

#### Como citar este artículo:

Ruiz, M. (2015). Alimentando la vida frente al desplazamiento forzado: memoria y cocina como propuestas de paz. *Revista Eleuthera*, 12, 112-130. DOI: 10.17151/eleu.2015.12.6.

# ALIMENTANDO LA VIDA FRENTE AL DESPLAZAMIENTO FORZADO: MEMORIA Y COCINA COMO PROPUESTAS DE PAZ\*

NURTURING LIFE TO FACE FORCED DISPLACEMENT: MEMORIES AND KITCHEN AS PEACE PROPOSALS

MARTA RUIZ PASCUA\*\*

ELEUTHERA

## Resumen

Objetivo. Abrir una nueva óptica desde la cual explorar las memorias del conflicto armado, explicar la experiencia del desarraigo y contribuir a dar continuidad y visibilidad a las acciones por el reconocimiento y la reconstrucción de proyectos de vida de mujeres víctimas de desplazamiento forzado. Metodología. A nivel metodológico se ha desarrollado un ejercicio teórico-práctico en el que la cocina y la alimentación familiar ocupan un lugar central. Con base en una lectura y análisis de literatura temática y local se han realizado entrevistas en profundidad a un grupo de siete mujeres víctimas de desplazamiento forzado, con la particularidad de sucederse en el contexto de sus cocinas domésticas. Resultados. El artículo que sigue a continuación pretende mostrar parte de los resultados obtenidos a partir de las entrevistas y los encuentros a nivel individual y colectivo con el grupo de mujeres. Conclusión. A modo de conclusión, de dichas entrevistas y de su respectivo análisis, se deriva que la cocina —como conjunto de saberes y actividades destinadas a la alimentación— se entiende como un espacio cotidiano de reproducción de la memoria y de resistencia social y simbólica en la fase posterior al desplazamiento. A su vez, deviene centro de creación de oportunidades laborales desde donde afrontar la nueva etapa de vida con la finalidad de reconstruir el tejido familiar y social sesgado por el conflicto armado. De este modo, dicha investigación contribuye al conjunto de reflexiones que giran en torno a las posibilidades de construir una sociedad más allá del conflicto armado.

**Palabras clave:** alimentación, cocina, desplazamiento forzado, exclusión social, memoria, mujeres, reconocimiento, víctimas.

\* Este artículo presenta los resultados de una primera aproximación al desplazamiento forzado desde la experiencia vivida por un grupo de mujeres residentes en Manizales. El proyecto, titulado “Recetas contra el desarraigo: mujeres construyendo memoria. Una aproximación al desplazamiento forzado en Colombia desde la cocina”, se desarrolló entre los meses de abril a junio de 2014, en el marco del proyecto del CEDAT (Universidad de Caldas) que lleva por título “Memorias de un ayer que no prescribe. La verdad histórica como un camino hacia la justicia y la reparación integral de las víctimas en Colombia”. Dicha estancia, la primera como estudiante de Doctorado de la Universidad de Barcelona, fue parcialmente financiada por la “Ayuda para proyectos fuera de Cataluña”, concedida por la Fundación Universitaria Agustín Pedro y Pons, centro adscrito a dicha institución.

\*\* Universidad de Barcelona, España. E-mail: martaruizpas@gmail.com. ORCID: orcid.org/0000-0001-5968-7503



## Abstract

**Objective.** To open a new perspective from which to explore the memories of the armed conflict, to explain the experience of uprooting and help provide continuity and visibility to the actions for recognition and reconstruction of life projects of women victims of forced displacement. **Methodology.** A theoretical and practical exercise, in which the kitchen and family nutrition are central, has been developed as methodology. Based on reading and analysis of thematic and local literature, in-depth interviews have been conducted with a group of seven women victim of forced displacement, with the particularity that they took place in the context of their domestic kitchens. **Results.** The article that follows is intended to show some of the results obtained from the interviews and individual and collective meetings with the group of women. **Conclusion.** In conclusion, from these interviews and their respective analysis, it follows that the kitchen—as the set of knowledge and activities devoted to a diet—is understood as a daily space for reproduction of memories and of social and symbolic resistance in the stage subsequent to displacement. In turn, it becomes the center of creation for employment opportunities from which to face the new stage of life in order to rebuild the family and social fabric biased by the armed conflict. Thus, this research contributes to the set of reflections that revolve around the possibilities of building a society beyond armed conflict.

**Key words:** food, kitchen, forced displacement, social exclusion, memory, women, recognition, victims.

## Introducción

En las siguientes páginas nos topamos con formas de sobrevivir a la realidad del conflicto armado. El proyecto presentado a continuación afrontó el reto de identificar los elementos que rescatan un grupo de mujeres para darle continuidad a sus vidas después del desplazamiento y en cómo se intenta darle visibilidad en un contexto de falta de reconocimiento de las experiencias de vida del colectivo de desplazados al interior de la sociedad colombiana.

Para ello se identificaron tres unidades de análisis diferenciadas, pero marcadamente entrelazadas, que ayudan a explicar el contexto espacio-temporal de la investigación: en primer lugar, se afrontan los hechos verbalizados de la experiencia del desplazamiento forzado por parte de las mujeres protagonistas de la investigación, así como del estado en el que actualmente se encuentran; en segundo lugar, se tiene en cuenta el espacio que ocupan los momentos relativos a la alimentación; y, por último, se pretende un acercamiento a los usos de la memoria y otras estrategias sociales —entre ellas las vinculadas al hecho de cocinar y alimentar(se)— necesarias en el proceso de empoderamiento, resignificación y transición a nuevas formas de vida cotidiana. Dichas estrategias giran en torno a la necesidad del recuerdo y la innovación como capacidad de adaptación, en aras de acabar con la situación de vulnerabilidad y como punto de inicio para el replanteamiento de proyectos de vida.

Las reflexiones presentadas a continuación surgen de un trabajo de campo realizado durante los meses de abril a junio de 2014, el cual fue posible gracias a la participación de siete mujeres víctimas de desplazamiento forzado que proceden de diferentes municipios y veredas del departamento de Caldas y de otros departamentos como La Guajira y el Valle del Cauca. Actualmente, residen en el término municipal de Manizales tanto en zona urbana como en veredas adyacentes. Su participación consistió en la elaboración de una narrativa en torno al desarraigo desde el espacio de sus propias cocinas domésticas y durante la recreación de una receta por ellas mismas elegida. En este contexto, el papel de la investigadora consistió en fomentar el recuerdo y facilitar el afloramiento de ideas y emociones —siendo este un ejercicio común entre mujeres en las cocinas—, estableciéndose un particular diálogo en torno a la experiencia del desarraigo a través de los alimentos y su importancia histórica y cultural en la vida de las mujeres protagonistas.

