

## COCINANDO LA COCA SALUDABLE EN LA U

Línea Temática: Prácticas de integración universitaria

Teresita Yepes  
teresita.alzate@gmail.com  
University of Antioquia  
Colombia

### Resumen:

La Universidad de Antioquia (UdeA), es una institución multicultural y pluriétnica. Atiende a población estudiantil vulnerable a problemas nutricionales, con el beneficio del servicio de alimentación en modo almuerzo, sin embargo, es un paliativo porque no educa en hábitos de alimentación ni estilos de vida saludable, no transforma en un nivel de conciencia y acción, a quien lo recibe. La UdeA recibe población proveniente de lejanas zonas, de negritudes e indígenas que deben lidiar no solo con el cambio de ciudad, de sistema educativo, sino con el desarraigo que representa, en lo socio-cultural, lo que afecta su modo de vida y la estabilidad para asumir proyectos de vida lejos de sus comunidades, lo que representa altos índices de deserción, abandono y repitencia. Adicionalmente, estudios diversos evidencian que los almuerzos que llevan desde casa a la Universidad, muchos de los estudiantes, tienen baja calidad nutricional, lo cual hace a esta población altamente vulnerable a problemas de malnutrición, factor de riesgo para diversas enfermedades, baja capacidad física y rendimiento académico. **Objetivo:** Analizar elementos satisfactorios de la coca o lonchera de los participantes de *Cocinando la coca saludable en la U*, como indicadores de permanencia en la U y en la ciudad. **Temática y línea de la propuesta:** Acompañamientos de Bienestar para la permanencia/Hábitos y estilo de vida saludable. **Metodología:** investigación acción desarrollada por convocatoria pública a la comunidad estudiantil de la UdeA, con criterio de inclusión el llevar coca o lonchera para almorzar y desean mejorarla. Enfoque metodológico cualitativo en la etapa diagnóstica referida al significado de la alimentación en la subjetividad de los estudiantes, basada en encuestas auto administradas. Muestra con enfoque diferencial constituida por 100 estudiantes (afrodescendientes, indígenas, regulares, y con condiciones alimentarias especiales); se aplicaron criterios de vulnerabilidad para selección de la muestra. Intervención pedagógica en gastronomía, basada en el constructivismo y el diálogo de saberes. **Resultados:** 72 estudiantes de distintas condiciones o comunidades afines por su condición de minoría, evidencian aprendizajes compartidos en la preparación de alimentos, unos según condiciones de salud, y otros, autóctonos de diversas regiones, así como conformación de amistades y redes sociales a partir de la práctica de la gastronomía además de que manifiestan y reflejan mayores niveles de satisfacción con su nueva realidad sociocultural, así como de arraigo a la Universidad y a la ciudad, con lo que se previene el abandono educativo y se favorece la permanencia con calidad.

- 1. Descriptores o Palabras Clave:** Permanencia estudiantil, Problemas nutricionales, Lonchera saludable, Vulnerabilidad alimentaria.

## **2. Introducción y planteamiento del problema:**

La Universidad de Antioquia, UdeA, es una institución multicultural y pluriétnica, que atiende gran parte de la educación superior de la población de menos recursos económicos de una vasta región del país. Desde hace varios años viene atendiendo a la población estudiantil más vulnerable a problemas nutricionales, con el beneficio del almuerzo, sin embargo este programa aunque ofrece una solución, ésta se constituye en coyuntural, en otras palabras, en un paliativo, porque no educa en hábitos de alimentación ni estilos de vida saludable, no transforma en un nivel de conciencia y acción, a quien lo recibe, pues el complemento nutricional se ofrece listo para el consumo y sus beneficiarios no se enteran de lo que representa esa ración de comida en cuanto a selección y compra de ingredientes, cuidado y preparación preliminar, hábitos de higiene personal para el manejo de alimentos, proceso de cocción y manipulación final, higiene de los utensilios y recursos para la preparación, riesgo microbiológico, servida de las preparaciones, balance nutricional, manejo de las sobras, en fin, un sinnúmero de procesos que cualquier persona, en este caso estudiante, hombre o mujer, debe saber para desempeñarse como integrante de una familia, ciudadano y en muchos casos, padre y madre de la suya o en potencia de serlo, con grandes posibilidades de trascender sus hábitos no saludables, conocimientos y actitudes relacionadas con la alimentación y la salud, en su propia familia y no perpetuar el ciclo de la malnutrición, como riesgo de bajo peso u obesidad, con las fatales consecuencias que ambas representan.

