



RELACIÓN ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y LA CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD
DE LAS MUJERES EXCOMBATIENTES DE LAS FARC, UBICADAS EN EL VALLE DEL
ABURRÁ DESPUÉS DE LA FIRMA DE LOS ACUERDOS DE PAZ DEL 2016

Relationship between nutritional status and identity construction of female ex-combatants
of the FARC, located in the Valle del Aburrá after the signing of the 2016 peace
agreements

LAURA TOBÓN MEJÍA
JORGE MARIO CORREA MONTOYA

Tesis de maestría

Asesor
Gustavo Duncan Cruz

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE FINANZAS, ECONOMÍA Y GOBIERNO
MAESTRÍA EN GOBIERNO Y POLÍTICAS PÚBLICAS
MEDELLÍN
2025

CONTENIDO

Introducción	6
Revisión de la literatura	8
Pregunta de investigación	13
Objetivo general	13
Objetivos específicos	13
Argumento e hipótesis	14
Metodología	15
Relación causal	15
Unidad de análisis y unidad de observación	15
Fuentes de recolección	15
Técnicas de recolección	16
Sistematización de información	17
Técnicas para el análisis de datos	17
Ética de la investigación	18
Resultados	21
Discusión	44
Conclusiones	57
Recomendaciones	59
Referencias	62
Anexos	69

RESUMEN

El conflicto armado en Colombia ha sido uno de los más largos de América Latina, con más de seis décadas de violencia cuyas raíces se encuentran en la desigualdad social, la lucha por la tierra y las disputas ideológicas. En este contexto, las mujeres han sido víctimas, blanco de violencia y también protagonistas de la historia del país. La suma de estos acontecimientos ha impactado significativamente la construcción de su identidad, tanto desde la percepción propia como desde la mirada de la sociedad. La identidad, entendida como el resultado de un intercambio social influenciado por normas, roles y estatus internalizados, se ve afectado por múltiples factores; entre ellos, el estado nutricional, el cual juega un papel fundamental, pues incide en el bienestar físico y mental, además de influir en la autopercepción y en la integración social.

El Estado Colombiano en los procesos de paz de 2005 y 2016 ha declarado a la mujer como sujeto de especial protección, catalogándolas dentro de un enfoque diferencial y asumiendo que a estas se les debe cerrar la brecha histórica de discriminación. Esta investigación buscó analizar la relación entre el estado nutricional y la construcción de identidad en mujeres excombatientes en proceso de reincorporación luego de la firma de los acuerdos de paz del 2016, con el fin de comprender cómo estos factores influyen en su adaptación a la vida civil y en su autopercepción dentro de la sociedad.

Palabras clave

Identidad, conflicto armado, acuerdos de paz, enfoque de género, estado nutricional, seguridad alimentaria.

ABSTRACT

The armed conflict in Colombia has been one of the longest in Latin America, with more than six decades of violence rooted in social inequality, the struggle for land, and ideological disputes. In this context, women have been victims, targets of violence, and also protagonists in the country's history. The sum of these events has significantly impacted the construction of their identity, both from their own perspective and from the viewpoint of society. Identity, understood as the result of a social exchange influenced by internalized norms, roles, and status, is affected by multiple factors; among them, nutritional status, which plays a fundamental role, as it affects physical and mental well-being, as well as influencing self-perception and social integration.

In the 2005 and 2016 peace processes, the Colombian State declared women as subjects of special protection, categorizing them within a differential approach and acknowledging that the historical gap of discrimination against them must be closed. This research sought to analyze the relationship between nutritional status and identity construction in female ex-combatants in the process of reintegration after the signing of the 2016 peace agreements, in order to understand how these factors influence their adaptation to civilian life and their self-perception within society.

Keywords

Identity, armed conflict, peace agreements, gender focus, nutritional status, food security.

Introducción

Para el año 2016, se logra un hito histórico en su momento para Colombia, con la firma de los acuerdos de paz entre el Gobierno Nacional y los representantes de las Fuerzas Armadas Revolucionarias de Colombia (FARC), los cuales pactaron una reforma agraria, la participación en política, el fin del conflicto, solución a las drogas y un acuerdo sobre las víctimas del conflicto (Díaz, 2021, pp. 11-12).

En Colombia, según las cifras del Registro Único de Víctimas, registran que entre 1985 y el 2012, 2.420.887 mujeres fueron víctimas de desplazamiento forzado, 1.431 de violencia sexual, 2.601 de desaparición forzada, 12.624 de homicidio, 592 de minas antipersonal, 1.697 de reclutamiento ilícito y 5.873 de secuestro (Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013, p. 305).

A partir de la firma de los Acuerdos de paz en 2016, se abrió un nuevo escenario para la reconstrucción de los proyectos de vida en las mujeres, en el cual la identidad, entendida como la forma en que se perciben a sí mismas y son reconocidas por otros, se convierte en un eje fundamental para su reincorporación con éxito a la vida civil. En este contexto, factores como el estado nutricional adquieren una relevancia particular. La alimentación, más allá de su función biológica, tiene un impacto directo en el bienestar físico, emocional y social de las personas, y puede incidir profundamente en la percepción que tienen sobre sí mismas, su cuerpo y su lugar en la sociedad. Para las mujeres excombatientes, muchas de las cuales vivieron largos periodos en condiciones precarias, el acceso a una alimentación adecuada durante el proceso de reincorporación no solo

implica un derecho básico, sino también un componente que puede reforzar o debilitar su autoestima, su salud mental y su sentido de pertenencia en la vida civil.

Por tal motivo, la presente investigación buscó identificar la relación entre el estado nutricional y la construcción de identidad de las mujeres excombatientes de las FARC durante su proceso de reincorporación a la vida civil en el Valle de Aburrá tras la firma de los acuerdos de paz de 2016.

Revisión de literatura

A lo largo del conflicto armado colombiano, las mujeres han asumido roles claves como víctimas o combatientes, lo que ha llevado a la transformación no sólo social, sino a la relación con su cuerpo y su percepción o construcción de identidad. Las condiciones extremas del conflicto, particularmente la inseguridad alimentaria las ha sumido en un deterioro del estado nutricional, dejando huellas físicas y simbólicas que aún persisten. En el proceso de reincorporación a la vida civil, el estado nutricional no solo se manifiesta como una condición biológica, sino también como un componente que influye en cómo estas mujeres se perciben a sí mismas y cómo construyen su identidad en escenarios como los del posconflicto.

La identidad como parte de la construcción cultural, aparece como un tema que pone de manifiesto los gustos, preferencias, simpatías, rechazos, sentidos de pertenencia y adscripciones de los seres humanos en su vida en sociedad, que implica también su forma de percibir al mundo, a los demás y, por ende, la dirección de sus actuaciones particulares o grupales ante ciertas circunstancias y personas (Bolaños, 2007). En definitiva, como refiere Páramo (2008), podríamos decir que la identidad corresponde a las características por las cuales se es conocido, sin desconocer lo biológico; y la formamos a partir de dichas interacciones sociales e influye en la manera como actuamos en el mundo.