## Una antropología del desplazamiento forzado a través de la alimentación

Afrontar el estudio del desplazamiento forzado desde la cultura alimentaria de la población permite ver las transformaciones de los hábitos de producción, transformación y consumo de alimentos en un contexto de migración y violencia. En el caso colombiano existen contados precedentes que estudien la seguridad alimentaria<sup>1</sup> y las condiciones de acceso a los alimentos en familias desplazadas que permitan establecer una base para diseñar y evaluar futuras intervenciones (Prada, Herrán y Ortiz, 2008, p. 58), ya que principalmente lo hacen desde un enfoque médico y nutricional. Pero la alimentación tiene implicaciones básicas en el tejido de relaciones sociales y en el imaginario simbólico, pues permite establecer referentes que identifiquen a las personas o a grupos sociales con lo que consideran culturalmente propio, más aún, con posterioridad a la experiencia del despojo.

El eje central de este artículo consiste en cuestionar si la alimentación puede ser el hilo conductor que transporte al pasado para, mediante un ejercicio de memoria, generar un reconocimiento de las historias individuales y colectivas del desplazamiento forzado. Se trata de reflexionar sobre qué importancia tiene la alimentación en el proceso actual de resistencia simbólica a las violencias sufridas como elemento cohesionador del tejido familiar y económico en el nuevo y desfavorable entorno social al que se ven destinadas las víctimas.

La antropóloga Mary Douglas sugiere que “ciertos modelos alimentarios quizá sean la respuesta universal a determinadas condiciones sociales” (1995, p. 191), reflexión de la que

---

<sup>1</sup> Entendiéndose como el acceso seguro y permanente de los hogares a los alimentos suficientes en calidad para una vida sana y activa.

puede desprenderse que las prácticas y hábitos alimentarios están sujetos a la elección y a la toma de decisiones condicionadas por el contexto ecológico, cultural y sociopolítico que las envuelve. Aceptando esta premisa, en una situación de desplazamiento forzado, las elecciones alimentarias se definirán por tambalearse entre las preferencias identitarias definitorias del pasado y las exigencias del nuevo medio social, ecológico y económico.

Situando esta premisa en el contexto del conflicto armado se podría añadir que el estudio de la alimentación puede mostrarnos fenómenos de desestructuración social. Y a la inversa, este tipo de fenómenos puede hablarnos de modelos alimentarios y mostrarnos sus transformaciones, convirtiéndose el tipo de alimentación en un elemento de distinción entre temporalidades históricas diferentes (Poulain, 2011, p. 9) para este caso el antes y el después de la expulsión o huida obligada. Por tanto, la realidad vivida a raíz del desplazamiento forzado interfiere, más allá de la dimensión económica, en la reproducción social e identitaria como mujeres, campesinas, trabajadoras, cocineras que alimentan la familia, ahora desplazadas. En lo que aquí nos atañe afectará también en la concepción de la comida, en el imaginario alimentario y en la posibilidad de poner en práctica los saberes y habilidades interiorizados.

El desplazamiento forzado obliga a un abandono del lugar de residencia y de trabajo habitual, afectando a derechos fundamentales como es el de contar con un hogar digno y la garantía de seguridad alimentaria. Los continuos cambios de domicilio generan, como se ha señalado, una ruptura permanente de la reproducción y puesta en práctica de los saberes y conocimientos tradicionales entre los que se encuentran aquellos relativos a la cocina y la alimentación familiar.

De hecho, los relatos recogidos no solo hablarán de las transformaciones experimentadas sino que ofrecen indicadores sobre la estructura y los rasgos culinarios anteriores, así como el ambiente en el que se sitúan —después de los hechos—, reafirmando y reconstruyendo unos vínculos identitarios con la comida, con el espacio y entre el grupo. A raíz de observar la cotidianidad alimentaria que gestionan las mujeres se puede ahondar en aspectos tan importantes para la vida diaria como el desarraigo, la nostalgia, la pérdida de seguridad y soberanía alimentaria, la identidad campesina y la identidad impuesta como desplazada en el nuevo lugar, la construcción de memoria individual y colectiva, los mecanismos de relación social —actuales y anteriores al desplazamiento—, el imaginario común del pasado y el territorio o la tradición culinaria.

En efecto, a un nivel micro-social la alimentación devela la socialización de los individuos y el aprendizaje de reglas sociales desde la infancia siendo un marcador social revelador de la posición individual o de un grupo a lo largo de su vida. La producción de alimentos, su transformación en la cocina y su consumo, son rituales diarios en los que interfiere la economía, la historia, la memoria, la cultura y la identidad. En los relatos, los cambios identificados en este conjunto de elementos se manifiestan como una pérdida de soberanía en general y de

soberanía alimentaria en particular. Una pérdida del poder poner en práctica capacidades y habilidades aprehendidas que genera un sentimiento de nostalgia acentuado en el caso de las mujeres de origen campesino.

Al sistema alimentario y a los alimentos en sí mismos les otorgamos la capacidad de simbolizar y representar —en el sentido de hacer presente aquello ausente— lugares, personas, momentos, fases de la vida, situaciones políticas, ideologías, sentimientos y procesos sociales. Los efectos de la incorporación física de alimentos, es decir del acto de ingerirlos, materializados en el recuerdo de un sabor, un olor o un gusto alimentario y la sensación de pensarlo como propio, son indicadores de identidad que superan la inmediatez al transmitir información en el tiempo a través de la memoria. Pueden hacer viajar en el tiempo y representar experiencias vinculadas a determinados contextos en este caso la realidad vivida antes, durante y después del desplazamiento. Como sugieren Contreras y Gracia, “la alimentación constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico y, en ocasiones, una forma de simbolizar la realidad” (2005, p. 57).

