

Descolonizando la alimentación y la agricultura a través de la investigación y la práctica

Christine McCullum-Gomez, PhD, RDN

Bogotá, Colombia

www.sustainablerdn.com

Conferencista invitada para el curso: Sistemas Agroalimentarios. Maestría en Desarrollo Rural, Pontificia Universidad Javeriana (PUJ), Bogotá

10 de febrero de 2026



En el marco de los **45 años** comprometidos con la ruralidad

La **Maestría en Desarrollo Rural**

Te invita a su **Clase abierta 2026**
Descolonizando la alimentación y la agricultura mediante la investigación y la práctica.

Invitada Especial:
Christine McCullum-Gomez, PhD, RDN

Entrada libre

 **Martes**
10 de Febrero 2026
2:00 a 4:00 p.m.

 Salón 302 del Edificio 20
Jorge Hoyos, Pontificia
Universidad Javeriana

Objetivos de aprendizaje:

- 1) Definir conceptos y términos clave incluyendo investigación-acción participativa (IAP), agroecología, soberanía alimentaria y Buen Vivir.
- 2) Explicar cómo una perspectiva decolonial y teorías y modelos pedagógicos pueden aplicarse a la investigación y la práctica.
- 3) Describir la justificación y los componentes de la nueva guía alimentaria colombiana denominada, ***Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Reales (2025)***.



Fuente de la foto: CSA Colombia en: csacolombia.org

Investigación-Acción Participativa (IAP)

- **La Investigación-Acción Participativa (IAP)** “intenta dejar de lado la identificación y teorización de los problemas de los ‘otros’ y centrarse en la participación de las comunidades en la coproducción de su propio conocimiento para generar acción social”.
- “Basado en ideas de igualdad de poder, colaboración y acción comunitaria, se centra en la noción de que las propias comunidades tienen las habilidades y la experiencia para comprender mejor las necesidades locales a través de sus experiencias vividas”.
- **La Investigación-Acción Participativa (IAP)** busca romper con las relaciones de poder tradicionales entre investigadores y sujetos de investigación, ubicando la generación de conocimiento a nivel local y permitiendo que las comunidades exploren y actúen sobre los temas que más les importan. (Lloyd-Evans, 2023)

Investigación-Acción Participativa (IAP)

- El uso de métodos participativos facilita la eliminación de barreras entre comunidades, investigadores y proveedores de servicios. Este enfoque centrado en la comunidad crea y fortalece las relaciones y la confianza fundamentales para un cambio social duradero. (Lloyd-Evans, 2023)
- El poder es un concepto fundamental que sustenta la **investigación-acción participativa (IAP)**.
- **La investigación-acción participativa (IAP)** tiene como objetivo lograr el empoderamiento de quienes participan en el proceso de investigación (Baum, 2006).
- **Dr. Ronald Labonte, de Canadá**, conceptualiza **el empoderamiento** como una cualidad cambiante o dinámica de las relaciones de poder entre dos o más personas, de modo que la relación tiende a la equidad al reducir las desigualdades y las diferencias de poder en el acceso a los recursos. (Labonte, 1990; Baum et al., 2006)

Investigación-Acción Participativa (IAP)

- En **Colombia**, **Orlando Fals Borda** estudió al campesinado y a los grupos oprimidos. Fue uno de los fundadores de la primera Escuela Latinoamericana de Sociología en **la Universidad Nacional en 1959**. (Gutiérrez, 2016)
- **Fals Borda** fue uno de los primeros científicos sociales en estudiar sistemáticamente el fenómeno de la violencia en Colombia (junto con Germán Guzmán Campos y Eduardo Umaña Luna publicaron *La Violencia en Colombia* en 1962) (Gutiérrez, 2016).



Investigación-Acción Participativa (IAP)

- En **Colombia**, **Orlando Fals Borda** fue una figura intelectual (académica) clave que dio forma al uso de la IAP en las ciencias sociales.
- **Orlando Fals Borda** formó parte de la primera generación de investigadores que trabajaron con metodologías participativas, contribuyendo a definir el enfoque de la IAP, escribiendo sobre él y siendo uno de los organizadores de la conferencia de Cartagena sobre IAP en 1977. (Gutiérrez, 2016)

Investigación-Acción Participativa (IAP)

- **Orlando Fals Borda** se inspiró en *la Pedagogía del Oprimido* de **Paulo Freire** (1972), una doctrina que considera la educación como un proceso que posibilita la emancipación y la liberación e involucra a los grupos oprimidos en el proceso educativo.
- Así, **Orlando Fals Borda** aplicó este enfoque a su enfoque participativo en su investigación sociológica (Fals Borda, 2010), que definió como:
- “metodología experiencial [que] implica la adquisición de conocimientos serios y confiables sobre los cuales construir poder, o contrapoder, para los grupos y clases sociales pobres, oprimidos y explotados –las bases– y para sus organizaciones y movimientos auténticos” (Fals Borda, 1991: 3).

Agroecología

- La agroecología es “un enfoque holístico de sistemas para la producción de alimentos, que incorpora dimensiones sociales, económicas y políticas”.
- “Las prácticas agroecológicas incluyen la diversificación del paisaje y de las explotaciones agrícolas, el cultivo intercalado, la rotación de cultivos y pasturas, la adición de enmiendas orgánicas, cultivos de cobertura y la minimización o evitación de insumos sintéticos”.
- “Las dimensiones sociales de la agroecología incluyen la co-creación de conocimiento con los agricultores, los procesos participativos, las relaciones laborales no salariales, la propiedad colectiva y la gestión de los recursos, y el abordaje de las desigualdades sociales” (Bezner Kerr et al., 2023, p. 1).

Agroecología

- El desarrollo de las pedagogías de la agroecología en América Latina está vinculado a los movimientos sociales y organizaciones de base que apoyan la soberanía alimentaria y el desarrollo rural equitativo (Bonatti et al., 2025; Martínez-Torres y Rosset, 2014).



Fuente: CSA Colombia en: csacolombia.org

Agroecología

- Los principios de la agroecología pueden conducir al desarrollo de sistemas únicos en cada lugar, incluyendo sus suelos, economías y cultura local.
- Los ejemplos ilustran cómo la adopción de la agroecología confirma su valor en diferentes agroecorregiones, proporcionando ejemplos prácticos de sistemas que reducen los costos de producción y el impacto ambiental, así como las desigualdades en la disponibilidad de alimentos. (Francis, 2026, p. 1)



Fuente: CSA Colombia en: csacolombia.org

Agroecología

Colombia implementará una política de agroecología



Fuente: Colombia implementara una politica de agroecologia. Unidad de Planificación Agropecuaria Rural – UPRA. 25 de septiembre de 2024. Disponible en: <https://upra.gov.co/en/press-room/news/colombia-implement-agroecology-policy> y Pulido Arrendondo, LJ. ¿Qué aprender de la política pública colombiana sobre agroecología? Berlín: Fundación Heinrich Böll. 8 de octubre de 2025. Disponible en: <https://www.boell.de/en/2025/10/08/public-policy-agroecology-colombia-achievements-lessons-learned-and-challenges>

Soberanía Alimentaria



OPEN ACCESS

Chapter

Food Sovereignty

By Giovanna Micarelli

Book [Vocabulary for Sustainable Consumption and Lifestyles](#)

Edition 1st Edition

First Published 2025

Imprint Routledge

- Según la Dra. Giovanna Micarelli (2025), Profesora, Departamento de Antropología, Pontificia Universidad Javeriana (PUJ):

La soberanía alimentaria sostiene que para lograr la realización del derecho humano a la alimentación no basta centrarse en la disponibilidad y el acceso a los alimentos sin abordar la cuestión de cómo se producen los alimentos y quién los produce.

Fuente: Micarelli G. Soberanía alimentaria (Capítulo): En: Vocabulario para el consumo y los estilos de vida sostenibles. Londres: Routledge, Taylor & Francis Group; septiembre de 2025. Disponible en:

<https://www.taylorfrancis.com/chapters/oa-edit/10.4324/9781003584056-73/food-sovereignty-giovanna-micarelli>

Soberanía Alimentaria

La soberanía alimentaria se define como: “el derecho de los pueblos a determinar sus sistemas alimentarios y agrícolas. Esto incluye el derecho a participar en los procesos de toma de decisiones sobre políticas alimentarias y agrícolas, así como el derecho a acceder a alimentos sanos y apropiados producidos mediante métodos ecológicamente racionales y sostenibles que respeten sus culturas y la tierra”. (Farfan et al., 2023, p. 2)

Soberanía Alimentaria es...



Fuente: La Vía Campesina. ¿Qué es la soberanía alimentaria? <https://viacampesina.org/es/que-es-la-soberania-alimentaria/>

Soberanía alimentaria, memoria y semillas nativas en Colombia

- “Las semillas han surgido como símbolo de resistencia, memoria y renovación”.
- “En Colombia, las semillas no sólo son la base de la agricultura: son vehículos de identidad cultural, conocimiento ecológico y continuidad generacional”.



