

PROCEDENCIA DE LOS VEGETALES MÁS CONSUMIDOS POR LOS CAMPESINOS Y SU RELACIÓN CON LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL MUNICIPIO DE LA PLATA.

ORIGIN OF THE VEGETABLES MOST CONSUMED BY PEASANTS AND THEIR RELATIONSHIP WITH FOOD SECURITY IN THE MUNICIPALITY OF LA PLATA.

¹ Daniel Rodríguez Acosta

Recibido: 16-06-2024
Aceptado: 29-10-2024

¹ Doctor En Agroindustria Y Desarrollo Agrícola Sostenible;
MSc En Ingeniería Y Gestión Ambiental; Ingeniero Forestal,
Servicio Nacional de Aprendizaje SENA darodrigueza@sena.edu.co

Resumen

Para la realización del presente estudio, se diseñó un instrumento de investigación, el cual fue aplicado en 51 fincas, generando una base de datos con información estadística, la cual fue analizada por expertos en la temática, determinando que el 94% de los campesinos, disfrutaban de 3 comidas al día, la alimentación no perecedera era adquirida de supermercados y graneros (81%), mientras que los alimentos perecederos provenían el 58% de sembradíos propios y el resto de plazas de mercado, por lo cual las huertas solventaban aproximadamente la mitad de los alimentos, aunque, con una diversidad limitada. El frijol seco fue la legumbre más consumida con dos variedades, el arroz fue el cereal de mayor demanda dependiente de un suministro externo, las harinas de plátano y yuca (71%), superaron el consumo de las convencionales, la zanahoria fue la raíz más adquirida (88%) aunque solo un 10% era producida en los predios, la papa negra y amarilla fueron altamente demandadas, aunque su cultivo local era reducido. La cebolla larga fue el tallo de más consumo (100%), en diversas variedades. El bulbo que más consumido fue el ajo proveniente del mercado

local. el tomate Cherry fue el más demandado, con disponibilidad de manera silvestre y en cultivo, en cuanto a frutas se registraron 28 especies, de las cuales, el consumo más elevado se asoció a los cítricos debido a su abundancia al ser arboles de siembra tradicional. En conclusión los campesinos presentan un dependencia moderada de los mercados urbanos, muchas huertas son convencionales y replican alimentos que en su mayoría provienen de semillas comerciales, sin embargo en el municipio subsisten variedades de vegetales autóctonas y criollos que se conservan, gracias a los cultivos integrales de algunos lugareños e indígenas, las cuales si se implementaran, en las demás huertas y en campos abiertos, podrían contribuir de manera significativa con la seguridad alimentaria, nutricional y económica de las familias campesinas.

Palabras claves: Vegetales, seguridad alimentaria, semillas autóctonas, alimento criollo.

Abstract

To carry out this study, a research instrument was designed, which was applied in 51 farms, generating a database with statistical information, which was analyzed by experts in the field. determining that 94% of the peasants enjoyed 3 meals a day, non-perishable food was purchased from supermarkets and granaries (81%), while perishable food came 58% from their own fields and the rest from market places, so that the orchards paid for approximately half of the food, although with a limited diversity. Dried beans were the most consumed legume with two varieties, rice was the cereal with the highest demand dependent on an external supply, banana and cassava flour (71%) exceeded the consumption of conventional ones, carrots were the most acquired root (88%) although only 10% were produced on the farms, black and yellow potatoes were highly demanded. although its

local cultivation was small. The long onion was the most consumed stem (100%), in various varieties. The bulb that was most consumed was garlic from the local market. the cherry tomato was the most demanded, with availability in the wild and in cultivation, in terms of fruits, 28 species were registered, of which the highest consumption was associated with citrus fruits due to their abundance as they are traditionally planted trees. In conclusion, the peasants have a moderate dependence on urban markets, many gardens are conventional and replicate foods that mostly come from commercial seeds, however in the municipality there are varieties of native and native vegetables that are preserved, thanks to the integral crops of some locals and indigenous people, which if implemented, in other gardens and in open fields, they could contribute significantly to the food, nutritional, and economic security of peasant families.

Keywords: Vegetables, food security, native seeds, native food

Introducción

De acuerdo al proyecto “Desarrollo De Un Modelo De Producción Integral Con Diversos Cultivos Autóctonos, Para La Seguridad Alimentaria Y Sostenibilidad De Los Campesinos (SGPS-12894-2024)”. Se realizó un estudio de la procedencia de los vegetales más consumidos por los campesinos analizando su relación con la seguridad alimentaria, para lo cual se levantó información primaria a partir de una muestra de 51 familias campesinas del municipio de La Plata.

