

El Hambre oculta en las mujeres. Un cuaderno pedagógico para
la acción.

Trabajo de grado para optar el título
Licenciadas en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos
Humanos

Luisa Fernanda Rodríguez Espitia
Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Departamento de Psicopedagogía
Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos 2023

El Hambre ocultada en las mujeres. Un cuaderno pedagógico para la
acción

Trabajo de grado para optar el título
Licenciadas en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos
Humanos

Luisa Fernanda Rodríguez Espitia
Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Tutora: Vivian Muñoz Rodríguez

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Departamento de Psicopedagogía
Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en Derechos Humanos 2023

Contenido

Contenido

Introducción	6
I capítulo	8
Contextualización: Iniciando Un Recorrido	8
Marco Jurídico	14
Antecedentes Académicos	30
Capítulo II	38
Justificación	38
Marco Teórico.....	41
DHANA: El Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada.	41
Violencias Sistemáticas Alimentarias hacia las Mujeres.....	44
Cuerpo Físico- Cuerpo Emocional.....	48
El Cuidado como Sostenibilidad de la Vida	51
Capítulo III.....	56
Diseño Metodológico.....	57
Tipo de Investigación.....	57
Enfoque: Pedagogía Crítica Feminista.....	58
Población.....	59
Aplicando Herramientas Pedagógicas Para el Crecimiento de la Cosecha	66
Contenido Temático de la Propuesta	69
Capítulo IV	71
Análisis: Resultados de la Implementación de la Ruta Metodológica.....	71
DHANA	72
Violencias Sistemáticas Alimentarias.....	75

Cuerpo Físico- Cuerpo Emocional.....	79
Cuidado.....	84
Conclusiones sobre la implantación del: Cuaderno pedagógico.....	87
Conclusiones.....	90
Anexos	99



Ilustración 1 Escuela Comunitaria, ANUC, Vereda Rio Frio, Tabio. Mayo 2022

“El trabajo reproductivo es el principio de todo lo demás y si las mujeres paran, todo para”. Silvia Federici, 2014

Introducción

Este trabajo investigativo pedagógico se enmarca en la línea de investigación "Género, Identidades y Acciones Colectivas" de la Universidad Pedagógica Nacional. Busca evidenciar un fenómeno al que hemos llamado "hambre oculta en las mujeres". Este fue enmarcado en diversos procesos formativos llevados a cabo en compañía de la organización FIAN¹ Colombia y puestos en marcha en un grupo focal de mujeres estudiantes de la Licenciatura en Educación Comunitaria de la misma universidad. En este marco, la investigación se desarrolla como una apuesta política, académica y pedagógica por el reconocimiento de diferentes vulneraciones sociales, culturales y económicas que padecen las mujeres para el acceso pleno al derecho humano a una alimentación y nutrición adecuada, dejando como resultado un material pedagógico para realizar incidencia en los procesos de enseñanza y aprendizaje crítico de los diferentes grupos de mujeres que estén interesadas en ahondar en este tema.

Dentro de este orden de ideas, partimos del reconocimiento del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada, como derecho fundamental y su alcance como garantía de los derechos conexos a este. Esta primera etapa fue realizada de la mano de FIAN Colombia, donde fue llevado a cabo un proceso de formación y contextualización de diferentes problemáticas que han atravesado diversos sectores sociales del país en los últimos años en materia alimentaria.

Seguidamente, se llevó a cabo un proceso de investigación donde se recogieron antecedentes académicos que han abordado la problemática con respecto a la alimentación en las mujeres en materia de derechos humanos, leyes, políticas públicas y como el sector académico ha buscado generar una apuesta que visibilice las diferentes violencias sistemáticas a las que las mujeres han sido sometidas con respecto a la

¹ FIAN o FIAN Internacional, FoodFirst Information and Action Network, FIAN es la organización internacional de derechos humanos que promueve y defiende el derecho a la alimentación.

alimentación y nutrición adecuada. Teniendo en cuenta aspectos como la captura corporativa de la industria alimentaria, su relación con la publicidad y la perpetuación de estereotipos basados en género.

Dentro de esta investigación se han establecido cuatro categorías de análisis que permiten abordar diferentes puntos de vista de la problemática anteriormente expuesta. Estas categorías son el Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada (DHANA), violencias sistemáticas, cuidado y cuerpo físico y emocional. Estas categorías han sido enmarcadas en el diálogo de saberes, el cual permitió el intercambio e integración de diferentes tipos de conocimientos, como saberes ancestrales, tradiciones culturales y conocimientos científicos.

El diseño metodológico que permitió poner en práctica los conocimientos adquiridos a lo largo de este proceso fue un enfoque pedagógico crítico- feminista pues este enfoque busca dar visibilidad a las experiencias, perspectivas y voces de las mujeres que han sido históricamente ignoradas o silenciadas. Busca promover la equidad de género y garantizar que todas las voces sean escuchadas y valoradas. Este enfoque busca examinar y cuestionar las estructuras de poder presentes en la sociedad. Permite identificar y desafiar las desigualdades y opresiones basadas en género, así como otras formas de discriminación y marginalización.

Lo anterior permite analizar cómo las estructuras de poder se manifiestan en la producción y distribución de los alimentos, en la perpetuación de los estereotipos de género en las categorías planteadas. Se finaliza con el análisis de los resultados de la implantación de la herramienta pedagógica, junto con las conclusiones derivadas de la investigación educativa.

I capítulo

En este capítulo se encuentra la relación correspondiente al acompañamiento de la experiencia de FIAN y mujeres de la ANUC², donde se evidencian diferentes características del hambre ocultada en las mujeres. Posteriormente se aborda el marco jurídico legal del Derecho Humano a la alimentación y nutrición adecuada, donde se analiza la Declaración Universal de Derechos Humanos y la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer. A nivel nacional se analizaron las concepciones, estrategias y las mediaciones de las políticas públicas y leyes referentes al hambre ocultada que viven las mujeres en Colombia. Por último, se realizó un recorrido de manera académica donde se rastrearon 6 investigaciones académicas como artículo y tesis de investigación, a nivel internacional, nacional, local e institucional, en las que se hace un acercamiento a la visibilización del hambre ocultada en las mujeres.

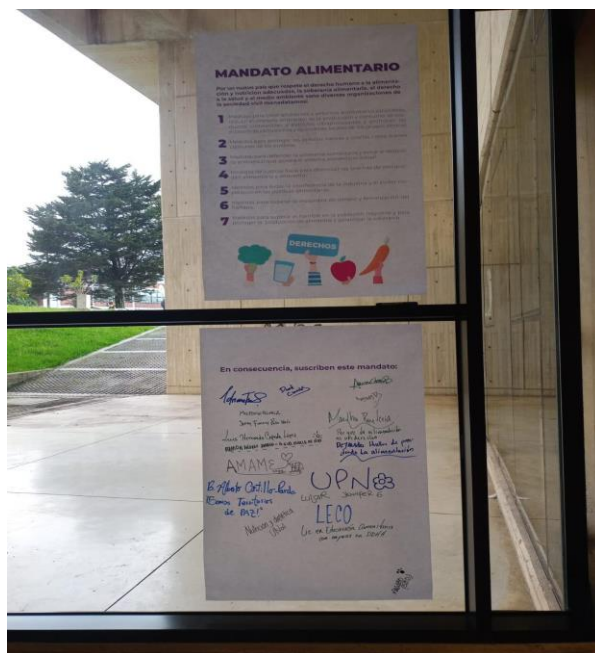
Contextualización: Iniciando Un Recorrido

En el segundo semestre académico del año 2021, se inició un proceso de práctica pedagógica en la organización FIAN Colombia. Durante esta primera etapa, que aún estaba atravesada por las restricciones de la pandemia surgida por el virus COVID-19, se llevaron a cabo diferentes espacios de encuentro virtuales: foros, webinars, seminarios, ruedas de prensa, entre otros. Estos encuentros se realizaron en conjunto con instituciones, organizaciones sociales y actores de la sociedad civil que, al igual que FIAN, buscan alcanzar un claro objetivo: consolidar el Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada (en adelante: DHANA) y los derechos conexos a este.

² Asociación Nacional de Mujeres campesinas.

A través de las voces de diferentes colectivos, organizaciones sociales, barriales, instituciones públicas y privadas, académicos, líderes y lideresas sociales, por mencionar algunos, se fue proyectando en la práctica pedagógica lo que este derecho implica en sus diferentes "escalas de realización social"³. Estos actores narran cómo, a través de sus prácticas cotidianas, desde acciones individuales y/o colectivas, llevan el DHANA más allá de sus diversas realidades sociales, económicas, ambientales y culturales. Esto proporcionó un panorama general de lo que implica el "proceso alimentario" para los seres humanos.

Ilustración 2 Seminario Internacional: Derecho a la Alimentación y Soberanía Alimentaria. Junio 2022



Nota: Autoría propia

³ "Alcanzar el pleno cumplimiento del derecho a la alimentación, implica que haya Seguridad, Soberanía y Autonomías Alimentarias" ver. <https://fiancolombia.org/dhana-3/>

Igualmente, dentro de las reflexiones que surgieron en los encuentros, se resaltaba el papel del Estado colombiano en la creación e implementación de políticas públicas que, en apariencia, buscan garantizar la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)⁴ en las diferentes regiones del país. Sin embargo, estas están planteadas en torno a la utilización biológica de los alimentos en el consumo individual (ingestión, absorción y utilización)⁵ en relación con el estado de salud.

El remontarse únicamente a la definición biologicista de los componentes que constituyen la nutrición para el ser humano concentra la problemática en:

Discusiones técnicas y políticas sobre lo que es bueno o no para comer, lo adecuado o no en términos “nutricionales” o de inocuidad alimentaria. Las políticas estatales no son solo procesos técnicos de planificación y administración de recursos, sino que también son construcciones socioculturales que fijan sentidos, moldean sujetos, regulan relaciones sociales y reproducen ideologías. (Saurith López, 2022)

Siendo esta una de las principales problemáticas que resaltan estos actores, puesto que Colombia es un país donde encontramos diversidad cultural. Esto hace que sus formas de alimentarse sean tan variadas como su misma geografía. Por esto, no se deberían tomar medidas que busquen hegemonizar las prácticas alimentarias, ya que cada región tiene sus propias tradiciones gastronómicas que se han construido en torno a las diferentes fuentes de alimentos que ofrece el territorio en el que habitan.

Con el fin de brindar apoyo al proceso de articulación con las mujeres de la Asociación Nacional de Usuarios Campesinos (en adelante: ANUC) y FIAN Colombia,

⁴ Seguridad Alimentaria y Nutricional en adelante: SAN.

⁵ Seguridad Alimentaria Nutricional, Conceptos Básicos 3ra Edición, febrero de 2011
<https://www.fao.org/3/at772s/at772s.pdf>

durante el primer periodo del año 2022 se realizó un primer acompañamiento de forma presencial en la zona rural de Cundinamarca, específicamente en la Vereda de Río Frío en Tabio y Alto del Águila en Zipaquirá. Se llevaron a cabo tres encuentros de seis horas cada uno.

Ilustración 3. Encuentro con mujeres de la ANUC, Vereda Alto del Águila, Zipaquirá.

Mayo 2022



Nota: Autoría propia

Eran dos grupos, uno conformado por 12 mujeres y el otro por 15, cuyo rango de edad oscilaba entre los 30 y los 70 años. La mayoría de estas mujeres son madres cabeza de hogar, quienes tienen a su cargo no solo a sus hijos y esposos, sino también a animales y huertas. Muchas de ellas buscan medios para generar ingresos económicos, ya sea a través de la producción y comercialización de productos como leche, queso y envueltos de mazorca, entre otros. Algunas también son empleadas en empresas del sector o se dedican a la venta de productos de catálogo. Además, desempeñan un papel social muy

importante, ya que la gran mayoría son parte activa de la ANUC, las juntas de acción comunal, cooperativas y huertas comunitarias.

El propósito de estos encuentros consistía en reconstruir sus hábitos alimentarios diarios, generar un diálogo y reflexión sobre aquellas prácticas y obstáculos que dificultan una adecuada nutrición. Esto puso de manifiesto el doble rol de producción y reproducción (división sexual del trabajo) que desempeñan las mujeres de estas dos veredas de Cundinamarca, tal como se plantea en el Cuarto informe sobre la situación del derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas en Colombia (2021):

Producción: las mujeres campesinas se ven vulneradas desde el ámbito corporativo, ya que esta se beneficia con la producción de alimento a mercancía, sin que las mujeres tengan mayor beneficio económico y nutricional. Además de esto mencionan cómo las grandes corporaciones por medio de contratos laborales explotan a las mujeres por una baja remuneración económica, por ejemplo: grandes industrias de alimentos que contratan por bajos salarios y largas jornadas a mujeres y madres cultivadoras y recolectoras que hacen todo el trabajo, pero finalmente la ganancia económica es para los dueños de las empresas. (p.218)

Reproducción: la mayoría de ellas cumplen a la par una serie de tareas llamadas domésticas y de cuidado. Estas no suelen ser remuneradas y subvaloradas, pero son igual de importantes para la sostenibilidad de la vida. No son tenidas en cuenta como una labor sino como una responsabilidad intrínseca a su papel de mujer. (p.218)



Ilustración 4. El iceberg- sostenibilidad de la

vida

Nota: ilustración en torno a los cuidados y el trabajo doméstico no remunerado, realizado por Emma Gascó.

Teniendo en cuenta lo anterior, las mujeres de esta vereda, en su mayoría, asumen el doble rol de cuidados. Sus responsabilidades van desde la búsqueda de un sustento económico hasta el cuidado del bienestar de las personas que tienen a cargo en sus núcleos familiares e incluso asumir el cuidado de la población en la que habitan. Su participación en los escenarios públicos está ligada a construcciones colectivas de comunidad.

Estas afectaciones se reproducen de manera inconsciente, ya que son vulneraciones ocultas dentro de un sistema que privilegia a los hombres en cuanto a las responsabilidades del cuidado y la reproducción de la vida.

Por consiguiente, surge la necesidad de indagar sobre las diferentes políticas públicas y leyes que están en vigencia y que se enfocan en la alimentación de las mujeres a nivel

internacional, nacional y local. De esta manera, se evidenciará cuál es el papel del Estado como garante del DHANA.

Marco Jurídico

“El cuerpo de las mujeres es un lugar en el que se manifiesta el fracaso del Estado” Rita Laura Sagato, 2017

En el siguiente apartado se realiza un análisis de las diferentes declaraciones, leyes y políticas públicas sobre la Seguridad Alimentaria y Nutricional, pues estas son fundamentales, ya que contribuyen al desarrollo de una sociedad justa y equitativa. Puesto que las mujeres son un grupo vulnerable que enfrenta diversas barreras para acceder a alimentos saludables, inocuos y nutritivos, esto afecta de manera significativa la calidad de vida y bienestar de ellas.

Entidad reguladora	Ley/ Artículo	Descripción	Análisis
Organización de Naciones Unidas (ONU)	Declaración Universal de los Derechos Humanos Artículo 25	“Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el	Aunque se puede ver que la alimentación se encuentra incluida en este artículo, no se le da mayor

		<p>vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, viudez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad."</p>	<p>profundidad dejando el tema de la alimentación como un ámbito que se basa solamente en la ingesta de alimento.</p>
<p>Asamblea General de las Naciones Unidas</p>	<p>Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación</p>	<p><i>Los Estados Parte garantizarán a la mujer servicios apropiados en relación con el embarazo, el parto y el período postnatal, concediendo</i></p>	<p>se habla de las mujeres en su etapa de embarazo y lactancia ignorando completamente</p>

	<p>n contra la mujer</p> <p>Artículo 12.</p>	<p><i>servicios gratuitos cuando sea necesario, así como una nutrición adecuada durante el embarazo y la lactancia.</i></p>	<p>e las demás etapas de vida de las mujeres, esto también evidenció cómo en una sociedad patriarcal se da una situación de privilegio a las mujeres que eligen maternar en temas de seguridad alimentaria, ya que ellas en esta etapa pueden acceder gratuitamente a estos beneficios que se suponen</p>
--	--	---	---

			deben garantizarse para todas las mujeres en todos sus ciclos vitales.
Asamblea Constituyente de Colombia	Constitución política colombiana. 1991 Artículo 43	<i>La mujer y el hombre tienen iguales derechos y oportunidades. La mujer no podrá ser sometida a ninguna clase de discriminación. Durante el embarazo y después del parto gozará de especial asistencia y protección del Estado, y recibirá de este subsidio alimentario si entonces estuviere</i>	En este apartándose resalta, como al igual que en las declaraciones y normativas internacionales, se habla de garantizar a las mujeres una seguridad alimentaria en su etapa de embarazo y lactancia o a las madres cabeza de

	<p style="text-align: center;">Artículo 65 modificado en 2020.</p>	<p><i>desempleada o desamparada.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>El Estado apoyará de manera especial a la mujer cabeza de familia.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>El Estado garantizará el derecho a la alimentación adecuada y a estar protegido contra el hambre y la desnutrición. Así mismo, promoverá condiciones de seguridad alimentaria y soberanía alimentaria en el territorio nacional.</i></p>	<p>familia. Sin embargo, tanto nacional como internacionalmente son marcos teóricos, que no tienen en cuenta que los cuerpos femeninos no son solamente importantes a la hora de dar vida, sino que atraviesan diferentes ciclos naturales los cuales llevan cuidados especiales para cada una de ellas, como, por ejemplo:</p>
--	--	--	---

			desarrollo menstrual, menopausia, vejez.
Congreso de la República de Colombia	Ley n° 2120 de 2021, ley de entornos saludables “Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras	“La presente ley adopta medidas efectivas que promueven entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de las niñas, niños y adolescentes, con el fin de prevenir la aparición de Enfermedades No Transmisibles, mediante el acceso a información clara, veraz, oportuna, visible, idónea y suficiente, sobre componentes de los	Si bien, es importante mencionar que la aprobación de esta ley ha sido un gran avance para Colombia, también ha sido una ley que se ha implementado a pasos lentos, esto ha llevado a que su proceso de divulgación esté mediado por la polémica y la

	<p>disposiciones</p> <p>"</p> <p>Artículo</p> <p>Artículo 6°</p> <p>Artículo 9°</p>	<p>alimentos a efectos de fomentar hábitos alimentarios saludables.”</p> <p>“Estrategias de información, educación y comunicación. La Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional diseñará herramientas educativas digitales, multiplataforma con información y procesos educativos sobre los hábitos y estilos de vida saludables, y su adopción en el entorno educativo; la prevención de las ENT, la necesidad</p>	<p>desinformación. Además de esto encontramos como esta ley ha provocado malestar en los sectores empresariales dedicados a la producción de alimentos procesados, incluso se ha evidenciado como algunos políticos se han opuesto a esta ley ya que están vinculados con estas empresas.</p>
--	---	--	---

		<p>de practicar actividad física frecuentemente y sobre alimentación balanceada, dirigidas a la población del territorio nacional en especial a la comunidad escolar.”</p> <p>“Promoción de entornos saludables en espacios educativos públicos y privados. En el marco de la formulación y coordinación del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, la Comisión Intersectorial de Seguridad</p>	
--	--	--	--

		Alimentaria y Nutricional promoverá entornos saludables en los espacios educativos públicos y privados.”	
Gobierno Nacional de Colombia	Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-2019	“Como tal, se dirigen a toda la población colombiana, no obstante, hacen énfasis en los territorios y poblaciones con mayor privación y vulnerabilidad, entre las cuales están la población en situación de pobreza extrema, desplazada por la violencia y los afectados por	

		<p>desastres naturales; así como también, la población infantil, las mujeres gestantes, las madres en lactancia y los adultos mayores. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2019)</p>	
<p>Ministerio de Salud y Protección social</p>	<p>Política de Atención Integral en Salud:</p>	<p>“Donde se establece el enfoque diferencial como estrategia para su implementación. (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016)</p> <p>Con respecto a las mujeres plantea:</p>	

		<p>Esta diferenciación también incluye el fortalecimiento de potencialidades de personas y grupos específicos, como grupos étnicos, población con discapacidades, niños, niñas, mujeres gestantes, personas con discapacidad, adultos mayores, víctimas, desmovilizados, entre otros, y que aportan al cuidado de la salud, tanto de modo intramural como extramural, principalmente a nivel familiar y comunitario, en el marco de procesos</p>	
--	--	--	--

		de construcción intercultural”	
Consejo Distrital de Política Económica y Social del Distrito Capital	Política pública de seguridad alimentaria y nutricional 2019-2031	“Superar de manera progresiva la inseguridad alimentaria y la malnutrición en los habitantes de Distrito Capital al 2031, incidiendo progresivamente en las situaciones de inequidad económica y social que afectan la seguridad y la soberanía alimentaria y nutricional de los habitantes de Bogotá D.C”	Esta política mostró como en Bogotá no solo se vulneran espacios frente a temas alimentarios, también se evidencian las falencias y las vulneraciones alimentarias a las que viven sometidas no solo las mujeres sino las niñas y niños en la capital de Colombia, por esto en la actualidad el

			alimento no sé percibe, como un elemento vital de los seres humanos, sino un privilegio que esta mediado por diferentes poderes como el capital y el consumo y se adquiere de calidad está situado en el ámbito privado.
--	--	--	--

En este sentido, se busca resaltar el papel del marco normativo, sobre todo de las políticas públicas que buscan garantizar el acceso a una alimentación de calidad y promover la SAN en el país. Sin embargo, estas políticas pueden ser insuficientes, puesto que la mayoría están enfocadas en una etapa específica de la vida, como se observó durante la emergencia sanitaria causada por el virus COVID-19.