Banco de la República

Fuente: Semillas de Memoria: MAMU rinde homenaje a la biodiversidad y la soberanía alimentaria de Colombia. *The City Paper, Bogotá*, 22 de abril de 2025. Disponible en <https://thecitypaperbogota.com/culture/seeds-of-memory-mamu-tributes-colombias-biodiversity-and-food-sovereignty/>

Soberanía y seguridad alimentarias en tres comunidades rurales en La Macarena, Meta, Colombia. *Mundo Amazónico*. 2025;16(2), 27-47.

Soberanía y seguridad alimentarias en tres comunidades rurales en La Macarena, Meta, Colombia

Food Sovereignty and Safety in Three Rural Communities in La Macarena, Meta, Colombia

Soberania e segurança alimentarias em três comunidades rurais em La Macarena, Meta, Colombia

Palabras clave:


Ruralidad, conflicto armado, seguridad alimentaria, soberanía alimentaria (es)

Rurality, armed conflict, food security, food sovereignty (en)

Ruralidade, conflito armado, soberania alimentar, segurança alimentar (pt)

PDF


Luisa Fernanda Tobar Vargas
Pontificia Universidad Javeriana
ROR

 <https://orcid.org/0000-0002-6291-7864>

Paula Alejandra Gualdrón
García
Pontificia Universidad Javeriana
ROR

 <https://orcid.org/0009-0006-6134-6541>

Liany Katerine Ariza Ruiz
Pontificia Universidad Javeriana
ROR

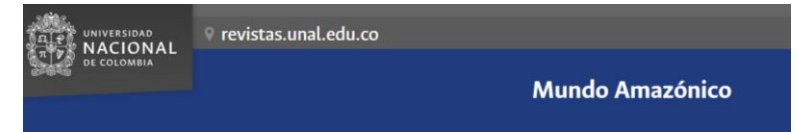
 <https://orcid.org/0000-0002-7856-8961>

David Roberto Olaya Escobar
Pontificia Universidad Javeriana
ROR

 <https://orcid.org/0000-0002-5018-7454>

Andrés Vargas Luna
Pontificia Universidad Javeriana
ROR

 <https://orcid.org/0000-0002-5317-8975>



 Registrarse

 Está en: Portal de Revistas UN / Mundo Amazónico / Números anteriores / Vol. 16 Núm. 2 (2025:)



Publicado
2025-10-31

Cómo citar este artículo: Tobar Vargas, L. F., Gualdrón García, P. A., Ariza Ruiz, L. K., Olaya Escobar, D. R., y Vargas Luna, A. (2025). Soberanía y seguridad alimentarias en tres comunidades rurales en La Macarena, Meta, Colombia. *Mundo Amazónico*, 16(2), 27-47.

<https://doi.org/10.15446/ma.v16n2.116157>

Buen Vivir

- El concepto de ***Buen Vivir*** es una cosmovisión, una práctica y una propuesta política basada en la teoría de la ecología política. (Hoinle, 2025)
- ***Buen Vivir*** suele asociarse con espacios rurales y comunidades indígenas (Hoinle, 2025; Farfan et al., 2023; Farfan et al., 2021).
- ***Buen Vivir*** también se ha explorado para su aplicación en el desarrollo urbano, incluyendo la agroecología urbana en Bogotá, Colombia, desde una perspectiva de ecología poscolonial (Hoinle, 2025).

El buen vivir en el centro de la Asamblea de Acción y Comunidad 2025 del GLF para América Latina y el Caribe

Share:    

19 Nov 2025



Brasilia (28 de octubre – 1 de noviembre de 2025)

- Apenas unas semanas antes de la COP30, Brasil fue otro importante lugar de encuentro para la primera Asamblea de una semana de duración de América Latina y el Caribe organizada por el Foro Global de Paisajes (GLF).
- Más de 30 líderes comunitarios del paisaje y profesionales de la restauración se reunieron en Brasilia, la capital de Brasil, para discutir políticas ambientales, sociedades justas, centrar las voces de los pueblos indígenas y abrazar el sentimiento omnipresente latinoamericano del **“buen vivir”**.

Fuente: Foro Global de Paisajes. 19 de noviembre de 2025. <https://www.globallandscapesforum.org/es/glf-news/el-buen-vivir-en-el-centro-de-la-asamblea-del-glf-de-america-latina-y-el-caribe/>

El buen vivir en el centro de la Asamblea de Acción y Comunidad 2025 del GLF para América Latina y el Caribe

Share:



19 Nov 2025



Brasilia (28 de octubre – 1 de noviembre de 2025)

- **Daniela Daza de GLFx San Rafael en Colombia** planteó la pregunta: “Debemos preguntarnos, **¿dónde encontramos nuestra fuerza?**”
- Uno de esos momentos de intercambio circular se produjo durante un panel intergeneracional en el que los jóvenes compartieron sus nuevas visiones y esperanzas, mientras que personas de mayor edad basaron la conversación en recordar que antes del colonialismo, sus pueblos tenían profundas raíces de felicidad y sabiduría en toda América Latina.

Fuente: Foro Global de Paisajes. 19 de noviembre de 2025. <https://www.globallandscapesforum.org/es/glf-news/el-buen-vivir-en-el-centro-de-la-asamblea-del-glf-de-america-latina-y-el-caribe/>

Teoría y pedagogías decoloniales

- **Las pedagogías decoloniales** reconocen el valor de los diversos sistemas de conocimiento como componentes vitales para el desarrollo de intervenciones agroecológicas contextualmente apropiadas, incluyendo el conocimiento indígena y los movimientos campesino-a-campesinos para fomentar el pensamiento crítico y los diálogos sobre raza, poder e identidad. (Bonatti et al., 2025)
- Estas pedagogías se centran no solo en las habilidades técnicas agrícolas, sino que **también abordan cuestiones históricas y sociopolíticas más amplias, como los derechos sobre la tierra, los medios de vida rurales y la conservación de la biodiversidad, que, en conjunto, reflejan la naturaleza multidimensional de la agroecología en América Latina como ciencia y movimiento social.** (Bonatti et al., 2025)

Teoría y pedagogías decoloniales (continuación)

- Un marco desarrollado por **Bonatti y coautores (2025)** considera la integración de los principios decoloniales y los indicadores correspondientes como parte de un enfoque sistémico que considera “múltiples factores basados en estructuras de aprendizaje alternativas, que investigan quién participa en el proceso de aprendizaje, así como qué tipos de conocimiento y espacios se utilizan, entre otros”. [Bonatti et al., 2025, p. 4]
 - **Este marco muestra cómo se construye el conocimiento agroecológico en territorios locales de diferentes países sudamericanos (Brasil, Colombia y Perú). (Bonatti et al., 2025)**

Pedagogía crítica y teoría decolonial

- El enfoque de **Bonatti et al. (2025)** “se basa en la teoría crítica freiriana en un marco complementario que reconoce sus contribuciones distintas pero interconectadas para comprender el aprendizaje en contextos agroecológicos”.
- En **entornos agroecológicos**, estos marcos funcionan sinérgicamente: la pedagogía crítica ilumina cómo las comunidades participan en procesos de aprendizaje transformador que desafían los paradigmas de la agricultura industrial y la conciencia de soberanía alimentaria del desarrollo, mientras que la teoría decolonial revela cómo estas mismas comunidades afirman su resistencia epistémica al recuperar y revitalizar los sistemas de conocimiento agrícola ancestral. [Bonatti et al., 2025, p. 4]

