
La producción de alimentos para autoconsumo

The Food Production for Self-Consumption

Produção de Alimentos para Autoconsumo

Dustin Tahisin Gómez Rodríguez¹

Recibido: 19/02/2024, Aceptado: 04/03/2024, Publicado: 07/03/2024

Cómo citar este artículo en normas APA: Gómez Rodríguez, D. T. (2024). La producción de alimentos para autoconsumo. *Revista Multidisciplinaria Voces De América Y El Caribe*, 1(I), 52-79. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10795085>

Resumen

CONTEXTO: promover políticas y programas que fomenten la seguridad alimentaria y la nutrición, especialmente entre las poblaciones más vulnerables. **Objetivo:** analizar la importancia de la producción de alimentos para el autoconsumo en Colombia, abarcando tanto el ámbito rural como el urbano. Se busca posicionar esta práctica como una estrategia esencial para fortalecer la seguridad alimentaria en el país. **Metodología:** es de corte cualitativo dividido en dos métodos. Por un lado revisión documental por matrices y ecuaciones de búsqueda desde la bibliometría de la categoría analítica “autoconsumo” **Resultados:** La estructura del artículo se organiza en secciones, comenzando con los pasos para establecer cultivos de alimentos para autoconsumo, seguido por la sección que aborda estrategias clave en la selección de plantas y semillas, y concluye con un tercer segmento centrado en la caracterización de la forma de siembra y la distancia adecuada entre plantas. **Conclusión:** el autoabastecimiento alimentario, cuando se realiza mediante estrategias productivas sostenibles y un enfoque agroecológico y culturalmente sensible, se convierte en una herramienta fundamental para lograr la seguridad alimentaria y nutricional, así como para alcanzar la soberanía alimentaria y la sostenibilidad ambiental. La participación activa de las comunidades, respaldada por un adecuado apoyo técnico y financiero,

¹Universitaria Agustiniiana, FCEA, Investigador Asociado II, Colombia, <https://orcid.org/0000-0001-5359-2300>, dustin.gomez@uniagustiniana.edu.co.

junto con la promoción de la educación ambiental y la implementación de políticas públicas, se erigen como factores clave para el éxito de estas iniciativas.

Palabras clave: autosuficiencia, desarrollo comunitario, desarrollo económico y social, desarrollo sostenible.

Abstract

CONTEXT: promote policies and programs that promote food security and nutrition, especially among the most vulnerable populations. **Objective:** analyze and defend the importance of food production for self-consumption in Colombia, covering both rural and urban areas. The aim is to position this practice as an essential strategy to strengthen food security in the country. **Methodology:** it is qualitative, divided into two methods. Documentary review by matrices and search equations from the bibliometrics of the analytical category “self-consumption” **Development:** The structure of the article is organized into sections, beginning with the steps to establish crops of food for self-consumption, followed by the section that addresses key strategies in the selection of plants and seeds, and concludes with a third segment focused on the characterization of the sowing method and the appropriate distance between plants. **Conclusion:** Food self-sufficiency, when carried out through sustainable productive strategies and an agroecological and culturally sensitive approach, becomes a fundamental tool to achieve food and nutritional security, as well as to achieve food sovereignty and environmental sustainability. The active participation of communities, supported by adequate technical and financial support, together with the promotion of environmental education and the implementation of public policies, are key factors for the success of these initiatives.

Keywords: self-sufficiency, community development, economic and social development

Resumo

CONTEXTO: promover políticas e programas que promovam a segurança alimentar e nutricional, especialmente entre as populações mais vulneráveis. **Objetivo:** analisar e defender a importância da produção de alimentos para autoconsumo na Colômbia, abrangendo tanto áreas rurais como urbanas. O objetivo é posicionar esta prática como

una estrategia esencial para fortalecer la seguridad alimentaria en el país. **Metodología:** es cualitativa, dividida en dos métodos: por un lado, revisión documental por matrices e ecuaciones de búsqueda a partir de la bibliometría de la categoría analítica “autoconsumo” **Desarrollo:** La estructura del artículo está organizada en secciones, comenzando por los pasos de establecer culturas de alimentos para autoconsumo, seguido de la sección que aborda estrategias clave en la selección de plantas y semillas, y concluye con un tercer segmento enfocado en la caracterización del método de siembra y la distancia adecuada entre las plantas. **Conclusión:** La autosuficiencia alimentaria, cuando se realiza mediante estrategias productivas sostenibles y de un enfoque agroecológico y culturalmente sensible, se convierte en una herramienta fundamental para lograr la seguridad alimentaria y nutricional, así como para alcanzar la soberanía alimentaria y la sostenibilidad ambiental. La participación activa de las comunidades, respaldada por apoyo técnico y financiero adecuado, aliada a la promoción de la educación ambiental y a la implementación de políticas públicas, son factores clave para el éxito de estas iniciativas.

Palabras-clave: autosuficiencia, desarrollo comunitario, desarrollo económico y social, desarrollo

Introducción

La pobreza se erige como un factor crucial en la inseguridad alimentaria. Según datos del Banco Mundial, en 2020, alrededor de 13,5 millones de colombianos vivían en condiciones de pobreza extrema, lo que implica una incapacidad para satisfacer las necesidades básicas de alimentación. Esta situación limita severamente la capacidad de las familias para acceder a alimentos nutritivos y variados, perpetuando un ciclo de pobreza y desnutrición. De manera similar, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE) indicó que para el año 2022, el 39.1% de la

población colombiana se encontraba en situación de pobreza monetaria., lo que restringe aún más su capacidad para adquirir alimentos nutritivos (Gómez 2024; Gómez *et al.*,2021; Laverde *et al.*, 2020; Rodríguez Casallas *et al.*, 2024).