Según Serrano (1997) citado en Toledo (2012), remarca que la construcción identitaria corresponde a un proceso continuo y progresivo de construcción en la interacción, inestable y jamás acabado. De esta manera, se apropia de experiencias y

construye sentidos. Referirse a la construcción identitaria implica incorporar la dimensión de trayectoria.

Comprendiendo los diferentes matices y diferencias que se gestan a la hora de crear identidad según los diferentes grupos poblacionales o etarios, aparecen las feminidades, quienes apuestan a la posibilidad de construir relaciones de igualdad en la diferencia. La dimensión femenina según Martínez (1992), se debe enfrentar al reconocimiento de los elementos de subordinación y resistencia contenidos en la experiencia de cada mujer; la detección de los puntos de fractura con el orden de género prevaleciente (patriarcal), así como la apertura de espacios que conduzcan a la creación de nuevos modos ser. Reconocer las diferencias en la construcción de identidad de las mujeres, favorece el entendimiento y asignación de valor en los diferentes procesos, en los cuales se encuentran inmersas.

Al analizar detalladamente los factores que influyen directamente en dicha construcción de identidad como los geográficos, sociales, económicos, culturales, entre otros, aparece un factor específico para la mujer, el cual determina su estado físico y mental, como lo es el estado nutricional. A su vez, el estado nutricional de las personas está ligado estrechamente con el grado de seguridad alimentaria que este presente, que para el caso de la mujer conlleva riesgos adicionales.

El estado nutricional es, primariamente, el resultado del balance entre las necesidades y el gasto de energía alimentaria y otros nutrientes esenciales, y secundariamente, el resultado de una gran cantidad de determinantes en un espacio dado representado por factores físicos, genéticos, biológicos, culturales, psico-socio-económicos

y ambientales. Estos factores pueden dar lugar a una ingestión insuficiente o excesiva de nutrientes, o impedir la utilización óptima de los alimentos ingeridos (FAO y OMS, 1992). En cuanto a la seguridad alimentaria, se define como el derecho a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa, sin discriminación de raza, etnia, color, género, idioma, edad, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición social (OPS y OMS, 2010).

Para el caso de las mujeres presentes en el conflicto armado, no solamente deben cumplir con los roles activos que implican el tomar las armas y realizar similar esfuerzo físico que los hombres, sino que, deben cumplir tareas del hogar para el mantenimiento de sus familias. Esto presenta ciertas implicaciones, debido a que, biológicamente la mujer presenta diferencias nutricionales frente al hombre durante los diferentes períodos de la vida. Por ejemplo, la mujer en edad reproductiva presenta necesidades adicionales por su menstruación, y esto aumenta si se encuentra en gestación o en lactancia. Es importante resaltar que, el estado nutricional de los hijos al nacimiento está estrechamente relacionado con el estado nutricional de la madre. Las mujeres adultas mayores, presentan mayor riesgo de desnutrición frente a los hombres del mismo grupo etario (FAO 2011).

Teniendo como base el enfoque diferencial que requieren las mujeres en torno a su alimentación, se siguen encontrando datos desafiantes como el aumento en la brecha de inseguridad alimentaria moderada o severa, evidenciando una prevalencia en mujeres del

31.9% frente a un 27.6% de los hombres. Asimismo, una de cada tres mujeres con edades entre los 15 y 49 años padece de anemia (FAO, 2021).

Diversos estudios como los de Borelli et al (2019) donde se analizan mujeres en estado de gestación y de López et al (2019) donde analiza adolescentes, se encuentran relaciones estrechas entre alteraciones del estado nutricional y percepciones negativas de la identidad o insatisfacción con sus cuerpos, lo que hace reflexionar sobre la importancia de un adecuado estado nutricional en las construcciones identitarias, en especial en los roles de mujer.

El Estado Colombiano en los procesos de paz de 2005 y 2016 ha declarado a la mujer como sujeto de especial protección catalogándolas dentro de un enfoque diferencial (Ley 975, 2005; Acto Legislativo 01, 2017) y asumiendo que a estas se le debe cerrar la brecha histórica de discriminación; es por ello por lo que se hace necesario desde los diálogos improbables que establece Lederach (2018), conocer los procesos identitarios de antes y después de los procesos de paz para poder desarrollar memoria desde la óptica de mujer excombatiente que permite dimensionar el discurso del conflicto y posconflicto desde un actor invisibilizado por la historia y la violencia sistemática del país, que en el marco del conflicto fue mucho más vulnerable y vivió directa e indirectamente los peligros reales y ficticios propios de una sociedad del riesgo, generando así una mayor invisibilización.

Por tal motivo, se hace necesario ahondar en cómo los patrones alimentarios antes del conflicto condicionaron unas dinámicas sociales y familiares que hoy perduran, los cuales han afectado su estado nutricional actual y conllevan a coartar los procesos identitarios de dicha población excombatiente, luego de la firma de los acuerdos de paz, los

cuales no han sido tenidos en cuenta, y de ser tenidos en cuenta, supondrían una mejoría en la calidad de vida de las feminidades excombatientes luego de la firma de los acuerdos de paz de 2016.

Pregunta de investigación

¿Cómo influye el estado nutricional de las mujeres excombatientes de las FARC en su construcción y percepción de identidad durante su proceso de reincorporación a la vida civil ubicadas en el Valle de Aburrá, tras la firma de los acuerdos de paz de 2016?

Objetivo general

- Identificar la influencia entre el estado nutricional y la construcción de identidad de las mujeres excombatientes de las FARC durante su proceso de reincorporación a la vida civil en el Valle de Aburrá tras la firma de los acuerdos de paz de 2016.

Objetivos específicos

- Evaluar el estado nutricional por medio de Indicadores antropométricos (Índice de masa corporal).
- Determinar el consumo de alimentos antes y después de la firma de los acuerdos de paz.
- Describir la autopercepción de identidad durante su proceso de reincorporación a la vida civil.
- Identificar si el seguimiento a la implementación de los acuerdos de paz en Colombia contempla las necesidades y requerimientos especiales de las mujeres en el proceso de reincorporación a la vida civil.

