

IMPORTANCIA DE LA CONCEPCIÓN DE UNIVERSO CULINARIO EN LA GUÍA ALIMENTARIA BASADA EN ALIMENTACIÓN REAL Y BIODIVERSIDAD: CASO COLOMBIA¹

A IMPORTÂNCIA DO CONCEITO DE UNIVERSO CULINÁRIO NO GUIA ALIMENTAR BASEADO EM ALIMENTOS REAIS E BIODIVERSIDADE: O CASO DA COLÔMBIA

THE IMPORTANCE OF THE CONCEPT OF CULINARY UNIVERSE IN THE FOOD GUIDE BASED ON REAL FOOD AND BIODIVERSITY: COLOMBIA CASE

Jaime Garcia¹
Gustavo Cediél Giraldo²

RESUMEN

El concepto de universo culinario se refiere a la interacción de diversos elementos que influyen en la alimentación, como la historia, las técnicas culinarias, los factores socioculturales, la nutrición y los procesos físicos y químicos de los alimentos. A través de una investigación cualitativa que incluyó entrevistas con expertos —como cocineros, antropólogos y nutricionistas—, se exploró cómo este concepto puede aplicarse a las políticas públicas alimentarias. La investigación mostró que el universo culinario no solo es relevante como campo interdisciplinario, sino que también desempeña un papel clave en la creación de guías alimentarias más adaptadas a las realidades locales. Un hallazgo importante fue la necesidad de reconocer la diversidad de prácticas alimentarias y sus vínculos con los contextos culturales y sociales. Incorporar este enfoque contribuiría a que las guías alimentarias fueran más comprensibles y accesibles para la población. Los resultados sugieren que, al integrar el universo culinario en las guías alimentarias, se mejora tanto la pertinencia cultural como la efectividad de las recomendaciones. Además, se destaca la importancia de los cocineros como puente entre las políticas públicas y las comunidades, facilitando la implementación de guías que se ajusten a los hábitos locales. Así, la investigación contribuye a fortalecer las políticas alimentarias, promoviendo una integración más inclusiva entre los saberes científicos y populares, en beneficio de la soberanía alimentaria y del tejido social.

Palabras clave: Guía alimentaria; Universo culinario; Aspectos socioculturales; Nutrición; Cocineros.

¹ Profesional en Ciencias Culinarias. Universidad de Antioquia. E-mail jrgarciajhue@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7787-6683>

² Doctor en Nutrición y Alimentos. Docente investigador, Grupo de Investigación Saberes Alimentarios (SAL), Universidad de Antioquia. E-mail gustavo.cedielg@udea.edu.co ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9968-2408>

RESUMO

O conceito de universo culinário refere-se à interação de diversos elementos que influenciam a alimentação, como a história, as técnicas culinárias, os fatores socioculturais, a nutrição e os processos físicos e químicos dos alimentos. Por meio de uma pesquisa qualitativa que incluiu entrevistas com especialistas —como chefs, antropólogos e nutricionistas—, explorou-se a aplicação desse conceito nas políticas públicas alimentares. A pesquisa mostrou que o universo culinário não é apenas relevante como campo interdisciplinar, mas também desempenha um papel fundamental na criação de diretrizes alimentares mais adaptadas às realidades locais. Um achado importante foi a necessidade de reconhecer a diversidade de práticas alimentares e seus vínculos com os contextos culturais e sociais. Incorporar essa abordagem pode tornar as diretrizes alimentares mais compreensíveis e acessíveis para a população. Os resultados sugerem que, ao integrar o universo culinário nas diretrizes alimentares, aprimoram-se tanto a relevância cultural quanto a eficácia das recomendações. Além disso, destaca-se a importância dos cozinheiros como elo entre as políticas públicas e as comunidades, facilitando a implementação de diretrizes ajustadas aos hábitos locais. Assim, a pesquisa contribui para o fortalecimento das políticas alimentares, promovendo uma integração mais inclusiva entre os saberes científicos e populares, o que beneficia a soberania alimentar e o tecido social.

Palavras-chave: Guia alimentar; Universo culinário; Aspectos socioculturais; Nutrição; Cozinheiros.

