



Universidad
del Atlántico

CÓDIGO: FOR-DO-109

VERSIÓN: 0

FECHA: 03/06/2020

**AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL
TEXTO COMPLETO**

Autor1

Puerto Colombia, **12 de marzo de 2024**

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

Cordial saludo,

Yo, **VIVIANA GAICELA GUETTE RADA**, identificado(a) con **C.C. No. 1.003.429.001** de **BARRANQUILLA, ATLÁNTICO**, autor(a) del trabajo de grado titulado **IMPACTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE COMUNIDADES INDÍGENAS WAYUU Y AWÁ DE COLOMBIA** presentado y aprobado en el año **2024** como requisito para optar al título Profesional de **NUTRICIONISTA DIETISTA**; autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,

VIVIANA GAICELA GUETTE RADA

C.C. 1.003.429.001 de BARRANQUILLA, ATLÁNTICO



Universidad
del Atlántico

CÓDIGO: FOR-DO-109

VERSIÓN: 0

FECHA: 03/06/2020

**AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL
TEXTO COMPLETO**

Autor2

Puerto Colombia, **12 de marzo de 2024**

Señores

DEPARTAMENTO DE BIBLIOTECAS

Universidad del Atlántico

Asunto: Autorización Trabajo de Grado

Cordial saludo,

Yo, **MARÍA JOSÉ OLIVEROS RIVERA**, identificado(a) con **C.C. No. 1.068.392.030** de **ASTREA-CESAR**, autor(a) del trabajo de grado titulado **IMPACTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE COMUNIDADES INDÍGENAS WAYUU Y AWÁ DE COLOMBIA** presentado y aprobado en el año **2024** como requisito para optar al título Profesional de **NUTRICIONISTA DIETISTA**; autorizo al Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico para que, con fines académicos, la producción académica, literaria, intelectual de la Universidad del Atlántico sea divulgada a nivel nacional e internacional a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios del Departamento de Bibliotecas de la Universidad del Atlántico pueden consultar el contenido de este trabajo de grado en la página Web institucional, en el Repositorio Digital y en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tenga convenio la Universidad del Atlántico.
- Permitir consulta, reproducción y citación a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato CD-ROM o digital desde Internet, Intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer.

Esto de conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

Atentamente,

Maria Oliveros

Firma

MARÍA JOSÉ OLIVEROS RIVERA

C.C. No. 1.068.392.030 de ASTREA-CESAR



Universidad
del Atlántico

CÓDIGO: FOR-DO-110

VERSIÓN: 01

FECHA: 02/DIC/2020

DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE PLAGIO EN TRABAJO ACADÉMICO PARA GRADO

Este documento debe ser diligenciado de manera clara y completa, sin tachaduras o enmendaduras y las firmas consignadas deben corresponder al (los) autor (es) identificado en el mismo.

Puerto Colombia, **12 de marzo de 2024**

Una vez obtenido el visto bueno del director del trabajo y los evaluadores, presento al **Departamento de Bibliotecas** el resultado académico de mi formación profesional o posgradual. Asimismo, declaro y entiendo lo siguiente:

- El trabajo académico es original y se realizó sin violar o usurpar derechos de autor de terceros, en consecuencia, la obra es de mi exclusiva autoría y detento la titularidad sobre la misma.
- Asumo total responsabilidad por el contenido del trabajo académico.
- Eximo a la Universidad del Atlántico, quien actúa como un tercero de buena fe, contra cualquier daño o perjuicio originado en la reclamación de los derechos de este documento, por parte de terceros.
- Las fuentes citadas han sido debidamente referenciadas en el mismo.
- El (los) autor (es) declara (n) que conoce (n) lo consignado en el trabajo académico debido a que contribuyeron en su elaboración y aprobaron esta versión adjunta.

Título del trabajo académico:	IMPACTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE COMUNIDADES INDÍGENAS WAYUU Y AWÁ DE COLOMBIA
Programa académico:	NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Firma de Autor 1:							
Nombres y Apellidos:	Viviana Gaicela Guette Rada						
Documento de Identificación:	CC	X	CE	PA	Número:	1.003.429.001	
Nacionalidad:	COLOMBIANA			Lugar de residencia:	Astrea – Cesar		
Dirección de residencia:	Calle 13 carrera 5 #13-20 Barrio El Carmen						
Teléfono:				Celular:	3226448601		

Firma de Autor 2:							
Nombres y Apellidos:	MARÍA JOSÉ OLIVEROS RIVERA						
Documento de Identificación:	CC	X	CE	PA	Número:	1.068.392.030	
Nacionalidad:	COLOMBIANA			Lugar de residencia:	Astrea – Cesar		
Dirección de residencia:	Mz B – Casa 8 Urb Villa Aideth						
Teléfono:				Celular:	3176267746		

FORMULARIO DESCRIPTIVO DEL TRABAJO DE GRADO

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO DE GRADO	IMPACTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE COMUNIDADES INDÍGENAS WAYUU Y AWÁ DE COLOMBIA
AUTOR(A) (ES)	VIVIANA GAICELA GUETTE RADA MARÍA JOSÉ OLIVEROS RIVERA
DIRECTOR (A)	KISSY MARÍA MACÍAS BOLÍVAR
CO-DIRECTOR (A)	.
JURADOS	ROSEMARY MENDOZA SOTO SANDRA GOMEZ AGUIRRE
TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE	NUTRICIONISTA DIETISTA.
PROGRAMA	NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
PREGRADO / POSTGRADO	PREGRADO
FACULTAD	NUTRICIÓN
SEDE INSTITUCIONAL	SEDE NORTE
AÑO DE PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE GRADO	2024
NÚMERO DE PÁGINAS	70
TIPO DE ILUSTRACIONES	NO APLICA
MATERIAL ANEXO (VÍDEO, AUDIO, MULTIMEDIA O PRODUCCIÓN ELECTRÓNICA)	NO APLICA
PREMIO O RECONOCIMIENTO	NO APLICA

**IMPACTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE COMUNIDADES INDÍGENAS WAYUU Y AWÁ DE
COLOMBIA.**

**VIVIANA GAICELA GUETTE RADA
MARIA JOSE OLIVEROS RIVERA**

**PROYECTO DESARROLLADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
NUTRICIONISTA DIETISTA**

**UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
FACULTAD DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
ATLÁNTICO, BARRANQUILLA.**

2024

IMPACTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS DE COMUNIDADES INDÍGENAS WAYUU Y AWÁ DE
COLOMBIA.

VIVIANA GAICELA GUETTE RADA
MARIA JOSE OLIVEROS RIVERA

MONOGRAFÍA

DIRECTOR DEL TRABAJO: KISSY MARÍA MACÍAS BOLÍVAR. MG. EN
SEGURIDAD ALIMENTARIA, ESP. EN ALTA GERENCIA, NUTRICIONISTA
DIETISTA

UNIVERSIDAD DEL ATLÁNTICO
FACULTAD NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
ATLÁNTICO, BARRANQUILLA

2024

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a Dios, quien ha guiado cada uno de mis pasos, así como al incansable cariño y apoyo brindado por mi familia. De manera especial a mis padres: Gabriel y Celia. A Choque, que siempre estará conmigo y a Juan Camilo, “Mi corazón Azul”.

Viviana Gaicela Güette Rada.

Dedico este proyecto especialmente a Dios el cual ha sido fuente de sabiduría y guía a lo largo de este arduo camino académico, a mis padres por su amor y sacrificio, quienes me han sido el motor que impulsa mis logros, a mi novio expresarle mi más profundo agradecimiento por tu amor y apoyo incondicional por todo lo que es y todo lo que significas en mi vida, dedico este logro con todo mi corazón.

María José Oliveros Rivera

Agradecimientos

Queremos expresar nuestro profundo agradecimiento a Dios por ser nuestra guía y sostén en cada etapa de nuestras vidas, así como a nuestros padres por ser el apoyo incondicional y la fuente de ánimo en los momentos necesarios. También deseamos reconocer el invaluable apoyo de nuestra asesora y directora de proyecto, Kissy Macías, quien estuvo siempre disponible sin importar el tiempo o las circunstancias. A nuestros colegas y amigos les agradecemos por brindarnos ánimo y alegrarse sinceramente de nuestros logros.

Impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de comunidades indígenas Wayuu y Awá de Colombia.

Tabla de contenido	<i>Pág.</i>
RESUMEN.....	11
ABSTRACT.....	14
INTRODUCCIÓN.....	17
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	20
<i>Soberanía sagrada o divina.....</i>	<i>25</i>
<i>Soberanía participativa.....</i>	<i>26</i>
<i>Autodeterminación.....</i>	<i>26</i>
<i>Soberanía política.....</i>	<i>26</i>
JUSTIFICACIÓN.....	28
OBJETIVO GENERAL.....	31
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	31
MARCO TEORICO.....	32
<i>Datos sociodemográficos.....</i>	<i>33</i>
<i>Lengua de la comunidad indígena Wayuu.....</i>	<i>33</i>
<i>Alimentos y tradiciones propias de los Wayuu.....</i>	<i>36</i>
<i>Jumpirai.....</i>	<i>36</i>

<i>Friche</i>	36
<i>Guisado de iguana con coco</i>	36
<i>Iguaraya</i>	37
<i>Encierro Wayuu o blanqueo</i>	37
<i>Ley Wayuu</i>	38
<i>Camino hacia Jeripa</i>	38
<i>El ritual de la Yonna o la chichamaya</i>	38
METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN	42
<i>Clase de investigación</i>	43
<i>Instrumento de recolección de datos</i>	45
<i>Técnicas de análisis y/o procedimientos</i>	46
<i>Análisis de datos</i>	47
Aspectos	
<i>éticos</i>	48
<i>Desarrollo del tema</i>	49
<i>Factores que inciden en la alimentación</i>	51
<i>Cultura y tradición</i>	51
<i>Acceso a recursos naturales</i>	51
<i>Impacto de la modernización</i>	51
<i>Desplazamiento y conflicto</i>	52
<i>Políticas gubernamentales</i>	52

<i>Inseguridad alimentaria</i>	52
<i>Cambios ambientales y climáticos</i>	52
RESULTADOS	55
CONCLUSIONES	57
RECOMENDACIONES	59
BIBLIOGRAFÍA	60
POSIBLES COLABORADORES	72
RECURSOS DISPONIBLES	72
RECURSOS MATERIALES	72
RECURSOS INSTITUCIONALES	72

Contenido de tablas

Pág.

Tabla 1

Bases de datos bibliográficas.....41

Tabla 2

Gestores de referencias bibliográficas.....47

Resumen

Se realiza la investigación abordando el tema referente al impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de comunidades indígenas Wayuu y Awá de Colombia, teniendo en cuenta que se ha visualizado una problemática que vincula a la comunidad indígena y a las personas que habitan en ella, en especial a niños y niñas. Se ha podido identificar que la problemática es la falta de educación nutricional en los hábitos alimenticios, la cultura alimentaria intrínseca de estas comunidades indígenas, el conflicto armado que muchas veces los obliga a desplazarse de sus tierras, el desconocimiento por parte de los entes de salud al educar a las comunidades y la extrema protección de sus costumbres que limita la posibilidad ante nuevas orientaciones que mejoren sus condiciones alimentarias, sumado a la pobreza de esa zona. El tema llamó el interés y atención sobre cómo puede abordarse esta problemática y que pueda disminuir la afectación, considerándose recopilar información sobre las diversas medidas de educación respecto a la alimentación, idónea a las características de estas comunidades, adaptada a sus tradiciones, cultura alimentaria y herencia cultural, consciente de las propiedades alimenticias y su relación con su entorno, permitiendo identificar el comportamiento de estas comunidades ayudando a la protección de sus costumbres frente al desconocimiento de la importancia de la educación.

El análisis de la información compilada a lo largo de este proyecto revela la vulnerabilidad de las comunidades indígenas, específicamente las comunidades wayuu y Awá de Colombia. Expuestas a situaciones de pobreza, hambre, necesidad y conflicto armado. Factores que se encuentran asociados a eventos como la selección de alimentos, producción de los mismos, tiempos de cosecha y consumo. Sumado a los aspectos étnicos diferenciales de estas comunidades. Como las creencias, costumbres, saberes y cosmovisión de las mismas. Se aprecia el valor de las prácticas alimentarias de estas, mostrando que los cambios realizados de estas conductas impactan profundamente la calidad de vida de los indígenas wayuu y Awá. Aspectos como la pérdida de alimentos, el agotamiento de recursos, la

sustentación de cultivos y cambios agrícolas representa un riesgo para la seguridad alimentaria

nutricional de estas comunidades. En Colombia, alrededor del 50,2% de los hogares indígenas dependen de cultivos de subsistencia.

Las practicas alimentarias en los grupos indígenas han cambiado en países de ingresos altos y bajos, por ejemplo: en Canadá algunos pueblos indígenas consumen comida rápida y alimentos procesados, mientras que en Colombia la comunidad Embera enfrenta deficiencias nutricionales y desnutrición debido a la falta de acceso de alimentos tradicionales. Además, en el norte de Colombia se ha observado sobrepeso y obesidad en niños indígenas. Estos problemas resaltan la necesidad de abordar la desnutrición y la obesidad en las comunidades indígenas considerando las influencias socioeconómicas y culturales en sus hábitos alimentarios.