Argumento e hipótesis

El enfoque de género en el conflicto armado colombiano ha sido abordado con diferentes niveles de profundidad y complejidad, e incluso teniéndolo presente en los acuerdos de paz de 2016, creando una subcomisión de género. Aunque esto fue un logro de suma trascendencia, su implementación fue superficial e incluso fragmentada por la baja participación real de las mujeres excombatientes, llevando a una visibilidad inadecuada en las múltiples luchas que las mismas han enfrentado a lo largo de este proceso. Estas experiencias han sido silenciadas a través de mecanismos de coacción, lo que ha impedido que se cuente la verdadera historia de las mujeres dentro del conflicto. Al profundizar en la construcción de la identidad femenina y en su seguridad alimentaria, hemos comenzado a analizar cómo estos elementos han influido en sus vivencias durante el conflicto, destacando la notable ausencia de datos con enfoque diferencial. Este vacío de información nos impulsó a realizar un seguimiento detallado de los eventos posteriores a los acuerdos de paz de La Habana.

Teniendo en cuenta dicha información, y reconociendo la falta de estos planteamientos a la hora de identificar y vincular a las mujeres excombatientes en los diferentes procesos de reinserción, nos planteamos la hipótesis de que, “la situación nutricional de las mujeres excombatientes de las FARC en proceso de reincorporación a la vida civil en el Valle de Aburrá, influye directamente en la construcción y percepción de su identidad, afectando su bienestar físico, emocional y social tras la firma de los acuerdos de paz”.

Diseño metodológico

La metodología que se realizó en este estudio se encuentra dentro del enfoque cualitativo, bajo el paradigma interpretativista, buscando el reconocimiento y significado de las experiencias de las mujeres excombatientes de las FARC ubicadas en el Valle del Aburrá, luego de la firma de los acuerdos de paz en el año 2016; teniendo como objetivo la búsqueda de la relación entre el estado nutricional y la percepción y construcción de su identidad en su proceso de reincorporación a la vida civil.

El estudio fue de tipo exploratorio porque aborda una problemática poco estudiada que, vincula la hipótesis de cómo la situación nutricional de las mujeres excombatientes puede influir directamente en la construcción y percepción de su identidad, afectando su bienestar físico, emocional y social; lo cual requirió de nuevas rutas de indagación y de asociaciones conceptuales. Además, es de tipo descriptivo porque buscó caracterizar no sólo su estado nutricional, sino sus experiencias, discursos y prácticas subjetivas, sin establecer relaciones causales cuantificables.

El diseño fue de tipo no experimental, puesto que, no se manipularon variables ni condiciones externas, sino que se desarrolló en un contexto natural de las participantes, respetando sus entornos y realidades sociales. Esto permitió tener unos resultados fiables a la hora de buscar la relación entre percepción y construcción de identidad con el estado nutricional, y abrir nuevas líneas de análisis y comprensión.

Ontológicamente, se asumió una postura relativista, debido a las experiencias y significados que brindó el grupo a investigar, dado que, la “identidad” se debe entender como una construcción social y subjetiva para cada caso en particular. En cuanto al punto

de vista epistemológico, la investigación se enmarcó entre la relación dialógica investigador-participante, a través de la escucha activa y la interpretación de las reflexiones.

Relación causal

- **Variable independiente (Causa):** Estado nutricional de las mujeres excombatientes de las FARC ubicadas en el Valle del Aburrá (Bajo peso, normopeso, sobrepeso, obesidad, acceso limitado a los alimentos)
- **Variable dependiente (Efecto):** Percepción y construcción de identidad en las mujeres excombatientes de las FARC ubicadas en el Valle de Aburrá (rol de mujer, rol de madre, rol de excombatiente, rol de ciudadana, resignificación del cuerpo, etc.).

Unidad de análisis y unidad de observación

- **Unidad de análisis:** Las mujeres excombatientes de las FARC, residentes en el Valle del Aburrá, en proceso de reincorporación social después de la firma de los acuerdos de paz de 2016.
- **Unidad de observación:** Las mujeres excombatientes de las FARC, residentes en el Valle del Aburrá, en proceso de reincorporación social después de la firma de los acuerdos de paz de 2016, a través de lo observado y registrado de sus reflexiones y tamizaje nutricional.

Fuentes de recolección

Para la presente investigación, se establecieron criterios de inclusión orientados a garantizar la pertinencia y coherencia con el objetivo del estudio. En primer lugar, las

participantes debían ser mujeres excombatientes de las FARC-EP que se encontraran en proceso de reincorporación a la vida civil en el territorio del Valle de Aburrá, posterior a la firma de los acuerdos de paz de 2016. Además, debían ser mayores de edad y haber estado vinculadas de manera activa a la organización armada. Se priorizó a aquellas mujeres que hubieran tenido participación en espacios de reincorporación colectiva o individual, y que accedieran voluntariamente a compartir sus experiencias y permitieran realizar la evaluación de su estado nutricional, además de analizar sus procesos de construcción y percepción de identidad en el contexto de la vida civil. Se excluyeron aquellas mujeres que no residan actualmente en el Valle de Aburrá o que no cumplieran con los criterios mencionados.

Para acceder a las mujeres excombatientes de las FARC en el Valle de Aburrá, se utilizó un muestreo no probabilístico tipo bola de nieve. Se inició con participantes clave identificadas mediante organizaciones que apoyan la reincorporación, quienes refirieron a otras mujeres que cumplieran con los criterios de selección.

Se contó con la focalización previa e interés de participación de 8 mujeres excombatientes de las FARC ubicadas en el Valle del Aburrá luego de los acuerdos de paz, las cuales se vincularon al estudio de manera voluntaria.

Técnicas de recolección

- **Entrevista semiestructurada:** Se buscó describir las experiencias y reflexiones de las participantes a través de un cuestionario de 23 preguntas.
- **Tamizaje nutricional:** Evaluación nutricional a través del cálculo del índice de masa corporal (Peso y talla), con el software antropométrico de la OMS.

- **Frecuencia de consumo:** Se recopiló la información de los grupos de alimentos consumidos por las participantes actualmente, con una hoja de cálculo en Excel.

Sistematización de la información

- **Transcripción textual:** Se transcribió de manera literal las respuestas brindadas en las entrevistas.
- **Codificación:** Como tratamiento de datos, se utilizaron códigos alfanuméricos (para este caso iniciaban con la letra A, y se acompañaba con un número que en este caso fue A10, A20, A30, A40, A50, A60, A70, A80), para preservar la información y evitar poner en cualquier tipo de riesgo a las participantes.
- **Categorización:** Se crearon categorías o módulos que permitieron la clasificación, selección y análisis de la información.

Técnicas para el análisis de datos

- **Codificación abierta:** Lectura y análisis de la información recopilada.
- **Codificación axial:** Asignación de códigos para facilitar el manejo de la información.
- **Categorización:** Creación de categorías según los datos recopilados, permitiendo la interpretación, análisis y conjeturas.
- **Análisis de contenido:** Identificación de datos relevantes.