Las mujeres fueron quienes enfrentaron desafíos específicos en el mercado laboral: la discriminación de género, la falta de oportunidades de desarrollo profesional y la responsabilidad adicional del cuidado de la familia durante la pandemia, como lo resalta ONU Mujeres en su documento publicado en el año 2020, donde se exponen los diferentes impactos que la emergencia sanitaria ha provocado:

Las mujeres desempeñan un papel imprescindible en la lucha contra la pandemia de COVID-19: como principales cuidadoras en los hogares, en las redes familiares extensas y los espacios comunitarios, trabajadoras y profesionales en el sector de la salud, lideresas y defensoras comunitarias, sobrerrepresentadas en los servicios de limpieza, trabajadoras domésticas y en servicios básicos (como supermercados y farmacias). Las mujeres están en la primera línea de la respuesta y asumen una importante carga en costos físicos y emocionales, así como mayores riesgos socioeconómicos en la respuesta a la crisis.

Esto ha generado una situación preocupante para las mujeres, pues muchas se han visto en la obligación de abandonar sus empleos o los han perdido debido al impacto que las restricciones ocasionaron en algunas áreas, como, por ejemplo, en el sector del turismo o la salud. Abandonar el mercado laboral o reducir su jornada de trabajo ha traído graves consecuencias en términos de seguridad económica y autonomía. Con lo anterior, se busca resaltar que:

El Estado debe poner en juego todos sus recursos estratégicos para evitar que la pandemia profundice las brechas de desigualdad existentes entre hombres y mujeres. Al mismo tiempo, debe emprender acciones con precisión y considerando el enfoque de género e Inter seccional en la toma de decisiones, el diseño de intervenciones, para convertir la crisis en una oportunidad para fortalecer la agenda de la igualdad de género en torno a las medidas de recuperación y en los nuevos arreglos para la convivencia social que surgirán en

el contexto de los escenarios posteriores al COVID-19. (ONU Mujeres, 2020, p. 196)

En resumen, es importante que Estado contemple de forma integral los aspectos que influyen en la seguridad alimentaria de las mujeres para abordar las desigualdades de género, garantizar el DHANA, mejorar la salud física y mental promoviendo el bienestar de las mujeres y sus familias.

¿Cómo el Estado colombiano comprende la Seguridad Alimentaria y Nutricional?

Es importante exponer algunas precisiones respecto a las generalidades que el Estado colombiano entiende por la SAN, puesto que ahondar en ellas permitirá hacer una diferenciación entre esta y el DHANA y cómo éstas orientan la creación de las políticas públicas. Estas fueron presentadas en el ABECÉ de la política de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2016) ⁶ las cuales se citarán a continuación:

1. ¿Qué es la seguridad alimentaria y nutricional?

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

2. ¿Por qué hablamos de Seguridad Alimentaria y Nutricional?

Porque todas las personas deben acceder a una alimentación suficiente, oportuna y adecuada, en concordancia con la declaración Internacional de los Derechos Humanos y la Constitución Política Colombiana.

Porque internacionalmente los gobiernos han concertado poner límites al desarrollo basado en el crecimiento económico y se han centrado en la reducción de la pobreza.

Porque los grandes desafíos del siglo XXI, como la dinámica demográfica, los procesos de urbanización, la concentración de la población en las zonas urbanas, la vulnerabilidad a los eventos naturales extremos por efecto del cambio climático, la conservación de los recursos naturales y la relación del hombre con el ambiente, requieren de planificar territorios que garanticen una adecuada alimentación a partir de promover prácticas nutricionales con enfoques agropecuarios, clínicos, políticos, jurídicos, diferenciales, poblacionales etc.

3. ¿Qué abarca la política de seguridad alimentaria y nutricional?

La seguridad alimentaria y nutricional se abarca como un asunto multidimensional, complejo y que requiere diversos ámbitos de intervención, a saber: “
(i) disponibilidad de alimentos; (ii) el acceso físico y económico a los alimentos; (iii) el consumo de alimentos; (iv) el aprovechamiento o utilización biológica; (v) la calidad e inocuidad de los alimentos.”

Estas precisiones permiten más adelante desarrollar a la SAN como un aspecto del DHANA y no como una totalidad.

En conclusión, las políticas públicas juegan un papel fundamental en el objetivo de garantizar que las mujeres tengan acceso a una alimentación adecuada y saludable, puesto que estas pueden abordar una amplia gama de cuestiones relacionadas con la SAN y la equidad de género. Estas pueden desempeñar un papel importante en la prevención y el tratamiento específico de problemas que afectan principalmente a las mujeres, como la anemia. Es importante que se sigan desarrollando políticas públicas efectivas y equitativas que aborden los desafíos que específicamente enfrentan las mujeres en

relación con la alimentación, más allá de la etapa de gestación, para que no sean leyes discriminatorias o descontextualizadas.

Antecedentes Académicos

En este apartado se presenta un análisis de las problemáticas, objetivos y conclusiones de 6 tesis y artículos de investigación realizados principalmente entre 2015 y 2023, sobre la evidencia del hambre oculta en las mujeres y la creación de herramientas pedagógicas para visibilizar esta problemática a nivel internacional, nacional, local e institucional.

En algunas investigaciones en el ámbito internacional sobre el hambre oculta en las mujeres y su visibilización a través de materiales pedagógicos y didácticos, se encontraron diversas investigaciones, como la tesis de maestría "Sembrando vida, cultivando dolor, cosechando dignidad: Mujeres agrícolas del Barrio San Marcos, Latacunga" de Costales, M. (2018) en Ecuador. El objetivo principal de esta investigación fue visibilizar las desigualdades de género en torno a la figura de la mujer agrícola, tomando como base el trabajo que desempeñan las mujeres tanto en la agricultura como a nivel doméstico.

La autora utilizó tres elementos sustanciales para entender esta problemática: la situación de la mujer en un espacio de desarrollo y agricultura, la falta de visibilización del trabajo productivo y reproductivo realizado por las mujeres del Barrio de San Marcos, y las desigualdades de género analizadas desde el marco de la agricultura familiar, así como las relaciones de poder y violencia estructural que afectan a este contexto territorial.

Para ello, la autora utilizó historias de vida y entrevistas no estructuradas, la observación participante, el diario de campo y una revisión de documentos con mujeres dedicadas a la agricultura y al trabajo doméstico. Analizó la situación y vida de estas mujeres a través de sus experiencias, contextos, dinámicas familiares/comunitarias, entre

otros aspectos, con el fin de dimensionar los problemas que enfrentan y comprender la realidad social y la cotidianidad en la cual se desenvuelven.

Su investigación concluyó que los rígidos roles de género son los que generan que la sociedad mantenga una división del trabajo sesgada, en la cual el trabajo realizado por las mujeres no es reconocido ni valorado como un verdadero trabajo, sino simplemente una "ayuda" al trabajo realizado por los hombres. Las situaciones evidenciadas por esta investigación con relación a las mujeres en Ecuador, son similares a lo que atraviesan las mujeres de la ANUC Cundinamarca, atraviesan situaciones similares en donde viven diferentes vulneraciones por medio de un sistema patriarcal, en donde vivir en el campo les asigna con más fuerza el rol del cuidado, además su trabajo de fuerza de producción queda sin un reconocimiento. Esto se ve reflejado no solamente en la división del trabajo sino en la titulación de la tierra y el acceso a créditos para cultivar, ya que estos son orientados hacia los hombres, poniendo así a los cuerpos feminizados en una situación de desventaja en donde habitar la ruralidad las ubica en una escala en donde producir y reproducir el alimento son tareas que vienen ligadas con su género.

Otra investigación realizada en Argentina titulada “Gustos y prácticas alimentarias de mujeres empleadas de oficinas públicas y mujeres destinatarias de programas alimentarios en Argentina” de los investigadores Boragnio, A., y Sordini, M.V. (2019), identificó prácticas alimentarias y gustos que se configuraron en torno a la alimentación de mujeres beneficiarias de políticas alimentarias y mujeres empleadas de una oficina de la administración pública en Argentina en 2017, utilizaron un diseño de estudio cualitativo de tipo exploratorio descriptivo la técnica de indagación utilizada fue la entrevista en profundidad, ya que permitió tomar contacto con el punto de vista de las mujeres, a través de sus propias narrativas ellos evidenciaron que las entrevistadas eligen sus alimentos menos por la densidad nutricional y más por las limitaciones materiales.

Sus elecciones, decisiones y prácticas alimentarias constituyen el gusto por lo posible, aunque lo posible implique no comer; condicionadas por la falta de recursos para

comprar alimentos variados o, condicionadas por el espacio y tiempo disponible en la oficina para la alimentación primando así, los cuerpos con sobrepeso u obesidad.

Esta investigación evidencia cómo el tema del derecho humano a la alimentación pasa a convertirse en un privilegio, ya que alimentarse adecuadamente en la mayoría de los casos no depende de ellas mismas, sino de los espacios que habitan sus cuerpos. Las mujeres trabajadoras de oficinas en Argentina, al igual que muchas otras en el mundo, padecen el hambre ocultada, ya que para ellas comer puede ser ingerir cualquier alimento que las llene en el momento, aunque este alimento no tenga cualidades nutricionales.

Esto ocurre no solo por el factor económico, sino también por diferentes violencias sistemáticas que traen consigo la consecuencia de convertir los cuerpos en máquinas que producen en menos tiempo y se limitan a encajar en una sociedad de estereotipos.

En el ámbito nacional, encontramos la tesis de investigación "Construcción de paz en clave del cuidado: Aportes de las mujeres de la Corporación Cornifu, Vereda Granizal (Bello, Antioquia)" de Varón, H. S. P. y Valencia, W. P. (2022), donde se presenta el análisis de los aportes de las prácticas del cuidado de las mujeres de la Corporación Cornifu a la construcción de paz en la vereda Granizal, Bello (Antioquia). La investigación se llevó a cabo con un enfoque socio-crítico y se basó en la sistematización de experiencias, resaltando la alimentación como ejercicio político y de resistencia.

Los investigadores evidenciaron cómo las mujeres, a través de las prácticas del cuidado, intentan resistir las condiciones estructurales y objetivas que limitan el disfrute de sus derechos en la vereda, ante el ausentismo estatal, las violencias y las problemáticas sociales como el hambre.

En esta investigación se evidenció como el cuidado está directamente ligado con el derecho humano a la alimentación, ya que nos permite crear vínculos de vida, paz y empoderamiento. Estas mujeres de la Corporación Cornifu promueven prácticas de

cuidado y buscan que sus acciones sean reconocidas como medios para defender la vida y todo lo que esto conlleva, especialmente en aspectos tan vitales como la alimentación. Además, se destaca la importancia del papel de las mujeres como sostén de la sociedad.

Asimismo, la investigación de Arboleda-Montoya (2014) "Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín", tuvo como objetivo comprender la dinámica familiar alimentaria en aspectos como las estrategias de consumo de alimentos instauradas en los hogares en épocas de crisis y escasez de alimentos, así como el rol asumido por las mujeres en el consumo alimentario en hogares beneficiarios de programas de complementación alimentaria de Medellín.

Se utilizó un enfoque cualitativo y el método de etnografía focalizada, empleando técnicas como entrevistas individuales, entrevistas grupales y observaciones participantes. Se evidenció que las políticas alimentarias en la ciudad de Medellín no siempre están orientadas a mejorar las situaciones de hambre, sino a mitigarlas, a través de estrategias asistenciales donde la población accede a los alimentos mediante programas de complementación. Además, se constató que estas políticas alimentarias se diseñan estableciendo prioridades en los grupos considerados más vulnerables (primera infancia, gestantes, lactantes, entre otros), para los cuales se diseñan complementos alimentarios con enfoque individual, desconociendo los contextos familiares y las estrategias que se llevan a cabo en ellos para garantizar la alimentación de todos los miembros del hogar. Del mismo modo este enfoque aleja a los sujetos beneficiarios de los hábitos alimentarios instaurados en sus hogares, de la comensalía y de la solidaridad establecida allí.

Por otro lado, en la ciudad de Bogotá se realizó la investigación titulada "La cocina como espacio de empoderamiento, resignificación y sororidad en las mujeres: ¿conversaciones en torno al fogón?" (2017). Su objetivo era identificar la cocina como un espacio no opresor para las mujeres, en particular para un grupo de mujeres en Sierra Morena, ubicada en la localidad de Ciudad Bolívar en Bogotá. Adicionalmente, se buscó

visibilizar los espacios de socialización en la cocina como un dispositivo para adquirir y reforzar procesos sanadores a través de la resiliencia.

Se llevó a cabo un ejercicio de investigación cualitativa centrado en acompañar a las mujeres en el "fogón" de la CES Waldorf, utilizando un método de estudio de caso. Se indagó a través de entrevistas y observación no participante.

Como conclusión se encontró que el grupo de mujeres cocineras de la CES Waldorf no reconoce el espacio de la cocina como un lugar de empoderamiento, sororidad y resignificación resiliente, ya que se enmarca en condiciones puramente laborales que limitan la comunicación abierta, libre, espontánea y autónoma. Esta comunicación idealmente fortalecería los lazos y resignificaciones. Para las cocineras de los "fogones" Waldorf, las conversaciones en torno al fogón son un espacio de opresión continuo que aborda tanto lo privado como lo público, ya que comprenden su deber de regresar a sus hogares y seguir cocinando para sus seres queridos.

Aquí se evidencia cómo, al igual que muchas otras mujeres, el tema de la alimentación se ve como una carga adicional, lo que hace que alimentar a otros sea lo primordial, dejando de lado las necesidades alimentarias propias para cumplir con el papel de cuidadoras designado por la sociedad. Sin embargo, se encontró que la cocina sí podría concebirse como un espacio de fortalecimiento de redes, siempre y cuando las personas participen de manera libre, voluntaria y autónoma.

En la universidad se encontró la tesis de investigación "Aproximación a las prácticas alrededor de la alimentación que circulan desde la escuela colombiana contemporánea", donde su principal propósito fue visibilizar las prácticas relacionadas con la alimentación que existen en la escuela. Se tuvo en cuenta que al hablar de estas prácticas se implica dar un papel fundamental a las instituciones, los sujetos y los discursos. Para esto, se elaboró una matriz documental constituida principalmente por el rastreo de libros, artículos científicos, artículos de periódico, noticias, páginas web,

trabajos de grado y tesis de maestría. A partir de esta matriz, surgieron categorías y se evidenciaron conceptos, acciones y nociones que forman parte de la alimentación, entre ellos la experiencia, ya que esta no solo se expresa a través de las palabras, sino que tiene lugar en el cuerpo del sujeto.

Esta investigación demostró que las prácticas que circulan alrededor de la alimentación en el escenario escolar están relacionadas con la concepción que tienen los niños sobre el cuerpo y su configuración. Se comienza a relacionar la alimentación con las dietas saludables, invitando a las estudiantes a consumir alimentos considerados como sanos según la sociedad. Esto se debe a que existe una población que consume una gran cantidad de alimentos procesados con un alto contenido de azúcares y grasas, sumado al sedentarismo que caracteriza a la población infantil debido a la falta de actividad física.

En esta investigación se evidenció que actualmente vivimos en una sociedad donde se ha dejado de consumir alimentos como la papa, yuca, plátano y alimentos provenientes de la tierra. En su lugar, se opta por productos comestibles ultra procesados (PCU), como sopas instantáneas y enlatados que son impulsados por la industria corporativa. Asimismo, el autor concluyó que las relaciones entre las prácticas de alimentación y los modos de ser sujeto se relacionan principalmente con el papel de la familia y los roles asignados a las mujeres, educadores y profesores, quienes ejercen una gran influencia en la conducta y los hábitos alimentarios de los niños.

De esta manera, a lo largo de su vida, los niños son influenciados en cuanto a los alimentos que deben consumir. En un primer momento, las mujeres sobre todo las que maternan, tienen una gran incidencia en esto, ya que son consideradas las encargadas del hogar. Por ende, la elección y preparación de los alimentos dependen de ellas. Aquí se observa cómo el autor sigue asignando a la mujer el papel de cuidadora, proveedora y responsable de la alimentación.

Al revisar las diferentes investigaciones a nivel internacional, nacional, local e institucional, se reflejó que, aunque en la actualidad temas como la alimentación, la soberanía y la seguridad alimentaria están en auge, son pocas las tesis de investigación que buscan visibilizar el hambre ocultada y, sobre todo, se evidencia la ausencia de creación de materiales pedagógicos que promuevan el reconocimiento del derecho humano a la alimentación.

Sin embargo, desde esta propuesta se pretende que diferentes mujeres reconozcan la vulneración del DHANA en sus vidas y cómo este derecho se altera no solo en el acto de no alimentarse, sino también al aceptar y normalizar violencias alimentarias.

Teniendo en cuenta las diferentes problemáticas descritas en este proceso formativo como licenciadas en educación comunitaria con énfasis en Derechos Humanos, evidenciamos que el DHANA es un derecho invisibilizado, lo cual lleva a que se presenten diferentes violencias alimentarias en las mujeres, afectando principalmente sus cuerpos y sus momentos de cuidado cotidiano. Además, la revisión de políticas alimentarias y el rastreo de antecedentes de investigación han puesto de manifiesto la necesidad de proponer maneras auténticas de visibilizar la problemática del hambre ocultada en las mujeres. Por lo tanto, surge la pregunta problema: *¿De qué manera un cuaderno pedagógico, mediado por la pedagogía crítico-feminista, puede arrojar luz sobre las diferentes violencias alimentarias sobre el cuerpo de las mujeres en la sociedad actual?*

Objetivo General:

- Construir una herramienta pedagógica que permita visibilizar la problemática del "hambre ocultada" en las mujeres en diversos espacios de formación, tanto formales como no formales.

Objetivos Específicos:

- Reconstruir la ruta experiencial que llevó a identificar las categorías de análisis necesarias para la construcción de la herramienta pedagógica.
- Diseñar una herramienta pedagógica que visibilice el hambre oculta en las mujeres a través de pedagogías críticas-feministas.
- Implementar la herramienta pedagógica, denominada "Cuaderno pedagógico", en un grupo focal de estudiantes de la Licenciatura en Educación Comunitaria de la Universidad Pedagógica Nacional.
- Socializar la experiencia de implementación de la herramienta pedagógica a través del análisis y los resultados obtenidos durante el acompañamiento pedagógico.

Capítulo II

En este capítulo se encontrará la justificación de esta propuesta, la cual busca sustentar la importancia y pertinencia de la creación de una herramienta pedagógica que busque visibilizar el hambre oculta en las mujeres. Asimismo, se desarrolla la ruta de conceptos que sustentan la realización y desarrollo de esta propuesta pedagógica.

Ilustración 5 Escuela Comunitaria, Escuela comunitaria, ANUC, Vereda Rio Frio, Junio 2022



Nota: Autoría propia.

Justificación

La siguiente propuesta surge de la necesidad de nuestro rol como futuras licenciadas comunitarias, donde se evidencia la necesidad de generar nuevas formas de ver el mundo, ya que se ha evidenciado que en la actualidad atravesamos una era en la que el afán globalizador invisibiliza y oculta la afectación de derechos como el DHANA.

Como consecuencia de esto, se han aceptado y normalizado socialmente hábitos vinculados con la producción y reproducción de alimentos ligados al hecho de ser mujer en una sociedad androcéntrica. Además, el rastreo de leyes y políticas públicas de alimentación dirigidas a las mujeres en Colombia y la revisión de investigaciones previas que proponen la creación de materiales pedagógicos para evidenciar el hambre ocultada en las mujeres han mostrado la carencia y la necesidad de crear una propuesta que visibilice la vulneración del DHANA en diferentes espacios de "juntanzas" de mujeres.

Por esto, se propone una herramienta pedagógica que permita dialogar desde diferentes enfoques en torno a una problemática que se ha llamado: "El hambre ocultada en las mujeres". Se llama de esta manera porque si se habla de hambre oculta, el énfasis cae en conceptos biologicistas y nutricionistas como desnutrición, malnutrición y enfermedades no transmisibles (obesidad, diabetes, anemia). Hacer énfasis en hambre "ocultada" busca generar una apuesta política que reconozca la problemática como algo estructural, trayendo a la mesa todos aquellos factores que la invisibilizan. Hemos entendido que la alimentación de los seres humanos es un tema complejo que no se debe analizar de forma aislada de las dinámicas sociales, culturales, económicas y políticas que influyen en ella.

Por otro lado, somos testigas de un cambio de paradigma donde el diálogo y el encuentro entre mujeres buscan relaciones más justas e igualitarias, no solo con sus cuerpos, sino también con los roles que históricamente se les han asignado, teniendo en cuenta que la educación ha sido un privilegio masculino. Por esto, se hace pertinente la creación de un cuaderno pedagógico que sirva como herramienta para fomentar la

conciencia crítica frente a las prácticas propias de alimentación y permita su uso en diferentes organizaciones sociales, territorios, espacios formales y no formales, en donde su uso lleve a un trabajo de visibilización de las diferentes violencias alimentarias que viven las mujeres.

Asimismo, se busca a través de la pedagogía crítica contribuir con un aporte pedagógico y didáctico para fortalecer prácticas liberadoras y emancipadoras, como menciona la profesora Ortega, P., en su artículo titulado "La educación popular y su resignificación en la pedagogía crítica". Según la profesora Ortega, "la pedagogía crítica nos posibilita visibilizar y denunciar las condiciones estructurales de desigualdad en todos sus órdenes (económicas, políticas, culturales, educativas y subjetivas) y de igual modo se compromete con la potenciación de sujetos en y desde la lucha por construir modos de vida más justos, democráticos y solidarios" (p. 128)

Por consiguiente, es importante proponer un cuaderno pedagógico como herramienta flexible, donde se recojan de manera sencilla herramientas que visibilicen las violencias alimentarias cotidianas en los cuerpos de las mujeres, pero que también sirva para reconocer saberes propios y tomar postura como sujetas de derechos en la sociedad.

Además, es importante resaltar el papel de los educadores comunitarios en la creación y utilización de estrategias en los procesos de enseñanza. Ortega, P, también señala: "Una pedagogía como práctica de la conversación, que nombra mundos posibles, donde nos hacemos cómplices en la justicia y en la solidaridad. Una pedagogía como un saber hacer, un saber estar y un saber dar en el encuentro" (2018,p. 136). Por tanto, es importante desarrollar estrategias que busquen transformar la realidad a través de la pedagogía crítica-feminista, dando valor a las experiencias y saberes propios, enriqueciendo y potenciando saberes colectivos a través de la conversación y la reflexión.