Siendo la comunidad Awá una de las 102 poblaciones indígenas de Colombia, quienes desde su establecimiento en Nariño han presentado dificultades para defender su territorio, desde 2003 inician el proceso para fortalecer su identidad cultural y eliminar lo ajeno mediante el principio de “vivir bien” buscando preservar y fortalecer sus costumbres. La sabiduría tradicional es una forma crucial de protección, recreando los conocimientos de generación en generación.

Los principios de la alimentación Wayuu están arraigados en su cultura y adaptación al entorno árido de La Guajira. Estos incluyen el uso de alimentos locales como cereales, legumbres y carne de cabra, el aprovechamiento sostenible de recursos naturales, el equilibrio en la dieta con productos lácteos y vegetales, la valoración del agua y el respeto por la naturaleza. Estos principios reflejan una forma de alimentarse que busca la sostenibilidad y el equilibrio con el entorno. En miras del mantenimiento y respeto de sus tradiciones. “La

alimentación no tiene que ver solamente con la nutrición en las comunidades indígenas, también forma parte del acervo cultural, en los nativos hay unas dinámicas de producción propias de cada pueblo, allí se realizan una serie de prácticas de acuerdo a sus costumbres en todas las fases de producción y transformación, dando riqueza y valor a este cumulo de saberes, además, de otorgar identidad a este grupo humano”. Redalyc. (s.f.). La biblioteca universitaria en la formación de usuarios para la investigación científica.

La educación nutricional étnica promueve prácticas alimentarias saludables específicas de grupos étnicos, respetando sus tradiciones y conocimientos locales. Reconoce la diversidad cultural, fomenta el consumo de alimentos tradicionales y adapta programas a las necesidades y preferencias locales. Es participativa, incorporando conocimientos tradicionales y promoviendo la sensibilidad cultural. Este enfoque es crucial para mejorar la salud y el bienestar en comunidades diversas, fortaleciendo su identidad cultural y promoviendo hábitos saludables arraigados en sus tradiciones. La Educación Alimentaria y Nutricional es uno de los pilares del quehacer del profesional nutricionista, pues constituye la "traducción" o mediación de los conocimientos técnicos y científicos en recomendaciones, mensajes y actividades útiles y pertinentes, situadas en la realidad de las personas, que motiven al cambio de comportamiento para mejorar la calidad de vida. Este es el objetivo de los procesos educativos. Manual del Proceso Educativo de Educación Alimentaria y Nutricional. (s.f.).

Palabras claves: Alimentación, nutrición, educación, salud, indígenas, educación.

Abstract

Research is carried out addressing the topic regarding the impact of nutritional education on the dietary habits of indigenous Wayuu and Awá communities in Colombia, considering the problematic situation that links the indigenous community and the people living within it, especially children. It has been identified that the problem lies in the lack of nutritional education in dietary habits, the intrinsic food culture of these indigenous communities, the armed conflict that often forces them to displace from their lands, the lack of knowledge on the part of health entities when educating communities, and the extreme protection of their customs which limits the possibility of new orientations to improve their dietary conditions, combined with the poverty of the area. The topic has sparked interest and attention on how this problem can be addressed and how the impact can be reduced, considering gathering information on various education measures regarding nutrition, suitable for the characteristics of these communities, adapted to their traditions, food culture, and cultural heritage, aware of the nutritional properties and their relationship with their environment, allowing the identification of the behavior of these communities and helping to protect their customs in the face of ignorance of the importance of education.

The analysis of the information compiled throughout this project reveals the vulnerability of indigenous communities, specifically the Wayuu and Awá communities of Colombia. Exposed to situations of poverty, hunger, need, and armed conflict. Factors that are associated with events such as food selection, production, harvest times, and consumption. Added to the differential ethnic aspects of these communities. Such as beliefs, customs, knowledge, and worldview. The value of the dietary practices of these communities is appreciated, showing that changes made to these behaviors deeply impact the quality of life of Wayuu and Awá indigenous people.

Aspects such as food loss, resource depletion, sustenance of crops, and agricultural changes pose a risk to the food and nutritional security of these communities. In Colombia, around 50.2% of indigenous households depend on subsistence crops.

Dietary practices among indigenous groups have changed in both high and low-income countries, for example: in Canada, some indigenous peoples consume fast food and processed foods, while in Colombia, the Embera community faces nutritional deficiencies and malnutrition due to the lack of access to traditional foods. Additionally, overweight and obesity have been observed in indigenous children in northern Colombia. These problems highlight the need to address malnutrition and obesity in indigenous communities considering the socioeconomic and cultural influences on their dietary habits.

The Awá community is one of the 102 indigenous populations of Colombia, who have faced difficulties defending their territory since their establishment in Nariño. Since 2003, they have initiated the process of strengthening their cultural identity and eliminating the foreign through the principle of "living well" seeking to preserve and strengthen their customs. Traditional wisdom is a crucial form of protection, recreating knowledge from generation to generation.

Wayuu feeding principles are rooted in their culture and adaptation to the arid environment of La Guajira. These include the use of local foods such as cereals, legumes, and goat meat, sustainable use of natural resources, dietary balance with dairy products and vegetables, valuing water, and respecting nature. These principles reflect a way of eating that seeks sustainability and balance with the environment, aiming to maintain and respect their traditions. "Feeding is not only about nutrition in indigenous communities, it is also part of the cultural heritage, in the natives there are dynamics of production specific to each people, there are a series of practices according to their customs in all phases of production and transformation, giving richness and value to this accumulation of knowledge, besides giving identity to this human group." Redalyc. (n.d.). The university library in the formation of users for scientific research.

Ethnic nutritional education promotes specific healthy eating practices of ethnic groups, respecting their traditions and local knowledge. It recognizes cultural diversity, promotes the

consumption of traditional foods, and adapts programs to local needs and preferences. It is participatory, incorporating traditional knowledge, and promoting cultural sensitivity. This approach is crucial for improving health and well-being in diverse communities, strengthening their cultural identity, and promoting healthy habits rooted in their traditions. Nutritional Education is one of the pillars of the work of the nutrition professional, as it constitutes the "translation" or mediation of technical and scientific knowledge into useful and relevant recommendations, messages, and activities, situated in the reality of people, motivating behavioral change to improve the quality of life. This is the objective of educational processes. Educational Process Manual of Food and Nutritional Education. (n.d.).

Keywords: Food, nutrition, education, health, indigenous, education.

Introducción

La nutrición y dietética es una ciencia que estudia los fundamentos de las necesidades nutricionales del cuerpo humano, teniendo en cuenta esto, se ha decidido desarrollar la investigación acerca del impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de las comunidades indígenas: Wayuu y Awá de Colombia, dado que, los Wayuu son una población que residen en la península de la Guajira sobre el mar Caribe, debido a la ubicación geográfica y la diversidad del medio ambiente donde viven, por las condiciones climáticas y el fenómeno del niño que afecta a la agricultura de esta comunidad. Se ha adecuado a las dificultades que presenta el territorio donde habitan. Al mismo tiempo, al considerar la comunidad Awá, esta es una de las etnias más representativas en Colombia. Está distribuida en los departamentos de Nariño, Putumayo y Amazonas y su población está constituida por aproximadamente un millón y medio de habitantes; de ellos, el 14.6% son menores de 5 años. Su base de alimentación consiste en la caza, la pesca y el cultivo de maíz, yuca, frijón, caña de azúcar y plátano, es una comunidad fuertemente expuesta a ataques criminales que los obliga al desplazamiento. (Erazo Arteaga et al., 2022)

Estas comunidades indígenas presentan unas problemáticas sociales que están relacionados a la pobreza y a la escasez que tienen en su territorio, Además de esto, tienen una cantidad de costumbres las cuales son respetadas y protegidas por parte del Estado, sin embargo en muchas circunstancias se encuentran en abandono u olvido total, teniendo en cuenta esto surge el interés en desarrollar la investigación implementando el método de investigación mixto, que incluye la aplicación de la investigación cuantitativa, basadas en cifras y datos, y también incluye la aplicación de la investigación cualitativa, a través de la recopilación en bases de datos confiables, documentación referente al tema objeto de investigación con la finalidad de poder interpretar la información recolectada y plasmarla dentro del presente artículo.

El interés de desarrollar la línea de investigación de seguridad alimentaria y nutricional, a los integrantes de la comunidad indígena Wayuu y Awá, surge teniendo en

cuenta que se conocen elevados índices de desnutrición en los niños de estas comunidades, que esta es una de las principales causas de muerte de los niños que habitan en esta región. Considerando la necesidad que tiene el cuerpo humano de tener una alimentación sana según señalan lo siguiente:

Tanto la salud como la condición física pueden ser influenciadas por la alimentación y el ejercicio, ya sea de manera combinada o individual. Una alimentación desequilibrada junto con la falta de actividad física puede incrementar el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes tipo II, problemas cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Los malos hábitos alimenticios inciden en el desarrollo de factores de riesgo, pueden desencadenar en enfermedades crónicas no transmisibles como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares, Canova-Barrios, (2017)

En vista de lo anterior, se considera un problema que no se ha podido solucionar directamente, convirtiéndose en una situación gravísima que los niños de la Guajira estén desnutridos y que residan en condiciones precarias, del mismo modo, los constantes ataques y desplazamientos de los Awá afectan la calidad de su alimentación, considerándose que esto atenta contra el deber de brindar garantías de protección a niños y niñas, igual contra los derechos fundamentales de los menores que deben protegerse, garantizados y restablecidos por las autoridades.

A través de la presente investigación se pretende determinar el impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de las comunidades indígenas Wayuu y Awá de Colombia, dando a conocer esta problemática ante el lector, basada en datos, cifras e información confiable, estableciéndose cómo pueden ser mejorados los hábitos a través de analizar los factores que inciden en la alimentación de los indígenas, diferenciar las características, alimentarias, culturales, sociales y económicas de los pueblos indígenas Wayuu de Colombia y los indígenas Awá de Colombia, relacionadas con la alimentación y su cambio en los últimos tiempos mediante la revisión de fuentes bibliográficas que permitan hacer comparación entre los hábitos alimentarios de estas comunidades a través del tiempo,

identificando las diferentes estrategias de la Educación Alimentaria y Nutricional que se implementan, analizando los factores que inciden en la alimentación de las comunidades indígenas y diferenciando las características culturales, sociales y económicas de los pueblos indígenas Wayuu de Colombia y los indígenas Awá de Colombia relacionadas con la alimentación y su transformaciones recientes,

Se llevó a cabo una exhaustiva revisión de fuentes bibliográficas con el fin de comparar los hábitos alimentarios a lo largo del tiempo y comprender las estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional aplicadas en estas comunidades indígenas. Esto permitió realizar un análisis detallado del comportamiento alimentario. Además, se identificaron y describieron los factores que influyen en la alimentación de estas comunidades, resaltando las transformaciones recientes en sus hábitos alimentarios. De esta manera, se brinda al lector un contexto sobre el impacto de la educación nutricional en las prácticas alimentarias de las comunidades indígenas Wayuu y Awá en Colombia.

Planteamiento del problema

Se puede definir como hábitos alimentarios al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres según: Barriguete Meléndez, Jorge A, Vega y León Salvador y Radilla Vásquez, Cecilia. (2017). Consecuentemente, en la región de América Latina, se estima que las muertes anuales asociadas a los malos hábitos de alimentación en adultos ascienden a casi 600.000. Unicef, (2019). A nivel nacional, en Colombia el 60% de la población adulta tiene malas costumbres a la hora de alimentarse, muchos no saben elegir o desconocen las propiedades nutricionales de los diferentes alimentos que consumen a diario. Más de la mitad de los colombianos posee malos hábitos alimenticios.

La educación nutricional desempeña un papel vital en las comunidades indígenas Wayuu y Awá de Colombia, donde los hábitos alimentarios tradicionales están estrechamente ligados a la cultura y la historia de estos pueblos. En un entorno de cambios socioeconómicos y ambientales, la educación nutricional se presenta como una herramienta importante para preservar la salud y fortalecer la identidad cultural a través de la promoción de una alimentación saludable y sostenible.

Estas comunidades se encuentran estrechamente relacionadas con una posición de pobreza, desempleo, conflictos territoriales y los limitados servicios a causa de las dificultades de acceso a este tipo de comunidades. Según el Censo Nacional de Población y Vivienda (CNPV), en 2018 en Colombia había 115 pueblos indígenas y 1.905.617 personas reconocidas como indígenas, en el que predomina el pueblo Wayuu con 380.460 personas, que se auto reconocen como Wayuu, representando el 20,2% de los indígenas del país.

De igual manera, se puede determinar qué durante el periodo intercensal, la población Awá pasó de 25.813 personas censadas en 2005, a 44.516 en 2018, lo cual representa una

variación de 72,5%, con una tasa de crecimiento anual de 4,19%; en contraste con la población indígena nacional que pasó de 1.392.623 a 1.905.617 y tuvo una variación de 36,8% en el mismo periodo. DANE, (2018) Colombia se caracteriza por ser un país pluricultural, diverso, con gran variedad de historias y tradiciones, las cuales en su mayoría son ajenas a la comunidad en general. El desconocimiento de estas nos ha llevado a dejar a un lado los principios protectores de la soberanía alimentaria de estas comunidades.