Ética en la investigación

Comprendiendo que la investigación se desarrolló con una población en situación de alta sensibilidad social, se ha considerado con especial atención el cumplimiento de los principios éticos que rigen la investigación científica. Como primera medida, se contó con un consentimiento informado para todas las participantes. Antes de cualquier proceso de recolección de información, se les explicó con claridad el objetivo del estudio, el uso que se dará a sus relatos, su derecho a retirarse en cualquier momento y la garantía de confidencialidad. La participación fue completamente voluntaria.

Se protegió rigurosamente la identidad y privacidad de las participantes mediante la codificación alfanumérica. Toda la información recolectada fue tratada con estricta confidencialidad y fue utilizada exclusivamente con fines académicos. Además, se tuvo un enfoque ético basado en el respeto por la dignidad y por las experiencias vividas por las mujeres excombatientes, evitando juicios o revictimización. La relación entre investigadores y participantes se construyó sobre la base del diálogo horizontal, la escucha empática y la sensibilidad intercultural. El presente estudio se acoge a la normativa ética que presente la Universidad EAFIT

Sesgos de la investigación

El presente estudio pudo presentar algunos sesgos como:

- **Sesgo de selección:** La investigación pudo estar limitada a aquellas mujeres excombatientes que aceptaron participar y se encontraban disponibles. Esto pudo

excluir otras voces o experiencias distintas dentro del mismo colectivo que por alguna razón no decidieron participar.

Resultados

Los resultados que se presentan a continuación, emergen del análisis interpretativo de ocho entrevistas semiestructuradas realizadas a mujeres excombatientes de las FARC, ubicadas en el Valle del Aburrá luego de su proceso de reincorporación a la vida civil. Estas voces, diversas en edad, procedencia y experiencias dentro del conflicto, comparten un punto de encuentro: el esfuerzo cotidiano por reconstruir su identidad individual y colectiva en un contexto profundamente atravesado por la memoria, el cuerpo y la alimentación.

Dado el carácter cualitativo de esta investigación, los hallazgos no pretenden establecer generalizaciones ni porcentajes, sino comprender los sentidos, emociones y significados que las participantes atribuyen a su experiencia corporal y nutricional como dimensiones constitutivas de su identidad. La interpretación de sus relatos se orienta, por tanto, hacia la profundización en los procesos subjetivos más que hacia la medición de variables cuantificables.

Las narrativas recogidas permiten reconocer que el estado nutricional, más allá de su dimensión biológica, se convierte en un espacio simbólico y político donde se inscriben las huellas del conflicto y las transformaciones personales que implica la paz. En este sentido, el cuerpo aparece no solo como territorio físico, sino como lugar de memoria, resistencia y resignificación, a través del cual las mujeres reconstruyen la noción de sí mismas, de pertenencia y de autonomía.

Así, los resultados que se presentan a continuación, se organizan en torno a categorías emergentes que reflejan los principales ejes de sentido identificados en los discursos: la vivencia del cuerpo como territorio de cambio, la alimentación como práctica

de cuidado y reconstrucción, las percepciones sobre el estado nutricional y su vínculo con la salud, y las tensiones entre la identidad colectiva forjada en la guerra y la identidad individual que surge en la vida civil. Cada una de estas categorías permite visibilizar cómo la nutrición, lejos de ser un hecho puramente fisiológico, se entrelaza con la subjetividad, la memoria y el proceso político de ser mujer excombatiente.

En esta investigación participaron ocho mujeres excombatientes de las FARC, identificadas con los códigos A10, A20, A30, A40, A50, A60, A70 y A80, a fin de preservar su confidencialidad y garantizar un tratamiento ético de la información. Las edades actuales de las entrevistadas oscilan entre los 35 y los 58 años, evidenciando trayectorias vitales diversas marcadas por su experiencia en el conflicto y los procesos de reintegración (Ver tabla 1).

En cuanto a la edad de ingreso a las FARC, todas las participantes (desde la A10 hasta la 80) se vincularon siendo menores de edad, lo que refleja la temprana incorporación de dichas mujeres a la vida armada, usualmente en contextos de vulnerabilidad social, familiar (autonomía personal frente a entornos restrictivos o violentos) o económica, como lo relatarán más adelante.

Respecto al estado civil actual, se observa una variación entre casadas o unión libre, y también la soltería (Ver tabla 1), que según relatan algunas de las participantes, están marcadas por las rupturas afectivas y las dificultades para establecer vínculos estables tras el proceso de dejación de armas. Como expresó una de ellas: “Uno aprende a no depender de nadie, allá una era su propia familia” (A30).

El tiempo transcurrido desde la dejación de armas varía entre cinco y nueve años, periodo durante el cual las entrevistadas han transitado procesos de adaptación social, laboral y emocional en distintos territorios del país. Este aspecto temporal resulta relevante, ya que la distancia entre la vida en la militancia y la actual cotidianidad influye directamente en la reconstrucción de su identidad, sus hábitos alimentarios y la forma en que perciben su cuerpo.

Tabla 1. *Caracterización general de las participantes del estudio*

Código	Edad actual	Edad al ingresar a las FARC	Tiempo desde la dejación de las armas	Estado civil actual
A10	44	11	8 años	Casada
A20	37	16	8 años	Casada
A30	58	16	Más de 5 años	Soltera
A40	45	10	8 años	Soltera
A50	55	18	9 años	Unión libre
A60	52	18	9 años	Soltera
A70	35	9	Más de 5 años	Soltera
A80	41	13	Más de 5 años	Separada

(Elaboración propia, 2025)

En síntesis, estos datos iniciales permiten contextualizar las trayectorias de las mujeres participantes y comprender cómo las experiencias de ingreso, permanencia y salida de la organización armada se entrelazan con los procesos actuales de construcción de identidad. A partir de este marco descriptivo, los apartados siguientes profundizan en

dimensiones más específicas relacionadas con la alimentación, el estado nutricional, la identidad corporal, la reintegración y el género.

El reconocimiento de las trayectorias personales y sociales de las participantes permite comprender que la experiencia de la militancia no solo transformó sus proyectos de vida, sino también sus hábitos y prácticas más cotidianas, entre ellas la alimentación. Las condiciones del entorno armado, las jerarquías internas y las exigencias físicas del conflicto incidieron directamente en la manera como las mujeres se relacionaban con la comida, el cuerpo y la salud, relatado por ellas mismas. A continuación, se presentan los hallazgos asociados a la categoría “Alimentación durante la militancia”, que permiten entender cómo la guerra configuró patrones alimentarios marcados por la escasez, la disciplina y la pérdida del sentido individual del acto de comer.