En las últimas décadas, Colombia ha experimentado una migración constante y acelerada de las zonas rurales a las urbanas. Este fenómeno ha llevado a un aumento en el número de personas en áreas urbanas que dependen de sus ingresos económicos para acceder a los alimentos, dado que la agricultura urbana en el país es prácticamente inexistente (Gómez, Laverde & Barbosa, 2021). Por lo tanto, la producción de alimentos para autoconsumo, especialmente en las zonas rurales donde es más factible, se vuelve esencial para garantizar el acceso a alimentos variados, nutritivos y saludables. Esta estrategia es particularmente relevante para las comunidades que son altamente vulnerables a la inseguridad alimentaria y la malnutrición. En este contexto, es fundamental promover políticas y programas que fomenten la seguridad alimentaria y la nutrición, especialmente entre las poblaciones más vulnerables (Barbosa *et al.*, 2021)

Aunque los desafíos existentes, la agricultura urbana está emergiendo como una práctica significativa en Colombia. Esta innovación permite la producción de alimentos frescos y nutritivos en espacios reducidos, tales como patios, terrazas e incluso interiores. La agricultura urbana tiene el potencial de mejorar la seguridad alimentaria al incrementar la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos en las zonas urbanas. Además, contribuye a la reducción de la huella ambiental al disminuir la necesidad de transportar alimentos desde largas distancias, y genera oportunidades económicas al crear empleos y fortalecer la economía local (Rendón *et al.*, 2016).

Por lo tanto, la tesis central de este artículo de revisión es que la producción de alimentos para autoconsumo, tanto en zonas rurales como urbanas, es una estrategia

esencial para reforzar la seguridad alimentaria en Colombia. Esta práctica, complementada con el desarrollo de la agricultura urbana, tiene el potencial de mejorar la calidad de vida de las comunidades, especialmente aquellas más vulnerables a la inseguridad alimentaria y la malnutrición. En suma, la agricultura a pequeña escala, tanto rural como urbana, puede jugar un papel crucial en la promoción de la sostenibilidad alimentaria y la resiliencia comunitaria (Garzón *et al.*, 2023; Gómez *et al.* 2021).

La producción de alimentos para autoconsumo, tanto en zonas rurales como urbanas, se destaca como una estrategia esencial para reforzar la seguridad alimentaria, la sostenibilidad ambiental y el bienestar comunitario. Esta práctica ancestral, que está ganando relevancia en el presente, ofrece numerosos beneficios que impactan positivamente la vida de las personas y los territorios (DNP, 2015a;2015b).

Permite a las familias cultivar una variedad de alimentos nutritivos, frescos y de temporada, diversificando su dieta y mejorando su estado nutricional. Fortalece la autonomía alimentaria al reducir la dependencia de mercados y sistemas alimentarios globalizados. Promueve la producción limpia y sostenible, libre de plaguicidas y químicos nocivos para el medio ambiente, y fomenta la agricultura familiar y ecológica, en armonía con la naturaleza y los ciclos naturales. Genera ahorros significativos en la economía familiar al reducir la necesidad de comprar alimentos. Fortalece la resiliencia ante crisis económicas y fluctuaciones en los precios de los alimentos. Protege a las familias del hambre y la inseguridad alimentaria, especialmente en las comunidades más vulnerables. Contribuye a combatir la malnutrición, especialmente en niños y niñas, asegurando un desarrollo saludable (FAO & CEPAL, 2021; Barbosa, Gómez & Téllez, 2021; FAO, 2018).

Preserva la biodiversidad agrícola al rescatar semillas locales y prácticas tradicionales de producción. Fortalece la identidad cultural y el conocimiento ancestral

asociado a la agricultura y la alimentación. Fomenta la cooperación y el intercambio de conocimientos entre las familias y la comunidad. Genera espacios de encuentro y trabajo colectivo, fortaleciendo el tejido social y la cohesión comunitaria. En el ámbito escolar, se convierte en un espacio pedagógico invaluable. Permite inculcar en niños, niñas y jóvenes valores como la responsabilidad ambiental, la alimentación saludable y la importancia del trabajo en equipo. Por lo tanto, el Estado, las organizaciones sociales y la academia deben unir esfuerzos para promover e implementar estrategias que fomenten la producción de alimentos para autoconsumo y la agricultura urbana en el país (FAO, 2022; Banco Mundial, 2022; 2018).

En consecuencia, el artículo de revisión se divide en una introducción ya expuesta, continúa con los Pasos para establecer cultivos de alimentos para autoconsumo, prosigue con la sección Estrategias claves en la selección de plantas y Semillas. En un tercer momento, se caracteriza la Forma de siembra y distancia de siembra y finaliza con algunas conclusiones sobre este análisis.

Metodología

Este estudio se basa en una metodología cualitativa, la cual busca comprender en profundidad el fenómeno de estudio en su contexto natural. Se implementó una revisión documental exhaustiva, utilizando matrices en Excel para organizar y analizar la información (Gómez *et al.*, 2016; Paramo, 2008; Pérez, 2002). Este proceso se desarrolló en dos fases interconectadas:

Fase 1: revisión documental sistemática:

Se realizó una búsqueda exhaustiva de literatura científica relevante, utilizando ecuaciones de búsqueda focalizadas en las categorías de interés: "Autoconsumo" (véase en la tabla 1).

Se seleccionaron fuentes de bases e índices reconocidos nacional e internacionalmente como Scopus, WoS, Dialnet y Redalyc, priorizando publicaciones en Colombia, con una ventana de observación de 20 años y sobre todo artículos.

Se analizaron los documentos seleccionados y se organizó la información en una matriz en Excel con las siguientes columnas: objetivo general, metodología, resultados, síntesis y contribución al presente artículo (Rincón & Gómez, 2023; Barbosa *et al.*, 2020; Miró & Burbano, 2013; Pérez, 1998).

Fase 2: triangulación metodológica

Se trianguló la información obtenida de las diferentes fuentes y categorías analíticas.

Se utilizaron técnicas de triangulación como la comparación de resultados, la búsqueda de convergencias y divergencias, y la contrastación con la teoría existente.