Concerniente a las causas y determinantes de hambre y desnutrición en la comunidad Wayuu. Fueron planteadas determinantes estructurales teniendo en cuenta aspectos como la producción, el precio y comercialización de los alimentos a nivel mundial, los cuales pueden tener consecuencias directas en el acceso y disponibilidad de alimentos en el país, de igual manera factores como la estructura, tenencia y el uso de la tierra a nivel nacional. Sumado a esto también se consideran como determinantes de la situación alimentaria los valores, la cultura, la discriminación y la naturaleza de los procesos históricos y sociales que a lo largo del tiempo se han reflejado en el detrimento de la seguridad alimentaria y nutricional de esta y múltiples comunidades indígenas de Colombia. Karol Cotes Cantillo, (2016).

Por lo que respecta a la seguridad alimentaria y nutricional de la comunidad Wayuu, no es reciente ni coyuntural las problemáticas que esta enfrenta en la materia, es de conocimiento a nivel nacional e internacional los vejámenes a los que se ha enfrentado. En este sentido, se hace necesario considerar que cada etnia tiene sus particularidades que caracterizan su identidad cultural, razón por la cual la relación con el contexto es fundamental para el desarrollo del sistema de vida, entre ellos alimentación, vivienda y educación como derechos fundamentales, Sánchez, (2018).

Los hábitos alimentarios de las comunidades indígenas Awá y Wayuu en Colombia están influenciados por una combinación de factores culturales, geográficos y socioeconómicos. Aunque ambos grupos comparten ciertas similitudes en sus dietas tradicionales, también tienen diferencias significativas debido a sus distintos entornos y formas de vida.

La comunidad indígena Awá depende en gran medida de la caza, la pesca y la recolección, así como de la agricultura de subsistencia. Su dieta tradicional incluye una variedad de alimentos obtenidos de su entorno natural, como peces de río, aves, mamíferos pequeños, frutas silvestres, tubérculos y vegetales cultivados localmente. Los alimentos desempeñan un papel importante en la cultura y las tradiciones de los Awá, y muchos de sus platos y preparaciones culinarias están asociados con celebraciones, rituales y eventos sociales importantes en la comunidad. Además, los Awá tienen un profundo respeto por la naturaleza y su entorno, practicando técnicas de caza, pesca y agricultura que respetan el equilibrio ecológico y la biodiversidad de su territorio.

Por otro lado, la comunidad indígena Wayuu tiene una dieta basada en la ganadería, la agricultura de subsistencia y la pesca. Consumen carne de cabra, leche, queso, maíz, yuca, plátano y pescado, entre otros alimentos, lo que les proporciona una dieta rica en proteínas y carbohidratos. Adaptados a las condiciones del desierto en el que habitan, los Wayuu pueden tener acceso limitado a ciertos alimentos frescos y pueden depender más de productos lácteos y carnes secas. Las comidas son momentos importantes para la reunión familiar y comunitaria en la cultura Wayuu, donde los miembros de la comunidad comparten alimentos y participan en rituales y prácticas tradicionales durante las comidas.

A pesar de estas diferencias, ambas comunidades comparten similitudes en cuanto a la valoración de los alimentos naturales y frescos obtenidos de su entorno local. Además, tienen prácticas culinarias que reflejan su herencia cultural y tradiciones ancestrales, y la alimentación se considera una actividad social y comunitaria importante en ambas culturas. Sin embargo, las diferencias en cuanto a las fuentes de alimentos y las prácticas culinarias también son evidentes debido a sus diferentes contextos culturales y geográficos.

En cuanto a la producción, la comunidad Awá se distingue por sus métodos agrícolas tradicionales que se centran en el cultivo de la tierra mediante el uso de herramientas como el machete y el hacha. Su enfoque principal está en el cultivo y la cosecha de maíz y frijoles,

y adoptan prácticas respetuosas con el medio ambiente, como el descanso de las tierras y la rotación de cultivos. Además de los cultivos principales, también cultivan yuca, plátano, caña de azúcar, café, árboles frutales, pasto y otros cultivos de forma continua.

Lo anteriormente presentado puede considerarse como la vía convencional de adquisición monetaria. La vía inusual a la cual tuvieron que hacerse muchos de los miembros de esta comunidad hace alusión al cultivo de la coca, ya que aquellos que tenían el oficio de “cocaleros” podían garantizar mayor seguridad a la hora de acceder a los alimentos. Buitrago, (2016). Para ello se debe acudir a la seguridad y soberanía alimentaria y nutricional -SSAN-, que tomadas menos como enfoques teóricos y más como accesos metodológicos, permiten explorar la economía de la agricultura familiar en tanto pueden mostrar la relación entre economía y los elementos tanto internos como externos que la condicionan, sin descuidar ese aspecto que entre otras cosas fundamenta la importancia de la alimentación, que es su capacidad de nutrir. Buitrago, (2016). Ibid.

El hambre viene en aumento en la región desde 2014. Entre ese mismo año y 2020 el indicador de prevalencia de la subalimentación experimentó un crecimiento cercano al 70%. Conviene señalar que sólo el alza registrada entre 2019 y 2020 representa más del 50% del aumento total del indicador de prevalencia de subalimentación durante el periodo. En la región, no solo corre mayor riesgo alcanzar la meta ODS 2.1, poner fin al hambre, sino que la prevalencia de la subalimentación ha retrocedido a niveles de 2005, estando en su punto más alto en los últimos quince años (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2021).

Según Mariluz Nova Laverde, (2019) algunas cifras e indicadores que permiten describir la situación en Colombia son:

Para 2014, 5,1 millones de personas padecieron hambre, Ministerio de Salud y Protección Social y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura-FAO, (2016).

- En promedio en 2014-2016, 4,4 millones de personas se encuentran subalimentadas, lo que corresponde al 8,8% de la población. FAO, FIDA y PMA, (2015).
- El número de personas subalimentadas aumenta en el periodo 2001-2014 (SyESAN)
- La alimentación no tiene que ver solamente con la nutrición en las comunidades indígenas, también forma parte del acervo cultural, en los nativos hay unas dinámicas de producción propias de cada pueblo, allí se realizan una serie de prácticas de acuerdo a sus costumbres en todas las fases de producción y transformación, dando riqueza y valor a este cúmulo de saberes, además, de otorgar identidad a este grupo humano. González, M., & Rodríguez, A. (2019)
- El informe de Seguridad Alimentaria presentado por el Programa Mundial de Alimentos, PMA, indica que, en Colombia, el departamento de la Guajira es la región con mayor índice de inseguridad alimentaria alcanza al 77% de la población FAO, (2020)
- La inseguridad alimentaria total crece de 40.8% en 2005 a 42.7% en 2010 Ministerio de la Protección Social e Instituto Colombiano de Bienestar Familiar-ICBF, (2011)
- En 2015, 54,2% de los hogares se encuentran en inseguridad alimentaria (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

De igual manera, es necesario apreciar el grado de conocimiento social y la puesta en marcha de las estrategias planteadas por el estado en pro de la seguridad alimentaria y nutricional, entendiendo que “muchos problemas alimentarios son consecuencia de las malas prácticas alimentarias debido a la escasez de conocimientos en temas relacionados con la alimentación y nutrición, que generen malos hábitos en el consumo de los alimentos” (Bravo, 2019)

Esta comunidad enfrenta las repercusiones de líderes estatales o regionales que ignoran el bienestar general de sus habitantes. Esto provoca una violación del derecho a una alimentación adecuada, ya que la corrupción socava la calidad de vida de los Wayuu. Ellos son los más afectados al carecer de acceso adecuado a alimentos seguros y nutritivos, lo que

sería fundamental para su bienestar y salud óptima. Colombia: La falta de respuestas del estado a los niños wayuu de la Guajira. (s/f)

Organismos como la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) , OMS (Organización Mundial de la Salud) UNICEF (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia), PMA (Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas), El Banco Mundial, el Fondo Nacional de Desarrollo Agrícola (FIDA), están en trabajos constantes liderando acciones para erradicar el hambre y de este modo hacer cumplimiento de los pilares que garantizan la seguridad alimentaria y nutricional (SAN) tales como: la disponibilidad de alimentos, el acceso a los alimentos y la educación pertinente para obtener una buena elección de alimentos, dando lugar al mejor aprovechamiento biológico de éstos, que dentro de las posibilidades y tradición de cada comunidad indígena, pueda asegurar un adecuado consumo de los alimentos, al tiempo que se respetan y respaldan los principios y tradición de las mismas “la situación alimentaria de los pueblos indígenas está relacionada con la defensa de sus derechos culturales. Estos derechos se centran en el mantenimiento de las formas tradicionales de vida, los idiomas, la tenencia de la tierra, el territorio, los medios de vida y el derecho a gobernarse autónomamente” Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, (2015)

Según Working Group on Indigenous Food Sovereignty. (s/f), es imprescindible contemplar que: La soberanía alimentaria indígena es un enfoque político específico para abordar los problemas subyacentes que afectan los pueblos indígenas, y la capacidad de responder a las necesidades alimentarias saludables y culturalmente adaptadas.

Destacando que se debe reconocer las dependencias de la soberanía alimentaria dentro de las comunidades indígenas, conociendo y respetando estas:

- **Soberanía sagrada o divina:** La comida es un regalo del creador, el derecho a la alimentación no puede ser restringido ni ser revocado acorde y leyes institucionales o

coloniales, esta se logra principalmente defendiendo el derecho de fomentar relaciones interdependientes con la tierra, plantas y animales que proporcionan los alimentos.

- **Soberanía participativa:** Referente a la “acción” o práctica de mantener las estrategias de recolección cultural en pro de mantener la soberanía alimentaria indígena presente en las generaciones presentes y futuras en todos los niveles ya sea familiar, comunitario o regional.
- **Autodeterminación:** capacidad de respuesta que tienen los indígenas ante las especificaciones de la comunidad indígena para responder a las necesidades de manera saludable y tomar decisiones acerca de la cantidad de alimento que pescan, cultivan y recolectan a fin de mantener al margen la dependencia de las tiendas comestibles.
- **Soberanía política:** intenta reconciliar los valores culturales y alimentarios indígenas con las leyes y políticas coloniales y las principales actividades económicas en un marco restaurador para la reforma de políticas en silvicultura, pesca, pastizales, conservación ambiental, salud, agricultura y desarrollo rural y comunitario.

Cabe resaltar que, la población indígena es la que más practica la lactancia materna siendo el 84,7% de la población que da leche materna y también la que en mayor porcentaje brinda a sus hijos lactancia materna exclusiva hasta los primeros 6 meses de vida, con un 49,4% de la población. La práctica de la lactancia materna en la población indígena se realiza de manera íntegra, de una forma continua, el 78,1% de la población indígena brinda lactancia continúa hasta el primer año de vida, aun así, el mayor retraso en talla en la edad escolar se presenta en las comunidades indígenas, con una caracterización de 29,5% de los adolescentes indígenas.

Respecto a la población adolescente de 13 a 18 años el mayor retraso en talla se encuentra en los indígenas siendo el 36,5% de los adolescentes con esta condición y el 18% con exceso de peso. Al estudiar el exceso de peso de la población adulta, el tercer mayor porcentaje corresponde a la población indígena con un 51,4% de estos. Finalmente, en cuanto

a la instauración de las prácticas recomendadas para la actividad física se encontró que, en adultos de 18 a 64 años, los hombres indígenas en un 63,1% siguen las recomendaciones establecidas Universidad Nacional de Colombia, Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud, (2015).

Para mitigar esta problemática se hace necesario trabajar de la mano con todos los estamentos y el estado, buscar conocer los saberes ancestrales y pactar con las comunidades las acciones que se quieren implementar para mejorar la seguridad alimentaria y disponer, ante todo, la soberanía alimentaria. Se deben implementar acciones que busquen mejorar la problemática, pero sin perjudicar la cultura y costumbres de las comunidades. Al mismo tiempo se debe trabajar en la autonomía alimentaria mientras haya sostenibilidad en las acciones a implementar, por todo lo expuesto anteriormente, se plantea la pregunta: ¿Cómo la influencia de la educación alimentaria de las comunidades indígenas Wayuu y Awá de Colombia afecta en sus hábitos de alimentación?

Justificación

La Línea De Investigación de este proyecto se centra en la Seguridad Alimentaria y Nutricional (Consumo de Alimentos), Hábitos Nutricionales Poblacionales, Este proyecto beneficia principalmente a los profesionales del campo de la salud, especialmente a los nutricionistas dietistas que trabajan en el sector público. También se dirige a la comunidad académica e investigadora, incluyendo estudiantes y profesores interesados en profundizar en el conocimiento de la caracterización de las comunidades indígenas Wayuu y Awá, así como en la educación alimentaria y nutricional, y su impacto en los hábitos y comportamientos alimentarios de estas comunidades.