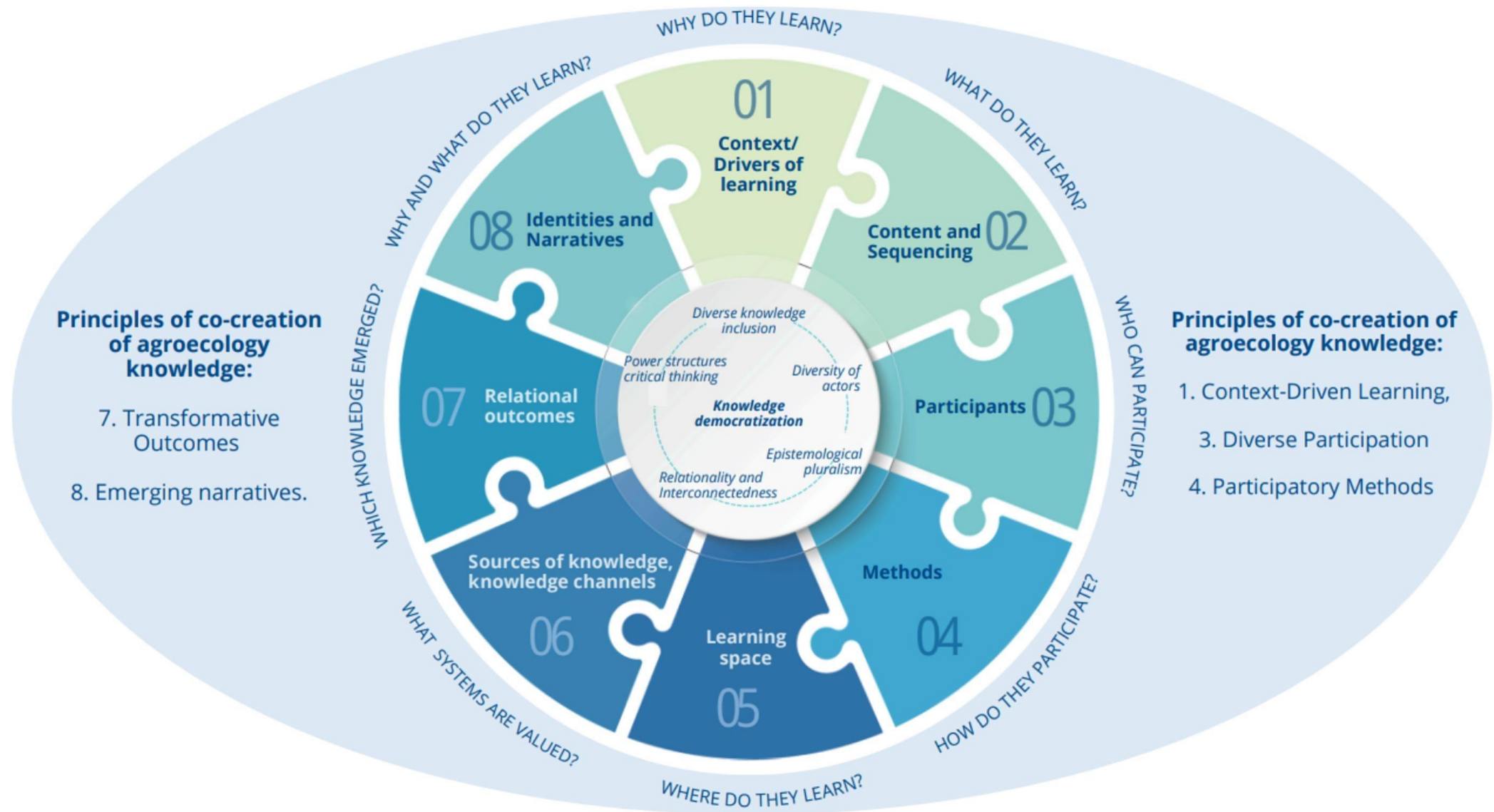


Figura 1. Marco para la integración de ocho principios decoloniales y sus correspondientes indicadores analíticos de pedagogías decoloniales (Bonatti et al., 2025)

- Bonatti et al. (2025) identifican y comparan las pedagogías empleadas en iniciativas de agroecología comunitaria en **Brasil, Colombia y Perú** (Fig. 2).
- En estos países, las iniciativas de agroecología autónoma surgen de comunidades vulnerables, caracterizadas por contextos locales y posiciones sociales afectadas por el capitalismo global y la colonialidad (Asante, 2006, Quijano, 2000), con líneas de poder y resistencia entrelazadas.



Fig. 2. Ubicaciones de los estudios de caso en Perú, Colombia y Brasil

- Este enfoque destaca la intensificación de las subordinaciones intersectadas y las alternativas construidas desde su marginación para abordar los problemas socioambientales locales, indicando cómo abordar los sistemas interconectados de opresión desde una perspectiva de abajo hacia arriba que incluye el **Conocimiento Ecológico Tradicional en los sistemas de conocimiento agroecológico** (Saylor et al., 2017). (Bonatti et al., 2025)



Fig. 2. Ubicaciones de los estudios de caso en Perú, Colombia y Brasil

Enfoque del estudio

- El estudio se centró en incluir iniciativas agroecológicas arraigadas en la lógica de los [diferentes] territorios, iniciadas y lideradas por habitantes locales.
- La selección de estos tres casos fue deliberada, ya que representan diversas manifestaciones de la agroecología en diferentes contextos socioecológicos, a la vez que comparten la característica fundamental de ser iniciativas lideradas localmente. (Bonatti et al., 2025)

Enfoque del estudio

- “Cada caso fue seleccionado en función de su potencial para iluminar distintos aspectos de la **agroecología “territorial”** -
 - **El caso colombiano** ejemplifica la educación agroecológica en zonas rurales posconflicto,
 - **El caso peruano** demuestra la conservación de la agrobiodiversidad a través de prácticas agrícolas tradicionales, y
 - **El caso brasileño** ilustra la agroecología urbana en comunidades marginadas”.
- Esta diversidad permite examinar cómo se manifiestan los principios agroecológicos en diversos contextos culturales, ambientales y sociopolíticos. Se presenta información más específica sobre cada caso (Bonatti et al., 2025).

Tabla 1. Resumen de los métodos de recopilación de datos y tamaño de la muestra (Bonatti et al., 2025)

País	Métodos	Tamaño de la muestra	Distribución de género	Los participantes
Colombia	1) semiestructuradas (30) 2) discusiones de grupos focales (6) 3) observación participante	95	45 mujeres, 50 hombres	Los participantes se involucraron en redes regionales de agroecología y escuelas en siete

Tabla 3. Resumen cualitativo de los resultados para las categorías abierta, semiabierta y cerrada, incluyendo los indicadores predominantes identificados (Bonatti et al., 2025).

Categoría

Caso Colombia:

Contexto / Impulsores del aprendizaje: Élités egoístas/Amenazas comunes (Desplazamiento forzado, distribución de tierras, ambiente agrotóxico, amenazas a los recursos hídricos)

Contenido y secuenciación: Reconstrucción rural después de un conflicto prolongado (Buen vivir como alternativa endógena de desarrollo; Identidades indígenas y campesinas: reconstrucción del tejido social y la memoria histórica perdida en tiempos de conflicto; Conexión rural-urbana).

Tabla 3. Resumen cualitativo de los resultados para las categorías abierta, semiabierta y cerrada, incluyendo los indicadores predominantes identificados (Bonatti et al., 2025).

Categoría

Caso Colombia:

Los participantes: Miembro de la comunidad; principalmente agricultores familiares. En un caso, estudiantes universitarios, pero también personas/jóvenes del territorio.

Desarrollo de métodos y procesos de mediación: Múltiples: de agricultor a agricultor, de agricultor a estudiantes. Formales e informales: talleres, eventos de intercambio de conocimientos.

Tabla 3. Resumen cualitativo de los resultados para las categorías abierta, semiabierta y cerrada, incluyendo los indicadores predominantes identificados (Bonatti et al., 2025).

Categoría

Caso Colombia:

Espacio de aprendizaje: Escuelas (vinculadas y no vinculadas a los sistemas educativos formales que ofrece el Estado). Universidades, centros comunitarios, espacios abiertos, mercados agroecológicos.

Fuentes de conocimiento y canales de conocimiento: Múltiples. Múltiples y no jerárquicos, comunitarios, universitarios y ONG. Contenido autogenerado (Basado en las necesidades: "ahora necesitamos bio pesticidas").

Tabla 3. Resumen cualitativo de los resultados para las categorías abierta, semiabierta y cerrada, incluyendo los indicadores predominantes identificados (Bonatti et al., 2025).

Categoría

Caso Colombia:

Resultados del aprendizaje relacional: Conozca lo local, principalmente material oral de Minga. Identidad. "Volver a estar orgulloso de ser campesino". Conocimiento ambiental. Enfoque de pensamiento crítico.