Este proceso permitió fortalecer el rigor metodológico del estudio y aumentar la confiabilidad de los hallazgos (Aguilera *et al.*, 2020; Castro *et al.*, 2017; Isaza & Rendón, 2005; véase en la tabla 2).

Tabla 1.

Ejemplo de ecuación con la categoría analítica AUTOCONSUMO OR AUTOCONSUMO

BASE DE DATOS	Ecuaciones de Búsqueda
WoS	Tema: ("AUTOCONSUMO OR <i>AUTOCONSUMO</i> ") Índices=SCI-EXPANDED, SSCI, A&HCI, ESCI Período de tiempo=Todos los años
	Tema: ("AUTOCONSUMO OR <i>AUTOCONSUMO</i> ") Refinado por: Años de publicación: (2016 OR 2017 OR 2010 OR 2013 OR 2015 OR 2012 OR 2009 OR 2011 OR 2014 OR 2008 OR 2020 OR 2021 OR 2022 OR 2019 OR 2020 OR 2018 OR 2006 OR 2005 OR 2004 OR 2003 OR 2002 OR 2001 OR 2000) Índices=SCI-EXPANDED, SSCI, A&HCI, ESCI Período de tiempo=Todos los años
	Tema: ("AUTOCONSUMO OR <i>AUTOCONSUMO</i> ") Índices=SCI-EXPANDED, ESCI, A&HCI, SSCI Período de tiempo=Todos los años

Scopus

TITLE-ABS-KEY (“AUTOCONSUMO OR *AUTOCONSUMO*“)

TITLE-ABS-KEY (“AUTOCONSUMO OR *AUTOCONSUMO*“)

TITLE-ABS-KEY (“ AUTOCONSUMO OR *AUTOCONSUMO*”)) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2018) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2017) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2016) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2015) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2014) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2013) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2012) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2011) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2010) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2009) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2008) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2001) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2002) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2000) OR LIMIT-

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2.

Triangulación de categorías analíticas y categorías emergentes

Objetivo general	Categorías analíticas	Categorías emergentes
analizar la importancia de la producción de alimentos para el autoconsumo en Colombia, abarcando tanto el ámbito rural como el urbano.	Auto consumo	<p>Pasos para establecer cultivos de alimentos para autoconsumo.</p> <p>Estrategias claves en la selección de plantas y semillas</p> <p>Forma de siembra y distancia de siembra</p>

Fuente: Elaboración propia

Resultados y discusión

Pasos para establecer cultivos de alimentos para autoconsumo

La implementación de estrategias productivas para el autoabastecimiento alimentario no demanda la disponibilidad de extensas parcelas; en áreas reducidas tanto en zonas rurales como en entornos urbanos compactos, es posible cultivar alimentos con el objetivo de asegurar el acceso a productos frescos, nutritivos y diversificar la dieta. En entornos rurales, la colaboración de varias familias en torno a una huerta comunitaria se presenta

como una opción viable. Además, en instituciones educativas, ya sea con o sin espacio para cultivo, la creación de huertas escolares puede ser implementada. Asimismo, en los hogares, incluso en balcones y muros utilizando materiales y recipientes reciclables, se pueden producir alimentos. La clave reside en la motivación y la creatividad (Cárdenas & Vallejo, 2016; Barbosa & Gómez, 2021).

Las características esenciales que deben tener estos espacios para la producción de alimentos destinados al autoconsumo incluyen:

- a) Garantizar un mínimo de 6 horas diarias de exposición directa al sol.
- b) Contar con acceso a agua para el riego.
- c) Estar protegidos contra la intrusión de animales y personas no autorizadas.
- d) Preferiblemente, presentar una pendiente mínima; en caso de terrenos inclinados, se recomienda la implementación de medidas de conservación del suelo, como terrazas, y sembrar siguiendo las curvas de nivel.
- e) Estar libres de cualquier fuente potencial de contaminación, como vertederos de basura o derrames de productos químicos, entre otros.

La preparación adecuada del terreno es un paso esencial para el desarrollo óptimo de los cultivos. Las actividades realizadas en el suelo pueden modificar sus propiedades físicas, químicas y biológicas, lo que a su vez afecta directamente su fertilidad, erosión, capacidad de infiltración y retención de agua (FAO, 2019). Al preparar el terreno para la producción de alimentos destinados al autoconsumo en entornos rurales, es crucial considerar las siguientes actividades:

Limpieza del Terreno

Es importante eliminar las malezas y objetos que pueden obstaculizar el desarrollo de los cultivos. Las malezas compiten por los nutrientes del suelo y pueden albergar

insectos plagas y enfermedades. Despejar el terreno de basura, escombros y pasto, asegurándose de picar muy bien para que el suelo quede suelto, es un paso fundamental.

Drenajes

La construcción de desagües o cunetas puede ayudar a eliminar el exceso de agua del suelo, que puede ser causado por las lluvias. Este paso es crucial para prevenir la saturación de agua, que puede ser perjudicial para muchos tipos de cultivos.

Incorporación de materia orgánica

La elaboración de abonos orgánicos y su mezcla con el suelo es una práctica valiosa. La materia orgánica es crucial para mantener los nutrientes disponibles para las plantas y los organismos del suelo, así como para retener la humedad y facilitar la estructura del suelo. Esta práctica mejora la fertilidad y textura del suelo.

En caso de no contar con un área de tierra disponible para la siembra de cultivos, es posible producir alimentos para autoconsumo utilizando técnicas de agricultura urbana. Se pueden utilizar diversos contenedores como llantas, bolsas plásticas, canastas, camas de madera, materas, recipientes plásticos, materiales reciclados, entre otros. Esta es una excelente manera de aprovechar los espacios urbanos limitados para la producción de alimentos (González, 2019; 2013; Marín & Castro, 2005).