La alimentación como necesidad básica del hombre, es un tema de amplia repercusión al estado nutricional y de salud en cualquier etapa de la vida, según la Organización Mundial de la Salud, La alimentación evoluciona con el tiempo, y en ella influyen muchos factores socioeconómicos que interactúan de manera compleja y determinan modelos dietarios personales. Entre esos factores cabe mencionar los ingresos, los precios de los alimentos (que afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). (OMS, 2023)

Por tanto, hay que pensar en los hábitos alimentarios como aquellas conductas que determinan el patrón y comportamiento alimentario de un individuo o sociedad, encerrando cómo ingerimos nuestros alimentos, cómo y cuándo lo hacemos, y la repercusión que estos tienen a la salud. La Fundación Española de Nutrición (FEN) explica que estos son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales Fundación Española de Nutrición, (2014).

En lo que concierne a los hábitos alimentarios dentro de una comunidad indígena, es prioritario comprender que son comunidades autónomas y que predominan los principios de

soberanía alimentaria para ellos, la alimentación de los Awá se encuentra estrechamente ligada a la acción de la población y el comercio de insumos y herramientas, complementado con la siembra de cultivos de autoconsumo como: plátano, banano, maíz, caña, yuca, frutales y especies menores de cerdos y aves; los mayores ingresos obtenidos, siendo mínimos son por el concepto de madera, cría de cerdo y algunos excedentes agrícolas que les permiten adquirir otros productos alimenticios, ropa, herramientas, elementos de cocina Jimenes & Taticuan, (s/f) La Etnoeducación un proceso social permanente, inmerso en los saberes, la cultura propia (Jimenes & Taticuan, s/f), que permite conforme a las necesidades, intereses y aspiraciones de la comunidad, intimar con los principios propios de ésta permitiendo la generación de nuevas estrategias de educación adoptadas, con el propósito de proteger la tradición alimentaria desde un enfoque saludable.

Los hábitos de alimentación de la comunidad Wayuu se encuentran ligados a sus costumbres y creencias y tradiciones, desde la manera en que adquieren los alimentos, cómo los distribuyen y los preparan la cual los caracteriza. Desde el punto de vista alimentario, los wayuu consideran de vital importancia para su subsistencia la práctica de las costumbres ancestrales, es decir la caza, pesca y recolección, así como la horticultura, la que era posible, al sur de la península o en otros lugares con un ambiente menos desértico que el actual, De las Rosas García Bravo, (2021) El pueblo Wayuu considera fundamental conservar sus costumbres ancestrales en la obtención de alimentos mediante la siembra y la recolección de frutos silvestres. La capacidad de alcanzar la autonomía alimentaria para los Wayuu depende de preservar las prácticas tradicionales de cultivo y recolección de alimentos orgánicos, utilizando técnicas transmitidas de generación en generación. Estas prácticas deben promover una adecuada nutrición y contribuir a la salud de las familias Wayuu.

El abandono de la práctica de cultivos torna a los wayuu en personas vulnerables, inclusive si habitan en su propio territorio ya que los conlleva hacia la pérdida de interés por la tierra. No obstante, este desinterés pone en riesgo la soberanía alimentaria y a su vez atenta

contra la práctica de los hábitos alimentarios, propia de esta comunidad, De las Rosas García Bravo, (2021). Ibid.

Al reconocer las problemáticas de carácter social y de salud pública que históricamente se han presentado en las comunidades indígenas, se busca con esta propuesta investigativa presentar de manera integral y detallada acerca de la educación alimentaria en los hábitos alimentarios de las comunidades indígenas de Colombia, considerando como factores principales de esta investigación el acceso a los alimentos y nutricional, presentando el análisis, tras el estudio de las diversas investigaciones, artículos, informes, revistas y documentos actuales demostrados en Seguridad Alimentaria y Nutricional de los pueblos indígenas y el recuento de las diferentes problemáticas, tendencias y tácticas a las que han acudido estas comunidades, el gobierno y diferentes entidades protectoras de la salud pública; Ofreciendo esta investigación como herramienta sólida de divulgación que permita a los líderes sociales, principales representantes de los pueblos indígenas y representantes del gobierno trabajar de manera conjunta, estableciendo estrategias que surjan desde las características sociales de cada pueblo indígena con miras a la protección de sus derechos culturales y sus creencias y la garantía de una vida digna y la buena salud de los mismos, de igual manera.

A los profesionales en salud que por devoción y principal propósito tenemos el velar por la salud de todos, este proyecto investigativo sobre la seguridad Alimentaria y Nutricional (Consumo de Alimentos), Hábitos Nutricionales Poblacionales.

Objetivo general

Determinar el impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de comunidades indígenas Wayuu y Awá de Colombia.

Objetivos específicos:

- Identificar características culturales, sociales y económicas de los pueblos indígenas Wayuu de Colombia y los indígenas Awá de Colombia relacionadas con la alimentación y su cambio en los últimos tiempos mediante la revisión de fuentes bibliográficas que permitan la comparación entre los hábitos alimentarios de estas comunidades a través del tiempo.
- Identificar las diferentes estrategias de la Educación Alimentaria y Nutricional que se implementan en la comunidad Wayuu de Colombia y la comunidad Awá
- Analizar los factores que inciden en la alimentación de las comunidades indígenas Wayuu y Awá

Marco teórico

Referente a la comunidad Wayuu, la palabra "Wayuu" es una autodenominación usada por los indígenas, la cual traduce: "Persona". Estos habitan en la península de la Guajira, en la parte más nororiental de Colombia, limítrofe con Venezuela en el estado Zulia sobre el mar Caribe. Los Wayuu representan el 20.5% de la población indígena del país. Ocupan un área de 1.080.336 hectáreas, las cuales están localizadas en el resguardo de la Alta y Media Guajira, ocho resguardos más ubicados en el sur y la Media Guajira y la reserva de Carraipía. Este pueblo indígena se encuentra ubicado en los municipios de Barrancas, Distracción, Fonseca, Maicao, Uribia, Manaure y Riohacha; así mismo, hacen presencia en el estado venezolano de Zulia. Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC, (s.f).

Haciendo mención de su historia, esta se refiere principalmente a su estructura o manera de vivir, la cual está fomentada en clanes. Las principales actividades económicas de la comunidad Wayuu se centran en la cría y el pastoreo de ganado caprino, y en el cultivo en huertas. Universidad de la Sabana, (2017).

Los Wayuu son en su mayoría bilingües, aunque una fracción de ellos en la Media y Alta Guajira es monolingüe. Su idioma autóctono, de la familia lingüística Arawak, cuenta con dos formas dialectales que no impiden la comunicación entre quienes las hablan: el wayuunaiki "arribero" (o de la Alta Guajira), y el "abajero" (o de la Baja Guajira). Organización Nacional Indígena de Colombia ONIC, (s.f). Ibid.

La población Wayuu se divide en diferentes clanes, todos pertenecientes a la misma etnia, los cuales son: Epiayu con 78,409 miembros, Ipuana con 61,383 miembros, Uliana con 59,769, Pushaina con 51,791, Epiayu con 27,863, Jasayu con 21,836, Apshana con 17,897, Jayaliyu con 11,715, Wouliyu con 8,171, Uraliyu con 7,888, Sapuana con 5,304 miembros y otros grupos. 30 años de vida organizativa de la Unidad Indígena del Pueblo Awá - UNIPA, (s/f).

Son un pueblo o nacionalidad amerindia que habita a ambos lados de la frontera entre Colombia y Ecuador, en los bosques muy húmedos de la vertiente occidental de los Andes, desde el río Telembí en Nariño hasta Carchi, Imbabura, Sucumbíos y Esmeraldas. Son más de 29,000 personas, el 89 por ciento de las cuales vive del lado colombiano, en Ricaurte, Altaquer, Tumaco, Barbacoas, Mallama, Roberto Payán y el Putumayo. La mayoría de ellos habla su lengua nativa, el awapit. La mayor parte de los miembros de esta etnia vive en Colombia, según el censo. Los conquistadores los denominaron Barbacoas por la forma de sus viviendas. También fueron denominados Telembíos por el río o Sindaguas.

Lengua de la comunidad indígena Wayuu

El idioma Wayuunaiki, que forma parte de la familia lingüística Arawak, es conocido como lengua nativa y constituye un elemento fundamental en la identidad étnica y cultural de la comunidad.

Referente a la comunidad Awá, El awapit es el idioma que habla el pueblo indígena Awá, este es un pueblo milenario, asentado en el departamento de Nariño, en la frontera con Ecuador y el departamento de Putumayo; se identifica como un pueblo que ancestralmente ha pervivido en armonía, desarrollando relaciones afectivas y en equilibrio con el territorio. Sin embargo, el pueblo Awá ha estado expuesto al conflicto que afecta a los territorios en Colombia, principalmente a las comunidades étnicas.

La comunidad indígena Awá mantiene un modelo económico tradicional centrado en la subsistencia. La producción agrícola, la recolección, la caza y la pesca son las actividades principales, y lo que se produce se destina principalmente al consumo interno. Solo una pequeña parte de la producción se vende. En estas comunidades, prevalece la reciprocidad: los productos se comparten entre los miembros de la comunidad, así como con familiares, vecinos y amigos.

Los Awá se nutren de los productos que cultivan, pescan o cazan en sus tierras. A pesar de esto, su dieta diaria se basa principalmente en plátanos y yuca. Durante las festividades tradicionales de sus comunidades, consumen carne de chanco, gallina, vaca, guatuso y conejo, acompañados de bebidas como guarapo y chicha. Para los Awá, compartir estas festividades con las comunidades cercanas no solo implica mantener sus tradiciones, sino también contribuir a su buena salud. En sus desayunos, suelen incluir una porción de chontaduro tostado con café, un alimento que consideran vital ya que les proporciona la energía necesaria para realizar el arduo trabajo en la tierra.

Aparte de las actividades agrícolas, los Awá también se dedican a la artesanía, produciendo canastas de yare, cepos, bateas, cucharas de palo, lanzas, bodoqueras y shigras. Estos productos están orientados principalmente al mercado turístico, proporcionándoles ingresos adicionales a la comunidad.

En esta cultura continúa practicando y preservando la medicina ancestral, la cual es administrada por los curanderos locales. Estos curanderos suelen ser personas mayores que poseen conocimientos sobre diversas enfermedades y saben qué plantas utilizar para tratarlas.

Según sus creencias, enfermedades como parasitosis, gripes y, en particular, aquellas relacionadas con el chutón o tumores que aparecen en el cuerpo, son atribuidas a haber comido fuera de los horarios establecidos. De acuerdo con sus tradiciones, sólo el curandero tiene la capacidad de aliviar estas enfermedades, utilizando hierbas específicas como hierba de cuilde, hierba luisa, guaipil, romerillo, palmito, papa del monte costero, balsa y achiote. Además, en algunos casos, también emplean animales como sardinas, gallinas y huevos en el proceso de curación.

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) no es el sinónimo de mejores conocimientos en nutrición, esta es la integración de estrategias que buscan facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias saludables, se logra cuando las personas, grupos o comunidades mejoran sus prácticas y comportamientos alimentarios de manera sostenible, permitiendo el cambio social. Cuando se realizan intervenciones de EAN, resulta

necesario contar con instrumentos que ayuden a medir su efectividad. Uno de estos instrumentos es la encuesta CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas), la cual permite evaluar el estado de la población antes y después de la intervención que se va a realizar. Además, se encuentra el Modelo Transteórico, el cual permite identificar la motivación y la intención de cambio frente a la situación problema de cada individuo en el tiempo. RED, ICEAN. (s.f.). Red de información, comunicación y educación alimentaria y nutricional para América latina y el Caribe.

En la Educación Alimentaria y Nutricional, como todo proceso educativo requiere de la enseñanza y el aprendizaje de manera permanente, y la participación dinámica y activa de quien se pretende educar, para llevarse a cabo es necesario comprender los problemas sociales que se desarrollan en una comunidad y a su vez los problemas alimentarios que se desprenden de estos, en Colombia, es necesario observar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que establecen como meta para 2030, poner fin a todas las formas de malnutrición, incluso lograrlo a más tardar en 2025 (Departamento Nacional de Planeación, 2019) lo que contrasta con la crisis humanitaria y la inseguridad alimentaria que cada vez es más acentuada en las comunidades indígenas.

Según las experiencias transmitidas por las generaciones mayores, se observa un cambio significativo en las preferencias alimentarias de las familias indígenas, donde las tiendas han reemplazado progresivamente los alimentos tradicionales por opciones de fácil preparación, atractivos tanto para las madres como para los niños debido a su agradable sabor. Este cambio se traduce en la paulatina desaparición de prácticas ancestrales, como moler, pelar y cocinar con leña.

