

El desayuno en Colombia: una tradición en constante transformación

Fabián Ardila Pinto¹, Jennifer Bernal Rivas², Elizabeth Valoyes¹, Sara del Castillo Matamoros¹

¹Profesor de la Facultad de Medicina. Universidad Nacional de Colombia. Miembros del Observatorio de Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional (OBSSAN). ²Profesora de la Universidad CES. Miembro del Observatorio de Soberanía y Seguridad Alimentaria Nutricional (OBSSAN).

Resumen

Fundamento: En Colombia el desayuno es una práctica en constante transformación, que se matiza con diversidad entre las zonas rurales y urbanas. El objetivo del manuscrito es presentar elementos de la evolución, preferencias y diferencias regionales del desayuno en Colombia.

Métodos: Se revisó y analizó literatura científica de estudios nacionales cualitativos, cuantitativos o mixtos, y trabajos académicos, comunitarios y encuestas sobre la práctica del desayuno.

Resultados: El desayuno es una práctica cambiante, que aún permanece en los hogares. Los tiempos de preparación han disminuido y empiezan a preferirse alimentos de rápida cocción. Las zonas rurales aún mantienen preparaciones tradicionales, que en contextos urbanos resultan en una práctica fuera de casa. Se evidencian matices regionales en los ingredientes y preferencias alimentarias. Los niños pequeños y los adultos mayores son quienes más desayunan. Jóvenes y adultos evidencian cambios fuertes en horarios, alimentos preferidos y omisión de esta comida.

Conclusiones: El desayuno vive transformaciones paulatinas con contrastes entre hábitos y alimentos tradicionales con prácticas globalizadas. Es un reto para los tomadores de decisión, instituciones y políticas públicas priorizar el desayuno como una práctica fundamental para la mejora de la salud pública, la preservación de las tradiciones alimentarias y la equidad social.

Palabras clave: Desayuno. Colombia. cultura. cambio social.

Propósito del manuscrito

El objetivo del manuscrito es presentar unos elementos generales sobre la evolución, preferencias y diferencias regionales del desayuno en Colombia. Estos elementos servirán de insumo para el reconocimiento de esta práctica cotidiana, implicada en la salud de la población, para la preservación de las tradiciones y básica en la formulación e implementación de políticas y programas de alimentación y nutrición. Los resultados presentados, surgen de la revisión y análisis de la literatura científica de varios estudios nacionales cualitativos, cuantitativos o mixtos y otros documentos que presentan información sobre las creencias, las costumbres y los alimentos pre-

Correspondencia: Jennifer Bernal.
Universidad CES. Medellín, Colombia.
E-mail: jenniferbernalrivas@gmail.com

BREAKFAST IN COLOMBIA: A TRADITION IN CONSTANT TRANSFORMATION

Abstract

Background: The breakfast in Colombia is a practice in constant transformation, which is tinged with diversity between rural and urban areas. The objective of the manuscript is to present elements of the meal evolution, food preferences and regional differences of the breakfast in Colombia.

Methods: Scientific literature on qualitative, quantitative, mixed methods, thesis, community projects and national surveys were reviewed and analyzed.

Results: Breakfast is a practice in constant change in Colombia, with still presence in households. Preparation times have decreased, and fast-cooking foods are beginning to be preferred. Rural areas still maintain traditional preparations, which in urban contexts result in a practice outside the home. Regional differences are evident in the ingredients and food preferences. Young children and older adults are the groups who have the highest prevalence of the practice. Young people and adults show strong changes in schedules, preferred foods and omission of breakfast.

Conclusions: Breakfast undergoes gradual transformations with contrasts between habits and traditional foods with globalized practices. It is a challenge for decision-makers, institutions and policy makers to prioritize breakfast as a fundamental practice for the improvement of public health, the preservation of food traditions and social equity.

Key words: Breakfast. Colombia. Culture. Social change.

feridos en el desayuno, a partir de testimonios, recetas, resultados de trabajos académicos, proyectos comunitarios y encuestas nacionales.

Breves apuntes sobre el desayuno en Colombia

Para hablar del desayuno en Colombia es necesario considerar la diversidad alimentaria presente en el país que toma diversas formas en las cocinas y culinaria colombiana y que da sentido a la identidad cultural de los grupos sociales presentes en Colombia. De igual manera, es clave considerar "el desayuno" como el conjunto de alimentos que componen esta comida y de "desayunar" como la actividad y contexto en el que estos alimentos son consumidos. Unido a esto, la práctica del desayuno se ve influenciada por los contextos territoriales (lo urbano, lo rural), económicos (pobres, ricos), socia-

les (trabajo, escuela, hogar) y puede analizarse desde diversos enfoques como el de género, diferencial y de curso de vida (niños, adultos, adultos mayores) entre otros.