Marco Teórico

En este apartado se encuentran los conceptos claves que guían esta investigación, puesto que DHANA, violencias sistemáticas alimentarias, cuerpo físico-cuerpo emocional y cuidado son fundamentales para la visibilización del hambre ocultada en las mujeres.

DHANA: El Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada.

Alimentarse es un proceso que implica más que la ingesta de alimentos, por este motivo para FIAN Colombia, junto con otras organizaciones sociales y defensoras de derechos humanos han impulsado el concepto del DHANA pues este se entiende como la base de múltiples derechos y cuyo ejercicio atraviesa a ser humano en sus múltiples esferas:

El Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada (DHANA) está reconocido en el artículo 11 del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC). Se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común, tiene acceso físico y económico en todo momento. La disponibilidad de alimentarse puede ser directamente explotando la tierra y otros medios naturales de obtención; así como mediante el sistema alimentario de distribución, elaboración y comercialización de los alimentos. (Pineda Medina, 2022)

Tomar el DHANA como base permite abordar con un mayor margen de amplitud el concepto de hambre ocultada en las mujeres y así llevarlo a un diálogo transversal que contemple desde un análisis primeramente individual en los propios “ciclos de vida” y que se transforme en la construcción colectiva del reconocimiento a las afectaciones nutricionales que atraviesan los cuerpos de las mujeres.

El acceso, la disponibilidad física y económica de los alimentos están vinculados a una serie de elementos que a su vez se encuentran entrelazados. Hablar de acceso a la alimentación implica que estos se encuentren en cantidades suficientes para la población, esto como deber del Estado y esto es atravesado con tener medios para acceder económicamente a ellos, aquí se hace referencia a el derecho a un trabajo digno.

Para esto se han planteado tres Escalas de Realización Social relacionadas con el cumplimiento del Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada, estas son: Seguridad, autonomía y soberanía alimentaria pues están no deberían ser contrapuesta la una de la otra:

Consideramos también que tanto la Seguridad, Soberanía y Autonomías Alimentarias, en el marco del desarrollo conceptual, normativo y de monitoreo del Derecho a la Alimentación, deberían ser vistos como Escalas de Realización Social de ese derecho... significa que la garantía del Derecho a la alimentación en determinado país sólo se alcanza cuando tanto la Seguridad (de sus ciudadanos y familias) como la Soberanía (nacional) y las Autonomías Alimentarias (de sus pueblos o comunidades) se garantizan plenamente. (FIAN Colombia, 2013, pág. 34)

Cuando se articulan estas tres escalas de realización en un sentido holístico, se busca evitar la concentración de fuerza en solo uno de estos aspectos puesto esto implicaría la creación de políticas públicas que estarían reducidas a un enfoque asistencialista, haciendo alusión a la Seguridad alimentaria, principal bandera que ha tomado el Estado para abordar los problemas de nutrición en el país. Anuncian estos resultados en una forma cuantitativa, como logros en la disminución de la crisis alimentaria. Pero estas por lo general, no responden a las verdades necesidades nutricionales de las poblaciones.

Ilustración 6

Salud y bienestar ALIMENTACIÓN INFANTIL

En Tunja cambiaron frutas del PAE por Bom-Bom-Bum y comestibles azucarados

La comunidad educativa está indignada porque esos comestibles industrializados entregados, carecen de aporte nutricional real para los niños.

Nota: Ilustración 1 Artículo de prensa caracol.com.co

Cuando se habla de hambre oculta se hace alusión a este tipo de denuncias (ilustración 1). Pues entidades gubernamentales arrojan constantemente informes llenos de cifras y porcentajes como un triunfo en la disminución en la brecha del acceso a los alimentos, pero los productos comestibles ultra procesados, no deben considerarse como un aporte significativo o idóneo a la nutrición diaria.

Es oportuno tener cuenta las generalidades del DHANA expuestas en fiancolombia.org tales como:

1. Alimentarse mediante la producción autónoma de alimentos, obtenidos con prácticas que no profundicen el daño ambiental y que protejan la diversidad productiva, cultural y gastronómica del país
2. Fortalecer la agricultura campesina, familiar y comunitaria, promoviendo mercados locales que acerquen a quienes producen y consumen, generando prácticas solidarias y éticas de consumo.
3. Tener alimentos reales y naturales, con calidad nutricional adecuada, inofensivos para el organismo evitando los comestibles procesados industrialmente.

4. Que las niñas, niños y adolescentes crezcan y se desarrollen sin amenazas y riesgos asociados con la promoción y consumo de comida chatarra.

Uno de los puntos que se busca resaltar de las generalidades del DHANA es el 3, puesto que este, se ve altamente alterado por los procesos de mercantilización del alimento. Pues acceder a alimentos reales y naturales parece no ser una primera opción. Ya sea por cuestiones de tiempo (no tener el suficiente para cocinar) o, contar con una cantidad limitada de dinero buscando así la mejor opción para saciar el hambre, que como fue mencionado antes en los antecedentes de investigación, no necesariamente cumplen propósitos nutricionales.

Sin embargo, estas acciones no son relevantes en el día a día, puesto que ha sido normalizado el consumo de estos Productos comestibles ultra procesados (en adelante, PCU) y vinculados a un estilo de vida que buscan constantemente la inmediatez de las acciones humanas y los resultados más prácticos, pero no necesariamente en lo que respecta a la salud en todas sus formas de expresión, mental, física y emocional.

Violencias Sistemáticas Alimentarias hacia las Mujeres

Hablar del DHANA, mujeres y las diferentes violencias alimentarias hacia estas, es hablar indudablemente, del tema de género. (Lamas, 2002) ha afirmado lo siguiente:

Este discurso ha llevado a una clasificación de los cuerpos históricamente y a la aparición de diferentes violencias que son aceptadas socialmente. El género es el conjunto de ideas sobre la diferencia sexual que atribuye características “femeninas” y “masculinas” a cada sexo, a sus actividades y conductas, y a las esferas de la vida. Sabemos que nuestra conciencia está habitada por el discurso social: nacemos en una sociedad que tiene un discurso sobre el género y que nos hace ocupar cierto lugar. (p. 57).

Es importante mencionar como desde la época de la revolución industrial, se inició un tiempo, en donde se produjo un despojo de los diferentes medios de vida establecidos, la privatización de la tierra ubicó a los hombres en un ámbito en donde fue utilizado como, mano de obra para la industria y a las mujeres las ubicó en el hogar en la cocina, donde se les asignó el trabajo de reproducción de cuidados de la vida, ligando estos trabajos, como algo biológico en ellas. Esto hizo que no se les diera ningún tipo de retribución económica ni posicionamiento social, vulnerando a las mujeres notoriamente en comparación con los hombres sobre todo en acceso al dinero para acceder a alimentos o como esclavas de sus maridos para que estos fueran proveedores de comida. Federici, (2022) en su libro *Más allá de la periferia de la piel* dice:

Las mujeres, en el desarrollo capitalista, han sufrido un doble proceso de mecanización. Además de ser sometidas a la disciplina del trabajo, remunerado y no remunerado, en plantaciones, fábricas y hogares, han sido expropiadas de sus cuerpos y convertidas en objetos sexuales y máquinas de reproducción” (p. 21)

Esta época de cambios mostró, que los cuerpos femeninos atravesaban violencias, pero éstas no eran iguales y se presentaban con mayor fuerza, según categorías como la clase, raza y edad. Los reconocimientos de estas relaciones se ubican dentro del concepto de interseccionalidad, el cual hace referencia a las experiencias que atraviesan las personas, desde cuestiones de identidad de género, orientación sexual, educación, clase social, recursos económicos, migración, raza-etnia, franja etaria, entre otras.

Este concepto apoya esta investigación, puesto que un análisis interseccional puede evidenciar diferentes experiencias alimentarias de mujeres, desde diferentes maneras y así cuestionar la aceptación de lo establecido socialmente respecto a cómo se vive el DHANA

Viveros, (2016) dice en su investigación: La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación:

Trabajar desde la interseccionalidad ha servido para desafiar el modelo hegemónico de “La Mujer” universal, y para comprender las experiencias de las mujeres pobres y racializadas como producto de la intersección dinámica entre el sexo/género, la clase y la raza en contextos de dominación construidos históricamente. (p. 8)

Por esto, es importante destacar el lugar desde el cual las mujeres enuncian su experiencia en relación con la invisibilización de las violencias alimentarias que enfrentan a diario. Es necesario reconocer la crisis de precarización corporal y mental que atraviesan en la actualidad. A pesar de vivir en una época en la que se habla de una revolución femenina, los trabajos del hogar, como la producción y reproducción de alimentos, continúan siendo invisibilizados y asignados a las mujeres, relegándolas al rol de amas de casa.

Estas violencias se catalogan como violencias sistemáticas asegura Martínez, (2012), “Las mujeres son víctimas de una forma de violencia que calificamos de sistémica y estructural la cual ha sido construida culturalmente, y mantenida mediante un proceso de ocultación y aceptación patriarcal” (pág. 7)

Segato (2019) menciona

La violencia que se realiza en las mujeres, de la que evidentemente somos las víctimas, es una violencia que a través de nosotras se dirige a toda la sociedad. Porque el cuerpo de la mujer es un vehículo para un mensaje que se dirige a toda la sociedad; un mensaje de omnipotencia, e impunidad, de la capacidad de ser violentos de manera arbitraria, sin razón, sin una lógica utilitaria.(s.f)

Siguiendo las ideas de las autoras, se relaciona como en la actualidad las violencias alimentarias, se convierten en una actividad de mercantilización de la vida, invisibilizan la importancia de estas para la producción de la sociedad globalizada.

Por esto y como menciona Federici, S. (2017) en *Cuerpo, mujeres y la nueva caza de brujas*

Estamos atravesando una nueva época de caza de brujas en donde se venden estereotipos de lo que es correcto para los cuerpos, con posturas erróneas como, por ejemplo: el gran impacto que tiene la alimentación orgánica ya que está se oferte a altos precios, lo que hace que las mujeres consuman alimentos procesados, más económicos y alejados de una alimentación real. Promoviendo culturas alimentarias en beneficio del capital. (2017)

Esto también se ve en la actualidad en la producción y utilización de semillas transgénicas, las cuales traen consigo enfermedades graves y raras. Además, buscan alejar a los cuerpos de las mujeres de la producción de alimentos y acercarlos cada vez más al consumo capitalista, subordinando así las necesidades humanas y el bienestar cotidiano al servicio del mercado.

Por consiguiente, como se ha visibilizado, desde la cotidianidad los cuerpos femeninos han sido víctimas de diferentes violencias alimentarias, resultado del sistema capitalista-patriarcal. Esto oculta que las tareas de reproducción de la vida asignadas por el género son desiguales y se convierten en herramientas de dominación que han llevado a los cuerpos femeninos al control del hogar. Sin embargo, situar a las mujeres fuera de este espacio también trae violencias emocionales y corporales, ya que atravesamos una sociedad donde a las mujeres se les castiga con la culpa y la vergüenza, dejando de lado la importancia de las mujeres aportando desde diferentes lugares.

Cuerpo Físico- Cuerpo Emocional

Lamas (2002) afirma: "*El cuerpo es la primera evidencia incontrovertible de la diferencia humana*" (pág. 56). Como se ha mencionado anteriormente, el cuerpo ha sido el lugar desde donde los seres humanos se enuncian frente a los demás; sin embargo, este es atravesado por diferentes agentes, como el proceso de alimentación, donde factores biológicos y culturales van dando identidad a cada uno de ellos. La identificación de esto y la falsa idea de que el cuerpo era solamente biológico ha quedado en el pasado.

Paulo Freire (2008) en su publicación "Cartas a quien pretende enseñar" menciona:

Es preciso atreverse a decir, que estudiamos, aprendemos, enseñamos y conocemos con nuestro cuerpo entero. Con los sentimientos, con las emociones, con los deseos, con los miedos, con las dudas, con la pasión y también con la razón crítica. (p.53)

En este sentido, es importante resaltar la importancia del cuerpo como una totalidad, como un vehículo de aprendizaje que indudablemente está mediado por un acto en el cual es vital alimentarse. Pero ¿qué significa consumir alimentos como un acto de reivindicación para las mujeres? Milenariamente, el cuerpo femenino ha sido el territorio donde se han ocultado las experiencias diarias y cotidianas que generan conocimientos en los cuerpos.

Gómez, D. (2014) menciona: "*Reconozco a mi cuerpo como un territorio con historia, memoria y conocimientos, tanto ancestrales como propios de mi historia personal*". Esto coincide con lo que sugiere Freire (2007) en la pedagogía de la enseñanza: "*Cargamos con nosotros la memoria de muchas tramas, el cuerpo mojado de nuestra historia, de nuestra cultura, la memoria a veces difusa, a veces nítida, clara de calles de la infancia, de la adolescencia*". (pág. 30).

Lo mencionado por los autores relacionado con la importancia de reivindicar el cuerpo lleva a una necesidad de re pensar, re encontrar y re sentir el cuerpo de las mujeres en el proceso de reconocimiento del DHANA y de prácticas relacionadas con la ocultación de violencias sociales alimentarias, para que se dé importancia a todos los procesos de los ciclos vitales alimentarios representados en nuestro cuerpo, donde se empiezan a reproducir relaciones de autocuidado que hagan un reconocimiento al cuerpo histórico, escuchándolo, creando relaciones conscientes entre el cuerpo físico, histórico, emocional y político, para así reconocer y reivindicar la importancia de alimentarse bien no solo consumiendo alimentos que dicen ser buenos, sino teniendo una relación con este proceso biológico, social y cultural.

Igualmente, es importante nombrar el cuerpo de las mujeres reconociendo la importancia de este, como mediador de emociones por esto el valor de esta categoría en esta investigación puesto que alimentarse o no está con los sentires corporales, que, si bien históricamente estos se han ligado a la mujer, también se les ha relacionado con debilidad.

Mora (2017) define emoción como:

Movimiento e interacción con el mundo, esta es una conducta que incluye todos los cambios que se producen en el cuerpo disparados por un amplio rango de estímulos que vienen de todo cuanto rodea al individuo (o que también puede producirse desde la evocación de la memoria de tales estímulos) y que indican recompensa (placer) o castigo (dolor). (P. 65)

En este sentido, es importante hablar de las emociones cuando nos referimos a los cuerpos femeninos y a la DHANA, ya que durante siglos se ha invisibilizado el tema emocional y alimentario en las mujeres. Debido a que de ellas depende el bienestar de otros, se han ocultado las emociones y los sentimientos del cuerpo de las cuidadoras del

hogar, haciendo que estos cuerpos sean vehículos que manifiestan opresiones, vivencias y emancipaciones.

Por otro lado, el cuerpo visto desde el sistema capitalista vende la idea de menos tiempo y más dinero, en donde las mujeres dedican menos atención para sí mismas haciendo que aspectos de vital importancia como el cuidado propio, la alimentación y sus emociones, pasen a un segundo plano, Federici, (2022), menciona:

Para la mayoría de las mujeres, trabajar fuera del hogar significa estar encarceladas en trabajos que destruyen sus cuerpos y mentes: trabajos en los que están de pie, todo el día, en tiendas, aeropuertos y supermercados, con frecuencia solas esperando clientes, vendiendo productos que sus salarios no pueden comprar. Significa pagar la guardería y el transporte y tener que depender de la comida rápida en un momento en el que debemos prestar atención, dada la propagación de pesticidas y productos transgénicos y el crecimiento de la obesidad a nuestro alrededor, incluso entre las niñas/es. (p. 14)

Como menciona la autora, el trabajo del hogar, representado en el cuerpo de las mujeres, muestra múltiples formas de opresión. Esto hace que acciones cotidianas de producción y reproducción de la vida, como decidir cómo alimentarse y cómo alimentar a otros, giren en torno al servicio del consumo de las grandes industrias y de los medios de comunicación. Estos medios venden en apariencia empoderamiento y libertad de expresión, pero la realidad es que alejan cada vez más a las mujeres de su cuerpo emocional. Por esto, si se habla del cuerpo como primer territorio, es importante dar lugar al reconocimiento de los sentires, ya que estos llevan a reconocer el cuerpo como un territorio de cuidado a través del bienestar, el abrigo, el amor y, sobre todo, el autocuidado.

El Cuidado como Sostenibilidad de la Vida

El cuidado y la sostenibilidad de la vida humana son temas que se han posicionado en el mundo actual y estos cobran cada vez más relevancia. Están estrechamente relacionados, ya que el cuidado es una actividad fundamental para garantizar la continuidad de la vida humana y la sostenibilidad del medio ambiente. Implica reconocer que la vida humana es interdependiente y que el cuidado es una práctica fundamental para garantizar la supervivencia y el bienestar de las personas. Así lo plantea Amaia Pérez (2014), filósofa española quien plantea en libro “Con voz propia La economía feminista como apuesta teórica y política”:

Concepto que representa un proceso histórico de reproducción social, un proceso complejo, dinámico y multidimensional de satisfacción de necesidades en continua adaptación de las identidades individuales y las relaciones sociales, un proceso que debe ser continuamente reconstruido, que requiere de recursos materiales, pero también de contextos y relaciones de cuidado y afecto, proporcionados éstos en gran medida por el trabajo no remunerado realizado en los hogares. (p. 44)

En este sentido, la sostenibilidad no se limita únicamente a la conservación de los recursos naturales, sino que implica la responsabilidad, atención y respeto por la protección de los derechos humanos, la justicia social y la solidaridad.

Esto en relación con las necesidades básicas de los seres humanos, como expone Carrasco (2001):

Sin pretender entrar en el debate sobre las “necesidades básicas”, creo conveniente comenzar esta reflexión recordando algo que, aunque de sentido común, habitualmente tiende a olvidarse: las necesidades humanas son de bienes y servicios, pero también de afectos y relaciones. Necesitamos alimentarnos y vestirnos, protegernos del

frío y de las enfermedades, estudiar y educarnos, pero también necesitamos cariños y cuidados, aprender a establecer relaciones y vivir en comunidad. Y esto requiere algo más que sólo bienes y servicios. (p. 10)

La estabilidad económica y material son importantes para tener calidad de vida, pero también es importante entender al ser humano más allá de los bienes materiales. Desde el momento en que nacemos se busca la calidez que solo los brazos de otro ser humano pueden otorgar. El cuidado es una actividad que ha sido feminizada, es decir, que se asocia tradicionalmente con las mujeres en la sociedad, donde también se le suele ubicar en profesiones u oficios relacionados con el cuidado como, por ejemplo: enfermeras, maestras, madres comunitarias. La feminista dedicada a la economía, Carrasco Cristina (2001) en su artículo La sostenibilidad de la vida humana: ¿un asunto de mujeres? Menciona:

La experiencia cotidiana de las mujeres es una negociación continua en los distintos ámbitos sociales -como cuidadoras responsables de los demás y como trabajadoras asalariadas con todas las restricciones y obligaciones que ello significa-, que se traduce en la imposibilidad de sentirse cómodas en un mundo construido según el modelo masculino. (p. 13)

Por esto la importancia de ver el cuidado desde todas las realidades, porque la sociedad actual masculina, considera las tareas del sostenimiento de la vida como una obligación de la mujer de este modo el trabajo del cuidado y del hogar son unos de los ámbitos en los que más se evidencia la invisibilización y la desigualdad de género, ya que la sociedad da reconocimiento social a la mejor madre o cuidadora y estigmatizando a las mujeres que deciden apartarse de estos roles o que si bien los asumen, son criticadas cuando no cumplen al 100% en cada una de sus escenarios de vida.

El cuidado y la sostenibilidad de la vida reconoce la importancia del trabajo del cuidado, tanto ámbitos públicos como aquellos considerados privados. Valorar el

conocimiento y las perspectivas de las mujeres, abordará la desigualdad y la justicia social con respecto a el acceso a recursos y servicios relacionados con este. Partiendo de estas dos premisas anteriores, se ampliará el concepto de cuidado en dividiéndolo en el cuidado sí y cuidado del otro pues estas atraviesan prácticas cotidianas que se vinculan de forma indirecta con el hambre oculta en las mujeres.

El Cuidado de Sí.

El vincular el cuidado de sí a esta investigación, permite ubicar en el plano humano, la alimentación, pues como se mencionó en el apartado del DHANA, el hambre no solo se debe entender como ese dolor físico que se tiene al no consumir los alimentos requeridos diariamente, sino que este atraviesa diferentes aspectos de la cotidianidad. Bedoya et al, (2013) menciona "*El cuidado de sí mismos, constituye la capacidad de los seres humanos de reconocerse como sujetos de derechos. Está vinculado a diferentes aristas: el cuidar del cuerpo, del interior, del intelecto, de las relaciones*" (p. 127) y estas pasan al plano de lo cotidiano y de alguna forma de lo invisible, pues no son tenidas en cuenta como un aspecto importante que nos lleva a un bienestar propio.

Es importante rescatar el cuidado de sí, pues olvidar las prácticas que constituyen este implicaría "olvidar este componente subjetivo de las necesidades humanas, cubierto habitualmente desde el hogar" Carrasco (2001) dice "*son estas relaciones que generamos con el cuidado de sí y la conciencia de que no sólo somos maquinaria de producción*" (p.7). Por esto el cuidado de sí puede actuar como una forma de resistencia y resiliencia frente a las estructuras opresivas. En un contexto patriarcal, donde las mujeres enfrentan una carga desproporcionada de trabajo de cuidado no remunerado, dedicar tiempo y energía al cuidado de sí mismas es un acto de empoderamiento y resistencia.