A lo largo del proyecto se ha intentado demostrar cómo los alimentos pueden ser tomados como elementos de la memoria, pues tienen un valor simbólico y llevan consigo una identidad asignada. Los relatos de las mujeres participantes de la investigación han permitido observar la relación —creada a lo largo del tiempo— entre la persona y el alimento, así como las necesidades y dificultades de los cambios obligados. Según Calvo (1982) “la alimentación es una cotidianidad sometida al pasado individual y colectivo y vinculada a los sistemas de producción, consumo y comunicación en los cuales se inscribe actualmente” (citado en Contreras y Gracia, 2005, p. 103). Acceder a esa cotidianidad a través de los relatos ha sido viable teniendo presente la necesidad de rescatar experiencias y trayectorias de vida de un tiempo que es a la vez histórico y presente.

Las acciones repetidas que conforman las actividades económicas productivas y las acciones de reproducción social cotidianas observadas en las mujeres entrevistadas dibujan, en gran parte de forma inconsciente, un ‘quehacer’ cotidiano marcado por duras e intensas tareas. Cuando las mujeres llegan a la ciudad ponen en práctica una serie de estrategias destinadas a una supervivencia biológica de la familia, pero también social e identitaria, en la cual la dignidad juega un papel esencial. Una manera será intentar reproducir los conocimientos —entre los que se encuentran de forma predominante los relativos a la cocina y la alimentación— activando la memoria para resignificar el nuevo territorio, es decir, acudiendo recurrentemente al recuerdo del tiempo que precede al desplazamiento.

Ante la insistencia de rescatar el valor otorgado a la mujer cocinera portadora de saberes y de un capital simbólico, técnico y cultural obviado, la cocina se convierte en un espacio de memoria; un lugar desde el que ellas reproducen y construyen valores, memoria culinaria y

hechos alimentarios significativos de su historia familiar, en la que emergen especialmente las amenazas y la obligación de huir como frontera entre el antes y el después de una vida.

A continuación se intentará mostrar como la observación llevada a cabo en Manizales ha posibilitado constatar que el sistema alimentario —esto es, todo lo que concierne al hecho de alimentarse biológica, social y simbólicamente hablando— se manifiesta como objeto de recuerdo y, a su vez, de reinención permanente en la fase posterior al desplazamiento. Para ello ha sido necesario hacer énfasis en observar cómo se perciben los cambios experimentados y, en definitiva, si el desplazamiento se ve reflejado en el plato.

Como se ha señalado la alimentación es aquel ámbito social en el que experimentamos mayores cambios cuando nuestra vida sufre alguna transformación, así como frustración a la hora de intentar reparar esos contratiempos sin éxito y resistencias como expresión del arraigo creado con el pasado. Con las personas se desplazan recetas y formas de cocinar, de comer, formas de entender los momentos de la cocina y de la comida en familia. En la alimentación se cristalizan las experiencias vividas, en este caso las desigualdades, las injusticias y las dificultades encontradas, pero también las potencialidades y esperanzas del grupo de mujeres ante la nueva situación.

## Construyendo memoria desde la cocina

La aproximación a la temática planteada se llevó a cabo mediante el traslado a los hogares de cada una de las mujeres participantes y la realización de entrevistas en profundidad a nivel individual y de carácter informal y semi-espontáneo. El escenario fue la cocina donde se preparó una receta culinaria y se conversó alrededor de los fogones y de la mesa. Ello permitió captar los saberes y sabores, observar las técnicas y los conocimientos puestos en acción y evocar más fácilmente los recuerdos familiares e individuales en relación a la alimentación, así como compartir su cotidianidad, el espacio de confianza que es la cocina y, finalmente, el momento de comensalidad. Siguiendo esta metodología se manifestaron las características de un sistema alimentario sesgado por el desplazamiento forzado mientras se revalorizaban los saberes y habilidades culinarias de las cuales son portadoras las mujeres. Por este motivo, los relatos dibujaron experiencias y prácticas alimentarias pasadas y presentes que no pueden desligarse del conflicto armado.

Las personas desplazadas se reconocían como parte de una micro-sociedad (Osorio Pérez, 2007, p. 8); sin embargo, debido al desplazamiento, experimentan una pérdida del sentido de pertenencia a un grupo o comunidad, sufren trastornos de sociabilidad a consecuencia del despojo de su patrimonio social, es decir, de sus recursos materiales, sociales y simbólicos, así como trastornos psicológicos, pues durante el trabajo de campo pudieron percibirse síntomas de depresión acompañados de sentimientos de nostalgia, tristeza y frustración.

Hacíamos la fiesta del campesino, hacíamos bazares, como bailes pues. Para hacer fondos para la vereda. Todos nos ayudábamos, había empanadas, sancocho, se vendía mucha cosita, gaseosa, cerveza [...] Entre todas preparábamos cosas para vender: empanada, natilla, buñuelos [...] Pero eso aquí ya nada. (I.C., 45 años, Pensilvania, Caldas)

Por su parte, el desplazamiento es en muchas ocasiones intraurbano e interurbano. En el estudio se ha contado con la presencia de mujeres identificadas con este último tipo; pero la mayoría de las participantes pertenecían a economías campesinas, a familias con pequeñas tierras de explotación familiar y con procedencia de una trayectoria de trabajo en tierras arrendadas. En cualquier caso se trata de tierras y vidas arrebatadas donde la agricultura familiar tenía como prioridad asegurar al máximo posible la autosuficiencia alimentaria, lo que hace que adquiera un lugar central en el imaginario y la memoria de la población campesina desplazada. Esta pérdida se expresa en el relato con enunciados formulados en acciones verbales del pasado que marcan la diferencia con el presente.

Teníamos fríjol, maíz, yuca, también café, ganado, y procesábamos panela. Yo iba a vender cilantro, zanahoria, lechugas [...] Allá en la finca teníamos brevas, papaya, naranjas, mandarinas, de la leche se sacaba el queso y la mantequilla, el requesón, y tomábamos suero. Como mi mamá sabía, nos enseñó el manejo de la leche [...] El queso lo echaba a las arepas, hacía buñuelos [...] Mira que teníamos buena alimentación. Echo de menos el campo porque es que uno sabe dónde está su cidra, dónde está su auyama, el huevito de la gallina [...] Ahí tengo los pollos, voy a coger un pollito y lo voy a echar a la olla para hacer un sudado o un sancocho. Por eso uno extraña el campo. Casi no comprábamos carne porque como no nos faltaban las gallinas. ¿Y aquí qué? Aquí hay que tasar los huevos para el desayuno. (A.M., 53 años, Salamina, Caldas)