En Colombia, en el desayuno en las grandes urbes y cabeceras municipales aparecen alimentos como el pan, la arepa, los huevos y bebidas como el café, el chocolate y la leche. En zonas rurales dispersas, especialmente las que tienen presencia de comunidades afros e indígenas, los sistemas alimentarios de estos territorios configuran otros componentes del desayuno: semillas, frutas, plátanos, yuca, papa, pescado, chicha o jugos; también carnes de monte, de mar o de río. No obstante, dado el proceso de globalización alimentaria que cada vez se incrementa a velocidades gigantescas y llega a los lugares más recónditos del país, como consecuencia de las mejoras en los medios de transporte, la transformación, la conservación y el mercadeo de los alimentos, diversos alimentos ultraprocesados y de bajo valor nutricional han sido incorporados en los desayunos.

Colombia, como país pluricultural, multiétnico y megadiverso, posibilita que los colombianos puedan tener una gran variedad alimentaria que en lo culinario toma, recrea, modifica y apropia los saberes culinarios indígena, africano y español, provocando un mestizaje culinario presente en los componentes del desayuno. La forma en que los diferentes grupos humanos producen, seleccionan, consumen y se relacionan con los alimentos disponibles en el ambiente que habitan, varía dependiendo del contexto sociohistórico en el que se desenvuelven.

El desayuno, como práctica alimentaria en Colombia, ha tenido un proceso paulatino de transformación. Sus habitantes, en especial rurales, históricamente se han caracterizado por tener el hábito de levantarse temprano en la madrugada para romper el ayuno con una bebida caliente. Según el censo de 1905, la capital de Colombia, Bogotá alcanzaba los 100.000 habitantes, mientras que Medellín, Cali y Barranquilla oscilaban entre los 30 y los 50 mil habitantes. El resto de capitales de departamento albergaban menos del 10% de la población. Colombia era un país de labriegos. En las primeras décadas del siglo XX el país vivió un progresivo y acelerado proceso de recuperación demográfica, originado por el descenso de la mortalidad y por una elevada y constante fecundidad (en promedio 7 hijos por familia). De esta suerte, la población que a comienzos de siglo era de 4,3 millones, se duplicó en 33 años, alcanzando en 1938 un total de 8,7 millones; una nueva duplicación se produciría 28 años después, ascendiendo en 1964 a 17,5 millones¹. En esta perspectiva, el desayuno como práctica fue un fiel acompañante de este cambio demográfico del país, y contribuyó a que las familias crecieran, lo mismo que dinamizó relaciones sociales, comerciales, productivas y políticas entre sus habitantes.

Para 1938, en Colombia el 70% de la población residía en el campo y sólo el 15% en núcleos de más de 10.000 habitantes. En contraste, ya finalizando el siglo XX, más del 70% de la población nacional, equivalente a 30 millo-

nes de colombianos, reside en las áreas urbanas¹. La población rural ha descendido vertiginosamente hasta alcanzar aproximadamente 23%^{2,3}.

Las familias invertían energía y tiempo para acceder a los alimentos y preparar el desayuno, hasta la segunda mitad del siglo XX, actividad que solía tener una larga duración, que podía llegar hasta horas). En las zonas rurales o peri-urbanas el proceso iniciaba desde las primeras horas de la mañana con el alistado del fogón de leña, la molienda o trilla del maíz o el amasado de la harina, la alimentación de los animales –momento que estaba acompañado de la recolección y la cosecha de alimentos– y el pre-alistamiento del almuerzo.

El desayuno podía ser abundante o pequeño, dependiendo de la región del país y de factores ecosistémicos que configuraron ofertas ambientales y climas diversos. Se entendía el desayuno como un "golpe" o momento para comenzar las tareas del campo, o finalizarlas (en actividades que implican trabajos en la madrugada, como la pesca). De manera complementaria, el almuerzo permitía completar la necesidad de nutrientes del organismo y en la pausa a media mañana no faltaban los embutidos, queso, huevos, pan, bebidas fermentadas o alcohólicas, como el aguardiente^{4*}. En las zonas urbanas, con la incursión de las tecnologías en la cocina y una mayor participación de la mujer en el crecimiento industrial, especialmente en la segunda mitad del siglo XX, se comenzó a transformar el desayuno en el país urbano, con la introducción de alimentos industrializados, máquinas simplificadoras del tiempo de trabajo en la cocina como las ollas a presión, licuadoras, sandwicheras, hornos, cafeteras y otros menajes.