ABSTRACT

The concept of the culinary universe refers to the interaction of various elements that influence food, such as history, culinary techniques, sociocultural factors, nutrition, and the physical and chemical processes of food. Through qualitative research, including interviews with experts such as chefs, anthropologists, and nutritionists, the application of this concept to public food policies was explored. The research showed that the culinary universe is not only relevant as an interdisciplinary field but also plays a key role in creating food guidelines more adapted to local realities. An important finding was the need to recognize the diversity of food practices and their links to cultural and social contexts. Incorporating this approach would help make food guidelines more understandable and accessible to populations. The results suggest that integrating the culinary universe into food guidelines would improve both the cultural relevance and effectiveness of the recommendations. Furthermore, the importance of chefs as a bridge between public policies and communities is highlighted, facilitating the implementation of guidelines in tune with local habits. Thus, the research contributes to strengthening food policies, promoting a more inclusive integration of scientific and popular knowledge, which benefits food sovereignty and social fabric.

Keywords: Food guide; culinary universe; socio-cultural aspects; nutrition; cooks.

INTRODUCCIÓN

El ICBF y la FAO (2015)⁽¹⁾ señalan que una guía alimentaria es un instrumento destinado a orientar las políticas nacionales en materia de alimentación, educación nutricional y otras intervenciones de salud pública. Sin embargo, la alimentación también involucra diversos campos del conocimiento, como los procesos físicos y químicos, las representaciones sociales, ecosistémicas, culturales e históricas, así como la comprensión de las diferentes territorialidades.

Por ello, la categoría de universo culinario debería integrarse en la concepción de las guías alimentarias, debido al alcance contextual que ofrece respecto a la alimentación de personas, comunidades y poblaciones en distintos territorios. Especialmente, porque la culinaria constituye el vínculo entre el ser humano y la naturaleza a través de los alimentos naturales, lo que se traduce en mejor salud y organización de la vida.

Colombia, en particular, es un país con una riqueza extraordinaria en términos territoriales, ya que posee múltiples bioterritorialidades, todos los pisos térmicos, dos océanos, una extensa red hídrica con ríos, lagunas, quebradas y riachuelos, además del Amazonas y la cordillera septentrional que divide el país en tres regiones.

Esta riqueza se extiende a lo cultural, producto de diversas influencias sociales e históricas, y se refleja en una amplia oferta de alimentos derivados de los distintos biomas del territorio. Por ello, aplicar un enfoque alimentario basado en parámetros históricos, socioculturales, fisicoquímicos, territoriales y nutricionales —a través de la evolución culinaria— resulta indispensable para la guía alimentaria colombiana, pues permite una comprensión más profunda de los desafíos y problemáticas de cada región y población.

Con base en estos antecedentes, el objetivo de este trabajo fue establecer la relación entre la concepción de universo culinario y la guía alimentaria colombiana: (i) ampliando la categoría de universo culinario en el contexto nacional; (ii) indagando con actores clave de los sectores gubernamental, académico y comunitario —como representantes del Ministerio de Salud, la sociedad civil, y especialistas en nutrición, ingeniería de alimentos, ciencias culinarias, antropología de la alimentación e historia—; y (iii) describiendo, a partir de esos insumos, la importancia del universo culinario en la construcción de una guía alimentaria adaptada a la realidad colombiana.

METODOLOGÍA

Esta investigación adopta un enfoque cualitativo y se desarrolló mediante un diseño que integra diversas técnicas de recolección de datos, tales como entrevistas semiestructuradas, grupos focales y revisión documental. La información fue obtenida principalmente a partir de registros documentales, entrevistas con actores clave en el ámbito alimentario —como cocineras y cocineros tradicionales,

antropólogos, nutricionistas e ingenieros de alimentos— y búsquedas en bases de datos especializadas.

Bases de datos utilizadas. La búsqueda documental se realizó en fuentes académicas y especializadas, como Google Scholar, el repositorio institucional de la Universidad de Antioquia y guías alimentarias de otros países, incluyendo Estados Unidos, México, Brasil y varios países europeos. Los criterios de búsqueda incluyeron palabras clave como universo culinario, guías alimentarias, alimentación tradicional, nutrición colombiana y sistemas alimentarios locales, con el fin de obtener una caracterización lo más completa posible del contexto alimentario colombiano y su relación con la guía alimentaria nacional.