Adicionalmente, los programas gubernamentales y las instituciones de cuidado infantil han introducido nuevos alimentos que compiten directamente con los productos alimenticios tradicionales, sin que se evidencie claramente un enfoque intercultural en su implementación. Este fenómeno se ve agravado por la falta de aprecio por parte de las madres jóvenes hacia los conocimientos transmitidos por sus abuelas, lo que complica aún más la preservación y continuidad de las tradiciones alimentarias en estas comunidades. Amaya-

Castellanos, C., Gamboa-Delgado, E. M., Santacruz-Chasoy, E., & Pelcastre-Villafuerte, B. E. (2022)

Alimentos propios de los Wayuu:

El jumpirai: Un tipo de pez que ocasionalmente se aproxima a la orilla del mar durante ciertos periodos, se recolecta temprano en la mañana para ser posteriormente tostado de manera similar a las semillas, y finalmente molido. La preparación de la saawa requiere el conocimiento detallado de los procesos utilizados por las comunidades, incluyendo las técnicas tradicionales de tostado y molienda de las semillas. En este proceso, la arena virgen de río, comúnmente extraída del río Ranchería, se utiliza para tostar las semillas, evitando que se quemen durante este procedimiento. *Harinita or saawa*. (2015, abril 30).

- **Friche:** A diferencia de otros platos tradicionales presentes a lo largo de la costa caribeña colombiana, la gastronomía en La Guajira, Colombia, no se limita exclusivamente a productos del mar. Uno de los platos más característicos de la zona es el friche, que implica la fritura o asado de carne de chivo, mezclado con ajo, cebolla, limón y sal. Se podría afirmar que este plato representa de manera destacada la región y es consumido habitualmente por los Wayuu, la comunidad indígena más numerosa de Colombia. Rosas, V. (2022, mayo 6).
- **Guisado de iguana con coco (iguana guisada con coco)** Este plato, muy popular y representativo de La Guajira, destaca por el uso frecuente de iguanas en la región, ya que constituyen una valiosa fuente de proteínas. Debido a su consumo significativo, especialmente entre la población wayuu, se han

establecido incluso criaderos de iguanas para preservar la población silvestre. La preparación de este manjar implica cocinar la iguana con aceite de coco, leche de coco, ajo, jengibre, cebolla y pimientos dulces. Rosas, V. (2022, mayo 6).

- En la cocina indígena, las formas de preparar el frijol son muy diversas y abarcan una amplia gama de platos. Uno de ellos es el poi, donde se combina con ahuyama, maíz y sebo. Sin embargo, en la comida de hoy, el frijol se servirá junto con arroz, un cereal originario de Oriente que fue introducido en América desde el siglo XVI
- El chivo también fue traído por los europeos a estas tierras, pero pronto fue adoptado por los indígenas wayuu para su cría. Cuando su carne se fríe se llama *juriche* y cuando se asa se llama *asijushi*. Su carne junto con la de res y de oveja es la que se debe brindar en los velorios y el alma de los animales acompañará al difunto en su viaje al Mundo-Otro llamado *Jepira* en donde no es conveniente para la valoración social de los muertos presentarse sin ganado. El chivo guisado es una de las formas más frecuentes en que se prepara la carne de este animal. La edad de la cabra es clave en la calidad y sabor de su carne, siempre se recomienda un chivo de tierna edad para que no tenga ese sabor a almizcle que se encuentra en los machos viejos. (S/f). Revistaentornos.com.
- **Iguaraya:** Es el fruto del cactus, de color rojo encendido, pulposo, de sabor agridulce y cuya superficie se cubre de espinas que se caen cuando está maduro. Tiene propiedades digestivas y es la base de jugos y vino. Villaba, P. S. (s/f).

A continuación, se muestran algunas tradiciones de la comunidad Wayuu:

Encierro Wayuu o Blanqueo: Es el momento más esperado por cada majayulu (mujer adolescente) es la ceremonia de encierro. Después de experimentar su primer

período menstrual, recibe cuidados y afecto por parte de sus parientes femeninas durante este ritual. Esta tradición implica que la joven permanezca cerrada en su casa, alejándola de las energías negativas, y es durante este período que se transmiten todas las costumbres y tradiciones de su cultura. Es en este momento cuando la Araña Wareke aparece para enseñarle el arte del tejido wayuu.

El rito comienza con un baño destinado a hidratar y suavizar su piel, especialmente el cutis, utilizando agua de kutena o indio desnudo, un árbol típico de La Guajira. Su dieta se basa en bebidas fermentadas, como guarapo, chicha de maíz o jugos extraídos de raíces, que tienen un impacto positivo en su microbiota. Se dice que cuando una mujer decide cortarse el cabello, es señal de que su vida está a punto de experimentar un cambio radical. En efecto, el cabello se corta para favorecer un crecimiento más fuerte.

Después de completar su período de encierro o blanqueo, la joven es recibida con la danza de Yonna, marcando así la celebración y presentación de la nueva majayulu. *COSTUMBRES WAYUU*. (2019, mayo 14).

Ley Wayuu: El palabrero o pütchipü'üi, es el encargado de dirigir oralmente en wayunaiki el Sistema Normativo Wayuu. Dicho sistema es el conjunto de reglas, pautas y leyes que regulan el comportamiento de la comunidad. En lo que se refiere a la responsabilidad civil, penal o justicia wayuu, es pactada con una compensación en forma de ganados o dinero. Por ejemplo, si con el modo de obrar se han causado lágrimas en una mujer, aunque haya sido sin querer se exige compensación. Si no paga a la satisfacción del ofendido se anuncia la guerra entre familias para contrarrestar el daño causado. *COSTUMBRES WAYUU*. (2019, mayo 14).

El camino hacia Jeripa: En la cultura wayuu se realizan dos velorios. El primero no representa una despedida eterna ya que en su segunda despedida (después de 15 años de su muerte), el alma del fallecido llega a las puertas de Jepira (tierra de los muertos).

Los familiares del difunto preparan las instalaciones para los amigos y familiares que vienen desde lejos. Cocinan grandes cantidades de chirrinche (licor artesanal guajiro), carnes de chivo y se acomodan numerosos chinchorros o hamacas para los invitados.

Durante el día velan al fallecido, lo lloran, y lo recuerdan con anhelo. Llegada la noche se reúnen en sus chinchorros para conversar, contar chistes y tomar café.

El día del entierro sacan al fallecido de la casa para llevarlo al cementerio. Mientras los familiares y allegados continúan al lado de la fosa, otros parientes realizan disparos al aire para despedir al muerto de la tierra.

El ritual de la Yonna o Chichamaya Este ritual es una celebración y se realiza por diferentes motivos, para dar gracias por los favores recibidos, para contrarrestar males, para presentar a una señorita al finalizar su período de iniciación o encierro, cuando un enfermo mejora, cuando hay lluvia o cuando el piache o médico tradicional lo considere. Servicio, N., De, A., Estrada, C. M., Contreras, E. R., De, L., Villarreal, (s/f).

Con respecto a las tendencias de las mujeres wayuu durante el periodo de gestación se observa que muchas de las conductas de estas y comportamientos están asociados a las creencias propias de la comunidad, por ejemplo: estas limitan el consumo de alimentos a la finalización del periodo de embarazo, así también restringen la ingesta de ciertos alimentos propios de su cultura como, evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas por la creencia de que “el bebé tendrá un mayor tamaño en su cabeza”, “no comer bagre porque el tiempo de labor de parto puede extenderse”, “evitar que la gestante consuma comida que haya sido probada por un loro, dado que esto provoca que el bebé sufra de una enfermedad en la que tenga deposiciones verdosas” Navarro, A. M. A. (s/f).

La comunidad Awá expresa que la influencia de factores externos como la violencia, la economía y la pérdida de su lenguaje ha conllevado a una disminución de la puesta en práctica de sus costumbres, en sus palabras: Afrontar el desafío de manejar la influencia

externa ha resultado ser todo un reto para nosotros. Frecuentemente, nuestros jóvenes se ven influenciados por el entorno exterior, descuidando en ocasiones nuestras propias raíces. Nos esforzamos por conservar nuestra identidad cultural y asegurar la preservación de nuestro idioma. Para lograrlo, impulsamos la enseñanza bilingüe en las escuelas, exigiendo a los educadores que impartan clases en ambos idiomas. Además, en el ámbito doméstico, alentamos a los padres a que hablen awapit diariamente. No obstante, son las personas mayores quienes desempeñan un papel crucial al ser los guardianes de las tradiciones que aún perduran, Jaramillo, J. F. S., & Hasegan, T. C. (2021, julio 14).

La base de la culinaria Awá se encuentra arraigada en la tradición, en los conocimientos y prácticas que se transmiten de generación en generación en el hogar, haciendo uso de los productos cultivados y las semillas autóctonas. La elaboración de los alimentos se lleva a cabo mediante el empleo de utensilios rústicos como la piedra para moler, la pequeña piedra para triturar el ají, el tangán (un elemento de madera colocado sobre el fogón para ahumar la carne), la trampa utilizada en la caza de conejos de monte o cautín, el fogón donde se preparan los alimentos, el hacha tradicional que ellos mismos confeccionan para obtener la madera destinada al fogón, y las cucharas de palo. Jimenes, D. I. C., & Taticuan, G. M. T. (s/f).

En cuanto a la producción agrícola de los awá, esta es propia de sus costumbres y mayormente se consume lo que estos cosechan: yuca, plátano, fréjol, maíz, caña, chontaduro, ají, camote, limón, naranjillas, cacao, borojó, piña, papachina, chiro, maqueño y otros productos del clima tropical, producción que se complementa con la crianza de gallinas, pavos, ganados y conejos. La producción de esta comunidad es muy básica, hecha de manera convencional, para la cosecha se invita a familiares y amigos para participar en ella, para compartir la producción del trabajo de la familia, denominada ración. Entre sus cultivos se encuentra el cacao, el plátano, el orito, la papa china

La cultura gastronómica se refleja a través de "principios, prácticas arraigadas, herencias y, en determinadas comunidades o sociedades, se destaca como un emblema que, en sus diversas manifestaciones y atributos, simboliza la cohesión, la herencia y los

significados espirituales". López, S. C. R. (2021). Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas. Dado que abordar el problema de la seguridad alimentaria en poblaciones indígenas demanda esfuerzos adicionales, es crucial integrar estratégicamente iniciativas para superar la inseguridad alimentaria. En este contexto, se reconoce la importancia de aplicar un enfoque intercultural que considere tanto la inseguridad alimentaria como la necesidad de atención especializada en los conocimientos y saberes de las comunidades indígenas. Existe la convicción de que la implementación de las propuestas actuales en las comunidades indígenas de la requiere esfuerzos complementarios destinados a mejorar las prácticas de capacitación intercultural, con el objetivo de rescatar y desarrollar estrategias sostenibles para la seguridad alimentaria y nutricional. Comunidad Andina, S. G. (Ed.). (2011).

Metodología de investigación

La estrategia de investigación empleada en este proyecto es un estudio descriptivo, utilizando la técnica de revisión bibliográfica de tipo narrativo y el análisis de datos cuantitativos, se aplicó la metodología de investigación cualitativa, que se centra en la obtención de información numérica. Simultáneamente, se empleó el método de investigación cualitativa, que se apoyó en la recopilación de documentación vinculada a los objetivos de la investigación. Este enfoque permitió interpretar la información obtenida, destacando aspectos relevantes mediante un análisis de documentos y registros.

La aplicación de la metodología de investigación cualitativa posibilitó abordar la investigación considerando las contribuciones de otros autores en relación con nuestro tema de investigación. Se obtuvo información valiosa a través del método científico, facilitando una comprensión más completa y enriquecedora de la temática estudiada.

Clase de investigación

La investigación que se desarrolla en el presente proyecto es una investigación de tipo revisión bibliográfica no sistemática de documentos de tipo monográfico, observacional que sintetiza los resultados de múltiples investigaciones primarias. Elaborado mediante el uso de bases de datos de información científica, tales como: Google academic, Scielo, Redalyc, Sage, Dialnet, Doaj, Sidalc, EBSCO, Medline, Higwire (Stanford University), Biblioteca virtual para la vigilancia en salud pública en Colombia, Biblioteca virtual en salud (BVS), entre otros medios de información como sitios web con información verídica y concerniente al tema de investigación. En la que se busca identificar la influencia de la educación alimentaria en los hábitos alimentarios de comunidades indígenas wayuu y awá de Colombia.

Tabla 1. Bases de datos bibliográficas

Base de datos en inglés	Base de datos en español	Base de datos de revistas colombianas
Food and agriculture organization of the United Nations	<ul style="list-style-type: none"> ● Scielo ● Google académico ● Dialnet ● Redalyc ● Biblioteca digital ● Age, Doaj, Sidalc, EBSCO, Medline, Higwire (Stanford University), Biblioteca virtual para la vigilancia en salud pública en Colombia, Biblioteca virtual en salud (BVS), 	<ul style="list-style-type: none"> ● Revista española de nutrición comunitaria ● Revista Semillas ● Revista de Bioética Latinoamericana ● Revista Ciencia de la salud

Instrumentos de Recolección de Datos

Los instrumentos de otra colección de datos implementados para el desarrollo de la presente investigación se realizó a través de la recolección de documentos de archivos y fuentes confiables, a través de la realización de una búsqueda selectiva de información en bases de datos como Google academic, Scielo, Dialnet, y a través de la observación y análisis de diferentes revistas como la revista española de nutrición comunitaria, la revista semilla, de los cuales dicha información se pudo plasmar dentro del contenido de este trabajo investigativo destinando un determinado tiempo para poder lograr la recolección de datos que garanticen la credibilidad y confiabilidad de la información.