Narrativas centrales. Palabras recurrentes: resistencia, historia de los campesinos, "Conocimiento local para los locales", organización, asociación

Resultados

Arquetipo de Las Pedagogías del Sur (hallazgo principal):

1) Pedagogías vivas, 2) pedagogías de resistencia, 3) pedagogías híbridas (tres narrativas contextuales distintas)

Pedagogías Híbridas en el caso de Colombia: “Representando la integración más compleja de los principios agroecológicos en los marcos educativos, el caso de Colombia ofrece un enfoque matizado de la educación agrícola que fusiona estrategias pedagógicas formales e informales”. (Bonatti et al., 2025)

El caso de las **ECA (Escuelas Campesinas de Agroecología)** destaca como un ejemplo de este modelo híbrido, demostrando el potencial de las relaciones sinérgicas entre diversas instituciones educativas, la cohesión social y los entornos de aprendizaje comunitarios. (Bonatti et al., 2025)

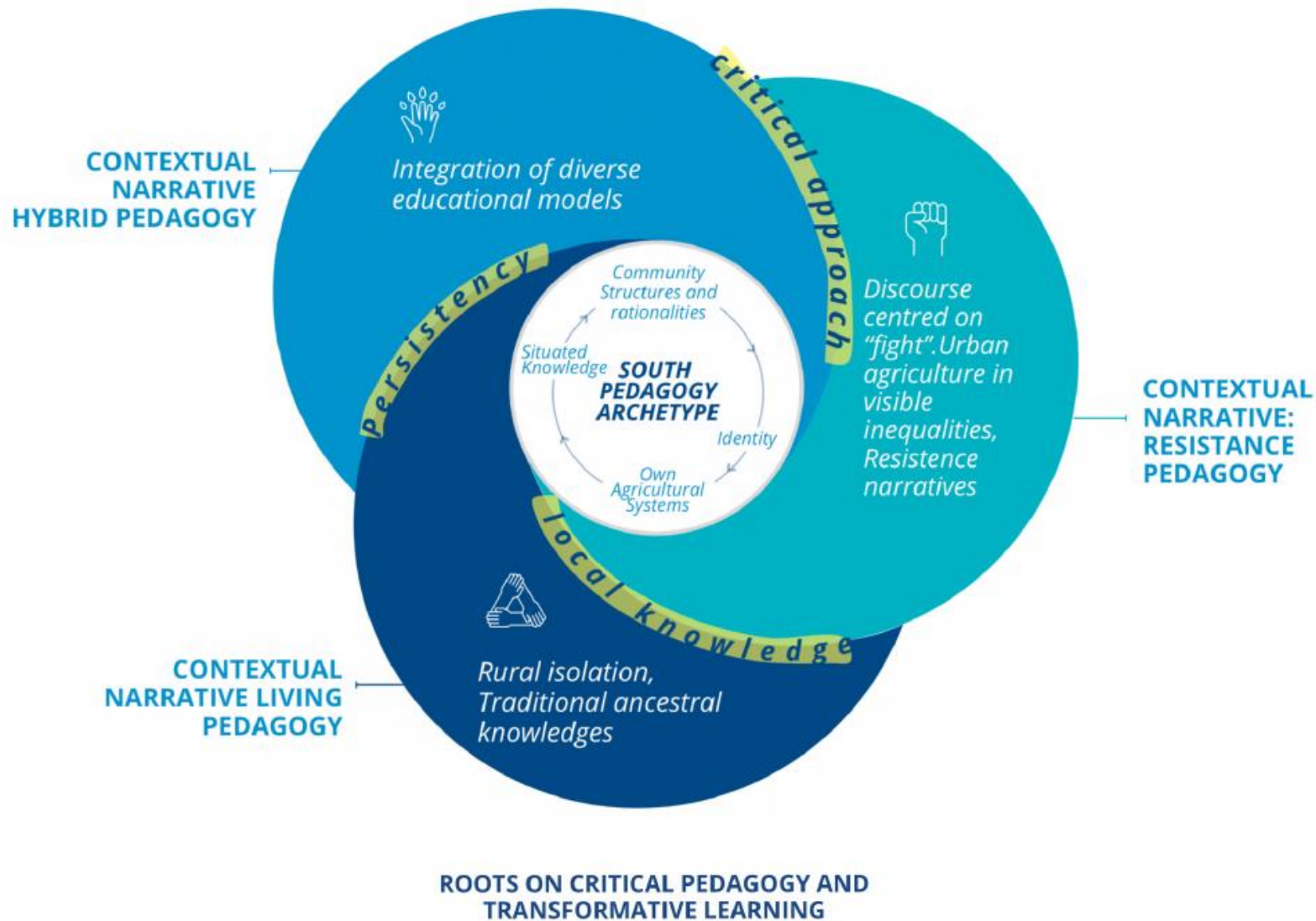


Figura. Elementos centrales compartidos (núcleo) del arquetipo de la pedagogía del Sur y sus intersecciones en expansión con diferentes narrativas contextuales, lo que demuestra la relación dinámica entre los principios fundamentales y sus aplicaciones contextuales. (Bonatti et al., 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Antecedentes:

- El ***Buen Vivir*** como concepto y visión para una relación armoniosa entre la naturaleza y la sociedad.
- El ***Buen Vivir***, o Sumak Kaway (quechua/kichwa) en quechua, lengua nativa andina, tiene sus raíces en las prácticas y cosmovisiones indígenas.
- Las iniciativas agroecológicas se basan en el ***Buen Vivir*** como visión para una convivencia más justa y equilibrada del mundo no humano y la sociedad.

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Antecedentes:

- El ***Buen Vivir*** se basa en prácticas cotidianas que las comunidades indígenas de los Andes y la Amazonía han mantenido durante siglos.
- Ejemplos del ***Buen Vivir*** incluyen *el ranti-ranti* (una forma de intercambio directo de bienes o trabajo) y *las mingas*, o actos colectivos de solidaridad en los que las comunidades colaboran por el bien común.
- Las iniciativas de huertos urbanos en la ciudad de Bogotá buscan poner en práctica la visión del ***Buen Vivir*** mediante prácticas de agricultura urbana sostenible.

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Antecedentes:

- Cuando se construyeron los barrios informales en las afueras de Bogotá, la gente se organizó en *mingas* (trabajo no remunerado para el bien común) para construir casas y calles juntos.
 - Un elemento clave dentro de *las mingas* organizadas eran las *ollas comunitarias*, que proporcionaban comidas compartidas a todos los que contribuían al trabajo comunitario.
 - Este trabajo de cuidados, o la provisión de alimentos mediante *mingas* organizadas, incluyendo *las ollas comunitarias*, que se organizaban colectivamente, transformó la comida de una mercancía a un *bien común*, es decir, un *bien común* al que todos los miembros de las mingas tienen acceso. (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Enfoque de investigación:

- Basado en un enfoque de **investigación-acción participativa (IAP)**, basado en el trabajo del sociólogo **colombiano Orlando Fals-Borda**.
- La IAP surge de una crítica a la colonialidad del conocimiento, cuya premisa es que la expansión del colonialismo y el capitalismo estuvo vinculada a la universalización del conocimiento occidental.
- Realizado en colaboración con diversas iniciativas agroecológicas y una red por la soberanía alimentaria llamada **Red por la Soberanía Alimentaria Raíces de la Sabana (Red Raíces)**. (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Justificación del estudio:

- En muchas ciudades, las personas que viven en barrios de bajos ingresos se ven más afectadas por la contaminación y tienen menos acceso a espacios verdes en comparación con los barrios de mayores ingresos.
- Las desigualdades estructurales basadas en la clase, el género y el acceso pueden excluir a las personas del acceso a alimentos frescos y saludables.
- En este sentido, **la ecología política proporciona** un marco para abordar estas desigualdades, a la vez que destaca los movimientos de resistencia que luchan por la participación democrática en la compartición de entornos socioecológicos urbanos. (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Perspectiva teórica:

- **La ecología política** urbana se utiliza como perspectiva teórica y herramienta analítica para revelar las relaciones de poder poscoloniales en la naturaleza urbana de Bogotá y ofrecer una introducción conceptual del ***Buen Vivir*** como cosmovisión, práctica y propuesta política.
- Según la cosmovisión del ***Buen Vivir***, los seres humanos forman parte de una comunidad —o una red de comunidades— que incluye la naturaleza y el cosmos.

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Pregunta de investigación:

¿Cómo las iniciativas agroecológicas urbanas crean espacios para el **Buen Vivir** en Bogotá?

- Analizar los hallazgos empíricos del trabajo de campo e identificar aspectos del **Buen Vivir** en los contextos urbano-agroecológicos: **espacios, prácticas, conocimiento y vínculos entre el campo y la ciudad.**

Basado en 18 meses de trabajo de campo en Bogotá, realizado entre 2014 y 2017.

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Espacios

Los miembros de la comunidad organizan mingas para recuperar espacios urbanos vacíos y crear proyectos de huertos comunitarios.

- Requiere trabajo colectivo y práctico, como preparar la tierra para la siembra de hortalizas.

Ejemplo: **Granja Agroecológica Mutualitas y Mutalitos** en el barrio de **La Perseverancia**.

- El proyecto fue liderado por una madre soltera que fue desplazada forzosamente de su tierra en Boyacá. (Bonatti et al., 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Espacios

- **Granja Agroecológica Mutualitas y Mutalitos** en el barrio **La Perseverancia**.
 - Tras varias *mingas*, los vecinos restauraron el espacio, transformándolo en un proyecto de agroecología urbana donde se realizaron talleres y eventos culinarios con la participación de la comunidad local.
 - “Al trabajar con la tierra, las personas comienzan a reconocerla como suya y a cuidarla. Empiezan a identificarse con el lugar donde viven y a mejorar su nuevo territorio.”

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Espacios

Granja Agroecológica Mutualitas y Mutalitos en el barrio de ***La Perseverancia***.

- El trabajo con la tierra genera un sentido de conexión y apropiación del nuevo territorio y sirve como punto de partida para el proceso de organización comunitaria.
- Las iniciativas de agroecología urbana tienen el potencial de empoderar a poblaciones históricamente marginadas.