Estrategias claves en la selección de plantas y semillas

Es fundamental seleccionar cuidadosamente las especies de plantas que se adapten mejor a las características agroclimáticas del territorio donde se implementará la producción de alimentos para autoconsumo. Para ello, es importante considerar los alimentos que históricamente se han cultivado en la región. Además, se puede experimentar con la siembra de especies nuevas para observar su comportamiento, lo que contribuirá a

diversificar la disponibilidad de alimentos en la zona (Gómez & Barbosa, 2023; Torrens, 2017).

Promover el rescate de semillas nativas o aquellas que se han adaptado durante años a los territorios es crucial. Estas semillas forman parte de la cultura alimentaria de la región y contribuyen a mantener las prácticas productivas, de preparación y consumo de alimentos, así como a la sostenibilidad ambiental de la alimentación. Grupos étnicos y comunidades campesinas suelen ser custodios de semillas tradicionales, por lo que es importante proteger, rescatar y difundir el uso de estas semillas, así como los conocimientos ancestrales asociados (Saravia, 2020; Bejarano & Parra, 2014).

La creación de bancos o reservorios de semillas es una excelente práctica para proteger la cultura productiva y alimentaria de las comunidades locales, asegurando así la preservación y diversidad de las especies vegetales utilizadas en la producción de alimentos para autoconsumo (Gómez *et al.*, 2023; Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

A continuación, se presentan en la tabla 2 las características generales de diversas especies de plantas aptas para la producción destinada al autoconsumo, ya sea en huertas domiciliarias, comunitarias o escolares.

Tabla 2.

Tipos de cultivo

Verduras	y	Incluyendo, entre otras, acelga, cebolla, cilantro, espinaca, tomate
Hortalizas	y	zanahoria. Estas plantas desempeñan un papel crucial en la nutrición familiar, proporcionando nutrientes esenciales como las vitaminas A, C y ácido fólico, así como minerales como potasio, magnesio e yodo. Además, son fuentes significativas de agua y

fibra insoluble, esencial para la salud digestiva, y contienen componentes, como los flavonoides, que contribuyen a la prevención del cáncer.

Es importante destacar que el cultivo de hortalizas no requiere extensas parcelas de tierra; estas pueden ser sembradas de manera efectiva en camas de madera o utilizando materiales reciclados.

Leguminosas (Legumbres como frijol, arvejas, habas, chachafruto, entre otros): Estos frutos, presentes en forma de vaina que alberga las semillas, incluyen especies como el frijol, y las plantas pueden adoptar formas enredaderas o arbustivas. Las leguminosas se destacan por ser alimentos con un contenido significativo de proteínas, esenciales para la formación y reparación de diversos tejidos del organismo, tales como músculos, piel, huesos, sangre y cabello. Adicionalmente, son una fuente rica en fibra, beneficiosa para la digestión, así como en hierro y ácido fólico, contribuyendo a la prevención de la anemia.

Cereales (Cereales como maíz, arroz, trigo, quinua, entre otros): Este conjunto de alimentos desempeña un papel significativo al proporcionar aproximadamente la mitad de la energía alimentaria diaria a la humanidad. Además de ser una fuente importante de energía, los cereales también son ricos en vitaminas del complejo B. Cabe destacar que aquellos de tonalidades amarillas son especialmente ricos en vitamina A y, en el caso de los cereales integrales, contribuyen significativamente a la ingesta de fibra en la alimentación.

Frutales de ciclo corto (Frutas como papaya, curuba, maracuyá, tomate de árbol, lulo): Estas plantas se caracterizan por ser enredaderas o trepadoras, árboles frutales arbustivos que no desarrollan un tronco prominente, o en caso de hacerlo, este es de tamaño reducido, con ramas flexibles que tienden a originarse cerca de la base del suelo. Además, se distinguen por su rápida capacidad de producción.

Estas frutas son una valiosa fuente de vitaminas, incluyendo las vitaminas A y C. Asimismo, aportan potasio, agua, fibra y compuestos que contribuyen a la prevención del cáncer, además de proporcionar energía.

Plantas Aromáticas (Hierbas como albahaca, hierbabuena, orégano, toronjil, entre otras):

Estas plantas aportan sabores agradables a las preparaciones culinarias, permitiendo reducir la dependencia de condimentos químicos, ricos en sal y saborizantes artificiales. Mayormente, se trata de plantas perennes que se propagan de manera asexual, mediante partes de la misma planta.

Culturalmente, estas hierbas suelen emplearse no solo por su contribución culinaria, sino también por sus propiedades en mejorar ciertas condiciones de salud,

Raíces y tubérculos (Raíces y tubérculos como yuca, papa, papachina, ñame, arracacha, malanga, entre otros): Estas plantas se caracterizan por tener tallos y raíces engrosados, donde acumulan almidones como reserva de energía de la planta, siendo en su mayoría subterráneas.

Este grupo de alimentos destaca por su riqueza en energía, proporcionando los recursos necesarios para llevar a cabo las diversas actividades físicas diarias. Además, contienen vitaminas del complejo B, fundamentales para el adecuado funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Es importante señalar que aquellas variedades de tonalidades amarillas son especialmente ricas en vitamina A, la cual desempeña un papel esencial en la visión, la salud cutánea y en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

Musáceas (plátanos y bananos): Son plantas herbáceas perennes, generalmente de gran tamaño; la plantación puede durar hasta 15 años. Son alimentos ricos en energía, en Potasio y Magnesio para el buen funcionamiento de los músculos, incluido el corazón; además son ricos en Vitamina A, para las defensas del cuerpo contra las infecciones y para la salud de la piel.

Fuente: elaboración propia a partir de: (Gómez, 2022; Área de Conservación Tortuguero, Agencia de Cooperación Internacional del Japón, y Ministerio de Agricultura y Ganadería., 2017; Gobernación de Antioquia, 2015; Ministerio de Salud y Protección Social, 2016; Ministerio de Salud y Protección Social, 2013; FAO, 2000; ICA, 2011).