Para la selección de los predios, se tuvieron en cuenta las que tenían huerta, debido a que se consideró que estas podrían brindar una alimentación más sostenible a los campesinos, con respecto a los demás predios que no las tenían y que en su mayoría solo contaban con un tipo de cultivo, y que por ende se sabe que

dependen de manera directa de productos externos para suplir las necesidades alimenticias. Los hábitos de monocultivos fueron adquiridos con la revolución verde, promovida desde 1960 a través de los programas de asistencia técnica, que conllevo en gran medida a la sustitución de variedades locales de alimentos autóctonos por otros de mayor rendimiento productivo, generando la disminución de la agrobiodiversidad en los territorios (Forero, 2010). Así mismos agricultores locales que producían diferentes tipos de alimentos presentaban una alta dependencia de semillas certificadas comerciales, por lo que se evidenció una disminución paulatina de técnicas ancestrales, de reproducción, conservación y sobre todo una pérdida de material genético relacionado con semillas que contribuían de manera significativa a la seguridad alimentaria de los campesinos. (Vélez, 2015).

El presente estudio inicio con una revisión de literatura y vigilancia tecnológica de documentos técnicos y científicos relacionados a diversidad en los campos, calidad de los alimentos, nutrición, sanidad y tipos de agricultura; Ya que es creciente entre los campesinos la preocupación por la salud, la formación práctica y la información nutricional. La procedencia de los alimentos es un factor crucial, que influye en la seguridad alimentaria y determina la confiabilidad de un producto desde diferentes perspectivas, por ejemplo los que provienen de sistemas agroecológicos u orgánicos brindan una alternativa de alimentación saludable que es percibida como una opción sostenible para mitigar impactos ambientales, diversificar cultivos y rehabilitar suelos, además de ofrecer beneficios económicos y ecológicos (Martínez, 2016),

Para la obtención de información del presente estudio se diseñó un instrumento de investigación, el cual fue validado por expertos

para asegurar que los elementos de la encuesta fueran acordes al objetivo de análisis (Gil y Pascual, 2012). Luego se procedió a ubicar las fincas a visitar, lo cual fue posible gracias a la colaboración de los productores del mercado campesino y a la base de datos de productos nativos y criollos del grupo de investigación NOVA, que permitió de manera geográfica determinar los 51 sitios a intervenir.

Para la realización de las visitas, se realizaron acuerdos preliminares con los campesinos de tal manera que la atención fuera asertiva y la participación activa. Se aplico un instrumento tipo encuesta, en la cual, cada respuesta fue retroalimentada con las observaciones de las familias. cada predio fue georreferenciado y con las coordenadas se construyó el mapa de estudio, de tal manera que en el futuro se pudiera evaluar los cambios en cada predio de acuerdo a la influencia de los proyectos de sostenibilidad.

De acuerdo a los datos obtenidos, cada una de las encuestas fue digitalizada y codificada, luego se realizó una base de datos en el software Excel y se procedió a procesar la información de manera estadística, la cual fue analizada por los investigadores expertos. Obteniendo información relevante de la procedencia de los vegetales que más consumen los campesinos, las variedades de mayor demanda, la influencia de estos hábitos en la seguridad alimentaria, nutricional y económica.

Metodología

El presente estudio se realizó en 51 fincas con huertos caseros, en 22 veredas del municipio de La Plata, como se puede ver en la figura 1.

Figura 1. Mapa de localización de las veredas impactadas con el estudio en la zona rural del municipio de La Plata.

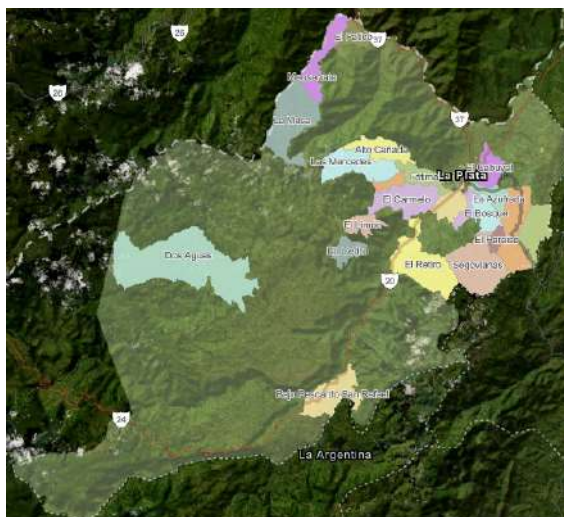


Figura 1. Mapa de localización de las veredas impactadas con el estudio en la zona rural del municipio de La Plata.