A partir de este período, el desayuno ha vivido una constante evolución. En el pasado contaba con mayor valoración como un momento para compartir con la familia y era parte del ritual de inicio de las labores urbanas y rurales. Generalmente ocurría entre las 4:00 y 5:00 am, e iniciaba con la ingesta de bebidas como el café negro o llamado hasta hoy en día el "tintico" por su negro color; también la bebida *aguadepanela* (preparación a base de agua caliente y panela hecha con caña de azúcar); el chocolate o el jugo de frutas⁴. También se presenta como usual el consumo de algunas bebidas aromáticas calientes a base de hierbas (acompañadas de frutas ocasionalmente). El consumo de estas bebidas se ha mantenido, aunque en la actualidad, en zonas urbanas, el café de la mañana suele comprarse y consumirse de manera mayoritaria fuera de casa o en los lugares de trabajo, lo que ha motivado un crecimiento rápido de locales de cafés gourmet y del consumo de té.

Un cambio visible tanto en zonas urbanas, como en algunas rurales, en las décadas de los años 60s y 70s, es que el desayuno empezó a consumirse más tarde, como

* De manera general en el país las bebidas tradicionales para este momento de consumo solían ser bebidas fermentadas o frescas como guarapos (fermentos de caña o frutas), masatos, chichas o aguas de frutas.

a las 6:00 y hasta 8:00 am⁵, aunque aún elaborado con alimentos frescos, de preparación reciente, de granja y poco procesados. Como parte de las comidas de la mañana, en las horas de la tarde, la población colombiana también se habituó a realizar algunas comidas complementarias. Aunque pueden cambiar de nombre, en general, entre el desayuno y el almuerzo históricamente han sido llamadas *mediamañana*, *merienda* o *mediasnueves*. En horas de la tarde suelen llamarse *las onces*, o *el algo*. Como término genérico también se utiliza la palabra *mecato*, y para llevar estos alimentos suelen llamarse *avíos*, *lonche*, *lonchera* o *fiambre*, entre otras definiciones regionales. Estas prácticas y denominaciones persisten hasta hoy.

Desde finales del siglo XX, los estilos de vida de la población se fueron urbanizando y acelerando y el desayuno pasó a ser la tercera comida principal de mayor frecuencia, basado especialmente en alimentos preparados con rapidez. Aunque aún se mantiene presente en la mayor parte de la población, muchas veces el desayuno es realizado fuera del hogar⁵ y se basa cada vez más en alimentos con elevado procesamiento. Hoy en día, fuera de casa existe una elevada oferta de amasijos y alimentos fritos como arepas, empanadas y buñuelos que son de gran preferencia por la población. Es así como se presenta en muchas cabeceras municipales del país la preferencia por desayunar alimentos que se encuentran en mesas ubicadas afuera de los locales, con alimentos fritos, como patacones, arepas de huevo y empanadas^{6,7}. Otra práctica generalizada es desayunar en panaderías o cafeterías, donde es usual encontrar ofertas de desayunos a base de pan, tamales, amasijos, caldos, huevos (especialmente con cebolla y tomate, llamados *pericos*) y bebidas calientes. En estos lugares también es usual que las personas desayunen jugo de naranja o bebidas azucaradas. Otra práctica que se presenta es el uso de *la coca* (*plástica o metálica*) o contenedor de alimentos preparados en el hogar y llevados al sitio de estudio o trabajo.

Quienes desayunan preparaciones a base de harina de maíz enriquecen la dieta con energía, proteína, hierro y fibra. Un alimento de consumo frecuente, además del pan, es la arepa de maíz o choclo, con al menos 20 variedades diferentes en todo el país. La preparación de este tipo de arepas o amasijos de maíz, trigo (o almidón de yuca) ha dejado de hacerse en los hogares y en la actualidad son compradas en supermercados, tiendas o puestos callejeros. Quienes desayunan preparaciones a base de harina de maíz enriquecen la dieta con proteína, hierro y fibra, por lo que este tipo de alimentos suelen ser valorados como fuentes de energía de fácil acceso.

Asimismo son muy apreciadas las *sopas calientes* (de papa, yuca o mañoco, y diversas verduras), *caldos* (de carne, pollo, costilla o vísceras), las *mazamorras* (a base de plátanos o maíz); las *"changuas"* (caldos a base de leche, huevo, cilantro, cebolla, sal y pimienta)⁸; los *"ajiacos"* (sopas base de papas, leguminosas u otros tubérculos, también muy valorados como plato para el almuerzo), especialmente en las

regiones frías. Otro ejemplo que obra como sopa o bebida para desayunar es la *colada* (sopa caliente a base de fécula de maíz, avena u otros cereales, leche, panela de caña de azúcar, canela y vainilla). Esta sopa se les brinda muchos nutrientes y energía a los niños menores de 5 años, y de hecho, la asistencia alimentaria para la primera infancia en el país, ha promovido el consumo de *Bienestarina* como un producto a base de cereales y leche que se consume en jardines, colegios y comedores generalmente como colada (aunque puede prepararse en tortas o galletas).