Forma de siembra y distancia de siembra

Cada tipo de cultivo presenta características específicas que deben ser consideradas cuidadosamente antes de proceder con la siembra de las semillas. Estas características incluyen la forma de siembra (directa o indirecta), la distancia entre las plantas para evitar competencia por los nutrientes del suelo y el periodo de producción (varias veces al año, anual, bianual o perenne). Es esencial tener en cuenta estas particularidades tanto en la agricultura rural como en la urbana. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (Rodríguez *et al.*, 2021; FAO, 2003).

Cuando se trate de semillas muy pequeñas, es fundamental construir semilleros para garantizar el desarrollo saludable de las plántulas. Los semilleros son áreas o recipientes con un sustrato de suelo adecuado que facilita la germinación de las semillas y proporciona un entorno óptimo para el cuidado inicial de las plántulas hasta que estén lo suficientemente vigorosas para ser trasplantadas a su ubicación definitiva. Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2014). Los semilleros pueden ser establecidos directamente en el suelo, mediante una preparación adecuada que incluya la remoción del suelo hasta una profundidad de 20 a 40 centímetros. También se pueden utilizar una variedad de recipientes como cajas, vasos, bolsas, llantas, botellas, camas de madera, entre otros (FAO, 2014).

Es importante desinfectar el suelo donde se ubicarán los semilleros para eliminar microorganismos que puedan afectar el crecimiento de las plantas. Para desinfectar el suelo, se pueden utilizar diferentes métodos como la exposición directa al sol mediante una lámina de plástico transparente, la aplicación de agua caliente, o la aplicación de extracto de ruda, el cual se prepara hirviendo medio litro de agua con un manojo de ruda fresca durante 10 minutos, se deja enfriar, se filtra, se diluye en 5 litros de agua y se aplica al suelo (Gómez & Aguirre, 2023; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Organización Panamericana de la Salud (OPS), Organización Mundial de la Salud (OMS), 2017).

Ahora bien, el presente artículo se sintoniza con los postulados de (Altieri, *et al.*, 2015; Cubero & Marín, 2018; Gliessman, 2002) cuando estos afirman que el autoconsumo de alimentos, entendido como la práctica de producir y consumir alimentos a nivel doméstico o comunitario, juega un papel crucial en la promoción de la soberanía alimentaria en Colombia. Al fomentar la producción local y diversificada, el autoconsumo contribuye a reducir la dependencia del país de importaciones alimentarias y a fortalecer la autonomía

en la toma de decisiones sobre las políticas agrícolas. De la misma forma, concuerdan con (Rojas & Daly, 2019; Paredes & Forero, 2018; Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, Ministerio de Agricultura y Ganadería, 2011) cuando estos señalan que el autoconsumo también está vinculado a la seguridad alimentaria, que se refiere a la disponibilidad, acceso y utilización adecuada de alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales de la población. Al producir alimentos localmente para el autoconsumo, las comunidades pueden asegurar un suministro constante de alimentos frescos y nutritivos, reduciendo la vulnerabilidad ante posibles fluctuaciones en los mercados internacionales o eventos climáticos extremos (Vega, 2014; Gordillo & Méndez, 2013).

En este sentido, el fomento del autoconsumo de alimentos en Colombia no solo fortalece la soberanía alimentaria al disminuir la dependencia externa, sino que también contribuye a la seguridad alimentaria al garantizar un acceso sostenible a alimentos saludables a nivel local (Gómez & Rettes, 2018; Centro de Atención Médica Naturista, 2004). Es crucial abordar políticas y prácticas que promuevan y protejan estas iniciativas a nivel comunitario para avanzar hacia un sistema alimentario más resilientes y sostenible en el país. En virtud que, la soberanía alimentaria implica no solo la capacidad de producir alimentos, sino también la capacidad de controlar y regular la forma en que se produce, distribuye y consume los alimentos (Gliessman, 2017). Esto incluye la capacidad de establecer normas y regulaciones que protejan a los productores locales y a los consumidores, y que promuevan prácticas agrícolas sostenibles y justas (Carrillo & Robles, 2019; Food and Agriculture Organization of the United States, 2011).

De igual modo, el autoconsumo no solo garantiza la disponibilidad de alimentos frescos y nutritivos, sino que también fortalece la autonomía de las comunidades y su capacidad para enfrentar desafíos climáticos y económicos. Sin olvidar, que algunas

actividades y desarrollos que pueden fortalecer esta práctica es capacitar a las comunidades en la conservación del agua y el manejo sostenible del suelo. Como establecer mercados locales donde los productores puedan vender sus excedentes (Circuitos Cortos de Comercialización) y fomentar la colaboración entre productores y consumidores para fortalecer la cadena de suministro. En efecto, el autoconsumo contribuye con la resiliencia ante eventos climáticos extremos, ya que promueve técnicas de agricultura resilientes, como la agroforestería y la rotación de cultivos (Garzón *et al.*, 2022; Arias, 2021; Dematteis & Governa, 2005).

Conclusiones

Las estrategias para abordar la inseguridad alimentaria y la malnutrición en Colombia ofrecen un beneficio significativo al mejorar la calidad de vida y promover el desarrollo sostenible. Estas medidas incluyen el fortalecimiento de la producción local de alimentos, el acceso equitativo a recursos agrícolas y la promoción de una dieta balanceada y nutritiva. Al garantizar la disponibilidad de alimentos adecuados, se reducen los riesgos de desnutrición y enfermedades relacionadas, lo que a su vez impulsa la salud y el bienestar de la población. Además, estas estrategias generan impactos positivos en la economía rural al fomentar la seguridad alimentaria a largo plazo.

El autoconsumo de alimentos y la soberanía alimentaria son conceptos interrelacionados que tienen implicaciones profundas para la seguridad alimentaria, la economía local y el bienestar de las comunidades en Colombia. Para promover estos conceptos de manera efectiva, es esencial adoptar un enfoque integral que incluya políticas y prácticas adecuadas, así como un marco legal y político sólido.