Fase 1. Revisión de literatura.

Se realizó una revisión de documentos y artículos científicos relacionados a información relevante de cultivos diversos, de origen químico, agroecológico y orgánico, así como alimentos entorno a la nutrición, la salud y seguridad alimentaria.

Fase 2. Diseño de formulario para la toma de información.

Para el levantamiento de información se diseñó un instrumento de investigación tipo encuesta, el cual fue validado de manera preliminar con integrantes de los semilleros de investigación del CDATH que poseían finca, de tal manera que, si una pregunta presentaba complejidad en su entendimiento, esta era reformulada, hasta que no hubiera duda de la intención de la misma.

Fase 3. Localización de predios.

Para determinar los predios a ser muestreados se tuvo como factor decisivo el antecedente de que las fincas a visitar, contaran al menos con una huerta, partiendo de la premisa de que es-

tos predios presentan una mayor alimentación sostenible, teniendo en cuenta que el municipio de La Plata, los campesinos cuenta con una economía que depende de manera exclusiva de café y que a partir de los recursos que adquieren de la venta de este, los productores compran en gran medida los alimentos de la canasta familiar en la zona urbana. Por lo que se procedió a gestionar información a partir de los productores del mercado campesino del municipio de La Plata, que, junto con la revisión de estudios asociados a los productos nativos y criollos del suroccidente del Huila, realizados por el grupo de investigación NOVA, se determinó de manera geográfica los sitios a visitar

Fase 4. Recolección de la información en campo.

Para la realización de las visitas, se procedió a efectuar una comunicación preliminar con los productores, de tal manera que no se fueran a interrumpir los procesos del campo y que hubiera disponibilidad de atención a los investigadores. de esta manera se optimizaron tiempos y se ganaron espacios para el desarrollo del estudio.

El protocolo para intervenir cada uno de los predios consistió en realizar un saludo cordial, acompañado de un agradecimiento por atender la visita, seguido se procedió a explicar al campesino las razones por las cuales se ejecutaba la encuesta y la importancia que él tenía como participante principal en el desarrollo del estudio, así mismo se le decía que podría hacer todas las observaciones que considerara pertinentes, pues estas complementaban el proceso de investigación.

Fase 5. Recorrido por los predios. Junto con el productor se realizaba un reconocimiento del predio, para identificar las huertas, confirmar las variedades que sembraban y las técnicas que empleaban para el aprovechamiento de los ali-

mentos. Luego los predios eran georreferenciados utilizando un sistema de posicionamiento global, para la construcción del mapa geográfico de los sitios intervenidos.

Fase 5. Procesamiento de Datos: cada una de las encuestas fue digitalizada y codificada, con la que luego se realizó una base de datos en el software Excel y se procedió a procesar cada una de las respuestas dadas por los campesinos.

Fase 6. Análisis de la información. los resultados del procesamiento de datos fueron analizados por un grupo de investigadores expertos con experiencia en producción sostenible y seguridad alimentaria, utilizando como base proyectos recientes en la temática desarrollados por el Grupo de investigación NOVA del CDATH.

Resultados

Procedencia de los alimentos consumidos en el campo: En relación con los hábitos asociados a la alimentación de los campesinos, se determinó que la mayoría tienden a consumir tres comidas diarias (94%). los alimentos no perecederos son adquiridos de supermercados (45%), graneros (36%), tiendas de vereda 11% y un 8% de la galería. En cuanto a los perecederos el 75% de los campesinos se proveen de sus propios cultivos y el resto de plazas de mercados locales (ver Figura 2).

De acuerdo a lo anterior en el campo se conserva la tradición de las tres comidas diarias; sin embargo lo que ha cambiado es la procedencia de los alimentos, por ejemplo, la adquisición de los productos no perecederos depende en su mayoría del mercado urbano, debido en gran medida a la comodidad y pérdida de conocimientos ancestrales de las comunidades para producir y conservar; por otro lado en cuanto a los alimentos perecederos, los campesinos tienen una alta disponibilidad de cultivos convencionales en

sus huertas, pero con una diversidad de especies limitada, por lo que algunos deben abastecerse del mercado local. De acuerdo con Rodríguez et al. (2023), se han identificado más de 50 variedades alternativas de alimentos vegetales autóctonos y criollos en el municipio de La Plata, con las que se puede enriquecer estas huertas, de tal manera que se cuente con una fuente amplia de alimentos para la seguridad alimentaria y nutricional, al tiempo que se generan opciones para mejorar la economía con nuevos productos ideales para la canasta familiar.