Tal y como sugiere Flor Edilma Osorio sobre la población campesina,

dejan de serlo [campesinos/as] a causa del desplazamiento forzado [...] establecen diferencias entre el antes y el ahora, poniendo en evidencia aquello que por formar parte de lo cotidiano pasaba desapercibido, pero que por su ausencia ahora cobra forma propia, se nombra, se añora y se idealiza. (2007, p. 1)

La dependencia de estas familias a la agricultura provoca fuertes impactos en el momento del desplazamiento y a la hora de reconstruir una vida en el nuevo entorno, en la mayoría de casos urbano. Mientras en el campo se vivía bajo una seguridad alimentaria debido a la abundancia de alimentos, aunque con una limitada diversificación, la dieta en la ciudad se caracteriza por una ampliación de la variedad, pero con una escasez de alimentos y mayores dificultades para

producir o proveerse de ellos. Esto genera en las personas entrevistadas una nostalgia por los proyectos perdidos o los alimentos ya inaccesibles, al menos aquellos considerados como propios. Por este motivo, la mayoría de ellas desearían vivir de y trabajar en el campo a pesar de que predomina el miedo al regreso a dicho lugar asociado con la violencia, la desprotección y la estigmatización.

Cuando estas mujeres llegan a la ciudad cumplen un papel central en el restablecimiento del núcleo familiar a través de la comida, pues en las cocinas —centro de actividades de las casas y de sus vidas— no solo se preparan los alimentos sino que se cocina memoria y resistencia al desarraigo. Para ello ponen en práctica una serie de estrategias que consisten, por lo general, en rescatar de la memoria una serie de ‘ingredientes’ —léase saberes, habilidades, capacidades, valores—. De esta manera, se ha identificado que las mujeres llegadas de zona rural conservan prácticas campesinas en el contexto de la ciudad: buscan y cultivan pequeños terrenos; trabajan para fincas cafeteras cercanas como cocineras o como jornaleras; conservan en su casa el fogón de leña para cocinar a diario o se dedican a la cría de animales para el autoconsumo y la venta a pequeña escala; entre otros ejemplos.

La memoria de las mujeres desplazadas, sobre todo de las campesinas, y los relatos recogidos y narrados desde el recuerdo de la alimentación familiar remiten a las celebraciones en las que abundaba la comida, al sentido de realización personal que ofrecían los trabajos en el campo, a la satisfacción encontrada en la manipulación de los alimentos de forma artesanal y a la calidad, en términos organolépticos y de salud, que ofrece la alimentación preparada por una misma.

Mi abuela es una matrona de la cocina. Tiene 93 años, aún vive, y la sazón que tiene mi abuela no la tiene nadie. Ella vendía comidas: carne molida, bollos limpios [...] Yo pienso que eso lo llevo en la sangre. Yo me sentaba ahí y yo la observaba a ella. Y yo la veía hacer sus arroces, y yo de pronto como toda niña jugando, había un instinto en mí que yo le prestaba atención inconscientemente. Y la veía hacer esos calderos de arroz, que a todo mundo le encantaba comer donde ella, decían que ella cocinaba muy rico. Y los dulces duraban tres y cuatro días haciéndolos. Yo me transporto allí y es lo que yo veo. Yo también hago muchos dulces. (S.M., 38 años, Riohacha, La Guajira)

De este modo se evidencia como “el saber hacer, la seguridad alimentaria que permite el entorno natural, el manejo del espacio y del tiempo, las costumbres, los ritmos cotidianos, etc., dejan de tener vigencia y sentido” (Osorio, 2007, p. 8). Sin embargo, al mismo tiempo, existe una resistencia a abandonar aquellas costumbres y aquel imaginario; una resistencia a dejar de producir y comer los alimentos por ellas mismas cultivados, pues significa dañar



parte de su identidad y dejar de ser ellas. La memoria se construye desde una “añoranza por la facilidad del acceso a los alimentos en tanto que tenían un arraigo con el espacio, con la tierra y todo aquello que ésta les proveía” (Pizarro y Londoño, 2005, p. 84).

Antes de desplazarse uno tenía las gallinitas, tenía los huevitos, ¿cierto? No tenía uno que comprar [...] el huevito allí estaba, en cambio ahora si uno no tiene con qué comprarlo, aguante la gana del huevo. Teníamos las gallinitas, hacíamos sembrado, entonces uno mantenía como abundancia en la casa. (I.C., 45 años, Pensilvania, Caldas)

Porque a mí me gusta es comer en fogón de leña. La mayoría del tiempo hago es con leña. (D.O., 76 años, Salamina, Caldas)

En esta lógica, la cocina representaría un espacio de continuidad en el cual traen recurrentemente aquellos referentes del pasado al presente para construir el futuro. La cocina se convierte de esta manera en un espacio de memoria, es decir deviene un escenario de representación desde el que ellas siguen reproduciendo la memoria culinaria y los hechos alimentarios significativos de su historia familiar, lo que viene fuertemente marcado por los hechos traumáticos sufridos. De este modo se ha evidenciado como la construcción de memoria desde los hábitos alimentarios, la verbalización de los conocimientos culinarios y la puesta en práctica de sus habilidades en la cocina, son esenciales para la exigencia de reconocimiento de sus experiencias de vida como víctimas siendo imprescindibles para la inserción social y laboral, así como para la deconstrucción del imaginario negativo y discriminatorio asociado a las personas desplazadas.

## Cocinar para la paz

El conflicto armado en Colombia ha generado millones de víctimas que sufren la violencia de la guerra de distintas formas y en contextos diversos. El desplazamiento forzado es una de las consecuencias derivada de las violencias ejercidas sobre personas, familias, colectividades y/o municipios enteros —no participantes de la guerra—, así como de la falta de protección y seguridad física y legal de estas. Dicho fenómeno —que sitúa a Colombia como segundo país con más desplazamiento interno del mundo— genera un movimiento migratorio que puede clasificarse según indicadores como, por ejemplo, la dimensión —si es masivo o a cuentagotas—, la intensidad —si es constante u ocasional—, las causas concretas que lo fuerzan, los agentes que ejecutan la violencia, el lugar de origen y destino de las personas forzadas a desplazarse, entre otros.