Una generalidad de estas preparaciones es que evidencian la gran preferencia por las sopas entre la población colombiana, que valoran la "sustancia" de la carne, y la temperatura caliente de la sopa como fuentes de energía y como alimentos muy apetecibles. Suele dársele sabor a algunas de estas sopas o caldos con huesos de animal o cabezas de pescado⁸. En zonas rurales, si hay disponibilidad de otras proteínas de origen animal como carnes de monte, huevos, leche, quesos, o mariscos, éstas son añadidas. De igual manera son visibles en algunas regiones costeras o ribereñas los *guisados*, *los vuidos* o los *tapados* (a base de pescado, plátano, o yuca o papas y acompañados de arroz blanco) como parte del desayuno. En casos más específicos, por ejemplo entre campesinos y los grupos étnicos en zonas rurales alejadas, suelen consumirse carnes ahumadas (*moqueadas*) o curadas al iniciar la mañana.

En algunas regiones, como la Central, se encuentran presentes diversas preparaciones de panes con una variedad de cereales. En productos panificados, para acompañar el desayuno, se destacan los panes de leche, la mogolla, el pan (de maíz, sagú, o arroz) y la almojábana⁹; algunos de ellos con proteína de origen animal incluida, como es el caso de la mogolla chicharrona y el pan (decon) queso.

Aunque en varios departamentos del país se prefiere en el desayuno el consumo de arepas, envueltos (bollos de maíz o arroz) y otros amasijos tradicionales, en Colombia se prefiere el pan (especialmente en centros urbanos), dado lo práctico y el aprecio en términos de sabor y fácil almacenamiento: *"en la casa todos somos adictos al pan, no puede faltar el pan al desayuno"*⁶.

En la actualidad, el desayuno tradicional se ve amenazado por las nuevas influencias culturales y ritmos de vida acelerados en muchas regiones de Colombia, especialmente en las urbanas¹⁰. Aun así, muchos de los alimentos que conforman el desayuno se han mantenido inalterables con el paso de los años. Dependiendo de los recursos se utilizan más proteínas de origen animal en el desayuno. La primera comida del día que incluye el grupo de las frutas, parecen ser provenientes de las personas con mejor economía, quienes adicionan jugos de frutas, o una fruta entera a su desayuno⁵. También es usual que los desayunos, especialmente en personas urbanas de mayor ingreso se acompañen de embutidos, cereales, yogures, batidos funcionales, suplementos vitamínicos o barras energéticas.

Evolución del desayuno en Colombia

Los alimentos que se han añadido al desayuno resultan aspectos fundamentales que forman parte de la evolución de esta comida principal. Los resultados del estudio Nielsen sobre los hábitos de desayuno de los colombianos, por ejemplo, confirman que los huevos, el pan, la arepa casera, el café y el chocolate predominan como los favoritos para empezar el día. Estos productos son consumidos por 7 de cada 10 colombianos. Este estudio proviene de un universo de 4.200.000 hogares de Bogotá, Medellín, Cali, Barranquilla, Bucaramanga, Ibagué, Pereira, Manizales y Cartagena. El estudio destaca como los huevos resultan el alimento más consumido por la población en 79%, seguido del pan, arepa, café y chocolate, alimentos presentes en más de 60% de la muestra. Los alimentos preparados como ñame, yuca y *calentao* (preparación que utiliza sobrantes de otras comidas mezclados con pastas o arroz) los consumen un 38%; los cereales listos, jugos caseros y frutas son preferidos por poco más del 20% de la población estudiada. Otros alimentos presentes en ocasiones especiales del desayuno son el tamal, el buñuelo, el envuelto y la empanada casera, que resultaron con menor frecuencia de consumo⁹.

Este estudio concluyó que el 76% de las familias desayunan la combinación de bebidas y sólidos, mientras que sólo un 25% de los hogares incluyen frutas, más sólido y bebidas. La combinación de bebidas calientes y frías predomina en el panorama de más de la mitad de los hogares (65%), mientras que 33% consume solo bebidas calientes y 2% bebidas frías⁹. De acuerdo a este estudio, los alimentos de mayor valoración son los que tienen mayor versatilidad y rapidez en su preparación o combinación con otros alimentos o bebidas. Como resultado de este estudio es posible afirmar que la población prefiere alimentos y preparaciones con poca inversión de tiempo para su consumo, que implican poco ensuciado de platos o menajes y requieren de una fuente de calor muy sencilla para su preparación.