De acuerdo con los relatos, su percepción sobre la calidad de los alimentos durante el tiempo en las FARC fue mayoritariamente negativa, situándose entre las categorías de deficiente y muy deficiente, según la escala de valoración aplicada (Ver tabla 2). Esta apreciación se relaciona con las condiciones del entorno, la movilidad constante y la escasez de recursos. En la mayoría de los casos, los alimentos eran básicos y de bajo valor nutritivo, predominando el arroz, los granos secos y las preparaciones simples que aseguraban energía, pero no necesariamente una dieta equilibrada. Como señaló la entrevistada A10, *“recuerdo que se consumía mucho grano, y raras veces res o cerdo”*. Esta sentencia, sumada a la de la entrevistada A20 que manifestó: *“había muchos alimentos que no me gustaban, entonces yo no me los comía”*, reitera en unísono la percepción de una dieta limitada, monótona y poco apetecible. En este mismo sentido, otras participantes reforzaron la idea de precariedad alimentaria: *“había momentos donde no*

podíamos comer” (A30) y *“comíamos muy mal”* (A40), expresiones que reflejan no solo la escasez de recursos, sino también la resignificación de la comida como un acto de resistencia y supervivencia más que de disfrute. También llama la atención, como la participante A70 refiere *“con el tiempo empecé a comer comida bastante, pero con los años, cuando podía ya el cuerpo no me lo recibía, me lo rechazaba”*, develando los rastros de esos patrones comportamentales de años atrás.

Tabla 2. *Calidad de la alimentación*

Percepción de la calidad de la alimentación	A10	A20	A30	A40	A50	A60	A70	A80
Muy buena								
Aceptable		X						
Deficiente	X		X		X			
Muy deficiente				X		X	X	X

(Elaboración propia, 2025)

En términos generales, la comida se percibía más como una necesidad funcional que como un espacio de disfrute o cuidado del cuerpo. A la pregunta: ¿Podría describir algún recuerdo que tenga sobre la comida en ese periodo?, los relatos obtenidos muestran que la alimentación en el contexto de militancia estuvo marcada por la precariedad, la falta de variedad y la dificultad de acceso a alimentos frescos. Las entrevistadas evocan recuerdos en los que la comida no representaba un espacio de bienestar, sino una estrategia de supervivencia condicionada por las circunstancias del conflicto. Como expresó

la entrevistada A10, *“recuerdo que se consumía mucho grano, y raras veces res o cerdo”,* reflejando una dieta basada en productos de larga duración y bajo valor nutritivo. En la misma línea, A60 mencionó que *“allá no había variedad de nada, era lo que se podía, muchísimos granos”,* reafirmando la monotonía alimentaria que caracterizaba el período.

Pese a ello, algunas participantes señalaron que, aunque las condiciones eran difíciles, la organización interna del grupo permitía garantizar un mínimo de subsistencia. Según la entrevistada A20, *“me tocó una época según mis compañeros muy dura, pero nunca aguanté hambre, siempre había alimentación”.* Esta afirmación contrasta con la percepción de otras excombatientes, que recuerdan haber pasado por largos períodos de limitación y restricciones extremas, especialmente durante operativos o desplazamientos. Como relató A30, *“comíamos bien cuando no había operativos militares y muy regular en enfrentamientos o asedio; así tuviéramos los alimentos en el morral, debíamos estar caminando sin parar, ni para comer, y no se cocinaba para no ser detectados”.*

Estas condiciones no solo afectaban la calidad de los alimentos, sino también su preparación y seguridad. La entrevistada A40 recordó que *“comía frijoles con agua, no había ni plátano ni condimentos, nos tocaba comerlos duros porque no se podían cocinar bien por los tiempos”,* mientras que A50 enfatizó la precariedad nutricional y sanitaria al señalar que *“era una alimentación muy precaria en comparación de hoy en día, no teníamos acceso a proteína por la situación del terreno, de las vías, del espacio, de los lugares donde estábamos; era muy desbalanceada. La comida en ese entonces era trasnochada, no era fresca, a veces tocaba comer comida dañada porque no había en qué refrigerar”.*

En conjunto, los testimonios evidencian que la experiencia alimentaria durante la militancia estuvo atravesada por la escasez, la adaptación y la disciplina militar. Comer se convertía en un acto condicionado por el riesgo, la movilidad y la supervivencia, más que por el gusto o el valor nutricional.

Finalmente, el significado que la alimentación tenía para ellas y sus compañeros/as se entrelaza con valores como la igualdad y la resistencia. Para varias de las entrevistadas, comer era un acto político y moral que simbolizaba pertenencia y compromiso con la causa. Cuando se les preguntó por dicho significado que tenía para ellas y sus compañeros en el grupo armado, las respuestas reflejaron una mezcla entre carencia y cierto afecto compartido. Una de las entrevistadas recordó: *“A pesar de la precariedad en la comida, al estar todos reunidos se sentía felicidad por estar en grupo”* (A10). En esta evocación, el acto de comer adquiere una dimensión simbólica de unión y respiro colectivo, en medio de las adversidades propias de la guerra.

Otras mujeres destacaron la función vital de la comida como impulso para continuar, asociándola a la fuerza necesaria para sostener la vida y la lucha. Como expresó una de ellas: *“Era de gran importancia para todos, era la inyección para continuar en la lucha, para no enfermarnos; a veces nos enfermábamos, por ejemplo, de paludismo y, sin comida era más grave aún, muchas personas morían por falta de una alimentación bien balanceada, con proteínas, eso llevaba a que compañeros murieran”* (A50). La alimentación se convierte así en un elemento que trasciende lo biológico, conectando la nutrición con la resistencia física y emocional.

No obstante, también emergen relatos donde predomina la privación y la monotonía alimentaria. Una participante relató: *“Obviamente, no comíamos frutas ni verduras, tampoco lácteos, nada de ensaladas, por allá era más arepa o frijoles”* (A20). Este testimonio ilustra la precariedad de los recursos, la falta de variedad y las consecuencias que ello tuvo sobre la salud y la percepción del cuerpo.

Estas narrativas muestran que la alimentación durante la militancia fue, al mismo tiempo, una experiencia de escasez y de fortaleza, un acto que unía y desgastaba, que nutría el cuerpo y la causa. Más que una práctica alimentaria, fue un lenguaje silencioso de identidad, resistencia y humanidad en medio del conflicto.

Las mujeres no solo construyeron significados simbólicos alrededor de la comida, sino que también vivieron sus consecuencias físicas y emocionales: desnutrición (manifestado por A50), debilidad, enfermedades recurrentes y alteraciones en la percepción corporal.

En este sentido, resulta necesario abordar cómo estas experiencias alimentarias, marcadas por la precariedad y la disciplina del grupo armado, se reflejan en el estado nutricional y la salud actual de las entrevistadas. El siguiente módulo de “Estado nutricional y salud” profundiza en esta dimensión, analizando de qué manera el cuerpo se convirtió en un espacio donde se inscriben las memorias de la guerra, la carencia y la búsqueda de bienestar en la vida civil.