Es importante tener en cuenta que la población migrante a la ciudad de Medellín y a la UdeA, proveniente de zonas de negritudes, indígenas y demás comunidades étnicas debe lidiar no solo con el cambio de ciudad, de sistema educativo, sino con el desarraigo que representa en lo cultural, dentro de lo cual, las costumbres alimentarias tienen un valor simbólico de alto significado en el modo de vida y la estabilidad para asumir los proyectos.

De otro lado, la misma comunidad educativa general, presenta situaciones de estilo de vida y salud, que condicionan su modo de alimentarse, como: ser deportista, vegetariano o padecer de dolencias que implique modificaciones en la dieta como: reducción de sodio, de azúcares, eliminación del gluten, aumento de la fibra, entre otros, que obligan a estos estudiantes a prepararse su alimentación para evitar molestias y en muchos casos, es monótona y poco agradable.

Con este trabajo se pretende promover la permanencia en la U, esto es, evitar el retiro de los estudiantes buscando estimular el arraigo en la ciudad y en la institución, principalmente de aquellos que provienen de zonas distintas a Medellín, y que tienen culturas alimentarias y representaciones sociales diferentes, alrededor de la salud y la nutrición, mediante la implementación de cocas o almuerzos portables, saludables, económicos y respetuosos de los ancestros culturales.

El estudio parte de tener como referencia una línea base sobre estudiantes de la UdeA que llevan almuerzo desde su casa, comúnmente llamado “coca” o lonchera; estudiantes que provienen de otros departamentos del país y zonas del departamento; condición étnica y de limitación alimentaria; estado nutricional de ellos; calidad de su coca en relación con aspectos como calidad

nutricional, organoléptica, percepción de satisfactor emocional o valor simbólico de ésta, entre otros.

Una vez se caracteriza a la población que lleva coca a la U, se hace selección con un enfoque diferencial, en el que se ven beneficiados sobre todo los estudiantes que presentan alguna de las situaciones especiales para considerar en riesgo su permanencia, es decir, se tienen en cuenta como criterios de inclusión, pertenecer a alguna minoría étnica, pertenecer a un lugar distinto a Medellín y a Antioquia, encargarse personalmente de su alimentación y estar insatisfecho con ella; tener alguna condición de discapacidad o patología que condicione su alimentación. Todo ello con el objetivo de establecer cuatro grupos de cocina o culinaria para cocas, teniendo en cuenta enfoque diferencial en relación con la cultura y necesidades alimentarias de los sujetos que los conforman: afrodescendientes, raizales y palenqueros por un lado, indígenas, por otro, estudiantes con condiciones fisiopatológicas que requieran orientaciones dietéticas, y un grupo de estudiantes con otras condiciones.

### **3. Objetivos:**

Aunque el proyecto atiende a varios objetivos, tomaremos uno que se ha consolidado de manera más clara aún sin terminar el proyecto.

#### **General:**

Analizar de parte de los estudiantes participantes del programa *Cocinando la coca saludable en la U*, elementos satisfactorios de la coca o lonchera como indicadores de arraigo o permanencia en la U y en la ciudad.

#### **Específicos:**

- Demostrar las distintas habilidades necesarias para preparar un almuerzo portable, coca o lonchera, nutricionalmente balanceada, económica, variada y sin riesgo para la salud, acorde con los factores deseables.

-Relacionar cualitativamente las condiciones de mejoramiento de las características de la coca y los satisfactorios de arraigo en la ciudad y en la Universidad.