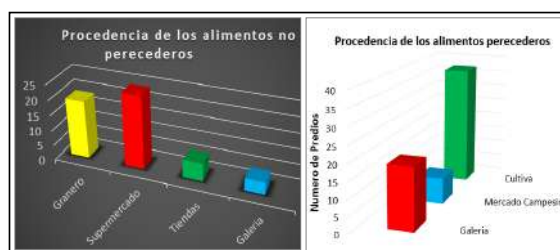


Figura 2. Proveniencia de los alimentos de mayor consumo en el campo

Legumbres más consumidas en el campo. entre las legumbres de semillas secas, el frijol es consumido por el 90% de los campesinos, seguido de la lenteja por el 76% y la arveja por el 71%, mientras que el garbanzo lo consume solo el 29%. En el caso de las legumbres de semillas verdes, se observó que las especies más consumidas son las habichuelas (62%) y las arvejas verdes (25%), en menor grado se encuentra el frijol y las habas con un 17% (ver Figura 3).

De acuerdo a lo anterior el consumo de frijol seco, es alto, pero limitado a dos variedades comerciales que son cargamanto y calima, aun cuando en la zona se han hallado más de 18 variedades de frijol (Rodríguez et al. 2023), y que sobre el área de influencia de la localidad se sabe que subsisten más de 50 tipos, adaptadas a las condiciones de la Región. En cuanto a lenteja y arveja estas son consideradas como criollas tradicionales y sus variedades son pocas en el municipio de La

Plata, aunque son fáciles de sembrar, es limitado su cultivo, por esa razón la mayor adquisición de productos se hace de los mercados urbanos. El garbanzo es una buena fuente de proteína, aunque su consumo no es muy alto por los campesinos, este grano no se considera como criollo y su siembra es prácticamente nula en la localidad, tampoco sean encontrada variedades del mismo.

Las habichuelas son sembradas en algunas veredas de la zona rural, y aunque existen diferentes variedades, estas son preferidas en gran medida por su longitud entre 11 a 15 cm, las habas son poco consumidas debido a la poca disponibilidad aun cuando existen tierras ideales para su cultivo en la localidad, lo que genera dependencia de los mercados urbanos por la obtención de estos vegetales.

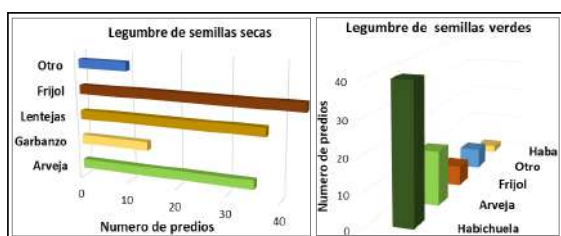


Figura 3. Legumbres mas consumidas en el campo

Cereales y harinas más consumidos en el campo. Entre los cereales, el arroz es consumido por el 94%, de los campesinos seguido de los derivados de trigo en un 65%, el maíz en un 57%, y avena por el 41%. En cuanto a las preferencias en el consumo de harinas, se evidencia que las producidas a partir del plátano y la yuca tienen una presencia significativa en las cocinas de las familias encuestadas (71%), mientras que las convencionales de trigo y maíz, su consumo es del 28% (ver Figura 4). De acuerdo a los an-

teriores resultados el arroz es altamente consumido por ser considerado complemento de la mayoría de alimentos de la dieta diaria, aunque este proviene de cultivos ajenos al municipio e incluso del país. En las investigaciones realizada por el grupo NOVA del CDATH, se ha encontrado en el municipio de La Plata una variedad de arroz, denominada como arroz de montaña o arroz cafetero, el cual tiene poco requerimiento de agua y se puede obtener de manera orgánica o agroecológica, sin embargo es poco cultivado, en gran parte por desconocimiento, pudiendo convertirse en un potencial producto para la seguridad alimentaria y sostenibilidad económica de los campesinos.

En cuanto a los derivados de trigo es común su consumo y de alta disponibilidad en todos los mercados urbanos, en la localidad no se tienen cultivos de trigo, por lo cual se depende de un mercado externo, mientras que el maíz, que ha sido sembrado en la zona desde tiempos remotos se consume habitualmente por un poco más de la mitad de los campesinos, teniendo en cuenta que en la localidad aún se conservan diferentes tipos de semillas autóctonas y criollas, pero que en varios predios se ha dejado de sembrar debido a una dependencia de semillas comerciales y perdida de conocimientos relevantes de las comunidades.