Recolección de información

La recolección de datos se organizó en seis componentes fundamentales:

1. **Búsqueda documental:** se realizaron búsquedas exhaustivas en bases de datos académicas y bibliotecas, con el objetivo de establecer una base teórica sólida sobre el concepto de universo culinario, su vínculo con guías alimentarias internacionales y su aplicabilidad al contexto colombiano. Las fuentes incluyeron estudios sobre sistemas alimentarios, prácticas culinarias tradicionales y políticas alimentarias en Colombia, Estados Unidos, México, Brasil y Europa.

2. **Entrevistas semiestructuradas y grupos focales:** se realizaron entrevistas individuales y discusiones grupales con expertos en alimentación, incluyendo cocineros y cocineras tradicionales, antropólogos, nutricionistas e ingenieros de alimentos. Los participantes fueron seleccionados mediante muestreo en cadena (bola de nieve), lo cual permitió establecer una red de especialistas clave. Los grupos focales se organizaron por regiones para captar las particularidades locales.

3. **Creación de archivos multimedia:** se elaboraron videos y presentaciones para facilitar la comprensión y divulgación de los hallazgos. Estos materiales fueron utilizados como herramientas de comunicación entre actores involucrados, garantizando el acceso equitativo a la información.

4. **Triangulación de la información:** se realizó triangulación metodológica entre entrevistas, grupos focales y documentos revisados, fortaleciendo la validez del estudio. Esta comparación permitió ampliar la comprensión del universo culinario y su aplicabilidad práctica.

5. **Saturación teórica.** Se consideró que se alcanzó la saturación teórica cuando las entrevistas y los grupos focales dejaron de aportar nueva información relevante.

6. **Perfil de los participantes.** Participaron 15 especialistas del campo alimentario (antropólogos, nutricionistas, cocineros portadores de tradición), lo que garantiza diversidad de perspectivas y adecuada representatividad de los actores clave en la investigación

RESULTADOS

La investigación reveló cómo el concepto de universo culinario se despliega en una variedad de dimensiones que van más allá de la alimentación y abordan tanto aspectos materiales como simbólicos. Según la definición propuesta por Julián Estrada (1982)⁽²⁾, este universo incluye técnicas culinarias, productos (animales, vegetales, minerales), costumbres alimentarias, sistemas de comercio y tradiciones culinarias, entre otros elementos que definen la relación de las personas con los alimentos.

categoría que la conforman todos aquellos elementos, conceptos y acciones que enumeramos así; Utensilios; técnicas de cocción; técnicas de almacenamiento; naturaleza de los productos (animal, vegetal, mineral); costumbres (origen, mantenimiento, desaparición); áreas donde se preparan los alimentos (estructura física, función social); tradiciones orales y escritas; recetas; supersticiones; restricciones (religiosas, sexuales); contexto socioeconómico y geográfico; mercados, comercio y distribución de alimentos; estudios [dietéticos](#); industria alimenticia; establecimientos de consumo (restaurantes, cafeterías y bares); actividades ceremoniales y protocolarias. Sus orígenes; formas; difusión; aceptación o rechazo; historia; simbolismo y repercusiones e incidencias en la organización social (Estrada, 1982) ⁽²⁾.

A través de entrevistas con cocineras y cocineros tradicionales, nutricionistas, antropólogos e ingenieros de alimentos, se estableció un vínculo

entre el universo culinario y la forma en que este incide en los hábitos alimentarios de las diversas regiones de Colombia. Las entrevistas permitieron identificar cómo los factores socioeconómicos, políticos y culturales afectan las prácticas alimentarias locales y cómo el universo culinario puede servir para mejorar la guía alimentaria colombiana.

Los conocimientos y experiencias en temáticas alimentarias de los diferentes entrevistados —entre ellos cocineras portadoras de tradición, cocineras profesionales, antropólogos, nutricionistas e ingenieros de alimentos— permitieron crear un vínculo entre el universo culinario y la influencia que este tiene sobre los hábitos y modos alimentarios de las personas en distintas territorialidades alimentarias del país. En este vínculo se relacionan la nutrición, las expresiones sociales como la política y la economía, el ejercicio cultural y la oferta gastronómica territorial de cada región.