Sin embargo la invisibilización de este fenómeno por parte de las instituciones y de ciertos sectores sociales, así como la situación de vulnerabilidad a la que se ven sometidas, establece

un punto en común entre las víctimas de desplazamiento forzado. Estas son constantemente presentadas bajo la imposición de una identidad colectiva que aniquila la voz de las múltiples historias de vida particulares y la denominación de ‘desplazado’ se erige en contraposición a la de ‘ciudadano/a’, sufriendo así una constante revictimización. Más aún —y en lo que aquí nos concierne— las “condiciones permanentes de vulnerabilidad de las mujeres se ven exacerbadas en la guerra” (Casas et al., 2005, p. 26) no solo en el momento del desplazamiento, sino en especial durante la reconstrucción de sus vidas en la fase posterior. Como sugiere Duque,

En esta situación las mujeres desarraigadas se muestran más recursivas para encontrar los medios de sobrevivencia, generalmente informales, basados en la solidaridad y en la procura de reconstruir redes sociales que brinden contención y protección. (2000, p. 175)

En este sentido la cocina puede servir de lugar común, de punto de encuentro donde encontrar herramientas que ayuden a trabajar individual y colectivamente no solo las experiencias pasadas y presentes sino una propuesta de vida construida con base en la garantía de los derechos humanos y de valores como la paz, la justicia y la solidaridad.

En el transcurso del trabajo de campo se han identificado varias herramientas comunes en las siete mujeres participantes que les han permitido reaccionar al desarraigo que conlleva el desplazamiento forzado y resistir antes que dejarse vencer psicológicamente por los traumas y las dificultades económicas. Se trata de una resistencia silenciosa formada por acciones cotidianas individuales y colectivas en defensa, principalmente, de la reproducción social de sus valores y proyectos al interior de la familia y en la sociedad.

Para comprender esto es necesario aceptar que el desplazamiento forzado se experimenta y se vive de manera diferente y con distinta intensidad en mujeres y en hombres. Por pertenecer a la cotidianidad, no solo la alimentación sino también cualquier actividad de la cual sean responsables las mujeres en relación a los cuidados, son silenciosas, se encuentran invisibilizadas y en general son poco valoradas en el conjunto de la sociedad por considerarse parte de la esencia femenina, es decir, por encontrarse naturalizadas. Esto revierte en que, incluso para muchas mujeres, la alimentación sea únicamente una necesidad diaria que carece de extraordinariedad siendo la cocina un deber al cual dedican gran parte de su vida diaria.

No obstante cuando nos referimos a las actividades relacionadas con la alimentación, de las que se ocupan principalmente las mujeres, hablamos de actividades esenciales para la vida humana como es la capacidad de aprovisionamiento de comida —ya sea mediante la compra, el cultivo, la donación o el intercambio—, la habilidad para la transformación y conservación de los alimentos, su elaboración y su distribución, e incluso los hábitos de consumo como parte de una cultura alimentaria.

El despojo de tierras, casas y enseres que han sufrido las familias desplazadas intentará repararse, desde una posición de falta de recursos económicos y materiales, mediante una diversificación de estrategias; una maximización de cada recurso; una gran capacidad de innovación y de búsqueda de redes sociales que den acceso al ámbito laboral. La alimentación es, junto al hogar, la primera necesidad a conseguir cubrir y lo hacen desde un permanente juego entre una nostalgia manifestada en la tradición del gusto por ciertos alimentos y preparaciones —como se ha comentado en el apartado anterior— y una capacidad creadora en potencia, como se muestra a continuación.

Las mujeres a su llegada a la ciudad traen sus formas de relacionarse, de ver el mundo, de proyectarse, de alimentarse; llevan con ellas una amalgama de formas de ser, de hacer y de cocinar susceptibles de ser compartidas con otras mujeres o familias en el proceso de creación de herramientas adaptativas al nuevo entorno y a la nueva fase vital marcada por uno o varios hechos traumáticos.

Me llaman a un taller y ahí estoy. Por ejemplo una vez me invitaron a unos talleres en el colegio, que ahí es donde aprendí a hacer la avena de yuca, o el pollo relleno, la malteada de cáscara de guineo y muchas cositas sencillas. Pero yo sé que no exploto mis saberes, no voy a pedirle plata a nadie por decirles lo que sé. Yo pienso que compartir lo engrandece a uno. Yo por qué voy a quedarme con lo que yo sé si sé que hay personas que las pueden aprender. (A.M., 53 años, Salamina, Caldas)

La capacidad creadora desarrollada para huir de la escasez y la precariedad incluye tener presentes los saberes previamente adquiridos, pero también pasa por absorber cualquier conocimiento que permita aceptar los cambios que se suceden en la cocina a medida que se aprenden o inventan al antojo de la imaginación nuevas técnicas y preparaciones y se usan utensilios nuevos en sus cocinas. Esta necesidad de inventar no responde únicamente a una necesidad de supervivencia física y biológica en el nuevo entorno sino que, además, dotará de sentido la nueva realidad marcada por el desarraigo: una nueva forma de habitar la identidad a través de la comida y la cocina.

La sobrevivencia se observa además en el desarrollo de nuevos hábitos de consumo alimentario y actividades relacionadas con la cocina y con su nuevo estilo de vida. Mediante el acceso a ciertos servicios propios de vivir en la ciudad —como son los cursos ofrecidos por el SENA— las mujeres reconocen la aparición de oportunidades, en especial en relación al conocimiento y mejora de las tareas destinadas a los cuidados, invadiéndoles una sensación de apertura al mundo sobre todo para aquellas llegadas de territorios alejados de centros urbanos tal y como puede leerse en los siguientes testimonios:

La vinagreta para las ensaladas la aprendí a hacer fue acá, lo mismo las cremas, así he prosperado más en saberes. Aquí ya he aprendido a comer con medida. (A.M., 53 años, Salamina, Caldas)

Lo que pasa es que tenía un libro botánico. Como lo he leído de pasta a pasta se me ha quedado mucha cosa. Y decía que el calor de una cáscara de guineo daba fibra al cuerpo, que el salvado de trigo también daba fibra y daba calor. Que el caldo del hueso fortalecía a la persona tanto el cuero como los huesitos. Que la tinta de fríjol era una vitamina. Entonces, a mí se me ha quedado mucha cosa de ese libro y lo puse en práctica [...] Además, nosotras hacemos tortas de banano, tortas de auyama, de chocolate, de fríjol, sorbete de banano y naranja [...] A uno lo que le hace falta es plata para comer bueno, pero imaginación para hacer comida es mucha. Uno por desplazado no puede decir que está comiendo así bueno a diario, no uno no puede. (D.O., 76 años, Salamina, Caldas)

El aprovisionarse de alimentos, el cocinar y el dar de comer pasan a convertirse en espacios de indagación y adaptación al nuevo contexto teniendo como resultado la creación constante de nuevos platos, el acceso al conocimiento sobre los diferentes usos de los alimentos y una resignificación de los momentos y hábitos de consumo.