Datos presentados por la ENSIN 2015 sobre el cambio alimentario en el país, han mostrado que la reducción del tamaño de las cocinas y la mayor participación de la mujer en el mercado laboral¹¹, influyen en la forma como se concibe el desayuno cotidianamente. Un estudio sobre la familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios vinculados a la primera comida del día en la población escolar evidencia que desde el desayuno se expresan inequidades en el acceso a los recursos, el empleo y los servicios básicos. Así, en el caso de los niños cuyos padres –o sólo la madre– tienen ingresos bajos o no poseen empleo, los patrones de consumo se ven alterados de forma negativa. Se evidencia entonces cómo las familias tienden a comer menos, con menos variedad y frecuencia alimentos de origen proteico, como la carne y los huevos, los cuales son reemplazados por embutidos o cortes de carne con alto contenido de grasa y menor calidad nutricional, o son sustituidos por carbohidratos, por ser más baratos, por la energía y la saciedad que

aportan. *"Hay niños que decían que les daban arepa con gorditos [grasa], el desayuno era peladito (poca cantidad) o con arrozito"*¹². Los alimentos a los que pueden acceder estas familias deben "rendir", ser ricos (tener aceptación), ser baratos y sobre todo, deben "llenar"¹³. Aunque no es lo común, se ha mencionado el incremento paulatino de las bebidas gaseosas como bebidas acompañantes de la primera comida del día¹², práctica que se extiende al aumento en el consumo de bebidas embotelladas o en caja a base de fruta, y bebidas azucaradas a base de malta.

Muchas familias colombianas, en especial las de bajos recursos, tienden a sacrificar el desayuno para poder comer el almuerzo o la comida (cena). *"Vea: para serle sincera, muchas veces no hay desayuno en la casa. En el almuerzo casi siempre yo hago la forma de que haya, pero por ejemplo el desayuno, que implica [tener] un paquete de arepas, pan o tostadas, a veces no tengo con qué compararlo, de verdad"*¹².

El desayuno actual: Diferencias por regiones y grupos de edad

El desayuno es una de las prácticas cotidianas que empieza a "abandonar" las cocinas de los hogares para empezar a valorarse como una práctica rápida, fuera del hogar y que puede omitirse. Los alimentos aportadores de energía pueden variar desde las sopas, arepas, huevos y las preparaciones fuera del hogar, generalmente compuestas con alimentos a base de harina de maíz o trigo fritos. En la tabla I se pueden observar los alimentos consumidos en el desayuno de acuerdo a las regiones, reportados en una recopilación de datos de la encuesta de consumo de alimentos nacional realizado en los años ochenta⁸. Estos resultados no distan mucho de los resultados de las más recientes encuestas nacionales^{11,14,15}. Los alimentos que componen el plato típico de desayuno tienen algunos aspectos similares y también variaciones según las regiones.

Las frutas son poco reportadas en los estudios anteriores dentro de los primeros lugares de consumo. Un estudio que recopila los datos de la encuesta de consumo de alimentos de los años ochenta, destacó la elevada proporción de alimentos consumidos fuera del hogar para el desayuno en todas las regiones, que llegó a alcanzar hasta 79% (tabla I)⁸. Estos datos son diferentes a los mencionados por otro estudio más reciente de la región de Antioquia, sobre el perfil nutricional de la población en Medellín¹⁶. En este estudio (n= 9008), entre los 0 meses y hasta mayores de 70 años, se encontró que 84% desayunaba en el hogar y 6% fuera del hogar, quienes los realizaban en la calle, restaurantes o eran beneficiarios de un desayuno institucional.

Por otra parte, es visible en el país el desayuno institucional dirigido a la población escolar como parte de diversos programas alimentarios. Este se ha identificado como generador de impactos positivos entre los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, dado que permite la mejora de su situación nutricional, la reducción de la

deserción escolar, la prevención del trabajo infantil y obra como momento de configuración de hábitos saludables (consumo de frutas y verduras o lavado de manos). Este tipo de programas necesitan ser monitoreados en términos de calidad y cantidad, debido a los problemas de corrupción, al impacto de tiendas escolares donde los estudiantes desayunan alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcar, sodio y grasas saturadas; y al hecho de que los programas han generado que el desayuno se valore como una práctica que ocurre en la institución y no en el hogar¹⁷.

Dentro o fuera del hogar, el desayuno en Colombia, lo realizan 9 de cada 10 personas (91,8%) de acuerdo a las recientes cifras de la ENSIN 2015¹⁴. Esta prevalencia en la práctica del desayuno, ocupa el último lugar en frecuencia, al compararse con las tres comidas principales¹³.