La concepción de universo culinario se plantea como “el punto donde convergen todos los elementos que giran alrededor de la alimentación, donde se involucran las razones, historias, técnicas e indumentarias, junto con los aspectos socioculturales, las bio-territorialidades pertenecientes a cada región, la nutrición humana ligada a lo académico y a lo práctico, así como los procesos físicos y químicos que dan lugar a la transformación, procesamiento, consumo y sentido alimentario de cada una de las personas, comunidades y poblaciones”.

Con esta nueva categoría de universo culinario, se estableció un diálogo entre nutricionistas, ingenieros de alimentos y cocineros para revisar qué tan pertinente y adecuado sería su uso como herramienta para la implementación de la guía alimentaria. En este diálogo se concluyó que el universo culinario puede ser un objeto de estudio para las diferentes áreas del saber, como la nutrición, la economía, la ingeniería, la antropología y la gastronomía como tal; además, es muy pertinente su inclusión en la guía alimentaria basada en alimentos, ya que genera un acercamiento y mayor contextualización respecto a la realidad alimentaria que tiene cada persona dentro de su cotidianidad.

Los testimonios de los cocineros coinciden en señalar que la alimentación tradicional está profundamente vinculada con la herencia cultural. Como menciona un cocinero en su testimonio:

Se tienen prácticas ligadas a lo familiar y todo lo culinario va ligado a la herencia. En prado y en otros lugares había palos de fruta, gallinas y una mejor alimentación. No habían llegado estas marcas que se están viendo incluso en la ruralidad como el caldo nor, o condimentos y sazonzadores. Quizá antes porque no había tanta información y la globalización ya nos muestra que no hay equidad en cuanto a los recursos y va mucho más allá, involucra lo político y entran muchas cosas que lastimosamente ya no son justas.

Generalmente uno en el campo ve cómo la gente se alimenta con su café en aguapanela hecho en leña, los huevos, los calentados que son particulares en todas las regiones. Regenerar la comida del día anterior, que nace desde la necesidad, o disfrutar el sabor de los alimentos con un día de más” (García, 2022) ⁽³⁾.

Este testimonio resalta la importancia de las tradiciones familiares y locales en la alimentación. A nivel macro, los antropólogos ofrecen una perspectiva diferente, sugiriendo que las fronteras geopolíticas no siempre limitan las costumbres alimentarias. Como señaló un antropólogo:

Los Wayuu cuando van caminando se pasan para Maracaibo y no se dan cuenta. Yo creo que es un problema más de ciertos políticos que de uno. No creo que la culinaria se vea marcada tan tajantemente de esa manera, hay veces que se pasa de un país a otro y la comida es casi la misma. Uno se da cuenta que está en otro país por las placas de los buses. La comida no conoce fronteras. Usted está en pasto y llega a Quito y dice “que paso pues”, comen lo mismo. Los haitianos van a marcar a futuro la comida de Necoclí. La gastronomía marca los territorios, pero eso no es visible. Las migraciones son clasistas. Si es haitiano que pereza, si es francés que rico (García, 2022) ⁽³⁾.

Por su parte, los nutricionistas destacan los efectos de los factores políticos y económicos en la alimentación, subrayando cómo las políticas comerciales (como los Tratados de Libre Comercio) influyen en los productos disponibles y accesibles para las comunidades:

Los factores políticos como el tratado de libre comercio influyen mucho lo que comemos. Los Sistemas

alimentarios y grandes extensiones que son usadas para el comercio ocupan extensiones de tierra grandes pero que son alimentos que muchas veces no están disponibles para disposición de la comunidad si no para exportación. La alta proliferación de expendios de alimentos está cambiando la cultura alimentaria. Ya que son más baratos entonces muchas familias van allá y empiezan a consumir alimentos que antes no. Y, sobre todo, estos alimentos que ofrecen allá no son tan frescos, son alimentos que han tenido algún grado de procesamiento entonces muchas personas empiezan a comer más carnes procesadas porque las encuentran más favorables. Entre estos otros productos (García, 2022) ⁽³⁾.