En la finca utilizábamos cualquier manteca y la echábamos en un sartén y partíamos la carne, le echábamos sal y eso quedaba como renegrida. En cambio yo aprendí que cojo el sartencito, le unto un poquito de aceite, y así me comen carne, de resto no me la comen. Sigamos la tradición de ahorita, no volvamos a la de antes porque yo tengo colesterol, imagínese. Porque yo antes era así, los chorizos los fritaba a cada rato, ahora sólo de vez en cuando y los cocinamos con jugo de mandarina. También mermamos el grano, y le subimos a la verdura, a las ensaladitas, los plátanos los cocinamos [...] aquí ya frito muy escaso. Yo aquí he aprendido mucho, a hacer de comer, a cuidarme y a cuidar a esos muchachos. (M.L., 51 años, Salamina Caldas)

Como sugiere Luce Giard “las conductas alimentarias constituyen un dominio donde la tradición y la innovación importan de igual modo, donde el presente y el pasado se mezclan para atender la necesidad del momento” (2010, p. 154). En este sentido las mujeres manifiestan, a la vez, como su nueva cotidianidad consiste en trabajar por el ser y estar como era antes puesto que vivir del asistencialismo es negar los propios conocimientos y su capacidad de puesta en práctica. El cocinar, el recuperar recetas, el revalorizarlas y reinventarlas les permite empoderarse, resistir al desarraigo y superarlo desde la combinación de tradición e innovación culinaria.

Yo iba a buscar a las instituciones, no que las instituciones me buscaran a mí. Yo quería defenderme por mis medios, no que otros me ayudaran y fui muy insistente. Y la cocina no fue porque me tocó, esto para mí es pasión [...] Aquí, en esta cocina he desahogado mis penas, aquí con mis compañeras, así es cuando hacemos arequipe, y hable, y hable, y hable [...] Si esta estufita hablara... (S.M., 38 años, Riohacha, La Guajira)

En lo que respecta a su desempeño laboral al llegar a la ciudad las mujeres destacan por su capacidad para encontrar medios de subsistencia que, normalmente, inicia con los servicios domésticos y con la venta ambulante de comida. Se trata de una salida rápida y momentánea a la precariedad económica que requiere relativamente poca inversión. Todas las mujeres participantes del proyecto son, en la actualidad, artesanas de la alimentación —o lo han sido en diferentes etapas de su vida—; es decir son cocineras que se dedican parcial o totalmente a la venta de comida en el domicilio, en la calle, en eventos o escuelas. Se especializan en la elaboración de repostería o en la venta de fruta; preparan tentempiés como las arepas o empanadas callejeras; elaboran almuerzos que sirven en sus propias casas a jornaleros o trabajadores cercanos, o por encargo, y preparan fruta para niñas y niños en colegios. Se puede afirmar que mantienen un alto nivel de elaboración de alimentos y preparaciones culinarias.

Hacíamos ventas para la compañía azucarera, unas compotas que hacíamos entre ella y yo. Nosotros vendíamos pasteles, empanadas, y ahí mismo con las compañeras, aquí en el puesto de salud, vendíamos a las enfermeras mucho. Ahora por ahí hago unos tamales, ayudo a una señora. Y salen ricos, porque yo le echo la mejor papa, que es la parda, le echamos la zanahoria en julianas, le echamos el pimentón, y la cebolla de huevo y en rama, y todo eso lo licuamos y la masa la arreglamos también bien arreglada. A ella le toca arreglar la carne y aliñar todo. Ella arma y nosotros amarramos. Y ahora lo estamos haciendo en leña. (M.L., 51 años, Salamina, Caldas)

Todas las actividades laborales que realizan en la ciudad o en las veredas se caracterizan por ser informales, inestables y precarias. Sus actividades económicas cotidianas acaban siendo la solución más eficaz a corto plazo, ya que no reciben ningún apoyo institucional para legalizar sus proyectos económicos —casi siempre de carácter gastronómico— y se encuentran continuamente con impedimentos para ponerlos en práctica

De modo que la profesionalidad de estas mujeres se pone en práctica en el espacio doméstico; en la venta callejera de lo que cocinan unas veces de forma individual, otras en compañía de otra u otras mujeres; lo que acaba siendo una fuente esencial de ingresos para la economía familiar. Pero la inestabilidad y cotidianidad a la que se ven atadas no suprime las esperanzas, los deseos y los sueños proyectados. Las mujeres manifiestan recurrentemente su intención de crear un

proyecto gastronómico ya sea individual o colectivo; un establecimiento de comidas que, por un lado, acabe con su exclusión laboral como colectivo en situación de vulnerabilidad y, por otro, promueva el reconocimiento de sus saberes. No obstante, la dificultad para poner en práctica sus actividades individuales y las inexistentes ayudas por parte de cualquier institución pone trabas a este proyecto común soñado.

A los vecinos les vendía. Pero salir es muy duro. El supermercado, las tiendas, eso le echan a uno el venidero de elementos. Porque resulta que los supermercados, o las tiendas: “vea, esa señora está vendiendo de tal manera” [...] También vendí fruta tres años y medio en un colegio. Los niños estaban contentos pero la directora de primaria se metió que tenían que sacarme de allá porque yo le iba a quebrar el colegio. Fue un complot con los de la cafetería, porque les quitaba mucha fuerza. Pero tenía un puestito, un carrito con un parasol y entonces ya me echó la Secretaría de Salud. Que no podía trabajar porque se contaminaba la fruta, que los niños se podían contaminar [...] Y mira mi compañera L., en un colegio más sofisticado y así mismo está. La atan a una de pies y manos [...] Yo siempre hago arepas de chócolo para vender. Así sea que lleve a las reuniones cuando nos encontramos, en la Asociación Mujer y Café, para conseguirme para los pasajes. (A.M., 53 años, Salamina, Caldas)

Por ejemplo nosotros en esta entidad propusimos preparar cocadas, que es una panela que se deslí y se le echa coco y luego la arma uno. Y ¿qué nos dijeron?: “¡No! Eso no deja plata”. Propusimos hacer una compañía de bastantes señoras desplazadas para hacer tamales para vender, para recoger fonditos para nosotras mismas: “No, eso no deja renta”. Cuando dijeron que un comedero o algo que cada una supiera hacer, que la una el tamal, la otra la empanada, la otra la morcilla [...] tampoco. Uno no encuentra la forma de formar un comité que le dé algo de qué vivir. Yo querría más unión, por ejemplo para poner un restaurantico, que nos diera la vida. Muy rico volver a empezar por cuenta de uno. (D.O., 76 años, Salamina, Caldas)