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio



Figura 3. Rosa Poveda en la Finca Agroecológica Mutualitas y Mutualitos. Fuente: Cortesía de Severin Halder. (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Prácticas

- Los beneficios para los miembros de la red de conservación de **semillas Guardianes de Semillas** y el proyecto de huertos urbanos en **La Perseverancia** incluyeron el reconocimiento de la normalización de las prácticas agrícolas en entornos urbanos.
- La visibilización de los huertos urbanos en espacios públicos y la invitación a los vecinos a participar en sus talleres aumentaron el reconocimiento social y fomentaron la participación comunitaria.

Las prácticas de origen rural que se alineaban con los principios del **Buen Vivir** incluían *las mingas* (trabajo no remunerado para el bien común), *el trueque* (intercambio directo) y *las ollas comunicativas* (cocinas comunitarias) (Hoinle, 2025).

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Prácticas

En el barrio **Rafael Uribe Uribe de Bogotá**, los vecinos se reúnen mensualmente para realizar mingas (trabajo no remunerado para el bien común).

Los participantes colaboran para mejorar sus huertos e intercambian semillas, recetas y conocimientos.

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Prácticas

Una huerta urbana **del distrito de Rafael Uribe Uribe** describió la importancia de los huertos urbanos y las prácticas agroecológicas de la siguiente manera:

“En las mingas nos reunimos para trabajar e intercambiar experiencias. Por ejemplo, hace unas semanas, hicimos una minga para una vecina que quería tener un huerto. Así que, un sábado, fuimos todos a ayudarla a trabajar la tierra, organizar la parcela y preparar los cultivos.

Se trata de trabajar en comunidad: todos aportan algo: los vecinos, los adolescentes y los niños. Todos participan, y todo es por un propósito común. Y así es como sembramos.” (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio



Figura 4. Minga afiliada a la Red Raíces. Fuente: Hinkle 2025

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Prácticas

Compartir el trabajo durante *las mingas* contribuye a la autoorganización y la cohesión social de las comunidades locales.

- *Las mingas* a menudo implicaban prácticas de trueque, donde las personas intercambian semillas, plántulas, recetas y conocimientos como recursos compartidos o bienes comunes.

- Es muy común que las personas organicen *ollas comunitarias*. Los ingredientes se cocinan en una *olla comunitaria* grande para que todos los que trabajan en *la minga* puedan compartir una comida después. (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Prácticas

Prácticas que se desarrollan en *mingas* y *ollas comunitarias* (o *cocinas comunitarias*) que consideran los alimentos como un producto de la naturaleza, no como una mercancía, sino como un bien común al que todos contribuyen.

- Las sopas tradicionales, como el **sancocho** o el **cocido boyacense**, se suelen cocinar en las *ollas comunitarias*. Se utilizan diversas hortalizas de raíz andinas como *la papa criolla*, *las habas*, *las arracachas* y/o *los cubios*.

- *Las ollas comunitarias* contribuyen a preservar los conocimientos tradicionales sobre la preparación de alimentos y a conectar a los horticultores urbanos con su patrimonio rural. (Hoinle, 2025)

Cocido Boyacense



Fuente: <https://www.radionacional.co/cultura/cocido-boyacense-el-rescate-de-los-tuberculos-nativos>

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Conocimiento

“En respuesta a las tendencias de colonialización del conocimiento, el redescubrimiento del conocimiento tradicional sobre el cultivo de plantas diversas es un objetivo importante del movimiento de la agroecología urbana”.

Un elemento crucial es el intercambio de semillas nativas diversas (**la Figura 5**).

Compartir semillas también permite intercambiar conocimientos sobre la preparación, el uso y la conservación de las semillas como recurso cultural común (bienes comunes).

Estas prácticas contribuyen a la preservación de la agrobiodiversidad de las plantas nativas y a la promoción de la diversidad cultural. (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio



Figura 5. Diversidad de semillas de frijol observada durante un encuentro agroecológico en Bogotá.
Fuente: Hoinle, 2025

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Conocimiento

“Los métodos de preparación y reproducción de semillas nativas representan un conocimiento práctico y local que a menudo ha viajado con la gente del campo a la ciudad.”

“Mis padres son campesinos, crecí con esta educación: ¡no todo es para comer! ¡No, no! En cambio, de cada cosecha se guardan semillas para sembrarlas de nuevo. Nunca nos hemos acostumbrado a comprar paquetes tecnológicos, pero siempre teníamos semillas en casa para sembrar de nuevo.”

Miembro de la red de conservación de semillas, *Guardianes de Semillas, Engativá* (distrito de Bogotá) (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Conocimiento

Durante las mingas realizadas con la red intergeneracional ***Red Raíces***, mujeres con experiencia en floricultura se reunieron con estudiantes y grupos de jóvenes para trabajar en actividades de huertos colectivos.

Estos encuentros colectivos facilitaron dinámicas de *diálogo de saberes*, que conectan los saberes académicos con los locales.

“Los formatos de diálogo de saberes tienen un potencial descolonizador porque cuestionan el rol universal del conocimiento académico, cuestionado por el concepto de colonialidad del conocimiento.” (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Conocimiento

- En un plano político más amplio, los huertos urbanos pueden convertirse en espacios de resistencia contra las regulaciones restrictivas que restringen y criminalizan el libre intercambio de semillas nativas (es decir, no certificadas).
- Miembros del movimiento de agroecología urbana en Bogotá organizan eventos para promover *el trueque* (intercambio directo) y así mantener el libre acceso a las semillas nativas y al conocimiento local asociado a ellas. (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Relaciones Rurales-Urbanas

El movimiento de la agroecología urbana cuestiona la división entre las zonas urbanas y rurales, considerándolas como desconectadas.

Esto se logra mediante iniciativas agroecológicas que promueven redes alimentarias alternativas (RAA) que conectan a campesinos rurales con consumidores interesados (prosumidores) en espacios urbanos.

- **Red de economía solidaria La Agrosolidaria:** “Creada en respuesta a las amenazas existenciales que enfrentan las comunidades indígenas y campesinas. Su objetivo es ayudar a las comunidades a mantener sus medios de vida y territorios rurales, a la vez que desarrollan estrategias de comercialización colectiva.” (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Hallazgos:

Relaciones Rurales-Urbanas

Red de economía solidaria *La Agrosolidaria* –

Introducir un formato de red alimentaria alternativa (RAA) que consiste en la entrega de cajas de verduras con verduras, ensalada y productos elaborados por ellos mismos, como compota de papayuela, mermeladas de frutas y yogures elaborados con physalis y café o cacao de producción local. Véase la Figura 6.

(Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio



Figura 6. Caja de verduras proporcionada por La Agrosolidaria. Fuente: (Hinkle, 2025).

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Discusión y Conclusión

Al dar nombres indígenas a los huertos urbanos, los huertos agroecológicos contribuyen a la descolonización de las ciudades.

La agroecología urbana crea un espacio para el **diálogo de saberes** entre el saber académico y el conocimiento campesino local en los huertos urbanos.

“Las iniciativas agroecológicas urbanas también buscan poner en práctica diferentes formas de buen comer mediante la promoción de prácticas agrícolas sostenibles, la agrobiodiversidad de semillas y las redes alimentarias alternativas (RAA), que fortalecen las conexiones entre la ciudad y el campo” (Hoinle, 2025).

“Las iniciativas agroecológicas abogan por la soberanía alimentaria como el derecho a configurar democráticamente el sistema alimentario local.” (Hoinle, 2025)

Huertos urbanos, buen vivir y prácticas agroecológicas: un estudio

Discusión y Conclusión

La agroecología urbana ilustra varios aspectos que corresponden a la visión, la práctica y la propuesta política del ***Buen Vivir***.

“Como cosmovisión, la agroecología urbana promueve una forma de agricultura en la que los seres humanos se integran con la naturaleza, y los ciclos naturales forman parte de la planificación agrícola.”

En los huertos urbanos de Bogotá, *las mingas* y *el trueque* (intercambio directo) se alinean con el concepto del ***Buen Vivir***. (Hoinle, 2025)



Source: McCullum-Gomez, C., Castillo Quiroga, Y. M., & Diaz-Beltran, M. Building a more sustainable food system in Colombia: a role for nutrition professionals. *Academia Nutrition and Dietetics*. 2025;2(2): Available at: https://sustainable.rdn.com/wp-content/uploads/2025/10/McCullum_Gomez_et_al_SFS_Colombia_Final_Version_2025-07ae7b0b-a0db-49f5-a8b8-2b93d0580eed-1.pdf

Figure 2 • Political divisions (departments) and six natural regions of Colombia. Natural regions include Amazonian region (green), Orinoquia region (violet), Andean region (brown), Pacific region (blue), Caribbean region (white), and Insular region, Islands (orange)—San Andrés and Providencia [17].