La investigación también reveló las desigualdades sociales que inciden en la alimentación, particularmente en relación con la clase social, el género y la raza. Por ejemplo, los cocineros y los antropólogos coincidieron en que las migraciones y los cambios en la estructura socioeconómica de las comunidades impactan de forma significativa las costumbres alimentarias. Los testimonios sugieren que la clase social y el acceso a los recursos alimentarios afectan directamente la calidad y la diversidad de la dieta de las personas. Las comunidades más vulnerables, especialmente en áreas rurales o empobrecidas, enfrentan desafíos importantes debido a la globalización alimentaria y a la introducción de productos industrializados.

Un aspecto relevante fue la crítica a la industria alimentaria que, en muchos casos, prioriza la producción de alimentos procesados que no son accesibles para todos, lo que genera un desajuste entre la alimentación tradicional y la oferta comercial.

La discusión sobre el universo culinario se conecta de manera crucial con el concepto de soberanía alimentaria. Los testimonios recogidos evidencian cómo la autonomía de las comunidades sobre su propio sistema alimentario está siendo erosionada por la introducción de productos procesados y la globalización de las cadenas de suministro. Sin embargo, el universo culinario también se presenta como una herramienta de resistencia que fortalece la autonomía local. Los cocineros, en particular, juegan un papel clave al ser los guardianes de la cultura alimentaria de sus comunidades, y su conocimiento profundo de los productos locales y las técnicas culinarias tradicionales puede ser un pilar fundamental para recuperar y fortalecer la soberanía alimentaria.

“La globalización ya nos muestra que no hay equidad en cuanto a los recursos. Involucra lo político, y entran muchas cosas que, lamentablemente, ya no son justas” (García, 2022) ⁽³⁾.

Este comentario refleja cómo el sistema alimentario global afecta no solo la disponibilidad de alimentos, sino también la justicia social en las comunidades, contribuyendo a desigualdades estructurales que afectan a las poblaciones más vulnerables.

En cuanto a la implementación de la guía alimentaria colombiana, los expertos coinciden en que el universo culinario es un concepto fundamental que puede enriquecer las políticas alimentarias del país. La convergencia de perspectivas de cocineros, nutricionistas y antropólogos subraya la necesidad de una visión más inclusiva y contextualizada que reconozca las particularidades de las diferentes regiones y sus sistemas alimentarios locales.

Si bien la investigación no pretende crear una nueva guía alimentaria, sí propone lineamientos concretos para mejorar la actual, considerando la diversidad de realidades socioeconómicas, culturales y geográficas del país. Además, se destaca el papel central de los cocineros y cocineras locales en la implementación de estas nuevas herramientas, ya que son ellos quienes, a través de su conocimiento práctico, pueden servir como puentes para una mejor comprensión y aplicación de la guía alimentaria.

Esta investigación demuestra que el universo culinario tiene el potencial de ser una herramienta poderosa para fortalecer la soberanía alimentaria y promover una alimentación más equitativa en Colombia. Con el aporte de las voces de los diferentes actores sociales (cocineros, nutricionistas, antropólogos), se evidencia que un enfoque multidisciplinario y contextualizado puede contribuir significativamente a la creación de políticas alimentarias más inclusivas y justas.

CONCLUSIONES

El universo culinario constituye una herramienta fundamental que puede y debe ser integrada en el diseño, aplicación y evaluación de las guías alimentarias. Su inclusión en estos procesos permite enriquecer significativamente la creación de políticas públicas alimentarias más acordes con la realidad de las poblaciones, reconociendo la diversidad cultural, regional y socioeconómica del país. Comprender las prácticas culinarias locales no solo

favorece la apropiación de los lineamientos nutricionales, sino que también promueve un diálogo entre el conocimiento técnico y el saber popular.

En Colombia, la guía alimentaria actual (2015) no ha alcanzado una difusión suficiente. Existe un profundo desconocimiento de su existencia en amplios sectores de la población. Incluso entre quienes sí la conocen, persiste la percepción de que sus recomendaciones resultan poco aplicables o alejadas de las condiciones reales de vida, acceso y hábitos alimentarios. Este distanciamiento evidencia la necesidad de contar con una guía construida desde, con y para el territorio, basada en las necesidades reales de los sistemas alimentarios locales.