Al analizar las percepciones de las mujeres excombatientes frente a su estado nutricional al momento de dejar las armas, se evidencian diferencias significativas en la manera en que cada una valoró su condición física. Dos de las participantes (A10 y A30)

manifestaron considerarlo “bueno”, asociando esta percepción con la fortaleza adquirida durante los años de militancia, el esfuerzo físico constante y la resistencia desarrollada en la vida en campamento. Otras dos (A20 y A50) lo calificaron como “regular”, reconociendo signos de desgaste, pérdida de peso y debilidad producto de una alimentación limitada y poco balanceada. Finalmente, las participantes A40, A60, A70 y A80 lo describieron como “malo”, resaltando las secuelas de la escasez alimentaria, las enfermedades recurrentes y el deterioro general del organismo (Ver tabla 3).

Caso contrario, en relación con la pregunta “Actualmente, ¿cómo considera que es su estado nutricional?”, la totalidad de las participantes manifestaron que lo perciben como “bueno”. Ninguna de las mujeres reportó una percepción negativa o regular de su estado actual. Este resultado evidencia una tendencia homogénea en la autovaloración, en la que todas las entrevistadas expresan sentirse conformes con su condición física y alimentaria actual. De manera general, las respuestas indican una percepción de mejora respecto al momento de la desmovilización, observándose una coincidencia entre las participantes en torno a sentirse en mejores condiciones corporales, con mayor estabilidad y satisfacción frente a su alimentación y bienestar físico (Ver tabla 3).

Tabla 3. *Comparativo de la percepción del estado nutricional antes y después de la desmovilización*

Código	Al dejar las armas, su percepción del estado nutricional era	Considera que su estado nutricional actualmente es
A10	Bueno	Bueno
A20	Regular	Bueno
A30	Bueno	Bueno
A40	Malo	Bueno
A50	Regular	Bueno
A60	Malo	Bueno
A70	Malo	Bueno
A80	Malo	Bueno

(Elaboración propia, 2025)

Para esta investigación, el Índice de Masa Corporal (IMC) fue empleado como medida para estimar el estado nutricional de las participantes, conforme a los rangos definidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS): bajo peso (<18,5), peso normal (18,5–24,9), sobrepeso (25–29,9) y obesidad (≥ 30).

Los resultados obtenidos muestran que cuatro participantes (A20, A40, A50 y A70) se encuentran dentro del rango de peso normal, mientras que tres (A10, A30, A60 y A80) presentan valores correspondientes a sobrepeso (Ver tabla 4). No se identificaron casos de bajo peso ni obesidad. En conjunto, estos datos reflejan una distribución homogénea entre las categorías de normalidad y sobrepeso dentro del grupo analizado.

Tabla 4. *Clasificación del IMC de las participantes*

Código participante	Clasificación IMC según OMS
A10	Sobrepeso
A20	Normal
A30	Sobrepeso
A40	Normal
A50	Normal
A60	Sobrepeso
A70	Normal
A80	Sobrepeso

(Elaboración propia, 2025)

Quando se indaga en la ingesta de alimentos actual, al aplicar la frecuencia de consumo, se observa que las harinas y cereales, especialmente el arroz, constituyen el alimento de mayor presencia en la dieta diaria de las participantes, siendo consumidos por todas con una frecuencia constante. En contraste, el consumo de verduras, carnes y productos lácteos se mantiene en niveles bajos, limitándose a ocasiones específicas o a una frecuencia semanal. Este patrón alimentario evidencia en las entrevistadas una predominancia de fuentes energéticas frente a una menor ingesta de alimentos proteicos y reguladores. Para una comprensión más detallada de los datos y de la distribución por grupo alimentario, se sugiere remitirse al cuadro de frecuencia de consumo de alimentos (ver tabla 5), donde se presentan las tendencias individuales y colectivas observadas en el grupo estudiado.

Tabla 5. Frecuencia de consumo de alimentos de las participantes

Grupo de alimentos	A10	A20	A30	A40	A50	A60	A70	A80
Arroz, pasta, arepa, pan	Varias veces al día	Varias veces al día	Varias veces al día	Diario	Frecuente	Varias veces al día	Diario	Varias veces al día
Frutas frescas	Frecuente	Diario	Rara vez	Diario	Varias veces al día	Rara vez	Rara vez	Diario
Verduras y hortalizas	Rara vez	Diario	Rara vez	Diario	Diario	Rara vez	Rara vez	Diario
Carnes rojas	Ocasional	Diario	Ocasional	Frecuente	Ocasional	Ocasional	Rara vez	Frecuente
Pollo	Frecuente	Ocasional	Rara vez	Frecuente	Diario	Ocasional	Rara vez	Rara vez
Pescado	Nunca	Rara vez	Rara vez	Frecuente	Diario	Rara vez	Rara vez	Rara vez
Huevos	Rara vez	Nunca	Ocasional	Rara vez	Diario	Diario	Diario	Diario
Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos)	Frecuente	Ocasional	Frecuente	Frecuente	Frecuente	Ocasional	Frecuente	Frecuente
Leche y derivados (queso, yogur)	Rara vez	Diario	Rara vez	Diario	Ocasional	Ocasional	Rara vez	Diario
Dulces, gaseosas, productos de paquete	Rara vez	Nunca	Rara vez	Diario	Nunca	Rara vez	Nunca	Nunca
Grasas y fritos	Frecuente	Ocasional	Rara vez	Diario	Rara vez	Rara vez	Ocasional	Nunca
Café o bebidas estimulantes	Diario	Varias veces al día	Varias veces al día	Ocasional	Diario	Frecuente	Diario	Diario
Alcohol	Nunca	Nunca	Rara vez	Rara vez	Rara vez	Nunca	Frecuente	Nunca

(Elaboración propia, 2025)

*Rara vez (1-2 veces/mes), Ocasional (1-2 veces/semana), frecuente (3-6 veces/semana), diario (1 vez/día).

En relación con la pregunta “¿Por qué cree que su estado nutricional cambió (o no cambió) desde su reintegración?”, todas las participantes afirmaron que su estado nutricional mejoró de forma significativa tras la reincorporación a la vida civil. Las respuestas

coinciden en destacar que el cambio se debe, principalmente, al acceso constante a los alimentos, la posibilidad de elección y la estabilidad en los horarios de comida. Una de las entrevistadas señaló: *“Cambió al 100%, con alimentos o preparaciones que no consumía o rara vez, la manera en que la comíamos, ahora es diferente al poder comer en familia”* (A10). De forma similar, otra participante expresó: *“Cambió mucho porque en ese tiempo se comía a la hora que fuera, a veces muy madrugados o muy tarde; en cambio ahora ya se tiene un ritmo y un horario establecido”* (A20).