Cuidado del Otro/a

El cuidado no se limita a la atención emocional y física que se brinda a los demás. Sino que comprende una actitud ética y política que nos compromete la lucha por la justicia social y los derechos humanos. Esto implica una actitud de compasión, respeto y solidaridad hacia los demás. Supone reconocer al otro, la interdependencia que existe entre las personas en la construcción de una sociedad más justa y equitativa. Pérez (2014), hace relevancia a esto en la medida que:

A la hora de comprender los cuidados ha de atenderse tanto a su organización social (la red de instituciones y trabajos que cubren unas necesidades dadas) como a su concepción social (conjunto de normas que definen qué es cuidar bien, quién debe cuidar a quién, dónde, cómo y a cambio de qué). (p.59)

Las mujeres han asumido estos dos aspectos de la vida. Expuestos como la división sexual trabajo, jugando un papel dicotomía “presencia/ausencia” lo “público/lo privado” (Pérez, 2014, p. 69), interpele a las mujeres en la concepción de que debe prevalecer el cuidado del otro, el bienestar ajeno, antes del propio. Se aboga por la implementación de políticas que promuevan el cuidado y lo integren en la toma de decisiones a nivel individual, familiar y social. Esto incluye políticas que garanticen permisos parentales remunerados, servicios de cuidado accesibles y asequibles, horarios laborales flexibles y una redistribución equitativa del trabajo de cuidado.

Diálogo de Saberes

El diálogo de saberes reconoce la importancia de considerar múltiples formas de conocimiento en la toma de decisiones y en la resolución de problemas complejos. Al fomentar el diálogo y la interacción entre diferentes formas de conocimiento, se pueden

encontrar soluciones más completas, sostenibles y buscar así una producción del conocimiento común a través de la voz y del reconocimiento de prácticas alimentarias de las otras.

Esto implica la participación de las personas involucradas en la construcción de estos conocimientos, lo que permite la integración de diferentes perspectivas y la creación de nuevas formas de entender el mundo y enfrentar los desafíos que se presentan, así lo plantea Korol, C. (2018) en su artículo, El diálogo de saberes en la pedagogía feminista y en la educación popular, define:

El diálogo de saberes -en realidad el diálogo entre portadoras/es de diferentes saberes- es una dimensión fundamental, no sólo de la pedagogía de los oprimidos y oprimidas, sino también de los procesos de conocimiento, de investigación, de interpretación-transformación de la realidad. No hay pedagogía emancipatoria que no tenga como base el diálogo. (p.1)

De ahí la importancia del diálogo de saberes en esta propuesta, pues se busca mediar la palabra, la enunciación y el reconocimiento tras la posibilidad de expresarse desde la experiencia y el cuerpo, para así construir diálogos reflexivos que visibilicen diferentes violencias que se han implantado en los contextos cotidianos, puesto que es innegable que actualmente se atraviesa una época en donde se ha implantado la idea del no diálogo, donde el silencio es predominante.

Por esto, es importante la creación de herramientas pedagógicas que permitan espacios de escucha e intercambio de ideas, reconociéndose en lo diferente, donde la conversación evoca saberes de la cotidianidad para construir conocimiento social como procesos emancipatorios, ya que la educación siempre ha estado mediada por herramientas que limitan el conocimiento. De ahí la importancia de llevar, mediante la

pedagogía, instrumentos que liberen para comenzar a reivindicar saberes propios, en contra de los estereotipos del sistema actual.

Capítulo III

En el siguientes capitulo se encontrará el tipo de investigación utilizado. Esta propuesta es cualitativa, que busca comprender la perspectiva de las mujeres y extraer e interpretar fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Se pretende estudiar la realidad en su contexto natural y cómo sucede, centrándose en las prácticas, perspectivas, opiniones y significados de las mujeres que trabajan con la herramienta: cuaderno pedagógico

La propuesta se enmarca en un enfoque de pedagogía crítica feminista, que busca promover espacios educativos que tengan en cuenta las experiencias de vida, los saberes adquiridos en la cotidianidad y el reconocimiento de prácticas personales, culturales y sociales. Se busca analizar la realidad desde una perspectiva crítica, teniendo en cuenta el poder, el privilegio, la agencia y la disidencia de las mujeres.



La población con la que se trabajará es un grupo focal de 9 estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) en Bogotá, Colombia. La universidad cuenta con una población diversa de estudiantes que desempeñan diferentes roles, como madres,

cuidadoras y trabajadoras. También provienen de diferentes territorios del país, lo que aporta diversidad en sus tradiciones alimentarias.

La Universidad Pedagógica Nacional es una institución pública en Colombia con acreditación de alta calidad. Ha contribuido a la formación de maestros y maestras con un pensamiento crítico y enfoque social. La universidad ha participado en proyectos educativos y en el desarrollo de políticas educativas, y cuenta con servicios de bienestar universitario para apoyar a los estudiantes más vulnerables.

Para la recolección de datos con el grupo focal, se utilizaron instrumentos como encuestas con respuestas abiertas y encuentros grupales. Estos instrumentos permitieron obtener información sobre aspectos sociodemográficos, prácticas alimentarias, roles de cuidado y situaciones económicas de las mujeres. Se evidenció que muchas de las participantes son madres y se enfrentan a desafíos para proporcionar una alimentación adecuada tanto a ellas mismas como a sus hijos. También se observó que la alimentación depende de factores como la economía personal, la ayuda de familiares y amigos, y la falta de tiempo debido a las responsabilidades familiares y académicas.

Diseño Metodológico

Tipo de Investigación

Para esta propuesta se utiliza el tipo de investigación cualitativa, ya que con este enfoque se puede evidenciar cómo el cuaderno popular no solo involucra a las investigadoras, sino que intrínsecamente contribuye a la sensibilización de las participantes que lo utilizan. Los autores Blasco y Pérez (2007) señalan que *“este tipo de investigación estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, extrayendo e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas”* (p. 25). Por consiguiente, esta investigación cualitativa busca comprender la perspectiva de las mujeres que trabajan con la herramienta pedagógica, ya que esta las acerca a su entorno

para profundizar en sus prácticas, perspectivas, opiniones y significados. Es decir, se busca comprender cómo las mujeres perciben su realidad alimentaria.

Enfoque: Pedagogía Crítica Feminista

Esta propuesta se presenta bajo un enfoque de pedagogía crítica feminista, donde la educación no se percibe solo desde los ámbitos escolares y académicos, ni se ve como una pedagogía en la que solo se hable de la historia del feminismo o de sus teorías. Se busca promover espacios donde la educación y sus herramientas tengan en cuenta y pongan en tensión las experiencias de vida, los saberes adquiridos en la cotidianidad y el reconocimiento de prácticas personales, culturales y sociales para ser interpretadas y transformadas desde una postura crítica.

Mohanty (2008) *menciona la importancia de crear una pedagogía que permita ver las complejidades, singularidades e interconexiones entre comunidades de mujeres, de manera que el poder, el privilegio, la agencia y la disidencia se vuelvan visibles y abordables* (p. 446). En concordancia con lo mencionado, cabe destacar la importancia de este enfoque pedagógico, ya que busca, a través de diferentes prácticas, un análisis crítico de la realidad que dé lugar a la ética del cuerpo y del cuidado. De esta manera, se reafirma la proposición de ver el cuerpo como el primer territorio desde el cual se reflexiona, se dialoga y se percibe de manera distinta el contexto que habitamos y cómo lo vivimos, sentimos, reproducimos y transformamos.

Por otro lado, se utiliza una pedagogía crítica feminista que busca dejar de lado las diferentes jerarquías de poder del conocimiento establecidas por una pedagogía tradicional, como menciona Freire (1987) en la Pedagogía del oprimido: "*El educador ya no es solo el que educa, sino aquel que, en tanto que educa, es educado a través del diálogo con el educando, quien, al ser educado, también educa*" (p. 72) Por eso, es importante contar con herramientas y estrategias que promuevan el diálogo y las experiencias de vida entre maestros y participantes, para convertir la educación en un

vehículo que facilite el tránsito no solo de conocimientos, sino también de emociones y tensiones.

Población

La población con la cual se pensó aplicar la herramienta pedagógica, la constituye un grupo focal de 9 estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional ubicar la realización de este proyecto pedagógico en este espacio, permitió tener acceso a una población diversa, pues la universidad pública cuenta con mujeres estudiantes que de forma simultánea a su formación cumple diferentes roles: madres, cuidadoras, trabajadoras de forma independiente o para alguna empresa. Al igual que provienen de diferentes territorios del país, traen consigo sus propias tradiciones alimentarias. Esto permite un aporte fundamental desde sus experiencias y perspectivas.

La Universidad Pedagógica Nacional

La Universidad Pedagógica Nacional es una universidad pública, con acreditación de alta calidad. Esta institución ha contribuido en la formación de maestros y maestras con un pensamiento crítico, con enfoque social y académico, y así mismo se ha destacado por su contribución al desarrollo de la educación colombiana en distintas áreas pedagógicas. Fue fundada en el año 1917 por orden del gobierno nacional, donde se construyó el Instituto Pedagógico Nacional para señoritas. Luego, en 1962, se cambió su carácter femenino a mixto, creando así un espacio de mayor inclusión. También ha participado en diferentes proyectos educativos y ha contribuido en el desarrollo de políticas educativas, permitiéndole ser partícipe de la actividad social del país a través de sus movimientos estudiantiles y sus movilizaciones.

En cuanto a temas de bienestar que ofrece la universidad a sus estudiantes, encontramos la Subdirección de Bienestar Universitario, que tiene como objetivo implementar y

desarrollar programas que beneficien a los estudiantes más vulnerables y contribuir así a la permanencia y culminación de sus estudios académicos.

Sin embargo, en temas de bienestar alimentario se encontró que en la actualidad solamente se presta el servicio de almuerzo subsidiado, el cual se estipula en el acuerdo 034 de 2017 y la resolución 0171 de 2018. Este proceso, antes de la pandemia, se efectuaba mediante la asignación de 2.300 cupos a través de una convocatoria que prioriza a poblaciones como madres gestantes y lactantes, estudiantes con discapacidades y provenientes de comunidades indígenas. Sin embargo, durante la pandemia se implementó la entrega de 2100 bonos alimentarios, los cuales no cubrían las necesidades para continuar beneficiándose de una alimentación más adecuada como la que recibían en la presencialidad.

Actualmente, vemos como este proceso de asignación de subsidios cambió definitivamente en el periodo 2022-2, ya que se implementó un sistema en el cual se subsidian almuerzos a todos los estudiantes de la UPN, y estos deben realizar el pago de su almuerzo por la suma de \$1.900 a través de medios electrónicos, buscando que esta nueva manera de distribuir el alimento sea más igualitaria con la comunidad estudiantil. Sin embargo, además de obtener los alimentos a bajo precio, no se identifican más apoyos estratégicos por parte de la universidad en temas de bienestar alimentario hacia las estudiantes.

Instrumentos de recolección para trabajar con el grupo focal

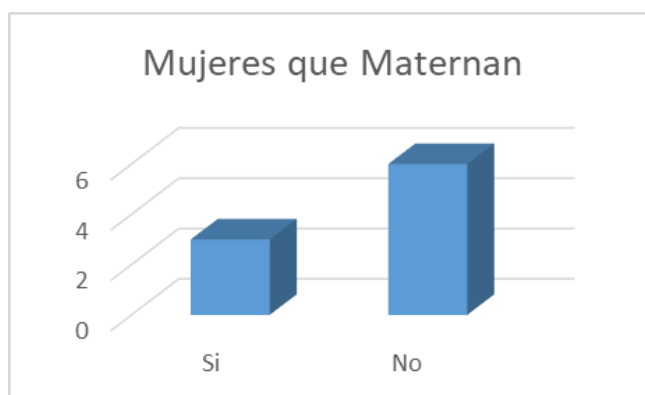
Al iniciar el segundo semestre del año 2022, se realizó un trabajo de caracterización del grupo focal con el cual se trabajó, para así poder establecer la ruta guía para la implementación de la herramienta pedagógica. Para esto, se utilizó la encuesta con respuesta abierta para recolectar la información respecto a datos de identificación, aspectos sociodemográficos, edad, educación y economía, con el fin de obtener un panorama general de la población. Asimismo, se realizó un encuentro grupal

llamado "Hablando con mi alimentación", el cual tenía como objetivo indagar sobre las prácticas alimentarias de las mujeres, buscando un espacio de expresión abierta para crear un ambiente propicio. Se buscó un intercambio de ideas para que surgiera información para la caracterización a través del diálogo y el encuentro con el otro.

Al realizar la encuesta, se encontró que las edades de estas mujeres están entre los 20 y 40 años. Entre ellas se encuentran mujeres que se caracterizan por ser madres, cuidadoras de otros, estudiantes y trabajadoras, las cuales se han desempeñado en trabajos informales, como, por ejemplo, ventas, meseras, domicilios, oficios varios, agricultura y el rebusque. Sin embargo, también se encontraron mujeres que se han dedicado al trabajo de profesoras, apoyo de tareas y trabajo con la comunidad.

Asimismo, se evidenció mediante las encuestas realizadas a las nueve participantes que, aunque todas las mujeres viven en Bogotá, algunas son nacidas en diferentes departamentos de Colombia, lo que hace que sus prácticas alimentarias varíen según sus tradiciones alimentarias culturales.

Gráfica 1 Información, mujeres en proceso de maternidad



Gráfica No. 1- Elaboración propia con base en encuestas.

Se halló el cuidado de los hijos como factor que genera el hambre ocultada en las mujeres, frente a las malas prácticas que viven estas. Como se demuestra en la gráfica No. 1, tres de las nueve mujeres encuestadas son madres, lo que hace que de ellas dependa la alimentación de otros. Sin embargo, se evidencia que no existen suficientes garantías ni económicas ni sociales para que ellas puedan tener una alimentación que no solo beneficie a sus hijos sino a sus propios cuerpos.

En el encuentro con el grupo focal "Hablando de mi alimentación", se mencionó cómo las madres sienten una vulneración no solo como madres y estudiantes, sino una vulneración como madres en una sociedad donde el mercado vende supuestos productos alimentarios saludables para sus hijas e hijos, causándoles frustración por no poder acceder a estos productos. Como menciona K. Angulo:

En mi caso, yo me frustraba mucho por lo de la niña y más que tiene una enfermedad que se llama dermatitis atópica. Y pues esto impide que ella pueda consumir lácteos, bueno algunos productos que son necesarios para el cuidado. Sí, el desarrollo de su cuerpo entonces, pues en esos casos, sí, me he sentido bastante frustrada porque en ocasiones no tengo como la posibilidad de comprar algo que ella necesita, La parte de la alimentación. Sí, y la parte emocional también toca bastante, porque no tener la posibilidad de brindarle lo que ella necesita. Pues uno se siente muy mal. (comunicación personal de septiembre de 2022)

Una de las participantes madre del grupo focal expresó en el encuentro “hablando de mi alimentación”:

Pues no, evidentemente, si no han reconocido a los estudiantes solitos, pues nosotras como en condición de madres menos, si toda esa estructura no hace posible. Ese reconocimiento.

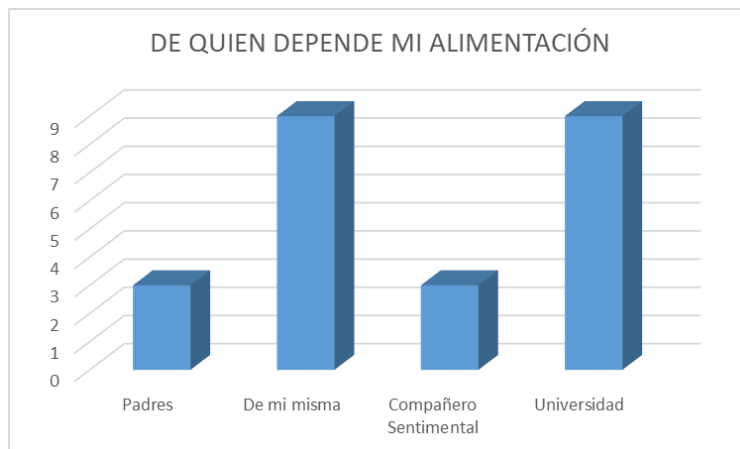
Entonces, pues nosotras, igual que la compañera, a veces nos sentimos como, como mal, porque estructuralmente históricamente ha recaído todo pues sobre el ser mamá. (comunicación personal de septiembre de 2022)

Esto demuestra cómo las mujeres que son madres llevan una carga extra debido a prácticas patriarcales sobre el cuidado de sus hijos. Como menciona Gómez-Rubio et al. (2017), *"La fuerza simbólica del facilismo define una 'cultura del cuidado' sustentada en convenciones patriarcales de género, que ven dicho trabajo como una obligación innata y natural de las mujeres"* (p. 18). Por esto, si la maternidad es un acto político, claramente también es un acto que atraviesa principalmente el cuerpo de las mujeres.

Si bien mencionan que tienen hijos, nunca nombran el apoyo del género masculino en la crianza y el cuidado alimentario de sus hijas e hijos. De igual manera, expresan que el tiempo que invierten en los cuidados de otros afecta el tiempo de alimentación propia y el tiempo de estudio en su día a día, haciendo que estas madres y estudiantes luchan con un estigma social que las limita con la postergación de su propio bienestar. Una de las participantes contó en el encuentro: H, Avendaño, *"no alcanzó a ir a la cocina a preparar los alimentos. Sí, porque tengo que alistar otras cosas, digamos, mi niña estudia en la mañana. Entonces, a veces tengo que estarla alistando y demás"*.

Respecto a factores de ingresos económicos, se halló que la mayoría de estas mujeres trabajan para sostener sus gastos diarios, entre ellos los gastos alimenticios. Sin embargo, se evidencia en las mujeres que el tema de la alimentación deja de ser un factor vital y se convierte en algo ocasional o incluso un privilegio.

Gráfica 2 Manutención alimentaria



Gráfica No. 2. Elaboración propia con base en encuestas.

En las encuestas, se refleja que, aunque la alimentación es personal, algunas veces depende de otras personas como familiares y amigos, o de diferentes factores como la economía personal o social. Como se muestra en la gráfica No. 2, de 9 entrevistadas, 3 dependen alimentariamente de sus padres, 9 de sí mismas y 3 de sus compañeros sentimentales.

Asimismo, en el encuentro "Hablando de mi alimentación", se manifestaron comentarios como el de Y. Herrera:

"Pues yo tengo hermanos, ellos tienen que empacar, mi papá trabajar y tiene que empacar comida y pues no sé, o muchas veces ellos hacen algo rápido y pues solamente hacen pa' los que están y no, no cuentan con que una está afuera estudiando" (Y. Herrera, septiembre de 2022).

Esto mostró como el hecho de estudiar no garantiza una alimentación fija por no estar presente en el hogar a la hora de servir los alimentos. Sin embargo, se refleja cómo los cuerpos masculinos poseen una ventaja frente a los femeninos, ya que ellos al

desenvolverse en actividades que son remuneradas económicamente tienen el beneficio de recibir alimento fuera y dentro de casa. Además, otra mujer en el encuentro "Hablando de mi alimentación" afirmó N. Burbano: "A mí me pasa lo mismo cuando mi mamá quiere cocinar y cuando no, pues no. La mayoría de veces no cocina, es como la sorpresa que yo llegue y encuentre comida".

Esto nos muestra que, aunque muchas mujeres viven con su familia, esto no quiere decir que su alimentación sea segura. Asimismo, como se ve en la gráfica No. 2, aunque en la mayoría de las mujeres entrevistadas comentan que su alimentación depende de ellas mismas, también manifiestan que consideran que no tienen una buena alimentación ni buenos hábitos de cuidado alimentario consigo mismas. Además, expresan como las emociones atraviesan y afectan este proceso tan vital como ingerir el alimento día a día.

De la misma forma, se vio cómo el DHANA es desconocido para estas mujeres y cómo esto hace que en su día a día se presenten diferentes vulneraciones relacionadas con el cuidado de su alimentación. En el encuentro de diálogo de saberes llamado "Hablando de mi alimentación", se evidenció que, aunque hay una conciencia de que existe el derecho a la alimentación, también existe un real desconocimiento frente a la DHANA y sus beneficios. Esto trae consigo vulneraciones sociales que son fruto del sistema capitalista y patriarcal en el que se vive actualmente. Aspectos como la economía, los medios de comunicación, el consumismo y los estereotipos que se reproducen en las redes sociales y atraviesan de manera negativa, promueven la reproducción de una feminización del hambre, afectando sus procesos de cuidado y alimentación. Como advierte FIAN (2021) en su informe "Un país que se hunde en el hambre":

"De manera consustancial, ocurre una mercantilización del cuerpo de las mujeres que se expresa de diferentes maneras. Una de ellas es la publicidad sexista dirigida a la venta de alimentos o comestibles, en ocasiones buscando profundizar la explotación en el

marco del trabajo del cuidado, sostenedor del gran capital, que en su mayoría lo realizan las mujeres" (p. 235).

Estas prácticas impuestas por una sociedad pensada en mujeres urbanas, alejadas de la producción alimentaria y acercadas al consumo, a las comidas rápidas y soluciones alimentarias alejadas de la comida real.

Como resultado de este rastreo, se evidenció la importancia y transversalidad de conceptos como: DHANA, violencias sistemáticas alimentarias, cuerpo y cuidado en las mujeres, para así orientar la creación de la herramienta pedagógica.

Estas categorías se consideran ejes fundamentales, junto con el diálogo de saberes y técnicas de las pedagogías críticas feministas, para evidenciar la visibilización del hambre oculta en las mujeres en diferentes espacios.

Aplicando Herramientas Pedagógicas Para el Crecimiento de la Cosecha

La implementación de la herramienta pedagógica creada se llevó a cabo a lo largo del segundo semestre del 2022. Esta se trabajó con el grupo focal de las mismas 9 estudiantes de la Licenciatura en Educación Comunitaria en Derechos Humanos de la Universidad Pedagógica Nacional. Para esto, se utilizó un Cuaderno Pedagógico.