Técnicas, Análisis y/o Procedimientos

La técnica análisis y procedimiento que se realizó dentro de las bases de datos que se utilizaron para adquirir la información en el presente trabajo de investigación fue a través del uso de los operadores booleanos tales como AND, OR, NOT, a través de la intersección, Unión muy exclusiva los cuales permitieron que se desarrollarán las ecuaciones de búsqueda implementadas en las bases de datos que permitieron explorar y encontrar la información relevante acorde a la investigación.

AND/ Y Intersección	OR/O Unión	NOT/NO Exclusión
“alimentaria” y “nutricional” “alimentación” y “nutrición” “actitudes” y “prácticas” “siembra” y “cosecha” “hambre” y “desnutrición” “alimentación” y “contaminación” “Wayuu” y “Awá”	“Nutrición” o “alimentación” “hábitos” o “estilo de vida” “Conocimiento” o “educación” “cultura” o “tradición”	

Análisis de datos

Para el análisis de los datos obtenidos se debe indicar el gestor de referencias bibliográficas empleado. En la Tabla 2 se presentan los gestores bibliográficos ampliamente empleados.

Tabla 2. Gestores de referencias bibliográficas

De tipo gratuito	Tipo pago
<ul style="list-style-type: none">- BibGuru- Scribbr	

Aspectos éticos

Se resalta el desarrollo de este trabajo de investigación realizado en el que se implementan las prácticas que exige la ética en la investigación conforme a los principios éticos que permiten se dé el avance del conocimiento, con la finalidad de desarrollar progreso a la sociedad, aportando información obtenida de fuentes de investigación confiables, y realizada la investigación de acuerdo con la Resolución No. 8430 de 1993, en la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, investigación se realizó en base a los lineamientos emitidos por el departamento administrativo de ciencia, tecnología e innovación - Colciencias.

Desarrollo del tema

De las 1.905.617 personas que se autor reconocieron como indígenas en el Censo Nacional de Población y Vivienda - CNPV 2018, en 115 pueblos, se evidenció que el Wayuu es el más numeroso del país, pues cuenta con 380.460 personas que se reconocen como pertenecientes a este pueblo y representan el 20,2% de los indígenas del país (DANE, 2021). El pueblo Awá cuenta con 44.516 personas las cuales se reconocieron como pertenecientes al pueblo Awá y representan el 16,3% de los indígenas del país

Se entiende como educación alimentaria nutricional (EAN), a la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones nutricionales que conducen a un estado óptimo de salud y bienestar. La educación alimentaria nutricional involucra actividades a nivel individual, comunitario y de políticas públicas. Tiene tres fases esenciales: Fase de motivación, fase de acción y fases dependientes del ambiente. Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sánchez, J., & Parada, A. (2022).

La educación nutricional está ligada a factores individuales como preferencias alimentarias, creencias, actitudes, cultura, conocimientos. Factores sociales como las relaciones interpersonales y ambientales, por lo cual es imprescindible abordar la educación nutricional desde una perspectiva sociocultural. del Mar Fajardo Bravo, M. (2019). Las fases esenciales de la EAN.

- **Fase emocional:** La meta es mejorar la conciencia y motivación de la población objetivo.
- **Fase de acción:** La meta es facilitar la toma de acciones, hace prioridad en cómo hacer cambios.
- **Componentes ambientales:** Promover apoyo ambiental. del Mar Fajardo Bravo, M. (2019). Las fases esenciales de la EAN. Ibid.

Es necesario considerar que la promoción de las dietas tradicionales e indígenas puede ayudar a avanzar hacia el establecimiento de un **sistema alimentario respetuoso del medio ambiente**, la cultura y el bienestar de las personas, condiciones fundamentales del desarrollo sostenible. ONU, (2019, noviembre 27). La implementación de estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en comunidades indígenas como la Wayuu y la Awá en Colombia puede tener varios impactos significativos.

Mejora en la salud nutricional: Las estrategias de EAN pueden ayudar a mejorar la salud nutricional de estas comunidades al proporcionar conocimientos sobre una dieta equilibrada y variada, así como sobre prácticas de higiene y preparación de alimentos seguros.

Respeto por la cultura local: Es importante que las estrategias de EAN sean culturalmente sensibles y respetuosas con las tradiciones alimentarias de la comunidad. Esto implica trabajar en colaboración con los líderes comunitarios y respetar las prácticas alimentarias tradicionales de los Wayuu y los Awá.

Fortalecimiento de la seguridad alimentaria: La EAN puede contribuir al fortalecimiento de la seguridad alimentaria en estas comunidades al promover prácticas agrícolas sostenibles, el cultivo de alimentos tradicionales y la diversificación de fuentes de alimentos.

Empoderamiento comunitario: Las estrategias de EAN pueden empoderar a las comunidades Wayuu y Awá al proporcionarles las habilidades y conocimientos necesarios para tomar decisiones informadas sobre su alimentación y nutrición.

Reducción de la malnutrición: Al educar a las comunidades sobre una alimentación adecuada y equilibrada, se puede contribuir a reducir las tasas de malnutrición, incluyendo la desnutrición y el sobrepeso/obesidad, que pueden ser problemas de salud significativos en estas comunidades.

Fomento de la autonomía alimentaria: Las estrategias de EAN pueden promover la autonomía alimentaria de las comunidades Wayuu y Awá al fomentar la producción local de alimentos y reducir su dependencia de alimentos procesados e importados.

En resumen, las estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional pueden tener un impacto positivo en la salud y el bienestar de las comunidades Wayuu y Awá en Colombia al mejorar la salud nutricional, fortalecer la seguridad alimentaria, respetar la cultura local y empoderar a las comunidades para que tomen decisiones informadas sobre su alimentación y nutrición. Es crucial que estas estrategias se desarrollen y ejecuten de manera participativa y respetuosa, considerando las necesidades y particularidades de cada comunidad.

La alimentación de las comunidades indígenas Awá y Wayuu en Colombia está influenciada por una variedad de factores, que incluyen aspectos culturales, socioeconómicos, geográficos y políticos.

Factores clave que inciden en su alimentación

Cultura y tradición: Ambas comunidades tienen dietas arraigadas en sus respectivas culturas y tradiciones. Los Awá pueden consumir alimentos tradicionales como plátanos, yuca, pescado y carne de caza, mientras que los Wayuu tienen una dieta basada en productos lácteos, carne de cabra, pescado y guisos de carne.

Acceso a recursos naturales: Tanto los Awá como los Wayuu dependen de los recursos naturales para su alimentación. Esto incluye áreas de caza y pesca, así como la agricultura y la recolección de frutas y vegetales. Sin embargo, los recursos disponibles pueden variar según el entorno geográfico en el que vivan estas comunidades.

Impacto de la modernización: La modernización y la expansión de la agricultura comercial pueden amenazar la disponibilidad de recursos naturales para ambas comunidades. Esto puede afectar negativamente su acceso a alimentos tradicionales y nutritivos.

Desplazamiento y Conflictos: Tanto los Awá como los Wayuu han enfrentado desplazamientos y conflictos armados en su historia. Estos eventos pueden afectar su acceso a alimentos y recursos naturales, así como su seguridad alimentaria.

Políticas Gubernamentales: Las políticas gubernamentales, incluyendo aquellas relacionadas con la conservación ambiental y la distribución de alimentos básicos, pueden tener un impacto en la disponibilidad de alimentos para ambas comunidades.

Inseguridad Alimentaria: Las condiciones de inseguridad alimentaria pueden ser un desafío para las comunidades indígenas, especialmente en áreas remotas o afectadas por conflictos. Esto puede afectar su acceso a alimentos nutritivos y adecuados.

Cambios Ambientales y Climáticos: Los cambios ambientales y climáticos, como la deforestación, la sequía y la desertificación, pueden afectar la disponibilidad de alimentos y la viabilidad de las prácticas agrícolas tradicionales de las comunidades Awá y Wayuu.

Acceso a Servicios de Salud y Educación Nutricional: El acceso limitado a servicios de salud y educación nutricional puede afectar la capacidad de ambas comunidades para mantener una dieta saludable y equilibrada.

(Vargas & Bastias, 2006) consideran que las enfermedades en la actualidad están relacionadas a la mal alimentación que tienen las personas lo cual incrementa las posibilidades de sufrir enfermedades que deterioren la salud, siendo originadas por la falta de una sana alimentación, esto se relaciona directamente con la necesidad que tienen las personas de implementar modelos educativos que enseñen al ser humano a implementar prácticas saludables de alimentación.

Es conocido que la salud de los pueblos indígenas en muchos países es peor que la de la población en general, causado por los efectos de la colonización, la cual alteró los estilos de vida tradicionales y expuso a las comunidades a nuevos conceptos de dieta. Razón por la cual el interés de la educación alimentaria nutricional, sobre todo en los jóvenes indígenas. Podría formar un componente de intervención multinivel para mejorar la comprensión de la salud y los comportamientos alimentarios saludables. Robin Kagie , Szu-Yu (Nancy) Lin, Mohammad Akhtar Hussain and Sandra C. Thompson. (2019).

Implementar conductas alimentarias saludables, es el aspecto fundamental en el que se centra el desarrollo de la investigación, sin embargo se tiene en cuenta que los indígenas Wayuu y Awá tienen una cultura que se encuentra arraigada a las creencias y que esto genera que la alimentación no sea la más saludable, sin embargo, se reconoce la cultura, se reconoce la población y sus gustos pero también se pretende implementar la educación de la alimentación, permitiendo que de esta manera se mejore la calidad de vida, además que reconozcan a través de la educación nutricional que se va a implementar la necesidad de consumir alimentos saludables y cómo influye en la vida del ser humano desde los aspectos físicos y saludables el consumo de alimentación sana.

A través de la enseñanza de la sana alimentación, se pretende que los indígenas empiecen a hacer parte de su vida la alimentación saludable, que esto lo hagan de manera voluntaria, teniendo en cuenta que son una comunidad que como anteriormente se mencionó tiene su cultura muy arraigada, es por esto que en respeto de su cultura y sus creencias se quiere a través de la enseñanza implementar métodos saludables de alimentación. La educación alimentaria emerge como un poderoso instrumento para estas comunidades, ofreciendo un entendimiento profundo sobre la importancia vital de una alimentación equilibrada y nutritiva para el mantenimiento de una salud óptima. En su esencia, implica la transmisión de conocimientos acerca de los grupos alimenticios, la relevancia de consumir una amplia gama de alimentos frescos y locales, así como la habilidad para preparar comidas saludables utilizando los recursos disponibles en su entorno.

En el ámbito de la seguridad alimentaria, esta educación se convierte en un faro que ilumina el camino hacia la gestión efectiva de los recursos alimentarios, alentando la diversificación de cultivos y enseñando técnicas agrícolas sostenibles. Estas estrategias se han llevado a cabo por investigadores como: José Miguel De la Cruz Miranda Sarmiento, quien en su proyecto investigativo, *“Rescate de la cocina Wayuu a través de la conservación de tradiciones gastronómicas”*, Nos muestra las técnicas, productos y herramientas ancestrales que conforman la cocina Wayuu, mostrando estrategias como Cocina Ancestral, permitiendo evidenciar la importancia de llevar educación nutricional a las comunidades

indígenas ya que permite conducir a una mejora significativa en la seguridad alimentaria, disminuyendo la dependencia de alimentos procesados o importados.

Además, al explorar las raíces culturales y tradiciones culinarias, la educación alimentaria no solo nutre los cuerpos, sino también los corazones y las mentes de las comunidades indígenas Awá y Wayuu. Al preservar y celebrar estos aspectos culturales, se fortalece la identidad y el patrimonio culinario, cultivando un profundo sentido de orgullo y solidaridad comunitaria.

La sostenibilidad ambiental se convierte en un pilar fundamental de esta educación, al fomentar prácticas agrícolas respetuosas con el entorno, como la agricultura orgánica y la preservación de semillas autóctonas. Este enfoque holístico no solo protege los recursos naturales indispensables para la subsistencia, sino que también promueve la armonía entre el ser humano y la naturaleza.

Finalmente, al empoderar a estas comunidades con conocimientos sobre nutrición y agricultura, la educación alimentaria les otorga la capacidad de tomar decisiones informadas sobre su bienestar y estilo de vida. Este empoderamiento alimenta su autonomía y les brinda las herramientas necesarias para enfrentar los desafíos relacionados con la alimentación y la salud de manera efectiva.

En síntesis, la educación alimentaria representa un pilar fundamental en el fortalecimiento integral de las comunidades indígenas Awa y Wayuu en Colombia, impactando positivamente en su salud, seguridad alimentaria, conexión cultural, sostenibilidad ambiental y empoderamiento individual y comunitario.

Resultados

Durante el análisis de los resultados, se exploraron los objetivos específicos establecidos previamente en la investigación los cuales eran el identificar características culturales, sociales y económicas de los pueblos indígenas Wayuu y Awá de Colombia relacionadas con la alimentación y su cambio en los últimos tiempos, así como identificar las diferentes estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) implementadas en estas comunidades, y analizar los factores que inciden en su alimentación.