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA
**Basada En Biodiversidad Y
Alimentación Real**

- En 2025, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y la Universidad de Antioquia presentaron *la Guía Alimentaria para la Población Colombiana basada en la Biodiversidad y Alimentación Real*. Este documento no es una receta única ni un manual técnico más: es el resultado de un proceso participativo con comunidades de los **13 territorios alimentarios del país, desde la Amazonía hasta el Caribe, incluyendo el Pacífico, los Llanos y la región Andina.**

Fuente: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Disponible en: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA
**Basada En Biodiversidad Y
Alimentación Real**

- Esta guía alimentaria se desarrolló a través de diálogos de intercambio de conocimientos con agricultores, comunidades indígenas, comunidades afrocolombianas, comunidades raizales, comunidades palenqueras, familias urbanas y nutricionistas.
- Este enfoque permitió recopilar conocimientos ancestrales, prácticas culinarias y diversas realidades nutricionales, reconociendo que Colombia no solo es un país megadiverso en cuanto a ecosistemas, sino también en gastronomía, sabores y formas de relacionarse con la comida.

Fuente: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Disponible en: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)



Figura 16: Mapa de las territorialidades alimentarias de Colombia.

- 1. Amazónica
- 2. Andina Sur
- 3. Costa Sabana y Caribe
- 4. Cundiboyacense
- 5. Depresión Momposina y Mojana
- 6. Distrito Capital
- 7. Eje Cafetero
- 8. Insular Caribe
- 9. Litoral Pacífico y Chocó
- 10. Llanero
- 11. Magdalena Medio
- 12. Santanderes
- 13. Tolima Grande

Fuente: Página 95. Disponible en:
https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf

Nota. Adaptado de Ortiz (2023).

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

La nueva guía alimentaria colombiana presenta temas cruciales como:

- **Soberanía alimentaria:** el derecho de los pueblos a decidir qué comer y cómo producirlo.
- **Agroecología y sostenibilidad:** la relación entre la biodiversidad, el agua y los sistemas de producción responsables.
- **Salud pública:** recomendaciones para abordar problemas crecientes como la obesidad, la doble carga de malnutrición y las enfermedades crónicas asociadas al consumo excesivo de alimentos ultraprocesados.
- **Gobernanza alimentaria:** estrategias que van más allá de la cocina e involucran políticas públicas, acceso equitativo a los alimentos y la protección de las semillas nativas.

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA

**Basada En Biodiversidad Y
Alimentación Real**

1

Principios.

Reconozca los principios para lograr una alimentación real basada en biodiversidad.

Colombia potencia mundial de la biodiversidad alimentaria.

2

Cuida el agua y valora la biodiversidad alimentaria de nuestro país; cada elección que haces al comer protege nuestra salud, enriquece nuestra cultura y asegura nuestro futuro.

3

Ahora ¿qué comemos? Recomendaciones para la elección de los alimentos, enmarcadas en la clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y propósito del procesamiento industrial (nova).

Prioriza siempre alimentos naturales o mínimamente procesados y preparaciones culinarias, y evita los productos comestibles y bebidas ultraprocesados.

Necesidades alimentarias: Colombia come alimentación real y biodiversa desde sus territorialidades.

Cumple con tus necesidades alimentarias consumiendo alimentos reales de tu territorialidad.

4

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN
PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA
**Basada En Biodiversidad Y
Alimentación Real**

Mensajes claves para la lograr una
Alimentación Real basada
en Biodiversidad

5

Culinaria: alimentos y preparaciones culinarias.

Rescata los sabores tradicionales regresando a la cocina. En cada plato tradicional hay un pedacito de historia, cultura y un recordatorio de quiénes somos.

6

Biodiversidad, agua y agroecología: estrategias para una alimentación saludable, solidaria y sustentable.

Evita el desperdicio de alimentos, cuida el agua y apoya la agroecología para alcanzar la salud alimentaria.

Entornos saludables y sustentables.

Cuida tu territorio y así cuidarás tu cuerpo.

7

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)



Documento Técnico

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA Basada En Biodiversidad Y Alimentación Real



Sopa de maíz, tomada en campo municipio de Páez (Cauca).



Sancocho, tomada en campo municipio de Lloró (Chocó).

Se estima que aproximadamente el 40 % de las emisiones de gases de efecto invernadero en Colombia provienen del uso de la tierra, que incluye la agricultura y la ganadería (IDEAM et al., 2016).

La ganadería extensiva, que representa el 74 % de la deforestación en el país, es la principal forma de producción. Este sistema implica la tala de bosques para la creación de pastizales, lo que contribuye a la pérdida de biodiversidad y a las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) (FCDS Conservación y desarrollo, 2022)

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

Figura 15. Distribución proporcional de los grupos de alimentos, basada en las necesidades alimentarias estimadas para Colombia.



Nota: elaboración propia.

1

Agua

Necesidades de Agua potable:

Para una persona al día: 2,3 L

Para un hogar* a la semana: 46,9 L

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

El valor de la nueva **Guía Alimentaria Colombiana (2025)** reside en su utilidad práctica y relevancia local. Para las familias, ofrece una guía clara sobre qué alimentos priorizar en su dieta diaria, cómo recuperar recetas tradicionales y cómo identificar los productos ultraprocesados que deben reducirse. Para las comunidades, representa un reconocimiento a sus conocimientos y la importancia de mantener vivas sus tradiciones culinarias.

- **En la Amazonía**, se promueve el consumo de frutas y raíces nativas y pescado local.
- **En la región Andina**, se están recuperando platos a base de papa, maíz y quinua.
- **En la Costa Caribe**, se valoran las combinaciones de pescado, mariscos y coco.
- **En la Costa Pacífica**, se están fortaleciendo los platos tradicionales afrocolombianos con énfasis en productos frescos de origen local.

Fuente: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Disponible en: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

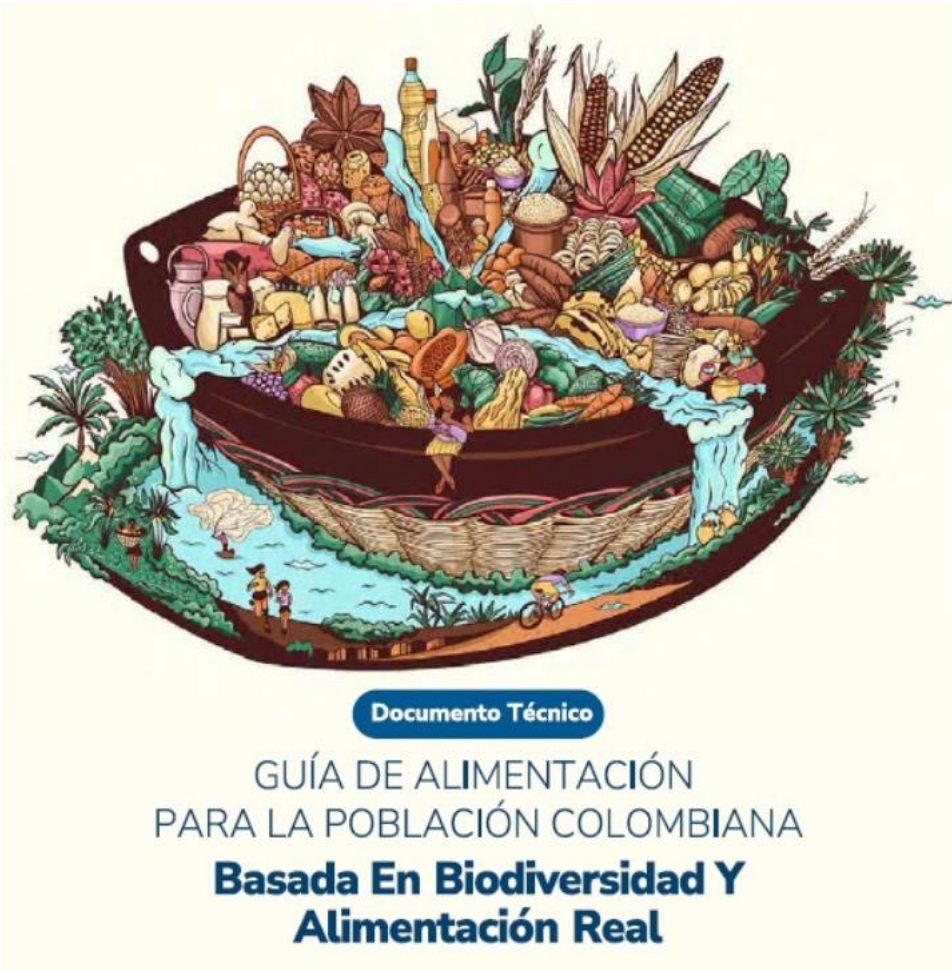


Foto: Pescado a la parrilla (preparación tradicional) en el municipio rural de Mapiripán (Meta), Colombia

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

- Tradicionalmente, las guías alimentarias se han basado en parámetros universales que priorizan los nutrientes y las calorías, pero ignoran el contexto cultural, social y ambiental.
- La nueva guía alimentaria colombiana y las guías alimentarias innovan al incorporar la clasificación NOVA, que diferencia los alimentos según su nivel de procesamiento, destacando la importancia de preferir productos frescos y naturales a los alimentos ultraprocesados (AUP).
- Para más información sobre el estado de la evidencia científica sobre los alimentos ultraprocesados y la salud humana, consulte la serie de investigación publicada en *The Lancet*: Alimentos ultraprocesados y salud humana: la tesis principal y la evidencia (*The Lancet*, 6 de diciembre de 2025)

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(25\)01565-X/abstract](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(25)01565-X/abstract)

Fuente: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Disponible en: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

Recomendaciones de consumo de alimentos o productos comestibles según la clasificación NOVA

Priorizar

Prioriza los alimentos naturales o mínimamente procesados

Basa tu alimentación en una amplia variedad de alimentos naturales y mínimamente procesados, los cuales te permitirán tener una alimentación más equilibrada, variada y sabrosa. Al elegir estos alimentos, estarás cuidando tu salud, y si priorizas los de origen vegetal, también estarás contribuyendo al cuidado del medio ambiente.