En otras narrativas se resalta la autonomía económica y la capacidad de elección como factores determinantes en la mejora nutricional. *“Ya desmovilizada uno puede trabajar y conseguir su alimentación de acuerdo al presupuesto que uno tenga”* (A30); *“Ya uno tiene forma de comprar lo que uno quiera, tenemos supermercados en todo lado para escoger, en cambio en el monte no teníamos eso”* (A40). Asimismo, se evidencian percepciones sobre la diversificación alimentaria y el acompañamiento profesional: *“Eran meses de solo lentejas y arroz, todo el tiempo, nos sentíamos débiles. Ahora uno decide qué comer y tenemos las medidas para una nutrición balanceada y equilibrada”* (A50). De igual manera, otra mujer sintetiza: *“Cambió porque ahora se tiene más acceso frente a la alimentación y antes no había esa forma”* (A60).

Los testimonios reflejan una percepción unánime de mejoría en el estado nutricional, sustentada en la posibilidad de acceso, elección y estabilidad alimentaria en la etapa posterior a la desmovilización.

Los resultados anteriores evidencian que la mejora en la alimentación y el estado nutricional no solo transformó las condiciones físicas de las mujeres excombatientes

entrevistadas, sino que también incidió en la manera en que perciben y habitan su cuerpo. A partir de esta relación entre bienestar, experiencia y memoria, surgió el módulo de identidad y cuerpo, el cual profundiza en cómo las mujeres reconstruyen su autopercepción corporal y su identidad femenina en el contexto de la vida civil posterior a la desmovilización.

En relación con la afirmación *“Mi alimentación ha influido en cómo percibo mi cuerpo”*, las respuestas evidencian un alto nivel de acuerdo entre las participantes. Siete de ellas calificaron con el valor máximo de 5 (totalmente de acuerdo), mientras que una participante (A60) asignó una puntuación de 3, correspondiente a un nivel intermedio de aceptación. Estos resultados muestran una tendencia general a reconocer la influencia de la alimentación en la percepción corporal, con una mínima variación entre los casos.

En cuanto a la pregunta *“¿Cómo describiría la relación con su cuerpo durante la militancia y cómo la describe ahora?”*, las respuestas evidencian un cambio notable en la forma en que las mujeres se perciben y se relacionan con su corporalidad. Durante la militancia, la mayoría manifestó haber sentido su cuerpo como un instrumento de obediencia y esfuerzo constante, sin autonomía ni posibilidad de decisión. Una de las participantes expresó: *“Allá me sentía como un pájaro en una jaula, debía hacer lo que me indicaban”* (A10), mientras otra señaló que *“en la militancia era mucho esfuerzo físico y alimentación a veces precaria, pero ahora puedo consumir lo que deseo”* (A30). En contraste, las percepciones actuales reflejan bienestar, fortaleza y satisfacción con el propio cuerpo. Una entrevistada afirmó: *“Ahora es mucho mejor, mi cuerpo antes era muy débil, siempre me sentía cansada y ahora tengo fuerza, me siento bonita, ya absolutamente todo es diferente”* (A40). De manera similar, otra resumió su experiencia diciendo: *“En la militancia el cuerpo se acostumbra a como uno está, se consumía lo que se daba y nos*

sentíamos aparentemente bien, ahora con lo que comemos vemos la diferencia de lo que es sentirse bien” (A60).

Ahora bien, al indagar en “¿Qué aspectos de su identidad siente que han cambiado más después de la guerra?”, las respuestas de las participantes evidencian transformaciones profundas en su manera de reconocerse y habitar el cuerpo. La mayoría mencionó que el cambio más significativo ha sido recuperar la libertad y la feminidad que durante la militancia se encontraba restringida. Una participante señaló: *“físicamente porque puedo comer lo que quiero. Cuando estaba allá era una mujer que tenía un cuerpo de más hombre, teníamos que vernos así, e incluso hasta de pelo corto, aquí ya puedo ser más femenina” (A30).* De manera similar, otra expresó: *“mi piel es diferente, mi físico, hasta he subido de peso, mi cabello es más lindo, me lo puedo hasta colorear” (A40).* En otras narrativas, el cambio se relaciona con la tranquilidad emocional y el entorno familiar: *“sentirme tranquila, pero lo más importante es que todo lo hago en familia” (A10).* Finalmente, una de las voces más extensas resaltó la revalorización del ser mujer, al afirmar: *“yo nunca me preocupaba por ser mujer, era un perfil casi que masculino, tosca y agresiva, ahora soy muy dócil, me gusta pintarme las uñas, tengo sentimientos, me miro al espejo y veo que puedo vestirme bonita, pienso en qué ponerme, cómo voy a estar y cómo relacionarme con los hombres” (A50).*

Dichas respuestas reflejan que los principales cambios percibidos en la identidad después de la guerra se concentran en la reconexión con el cuerpo, la feminidad, la apariencia física y las relaciones sociales, marcando una distancia clara respecto a las condiciones y roles asumidos durante la militancia.

Al ahondar en los resultados del módulo sobre identidad y cuerpo, se muestran que la reconstrucción personal de las mujeres excombatientes aquí entrevistadas se ha reflejado no solo en su bienestar físico y emocional, sino también en la manera en que se reconocen como mujeres en nuevos espacios sociales.

Ante la pregunta *“En su comunidad actual, ¿se siente aceptada a través de espacios relacionados con la alimentación (comer juntos, mercados, programas sociales)?”*, la totalidad de las participantes respondió afirmativamente (Ver tabla 6). Todas manifestaron sentirse aceptadas e incluidas dentro de los espacios comunitarios asociados a la alimentación, identificándolos como escenarios que facilitan la convivencia, la confianza y el sentido de pertenencia dentro de la comunidad.

En coherencia con los resultados anteriores, se indagó también por posibles experiencias de exclusión o rechazo en los espacios comunitarios. Frente a la pregunta *“¿Ha tenido experiencias de discriminación relacionadas con sus hábitos alimentarios o su estado físico?”*, la totalidad de las participantes respondió que no. Este resultado complementa la información anterior, al mostrar que, además de sentirse aceptadas en los entornos vinculados con la alimentación, no han percibido situaciones de discriminación asociadas a sus prácticas alimentarias, su apariencia física o su pasado como excombatientes.

No obstante, una de las participantes relató que al inicio del proceso de reincorporación sí experimentó dificultades de adaptación en los espacios sociales relacionados con la alimentación, al señalar: *“Ahora no, pero recién salidas sí, porque íbamos a restaurantes y no podíamos manipular utensilios, no teníamos educación,*

entonces preferíamos pedir domicilio, antes comíamos en porta y ahora no, ya sé sentarme en una mesa, sé manipular utensilios” (A50) * (Ver tabla 6). Esta observación puntual sugiere que, aunque actualmente la aceptación es generalizada, el proceso implicó una etapa inicial de aprendizaje y ajuste a las dinámicas sociales propias de la vida civil.