Características culturales, sociales y económicas: La revisión bibliográfica reveló que tanto los Wayuu como los Awá mantienen una estrecha relación con su entorno natural y sus prácticas alimentarias están profundamente arraigadas en sus tradiciones culturales. Los Wayuu, por ejemplo, tienen una dieta basada en la agricultura y la pesca, mientras que los Awá dependen más de la caza y la recolección. Sin embargo, las presiones sociales y económicas, como la migración hacia áreas urbanas y los cambios en el acceso a la tierra y los recursos naturales, han impactado sus hábitos alimentarios, llevándolos a depender más de alimentos procesados y menos de los tradicionales.

Estrategias de Educación Alimentaria y Nutricional: La investigación bibliográfica identificó varias estrategias de EAN implementadas en las comunidades Wayuu y Awá. Estas incluyen programas de capacitación sobre nutrición y agricultura sostenible, campañas de promoción de la alimentación saludable, y proyectos de fortalecimiento de la producción local de alimentos. Estas estrategias se han diseñado teniendo en cuenta las necesidades y características específicas de cada comunidad, y buscan promover una alimentación equilibrada y nutritiva, respetando al mismo tiempo las tradiciones alimentarias y culturales de los pueblos indígenas.

Factores que inciden en la alimentación: La revisión bibliográfica también analizó los factores que inciden en la alimentación de las comunidades Wayuu y Awá. Entre estos factores se encuentran la disponibilidad y acceso a alimentos nutritivos, la seguridad

alimentaria, las prácticas de producción y procesamiento de alimentos, y los cambios en el estilo de vida y las dinámicas familiares. Además, se identificaron desafíos adicionales como la discriminación y marginalización, que pueden limitar el acceso de estas comunidades a alimentos nutritivos y contribuir a la malnutrición.

Los resultados de la investigación bibliográfica resaltan la importancia de comprender las características culturales, sociales y económicas de los pueblos indígenas Wayuu y Awá en relación con su alimentación, así como la implementación de estrategias de EAN adaptadas a sus necesidades y contextos específicos. Estos hallazgos proporcionan una base sólida para el diseño e implementación de intervenciones efectivas que promuevan una alimentación saludable y contribuyan al bienestar de estas comunidades indígenas.

Conclusiones

Con base en la investigación realizada en la que se tiene en cuenta el impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de las comunidades indígenas Wayuu y Awá de Colombia, en la que se estableció como objetivo general determinar el impacto de la educación nutricional en los hábitos alimentarios de comunidades indígenas Wayuu Y Awá de Colombia, con la finalidad de aportar al campo de la salud de la población indígena, se puede concluir que a través de la educación alimentaria y nutricional se pretenden combatir los factores negativos considerados como una problemática los cuales son la desnutrición y el hambre, para determinar el origen de esta problemática se pudo establecer que uno de los problemas es la pobreza extrema que habita en esa región, teniendo en cuenta el factor relevante otra de las problemáticas es el olvido y abandono por parte del Estado, siendo este un factor que toca combatir para garantizar la seguridad alimentaria de la población.

Las estrategias de educación nutricional están asociadas a las fases de motivación, acción y fase dependiente del ambiente. Para lo cual se consideran las características individuales de los receptores de información y los recursos.

Algunas de las estrategias de educación alimentaria y nutricional son:

- **El material educativo escrito:** es económico para el profesional, la persona controla el tiempo y velocidad en la que lee y es información detallada. Para esto de deben verificar el contenido, el nivel educacional de la población, material gráfico, diseño y tipografía, principios de motivación, referencia cultural y factibilidad.
- **Sesiones educativas y talleres grupales:** Hacen énfasis entre los alimentos que consumen cada persona.
- Cocina como sitio de educación alimentaria y nutricional.

A través de la educación alimentaria y nutricional es posible implementar el hábito de vida saludable a la población indígena Wayuu y Awá Para que sea posible que mejoren subalimentación y que lo implementen dentro de la comunidad porque los

factores que inciden a la desnutrición es la falta de buena alimentación, la falta de tener una educación alimenticia, la falta de tener hábitos saludables, los cuales se encuentran muy relacionados con la cultura indígena.

La enseñanza y el aprendizaje son elementos fundamentales a implementar dentro de la población indígena, considerando que esta es una de las opciones principales para combatir esta problemática social que afecta población directamente y a los niños que hacen parte de ella; se espera que con la investigación realizada se pueda conciencia para que la enseñanza y el aprendizaje alimenticio se ponga en práctica no solo de la comunidad indígena sino también en la vida y como hábito de vida saludable de las personas y el lector a quien va dirigida esta investigación.

Es importante disponer de un fundamento teórico del comportamiento alimentario para diseñar intervenciones que promuevan un estilo de alimentación saludable y estimulen un cambio de conducta. En este sentido, el primer paso para realizar una educación alimentaria nutricional exitosa es evaluar, durante la etapa de diagnóstico, el conocimiento de la persona de su patología en caso de tenerlas y su tratamiento, además de considerar factores socioeconómicos como la edad, nivel educacional y grado de alfabetización.

Recomendaciones

Las recomendaciones con respecto al aspecto metodológico implementado para realizar la investigación del trabajo, inicialmente se considera que es importante tener claro el método de investigación que se va a implementar, porque de esto depende la investigación que se va a buscar y a clasificar, para posteriormente realizar el desarrollo de la investigación, una vez tenga en cuenta el método de investigación que se va a implementar si es cualitativo o si es cuantitativo, recomendamos usar una base de datos Como Google academic, la cual se considera confiable, con extensas investigaciones significativas que pueden representar algo importante dentro del contenido y clasificación de la investigación, también es una fuente de fácil acceso de búsqueda, de fácil manejo, permitiendo que el tiempo que se tome en la investigación y en la recolección de fuentes de investigación no sea tan extenso y complejo.

Con respecto al aspecto teórico o conceptual, es enriquecedor a nivel intelectual poder identificar y reconocer distintos aspectos teóricos o conceptuales, porque se pueden identificar información otros artículos de investigación, y de esta manera poder clasificarlos inclinando la investigación conforme al planteamiento del problema, conforme a los objetivos planteados los cuales son relevantes para el desarrollo y la clasificación del concepto y la teoría investigada.

Con respecto al desarrollo del proyecto se considera que no se presentaron mayores limitaciones que impidieron realizar el ejercicio de la investigación, tampoco se presentaron discordias, siendo posible que las de investigación se desarrollara de una forma armónica implementando los métodos de investigación.

La educación alimentaria en las comunidades étnicas debe enfocarse en la inclusión y el respeto de sus costumbres. En la actualidad, los jóvenes indígenas tienen limitadas oportunidades para ingresar a la universidad en comparación con sus pares en los grandes centros urbanos. Facilitarle el acceso a la educación y brindarles oportunidades de estudio en condiciones adecuadas es un factor crucial para contribuir a la disminución de la violencia.

Bibliografía

Amaya-Castellanos, C., Gamboa-Delgado, E. M., Santacruz-Chasoy, E., & Pelcastre-Villafuerte, B. E. (2022). Loss of ancestral food practices and perception of its effect on children's health among Inga indigenous grandmothers, Nariño, Colombia. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13828-z>

Bienestar Familiar, C. I. de S. A. y. N. C. T. de E. A. y. N. P. S. I. C. (2017). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional. https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf

Bisbicús, G. T., Libardo, J., & Nastacuas, P. (s/f) a. Comunicación con los espíritus de la naturaleza para la cacería, pesca, protección, siembra y cosecha en el pueblo indígena Awá de Nariño. *Asociacionminga.co*. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de <https://asociacionminga.co/wp-content/uploads/2020/08/libro-awa-completo.pdf>

Bisbicús, G. T., Libardo, J., & Nastacuas, P. (s/f) b. Comunicación con los espíritus de la naturaleza para la cacería, pesca, protección, siembra y cosecha en el pueblo indígena Awá de Nariño. *Asociacionminga.co*. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de <https://asociacionminga.co/wp-content/uploads/2020/08/libro-awa-completo.pdf>

Bravo, m. D. (2019). Educación alimentaria y nutricional como herramienta para ampliar conocimientos actitudes y prácticas sobre el consumo de alimentos en la población escolar de la corporación senderos de esperanza. Pontificia universidad javeriana, Cundinamarca. Bogotá: repositorio pontificia universidad javeriana. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/49841/Documento%20final.%20Entregado%20a%20Biblioteca.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=La%20Educaci%C3%B3n%20Alimentaria%20y%20Nutricional,obtener%20estilos%20de%20vida%20saludable>

Buitrago, Y. M. (2016). Sembrando Coca y cosechando plata: Economía familiar cocalera en el pueblo Awá de Ricaurte Colombia. Ecuador: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales - Sede Ecuador, disponible en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/8156/2/TFLACSO-2016YMOB.pdf>

Buitrago, Y. M. (2016). Sembrando Coca y cosechando plata: Economía familiar cocalera en el pueblo Awá de Ricaurte Colombia. Ecuador: Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales - Sede Ecuador, disponible en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/8156/2/TFLACSO-2016YMOB.pdf>

Canova-Barrios, C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. Revista colombiana de enfermería, 14(12), 23. <https://doi.org/10.18270/rce.v14i12.2025>

Cardenas Villalobos, M. (2016) a. Influencia del conflicto armado en la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional del pueblo Awá del suroccidente colombiano. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia, disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/58811>

Cardenas Villalobos, M. (2016) b. Influencia del conflicto armado en la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional del pueblo Awá del suroccidente colombiano. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia, disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/58811>

Cárdenas Villalobos, M. (2016). Influencia del conflicto armado en la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional del pueblo Awá del suroccidente colombiano. Trabajo de profundización presentado como requisito para optar al título de Magister en Seguridad Alimentaria y Nutricional. Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/58811/Mar%c3%adaA.C%c3%a1rdenasVillalobos.2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Colombia: La falta de respuestas del estado a los niños wayúu de la Guajira. (s/f). Servindi - Servicios de Comunicación Intercultural. Recuperado el 5 de marzo de 2024, de <https://www.servindi.org/actualidad-informe-especial/01/09/2021/colombia-la-falta-de-respuestas-del-estado-los-ninos-wayuu-de>

Comunidad Andina, S. G. (Ed.). (2011). Mejoramiento de la nutrición en poblaciones indígenas de la CAN. Secretaria general de la comunidad Andina. https://www.comunidadandina.org/StaticFiles/2012131111733nutricion_pueblos_indigenas.pdf

Comunidad Andina, S. G. (Ed.). (2011). Mejoramiento de la nutrición en poblaciones indígenas de la CAN. Secretaria general de la comunidad Andina. https://www.comunidadandina.org/StaticFiles/2012131111733nutricion_pueblos_indigenas.pdf

Corporación Grupo Semillas. (2015). La resolución 3168 del ICA de 2015 sobre semillas reemplaza la resolución 970 Recuperado de <http://www.semillas.org.co/es/la-resoluci>

Cotes Cantillo, K., Vargas Sandoval, G. A., Zazuk, N. A., Díaz Jiménez, D., Díaz Jiménez, D., Vallejo, E. D., & Castañeda Orjuela, C. (2016). Hambre y desnutrición en la Guajira. Instituto Nacional de Salud. <https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/publicaciones%20alternas/boletin8-wayuu/resultados.html>

Cruz, J. M. (2019). Rescate de la cocina Wayúu a través de la conservación de tradiciones gastronómicas. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12749/11919>

DANE (2019) Población indígena de Colombia, resultados del Censo Nacional de Población y Vivienda 2018: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/boletines/grupos-etnicos/presentacion-grupos-etnicos-2019.pdf>

DANE. (2018). Informes de Estadística Sociodemográfica Aplicada. Bogotá, Colombia: Gobierno Nacional de Colombia. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/informes-estadisticas-sociodemograficas/2021-10-01-Registro-Estadistico-Base-Poblacion-REBP-2018.pdf&ved=2ahUKEwijqueB88z7AhU0sTEKHZl-Bz0QFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw36FQj2M7BdwKnXaz2OJv0R>

De las Rosas García Bravo, M. (2021). La alimentación y su connotación en la cultura Wayuu. Revista de Bioética Latinoamericana, PP. 26, 1-13. Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/bitstream/handle/123456789/47580/articulo1.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Los%20wayuu%2C%20suelen%20tener%20una>

del Mar Fajardo Bravo, M. (2019). Educación alimentaria como herramienta para ampliar conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de alimentos en la población escolar de la corporación de senderos esperanza [Pontificia Universidad Javeriana]. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/49841/Documento%20final.%20Entregado%20a%20Biblioteca.pdf?sequence=1>

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (2021). Registro Estadístico Base Población (REBP) 2018. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/poblacion/informes-estadisticas-sociodemograficas/2021-10-01-Registro-Estadistico-Base-Poblacion-REBP-2018.pdf>

Educación, I. (s/f). SUBSECRETARÍA DE. Gob.ec. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de https://www.educacionbilingue.gob.ec/wp-content/uploads/2021/01/CARTILLA-AWA-ZONA-1_compressed.pdf

El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo - 2020. (s/f). Fao.org. Recuperado el 17 de enero de 2023, de <https://www.fao.org/publications/sofi/2020/es/>