En cuanto al consumo de harinas se cuenta con una fortaleza en el aprovechamiento de los cultivos locales como lo es el plátano y la yuca para la obtención de la misma, lo que da valor agregado a los productos propios; ya que contribuye a la sostenibilidad de las familias y reduce el consumo de gluten. Teniendo en cuenta que en la localidad hay varios tipos de vegetales de los que se puede obtener harina altamente nutritiva, como lo es la achira, papa china, arracacha, maíz, espinacas, zanahoria, ahuyama etc.

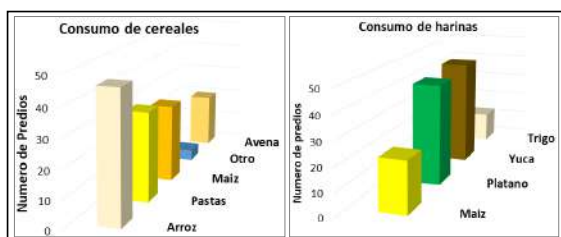


Figura 4. Cereales y harinas más consumidos por los campesinos

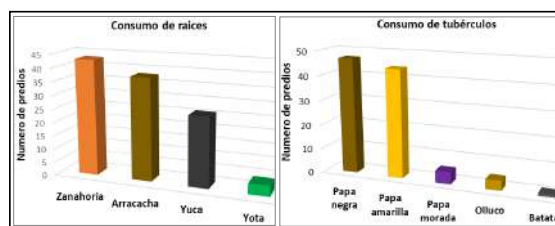


Figura 5. Raíces y tubérculos más consumidos en el campo

Consumos de raíces y tubérculos. El 88% de los campesinos encuestados, la raíz que más consumen es la zanahoria, seguido de la arracacha en un 78%, la yuca el 53% y la Yota solo el 8%. Respecto a los tubérculos, la papa negra la consume el 96% de los campesinos, la papa criolla el 90%, la papa morada el 10% el olluco el 8% y la batata un 2% (ver Figura 5). Teniendo en cuenta lo anterior la zanahoria es altamente consumida, pero dependiente de las plazas de mercado, aunque es un cultivo fácil y se cuenta con tierras idóneas para su desarrollo.

En cambio la arracacha que es una especie autóctona, si está ampliamente distribuida en las tierras de la localidad y es usada en diferentes preparaciones al igual que la yuca. Otra especie que también es autóctona, pero de consumo limitado es la yota, debido a la reducida siembra de la misma y al desconocimiento e interés de las nuevas generaciones. La papa negra y la papa amarilla son de alto consumo, pero estas son adquiridas en su mayoría del mercado local, ya que son pocos los campesinos que las cultivan, a un cuando tienen una alta demanda tanto en la zona rural como en la urbana. El olluco es un tubérculo autóctono de bajo consumo, a pesar de sus propiedades nutricionales, se ha ido perdiendo, hasta el punto, que muchos jóvenes lo desconocen ya que muy pocos campesinos lo siembran.

Consumo de tallos y bulbos de hortalizas. La hortaliza de mayor consumo por su tallo es la cebolla larga (100%), seguida de la acelga (41%), apio (35%) y cebollín en un 27%. Por otro lado, el consumo de bulbos de hortalizas se centra principalmente en especies como el ajo (76%) cebolla cabezona (55%), remolacha 39% y rábano un 12% (ver Figura 6).

De acuerdo a los anteriores resultados la cebolla es un alimento que siempre está en la alimentación de los campesinos, la cual la obtienen tanto del mercado local como de los cultivos en huertas, se destaca que el municipio cuenta con diferentes variedades de Cebolla larga, donde muchos campesinos prefieren la que proviene de las comunidades indígenas Nasa, de la vereda Monserrate, denominada cebolla veleña (*Allium fistulosum* L), debido a que esta se aprovecha cortando el tallo y al dejar la raíz en el sustrato, la planta vuelve a crecer conservando la calidad de la misma, mientras que gran parte de las que se adquieren de semilla comercial, presenta un excelente desarrollo, pero su aprovechamiento tiende hacer de una sola cosecha, lo que obliga a adquirir permanentemente la semilla para mantener el cultivo.