El papel de cocineras y cocineros tradicionales, comunitarios y profesionales es clave para tender puentes entre la guía alimentaria y las prácticas cotidianas. Su conocimiento de los ingredientes locales, técnicas culinarias ancestrales y dinámicas socioculturales les permite adaptar y traducir las recomendaciones técnicas en propuestas prácticas y culturalmente significativas que aporten al bienestar de las comunidades. A través de su trabajo, pueden promover una alimentación saludable, diversa, sostenible y enraizada en la identidad local.

En comparación, algunos países han desarrollado guías alimentarias más integrales y culturalmente sensibles. Por ejemplo:

- Brasil adoptó una postura pionera con su Guía Alimentaria para la Población Brasileña (2014), la cual no solo se basa en nutrientes, sino en patrones alimentarios, modos de producción y el grado de procesamiento de los alimentos. Esta guía promueve el consumo de alimentos frescos y mínimamente procesados, y se opone activamente al consumo de ultraprocesados, posicionando la alimentación como un acto social, cultural y político.

- México, en su última guía (2023), ha integrado recomendaciones específicas para poblaciones indígenas, rurales y urbanas, promoviendo el rescate de la milpa, el maíz y otras prácticas tradicionales. También aborda el impacto del entorno alimentario, el etiquetado frontal y la publicidad de alimentos.

- Estados Unidos, por su parte, mantiene un enfoque más técnico, con énfasis en los nutrientes, porciones y calorías. Si bien ha hecho esfuerzos por adaptar sus recomendaciones a poblaciones latinas o afrodescendientes, aún persiste una fuerte influencia de la industria alimentaria y menos énfasis en los contextos culturales y sociales de la alimentación.

La Guía Alimentaria para la Población Colombiana del 2015, aunque ha tomado como referencia modelos europeos y norteamericanos, requiere una profunda adaptación al contexto nacional. La guía alimentaria recientemente publicada para Colombia (ICBF-UdeA, 2025)⁽⁴⁾ basada en biodiversidad y alimentación real representa la diversidad geográfica, cultural, alimentaria, culinaria y política que facilita la aplicación de recomendaciones externas sin una reducción significativa. El enfoque de sistemas alimentarios —que incluye la producción, transformación, distribución, acceso y consumo de alimentos— debe ser el eje central de cualquier política alimentaria nacional. Solo desde esta mirada sistémica y participativa se podrá construir una guía que promueva la autonomía alimentaria y el derecho a la alimentación, respete las soberanías alimentarias y valore los saberes tradicionales.

REFERENCIAS

1. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), & Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO). (2015). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años. Obtenido de Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana mayor de 2 años.
2. Estrada, J. (1982). *Antropología del universo culinario: validez y fuerza de un elemento cotidiano en la conformación de una identidad socio-cultural*. Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de: Antropólogo., Universidad de Antioquia, Medellín.
3. García, J. (2022). *Informe trabajo de campo, influencia del universo culinario sobre las guías alimentaria basada en alimentos: caso colombia*. Trabajo de campo, Universidad de Antioquia, Carmen de viboral.
4. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), & Universidad de Antioquia (UdeA) (2025). *Guía de alimentación para la población colombiana basada en biodiversidad y alimentación real*

INFORMAÇÕES DO ARTIGO	
Contribuição dos autores:	Osiyallê Akanni Silva Rodrigues: Conceituação, Escrita – primeira redação, Administração do projeto, Supervisão Thaynara Thaisa Dias Guimarães: Escrita – primeira redação, Metodologia, Escrita – revisão e edição, Escrita – revisão e edição Audêncio Victor: Escrita – revisão e edição, Validação Sisnando Souza Pacheco: Escrita – revisão e edição, Validação Andrêa Ferreira: Escrita – revisão e edição, Validação
Financiamento:	Não se aplica
Aspectos éticos:	Não se aplica
Apresentação prévia:	Não se aplica
Agradecimentos:	Não se aplica
Histórico:	Submetido: 7-3-2025 Aprovado: 11-7-2025