### **4. Metodología y Materiales**

Se trata de una investigación acción, desarrollada por convocatoria a toda la UdeA, a cargo de la Escuela de Nutrición y Dietética desde el Grupo de Estudio en Educación Alimentaria y Nutricional, GEAN. Duración: 12 meses. Enfoque metodológico cualitativo en la etapa diagnóstica referida a la preparación de la coca o lonchera y al significado de la alimentación en la vida universitaria, desde la subjetividad de los estudiantes, expresada en encuestas auto administradas.

La población de estudio son estudiantes de la Universidad de Antioquia que llevan coca o lonchera para almorzar. Muestra con enfoque diferencial constituida por 100 estudiantes (afrodescendientes, indígenas, regulares, y con condiciones alimentarias especiales); se aplicaron criterios de vulnerabilidad para selección de la muestra. Intervención pedagógica en gastronomía, basada en el constructivismo y el diálogo de saberes.

Se complementan los enfoques metodológicos cuantitativo y cualitativo, con el propósito de recuperar tanto la subjetividad de los estudiantes como los elementos empíricos relacionados con el índice de calidad de la dieta y con el estado nutricional. Se trabajó el consentimiento informado, y para la selección de la muestra entre los postulantes, se aplicaron puntajes de inclusión hasta llenar la población objetivo, de 100 estudiantes.

El análisis de contenido se hizo con base en Minayo, *et al.* (de Souza Minayo, Ferreira, Cruz, & Gomes, 2004).

Etapas:

- Convocatoria a la comunidad estudiantil a través de las vicedecanturas y oficinas de Bienestar Universitario de las diferentes facultades, escuelas e institutos de la UdeA, por medio de carteleras, redes sociales, intranet y páginas web, invitando a participar del proyecto.
- Diseño de encuesta, validación, edición e implementación. Encuesta para identificar el nivel de arraigo de los estudiantes a la ciudad y a la universidad; así como el papel de la alimentación en dicha condición; relación que se evaluará tanto al inicio como al finalizar el programa.
- Diagnóstico dirigido acerca de la calidad de la coca o lonchera y determinación de brecha frente a la deseable con base en referentes de calidad, el autodiagnóstico, expectativas personales e identificación de pertenencia a los grupos especiales a los que va dirigido el proyecto,
- Diseño participativo de la capacitación: talleres, laboratorios de alimentos, demostración y degustación.
- Desarrollo de la capacitación
- Implementación personal de lo aprendido y registro visual de proceso auto referenciado como evaluación de proceso (fotografía o video)
- Evaluación final mediante registro visual o audiovisual auto registrado por parte de los participantes, de la aplicación de lo aprendido, en la preparación de la propia coca o lonchera en casa; entrevista colectiva y escala de Likert individual

## 5. Resultados

Como se está en la fase final del proyecto, aún los resultados son parciales, se han evaluado tres de los cuatro grupos y la segunda etapa está en un 50% de su desarrollo.

De las 12 sesiones educativas, una semanal de tres horas para cada grupo, la mitad se dedican a laboratorios de cocina y las restantes, a talleres, demostraciones y degustaciones.

**En relación con el primer objetivo específico**, demostrar las distintas habilidades necesarias para preparar un almuerzo portable, coca o lonchera, nutricionalmente balanceada, económica, variada y sin riesgo para la salud, acorde con los factores deseables, los participantes demuestran no solo habilidades y competencias en la realización de los talleres, dentro de las sesiones semanales, sino que cumplen con el compromiso de demostrar con evidencias visuales, que preparan su comida en casa para llevar a la U, aplicando lo aprendido, tal y como aparece en la secuencia fotográfica, como Figura 1.

Figura 1. Registro fotográfico de preparación de alimentos en casa por estudiante del proyecto



**En relación con el segundo objetivo específico:** Relacionar cualitativamente las condiciones de mejoramiento de las características de la coca y los satisfactores de arraigo en la ciudad y en la Universidad.