Como se puede observar en los testimonios entre los derechos exigidos se encuentra el de poner en práctica su saber-hacer. Aunque el desplazamiento acaba por destruir proyectos de vida, las estrategias contra el desarraigo puestas en práctica permiten generarlos de nuevo y para ello se sirven del poder transformador de la comida. Para la mayoría de ellas la gastronomía es una pasión que permite superar el desarraigo viviendo de las costumbres y de los aprendizajes, deconstruyendo el mito según el cual el patrimonio gastronómico existe como una parte cristalizada de nuestra cultura llegando a ser más nostálgica que real, como sugiere el siguiente testimonio:

Yo estoy ligada a la pastelería. Mi proyecto de vida es un restaurante pero de la mano de la pastelería. Yo quisiera algo mío, que yo pudiera construir con otras mujeres, porque yo veo a muchas mujeres cocinando conmigo. Si a mí me va bien, yo también quisiera que a mis amigas les fuera bien. Yo le voy diciendo a mi esposo: “yo quiero que el Estado me mire, si quiere que forme empresa con otras mujeres necesitamos maquinarias más industrializadas”, porque no es justo que una persona dure doce horas haciendo unas tortas. Y quiero perfeccionar, que me moldeen, quiero como absorberme los conocimientos y metérmelos aquí [...] Yo voy a hacer el Tecnológico en pastelería, yo sé que lo voy a hacer, sueño con eso. Aunque a mí me encanta la cocina internacional, me gustaría conocer otras culturas, de otras gastronomías: de dónde vienen, por qué, por qué se arraigaron en tal sitio [...] Pero también quiero estudiar más mi gastronomía, o sea, no dejar mi Guajira por fuera, pero poderla modificar, no siempre presentar lo mismo de lo mismo, ¿qué tal un Friche con otra presentación? Mi comida de la costa la quiero volver es “gourmet”. (S.M., 38 años, Riohacha, La Guajira)

Las mujeres participantes resultaron ser mujeres soñadoras que imaginan un proyecto de vida que en todos los casos tiene que ver con el acto de alimentar. Sueñan con aprender recetas nuevas o realizar estudios culinarios, con tener una cocina mejor; sueñan con tener una casa de comidas, con alimentar mejor a su familia; sueñan con tener su porción de tierra donde cultivar sus propios alimentos o criar sus propios animales; sueñan con ser creadoras de sabores y saberes. Perciben la comida como un placer y un beneficio para la salud aún situándose en un contexto de constreñimiento alimentario, de ausencia de variedad y de cantidad. Y sueñan también con compartirlo con familiares, amigas y compañeras, entendiendo la cocina como un espacio de paz y convivencia.

En efecto, a lo largo de los relatos el sector gastronómico se presenta como un espacio creativo, de disfrute, donde sentirse realizadas al poner en práctica sus conocimientos. Donde hacer efectiva su participación en y de la sociedad y la familia, ofreciendo momentos de placer y bienestar a través de la comida en contraposición a la carga de experiencias violentas y traumáticas y expresando de este modo “otras opciones posibles de construir ciudadanía” (Martínez, 2006, p. 17), otras maneras de ser y relacionarse con la sociedad.

En mí hay amor por esto, y yo le he dicho a la gente que eso se transmite en los platos, es como si lo que yo preparara con las manos hablara. La chef es la protagonista del plato y pienso que es una carrera como ser médico, como ser [...] ¡hasta más! Porque estás cuidando vidas a través de la comida [...] Yo desde que tenga una cuchara y una olla estoy feliz. (S.M., 38 años, Riohacha, La Guajira)

La comida y la cocina les permiten actuar en base a valores como la solidaridad, el afecto, la familiaridad, la confianza y la bondad. El intercambio, el préstamo y la donación de alimentos contribuían a la seguridad alimentaria de esta población previamente al desplazamiento, ofreciendo además un sentido de cooperación y convivencia a las relaciones sociales. Se tejían relaciones basadas en la reciprocidad, visibilizadas en los relatos a través del intercambio de ayuda en ciertos trabajos o celebraciones, así como en el compartir alimentos y conocimientos culinarios. Según Warren Belasco, el compartir los alimentos tiene propiedades casi mágicas por su capacidad de transformar individuos egoístas en grupos basados en la colaboración (2008, p. 19), algo que intentan siga prevaleciendo en sus vidas actuales.

En la Universidad de Caldas el trabajo desarrollado a lo largo de tres meses fue presentado en un acto de divulgación<sup>2</sup> junto a las mujeres participantes, mediante la organización de una exposición fotográfica y una degustación de sus habilidades culinarias. A esta experiencia sensorial se sumó la presentación de un “Recetario contra el desarraigo”<sup>3</sup>, una narrativa culinaria compilada a partir de los relatos de vida recogidos mediante las entrevistas. Este evento fue vivido por el grupo de mujeres como un ejercicio de transmisión y reconocimiento donde sus saberes, sus referentes históricos y culturales, sus potencialidades y sus experiencias de vida fueron las protagonistas. Además, vino a mostrar una visión concreta del mundo y del conflicto que pretende contribuir al proceso de reivindicación de sus derechos, a la transformación de las relaciones basadas en la discriminación y la exclusión, así como acabar con la identidad negativa asociada al colectivo de personas forzosamente desplazadas.

Esta acción fue imprescindible en tanto que la tarea de reconstruir la identidad y perseguir el reconocimiento como mujeres víctimas del conflicto necesita de un ejercicio colectivo donde los otros cumplan la función de reconocer, atribuir y reafirmar un valor a lo cotidiano. Esto es necesario, pues, como añadiría Martha N. Bello, “La cotidianidad es una experiencia de apropiación. En ella se recrea el acumulado de conocimientos que cada quien posee. En la cotidianidad se construye tejido social” (2006, p. 155).

En el espacio de las cocinas no solo se comparten alimentos o saberes culinarios, en la cocina surgen conversaciones que no se dan en otros espacios, se comparten historias y experiencias, alegrías y pesares, en definitiva y cito a las participantes textualmente: “en la cocina se comadrea”.