Se decidió crear un cuaderno pedagógico como guía práctica para diferentes agentes educativos, como formadoras/es de diferentes espacios académicos y de juntanza formales y no formales de mujeres, que deseen trabajar el DHANA y visibilizar el hambre oculta en las mujeres. Rodríguez (2014) define el cuaderno pedagógico como "instrumento de recolección de información contentivo de todas las actividades académicas-investigativas que se desarrollen en el aula, incluyendo las investigaciones realizadas fuera del horario pedagógico". También menciona que "en él se registra los datos de las y los estudiantes y la información referente a la valoración del desarrollo de capacidades, cualidades y potencialidades".(2014)

Por esto se busca crear un cuaderno pedagógico diferente, en donde este sea una herramienta que oriente a la reflexión crítica colectiva, a la comprensión del DHANA y fundamentalmente, a la resignificación de este derecho fundamental, así mismo busca compartir herramientas metodológicas de las pedagógicas críticas feministas como una estrategia de aprendizaje y reflexión crítica en las mujeres para hablar de DHANA, violencias sistemáticas alimentarias, cuerpo físico-cuerpo emocional y cuidado como sostén de la vida.

Por esto el cuaderno cuenta con:

1. Propuesta pedagógica: sesiones las cuales detallan: objetivos de aprendizaje, actividades a desarrollar, el tiempo estimado para el desarrollo de cada sesión, preguntas generadoras y apoyos bibliográficos por sesión.

2. Conceptos clave: se compartirán definiciones basadas en un estudio bibliográfico, para permitir abordar el hambre ocultada en las mujeres, desde posturas académicas en relación con la experiencia de las mujeres que utilicen la herramienta.

3. Espacios de notas: Espacios para registrar lo vivido, escribir preguntas, valoraciones entorno a lo que se propone y se vive al utilizar el cuaderno.

4. Recomendaciones para los acompañantes y/o participantes de esta propuesta: El cuaderno compartirá recomendaciones de las pedagógicas críticas feministas como: escucha activa y reflexiva, objetividad y subjetividad, lectura del contexto y seguimiento del proceso.

3. Recursos extra: se competirá material extra para que las formadoras/es que deseen, puedan ahondar en cada uno de los conceptos que se plantean en el cuaderno, a partir de textos artículos de prensa, infografías, películas, documentales, canciones, etc.

Talleres

El cuaderno pedagógico, posee 7 talleres a modo de intervención y aplicación de la propuesta.

Alfaro y Badilla, (2015) definen el taller pedagógico como:

Una oportunidad académica que tienen los docentes para intercambiar conocimientos y llevar a la práctica acciones educativas que enriquezcan su trabajo cotidiano; además, promueve la adquisición y actualización de conocimientos en los diferentes ámbitos del quehacer académico y docente, pues en los talleres los educadores aprenden haciendo. (2015, pág. 86)

Conversación

Así mismo se utilizó la conversación como herramienta de recolección de información, junto con preguntas generadoras para estimular la memoria y sentires de las mujeres, puesto que manifestarse a través de la voz, es un proceso de liberación comunicativo en donde se busca cuestionar y controvertir posiciones de poder establecidas en la sociedad, además de mostrar diferentes posturas, donde se le dé valor al escuchar al otro y al ser escuchado desde donde se expresan las mujeres.

Pizarra Digital- Jam Board

Por otro lado, se utilizó la aplicación Jam Board como instrumento para recolectar la información, la cual es una pizarra digital que permite, analizar los datos obtenidos donde se hacen evidentes las categorías de análisis tenidas en cuenta dentro del proceso de investigación: DHANA, violencias sistemáticas alimentarias, Cuerpo, cuidado y diálogo de saberes.

Contenido Temático de la Propuesta

Esta propuesta busca enfocarse en 6 encuentros, los cuales pretenden visibilizar y resignificar la feminización del hambre ocultada.

<p>NOMBRE DEL ENCUENTRO</p>	<p>¿QUÉ BUSCA?</p>
<p>1 encuentro: Conociendo el DHANA</p>	<p>Construir a través del diálogo un concepto comunal sobre el Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada.</p>
<p>2 encuentro: Explorando el hambre</p>	<p>Analizar la problemática del “hambre” desde una perspectiva integral, buscando ir más allá del hambre fisiológica, considerando que existe un hambre social.</p>
<p>3 encuentro: El hambre física y el hambre emocional</p>	<p>Comprender la diferencia entre el hambre física y el hambre emocional y su influencia en el cuerpo de las mujeres.</p>

<p>4 encuentro:</p> <p>El cuidado y los vínculos con la alimentación</p>	<p>Comprender el concepto de cuidado como sostén de la vida.</p>
<p>5 encuentro:</p> <p>Recreando mi cuerpo alimentario a través del collage</p>	<p>Visibilizar a través del collage las violencias alimentarias que influyen en la percepción del cuerpo de las mujeres.</p>
<p>6 encuentro:</p> <p>La comida chatarra es una basura y no quieren que usted lo sepa</p>	<p>Dar a conocer los efectos negativos de los PCU sobre los cuerpos y decisiones alimentarias de las mujeres.</p>
<p>7 encuentro:</p> <p>Cierre y nuevos caminos</p>	<p>Cerrar el proceso pedagógico de la visibilización del hambre ocultada en las mujeres.</p>

Capítulo IV

El presente capítulo presenta los análisis de la información recogida en la aplicación de la propuesta de la herramienta pedagógica en el grupo focal de las 9 mujeres estudiantes de la Licenciatura en Educación comunitaria a lo largo de 7 talleres, además muestra las conclusiones.

Análisis: Resultados de la Implementación de la Ruta Metodológica

A continuación, se presentan los resultados del análisis y la interpretación de la información recogida en torno a las categorías de análisis tenidas en cuenta dentro del proceso de investigación: DHANA, violencias sistemáticas alimentarias, Cuerpo, cuidado.

Reconociendo así, la importancia del diálogo de saberes en relación con el Derecho humano a la Alimentación y Nutrición Adecuadas, las violencias sistémicas en las mujeres, sus cuerpos y los cuidados, se ha considerado la importancia de hacer un análisis de manera integral que permita la interacción, intercambio de conocimientos y experiencias de las mujeres que acompañaron este proceso, con relación a sus propios hábitos y prácticas alimentarias, en donde se permitió abordar y profundizar diferentes aspectos del tema. Esto permitió una sensibilización y comprensión, completa y profunda del mismo a través del compartir de diferentes experiencias en un ambiente de confianza y respeto mutuo.

DHANA

En esta categoría se pudo evidenciar como las mujeres tienen una falta de reconocimiento de su Derecho humano a la alimentación y nutrición adecuada, lo que hace que se vulneren otros derechos fundamentales puesto que este se relaciona estrechamente con el derecho a la salud, educación y trabajo digno por mencionar algunos por esto es pertinente la inclusión de propuestas de actuación que incorporen la visibilización del DHANA de las mujeres, sobre todo en espacios donde los derechos humanos son eje fundamental como lo es la Licenciatura en Educación Comunitaria en Derechos Humanos.

Así mismo, la aplicación de la herramienta pedagógica refleja que el poco acercamiento a este derecho se vincula a que muchas de las mujeres participantes, relacionan el acto de comer 3 veces al día con Seguridad Alimentaria y Nutricional, ignorando que la alimentación real se liga estrechamente con la disponibilidad, accesibilidad, calidad y suficiencia de los alimentos, lo cual no es evidente en algunas participantes.

Una de las preguntas en torno a su alimentación que generó mayor debate fue: ¿Es beneficioso lo que como a diario? Aquí algunas de las respuestas:

“Ese es el punto, uno come lo que sea para sentir llena la barriga y no algo que alimente y a veces es denso venir a la Universidad y no tener más de 2 mil pesos para todo el día, es muy fuerte, más que alimentarse, uno come lo que puede” (J. Santana, Octubre de 2022)

“Yo se los había dicho antes, yo siento que no es que yo no coma, sino que me mal nutro.” (A. Wass, octubre de 2022)

“Tener buena alimentación es un privilegio social, se supone que el Estado es el garante de los derechos, pero ¿derecho a qué? todo se lo

entregan a las empresas, y luego nos culpan a nosotros por no alimentarnos bien.” (Participante, octubre de 2022)

“Se nos culpa por no comer cuando hay todo un sistema que influye en mi relación con la alimentación que no nos permite acceder a un alimento más adecuado. (N. Murcia, octubre de 2022)

Esto evidencia como la alimentación es un factor fundamental para la reproducción y sostenibilidad de la vida, sin embargo, adaptarse a lo que se puede y no a lo que se debe, en la alimentación cotidiana de las mujeres es algo normalizado, sobre todo si se encuentran en una etapa de su vida académica, haciendo que tengan poco acceso al dinero y poco tiempo libre, haciendo que los ingresos destinados a alimentación sean pocos, llevando sus cuerpos a afectaciones de malnutrición.

Por otro lado en los apartados mencionados anteriormente, sirven para exponer cómo el factor socioeconómico se convierte en determinante protagónico en la vulneración del DHANA, pues acceder a una alimentación de calidad respecto alimentos frescos y nutritivos, debido a su alto costo en comparación con los alimentos procesado hace que el acto de alimentarse sea supeditado a un intento de reducir la sensación de hambre, sin embargo no se tiene en cuenta, que esto puede llevar a comer en exceso estos alimentos que no son saludables, ya que su capacidad nutricional es mínima o inexistente.

También se buscó tener en cuenta la relación de la industria en su influencia en la toma de decisiones a la hora de comprar alimentos:

“Yo soy mamá y a mí me toca empacarle onces a mi hija y yo trato de empacarle onces saludables que sean buenas para el cuerpo, pero uno va al D1 donde 6 paquetes de galletas te salen por decir en 3 mil pesos, pero tú vas a la tienda y una manzana te vale 2.500 entonces si pillan es lo que dice la compa, es más asequible cosas no tan buenas, así tengan los logos de ultra procesado, alto en azúcares y esas cosas pues si es malo, pero es para lo q me alcanza.” (Y. Diaz, octubre de 2022)

Esto permite hacer un análisis crítico respecto a los imaginarios que existen sobre los Productos Comestibles Ultra Procesados en su vínculo con las prácticas alimentarias diarias de estas mujeres, esto con relación a la captura corporativa de la industria alimentaria, cuyas empresas tienen capacidad de ejercer influencia en la toma de decisiones con respecto a lo que es “bueno” y “práctico” para comer, ya que estos productos se ligan con el valor adquisitivo de cada una de ellas.

“Mi mami fue ocupada, cuando era más pequeña y tenía más privilegio, veía esto de la lógica de la privatización de la salud y solo tomaba leche deslactosada, me refiero a mi mamá me compraba esas cosas, pero, mi almuerzo era una libra de carne y una arepa y un vaso de leche porque decían la leche alimentaba, la carne era calcio y harina y combinación perfecta. Pero ya viviendo sola me toco, me di cuenta que había más cosas por hacer.” (N. Murcia, octubre de 2022)

Esto evidencia, cómo las mujeres son un mercado objetivo para la industria puesto que suelen ser las encargadas de la gestión del presupuesto del hogar y quienes asumen en su mayoría la preparación de los alimentos. Esta industria promueve el uso de tácticas de marketing engañosas y sesgadas que promueven alimentos poco saludables que son ricos en grasa, azúcares y sodio. La promoción de estos alimentos procesados y ultra procesados pueden crear expectativas poco realistas sobre la alimentación y fomentar la adopción de patrones poco saludables en las mujeres y sus familias.

Otro aspecto que sobresalió en los encuentros fue el vínculo entre DHANA y el concepto de hambre y como este se relaciona directamente en el cuerpo de las mujeres, siendo problemático para las participantes, pues incluso en su infancia han atravesado momentos de hambre, o simplemente sus madres o abuelas, son quienes las han acompañado alimentariamente en su ciclo vital, brindándoles alimentos que, si bien

llenar, no son beneficiosos para sus cuerpos. Esto ha influido directamente con una ocultación violenta que brinda el sistema, ya que tener derecho a comer de verdad se termina convertido en un privilegio.

Para concluir, este análisis sirve para mostrar cómo efectivamente el DHANA se vulnera a las mujeres estudiantes al igual que las mujeres campesinas de la ANUC, ya que se necesita un trabajo en conjunto de la sociedad para reconocer la creación e implementación de leyes y recursos que protejan realmente el derecho alimentario de las mujeres y que permitan la participación de la voz y alcancen la plena realización de sus derechos.

Violencias Sistemáticas Alimentarias

Como se mencionó en la categoría anterior es evidente ver como el DHANA es vulnerado de diferentes maneras, pudimos evidenciar que existen violencias generadas directamente del Estado, con su poca efectividad en la creación y aplicación de leyes reales en temas de alimentación hacia las mujeres, sin embargo, también se evidenciaron violencias que son socialmente aceptadas e invisibilizadas.

En los encuentros se pudo hallar que aunque las participantes tienen conciencia sobre algunas violencias sistemáticas alimentarias sobre sus cuerpos, estas mujeres algunas veces no se alimentan adecuadamente porque el factor socioeconómico, no sólo vulnera el derecho a tener una alimentación adecuada, sino además violenta ocultamente el cuerpo de las mujeres al ponerlas en situaciones de constante elección sobre aspectos fundamentales, para un libre desarrollo alimentario, físico y emocional, como elegir si comer o estudiar, movilizarse, pagar el arriendo, o verse estéticamente bien.

En el mismo orden de ideas una de las participantes comenta: *“Pienso mucho en eso que se dice “violento es tener que decidir si el pan o el pasaje” porque es ahí cuando empiezan vulnerar nuestra seguridad alimentaria”* (Y. Herrera, Octubre de 2022)

Sumado a esto, el tema de desigualdad de género trae a estas mujeres mayor afectación a la hora de llevar una alimentación adecuada, puesto que sus cuerpos se ubican principalmente en la escala de reproducción, donde son explotados y dominados por trabajos que les brindan salarios bajos y largas jornadas como en call center y restaurantes, donde desarrollan actividades de cuidado a otros, usualmente mal pagos llevando a estas mujeres que son estudiantes a una pobreza de ingresos y de tiempos en su cotidianidad, como expresa:

La modernidad, la inmediatez nos aleja de una alimentación sana, pero a veces si tú eres madre, estudias, trabajas, paila te comes cualquier cosa porque necesitas tiempo, la comida ha cambiado para satisfacer estas necesidades y nos han dado comida chatarra o procesada ahora todo lo pones al horno y ya está. (J, Santana de 2022)

Del mismo modo, algunas madres participantes asumen el tiempo y el alimento bajo una visión del capital en donde esta gira entorno del factor económico y así suplir de una manera engañosa las necesidades alimentarias básicas, dejando la alimentación a manos del mercado, donde se vende libertad de elección y muchas veces el querer consumir lo que se dice en las redes, aleja a estas mujeres de una alimentación real, llevándolas al consumo ya sea en sus hogares o en la universidad.

Puesto que en el ambiente universitario, las estudiantes mencionan consumir alimentos poco saludables y no solo por la falta de dinero para acceder a ellos, si no por los alimentos que se ofertan, pues si bien en la cafetería universitaria, venden alimentos saludables y económicos no siempre son suficientes para las jornadas y el número de estudiantes, esto hace que algunos estudiantes vendan comida ya sea procesada o comidas rápidas a sus otros compañeros, para suplir las necesidades alimentarias en la universidad, sin embargo estos alimentos la mayoría de veces son productos ultra procesados, al indagar por qué eligen este tipo de alimentos para vender, manifiestan que es por su facilidad de transporte, por sus largas fechas de vencimiento e incluso

manifiestan que venden estos productos por la facilidad de guardarlos a la hora de un “tropol.”

También se reflejó, que la utilización de la herramienta pedagógica a la hora de hablar de violencias alimentarias hizo que las mujeres expresaran y reconocieran que existe una violencia oculta a la hora de la enseñanza de alimentarse adecuadamente, y todo lo que esto conlleva pues si bien todas manifiestan saber cocinar, dicen que su vínculo con el alimento ha estado ligado a sus madres, abuelas o tías y cómo tuvieron que aprender a sobrevivir alimentariamente desde pequeñas, solas por la falta de tiempo de sus madres o por que han vivido en espacios donde la alimentación pasa a un segundo plano y si bien se enseña, no se hace con amor, ni visibilizando la importancia de que alimentarse bien, va más allá de un tema físico o nutricional.

“La relación nuestra con la mamá es así como se la han pillado las feministas, eso de sanar relación con la madre es importante, pues a la larga la mayoría de veces la que nos enseña a cocinar es la mamá, algunos papás pero casi siempre las mamás y es como aprendí a trancazos, mi mamá la amo mucho pero muchas veces me limitó y esa relación ha generado un desdén en la cocina, ella nos molestaba a mi hermana y a mi mucho, pelando la papa, había qué dejarla muy limpia y un día en una olla comunitaria con mis parceros del Santa fe me di cuenta que yo no odio pelar papá por ciega, yo sí puedo le cogí puntería a pelar papa porque mi mamá nos regañaba muy feo, ósea si no te enseñan con amor esas cosas también influyen.” (A. Wass, noviembre de 2022)

Esto nos muestra como si, existe una violencia oculta y normalizada vinculada con la alimentación en donde lo que me tocó vivir, como me permite crecer, además se visibilizo, que las participantes manifestaron que sus madres son provenientes de Bogotá tienden a tener un vínculo alejado con la alimentación que proviene de la tierra, e incluso muchas veces desconocen el proceso de los alimentos para ser consumidos y se

basan más en ideas heredadas de la estética de la comida, en donde, sí se ve bien el plato de comida esta bueno o es saludable sin importar cómo llegó a la mesa.

Así mismo se halló, que las participantes cuyas madres son jóvenes se rigen por unas nuevas maternidades, en donde la mayoría de las veces no se crea un vínculo real con el alimento y el hecho de ser mujer y habitar en la ciudad, hace que las prácticas y formas de alimentación heredadas sean modernas y alejadas de prácticas ancestrales y culturales ocultando que se puede vivir una alimentación conscientemente, puesto que el alimento es el motor del cuerpo.

Por otro lado, se evidenció que el entorno en que viven las participantes brinda ciertas características estructurales que están implantadas en la cotidianidad y algunas de las participantes de los encuentros, reconocieron que muchas veces terminan siendo cómplices y participan inconscientemente en la reproducción de malas prácticas vinculadas con la reproducción del alimento hacia otras mujeres como por ejemplo sus madres.

He tenido problemas con mi mamá últimamente, porque ella está cansada de cocinar, no me gusta cocinar, nunca me ha gustado y a mi hermana tampoco, lamentablemente porque ella nos acostumbró, siempre nos cocina todo y eso me ha puesto a pensar y me cuestiono también y le digo mami ya no se estrese yo cocino, pero eso a mí no me gusta". (Y. Herrera, octubre de 2022)

Esto muestra como sigue implantado en la cultura un imaginario en donde el bienestar cotidiano debe ser brindado por la institución familiar, sobre todo por la figura materna, donde el trabajo no remunerado del hogar se sigue dejando solamente en manos de la madre y así esto se reconozca, incluso las mismas madres y abuelas se auto atribuyendo estas labores, bajo una concepción patriarcal que aún sigue muy marcada y la familia es el primer lugar donde se conocen estas violencias alimentarias.

No obstante, se manifestaron concepciones en donde se presentan puntos de vista que entran a cuestionar los roles culturalmente establecidos de la mujer.

“Para mí lo problemático de la cocina, es ver el tema, en la casa las mujeres cocinaban servían, hacían todo y después cocina arreglada y desde ahí lo vi problemático porque los otros allá pasándola bien y relajados, divirtiéndose “” (A. Suarez, noviembre de 2022).

Esto nos muestra, que si bien, se siguen reproduciendo patrones maternales bajo el cuidado del hogar y el contrato marital, también se empiezan a evidenciar nuevas miradas bajo la revolución femenina, por esto la importancia de la creación de materiales pedagógicos con enfoques críticos feministas, para seguir promoviendo una descolonización de pensamiento, en donde la producción y reproducción de la alimentación no este ligada solamente a las mujeres.

Pues, aunque en el grupo focal se evidenciaron posturas de cuestionamientos a lo establecido, también este proceso pedagógico mostro, que las mujeres que habitan la ruralidad aún tienen muy implantado y ocultado el tema del cuidado alimentario del hogar, como un trabajo obligado y no de equipo.

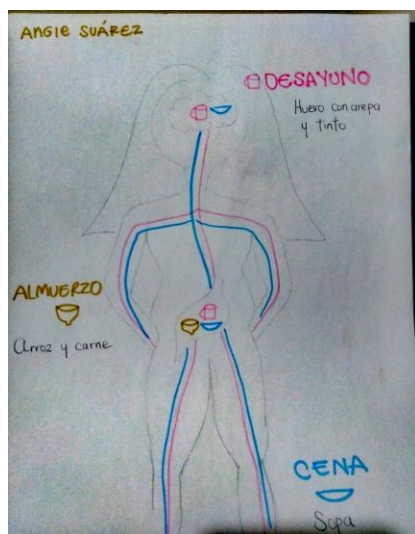
Cuerpo Físico- Cuerpo Emocional

Este proceso también llevó a visibilizar como estas violencias sistemáticas alimentarias afectan el cuerpo, ya que sin alimento este no puede mantenerse vivo, además de convertirlo en un producto a disposición de la industria, dándole mayor valor a aspectos como el físico, nutricional y estético, dejando de lado el cuerpo como territorio vivo, siéntete y que se encuentra en constante manifestación.

Yo siento que la alimentación no tiene solo que ver con la nutrición, sino con todo el cuerpo, porque si estás triste no comes bien, si estás estresada comes rápido, de afán, frío, de pie y si sentimos el estómago lleno, pero en realidad no

entendemos la importancia de la alimentación en nuestro cuerpo, no le damos el espacio como si se lo damos a otras cosas.” (J. Santana, Noviembre de 2022)

Ilustración 8 Cartografía Corporal



Nota: Grupo Focal Universidad Pedagógica Nacional. Noviembre 2022. Autoría propia

Como se ve en la figura No.8, en los encuentros, las mujeres dibujaron sus cuerpos utilizándolos como mapas. En ellos ubicaron su alimentación y la parte física donde sentían el hambre, las mujeres expresaron que el estómago, la cabeza, el pecho y los hombros eran las principales partes del cuerpo en donde se manifestaba el hambre, a través del dolor. Un participante mencionó: *“Yo el hambre la ubico en la pancita de por sí no solo es la parte física que se relaciona con el alimento, es también el centro de todas las emociones y sentires, todas se remiten allá.”* (Y. Diaz, octubre de 2022)

Por esto hablar del cuerpo es hablar de la complejidad de los seres vivos, pues este no solo se manifiesta a través de lo físico si no de lo emocional así mismo, es

imposible hablar de hambre sin hablar de cómo se manifiesta está en el cuerpo ya que la alimentación es una de las necesidades esenciales del organismo.