El cambio de alimentación por el cambio de cultura alimentaria por la migración a estudiar a otra ciudad, hace que indígenas y afrodescendientes, sufran en función no solo de lo afectivo que representa la alimentación propia, sino el acomodarse a nueva disponibilidad de alimentos, al acceso a productos autóctonos y a otras formas de preparación que inciden en el consumo y, por tanto, en el estado nutricional, que por cierto genera preocupación, angustia y conciencia de enfermedad. Así pues, de los aspectos más importantes a identificar como resultado del proyecto frente a la permanencia en la U, y no abandonar los estudios a pesar de las circunstancias adversas en muchos casos, está el sentido de la salud y la alimentación, así como el comportamiento de cada participante frente a estos conceptos. Testimonios como los siguientes dan cuenta del cambio generado por la participación y el aprendizaje culinario.

*“A mí me motivó participar y ahora estoy feliz... yo vivo sola y desde que llegué aquí a Medellín había bajado de peso 2 o 3 kilos en un mes y estaba que me retiraba, pero ahora logré estabilizarme y estoy más tranquila...y eso que apenas estoy aprendiendo”.*

*“Yo empecé con problemas de colon irritable y se me fueron controlando como sabiendo a controlar las comidas como enseñan acá...”*

Los participantes relacionaron los aprendizajes obtenidos, no solo con la preparación de su coca o lonchera, sino con su vida diaria, es decir, lo que aprendieron no se limita solo a las cocas, sino que obtuvieron aprendizajes en cuanto a una alimentación y hábitos de vida saludable, y además los tomaron como un beneficio para su vida académica, ya que los ayuda a tener equilibrio y estabilidad, que se traduce en una mejora en el rendimiento académico.

*“Yo particularmente, como te decía, lo noto en el rendimiento académico y en esa estabilidad que uno mantiene, porque a partir de unas prácticas saludables en la alimentación acompañada pues, del deporte y otras actividades que uno desarrolla a la par con la formación académica, uno puede notar un aumento en ese rendimiento académico, en ese orden de ideas en el equilibrio totalmente en los aspectos que uno adelanta en la vida cotidiana”.*

Los testimonios de los estudiantes evidencian cambios estructurales en la forma como asumen su alimentación a partir del proyecto. Las redes sociales, como el grupo de WhatsApp creado para cada uno de los cuatro grupos, ha servido como vitrina para evidenciar los progresos individuales, consultarse mutuamente sobre asuntos que se hayan quedado en el Laboratorio o en el taller, sin algún registro personal y aclaran sus dudas, además de que se elogian mutuamente, lo cual ha sido bastante importante en el grupo de afrodescendientes, de estudiantes con limitaciones o condiciones especiales para su alimentación, y en el grupo de indígenas, por cuanto se ha generado un tejido social de acercamiento y amistad entre compañeros que comparten condiciones similares y que ahora pueden llevarlos a compartir en espacios distintos al que el proyecto los convoca, el Laboratorio de Alimentos, siendo entonces reconocido este espacio como generador de condiciones de arraigo no solo a la Universidad, sino a la misma ciudad de Medellín, donde los indígenas y afrodescendientes, viven, al menos temporalmente, mientras cursan sus carreras profesionales.

*“A mí también me ha funcionado mucho pues, a veces uno cree que alimentarse saludable es muy complicado, y no, aquí hicimos preparaciones muy fáciles y con elementos que son muy comunes, entonces la verdad me ha servido muchísimo”.*

*“... justamente aprendí a hacer cosas con los mismos ingredientes, pero distintas preparaciones y eso facilita mucho como quiero comer, como debo cocinar, porque a veces uno no come porque no tenga, sino porque se le vuelve como muy monótono de comer siempre lo mismo”.*

Además, otras razones por las que los participantes sienten que este proyecto ayuda a permanecer en la Universidad, son asuntos como que se aumenta el sentido de pertenencia, ya que se brindan cosas extras a las carreras que ayudan a mejorar el bienestar de los estudiantes, lo que aprendieron les da bases para mejorar su alimentación y por ende ayuda a mejorar su situación académica.