La aplicación de estrategias productivas para lograr el autoabastecimiento alimentario, ya sea en áreas rurales o entornos urbanos, emerge como una práctica esencial y viable para asegurar el acceso a alimentos frescos, nutritivos y la diversificación de la dieta. La cooperación comunitaria mediante huertas compartidas en zonas rurales y la instauración de huertas escolares representan alternativas practicables. Además, la capacidad de cultivar en espacios reducidos, como balcones y muros utilizando materiales reciclables, demuestra que la producción de alimentos para autoconsumo no demanda extensas parcelas.

La selección adecuada de especies vegetales para la producción de alimentos para autoconsumo, con un enfoque agroecológico y culturalmente sensible, es fundamental para alcanzar la seguridad alimentaria y nutricional, la soberanía alimentaria y la sostenibilidad ambiental. La protección y el rescate de semillas nativas y tradicionales, así como la creación de bancos de semillas, son estrategias clave para fortalecer la cultura alimentaria y la resiliencia de las comunidades locales.

La siembra exitosa de cultivos requiere considerar las características específicas de cada uno, así como la construcción de semilleros para semillas pequeñas. La desinfección del suelo es crucial para evitar enfermedades y garantizar un crecimiento saludable de las plantas. La implementación de prácticas agroecológicas es fundamental para la producción sostenible de alimentos.

Referencias

Aguilera, M., Rincón, H., & Gómez, D. (2020). Bioeconomía, una alternativa de investigación en administración y afines. En M. Aguilera, Rincón, y amp; H, *Temas y métodos de investigación en negocios, administración, mercadeo y contaduría* 193-225. Bogotá: Editorial Uniagustiniana.

Altieri, M., Nicholls, C., Henao, A., & Lana, M. (2015). Agroecology and the design of climate change-resilient farming systems. *Agronomy for Sustainable Development*, 35, 869–890. <https://doi.org/10.1007/s13593-015-0285-2>

Área de Conservación Tortuguero, Agencia de Cooperación Internacional del Japón, y Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2017). Guía técnica para la difusión de Tecnologías de Producción agropecuaria sostenible en Fincas Integrales. (1ª ed., Vol. 8).

Arias, M. (2021). La agroecología: Una alternativa a la crisis ambiental en Colombia. *Revista Internacional de Ciencias Sociales Interdisciplinarias* 10 (1): 49-64. <https://doi.org/10.18848/2474-6029/CGP/v10i01/49-64>

Banco Mundial. (2022). *Pobreza en Colombia*. <https://www.bancomundial.org/es/country/colombia/overview>

Banco Mundial. (2018). *Poverty & Equity*. <https://www.worldbank.org/en/topic/poverty/overview>

Barbosa, E., Gómez, D. & Téllez, C. (2021). Logística e internacionalización de las empresas antes y durante la pandemia del Covid-19. Breve revisión de literatura especializada. *Ciencia, Economía y Negocios*, 5(1), 71-96. <https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciene/article/view/2229>

Barbosa, E., & Gómez, D. (2021). Economía solidaria y construcción de paz. *Revista Sur*. Obtenido de: <https://www.sur.org.co/economia-solidaria-y-construccion-de-paz/>

Barbosa, E., Rojas, J., & Gómez, D. (2021). Prueba piloto del Plan Nacional de Fomento de la Economía Solidaria y Cooperativa Rural - PLANFES. Estudio del caso del municipio de San Antero, Córdoba, Colombia. *Otra economía: revista latinoamericana de economía social y solidaria*. 14: (25), 77-94. <https://revistaotraeconomia.org/index.php/otraeconomia/article/view/14924>

Barbosa, E, Vargas, H., & Gómez, D. (2020). Breve estudio bibliométrico sobre economía solidaria. *Cooperativismo y Desarrollo*, 28(118), 1-20. <https://doi.org/10.16925/2382-4220.2020.03.0>

Carrillo, S., & Robles, A. (2019). Diagnóstico Fortalecimiento del Tejido Organizacional en la comunidad La Rambla, Sarapiquí. Heredia, Costa Rica. Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional.

Centro de Atención Médica Naturista. (2004). Cómo gozar de buena salud. (10ª ed., Vol. 3). Plasarte, C.A.

Cárdenas, D., & Vallejo, C. (2016). Agricultura y desarrollo rural en Colombia 2011-2013: una aproximación. *Apuntes de Cenes*, 35(62), 87-123. <https://doi.org/10.19053/22565779.4411>

Castro, L., Rincón, M., & Gómez, D. (2017). Educación para la salud: una mirada desde la antropología. *Revista Ciencias de la Salud*, 15(1), 145-163. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.5387>

Craviotti, C., & Soleno, R. (2016). Circuitos cortos de comercialización agroalimentaria: un acercamiento desde la agricultura familiar diversificada en Argentina. *Mundo Agrario*, 16(33). <https://www.mundoagrario.unlp.edu.ar/article/view/MAv16n33a01>

Cubero, K., & Marín, A. (2018). Diagnóstico Comunidad La Rambla. Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional.

DANE. (2023). Pobreza monetaria y multidimensional en Colombia. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/pobreza-y-condiciones-de-vida/pobreza-multidimensional>

DNP. (2015a). Departamento Nacional de Planeación. Anexo: Saldar la Deuda Histórica con el Campo. Marco conceptual de la Misión para la Transformación del Campo. Bogotá: Departamento Nacional de Planeación.

DNP. (2015b). El Campo Colombiano: Un camino hacia el bienestar y la paz. Informe Detallado de la Misión para la Transformación del Campo. Tomo 2. Bogotá: Departamento Nacional de Planeación.