Tengo gastritis porque en el colegio era una jornada muy larga y yo no comía bien, entonces ahora tengo que comer si o si algo en las mañanas o en el trasmi me empiezo a enfermar.” (Y. Herrera, noviembre de 2022)

Esto demuestra cómo, el acto de no alimentarse transversaliza el derecho a la salud puesto que adquirir enfermedades por malnutrición está normalizado por que el tiempo de estudio ya sea en el colegio o en la universidad está invisibilizado, además algo que se mencionó por las mujeres es el hecho de que no existe un tiempo para ejercitarse y aunque algunas participantes, manifiestan que todos los días se movilizan en bicicleta, este medio de transporte hace que sus cuerpos no tomen esta actividad como ejercicio y al contrario sus cuerpos se desgasten, sumado al hecho de tener malas prácticas alimentarias afectando así, de doble manera su cuerpo.

Así mismo se visibilizó, como el actual sistema en el que vivimos se rige por una cultura masculina que buscan la idealización del cuerpo de las mujeres, en supuestos de belleza que solo logran llevarlas a prácticas propias en donde su cuidado alimenticio se ve perjudicado tan solo por encajar en una sociedad artificial y consumista en donde el único perjudicado es el cuerpo,

Ahora está la tendencia de hacerse la lipo, entonces, salen con la lipo haciendo tik tok ósea, porque es la tendencia ahorita, o sea, el operarte es el boom, antes a las mujeres les daba pena operarse y se escondían. Ahora es como tengo los mejores cirujanos de Colombia. ni siquiera es eso de no como porque me engordo, sino que puedo comer lo que quiero tener una mala alimentación porque me hago la lipo.” (N. Murcia, noviembre de 2022)

En este orden de ideas otra mujer mencionó:

Cuando yo era pequeña era muy flaca, no me gustaba, no me sentía bien y pensé que comiendo desafortadamente iba a engordar y ahora digo que hice, así no era. Pero si hace parte del cuerpo como lo ven a uno o como me quiero ver. (M. Duarte, noviembre de 2022)

Por esto la importancia de creación y aplicación herramientas pedagógicas que descolonicen imaginarios en el cuerpo femenino, en donde se piensa muchas veces en la construcción social de la mujer a través de la sexualización de su cuerpo, como se evidenció en los encuentros, sin embargo, también se logró sentir el cuerpo como un mapa, donde se evocaron prácticas, resistencias y experiencias de vida ligadas a sus cuerpos y el ciclo vital de las mujeres.

Además, las participantes hablaron sobre el reconocimiento de un hambre que se manifiesta físicamente en sus cuerpos a partir del dolor, pero también nombraron un hambre emocional que ubicaron en el corazón, esta hambre termina siendo resultado de violencias ocultas al cuerpo como actor social

“Yo ubico el hambre física en el estómago, pero una vez lloré porque me paso algo muy feo y que triste llegar a esos extremos, con mi compa teníamos hambre y no teníamos plata y pues fuimos a sacar algo del D1 nosotras hacemos areticos, en ese momento empezamos con el emprendimiento y no teníamos resina, así que le dije que les aplicamos esmalte, para ir consiguiendo así fuera para la comida y fuimos al D1 porque no teníamos nada y sacamos algo de comida y un esmalte transparente y nos agarraron. no machi, que miedo y la celadora nos decía que éramos unas ladrones y yo le decía es que tengo hambre y se puso muy loca, estaba muy brava, yo le dije que se calmara y le conté la situación y fue fuerte porque llegó la policía, fue muy feo pero tengo hambre y en mi casa no hay nada, la policía nos dejó ir y luego lloré por qué es la necesidad que tenemos muchos, tu estar en clase y que te suene la panza, que duela, uno

pasa babitas, no es justo, por eso también lo pongo en el corazón” ” (Y. Diaz, Octubre de 2022)

Esto evidencia que, aunque el hambre sea vivida por todos los seres humanos, esta también tiene una influencia de poder, desconociendo lo natural de los seres vivos y produciendo una disminución de empatía con el otro.

Segato (2019) menciona *“Los actores hegemónicos desarrollan una pedagogía de la crueldad sobre nuestros territorios y nuestros cuerpos, dado que necesitan mano de obra sumisa, cuerpos obedientes, mentes dóciles, territorios liberados a la mercantilización, pero no libre”*

Por esto mercantilizar la alimentación, lleva a la deshumanización del cuerpo y de la vida de las mujeres, porque el poder de adquisición del dinero maneja las relaciones sociales y esto históricamente sigue afectando a los cuerpos femeninos, porque se ve a las mujeres en roles de cuidado y hogar invisibilizado los vínculos que estas pueden crear con el acto de alimentarse y alimentar a otro. Así mismo, esto muestra, cómo la alimentación está ligada directamente con la emocionalidad, campo en donde se genera otro tipo de violencia social expresada por medio de actitudes, miradas, indiferencias en el territorio cuerpo, sin embargo, este territorio es un espacio que debe dejar de invisibilizar.

A pesar de ello, las mujeres en los encuentros mencionaron un reconocimiento de cuidado a prácticas alimentarias que benefician sus cuerpos, en medio de las diversas condiciones personales.

Estoy tomando unas semillas de matas jaja sirve para un montón de vainas y estoy probando lo tomo en ayunas y le estoy bajando al tinto, el estómago duele menos, pero porque lo he reemplazado con el agua. (A. Wass, octubre de 2022)

Las participantes, a lo largo de los encuentros manifestaron que, aunque muchas veces esta existe la voluntad propia de poder consumir comida chatarra, existe un mayor

gusto por la comida proveniente de la tierra, esto ligado con un tema de tradicionales alimentarias heredadas en Colombia un país con variedad en agricultura, además de reconocer que utilizan diferentes alimentos como herramientas curativas qué relacionan con bienestar y la Pachamama hacia sus cuerpos.

Cuidado

Como se ha venido mencionando a lo largo de la investigación el DHANA no solo es atravesado por diferentes violencias sistemáticas alimentarias que afectan el cuerpo, sino que este, se ve vulnerado por diferentes prácticas de cuidado propias y cuidados con otros y hacia otros, como Amaia Pérez (2014) señala: “los cuidados son las actividades que regeneran la vida cotidiana y generacionalmente el bienestar físico y emocional de las personas” (2014, p. 62). Viéndolo de este modo, el cuidado es fundamental para todos los seres vivos, ya que este crea o rompe vínculos, por esto la gran relación que tiene el cuidado con el acto de alimentarse, como se evidenció con la aplicación de la herramienta pedagógica.

“La comida que me cocina mi mamá la pongo en el corazón, primero porque la hizo ella, comida sanita y siento que eso lo fortalece a uno, si estoy llena estoy feliz, pienso bien”. ” (Y. Herrera, noviembre de 2022)

“Yo recuerdo mucho por parte de mi abuela en la cocina o alrededor de la cocina siempre le ha gustado cocinar, aprendí viéndola, recuerdo sus batidos y remedios para cada cosa, en la casa había de lo que había cosecha y ella ha sido el máximo amor de expresión desde la cocina y el alimento, se acerca por medio de la comida, hecha chisme cuando cocina.” (N. Murcia, noviembre de 2022)

Esto corroboró la importancia de la alimentación no solo como factor biológico para existir, sino la alimentación como un acto que beneficia nuestra emocionalidad, nuestro sentir, puesto que el hecho de cuidar atraviesa el reconocimiento del otro como ser fundamental en nuestro paso por la vida, sobre todo en un acto tan importante como lo es cocinar ya que es un trabajo que atraviesa las manos, cuerpo, mente y el corazón, además de reconocer como la familia es donde se crea el primer vínculo con el alimento.

Ilustración 9



Nota: Alimento compartido en uno de los encuentros. Grupo Focal Universidad Pedagógica Nacional. Noviembre 2022. Autoría propia

Así mismo las mujeres nombraron que si bien su relación con el alimento no es buena, ni afuera, ni adentro de la universidad, también mencionaron como en la universidad junto a otras compañeras han creado redes de apoyo alimentario como: las

ollas comunitarias o el simple hecho de compartir el alimento cotidiano como el almuerzo o desayuno entre ellas, una de las participantes mencionó:

” Ya no podemos decidir qué comer por la luca afuera es más fuerte, pero acá en la Universidad nos apoyamos y eso es bonito una se siente querida y una va hacer lo mismo con las personas de la práctica hablar con la barriga llena y el corazón contento” (J. Santana, noviembre de 2022)

Esto refleja que, aunque las participantes no reconocen muchas veces, diferentes violencias alimentarias que atraviesan sus cuerpos ya sea por factores externo o propios, estos si reconocen la importancia de la alimentación hacia el otro, como sostén de la vida y buscan en su rol de maestras y cuidadoras reproducir buenas prácticas en sus círculos personales y de práctica.

Además, se evidenció que, en el grupo focal, 3 participantes nombraron que el acto de alimentarse y cocinar en su cotidianidad a diferencia de las otras es un trabajo de equipo:

“yo siento que con Santiago tenemos una relación con la cocina y pues llegamos a acuerdos para cocinar, pero si decidimos qué comer o cocinar es algo de los dos, la cocina es un tema de los dos, tenemos un trato él lava los platos y yo las ollas siempre, es el trato, aunque he llegado a límites porque yo lavo lo que ensucio, pero el no.” (J. Santana, noviembre de 2022)

“Mi compa a veces tiene imaginación para hacer recetas y se inventa cosas re deliciosas y yo no sabía y el man se inventa eso. “(N. Murcia, noviembre de 2022)

“En mi casa, mi compa se encarga más. de la cocina, este proceso ha sido bonito porque de verdad somos lo que comemos, no comamos afuera, no comamos ultra procesados, estoy aprendiendo como alimentarnos con comida real

lo que está en la tierra, gracias a este ejercicio que me lo he tomado muy en serio, le he bajado al azúcar, a consumir más agua, siento que esto me está atravesando la vida aparte de que me siento mejor sentimental y corporalmente.” (A. Suarez, noviembre de 2022)

Esto dio luz que aunque seguimos atravesando una división social del trabajo, donde las relaciones de dominio sobre los cuerpos femeninos están latentes y las tareas de la alimentación están ligadas a las mujeres, también vislumbro, como se empiezan a manifestar unas nuevas masculinidades que cuestionan roles arbitrarios que están implantados entre hombres y mujeres, puesto que es de vital importancia pensarnos el proceso alimentario como una cuestión de los seres vivos, en donde cuidarnos sea un acto de, respeto por el cuerpo, bienestar, atención, tiempo y sobre todo autocuidado ya que alimentar el mundo no debe ser una carga para las mujeres.

Conclusiones sobre la implantación del: Cuaderno pedagógico

Para concluir, es importante mencionar cómo las metodologías pedagógicas críticas con enfoque feminista permitieron visibilizar y dar luz a diferentes vulneraciones alimentarias que viven las mujeres participantes en su día a día. Estrategias como la coreografía permitieron explorar y expresar sensaciones, emociones y experiencias relacionadas con la alimentación.

También se evidenció la importancia de vincular la literatura con la realidad social de las mujeres, ya que permitió conocer y reflexionar sobre las diversas realidades alimentarias que experimentan cada una de las participantes. Además, la literatura sirvió para fomentar la concienciación y la sensibilidad, activando recuerdos de manera profunda y significativa.

El acto de creación con las manos fue vital en los encuentros con las mujeres. Por ejemplo, escribir una carta a ellas mismas les permitió tener un diálogo interno liberador.

En este proceso, las participantes asumieron la responsabilidad de actos pasados, emociones y decisiones, así como una reconciliación personal.

Al recrear sus cuerpos mediante el uso de arcilla en el ejercicio de quitapesares, se estableció una conexión entre moldear con las manos y este material que proviene de la tierra, al igual que el alimento. Asimismo, reinventar sus cuerpos a través del collage les permitió componer una imagen de sí mismas a partir de otros cuerpos, imaginando una nueva figura. Esto demostró que las mujeres participantes buscan romper estereotipos de belleza mediante el amor hacia sus cuerpos, sin desear vivir bajo los estándares de sociedades masculinizadas y sin reproducir esas posturas a través de la educación. También reconocen que, si bien consumir alimentos ultra procesados es una decisión propia, desean asumir esta responsabilidad desde su elección y no porque así lo dicta una sociedad que ha mercantilizado la vida.

Asimismo, es importante reconocer el papel del diálogo de saberes, el cual generó un ambiente de camaradería en cada encuentro, ya que algunas participantes no se conocían. Estas conversaciones permitieron el reconocimiento mutuo en temas como gustos alimentarios, comparación de prácticas y recetas de alimentos saludables, lo cual no solo promovió cercanía, sino también la adquisición y creación de diferentes aprendizajes propios.

Estos diálogos también permitieron evocar saberes y vivencias, llevando a una reflexión más profunda en cada ejercicio, donde la memoria activó recuerdos relacionados con sus ciclos de vida y la alimentación.

"Para mí, hablar en los encuentros me ha movido mucho el tema de la alimentación y cómo podemos comer sano y rico, porque nunca nos han enseñado eso" (A. Suárez, noviembre de 2022).

"Lo que hemos hablado aquí sobre la alimentación es algo que nunca había escuchado en mi vida, es como para que esté lleno" (J. Santana, noviembre de 2022).

Esto demuestra cómo la pedagogía del diálogo evoca lo cotidiano, no solo desde el sentir individual, sino a través del conocimiento colectivo. La voz de las participantes contribuyó a romper modelos hegemónicos mediante la conversación. Además, se analizó la realidad desde posturas críticas relacionadas con sus prácticas alimentarias y la posibilidad de cambiarlas, como menciona Freire (1993) "la esperanza sola no transforma el mundo, pero no es posible prescindir de ella si se quiere cambiarlo. Necesitamos la esperanza crítica, como un pez necesita el agua pura" (1993).

El cuaderno pedagógico se utiliza como una herramienta para sensibilizar, educar y promover la reflexión crítica sobre esta problemática. A través de actividades, ejercicios, diálogos y expresiones artísticas, se pretende que las participantes tomen conciencia de las violencias alimentarias que viven en su día a día y compartan sus experiencias. También se busca generar espacios de diálogo y aprendizaje colectivo, donde se pueda cuestionar y transformar las estructuras sociales y culturales que perpetúan estas situaciones.

La creación de herramientas pedagógicas específicas como el cuaderno pedagógico permite abordar de manera focalizada y contextualizada las problemáticas que enfrentan las mujeres en relación con la alimentación. Además, promueve la participación de las mujeres en la construcción de conocimientos y en la búsqueda de soluciones, empoderándolas para generar cambios en sus propias vidas y en la sociedad en general.

Conclusiones

Se concluye la importancia de seguir trabajando no solo el concepto del hambre ocultada en las mujeres, sino en la creación e implantación de herramientas pedagógicas, puesto que la aplicación de esta herramienta pedagógica visibilizó diferentes violencias alimentarias en la cotidianidad de las participantes. Mostró que la pedagogía crítica feminista crea vínculos al aprender junto al otro, entendiendo que no todos tienen la opción de elegir como alimentarse ni saben cómo esto impacta en sus vidas. Por esto, es importante seguir promoviendo estos recursos que demuestran que los cambios se están dando por las propias mujeres.

Asimismo, se reconoce que no se puede hablar de derechos humanos cuando estos verdaderamente no son universales ni incluyentes. Además, para hablar de seguridad alimentaria en Colombia se debe pensar en un trabajo del gobierno junto con la sociedad civil, para así buscar implementar políticas y leyes reales que brinden una alimentación de calidad, donde el alimento deje de ser captado por los medios corporativos y los medios de comunicación, y el acto de comer sea un proceso real desde la semilla hasta el plato.

También se concluye que la alimentación sigue recayendo en el cuerpo de las mujeres, bajo el estigma del cuidado del hogar y el contrato marital, donde aún los trabajos de reproducción de la vida se confunden con amor, ignorando que las tareas del hogar no son negociables y actividades como cocinar son acciones que conllevan afectos y crean vínculos, y estos no se pueden comprar en el mercado sin embargo, mientras la sociedad, los hombres e incluso las mismas mujeres sigan siendo cómplices de la vulneración del DHANA, las violencias alimentarias se van a seguir reproduciendo tanto nutricional como socialmente, porque los trabajos del cuidado se van a seguir asignando a las trabajadoras invisibles del hogar.

En muchos contextos sociales, las mujeres enfrentan desafíos y circunstancias únicas en relación con la nutrición y la alimentación. Puede haber factores culturales, económicos, políticos o estructurales que afecten de manera desproporcionada a las mujeres y su acceso a alimentos adecuados. Por lo tanto, investigar el hambre oculta en las mujeres puede ser relevante para abordar estas inequidades y proponer soluciones específicas.

Las mujeres juegan un papel fundamental en la salud materna y en la nutrición de sus hijos. La presencia de hambre oculta en las mujeres puede tener implicaciones significativas para su propia salud y también para la salud de sus hijos. Investigar y abordar este problema en las mujeres puede tener un impacto positivo en la salud general de las familias y comunidades.

El enfoque de género en la investigación permite analizar cómo las normas, roles y expectativas de género pueden influir en la experiencia del hambre oculta. Al centrarse en las mujeres, se pueden examinar las desigualdades de género relacionadas con la alimentación y la nutrición, y comprender mejor los factores sociales y culturales que contribuyen al hambre oculta en este grupo específico.

Aunque el hambre oculta afecta a ambos sexos, puede haber una brecha de conocimiento específica en relación con las mujeres. En algunos casos, la investigación previa puede haberse centrado principalmente en hombres o puede haberse realizado con una muestra insuficiente de mujeres. En este sentido, elegir enfocarse en las mujeres permitiría llenar ese vacío de información y proporcionar datos y perspectivas valiosas.

Puedes acceder al cuaderno pedagógico haciendo click en el siguiente link:

<https://www.calameo.com/accounts/7395406>

Referencias

Alfaro, A & Badilla, M. (2015). El taller pedagógico, una herramienta didáctica para abordar temas alusivos a la Educación Ciudadana. Revista Electrónica Perspectivas. <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/perspectivas/article/view/6751>

Almanza, D; Parra, A. (2017). La cocina como espacio de empoderamiento, resignificación y sororidad en las mujeres. - ¿conversaciones en torno al fogón? [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana].<http://hdl.handle.net/10554/22135>.

Arboleda-Montoya LM. Dinámicas y estrategias alimentarias instauradas en hogares de Medellín. Revista Facultad Nacional de Salud Pública 2014; 32. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.17849>

Blasco, J. E., Pérez, J. A. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes. España. Editorial Club Universitario.

Boragnio, A; Sordini, M.(2019). Gustos y prácticas alimentarias de mujeres empleadas de oficinas públicas y mujeres destinatarias de programas alimentarios en Argentina. <https://doi.org/10.24836/es.30i55.891>

Builes Correa, María Victoria. (2013). Las redes del cuidado: madres comunitarias y vínculos que protegen Mauricio Bedoya Hernández, Dagoberto Barrera Valencia, Yurani Muñoz Marín y Janeth Vélez Ramírez (2013). Medellín. Editorial Universidad de Antioquia. Revista de Psicología Universidad de Antioquia, 5(2), 127-129.

Carrasco, C. (2001). La sostenibilidad de la vida humana: ¿Un asunto de mujeres? En *Mientras Tanto*, 82, 43–70. <http://www.jstor.org/stable/27820584>

Constitución Política de Colombia [Const]. Art. 43,65. 7 de julio de 1991 (Colombia).

Correa, J. (2022). Comestibles ultra procesados: cuáles son y cómo evitarlos según expertos. *PESQUISA Javeriana*. Volumen 62. <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/alimentos-ultraprocesados-que-son-cuales-son-comestibles/>

Corol. K. (2018). El diálogo de saberes en la pedagogía feminista y en la educación popular. [Archivo PDF]. <https://xn--pauelosenrebeldia-gxb.com.ar/wp/wp-content/uploads/2020/05/Claudia-Korol-El-di%C3%A1logo-de-saberes-en-la-pedagog%C3%ADa-feminista-y-en-la-educaci%C3%B3n-popular-2018.pdf>

Costales, M. (2018). “Sembrando vida, cultivando dolor, cosechando dignidad” Mujeres agrícolas del Barrio San Marcos, Latacunga. [Tesis de maestría, Flacso Ecuador]. <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/14652>

Federici, S. (2004). Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria. [Archivo PDF]. <http://repositorio.dpe.gob.ec/handle/39000/3013>

Federici, S. (24 de noviembre de 2017). Silvia Federici: Cuerpo, mujeres y la nueva caza de brujas. <https://www.youtube.com/watch?v=uDXWXYF04-4>

Federici, S. (2022). Más allá de la periferia de la piel. Repensar, reconstruir y recuperar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo. Traficantes de Sueños.

Fian Colombia, (2013). Colombia con hambre: Estado indolente y Comunidades resistentes. [Archivo PDF]. https://www.fian.org/fileadmin/media/publications_2015/Informe_DA_FIAN_Colombia_2013.pdf

FIAN Colombia, (2021). UN PAÍS QUE SE HUNDE EN EL HAMBRE. Cuarto informe sobre la situación del derecho humano a la alimentación y nutrición adecuadas en Colombia. <https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/Cuarto-Informe-Alimentacio%CC%81n-2021.-Un-pai%CC%81s-que-se-hunde-en-el-hambre..pdf>

FIAN Colombia. (s.f.). Escalas de realización social del Dhana. <https://fiancolombia.org/dhana/>

FIAN Colombia. (s.f.). Proceso Alimentario. <https://fiancolombia.org/dhana-2/>

Lamas, M. (2002). Cuerpo: diferencia sexual y género. En M. Lamas, *Cuerpo: diferencia sexual y género*. (pág. 56). México: Santillana.