Desde los inicios de la humanidad, los alimentos naturales han sido fundamentales para nuestra supervivencia, proporcionando los nutrientes y la energía necesarios para el día a día. La variedad de alimentos naturales es muy amplia y así también su aporte de nutrientes; especialmente los alimentos origen vegetal concentran una gran variedad de nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo como: agua, grasas, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Los alimentos de origen animal aportan proteínas de alta calidad, grasas, vitaminas y minerales.

Debido a que un solo alimento no puede cubrir todas nuestras necesidades, es clave combinar a través de los métodos culinarios los diferentes alimentos naturales para lograr una dieta saludable, nutritiva y equilibrada. La leche materna es el único alimento que por sí solo proporciona todos los nutrientes necesarios en una etapa específica de nuestra vida, satisfaciendo las altas necesidades energéticas y nutricionales del bebé durante los primeros seis meses, favoreciendo su crecimiento y desarrollo adecuado. Por esta razón, siempre que sea posible, la leche humana debe ser el primer alimento natural con el que nos relacionamos.

Fuente: Páginas 65 y 70. Disponible en:
https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf



Tomada en campo en la territorialidad Santanderes, municipio de El Tarra (Norte de Santander).

Son alimentos que provienen directamente de plantas o animales y que su naturaleza no ha sido transformada por procesamientos industriales. Algunos ejemplos son: frutas, verduras, granos, carne fresca, pescado, huevos, nueces y semillas.

En esta clasificación hay espacio para un procesamiento mínimo, que consiste en tratamientos sencillos como: lavar, picar, pelar, congelar, moler, entre otros. Muchos de estos procesos se realizan día a día en las cocinas de los hogares. También se incluyen procesamientos que se usan para hacer que el consumo de alimentos sea seguro y que facilite su conservación. Por ejemplo, la fermentación natural, la pasteurización de la leche, el secado de los cereales y leguminosas como arroz, avena y frijoles.

Sin embargo, es importante resaltar que en estos mínimos procesamientos no se agregan ingredientes como sal, azúcar, aceites o grasas, lo que asegura que el alimento mantenga sus características naturales.



Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)












Priorizar	Moderar	Evita
Alimentos naturales o mínimamente procesados	Alimentos procesados	Productos comestibles y bebidas ultraprocesados
 <p>Maíz Ingredientes: Maíz.</p>	 <p>Maíz enlatado Ingredientes: Maíz líquido de cobertura (agua, azúcar, sal).</p>	 <p>Cheetos Ingredientes: Maíz, Oleína de palma, Mezcla para saborizar queso [Maltodextrina de maíz, Q nso, Sal yodada, Azúcar, Glutamato Monosódico (acentuador del sabor), Cebolla, Sabor artificial, Sólidos de leche, Dióxido de Silicio (antiaglutinante), Ajo, Especies, Ácido Cítrico (regulador de acidez), Aceite vegetal, Colorante Caramelo al Sulfito Amónico, Colorante artificial, Amarillo No. 6 laca, Acentuadores de sabor (Inosinato de Sodio, Guanilo de Sodio)].</p>  <p>Arepa ultraprocesada Ingredientes: maíz blanco trillado, agua, queso doble crema 16,24% (leche higienizada semidescremada, cultivos lácticos, enzimas, cuajo), sal, margarina industrial, (contenido de grasa al 77%, mezcla de aceites vegetales refinados, saturados y/o mezcla hidrogenada de palma y sus derivados, agua, sal), azúcar, sal, conservante permitido (ácido sórbico).</p>
 <p>Leche Ingredientes: Leche pasteurizada.</p>	 <p>Yogurt griego Ingredientes: Leche entera higienizada, cultivos lácticos (Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus), azúcar.</p>	 <p>Yogurt sabor fresa Ingredientes: Leche semidescremada, preparado de fruta [fresa, sacarosa, agua, espesante (almidón de maíz), estabilizante (pectina, sabor natural fresa, colorante natural carmín, regulador de acidez (citrato de sodio), conservante (sorbato de potasio), colorante natural caroteno, leche descremada en polvo reconstituida, espesante (almidón de maíz y/o yuca, crema de leche, lactasa, sabor natural a melaza, cultivos lácteos (S. Thermophilus, L. Bulgaricus, L. Rhamnosus) y edulcorantes artificiales (acesulfame K, sucralosa)].</p>
 <p>Filete de pescado Ingredientes: Filete de trucha</p>	 <p>Atún enlatado Ingredientes: Lomitos de atún, agua y sal.</p>	 <p>Deditos de pescado Ingredientes: Merluza 44%, agua, pan rallado (harina de trigo, dextrosa, sal), aceite de palma, harina de trigo, almidón de papa, almidón de maíz, harina de arroz, gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio), sal, harina de maíz, dextrosa, gluten de trigo, leche en polvo.</p>  <p>Salchicha de pollo Ingredientes: Pechuga de Pollo, Agua, Grasa Vegetal (Mezcla de Aceites (Palma, Girasol, Canola, Jarabe de Maíz Deshidratado, Sal, Dextrosa, Cloruro de Potasio, Vinagre, Aroma Natural a Especies, Pollo y Hume, Polifosfato de Sodio (Regulador de Acidez).</p>

Tabla 1. Clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y finalidad del procesamiento industrial (NOVA)

Fuente: Pagina 77. Disponible en: [https://www.icbf.gov.co/system/files/Document o%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf](https://www.icbf.gov.co/system/files/Document%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf)

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)












Priorizar	Moderar	Evitar
Alimentos naturales o mínimamente procesados  Ahuyama Ingredientes: Ahuyama.	Alimentos procesados  Crema de ahuyama Ingredientes: ahuyama, zanahoria, cebolla, papa criolla, leche deslactosada, mantequilla, sal, azúcar, orégano.	Productos comestibles y bebidas ultraprocesados  Sopa instantánea de ahuyama Ingredientes: Harina de trigo, almidón, sal yodada, vegetales (ahuyama, cebolla), azúcar de caña, acentuador de sabor (glutamato monosódico, inosinato disódico), grasa de pollo, extracto de levadura, sabores artificiales (humo, ajo), regulador de acidez (ácido cítrico), oleoresina de paprika, especias (pimienta negra, cúrcuma), color caramelo tipo IV.
Alimentos naturales o mínimamente procesados	Ingredientes Culinarios	Productos comestibles y bebidas ultraprocesados
No Aplica	 Pimienta Ingredientes: Pimienta.  Tomillo Ingredientes: Tomillo.  Sal Ingredientes: Sal.  Azúcar Ingredientes: Azúcar.	 Caldos de cubo Ingredientes: Sal, Grasa vegetal, Almidón de maíz, Azúcar, Aceite de palma (con antioxidante BHA/BHT), Perejil, Carne de gallina deshidratada, Ajo en polvo, Resaltadores del sabor (Glutamato monosódico, Inosinato de sodio), Aromatizantes, Colorantes (Cúrcuma, Caramelo).  Edulcorante líquido Ingredientes: agua, sacarina de sodio (2,6%), sucralosa (0,35%), ácido cítrico (INS 300), conservante (sodio benzoato (INS 211)).
No Aplica	 Mantequilla de vaca Ingredientes: Crema de leche pasteurizada, fermentos lácticos.	 Margarina Ingredientes: Mezcla de aceites vegetales (Soya, Palma y Palmiste) refinados e interesterificados, agua, sal (cloruro de sodio), suero de leche, emulsificantes (mono y diglicéridos de ácidos grasos y/o lecitina de soya), conservante (sorbato de potasio), sinergista (ácido cítrico), sabor a mantequilla idéntico al natural, antioxidante (TBHQ), vitaminas A y D y colorante (Betacaroteno).