La acelga, el apio y el cebollín se consideran especies criollas, existen más hortalizas en la localidad que se les aprovecha por su tallo, pero debido a que las huertas son convencionales, es

repetitivo entre predios, las especies que siembran. En cuanto a los bulbos el ajo es el de mayor consumo, el cual es obtenido directamente del mercado local, pues la cultura de siembra de este, es limitada, aunque su cultivo no es complejo y se cuenta con tierras y sustratos ideales para su propagación, al igual que para la remolacha. El rábano considerado como criollo, fue el de menor consumo y es un alimento destacado por sus valores nutritivos, cuenta con un buen comercio, es de fácil siembra y rápida cosecha, por lo que hace falta más extensionismo en este tipo de alimentos con valor agregado, para la seguridad alimentaria y sostenibilidad económica de los campesinos.

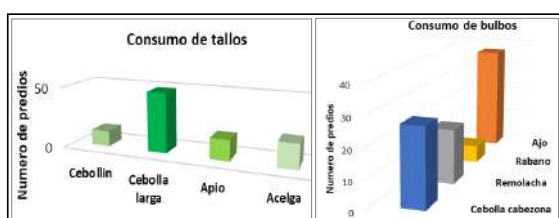


Figura 6. Tallos y bulbos de mayor consumo

Consumo de hojas y frutos de hortalizas nombrados desde el ámbito culinario. Se evidenció que el consumo de hojas de hortalizas se concentra principalmente en la ingesta de lechuga común (59%), seguido por la espinaca (41%), repollo (39%) y la L. Batavia (37%). El consumo de tomate Cherry es del 69%, el pimentón 47%, pepino 45%, tomate chonto 33% y tomate milano 24% (ver Figura 7). Por lo anterior el consumo de hoja de las hortalizas es tradicional, consideradas como un alimento criollo y de cultivo convencional en las huertas, el municipio cuenta con varias especies a las cuales, se les puede aprovechar las hojas para la alimentación por su buen sabor y alto valor nutricional.

Un ejemplo de estas plantas, es el bleado, el cual presenta una fuente alta de proteína y elemen-

tos potenciales para la salud; además de la alimentación humana, también puede ser utilizado para la cría de animales, lo cual sería una conveniente estrategia para promover la seguridad alimentaria, aunque son pocos los campesinos que conocen sus atributos. En cuanto a tomates el de mayor consumo es el cherry, considerado como planta autóctona, el cual se encuentra de manera silvestre en los diferentes campos de la localidad, pero permite su adaptación a cultivo, en los últimos años ha crecido su demanda en la comunidad urbana por la naturaleza y valor nutricional, aunque el tomate chonto y milano presentan un consumo relativo entre los campesinos estos es gran medida se adquieren del mercado local.

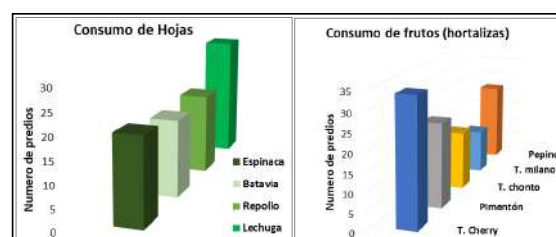


Figura 7. Consumo de hojas y frutos de hortalizas desde el ámbito culinario.

Consumo de fruta. Se reportaron 28 especies de frutas consumidas regularmente, teniendo en cuenta que el 6% de las familias campesinas no reportó consumo alguno de este tipo de alimentos. En promedio se encontró un consumo regular de 4 tipos de fruta, entre las cuales el predominio está marcado por los cítricos como la naranja (76%) la mandarina (49%) y limón (12%). Así mismo la guayaba es consumida por el 29% de campesinos, mango y banano 20%; guanábana 14%, mora 10%, maracuyá 8%, y piña 6% (ver Figura 8). Como otras frutas que se consumen de manera ocasional (33%) se destacan el tomate de árbol, uva, pera, patilla, papaya, mora, melón, manzana, mamey, lulo, chirimoya, chachafruto,

Badea, Arazá y aguacate. Teniendo en cuenta lo anterior los cítricos se ubican en los valores mas altos de consumo, pues más que su sabor y valor nutricional, estos están ampliamente distribuidos por todos los campos al ser frutos de árboles tradicionales, así como el mango y la guanábana. Aunque se destaca que el número de frutales diversos se ha disminuido debido a la ampliación de monocultivos.