*“Por ejemplo en mi caso me ayuda mucho porque... creo que hablo por mí y por todos los estudiantes que son de fuera, un ejemplo con unas que unas compañeras del otro semestre que hicieron una investigación sobre los estudiantes migrantes, los resultados arrojaron que todos teníamos el mismo problema y era de alimentación y sobre todo con el almuerzo. Entonces esto de alguna manera, estos programas nos ayuda a mantenernos en la universidad, nos dan como alternativa para que no tengamos que comprar el almuerzo o comer comidas rápidas, entonces esto es como es una alternativa como para permanecer en la universidad”.*

## **6. Conclusiones**

La alimentación se constituye en un eje fundamental en la vida de los estudiantes universitarios, y más si ellos deben dejar su tierra, sus costumbres, sus familias y grupos sociales, y sienten alejarse de sus culturas.

Muchos de los que migran no tienen acceso seguro y permanente a los alimentos propios y otros no saben prepararse su propia alimentación de manera variada y saludable, lo que se agrava si aspectos emocionales o anímicos participan en un proceso de alimentación que se va deteriorando paulatinamente y se ve reflejado en pérdida de peso, lo cual es visto como un signo preocupante que se suma a la angustia y a la soledad.

De igual manera, estudiantes que tienen condiciones especiales por padecimientos que les afectan sus formas de alimentarse, pueden ver deteriorado su estado de salud y su permanencia en la Universidad.

Estos puntos han sido cruciales en el éxito de un proyecto participativo de preparación de alimentos, pues no solo se aprende a cocinar de modo económico, balanceado, variado e inocuo sino que se establecen relaciones entre los estudiantes, que los nutren además de alimentarlos, en sus dimensiones afectivas, emocionales y espirituales. La permanencia en la U se relaciona con un almuerzo preparado por el estudiante pero que además de saludable, a los foráneos, simbólicamente lo motiva y gratifica con sus ancestros pero también con la tierra que lo acoge y los nuevos amigos que construye a partir del proyecto culinario.

## **7. Agradecimientos**

A la Vicerrectoría de Docencia de la UdeA, desde el Plan de Fomento a la Calidad y su programa de Permanencia con equidad. A la Vicerrectoría de Investigación por su apoyo y gestión.

## **8. Referencias**

Aguilar, París, "Por un marco teórico conceptual para los estudios de antropología de la alimentación", en *Anales de Antropología*, núm. 35, 2001, pp. 11 -29.

Arboleda Montoya, L. M. (enero-junio de 2007). Significado del saber popular en alimentación en un grupo. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 9(1), 49-60. Recuperado el 25 de abril de 2016, de file:///C:/Users/Acer/Downloads/9342-26735-1-PB.pdf

Bologna E. (1996). El concepto de reversibilidad en el estudio de las migraciones internacionales. Los bolivianos en Córdoba. Tesis de Maestría en Demografía del Centro de Estudios Avanzados de Córdoba, Universidad Nacional de Córdoba.

de Souza Minayo, M., Ferreira, S., Cruz, O., & Gomes, R. (2004). *Investigación social: teoría, método y creatividad*. Buenos Aires: Lugar Editorial. (Pág 58 – 62)

Simmons, A., (1991). "Explicando la migración: la teoría en la encrucijada", en *Estudios Demográficos y Urbanos*, n\* 16, México DF, El Colegio de México

Tosi, A., Molina, G., Ballerini, A., Suárez, S., Tavella, E., Benitez, P., Cuesta, E. Migrar para estudiar. *Revista Cátedra Paralela* (6), 78-92. Extraído el 22 de junio de 2016 de <http://rephip.unr.edu.ar/bitstream/handle/2133/5172/Tosi.pdf?sequence=3>

Vargas, L. A. (2010). ¿Para qué sirven los estudios antropológicos sobre alimentación y nutrición? *Diario de campo*, (1), 66-71.

Vásquez Rodríguez, F. (2002). *La cultura como texto*. Bogotá: Javegraf.