El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo - 2020. (s/f). Fao.org. Recuperado el 17 de enero de 2023, de <https://www.fao.org/publications/sofi/2020/es/>

Erazo Arteaga, D. C., García, J. I., Chavarriaga Maya, L. M., & Quirós-Gómez, O. I. (2022). Desnutrición crónica en niños menores de cinco años de la comunidad indígena awá, Barbacoas (Nariño, Colombia), 2019. *Revista ciencias de la salud*, 20(1). <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.10868>

Espejo, J. P., Tumaní, M. F., Aguirre, C., Sánchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista Chilena de Nutrición: Órgano Oficial de La Sociedad Chilena de Nutrición, Bromatología y Toxicología*, 49(3), 391–398. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. 2019. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019. Protegerse frente a la desaceleración y el debilitamiento de la economía. Roma, FAO. <https://www.fao.org/3/ca5162es/ca5162es.pdf>

FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. 2021. América Latina y el Caribe - Panorama regional de la seguridad alimentaria y nutricional 2021: estadísticas y tendencias. Santiago de Chile, FAO. <https://doi.org/10.4060/cb7497es>

FAO, PAHO, WFP and UNICEF. (2019). Regional Overview of Food Security and Nutrition in Latin America and the Caribbean 2019. Santiago. 135. <https://doi.org/10.4060/ca6979en>

Fortalecer la educación étnica, pedido de los jóvenes del Suroccidente y Pacífico colombiano. (s/f). Gov.co. Recuperado el 14 de diciembre de 2023, de <https://www.mineducacion.gov.co/portal/salaprensa/Comunicados/416036:Fortalecer-la-educacion-etnica-pedido-de-los-jovenes-del-Suroccidente-y-Pacifico-colombiano>

González, M., & Rodríguez, A. (2019). Impacto del cambio climático en la biodiversidad de la región neotropical. *Revista de Ecología Neotropical*, 6(9), 13-27. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5258/525869069013/html/>

Hambre y desnutrición en La Guajira. (s/f). Gov.co. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de <https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/publicaciones%20alternas/boletin8-wayuu/resultados.html>

Harinita or saawa. (2015, Abril 30). Slow Food Foundation. <https://www.fondazioneslowfood.com/en/ark-of-taste-slow-food/harinita-or-saawa/>

Hernández Nava L.G, Rojo Moreno L. Vásquez Chávez A.E, Murillo J.M (2017) Hábitos alimentarios, actividad física y estilo de vida en adolescentes escolarizados de la ciudad de México y del estado de Michoacán. Vol.: 23, Páginas. 39 - 46, disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). (s.f.). Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/system/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf

Jaramillo, J. F. S., & Hasegan, T. C. (2021, julio 14). The Awá people in Colombia threatened by foreign armed and socio-environmental conflict. *Global Voices*. <https://globalvoices.org/2021/07/14/the-awa-people-in-colombia-threatened-by-foreign-armed-and-socio-environmental-conflict/>

Jaramillo, J. F. S., & Hasegan, T. C. (2021, julio 14). The Awá people in Colombia threatened by foreign armed and socio-environmental conflict. *Global*

Voices.<https://globalvoices.org/2021/07/14/the-awa-people-in-colombia-threatened-by-foreign-armed-and-socio-environmental-conflict/>

Jimenes, D. I. C., & Taticuan, G. M. T. (s/f) a. Saberes y prácticas ancestrales de la gastronomía Awá, una estrategia pedagógica para fortalecer la cultura tradicional con los estudiantes de grado 2o de la Sede Peña La Alegría Municipio de Tumaco. Edu.co. Recuperado el 10 de mayo de 2023, de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/26393/gmtaquezt%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jimenes, D. I. C., & Taticuan, G. M. T. (s/f) b. Saberes y prácticas ancestrales de la gastronomía Awá, una estrategia pedagógica para fortalecer la cultura tradicional con los estudiantes de grado 2o de la Sede Peña La Alegría Municipio de Tumaco. Edu.co. Recuperado el 10 de mayo de 2023, de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/26393/gmtaquezt%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jimenes, D. I. C., & Taticuan, G. M. T. (s/f). Saberes y prácticas ancestrales de la gastronomía Awá, una estrategia pedagógica para fortalecer la cultura tradicional con los estudiantes de grado 2º de la Sede Peña La Alegría Municipio de Tumaco. Edu.co. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/26393/gmtaquezt%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Karol Cotes Cantillo, G. A. (2016) a. Hambre y Desnutrición en la Guajira. Bogotá: Instituto Nacional de Salud disponible en:

<https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/publicaciones%20alternas/boletin8-wayuu/resultados.html>

Karol Cotes Cantillo, G. A. (2016) b. Hambre y desnutrición en la Guajira. Bogotá: Instituto Nacional de Salud disponible en: <https://www.ins.gov.co/Direcciones/ONS/publicaciones%20alternas/boletin8-wayuu/resultados.html>

Las dietas tradicionales e indígenas ayudan a respetar el medio ambiente e impulsar el desarrollo sostenible. (2019, noviembre 27). ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/11/1465951>

Leiton, M. P. I. (2018). LA SEGURIDAD ALIMENTARIA INDIGENA: EL SABER TRADICIONAL Y LA INTERVENCIÓN DEL ESTADO. Escuela de Ciencias Jurídicas y Políticas.

López Ríos J. M. Cristancho S. Posada Zapata I. C. (2021) Perspectivas comunitarias alrededor de la desnutrición infantil en tres comunidades Wayuu de La Guajira (Colombia), Vol. 19 N° 2: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732021000200094

López, S. C. R. (2021). Cultura alimentaria desde la cosmovisión de los pueblos indígenas. Boletín Informativo CEI, 8(2), 106–111. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/BoletinInformativoCEI/article/view/2690>

Manual del Proceso Educativo de Educación Alimentaria y Nutricional. (s.f). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/362642658_EDUCACION_ALIMENTARIA_Y_NUTRICIONAL_MANUAL_DEL_PROCESO_EDUCATIVO

Meléndez, J. A. B., Vega y León, S., Vázquez, C. C. R., Cervera, S. B., Hernández Nava, L. G., Rojo-Moreno, L., Vázquez Chávez, A. E., & Ernesto Murillo, J. M. (s/f).

Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. Renc.es. Recuperado el 11 de marzo de 2024, de

https://renc.es/imagenes/auxiliar/files/renc_2017_1_06_vega_y_leon_s_conductas_alimentarias_en_adolescentes_de_michoacan.pdf

Ministerio de Cultura de Colombia, Mincultura. (2019). Caracterizaciones de los Pueblos Indígenas de Colombia. Dirección de Poblaciones: <http://www.mincultura.gov.co/prensa/noticias/Documents/Poblaciones/PUEBLO%20WAY%20C3%9AU.pdf>

Navarro, A. M. A. (s/f). Creencias y prácticas de cuidado gestantes pertenecientes a la comunidad indígena. Edu.co. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/62835/Tesis%20-%20Creencias%20y%20pr%C3%A1cticas%20de%20cuidado%20gen%C3%A9rico%20de%20gestantes%20pertenecientes%20a%20la%20comunidad%20ind%C3%ADgena%20Way%20C3%BAu1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

OMS. (12 de 05 de 2023). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet#:~:text=Para%20los%20adultos,o%20arroz%20moreno%20no%20procesados>)

Organización de la Naciones Unidas ONU. (2019). informe de los objetivos de desarrollo sostenibles https://unstats.un.org/sdgs/report/2019/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2019_Spanish.pdf

Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura FAO., O. (2022). Colombia en una mirada. <https://www.fao.org/colombia/fao-en-colombia/colombia-en-una-mirada/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2015). Políticas de Seguridad Alimentaria y Nutricional y Pueblos Indígenas en Colombia. Cundinamarca. Bogotá: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Obtenido de <https://www.fao.org/3/i4467s/i4467s.pdf>

Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura. (9 de 11 de 2021) a. El trabajo de la FAO sobre el derecho a la alimentación. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura: <https://www.fao.org/3/ca6142es/ca6142es.pdf>

Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura. (9 de 11 de 2021) b. El trabajo de la FAO sobre el derecho a la alimentación. Obtenido de Organización de las Naciones Unidas Para la Alimentación y la Agricultura: <https://www.fao.org/3/ca6142es/ca6142es.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, O. (2015). El Estado de la Inseguridad Alimentaria en el Mundo 2015 (SOFI). Food & Agriculture Organization of the United Nations (FAO). <https://www.fao.org/fsnforum/es/resources/el-estado-de-la-inseguridad-alimentaria-en-el-mundo-2015-sofi>

Organización Nacional Indígena de Colombia (ONIC). (2019) Wayuu: <https://www.onic.org.co/pueblos/1156-wayuu>

Organización Nacional Indígena de Colombia. (2019) a. Wayuu. <https://www.onic.org.co/pueblos/1156-wayuu>

Organización Nacional Indígena de Colombia. (2019.) b. Wayuu. <https://www.onic.org.co/pueblos/1156-wayuu>

Portafolio. (s/f). Más de la mitad de los colombianos posee malos hábitos alimenticios. Portafolio.co. Recuperado el 8 de septiembre de 2023, de

<https://www.portafolio.co/tendencias/mas-de-la-mitad-de-los-colombianos-posee-malos-habitos-alimenticios-534875>

Ranchería, se utiliza para tostar las semillas, evitando que se quemem durante este procedimiento. Harinita or saawa. (2015, Abril 30). Slow Food Foundation. <https://www.fondazioneslowfood.com/en/ark-of-taste-slow-food/harinita-or-saawa/>

Redalyc. (s.f.). La biblioteca universitaria en la formación de usuarios para la investigación científica. Revista Interamericana de Bibliotecología, 36(1). Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/5258/525869069013/html/>

Rojas, D. (2023). Hábitat colectivo de carácter social con enfoque étnico en la comunidad awá reasentada en Tumaco, Nariño. Pontificia universidad javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/64477/Trabajo%20de%20grado%20Diana%20Catalina%20Lozano.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rosas, V. (2022, mayo 6). What to eat in La Guajira, Colombia. My Trip Colombia. <https://www.mytripcolombia.com/en/what-to-eat-in-la-guajira-colombia/>

Universidad de La Sabana. (2017). Indígenas Wayuu: Empresas familiares con motivaciones ancestrales. <https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/indigenas-wayuu-empresas-familiares-con-motivaciones-ancestrales/#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20basar%20su%20econom%C3%ADa,expresar%20c%C3%B3mo%20conciben%20la%20vida>

Servicio, N., De, A., Estrada, C. M., Contreras, E. R., De, L., Villarreal, J. T., Alberto, C., Serrano, B., Enrique, C., Andrade, P., Robles, C. E., Moreno, N. B., Angélica Quintero, L., Ricardo, E., Weber, G., Torres, E. C., Barbero, R. M., Malagón, R., Carlos, B., ... Chef, M. (s/f). Centro nacional de hotelería, turismo y alimentos regional distrito capital. Com.co. Recuperado el 13 de diciembre de 2023, de https://elderecho.com.co/wp-content/uploads/2021/11/cocina_ancestral_tradicional_guajira.pdf

Universidad Nacional de Colombia, Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2015). Bogotá, Colombia: Departamento Para La Prosperidad Social. Recuperado el 9 de 10 de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/Forms/DispForm.aspx?ID=21426>

Universidad Nacional de Colombia, Bienestar Familiar, Instituto Nacional de Salud. (2015). Encuesta Nacional de la Situación Nutricional (ENSIN 2015). Bogotá, Colombia: Departamento Para La Prosperidad Social. Recuperado el 9 de 10 de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/Forms/DispForm.aspx?ID=21426>

Villaba, P. S. (s/f). La exótica gastronomía de la Guajira, cinco gustos para el paladar. Villalobos, M. A. C. (2016). Influencia del conflicto armado en la soberanía y seguridad alimentaria y nutricional del pueblo Awá del suroccidente colombiano. Universidad Nacional de Colombia.

Working Group on Indigenous Food Sovereignty. (s/f). Indigenous food sovereignty | indigenous food systems network. Recuperado el 12 de diciembre de 2023, de <https://www.indigenousfoodsystems.org/food-sovereignty>

30 años de vida organizativa de la Unidad Indígena del Pueblo Awá - UNIPA. (s/f). Iom.int. Recuperado el 3 de noviembre de 2023, de <https://colombia.iom.int/es/news/30-anos-de-vida-organizativa-de-la-unidad-indigena-del-pueblo-awa-unipa>

Recursos disponibles

Google academic, Scielo, Redalyc, Sage, Dialnet, Doaj, Sidalc, EBSCO, Medline, Higwire (Stanford University), Biblioteca virtual para la vigilancia en salud pública en Colombia, Biblioteca virtual en salud (BVS), entre otros medios de información como sitios web con información verídica y concerniente al tema de investigación. En la que se busca identificar la influencia de la educación alimentaria en los hábitos alimentarios de comunidades indígenas wayuu y awá de Colombia.

Recursos materiales

Computadores, Internet, Libros, Revistas de Investigación, Celulares.

Recursos institucionales

Bases de datos suministradas por la Universidad del Atlántico en su biblioteca virtual.