Dematteis, G., & Governa, F. (2005). Territorio y territorialidad en el desarrollo local. La contribución del modelo slot. Boletín de la A.G. E., (39), 31-58.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1161234>

FAO. (2022). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022.
<https://www.fao.org/documents/card/es/c/cc3017es>

FAO & CEPAL (2021). *Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe. Como fortalecer los sistemas alimentarios urbanos*. Boletín 19. Santiago. FAO y CEPAL. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45924-sistemas-alimentarios-covid-19-america-latina-caribe-ndeg-12-comportamiento>

FAO. (2018). Transformar la alimentación y la agricultura para alcanzar los ODS: 20 acciones interconectadas para guiar a los encargados de adoptar decisiones. Roma.
<http://www.fao.org/3/i9900es/I9900ES.PDF>

FAO. (2019). El estado mundial de la agricultura y la alimentación. Progresos en la lucha contra la pérdida y el desperdicio de alimentos. Roma.
<http://www.fao.org/3/ca6030es/ca6030es.pdf>

FAO. (2014) Una huerta para todos- manual de autoinstrucción. FAO. Alimentación y agricultura sostenibles. <http://www.fao.org/sustainability/background/es/>

FAO. (2000). Mejorando la nutrición a través de huertos y granjas familiares. Manual de capacitación para trabajadores de campo en América Latina y el Caribe.

Food and Agriculture Organization of the United States. (2011). Ahorrar para Crecer: Guía para los responsables de las políticas de intensificación sostenible de la producción agrícola en pequeña escala. <http://www.fao.org/3/I2215S/i2215s.pdf>

Bejarano, J., & Parra, D. (2014). El TLC con USA: ¿una nueva transición nutricional? ¿Cómo influirá en el peso de los colombianos? *Revista de la Facultad de Medicina*, 62 (1), 7-8.

Gobernación de Antioquia (2015). Manual técnico del cultivo de maíz bajo buenas prácticas agrícolas.

Garzón, B., Barbosa, E., & Gómez, D. (2023). Las organizaciones comunales como gestoras de reactivación económica: mercados campesinos solidarios en el municipio el Playón, Santander. *CIRIEC Colombia*. (1),245-257.

Garzón, B., Barbosa, E., & Gómez, D. (2022). Política pública en la pandemia desde la economía solidaria: circuitos cortos de comercialización-C.C.C. en Colombia (2020-2021). *Apuntes De Economía Y Sociedad*, 3(1), 25–36. <https://doi.org/10.5377/aes.v3i1.14287>

Gliessman, S. (2002). Agroecología Procesos Ecológicos en Agricultura Sostenible. CATIE.

Gliessman, S. (2017). Agroecología para la Seguridad Alimentaria y Nutrición. En Actas del Simposio Internacional de la FAO. <http://www.fao.org/3/a-i4729s.pdf>

Gómez, D. (2022). *Metabolismo social de la agroindustria de la palma de aceite en el territorio de Aracataca Magdalena Colombia (1965-2018)*. Facultad de ciencias

agropecuarias. Tesis doctoral Universidad de la Salle. Bogotá Colombia. https://ciencia.lasalle.edu.co/doct_agrociencias/14

Gómez, D. (2024). Seguridad Alimentaria y Desarrollo Rural en 5 Municipios del Caquetá (SADER). *Revista Internacional de Ciencias Sociales Interdisciplinarias* 12 (2): 115-126. <https://doi.org/10.18848/2474-6029/CGP/v12i02/115-126>

Gómez, D., & Aguirre, M. (2023). Seguridad alimentaria y desarrollo rural en 5 municipios del departamento del Caquetá, Colombia. Periodo 2018-2022. *Población y Desarrollo*, 29 (57), 75-93.. <https://doi.org/10.18004/pdfce/2076-054x/2023.029.57.075>

Gómez, D., Barbosa, E., & Téllez, C. (2023). *Política pública en Colombia: La innovación social como estrategia de la Economía solidaria (2018-2022)*. En: INOVACIÓN SOCIAL y PÚBLICA Experiencias y aproximaciones a la complejidad contemporánea. Editorial Universidad de Chile. Santiago de Chile: Chile.

Gómez, D., & Barbosa, E. (2023). Agroecología y circuitos cortos de comercialización: Enfoques en diálogo con la naturaleza. *Cooperativismo & Desarrollo*, 31(125), 1–19. <https://doi.org/10.16925/2382-4220.2023.01.02>

Gómez, D., Barbosa, E., & Laverde, M. (2021). Los circuitos cortos de comercialización y la democracia directa en los territorios. Apuntes desde la economía solidaria. *Inclusión y Desarrollo*, 9(1), 3-12. <https://revistas.uniminuto.edu/index.php/IYD/article/view/2918>

Gómez, D., Laverde, M. & Barbosa, E. (2021). Short Commercialization Circuits in Local Supply Chains: Economic Revival in the Pandemic. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 12(2), 1-10. <https://doi.org/10.9734/sajsse/2021/v12i230299>

Gómez, D., Aldana, K., & Rodríguez, R. (2021). Antropologías del desarrollo, enfoques alternativos y postdesarrollo. Breve revisión de conceptos y apuntes críticos.

<https://revistascientificas.una.py/index.php/RE/article/view/957>

Gómez, D., Carranza, Y., & Ramos, C. (2016). Revisión documental, una herramienta para el mejoramiento de las competencias de lectura y escritura en estudiantes universitarios. *Chakiñan, Revista De Ciencias Sociales Y Humanidades*, (1), 46–56.

<https://doi.org/10.37135/chk.002.01.04>

Gómez, M., & Rettes, M. (2018). Caracterización comunitaria: El Roble, La Virgen, Sarapiquí, Heredia. Escuela de Planificación y Promoción Social, Universidad Nacional.

González, R. (2013). Huerta casera, manual de hidroponía popular. EUNED.

González, R. (2019). Huerta casera: Manual de Hidroponía Popular. (4ª ed.). EUNED.