Freire, P. (2008). *Cartas a quien pretende enseñar*. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Siglo XXI Editores Argentina

Freire, P. (1987). *PEDAGOGIA DEL OPRIMIDO*. México: Siglo XXI Editores

Freire, P. Mastrangelo, S., Núñez Hurtado, C., & Araújo Freire, A. M. (2013). *Pedagogía de la esperanza: Un reencuentro con la pedagogía del oprimido* (2a. ed., 4a. reimp.). Buenos Aires: Siglo veintiuno.

Gómez , Diana Marcela, Espinosa, Y, & Ochoa, K. (2014). *Tejiendo de Otro Modo: Feminismo, epistemología y apuestas descoloniales en Abya Yala*. [Archivo PDF].
[https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/\\$FILE/Tejiendo.pdf](https://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/$FILE/Tejiendo.pdf)

Gómez, C; Ganga, C; & Rojas, W. (2017). *Desigualdades de género en trabajos de cuidados familiar y no remunerado: una revisión Iberoamericana*. *Revista Punto Género*, 7, 156-182.
<https://revistahistoriaindigena.uchile.cl/index.php/RPG/article/view/46275/48277>

Ley n° 2120 de 2021, ley de entornos saludables “Por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones”. 30 de Julio de 2021.

Martínez, A. M. (2012). *Violencias Sistemáticas*. En *Pensar lo político*. (pág. 7). España: Biblioteca Nueva.

Ministerio de Salud. (2016). *ABECÉ de la Política de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. [Archivo PDF].

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-seguridad-alimentaria-nutricional.pdf>

Mohanty, C. (2008). *Bajo los ojos de occidente*. Academia Feminista y discurso colonial. [Archivo PDF].

https://www.feministas.org/IMG/pdf/articulo_libro_descolonizando_el_feminismo-.pdf

Mora, F. (2017). *¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?*. Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina, Universidad Complutense.

<https://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/1543/1560>

Moreno Ojeda, C. (2014). *Alimentación e identidad femenina: experiencias de alimentación, seguridad alimentaria y liderazgo de las mujeres en Bogotá*.

ONU: Asamblea General, *Declaración Universal de Derechos Humanos*, 10 Diciembre 1948, 217 A (III). <https://www.refworld.org/es/docid/47a080e32.html>

ONU: Comité para la Eliminación de la Discriminación Contra la Mujer (CEDAW), *Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer*. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/convention-elimination-all-forms-discrimination-against-women>

ONU: Mujeres. (s.f.). La pandemia en la sombra-violencia contra las mujeres en el contexto covid 19. <https://www.unwomen.org/es/news/in-focus/in-focus-gender-equality-in-covid-19-response/violence-against-women-during-covid-19>

ONU Mujeres, (2020). Entidad de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres, Mujeres y hombres: brechas de género en Colombia. https://oig.cepal.org/sites/default/files/mujeres_y_hombres_brechas_de_genero.pdf

Ortega, P. (2018). La Educación Popular y su Re-Significación en la Pedagogía Crítica. En Educación Popular y Pedagogías Críticas en América Latina y el Caribe Corrientes emancipatorias para la educación pública del Siglo XXI. (pp. 117-140). CLACSO.

Pérez, A. (2014). Del trabajo doméstico al trabajo de cuidados. En Con voz propia La economía feminista como apuesta teórica y política. (pp. 49-74). La Oveja Roja

Pineda Medina, C. (marzo-Mayo de 2022). fian.org. Obtenido de https://www.fian.org/files/files/Documento_Base_analisis_impacto_DHANA_con_la_emergencia_del_Coronavirus.pdf

Pulido Varón, H. S., & Valencia, W. P. (2022). Construcción de paz en clave del cuidado: Aportes de las mujeres de la Corporación Cornifu, Vereda Granizal (Bello, Antioquia). <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5546>

Rodríguez, E (2008). El Cuaderno Pedagógico en el Aula de Clase. PRODIGEO, (14). Imprenta UPEL: Maracay.

Santana, D. A. (2020). ¿Aproximación a las prácticas alrededor de la alimentación que circulan desde la escuela colombiana contemporánea? [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Recuperado de:
<http://hdl.handle.net/20.500.12209/12881>.

Saurith López, V. (13 de septiembre de 2022). El derecho a la alimentación, más allá de “lo humano” y de una nutrición adecuada. Periódico UNAL.

Segato, R. L. (31 de mayo de 2019). En Guerra contra la sociedad se realiza en el cuerpo de las mujeres: Laura Segato. <https://ibero.mx/prensa/guerra-contra-la-sociedad-se-realiza-en-el-cuerpo-de-las-mujeres-laura-segato>

Universidad Pedagógica Nacional. (s.f.). Historia de la universidad.
<https://www.upn.edu.co/historia-de-la-upn>

Viveros, M. (2016). La interseccionalidad: una aproximación situada a la dominación. Universidad Nacional Autónoma de México, Programa Universitario de Estudios de Género.

Anexos



Ilustración 10 Encuentro con el grupo de mujeres ANUC en el Alto del Aguila Zipaquira. Junio 2022

Ilustración 11 Encuentro con el grupo de mujeres ANUC en el Alto del Aguila Zipaquira. Junio 2022



Ilustración 12 Encuentro con el grupo de mujeres ANUC en el Alto del Águila Zipaquirá. Junio 2022



Ilustración 13 Encuentro con el grupo de mujeres ANUC en el Alto del Aguila Zipaquira. Junio 2022




Ilustración 14 salón Comunal, Vereda Alto del Águila, Zipaquirá. Junio 2022



Ilustración 16 Encuentro con el grupo de mujeres ANUC en el Alto del Aguila Zipaquira. Junio 2022

**ENCUESTAS REALIZADAS EN LA UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL, Octubre 2022**

 UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL
Universidad de la Pedagogía

FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 12 Mes: 09 Año: 2022

Nombre y apellido: Natalia Murcia Herrera

Edad: 25 años

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? NO ¿Cuál? _____
2. ¿De dónde eres? Tona (Sundermeuca) ¿Dónde vives? Bogotá el Tintal
3. ¿Cuál es tu identidad de género?
♀ FEMININO
4. ¿Trabajas actualmente? NO
5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Gua tunística, facilitadora de experiencia y atención al cliente
6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? 0
7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?
NO
8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?
Una profesora y docente y a su vez permito aprender para otros
9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?
NO es muy saludable, no podemos tener una buena diversidad de alimentos
10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente?
NO

¿Desayunas? NO ¿Almuerzas? SI ¿Cenas? SI ¿Medias nueves y/o onces? NO



FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 9 Mes: 09 Año: 2022

Nombre y apellido: _____

Edad: 30

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? No ¿Cuál? _____
2. ¿De dónde eres? Bogotá ¿Dónde vives? Bogotá - San Luis - Chapinero
3. ¿Cuál es tu identidad de género?
Femenino
4. ¿Trabajas actualmente? Si
5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Maestra-educadora, independiente (tengo 2 emprendimientos)
6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? 7 horas
7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?
Si, mi hija (9 años), 1 perra, 1 gata, 1 gallina, y plantas (huerto)
8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?
Es la posibilidad de generar espacios en los que podemos compartir saberes y construir comunidad, construir memoria y reconstruirla, posibilitar espacios de autocuidado y cuidado, entre otros tantos escenarios que podemos vivir juntos.
9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?
No, a veces (la mayoría de las dras desde que retome la universidad) me alimento muy mal porque tengo muy poco tiempo para cocinar y me alimento de comida muy rápida.
10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente? De mi misma y en ocasiones de mi compañero.
11. ¿Desayunas? Si ¿Almuerzas? Si ¿Cenas? Si ¿Medias nueves y/o onces? No.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: _____ Mes: _____ Año: _____

Nombre y apellido: NATALIA GASCA VILLOREAL

Edad: 22 AÑOS

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? NO ¿Cuál? _____
 2. ¿De dónde eres? FLORENCIA ¿Dónde vives? BOSQUES DE SAN CARLOS
 3. ¿Cuál es tu identidad de género?

FEMENINO

4. ¿Trabajas actualmente? VENEZUELA (CHAZA)
 5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
VENEZUELA (ZARATOS-LOPA) NIÑERA-MESERA

6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? 4 HRS

7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?

NO

8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?

HE DECIDIDO SERLO PORQUE ATRAVÉS DE MIS PROCESOS Y EXPERIENCIA HE OBSERVADO LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR CON LOS ESTUDIANTES Y PARA LOS ESTUDIANTES, ADEMÁS DE QUE SERIO QUE LA PEDAGOGIA ES IMPORTANTE PARA CREAR UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA Y CON CONSCIENCIA SOCIAL.

9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?

NO, LA ALIMENTACION CONSUMIDA NO COMPENSA NI LO FISICO NI LO MENTAL

10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente? DE MI NATALIA

11. ¿Desayunas? SI ¿Almuerzas? SI ¿Cenas? SI ¿Medias nueves y/o onces? NECES



FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 09 Mes: 09 Año: 2022

Nombre y apellido: Mónica Duarte

Edad: 27 años

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? NO ¿Cuál? —
 2. ¿De dónde eres? Bogotá D.C. ¿Dónde vives? Buenavista Localidad Usaquén.
 3. ¿Cuál es tu identidad de género?

Mujer.

4. ¿Trabajas actualmente? Sí

5. ¿Qué trabajos has desempeñado?

Relacionados con servicio al cliente.

6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? De 8 a 12.

7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?

NO

8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?

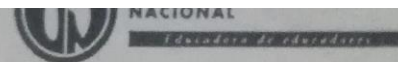
Porque creo que el espacio de educación es el lugar indicado para transformar realidades que han sido construidas desde la injusticia.

9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?

No es adecuada, por trabajo y estudio y no me queda tiempo para poder comer como debo, aunque hago el máximo esfuerzo, no he podido establecer una alimentación que me favorezca.

10. ¿De quién o de qué depende que te alimentes diariamente? De mí.

11. ¿Desayunas? NO siempre ¿Almuerzas? Sí ¿Cenas? Sí ¿Medias nueves y/o onces? No.



FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 9 Mes: 09 Año: 2022

Nombre y apellido: _____

Edad: 30

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? No ¿Cuál? _____
2. ¿De dónde eres? Bogotá ¿Dónde vives? Bogotá - San Luis - Chapinero
3. ¿Cuál es tu identidad de género?
Femenino
4. ¿Trabajas actualmente? Si
5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Maestra-cuidadora, independiente (tengo 2 emprendimientos)
6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? 7 horas
7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?
Si, mi hija (9 años), 1 perro, 1 gata, 1 gallina, y plantas (huerto)
8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?
Es la posibilidad de generar espacios en los que podemos compartir saberes y construir comunidad, construir memoria y reconstruirla, posibilitar espacios de autocuidado y cuidado, entre otros tantos escenarios que podemos vivir juntos.
9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?
No, a veces (la mayoría de los días desde que retome la universidad) me alimento muy mal porque tengo muy poco tiempo para cocinar y me alimento de comidas muy rápidas.
10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente? De mi misma y en ocasiones de mi compañeros.
11. ¿Desayunas? Si ¿Almuerzas? Si ¿Cenas? Si ¿Medias nueves y/o onces? No.



FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

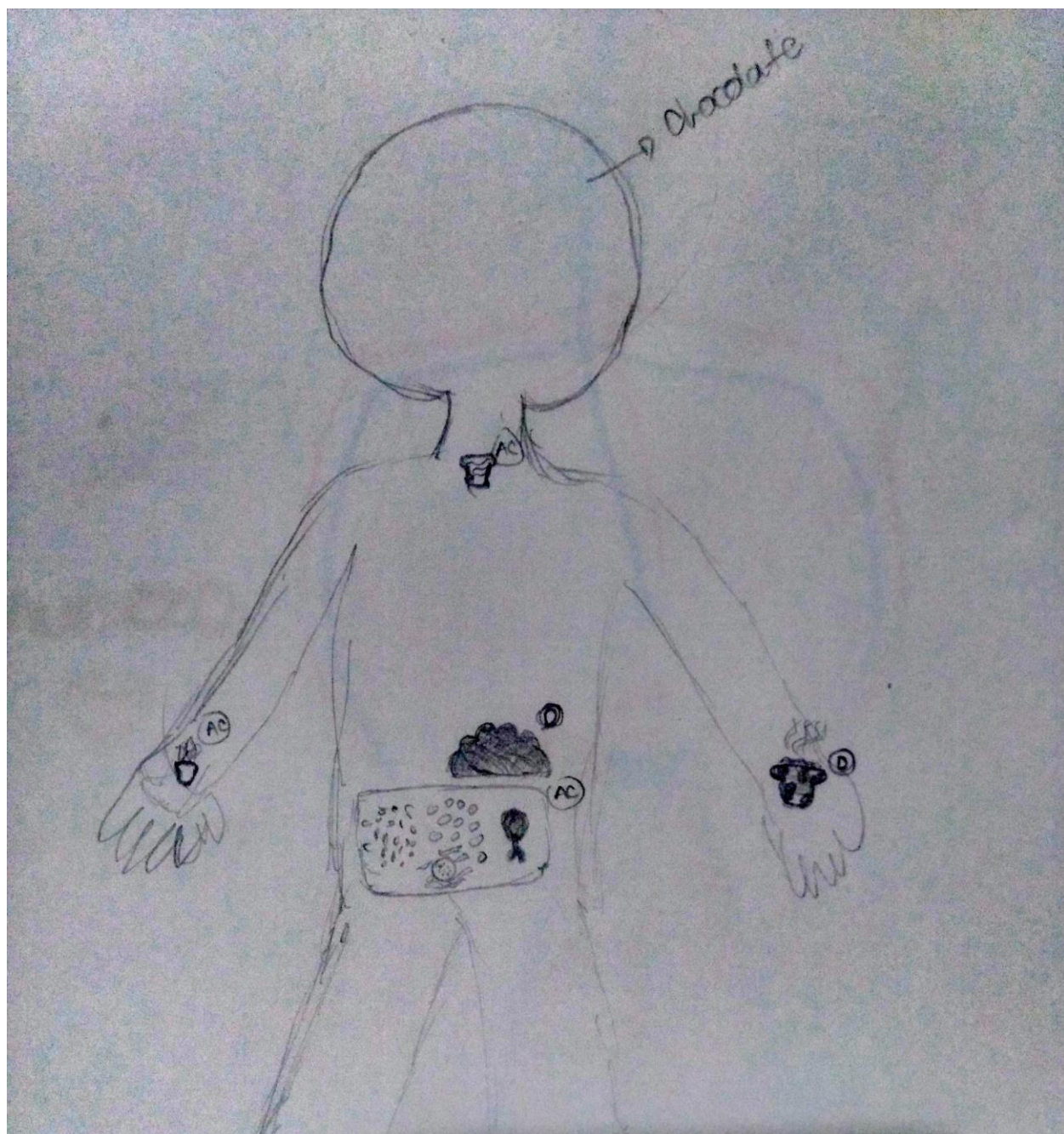
Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 12 Mes: 09 Año: 2022

Nombre y apellido: Angie Suárez Vega

Edad: 25 años

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? NO ¿Cuál? _____
2. ¿De dónde eres? Bogotá ¿Dónde vives? Suba La Gaitana
3. ¿Cuál es tu identidad de género?
Cisgénero
4. ¿Trabajas actualmente? NO
5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Ventas, Apoyo en tareas
6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? —
7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?
NO
8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?
Porque creo que enseñar y construir conocimiento con las distintas comunidades y lo personas tiene un papel muy importante en la sociedad para la transformación cultural en este país con tantas heridas de la guerra.
9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?
NO, Soy consciente de que consumo mucha comida chatarra para saciar las comidas en el día y muchas veces no realizo las comidas de manera equilibrada.
10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente? De la situación económica, los horarios (tiempo que puedo dedicar a la cocina) y también del estado de ánimo porque muchas veces prefiero prescindir de cocinar si no me siento bien.
11. ¿Desayunas? A veces ¿Almuerzas? SI ¿Cenas? SI ¿Medias nueves y/o onces? Tinto y cigarra.





FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 10 Mes: sept. Año: 2022

Nombre y apellido: Leidy Johana Torres Castillo

Edad: 29

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? NO ¿Cuál? _____
 2. ¿De dónde eres? Boyacá ¿Dónde vives? Patio Bonito
 3. ¿Cuál es tu identidad de género?
Femenino
 4. ¿Trabajas actualmente? Si
 5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Vendedora ambulante, coordinadora, profesora de danzas.
 6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? 5 a 7 horas
 7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?
NO
 8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?
Motivación y gusto por la carrera en pedagogía
 9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?
Si
 10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente? X
Mama
- ¿Desayunas? Si ¿Almuerzas? Si ¿Cenas? Si ¿Medias nuevas y/o onces? NO



12. Si respondiste NO en algunas de las opciones anteriores ¿Qué factores consideras que influyen que en no lo hagas?

el tiempo: por el correr correr de las actividades en las que estoy diariamente, no me alcanza el tiempo, procuro que no me falten los 3 golpes.

Para mí la alimentación es fundamental, además porque me alimento vegetarianamente al igual que a mi hija, cuando tengo tiempo puedo dedicarle y me gusta cocinar porque soy consciente de los alimentos que preparo y de los que nos alimentamos, pero al estudiar-trabajar-cuidar no tengo el suficiente tiempo y debo alimentarme de alimentos preparados en el sector.

FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 9 Mes: 09 Año: 2022

Nombre y apellido: Jenny Paola Díaz Lopez

Edad: 37

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? NO ¿Cuál? _____
 2. ¿De dónde eres? Del mundo ¿Dónde vives? UPN. Vereda Chorrillo
 3. ¿Cuál es tu identidad de género?

No binario

4. ¿Trabajas actualmente? ~

5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Trabajo Comunitario, Rebusque, Trabajo Formativa

6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? 14 horas

7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?

SI

8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?

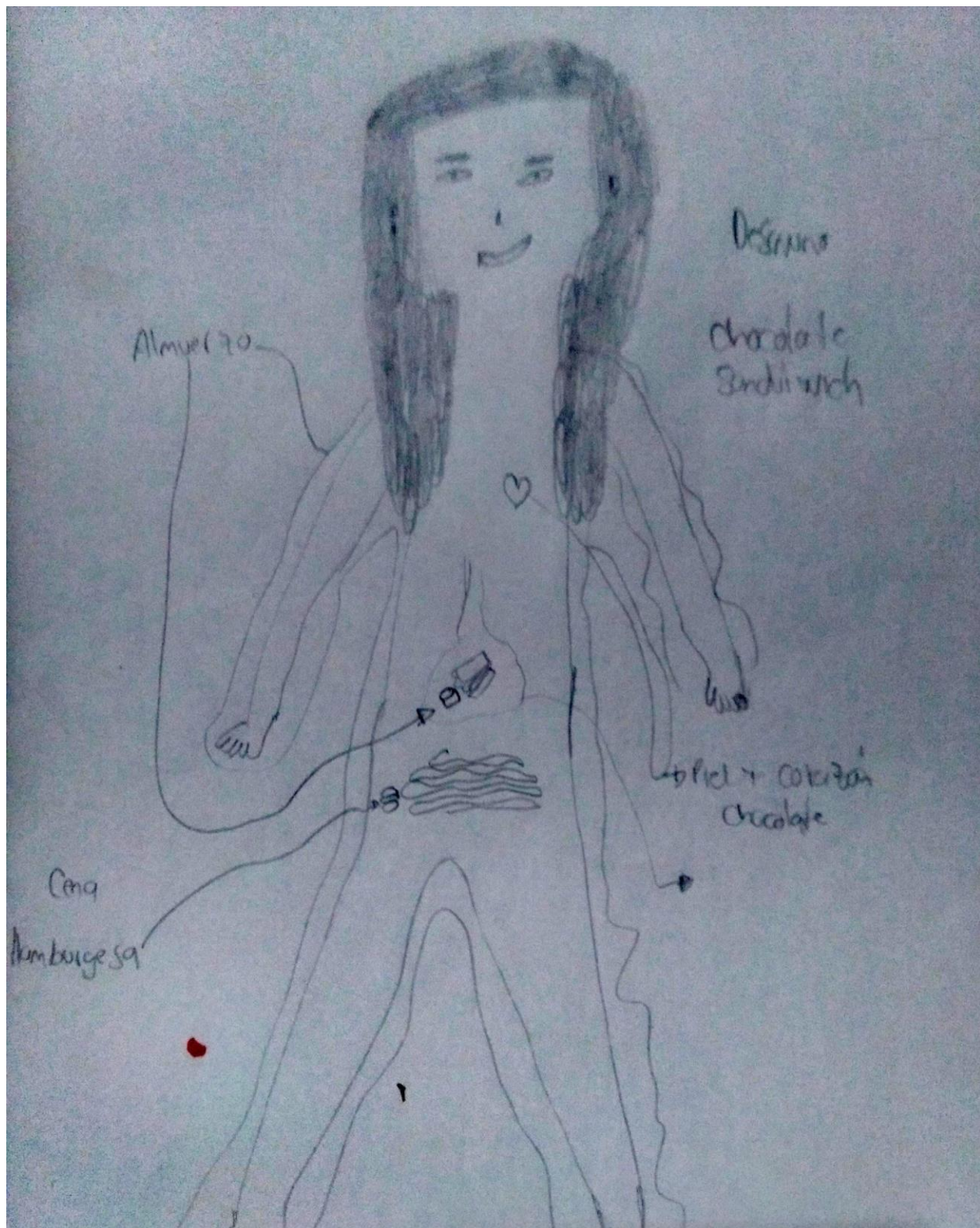
Necesidad de vida, reconociendo el poder del conocimiento

9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?