La encuesta ENSIN 2010 reporta la presencia de desayuno de acuerdo a los grupos de edad y sexo¹⁴. En los niños de 5 a 8 años es cuando menos se omite el desayuno, representando 2,5%, se duplica la omisión en los niños de 9 a 13 años y aumentando aún más en los adolescentes de 14 a 18 años a 9,4%, luego en el grupo de 19 a 30 años es omitido en 15%, en el grupo de 31 a 50 años a 12% y luego a 9% en los de 51 a 64 años. En general, los niños en edad pre-escolar y los adultos mayores de 51 años y más, son los grupos de edad que realizan más la práctica del desayuno. Las mujeres gestantes son los adultos que menos omiten el desayuno, llegando a 5% de omisión, con excepción de las adolescentes menores de 18 años gestantes quienes lo omiten en 9%. Es decir que a medida que crecen los niños, se va perdiendo el hábito del desayuno, el cual se revive en la etapa de adulto maduro¹⁴.

Los estudiantes universitarios representan un grupo de riesgo para la omisión del desayuno^{18,19}. Se desplaza el desayuno debido a que los jóvenes deben madrugar mucho para llegar a estudiar o trabajar, y es frecuente el hábito de no desayunar en este grupo de edad: *"Yo sí no desayuno en la casa, porque salgo a las 5 de la mañana, entonces cuando llego a la universidad ahí sí como algo"*²⁰.

Para Lentz²¹ y Appadurai²² uno de los problemas que tienen los cambios alimentarios es que se manifiestan en el marco de una serie de tensiones intergeneracionales. El desayuno es una de las prácticas que es más sensible a estos cambios entre generaciones. Los cambios intergeneracionales en el marco de la globalización tienen efectos que afectan la vida cotidiana de grupos sociales con acceso reciente al consumo como los sectores de niveles más bajos y/o rurales en países emergentes. Estos sectores sociales en proceso de urbanización van dejando de consumir artículos de producción propia o de intercambio y compran todo lo que necesitan²³. Esta afirmación respalda los pocos cambios y la permanencia de la práctica del desayuno en los más pequeños y en los adultos mayores que destaca la ENSIN 2010.

Al comparar las áreas urbano-rurales, en la zona urbana se salta el desayuno 9% y la rural 5%¹⁴. En las zonas urbanas el acto de desayunar se caracteriza por la

Tabla I
Alimentos consumidos de manera mayoritaria en el desayuno, desagregado por regiones en Colombia⁸

Región geográfica	Alimentos presentes en el desayuno	Porcentaje
Atlántica	Café con leche	62,2
	Café negro	46,2
	Fuera del hogar	43,7
	Plátano	33,6
	Yuca-mañoco	36,4
Oriental y Amazonía	Sopas	64,4
	Fuera del hogar	45,3
	Chocolate	37,8
	Café negro	25,7
	Café con leche	25,1
Bogotá	Fuera del hogar	79,1
	Chocolate	59,4
	Sopas	39,2
	Huevos	36,8
	Café con leche	26,6
Central	Chocolate	79,7
	Arepas	67,5
	Fuera del hogar	45,5
	Huevos	30,3
Pacífica	Agua de panela	28,8
	Fuera del hogar	48,6
	Café negro	37,7
	Chocolate	32,5
	Huevos	24,0
	Café con leche	19,0

rapidez, por el poco tiempo de preparación y el uso de pocos alimentos, mientras que en las áreas rurales, el desayuno es más elaborado y debe responder a las elevadas necesidades energéticas para el trabajo en el campo⁶. En las áreas rurales como en las urbanas, la situación de inestabilidad económica ocasiona que la población sienta una precaria calidad de vida. Esto se expresa claramente en el Estudio "Colombia Envejece" que muestra las experiencias de los adultos mayores sobre su alimentación. Estas personas problematizan el momento del desayuno. El acto de desayunar se ha visto alterado por aspectos estructurales como la pobreza, el bajo acceso a alimentos o la violencia: *"Si desayunamos, no almorzamos. A veces porque no hay comida, y la mayoría de las veces porque no hay billete"*²⁴.

El desayuno resulta una práctica cotidiana y simbólica. Las costumbres de *"conversar durante las comidas"*, la *"compañía familiar"*, o realizar una práctica religiosa fueron resaltadas por las amas de casa como elementos presentes durante el desayuno. Este tiempo de consumo es visto, entre otros, como una oportunidad para comunicarse con la familia. Esta comunicación se acentúa especialmente los fines de semana o en días especiales como el día de la madre, los cumpleaños, el carnaval y las fiestas de fin de año²⁵. Más allá de los aspectos nutricionales, los resultados aquí presentados muestran que el desayuno posee una importancia cultural y social innegables,

que es visible en las ritualidades, en los alimentos escogidos, en la forma como cada generación apropia su consumo según unos ritmos, territorios y conocimientos, y en las maneras como los gobiernos lo incluyen como un aspecto clave en las políticas públicas e instrumentos de planeación. El futuro del mismo en Colombia parte de la manera como cada persona, familia y región lo asume como parte de su identidad, como mecanismo de preservación de sus tradiciones, y como elemento protector de la seguridad alimentaria y nutricional.