Gordillo, G., & Méndez, O. (2013). Seguridad y Soberanía Alimentaria. (Documento base para discusión). Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <http://www.fao.org/3/aax736s.pdf>

ICA. (2011). Plantas aromáticas y medicinales Enfermedades de importancia y sus usos terapéuticos.

Isaza, J. & Rendón, J. (2005). *Guía metodológica para la formulación y presentación de proyectos de investigación*. Universidad de la Salle. https://www.academia.edu/22662454/Gu%C3%ADa_metodol%C3%B3gica_p

Laverde, M. Almanza, C., Gómez D., & Serrano. (2020). El capital relacional como recurso diferencial y valioso para las empresas. *PÓDIUM*, (37), 57-70. <https://doi.org/10.31095/podium.2020.37.5>

Marín, S., & Castro, M. (Eds.) (2005). El Huerto Orgánico Escolar. Programa Nacional de Agricultura Orgánica, Ministerio de Agricultura y Ganadería. Imprenta Nacional.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Resolución 3803 del 2016. Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes para la población colombiana.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Salud Pública Calidad e Inocuidad de Alimentos. Manejo seguro de alimentos en casa.

Miró, Ò., & Burbano, P. (2013) El factor de impacto, el índice h y otros indicadores bibliométricos. *Anales Sis San Navarra*, 36(3), 371-377.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2003). Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. Módulo 4: Alimentos sanos y seguros. Santiago.

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2014). Manual de capacitación para manipuladores de alimentos.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), Organización Panamericana de la Salud (OPS) & Organización Mundial de la Salud (OMS). (2017). Manual para manipuladores de alimentos alumno.

Paredes, G., & Forero, P. (2018). Productos agrícolas para implementar huertas caseras en Altos de Cazucá, Soacha. *Ciencia y Agricultura*, 15(2), 39-45. <http://doi.org/10.19053/01228420.v15.n2.2018.8394>

Paramo, P. (2008). La Investigación en las Ciencias Sociales. Técnicas de recolección de Información.: Bogotá, Colombia: Universidad Piloto de Colombia.

Pérez, N. (2002). La bibliografía, bibliometría y las ciencias afines. *ACIMED*, 10(3), 1-2.

Pérez, G. (1998) Investigación cualitativa. Retos e interrogantes. Vol. I. Métodos. Madrid: La Muralla.

Rendón, J., & Gómez, D. (2022). Paisaje, territorio y agroindustria. El caso de la palma de aceite en Aracataca Magdalena Colombia. En Cuadernos de Seminario: Las Agrociencias en la dimensión de paisajes sostenibles. Número 13 Ediciones. Unisalle Bogotá: Colombia.

Rincón, H., & Gómez, D. (2023). Cambio y aprendizaje organizacional, revisión documental. *Revista CIES*. 14: (2), 27-49.

<http://revista.escolme.edu.co/index.php/cies/article/view/464/507>

Rodríguez, D., Laverde, M., & Pérez, E. (2021). Short Commercialization Circuits in Local Supply Chains: Economic Revival in the Pandemic. *South Asian Journal of Social Studies and Economics*, 12(2), 1-10. <https://doi.org/10.9734/sajsse/2021/v12i230299>

Rodríguez Casallas, D. F., Páez Moreno, Ángel E., Román Acosta, D., & Rodríguez Torres, E. (2024). Participación ciudadana, gobernanza democrática y derecho al desarrollo: una revisión sistemática. *Telos: Revista De Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 26(1), 198-214. <https://doi.org/10.36390/telos261.13>

Rojas, I., & Daly, C. (2019). Gestión participativa de capacidades para fomentar la producción agrícola ecoamigable en la comunidad escolar de Golfito en Cureña de Sarapiquí. En Sánchez, N. y Flores, M. (Comp.), *Sistematización de experiencias: Desde el enfoque de gestión de capacidades*, 97-112.

Saravia, R. (2020). Circuitos cortos de comercialización alimentaria: Análisis de experiencias de la Región de Valparaíso, Chile. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 19(2), 1-12. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol19-Issue2-fulltext-1914>

Secretaría Ejecutiva de Planificación Sectorial Agropecuaria, Ministerio de Agricultura y Ganadería. (2011). Política de Estado para el Sector Agroalimentario y el Desarrollo Rural Costarricense. <http://>

[www.cac.int/sites/default/files/Politica de estado para el sector agroalimentario y el desarrollo rural costarricense.pdf](http://www.cac.int/sites/default/files/Politica_de_estado_para_el_sector_agroalimentario_y_el_desarrollo_rural_costarricense.pdf)

Torrens, J. (2017). Hacia un desarrollo territorial incluyente. *Cuadernos de Trabajo sobre Inclusión*.

Vega, A. (2014). *Caracterización territorio Sarapiquí. Instituto de Desarrollo Rural*.
<https://www.inder.go.cr/sarapiqui/CaracterizacionTerritorio-Sarapiqui.pdf>

Sobre el autor Principal

Profesional en Ciencias Sociales posee una sólida formación en métodos cuantitativos y cualitativos para interpretar y analizar fenómenos económicos, financieros, sociales y culturales. Su enfoque multidisciplinario le permite contribuir al desarrollo social y educativo, tanto a nivel nacional como internacional. Especializado en psicología educativa y competencias laborales, lidera equipos interdisciplinarios en la planificación y evaluación de proyectos educativos. Además, en el campo de las Agrocencias, investiga y desarrolla procesos en bioeconomía e innovación para la nueva ruralidad tropical.

Declaración de intereses

Declara no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de responsabilidad autoral

Dustin Tahisin Gómez Rodríguez: Conceptualización y sistematización de ideas; formulación de objetivos y fundamentos teóricos y metodológicos del tema expuesto. Redacción del manuscrito original; preparación, creación y presentación del trabajo. Recopilación de datos; aplicación de técnicas estadísticas para analizar o sintetizar datos de estudio; conclusiones.