No. Por desgastes físicos, mentales, debería alimentarme más frecuentemente.

10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente? Del dinero

11. ¿Desayunas? NO ¿Almuerzas? SI ¿Cenas? ~ ¿Medias nueves y/o onces? ~
~ AVES AVES





FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 13 Mes: 09 Año: 2022

Nombre y apellido: Kelly Johana Angulo Bobillos

Edad: 28 años

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? Si ¿Cuál? Afrocolumbiana
2. ¿De dónde eres? Magüí Payán (Nariño) ¿Dónde vives? Bogotá (Bosa)
3. ¿Cuál es tu identidad de género?
Femenina
4. ¿Trabajas actualmente? No
5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Oficios varios; Mexico, Almacenes, Agricultura, Minería, Pesca
6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? Por el momento ninguna
7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?
Si, madre de una niña de dos años
8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?
Principalmente, porque veo la necesidad de aportar de manera significativa a mi pueblo, el cual tiene carencia en todos los aspectos. Considero que, aportando un grano de arena desde mis conocimientos adquiridos, podría brindar elementos importantes a algunos habitantes.
9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?
No, en ocasiones tengo una manera desordenada de alimentarme, porque me afecta en días, lecturas, académicas, arco y demás, el poco de la comida
10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente? Padres
11. ¿Desayunas? Si ¿Almuerzas? Si ¿Cenas? Si ¿Medias nueves y/o onces? No



FORMATO DE ENCUESTA

Objetivo: Recolectar información sobre los hábitos que tienen que ver con la alimentación diaria de una o un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional.

Responsables: Luisa Fernanda Rodríguez Espitia y Yennifer Lizeth Gallo Quintero

Licenciatura en Educación Comunitaria con énfasis en derechos humanos.

Día: 12 Mes: Sept Año: 2022

Nombre y apellido: Johanna Santana

Edad: 29 años

1. ¿Pertenece a un grupo étnico? No ¿Cuál? _____
2. ¿De dónde eres? Boyacá ¿Dónde vives? Boyacá, Ciénega
3. ¿Cuál es tu identidad de género?
Mujer
4. ¿Trabajas actualmente? Si
5. ¿Qué trabajos has desempeñado?
Atención al cliente
6. ¿Horas al día que dedicas a trabajar? 6 horas
7. ¿Eres madre o tienes personas a tu cuidado?
No
8. ¿Por qué decidiste ser profesor o profesora?
Considero que en la educación está el poder de la transformación real de la sociedad en pro del bien común.
9. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada para tus necesidades diarias? ¿Por qué?
No, creo que es una alimentación poco balanceada para el ritmo de vida que llevo a diario, como 2 veces al día debido al alto costo de los alimentos.
10. ¿De quién o de que depende que te alimentes diariamente?
Depende de mí u de el sueldo que recibo por mi trabajo.
11. ¿Desayunas? No ¿Almuerzas? Si ¿Cenas? Si ¿Medias nueves y/o onces? No

Dialogo de Saberes

Memoria, conversacion: activa
recuerdos.

Uno hereda tradiciones, en la casa de mis papas siempre hay tinto y el q lo acabe sabe que tiene que poner la olla nuevamente y ya ahorita que vivo con mi compañero siempre hay tinto puede no haber comida pero sin tinto. Johana Santana

esta semana no
compre saichipapa,
pq sale mas barato
cocinar y me
alimento mejor,
entonces si me he
cuestionado desde
el ultimo encuentro.
Joha

El dialogo de
saberes permite
conocerse, a través
de la comparación
de la comida,
gustos.

A mi hablando con
Yen me ha movido
mucho el tema de la
alimentación y es
como podemos
comer sano y rico
por que no nos
enseñan eso. Angie

Eso de enseñarnos la alimentación como la hemos hablado aca no, enseñarnos que una cosa es comer y otra alimentarse nunca en la vida es, coma para que éste lleno, nunca hasta ahora. Joha

CUIDADO

Las mamás como que nunca piensan que quiero yo cocinar sino que les gusta a los demás y no en ellas. A mi me pasa mucho que cuando mi abuela sale a almorzar ella primero se preocupa por alimentar al otro, si me voy quien hace el almuerzo. Monica

Me disgusta eso de cocinar para otros, diferente de cocinar con otros por que no, yo pienso que cocinar es para dos y pues tiene que compartirse porque lleva tiempo además de que es emocional, como que si estoy feliz rico, cocino para los dos pero si estoy en finales con muchas cosas, no pues que me toque cocinar paila, no quiero saber nada de eso, es difícil.

Yo recuerdo que cuando íbamos donde mis abuelos en el campo nos daban mucha fruta, verduras para subir defensas es el único lugar que recuerdo que hubo ese tema de la alimentación, que naranjas mandarina. Monica

Mi mamá nos mandaba onces, nunca nos mandó plata, mi mamá se esforzaba nos mandaba yogurt o jugos naturales, gelatina, ponqués, galletas Festival o arepa y ella decía tienen que llevar comida que les sirva porque ustedes están estudiando y pues pensándolo en medio del afán ella trataba de cuidarnos

Mi relación complicada con la comida es porque veía a mi mamá estresada cocinando siempre, es un tiempo muerto abrumador.

Mi relación de alimento, cuidado ha sido con mi compañero y su mamá, ella nos malcria y es rico, pero eso no me gusta es, como si somos un equipo tú no nos tiene que cargar todo el tiempo, para ella es difícil porque finalmente ese es su papel de cuidadora y ella no se ve fuera de ese papel.

yo siento q con santiago tenemos una relación con la cocina y pues llegamos a acuerdos para cocinar, pero si decidimos qué comer o cocinar es algo de los dos, la cocina es un tema de los dos, tenemos un trato él lava los platos y yo las ollas siempre, es el trato aunque he llegado a límites pq yo lavo lo que ensucio el no. Joha

la alimentación está ligada con el oficio, si la losa está sucia no cocino me da pereza y a veces lavo la loza porque me toca cocinar. Joha

Los dos estamos dispuestos a probar comidas diferentes y aprendemos de los dos, la cocina rico pero aveces nos da pereza. Joha

Mi compa a veces tiene imaginación para hacer recetas y se inventa cosas re deliciosas y yo no sabía y el man se inventa eso. Nata Murcia

La modernidad, la inmediatez nos aleja de una alimentación sana, pero aveces si tu eres madre, estudias, trabajas paila te comes cualquier cosa porque necesitas tiempo, la comida ha cambiado sobre estas necesidades como esas sopas instantaneas y ahora ya todo lo metes al horno y ya está y pues eso jode el cuidado.

CUIDADO

Mi mami cuando estaba enferma me decía: el enfermo que come no muere y mi mami siempre me daba comida lo que hubiera pero que comiera. Monica

Cuando deje de comer carne, me propuse a aprender a alimentarme rico, en un asado hice champiñones asados y uno le hecha con lo que quiere adobar y los pone al asador, porque decía no me voy a dejar morir de hambre y quiero comer rico. Joha

Yo recuerdo mucho por parte de mi abuela en la cocina o alrededor de la cocina siempre le ha gustado cocinar, aprendí viéndola, recuerdo sus batidos y remedios para cada cosa, en la casa había de lo que había cosecha y ella ha sido el máximo amor de expresión desde la cocina y el alimento, se acerca por medio de la comida, hecha chisme cuando cocina. Nata Murcia

Yo vivía con mi abuela y ella si se alimentaba muy bien a mi me encantan las verduras como a ella, me gustan las q son crudas, las lavo con agüita y vinagre blanco como ella me enseñó, pero entonces ella cocinaba así pq casi muere por su último parto, pero ella cambió sus hábitos, no desde el rico comamos saludable sino porque le tocó y no con amor, cocinaba saludable super feo, pero ella sí me enseñó eso.

Nos han enseñado a comer ciertas verduras, cuando era pequeña me daban vitaminas de verduras. Mi mami hacia las verduras que hubiera temporada en el momento como Guatila. Nata Murcia

En mi casa mi compa se encarga más. de la cocina, este proceso ha sido bonito porque de verdad somos lo que comemos, no comamos afuera, no comamos ultraprocesados, estoy aprendiendo como alimentarnos con comida real lo que está en la tierra, gracias a este ejercicio que me lo he tomado muy en serio, le he bajado al azúcar, a consumir mas agua, siento que esto me está atravesando la vida aparte de que me siento mejor sentimental y corporalmente.

CUERPO FISICO, CUERPO EMOCIONAL

Mi mami se levantaba como a las 4 nos llevaba donde la vecina que nos ayudaba, mi mama nos llevaba con el desayuno hecho y alla desayunabamos para ir al colegio pq mi mama tenia que irse a trabajar. JOHA

La comida es muy emocional si me emociono como ,mucho si no no como nada. JOHA

yo siento que la malnutrición tiene que ver no solo con nutrición sino todo el cuerpo pq si estas triste no comes bien , si estas estresada comes rapido, de afanl, frio, de pie los tiempos y si comemos y sentimos la tripita llena pero en realidad no entendemos la importancia de la alimentacion a nuestro cuerpo uno le damos el espacio como si se o damos a otras cosas.

Yo el hambre la ubico en la pancita de por sí el centro de todas las emociones y sentires se remiten alla. Yessi

consumimos alimentos sin saber cómo llegaron a nuestros cuerpos, en proceso, recolección y preparación, desde químicos que no se lavan. JENNI

A mi el hambre me da en el pecho, siento mucha presión como q tengo q comer. JOHA

Yo pensaba mucho en lo desechable porque finalmente somos cuerpos que se prestan para consumir y no importa si se enferma o se muere porque lo vamos a reemplazar. Jenny

VIOLENCIAS SISTEMATICAS ALIMENTARIAS

yo tengo un problema con la cocina, es que estoy intentado identificar cada vez que hablamos y hablamos y es que quiero comer rico, pero no se que cocinar , no tengo tiempo como quisiera cocinar pq es de tiempo y es rico cocinar con calma me gusta tomarme el tiempo, picar todo, dedicarle tiempo, pero no hay. JOHA

Hay un pensamiento que uno tiene que decir que está bien así este aguantando hambre porque o sino que pena que van a decir. Mile

Ese es el punto con la malnutrición que uno come lo q sea para sentir llena la barriga y no algo q alimento y a veces es denso venir a la Universidad, niquiera con 2 mil pesos todo el día, es muy fuerte, más que alimentarse uno come lo q se puede.

Esos cambios alimenticios han traído esa hambre ocultada porque a todos nos han puesto en esa situación , según responsabilidades pero nos han llevado a andar a las carreras y cocinar se vuelve algo impensable porque yo prefiero dormir a cocinar.

Me parece importante la cuestión de lo estructural es muy cultural, porque a veces una decide invertir más en polas que en comida por que nos han vendido que la pola es más barato que comer bien, pero son decisiones personales, siento q es algo de nosotros diferente

Ya no podemos decidir que comer por la luka y aca en la Universidad nos apoyamos pero afuera es más fuerte.

Los barrios populares tienen plaza o tiendas, que es más barato o venta de carretas. Nata Murcia

Para mí es esencial comer, así tenga que caminar tres estaciones son las prioridades que le demos a nuestras necesidades. SHALOM

Mi mami es una mujer muy conservadora, pero la nena tiene aires de superioridad y antes era muy menosprecio y para la pandemia nos llegó las vacas flacas y ya no teníamos comida ni nada, yo no estaba trabajando y pues recurro a mis amigos por que nosotras vivimos con mi sobrino y paila feo despertarse y no tener que comer, mis amigos re copas, me llevaron mercado, yo parecía una hormiga, donde me decían mercado yo iba y ella no mercaba en D1, justo y bueno porque Gas y obviamente en lo que me regalaban habian cosas del D1 o marca pollito y la nena empezo a acoplarse, si ven, pienso que es una cuestión de humildad eso para mi mami fue un aprendizaje y compartir. Mile

En el relato decía me siento como una mendiga, es muy cierto todos, hemos estado sin plata en la mala viajando, siento que no es perder la verguenza ni la dignidad, es hambre y yo siento que nos han enseñado a una vida perfecta, pero en

realidad que somos, se desconoce lo natural de los seres vivos y es feo porqué en situaciones en las que estamos medianamente bien somos despectivos con el otro.

Violencias Sistematicas Alimentarias

Descuido el desayuno temprano, por llevar niña al colegio y ya después me tomo un tinto y pues ya llega es el almuerzo.

"Si la comida se me quemaba o quedaba fea la botaba para que el papa de mi hija no pensara que no sabía cocinar"

Aprendí a cocinar porque mi mama me dejo muy sola por que trabajaba y me tocaba poner a descongelar la carne y cocinar. Nata Murcia

Mi mamá utiliza mucho magui pero es q a ellas les enseñaron por practicidad y es difícil decirle a la mama utilice hiervas naturales cuando ellas tienen que ganarle al tiempo.

Al almuerzo y cena comí carne, arroz, papa, tinto para compensar que no había desayunado. Joha

He tenido problemas con mi mamá últimamente, porque ella está cansada de cocinar. No me gusta cocinar nunca me ha gustado y a mi hermana tampoco, lamentablemente porque ella nos acostumbró, siempre nos cocina y eso me ha puesto a pensar y me cuestiono también, y le digo mamá yo cocino, pero no me gusta. Jenny Herrera

Para mí la cocina ha sido problemática es ver el tema, en la casa las mujeres cocinaban servían, hacían todo, y después cocina arreglada y desde ahí lo vi problemático porque los otros allá pasandola bien y relajados, divirtiéndose, en cambio sí lo ves como un equipo se siente diferente. Angie

Con memes y humor disfrazamos malas practicas

En mi caso mi abuela nos alimentaba muy bien, no podíamos comer empanadas o cosas así y eso es muy bueno pero igual ahí empieza la prohibición y pues la prohibición no encaja en ninguna parte porque lo que hace es generar más deseo de eso. Angie

Tuve problemas con la leche en polvo, mi abuela la escondía y yo me la robaba y hacia reguero hasta que empezó a guardar la comida con llave. Angie

Mi vínculo cuando pequeña, dependía en mi casa de lo que había pq recetas hay muchas pero realmente en mi casa no se podía lo que había. Monica

Aprendí a cocinar con mis amigas después del colegio, o mi hermana y yo éramos niñas de 6 años sacábamos carne, palatnos y cortábamos en la tabla y nos preguntaban y yo decía mi mamá nos dio permiso de cocinar. Ya después era como en la olla para calentar o que...

Consumimos lo que se ve bonito en redes sociales.

Los champiñones me salvaron la vida siendo vegetariana pero son muy caros. Ser vegetariano es muy costoso. Joha

DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ADECUADA

Pienso mucho en eso de "decidir en colarse o comer" cuando uno tiene que llegar a tomar esas decisiones hay se expresa el hambre. Jenni

la industria nos tiene controlado el tema de la comida y los conceptos de que es alimentarse, lo que hablábamos que nos han vendido que si es bueno para uno, nos quieren ocultar pero la malnutrición también la entiendo la falta de educación en el tema de cómo alimentarnos, como cocinar cosas saludables, siendo conscientes que estas generaciones han perdido más el contacto con las verduras en el plato. Nata murcia

yo he pensado mucho en lo que hemos hablado, pero me he dado cuenta que las mismas dinámicas en las que uno está le hacen comer a uno comida chatarra, por ejemplo yo vivo con mis papas y mis hermanos y a veces la comida es muy racionadita, entonces a pesar de ser consciente uno sale y come, me paso muy loco y es que salimos de estudiar y nos compramos una hamburguesa con una compañera, una económica y me la estaba comiendo cuando ella me dice yenni mire y en la mesa de la hamburguesa había una babosa, entonces ella me dice que seguramente venia en la lechuga y yo pensaba esas mismas dinámicas hacen parte de esa mala alimentación que nos venden, osea no hay ni esa presentación, ese asco también en los restaurantes, nos venden alimentos en mal estado, no alimentan pero tampoco le garantizamos que tenga un proceso de preparación. Por

Eso también influye como algunas personas pagan por higiene en supermercados por alimentos tipo la lechuga en bandejas, ajo en maya, todo empaquetado. Un parcerero que es profe en un colegio me contaba que habían muchos niños que comían carne y no sabían que esa carne viene de un animal, mucho chino de ciudad piensa que la carne aparece en el plato y ya. Ama

para mí fue toda una sorpresa enterarme en la adolescencia entender que las personas gordas o de contextua gruesa también están malnutridos, pq a una le meten la idea que el malnutrido es el flaco. Ama

Yo soy mamá y a mí me toca empacarle onces a mi hija y yo trato de empacarle onces saludables que sean buenas para el cuerpo, pero uno va al D1 donde 6 paquetes de galletas te salen por decir en 3 mil pesos, pero tu vas a la tienda y una manzana te vale 2.500 entonces si pillan es lo que dice la compra, es más accesible cosas no tan buenas, así tienen los logos de ultraprocesado, alto en azúcares y esas cosas pues si es malo pero es para lo que me alcanza.

Cuerpo físico, cuerpo emocional

Al desayuno hubo arepa, tinto eso va para mi cerebro y estómago, almuerzo carne como que no mantiene mucho la cena, sopa siento que es un alimento completo. Angie

La comida la ubico en mis piernas porque me dio fuerza en las piernas para seguir montando bici y poder ir de la universidad al trabajo. Joha

El chocolate en la mañana lo puse en el corazoncito y cuerpo porque le da a uno calorcito. Nata Murcia

pues como empanadas y comidas rápidas para calmar el hambre "engañarla"

cene hamburguesa y la llevo solo al intestino, aunque la comida de la tierra se siente como comida que nutre. Nata negra

Cuando tengo hambre, tengo mal genio. Angie

Esta mañana desayuné empanada y chocolatico lo puse en las manos y cerebro porque hacia frío y estaba caliente me sirvió mucho porque me hizo cambiar de actitud. Joha

A mi, el acné me empezó a salir a los 18 años, cuando me fui de la casa y cambié mi alimentación. Angie

Estoy en periodos de alcoholismo entonces la alimentación se ha visto muy afectada y aveces veo pola y ya siento sensación de embuche de lleno y luego siento uno hambre, y si como pero como lo q encuentre harina para calmarla en medio de la farra. Amaranta

Tengo gastritis porque en el colegio era una jornada muy larga y yo no comía bien, entonces ahora tengo que comer si o si algo en las mañanas o en el trasmí me empiezo a enfermar. Jenny

Cuando mi mami estaba baja de nota acudimos a domicilio o sólo comíamos una vez al día y en la finca no llegaba domicilio a veces entonces comíamos muchos dulces juntas mi alimentación ha estado ligada al estado de ánimo mío y de mi mami toda la vida. Negra nata

Cuando yo era pequeña era muy flaca, no me gustaba, no me sentía bien y pensé que comiendo desafortadamente iba a engordar y ahora digo que hice, así no era. Pero si hace parte de el cuerpo como lo ven a uno o como me quiero ver. Monica

Cuando uno se alimenta mejor, lo que más se beneficia es el sistema digestivo, cuando deje de comer carne el estómago me cambio mucho. Joha

El hambre emocional al puedo relacionar con el hambre que me da cuando fumo marihuana, porque ya se le alteran a uno los sentidos.

Derecho Humano a la Alimentación y Nutrición Adecuada

Es que la comida chatarra viene de lo que nos venden, si conociéramos más variedad de comida como la hemos visto en los libritos y probando ya es diferente. Jenny H

Mi mami fue ocupada, cuando era más pequeña y tenía más privilegio, veía esto de la lógica de la privatización de la salud y solo tomaba leche deslactosada, me refiero a mi mamá me compraba esas cosas pero, mi almuerzo era una libra de carne y una arepa y un vaso de leche porque decían la leche alimentaba, la carne era calcio y harina y combinación perfecta. Pero ya viviendo sola me toco, me di cuenta que había más cosas por hacer. Natalia Murcia

Las sopas instantáneas saben a caucho, es como masticar caucho. Joha

yo se los había dicho antes, yo siento que no es que yo no coma sino que me mal nutro. Ammarantha

La comida chatarra satisface el placer, el gusto hoy me pagaron hoy merezco algo rico. Jenny

Las empresas nos vende comida que en la foto se ve rica sin importar los beneficios a los cuerpos. Monica

Yo las sopas instantáneas las mezclo con verduritas y cerdo. Nata Murcia

Se nos culpa por no comer cuando hay todo un sistema que influye en mi relación con la alimentación que no me permite acceder al alimento. Nata

La malnutrición no sólo es el cuerpo si como bien o mal, desde que se mantenga en el peso indicado ya está, pero a mi me malnutren actitudes, miradas, indiferencia, pero hay muchos espacios que son territorios que ignoramos totalmente.

Hambre: pobreza, frustración de no poder comerse ni un dulce. Joha

Tener buena alimentación es un privilegio social, se supone que el Estado es el garante de los derechos, pero derecho a que, todo se lo entregan a empresas, y luego nos culpan a nosotros por no alimentarnos bien.

Yo ubico el hambre física en el estómago, pero una vez lloré porque me paso algo muy feo y que triste llegar a esos extremos, con mi compa teníamos hambre y no teníamos plata y pues fuimos a sacar algo del D1 nosotras hacemos arelicos, en ese momento empezamos con el emprendimiento y no teníamos recina, así que le dije que les aplicáramos esmalte, para ir consiguiendo así fuera para la comida y fuimos al D1 porque no teníamos nada y sacamos algo de comida y un esmalte transparente y nos agarraon, no machi que miedo y la celadora nos decía que éramos unas ladrones y yo le decía es que tengo hambre y se puso muy loca, estaba muy brava, yo le dije que se calamara y le conté la situación y fue fuerte porque llevo la policía, fue muy feo pero tengo hambre y en mi casa no hay nada, la policía nos dejó ir y luego lloré porqué es la necesidad que tenemos muchos, tu estar en clase y que te suene la panza, que duela, uno pasa babitas, no es justo, por eso también lo pongo en el corazón.