Conclusiones

La práctica del desayuno en Colombia se mantiene en todas las regiones del país pero empiezan a observarse modificaciones respecto a los alimentos consumidos y a los lugares de consumo. Se presentan diferencias en los alimentos presentes entre las regiones y en las diversas etapas del curso de vida. Los niños (especialmente los escolarizados) y los adultos mayores representan una población que aún mantiene la tradición, mientras que los adolescentes y los adultos han disminuido la práctica de esta comida principal. Vivir en las zonas rurales parece representar un factor de protección nutricional en contra del aceleramiento de la vida urbana, el acceso a la frescura de los alimentos provenientes del campo y los mayores tiempos de preparación de los alimentos. Aún corresponde continuar observando cómo varía la práctica del desayuno entre las diferentes etapas del ciclo vital, las zonas urbanas y rurales y la prevalencia de la misma.

Colombia es un país privilegiado respecto a su potencial como productor de alimentos, dada su geografía, las diversas altitudes y su vocación agrícola. Aún falta trabajar el acceso que toda la población debe tener a la tierra y a los recursos, a fin de garantizar una vida con alimentos y comidas de elevada calidad, donde el desayuno ocupe y mantenga el lugar privilegiado como primera comida del día para toda la población. La posibilidad y el gozo de desayunar todos los días de manera saludable y abundante, es uno de los elementos que permitiría valorar el nivel de seguridad alimentaria y nutricional de un país, y el nivel de goce efectivo del derecho a la alimentación. El desayuno y su permanencia son también una alternativa para garantizar que las y los colombianos, rurales y urbanos, tengan el chance de ser autónomos sobre lo que producen y deciden consumir todas las mañanas, por lo que simboliza también una alternativa cotidiana para la soberanía alimentaria del país.

En esta temática son visibles retos para el país, como detener el aumento de la prevalencia de obesidad y el incremento de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles, que tienen una relación directa con la permanencia del desayuno como hábito y con la inclusión de alimentos saludables en este acto cotidiano. Las evidencias son contundentes en mostrar cómo entre la población joven, participe directa de los cambios intergeneracionales y de la globalización de la alimentación, se está omitiendo el acto de desayunar diaria y/o saludablemente.

Una frase llegada a Colombia y se ha popularizado por el discurso médico nutricional destaca "*desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo*" se ha venido matizando e invirtiendo, por alimentos que no implican largos tiempos de cocción, por técnicas culinarias instantáneas o fáciles y por comidas fuera del hogar. Ante el inminente riesgo de aumento del desayuno fuera de casa, rápido y globalizado que empieza a obviarse o a perder su ritualidad en el hogar. Se hace apremiante la protección del desayuno en el hogar, la práctica de la cocina con lentitud, con placer e incluyendo los sabores y saberes de la tradición, en especial en las generaciones más jóvenes, cada día más vinculadas al mundo digital y de las nuevas tecnologías (para comunicarse, relacionarse, y alimentarse).

Es un desafío para la sociedad civil, para quienes toman las decisiones y para el desarrollo de políticas públicas, priorizar al desayuno como un elemento clave para el desarrollo social, de la salud pública, y de la permanencia de las tradiciones culturales. El desayuno es un mecanismo cotidiano y ciudadano de garantizar la equidad social entre las y los colombianos, y de contar con ciudadanos más conscientes de lo que consumen cada mañana, en casa, y en los programas alimentarios, calles y transportes públicos.