El aguacate, aunque es de uso común y un alimento altamente nutricional su consumo se restringe a que el cultivo está localizado en algunos sectores y su disponibilidad no es tan alta como los cítricos. En cuanto a la mora, maracuyá, piña, lulo y badea, aunque es cultivada en algunos predios de la localidad, la obtención de estos alimentos obedece principalmente a los mercados locales.

A continuación se describen Algunas frutas que no se reportaron en el presente estudio, pero que se pueden encontrar de manera silvestre en el municipio de La Plata, y que se caracterizan por tener un alto potencial para la seguridad alimentaria y nutricional de la población son: la cholupa, sevillana, la frambuesa, la mora enana, el lulo, la pitaya, la victoria, anón de monte, níspero, papaya, granada, guayaba agria, higuillo, pepino dulce, guama, cidra, carambolo, caimo, agraz, arazá, breva entre otros.

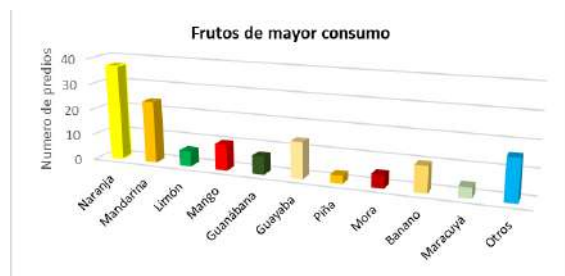


Figura 8. Frutos de mayor consumo por los campesinos.

racuyá, piña, lulo y badea, aunque es cultivada en algunos predios de la localidad, la obtención de estos alimentos obedece principalmente a los mercados locales.

Conclusiones

- Los campesinos que tienen huertas en sus fincas, presentan una alta disponibilidad de alimentos, pero con limitada diversidad; el crecimiento de cultivos convencionales es creciente y dependiente de semillas comerciales, lo que reduce la sostenibilidad y condiciona la seguridad alimentaria y nutricional. Por lo anterior, una estrategia viable para contribuir de manera significativa al consumo de alimentos diversos, balanceados, disponibles y altamente nutricionales es la implementación de semillas autóctonas y criollas de diferentes especies que aun subsisten en diferentes zonas del suroccidente del Huila y que bajo el proyecto “Desarrollo De Un Modelo De Producción Integral Con Diversos Cultivos Autóctonos, Para La Seguridad Alimentaria Y Sostenibilidad De Los Campesinos”, se comprobó su buen desarrollo tanto en huertas como en cultivos abiertos.
- Los campesinos para obtener sus alimentos, especificaron algunos sitios particulares de mercado, sin embargo se evidencio que no tienen una inclinación por un comercio específico; ya que su verdadero interés radica en poder encontrar productos de calidad a bajos precios y a la medida de su economía., por lo cual son receptivos a mejores ofertas, y alternativas que les brinden garantías de lo que consumen.
- El frijol seco es el más consumido, debido a su sabor y valor nutritivo, seguido de las lentejas y las arvejas, siendo el de menor consumo el garbanzo. En el municipio de La Plata se han identificado más de 30 variedades de frijol, las cuales, si se implementaran en las huertas o fincas, podría enriquecer y diversificar la

dieta de los campesinos ya que cada una de estas conservan características nutricionales, y fisiológicas que influyen en la salud de las personas y en la rehabilitación de suelos.

- El arroz es el cereal más consumido por los campesinos, sin embargo, este alimento no se cultiva en el municipio y su procedencia es de una agricultura convencional. Por lo que es de resaltar que en el municipio de La Plata subsiste de manera aislada el arroz de montaña, el cual tiene requerimientos mínimos de agua, se adapta bien en diferentes sustratos orgánicos y su palatabilidad es bastante buena; lamentablemente es poco conocido por las comunidades debido a que gran parte de los conocimientos ancestrales se han perdido.
- La zanahoria es la raíz más consumida sin embargo es poco cultivada en la localidad, por lo que el campesino la obtiene en su mayoría de los mercados locales, que traen los productos de zonas externas al municipio, aun cuando las tierras de la localidad son potenciales para este cultivo. Mientras que la arracacha, que es de alto consumo, y se siembra en los predios locales del municipio de La Plata, siendo un alimento criollo relevante en la dieta. Así mismo la yuca es consumida de manera frecuente por más de la mitad de los encuestados, se encuentra disponible en la mayoría de predios ya que es un alimento criollo tradicional, de la cual se encuentran diferentes variedades.
- La papa negra y la papa amarilla son los tubérculos más consumidos por los campesinos por su sabor y valor nutricional y aunque existen tierras aptas para su siembra en el municipio de La Plata, estas no se realizan, debido a un arraigo cultural en gran medida por la siembra del café. El olluco (autóctono) y la batata (criollo), presentaron un consumo bajo por los campesinos, lo que se debe en gran medida a la poca

disponibilidad de siembra en los predios y la falta de conocimiento en las propiedades del mismo.