Tabla 1. Clasificación de los alimentos según la naturaleza, extensión y finalidad del procesamiento industrial (NOVA)

Fuente: Pagina 80. Disponible en: https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

Identifica los sellos de advertencia para elegir alimentos más saludables

Apoyándote del etiquetado frontal de advertencia puedes identificar fácilmente cuando un alimento procesado o un PCBU tiene exceso de algunos componentes o ingredientes añadidos. Esta normativa se aplicó en Colombia para informar y alertar a la población sobre el exceso de ingredientes añadidos que contienen algunos productos, y que pueden contribuir al desarrollo de enfermedades crónicas.

El etiquetado consiste en un octágono negro ubicado en la parte frontal de los alimentos procesados o PCBU, que advierte sobre el exceso de sodio, azúcares, grasas saturadas, grasas trans, o la presencia de edulcorantes. Este sistema facilita tomar decisiones más informadas y saludables al momento de elegir nuestros alimentos. Así se ven los sellos de advertencia:



Figura 9. Sellos de etiquetado frontal de advertencia en Colombia.

Fuente: Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia
Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022.

Ahora te explicaremos qué significa cada uno de los sellos y por qué es importante evitar los alimentos procesados o PCBU que los tengan.

Figura 10. Sello de sodio, etiquetado frontal de advertencia en Colombia.



Nota. Tomado de la Resolución 2492, Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2022

Este sello se aplica a los alimentos procesados y los PCBU que tienen un contenido excesivo de este componente o ingrediente añadido. Es importante prestar atención a estos sellos, ya que el exceso de sodio en nuestra alimentación no solo proviene de la sal que añadimos en casa, sino especialmente de los alimentos procesados y los PCBU, sobre los cuales no tenemos control de la cantidad de sodio que contienen. Por eso, se recomienda evitar consumir productos con estos sellos de advertencia.

Guía Alimentaria para la Población Colombiana Basada en la Biodiversidad y Alimentación Real (2025)

- Para los tomadores de decisiones, esta guía también ofrece datos sobre las necesidades energéticas y nutricionales de la población por región, indicadores ambientales como la huella de carbono y la huella hídrica, y propuestas para integrar la alimentación en las políticas públicas.
- En un país con altos niveles de desigualdad alimentaria, esta guía pretende convertirse en un instrumento de transformación social. Su importancia trasciende la nutrición individual: fortalece la identidad cultural, impulsa la economía local, protege la biodiversidad y propone soluciones a los desafíos del cambio climático.
- En definitiva, ***la Guía Alimentaria de la Población Colombiana basada en la Biodiversidad y Alimentación Real*** invita a todos los colombianos a redescubrir la riqueza de su tierra y a tomar decisiones conscientes que beneficien su salud y el planeta.

Source: Mesa Interfacultades en Problemáticas Agroalimentarias – MIPA. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Universidad Externado de Colombia. 22 de septiembre de 2025. Disponible en: <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa/>

References

Asante M. (Foreword). G.J. Sefa Dei, A. Kempf (Eds.). *Anti-Colonialism and Education: the Politics of Resistance*. Sense Publishers; 2006: pp. ix-x.

Baum F, MacDougall C, Smith D. Participatory action research. *J Epidemiol Community Health*. 2006.;60(10):854-7. doi: 10.1136/jech.2004.028662

Bezner Kerr R, Postigo JC, Smith P, et al. Agroecology as a transformative approach to tackle climatic, food, and ecosystemic crises. *Current Opinion in Environmental Sustainability*. 2023;62:101275: <https://doi.org/10.1016/j.cosust.2023.101275>.

Bonatti M, Guimarães Reynaldo, R, Martín-Lopez B, et al. Uncovering decolonial pedagogies for learning agroecological transitions: Comparative analysis of South American cases. *Global Environmental Change*. 2025;94: 103042. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2025.103042>

Gutiérrez J. Participatory action research (PAR) and The Colombian Peasant Reserve Zones: The Legacy of Orlando Fals Borda. *New Models of Development for Latin America. Development Education Review*. 2016(22). Available at: <https://www.developmenteducationreview.com/issue/issue-22/participatory-action-research-par-and-colombian-peasant-reserve-zones-legacy-orlando>

Fals Borda O. *Antología*, Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2010.

Fals Borda O. 'Some Basic Ingredients', in Or Fals Borda and M Anisur Rahman (eds.) *Action and Knowledge: Breaking the Monopoly with Participatory Action Research*, New York: The Apex Press; 1991.

References

Farfan JCC, Rosero Medina D, Acevedo Ninco Y, et al. Food sovereignty and autonomy for indigenous health as resistance to food globalization: Scoping review. *Global Food Security*. 2023:100682. <https://doi.10.1016/j.gfs.2023.100682>

Farfan JCC, Dussán Chaux JD, Arias Torres D. Food autonomy: Decolonial perspectives for Indigenous health and buená vivir. *Global Health Promotion*. 2021;28(3):50-58. doi:[10.1177/1757975920984206](https://doi.org/10.1177/1757975920984206)

Francis, C. Agroecology contributes to biologically-diverse agricultural systems: Strategies for meeting United Nations sustainable development goals by 2030. *Agroecology and Sustainable Food Systems*. 2026:1–15. <https://doi.org/10.1080/21683565.2026.2616493>

Freire P. *Pedagogy of the Oppressed*. New York: Continuum; 2000.

Hoinle B. Spaces for Buen Vivir in the city? Urban agroecology and decolonial processes in Bogotá. *Global Environment*. 2025;18(2):229-265. <https://liverpooluniversitypress.co.uk/doi/10.3828/whpge.63837646622523>

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (Colombian Institute of Family Welfare (ICBF) y la Universidad de Antioquia (The University of Antioquia). *Documento Técnico. GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA LA POBLACIÓN COLOMBIANA basada en Biodiversidad y Alimentación Real*. Bogotá: ICBF; 2025. Retrieved from <https://www.icbf.gov.co/guia-de-alimentacion-para-la-poblacion-colombiana-basada-en-biodiversidad-y-alimentacion-real>

References

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (Colombian Institute of Family Welfare (ICBF) y la Universidad de Antioquia (The University of Antioquia). *Basada En Biodiversidad Y Alimentación Real (Documento resumen para fines pedagógicos)*. Bogotá: ICBF; 2025. Retrieved from

https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20pedagogico%20web%20OP_0.pdf

Labonte R. Empowerment: Notes on professional and community dimensions. *Canadian Review of Social Policy*. 1990:261–12.

Lloyd-Evans S. *Participatory Action Research: A Toolkit*. Berkshire: University of Reading. June 2023. Available at: <https://research.reading.ac.uk/community-based-research/wp-content/uploads/sites/114/2023/06/PAR-Toolkit-v10.pdf>

Martinez-Torres ME, Rosset PM. Diálogo de saberes in La Via Campesina: Food sovereignty and agroecology. *The Journal of Peasant Studies*. 2014;41(6):979-997, <https://doi.org/10.1080/03066150.2013.872632>

McCullum-Gomez C, Castillo Quiroga YM, Diaz-Beltran M. Building a more sustainable food system in Colombia: A role for nutrition professionals. *Academia Nutrition and Dietetics*. 2025; 2(2): <https://doi.org/10.20935/AcadNutr7609>

Micarelli, G. Food Sovereignty (Chapter). In: *Vocabulary for Sustainable Consumption and Lifestyles. A Language for Our Common Future*. [L. Akenji, P.J. Vergragt, H. Szejnwald Brown, T. S.J. Smith, L.M. Wallnöfer](#) (eds). London: Taylor & Francis; 2025. Available at: <https://www.routledge.com/Vocabulary-for-Sustainable-Consumption-and-Lifestyles-A-Language-for-Our-Common-Future/Akenji-Vergragt-Brown-Smith-Wallnofer/p/book/9781032952482>

References

Quijano A. Coloniality of power and Eurocentrism in Latin America. *International Sociology*. 2000.15(2): 215-232. <https://doi.org/10.1177/0268580900015002005>

Saylor CR, Alsharif KA, Torres H. The importance of traditional ecological knowledge in agroecological systems in Peru. *International Journal of Biodiversity Science. Ecosystem Services & Management*. 2017;13(1):150-161. DOI:10.1080/21513732.2017.1285814

Universidad Externado De Colombia. La nueva Guía de Alimentación para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa. Bogotá. 22 de septiembre de 2025. Retrieved from <https://mipa.uexternado.edu.co/2025/09/22/la-nueva-guia-de-alimentacion-para-colombia-biodiversidad-identidad-y-salud-en-la-mesa>

Vargas LF, Gualdrón García PA, Ariza Ruiz LK et al. Soberanía y seguridad alimentarias en tres comunidades rurales en La Macarena, Meta, Colombia. *Mundo Amazónico*. 2025;16(2), 27-47. <https://doi.org/10.15446/ma.v16n2.116157>