



PRACTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES DE LAS MUJERES EN ÁREAS RURALES



FACULTAD DE SALUD

Rosa Nury Zambrano Bermeo

Docente Investigadora, Enfermera de la
Universidad Sur Colombiana
✉ rosa.zambrano00@usc.edu.co



La alimentación balanceada es esencial para la salud, debido a que el estado nutricional de las personas influye directamente en su bienestar. En la entrevista, la doctora Zambrano se enfoca en las mujeres rurales, quienes enfrentan problemas de sobrepeso y enfermedades cardiovasculares como resultado del descontrol alimenticio en el campo, a pesar de que son responsables del 80% de la producción de alimentos, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Ante este panorama, la doctora considera que su investigación busca mejorar la salud cardiovascular y el sobrepeso de las mujeres en zonas rurales, utilizando una metodología participativa que incluye fotografías de sus comidas. Esto permite analizar la composición de sus platos y, en colaboración con las comunidades, reforzar los conocimientos sobre la importancia de una dieta equilibrada para mejorar su calidad de vida.

La doctora Zambrano en uno de sus proyectos anteriores, en compañía de la investigadora Yurian Lida Rubiano Mesa, en el capítulo uno del libro *Mujeres, Salud y Cotidianidad. ¿Iguales o diferentes?* (2021) explican que:

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte en todo el mundo, y de ellas, las enfermedades cardiovasculares (ECV), son responsables de la mayoría de las muertes; y aunque a nivel mundial, las ECV, son consideradas a menudo un problema “masculino”, ellas son la principal causa de mortalidad entre las mujeres, seguida de los accidentes cerebro vasculares como puede verificarse en: <https://libros.usc.edu.co/index.php/usc/catalog/view/196/200/3464>.

Durante la conversación, la doctora Zambrano abre espacios de reflexión sobre la importancia de la alimentación en las primeras etapas de la vida. “Las prácticas alimenticias desde la niñez son un tema primordial. En muchas de estas comunidades rurales se ha observado que tanto las madres como sus hijos no se alimentan de manera equilibrada, lo que afecta su salud a largo plazo”, comentó Zambrano. Curiosamente, aunque muchas de las mujeres rurales son productoras de alimentos, menos del 40% consume las frutas y verduras que ellas mismas cultivan. Este fenómeno se explica en parte por la influencia de los medios de comunicación, que promueven productos industrializados como “mejores” que los alimentos naturales que ellas mismas cosechan.

La investigación de la doctora Zambrano pone de manifiesto la necesidad de afrontar los problemas nutricionales y de salud en las comunidades rurales, quienes, a pesar de ser las principales productoras de alimentos, no los consumen en su mayoría, prefiriendo productos industrializados con químicos y conservantes artificiales. Su enfoque participativo y su trayectoria en el estudio de enfermedades cardiovasculares resaltan la importancia de la educación alimentaria. Los resultados de este trabajo pueden representar un paso clave hacia la mejora de la calidad de vida de las mujeres rurales y, a largo plazo, contribuirán a la creación de sociedades más saludables.