- Fomentar el consumo de variedades menos comunes como yota, olluco, batata, cubios entre otros, contribuye a diversificar la dieta y ofrecer beneficios nutricionales, que además de ser elementos que permiten mejorar la versatilidad de alimentos, contribuyen a la seguridad alimentaria, además que su cultivo podría contribuir a la sostenibilidad económica de los productores.
- La cebolla larga fue reportada como la hortaliza más consumida en todos los predios; por ser considerada esencial en la gastronomía de los campesinos, así mismo el ajo es valorado por su sabor, sus propiedades medicinales y culinarias, aunque sea poco disponible como cultivo en los predios, aun cuando su cultivo es simple.
- El rábano a pesar de tener características potenciales en cuanto a nutrición, sabor y medicina se reportó con un consumo bajo, debido a la poca disponibilidad del mismo en los mercados locales y de alto valor comercial. Se destaca que este cultivo es fácil de implementar, rápido y con una buena demanda y rentabilidad, por lo cual además de contribuir a la seguridad alimentaria, su implementación puede generar recursos económicos viables.
- La lechuga es la hortaliza más consumida de manera tradicional, seguido de la espinaca, el repollo y la batavia, lo que evidencia un consumo diverso de este tipo de alimentos, contribuyendo a una alimentación equilibrada. Sin embargo, es de resaltar que en el municipio subsisten una alta variedad de hortalizas que son poca consumidas de origen autóctono y criollo, algunas por desconocimiento y otras por la dependencia de mercados externos.

- El tomate Cherry fue el más consumido por los campesinos encuestados, la razón radica es que este se da en los campos de manera silvestre y también permite ser cultivado, preferido por su sabor y acoplamiento en diversas preparaciones. Mientras que el tomate chonto y el milano, aunque son muy apreciados, su adquisición depende en gran medida de las plazas de mercado, ya que la siembra en los predios visitados es limitada.
- El pimentón y el pepino son consumidos con frecuencia, se destaca que estos son obtenidos de cultivos propios, y de las diferentes variedades que se obtienen de manera silvestre. Los cítricos fueron las frutas que se reportaron como las de mas alto consumo, debido en gran medida a que es tradicional su siembra en los campos del municipio. Sin embargo, muchas frutas que se pueden encontrar de manera silvestre y con un alto potencial para influir en la seguridad alimentaria, nutricional y económica no fueron reportadas como alimentos de consumo regular, lo que implica la necesidad de realizar una labor de extensionismo, que mejore la disponibilidad y reproducción de este tipo de alimentos que además de contribuir con el mejoramiento de la calidad de vida del campesino favorezcan al desarrollo sostenible del municipio.

Agradecimiento

A los investigadores junior: Jesús Alberto Álvarez Rodríguez y Edwin Rogelio García Rojas, Dario Fernando Ramírez Cotacio, Jeffrey Vladimir Ramos Tumbo por su apoyo en la recolección de datos en campo y gestión en el desarrollo del estudio.

Referencias

Gil, B., & Pascual-Ezama, D. (2012). La metodología Delphi como técnica de estudio de la validez de contenido. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 28(3), 1011-1020. Disponible en: <https://>

revistas.um.es/analesps/article/download/analesps.28.3.156211/138211

Forero, J. (2010). El campesino colombiano: entre el protagonismo económico y el desconocimiento de la sociedad. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Estudios Ambientales y Rurales.

Martínez, C. A. (2016). Consumo de alimentos orgánicos en Colombia: una cultura incipiente Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10654/14424>

Rodríguez, D., Lobo, D., Vivas, F.C., Morales, D.C & Quilindo, A. L. (2024). Plantas alimenticias y medicinales en el Suroccidente del Huila. Ed. SENA.

Vélez G. A. (2015). Las semillas, patrimonio de los pueblos en manos de los agricultores: acciones sociales para enfrentar el colonialismo corporativo de las semillas en Colombia. Bogotá, Colombia: Corporación Grupo Semillas - Red Semillas Libres de Colombia. Disponible en: <https://semillas.org.co/apc-aa-files/5d99b14191c59782eab3da99d8f95126/cartilla-semillaspatrimonio-de-los-pueblos-baja.pdf>