---

<sup>2</sup> Las fotografías realizadas durante el evento pueden visualizarse en la galería de imágenes del Blog “Museo Virtual de la Memoria” (Recuperado de <https://museovirtualdelamemoria.wordpress.com/galerias/galeria-de-imagenes/>).

<sup>3</sup> El recetario puede consultarse en la biblioteca del Centro de Estudios Sobre Conflicto, Violencia y Convivencia Social (CEDAT), de la Universidad de Caldas (sede Palogrande).



## Conclusiones

El trabajo de campo desarrollado ha dado lugar a un encuentro con relatos y recetas del —y contra el— desarraigo al que se ve sometida la población desplazada en Manizales. El ejercicio de memoria realizado refleja unas vidas sesgadas por el desplazamiento forzado, evidencia una alimentación marcada por cambios obligados en la dieta y en su universo simbólico; al igual que expresa ‘recetas’, indicaciones que contribuyen a superar el desarraigo cultural sufrido. Estas recetas contienen grandes dosis de nostalgia y reinención, las cuales no son únicamente culinarias sino recetas de —y para— la supervivencia física y la resistencia emocional. Son verdaderas alternativas al desarraigo, conocimientos y experiencias transferidas que crean memoria y sentido a partir de la práctica culinaria.

Ser desplazado es sinónimo de un forcejeo entre el recuerdo y el olvido, por lo que su superación precisa del reconocimiento como víctimas de la guerra y de una vulneración de derechos. Este proceso no da por sentado que el pasado, ahora perdido, deba olvidarse: ‘perdido’ vendría a ser únicamente la forma de nombrar la pérdida de un poder, la pérdida del sentido de control sobre sus propias vidas porque les ha sido arrebatado. Si se perdió un alimento o una receta es porque se perdió el poder de prepararla, es decir la capacidad de decidir sobre la propia alimentación y sobre el proyecto de vida de cada persona. Mientras el desplazamiento actúa como desarticulador social, la alimentación cumple la función contraria de cohesionadora tanto por los momentos de preparación, distribución de alimentos y comensalidad al interior de la familia como en el proyecto gastronómico en el que se ven proyectadas de cara a la sociedad las mujeres aquí protagonistas.

Habitan la cocina como un espacio de memoria que les señala el pasado y el presente, como un espacio de continuidad y reproducción donde aplicar los saberes y proyectar esperanzas e ilusiones. He aquí la necesidad de sacar a la luz unas vidas dedicadas a alimentar y a resistir creando, una actitud que parte de una cultura de paz. Para ellas la cocina es central en el proceso de dignificación, de reconocimiento de sus historias particulares, en la reparación como víctimas y en la construcción de una historia colectiva del conflicto armado en una sociedad en proceso de paz. De modo que, llegados a este punto, se puede afirmar que la alimentación y la cocina, por su centralidad en la cotidianidad y en los nuevos proyectos económicos, juegan un lugar central en el proceso de resistencia a las violencias sufridas, de reconstrucción identitaria y del tejido social y económico postdesplazamiento.

Además, contribuye a visibilizar el papel de las mujeres en la sociedad y en el colectivo de desplazados. “La cocinera”, la que “hace y da de comer”, se sirve de la cocina para visibilizar los saberes populares que esconde bajo la identidad de ‘desplazada’; etiqueta impuesta y atribuida que les dificulta —cuanto menos— representarse en la esfera social como ellas mismas se observan o desearían ser nombradas. La alimentación, la cocina como un todo, dibuja una vía

más por donde expresarse, llamarse, nombrarse y compartir la lucha por la dignificación de lo que saben y de lo que son, ofreciendo cierta autonomía y posibilidad de organización para negociar y exigir derechos.

El poder de la memoria y la capacidad creadora que inspira la cocina dan cobijo a otro tipo de acciones de lucha por la justicia social y la reparación como víctimas reales del conflicto. La cocina y la memoria son, en definitiva, espacios desde los cuales ofrecer al mundo alternativas de paz al sufrimiento de la guerra.

### Referencias bibliográficas

- Belasco, W. (2008). *Food. The key concepts*. Oxford, England: Berg Ed.
- Bello, M.N. (2006). *Investigación y desplazamiento forzado*. Bogotá, Colombia: REDIF, COLCIENCIAS.
- Casas, M.I., González, A.M., Muñoz, M., Ramírez, M.E. (2005). *Mujer y conflicto armado. Informe sobre violencia sociopolítica contra mujeres, jóvenes y niñas en Colombia*. Bogotá, Colombia: Anthropos.
- Contreras, J. y Gracia, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona, España: Ariel.
- Douglas, M. (1995). Las estructuras de lo culinario. En J. Contreras (comp.), *Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres* (pp. 171-198). Barcelona, España: Universitat de Barcelona.
- Duque, H. (2000). Mujeres en situación de desplazamiento. Una experiencia de reinención social desde la perspectiva de género en contextos urbanos. En M.N. Bello, E. Martín, F.J. Arias (comps.), *Efectos psicosociales y culturales del desplazamiento*. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Giard, L. (1994). Hacer de comer. En M. de Certeau (comp.), *La invención de lo cotidiano, Vol. 2: habitar cocinar* (pp. 151-265). Ciudad de México, México: Universidad Latinoamericana, Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente.
- Martínez, F. (2006). Desplazamiento forzado. El tránsito de la memoria, el habitar y la urgencia del reconocimiento. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas Zona, 1* (1), 13-17.
- Osorio, F.E. (2007). Allá se sufre mucho... pero se vive mejor. Identidades campesinas desde lo perdido: los desplazados y sus percepciones. *¿Quiénes son los campesinos hoy?: Diálogo en torno a la antropología y los estudios rurales en Colombia*. Seminario llevado a cabo en el XII Congreso de Antropología en Colombia, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia.

- Pizarro, R. y Londoño, B. (comps.) (2005). *Derechos humanos de la población desplazada en Colombia. Evaluación de sus mecanismos de protección*. Bogotá, Colombia: Universidad del Rosario.
- Poulain, J-P. (2011). *¿Cómo afrontar los fenómenos alimentarios?* Recuperado de [www.es.scribd.com](http://www.es.scribd.com).
- Prada, G.E., Herrán, O.F., Ortiz, R. (2008). Patrón alimentario y acceso a los alimentos en familias desplazadas en el municipio de Girón, Santander, Colombia. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23 (4), 257-263.