Referencias

1. Rueda Plata JO. El campo y la ciudad. Colombia, de país rural a país urbano. *Credencial Hist.* 1999; 119.
2. Ruiz Ruiz NY. Las particularidades del proceso urbanizador en Colombia. *Bitacora* 12. 2008; (1): 91-104.
3. Mundial B. Población rural [Internet]. % de la población rural y total. 2017 [cited 2018 Jul 15]. Available from: <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.RUR.TOTL.ZS>
4. Diaz Tafur LK, Casas Idárraga DM, Ortega Ordoñez F. Hábitos alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: colegio Luis Fernando Caicedo y colegio Colombo Británico [Internet]. Universidad del Valle; 2014. Available from: <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/xmlui/bitstream/handle/10893/6753/CD-0395376.pdf?sequence=1>
5. Rodríguez de Montes ML. Léxico de la alimentación popular en algunas regiones de Colombia. *Thes Bol del Inst Caro y Cuervo* [Internet]. 1964; 19 (1): 43-98. Available from: <http://www.bibliodigitalcaroycuervo.gov.co/392/>
6. Ardila Pinto F, Valoyes E, Melo M. Documento nacional hábitos y prácticas alimentarias. Hallazgos nacionales a partir del análisis departamental PAE-UNAL [Internet]. 2013 [cited 2018 Jul 20]. Available from: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles336866_archivo_pdf_UNAL_habitos_alimentarios.pdf
7. Torres Escorcia M, Chica Géliz R. Guía virtual de la gastronomía popular cartagenera: Saberes y prácticas [Internet]. Universidad de Cartagena; 2013. Available from: <http://190.242.62.234:8080/jspui/handle/11227/1043>
8. Romero ME. Feeding Practices in Colombia. Analysis of a National HOusehold Survey (DANE, DNP PAN, 1981). *Wld Rev Nutr Diet.* 1988; 55: 41-57.
9. Company N. Hábitos de desayuno d ellos hogares colombianos [Internet]. 2016. Available from: <http://www.nielsen.com/co/es/insights/news/2016/Habitos-de-desayuno-de-los-hogares-colombianos.html>
10. Vega Castro OA, López Varon FN. Alimentos típicos de Boyacá, Colombia. *Perspect en Nutr Humana.* 2012; 14 (2): 211-21.
11. MINSALUD. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional ENSIN 2015 [Internet]. Bogotá; 2017. Available from: <https://www.min>

- salud.gov.co/Paginas/Gobierno-presenta-Encuesta-Nacional-de-Situación-Nutricional-de-Colombia-ENSIN-2015.aspx
12. Restrepo M SL, Maya Gallego M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Boletín Antropol Univ Antioquia* [Internet]. 2005; 19 (36): 127-48. Available from: <http://www.redalyc.org/pdf/557/55703606.pdf>
 13. Cattáneo A. Alimentación salud y pobreza: la intervención de un programa contra la desnutrición. *Arch Argentinos Pediátricos*. 2002; 100 (31): 222-31.
 14. Fonseca Z, Heredia A, Ocampo R, Forero Y, Sarmiento O, Álvarez M, et al. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia 2010 ENSIN. Bogotá; 2011.
 15. Profamilia, Instituto Nacional de Salud, Universidad de Antioquia, OPS, Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta Nacional de la Situación Nutricional de Colombia, 2005 [Internet]. Ensin. Bogotá; 2006. 465 p. Available from: http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/NormatividadGestion/ENSIN1/ENSIN2005/LIBRO_2005.pdf
 16. Hoyos Gomez GM. Perfil de seguridad alimentaria y nutricional de Medellín y sus corregimientos 2015. Medellín; 2015.
 17. Porto Gutierrez IM. Impacto del programa de alimentación escolar en el trabajo infantil: una aproximación desde la toma de decisiones familiares [Internet]. del Rosario; 2016. Available from: <http://repository.urosario.edu.co/handle/10336/12091>
 18. Driskell J, Kim Y, Goebel K. Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. *J Am Diet Assoc* [Internet]. 2005; 105 (5): 798-801. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15883559>
 19. Vargas-Zárate M, Becerra-Bulla F, Prieto-Suárez E. Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. Bogotá, Colombia. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2010; 12 (1): 116-25. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642010000100011&lng=es&nr=iso&tlng=es
 20. Duarte-Cuervo CY, Ramos-Caballero DM, Latorre-Guapo AC, González-Robayo PN. Factores relacionados con las prácticas alimentarias de estudiantes de tres universidades de Bogotá. *Rev Salud Pública* [Internet]. 2015; 17 (6): 925-37. Available from: <http://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/38368>
 21. Lentz C. Changing food habits: Case studies from Africa, South America and Europe. Group RT& F, editor. New York: Routledge; 1999. 300 p.
 22. Appadurai A. La modernidad desbordada: dimensiones culturales de la globalización. Minneapolis: Ediciones TRILCE, Fondo de Cultura Económica; 2001. 214 p.
 23. Ribeiro Lins G. La globalización desde abajo: la otra economía mundial. Alba C, Ribeiro Lins G, Mathews G, editors. México: Fondo de Cultura Económica; 2015. 468 p.
 24. FEDESARROLLO, Concha FS. Misión Colombia Envejece: cifras, retos y recomendaciones [Internet]. Bogotá D.C.; 2015. Available from: <https://www.fedesarrollo.org.co/sites/default/files/envejece.pdf>
 25. Martínez Díaz DJ. Valores y creencias en el consumo de comida en los hogares barranquilleros. *Pensam y Gestión* [Internet]. 2009; (27): 3-58. Available from: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/pensamiento/article/viewFile/835/480>