia fen Colombia vertebrados terrestres. Colombia: Banco de la República; 2010. [citado 2010 marzo 27]. Disponible en: <http://www.lablaa.org/blaavirtual/geografia/carcol/verte2.htm>.
20. Palacios Y, Rodríguez A, Jiménez A. Aprovechamiento de los recursos por parte de la comunidad local en la cuenca media del río Atrato, Choco, Colombia. *Revista Institucional Universidad Tecnológica del Chocó*. 2008;27(2):175-85.
21. Martín M, Martínez L. Colombia ¡Que linda eres!. Bogotá (Colombia): Educar Cultural Creativa; 1994.
22. Rodríguez L. Nuestra fauna silvestre y las hormigas arrieras. *Ecoambiente CDA*. 2010;1:19-20.
23. Instituto Colombiano para el Desarrollo de la Ciencia y la

- Tecnología – Corporación Colombiana de Investigación Agropecuaria. Especies promisorias de la Amazonia. Macagual (Colombia): Salvador Rojas González; 2001.
24. Abadía G. ABC del folklore Colombiano. Bogotá (Colombia): Panamericana; 1997.
 25. Asociación Instituto Lingüístico de Verano. Culturas indígenas - Colombia. Bogotá (Colombia): Buena Semilla; 1994.
 26. Tobar LF, Chinchilla M, Cortés L, Mondragón A. Estado alimentario y nutricional de comunidades indígenas y poblaciones afrocolombianas: Gran expedición humana. Bogotá (Colombia): Pontificia Universidad Javeriana; 1997.
 27. Unionagro. Razas de conejos y roedores. Colombia: Unionagro; 2010. [citado 2010 marzo 27]. Disponible en: <http://www.unionagro.com.co/otros/razas.php>.
 28. Patiño VM. Historia y dispersión de los frutales nativos del neotrópico. Cali (Colombia): Centro Internacional de Agricultura Tropical; 2002.
 29. Consejo Regional de Planificación Económica y Social Orinoquía. La Orinoquía colombiana “visión monográfica”. Bogotá (Colombia): Gente Nueva; 1996.
 30. Cárdenas D, Arias J, Vanegas J, Jiménez D, Vargas O, Gómez L. Plantas útiles y promisorias en la comunidad de Wacurabá (Caño Cuduyarí) en el departamento de Vaupés (Amazonia Colombiana). Bogotá (Colombia): Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas Sinchi; 2007.
 31. Maya M, Perea F. Municipio de Condoto. Medellín (Colombia): Gráficas Valladares; 1989.
 32. Rivera D. La Amazonia de Colombia. Santiago de Cali (Colombia): Banco de Occidente; 2008.
 33. Flores S. Cultivos de frutales nativos amazónicos. Lima (Perú): Tratado de Cooperación Amazónica TCA; 1997.
 34. Hoyos L. Alimentos autóctonos y recetas amazónicas. Bogotá (Colombia): Grupo Empresarial Naturaleza y Vida; 2008.
 35. Unidad Móvil ICBF Chocó. Principales cultivos de la zona. Quibdó (Colombia): ICBF regional Chocó; 2010.
 36. Martínez E, López N, Camacho J. Colombia ¡Que linda eres!. Bogotá (Colombia): Educar Cultural Recreativa; 1994.
 37. Medina H, Martínez M, Bonilla J. Caracterización bromatológica de materias primas y subproductos en el municipio de Quibdó, Chocó. Revista Institucional Universidad Tecnológica del Chocó. 2007;26(2):9-12.
 38. Rosado JR. Farmacopea Guajira: Cosmovisión y usos de las plantas medicinales por los Wayuü. Riohacha (Colombia): Universidad de la Guajira; 2009.
 39. Sánchez Monge y Parellada E. Diccionario de plantas agrícolas. Madrid (España): Ministerio de Agricultura Servicio de Publicaciones Agrarias; 1980.
 40. Ariza E, Polanco R, Yepes A, Suárez Á. Territorio, cultura y paisajes Sikuani, Piaroa, Piapoco, Curripaco, Puinave. Cumaribo (Colombia): Instituto Colombiano de Antropología e Historia; 2006.
 41. Murray S. Silvicultura Urbana y Periurbana en Quito, Ecuador: Estudio de Caso. Roma: Departamento de Montes Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 1998. [citado 2010 marzo 30]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/w7445s/w7445s09.htm>.
 42. Biblioteca Luis Ángel Arango. “Capítulo VI feculentas “. Colombia: Banco de la República; 2010. [citado 2010 marzo 27]. Disponible en: <http://www.lablaa.org/blaavirtual/historia/puti/puti6a.htm>.
 43. Arango R, Sánchez E. Los pueblos indígenas de Colombia en el umbral del nuevo milenio: población, cultura y territorio. Bogotá (Colombia): Departamento Nacional de Planeación; 2004.
 44. Sangronis E, Teixeira P, Otero M, Guerra M, Hidalgo G. Manaca, batata y ñame: posibles sustitutos del trigo en alimentos para dos etnias del Amazonas venezolano. Arch Latinoamer Nutr. 2006; 56(1):77-82.
 45. Asociación de Cabildos Indígenas del Norte del Cauca (ACIN). Recetas con alimentos nativos tradicionales nasa y plantas silvestres. Jambaló (Colombia): Programa de Salud Alcaldía Municipal; 1999.
 46. Federación de productores de arroz. Frijol capishuna: Excelente opción como abono verde. Bogotá (Colombia): Fedearroz; 2007. [citado 2010 marzo 23]. Disponible en: http://www.fedearroz.com.co/correo/202_art.shtml#2.
 47. Chacón E. Cazadores de hormigas culonas. Colombia: El tiempo; 1999. [citado 2010 marzo 27]. Disponible en: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-866262>.
 48. Tobar LF, Chinchilla M. Geografía humana de Colombia: Variación biológica y cultural en Colombia. Bogotá (Colombia): Instituto Colombiano de Cultura Hispánica Guadalupe; 2000.

Recibido: 29-04-2010

Aceptado: 12-09-2010