A la hora de indagar sobre: “*¿Qué papel cree que tiene la comida en su proceso de reintegración a la vida civil?*”, las participantes coincidieron en reconocer la alimentación como un elemento central dentro de su proceso de adaptación y estabilidad en la vida civil. Varias destacaron su importancia para mantener la salud y la energía, así como su valor simbólico en la rutina diaria. Una de las entrevistadas afirmó: “*Muy importante, porque sin ella no podemos estar sanas, saludables, hace parte de la vida en complemento, y lo llamo echarme gasolina, porque nos da la energía para estar en movimiento, me hace sentir bien y hasta en el estado anímico*” (A50). De forma similar, otra participante expresó: “*Mucho, es fundamental por el hecho de que ya no hay restricciones de alimentos, tiempo o espacios*” (A30). En otras respuestas se resaltó la posibilidad de “*trabajar por sus propios cultivos y alimentarse de ellos*” (A10), así como el acceso a una mayor variedad y equilibrio nutricional (A20). En conjunto, los testimonios reflejan que la comida ocupa un papel esencial en la reintegración, no solo como sustento físico, sino como parte estructural de la organización cotidiana y del bienestar general en la vida civil.

Tabla 6. *Percepción de aceptación y experiencias de discriminación en espacios comunitarios relacionados con la alimentación*

Código del participante	¿Se siente aceptada en su comunidad a través de espacios relacionados con la alimentación?	¿Ha tenido experiencias de discriminación relacionadas con sus hábitos alimentarios o su estado físico?
A10	Si	No
A20	Si	No
A30	Si	No
A40	Si	No
A50	Si	No*
A60	Si	No
A70	Si	No
A80	Si	No

(Elaboración propia, 2025)

El tránsito de la militancia a la vida civil ha implicado para las mujeres excombatientes no solo una reconstrucción personal, sino también una redefinición de su identidad colectiva como mujeres. En este módulo se presentan los resultados relacionados con las experiencias de género y las formas en que la participación en el grupo armado y el proceso de reincorporación han influido en la manera de reconocerse dentro de lo femenino y de vincularse con otras mujeres en distintos contextos sociales.

Al preguntar: “¿Las mujeres excombatientes tienen mayores retos nutricionales que los hombres excombatientes?”, la mayoría de las participantes manifestaron estar muy de acuerdo con esta afirmación, mientras que dos de ellas (A40 y A50) indicaron estar de

acuerdo. Este resultado muestra un consenso general en torno a la idea de que las mujeres enfrentan mayores desafíos nutricionales derivados de las condiciones físicas y emocionales vividas durante la militancia y los procesos posteriores de reintegración. Al cuestionar el por qué, se encuentra entre sus razones que, las mujeres excombatientes enfrentan mayores retos nutricionales que los hombres; allí mencionan diversos argumentos centrados en las responsabilidades domésticas, el cuidado familiar y las diferencias biológicas propias del cuerpo femenino. Varias de ellas destacaron la doble carga que implica trabajar y atender las tareas del hogar. Una participante señaló: *“Porque nos toca aparte de trabajar, estar al pendiente de la familia”* (A10), mientras otra añadió: *“Las mujeres tenemos mayores responsabilidades dentro de la organización, tenemos que estar pendientes y al cuidado de todo”* (A50). Otras respuestas enfatizaron las necesidades específicas del cuerpo femenino y los cuidados que éste requiere: *“uno como mujer requiere de ciertas vitaminas, de una alimentación diferente a la de un hombre, las mujeres tenemos más necesidades en el cuerpo, por ejemplo, nos viene el periodo, requerimos de más cuidados que un hombre”* (A60). En conjunto, los testimonios reflejan una percepción general de que la mujer asume mayores exigencias físicas y emocionales en relación con la alimentación, tanto por su rol social como por sus necesidades biológicas.

Queriendo ahondar en su resignificación de identidad, se les comenta sobre: *“¿Qué prácticas alimentarias siente que le ayudan a reafirmar su identidad como mujer?”*; a esto, las participantes coincidieron en reconocer la alimentación como una expresión de autonomía, cuidado personal y rol familiar. Varias resaltaron la posibilidad de preparar sus propios alimentos como una práctica significativa. Una de ellas expresó: *“el poder preparar mis alimentos, cosa que antes era imposible”* (A20). Otras asociaron esta reafirmación con

la elección consciente y el mantenimiento de hábitos saludables: *“comer saludable”* (A30) y *“cuidarme con la dieta para no engordarme, el poder elegir los alimentos que a mí me gustan”* (A40). También se mencionó el aprendizaje sobre los grupos de alimentos y su relación con la salud: *“no sabía qué era una proteína, un carbohidrato, entonces aprender a diferenciar estos alimentos que me puedan beneficiar cuando los consumo y mejorar así mi estado de salud”* (A50). Finalmente, una participante sintetizó esta percepción al señalar: *“todo lo que tiene que ver o nos involucra con poder elegir los alimentos, las frutas, verduras, proteínas, derivados lácteos, todo eso hace la diferencia”* (A60).

Para cerrar este módulo, se formuló la pregunta: *“¿En qué momentos la comida ha sido un espacio de encuentro o memoria con otras mujeres excombatientes?”*, cuyas respuestas reflejan que la alimentación continúa siendo un vínculo de unión, recuerdo y reconstrucción colectiva entre las participantes. Varias relataron que los encuentros y capacitaciones comunitarias se convierten en espacios de conversación y memoria compartida: *“muchas veces en reuniones, capacitaciones o encuentros comunitarios nos reunimos para hacer preparaciones y contamos de las historias vividas”* (A10). Otras mencionaron la tranquilidad y el cambio en la forma de compartir los alimentos frente a la vida en militancia: *“tengo una amiga excombatiente, cuando la visito y comemos juntas sí vemos que todo es diferente, la tranquilidad, el poder hablar, en cambio por allá todo era a las carreras”* (A20). En otros casos, las reuniones evocan recuerdos del pasado con una mirada de aprendizaje y humor: *“cada que nos reunimos somos muy contentas, algo a resaltar es que allá comíamos con cucharas hechas a mano o con la mano y ahora nos juntamos y nos reímos por usar los cubiertos”* (A40). Finalmente, algunas mujeres destacaron los espacios institucionales como escenarios donde la comida mantiene su

carga simbólica: *“nos hemos reunido en reuniones colectivas para ayudar al Estado en el reconocimiento de experiencias... todavía queda grabado esa comida que antes nos daban estando juntas, no deseamos esos recuerdos”* (A50). En conjunto, los testimonios muestran que la comida se mantiene como un elemento articulador de memoria, afecto y compañerismo, fortaleciendo los lazos entre mujeres excombatientes en su proceso de reintegración y construcción de identidad colectiva.

Para el módulo final, donde se tomaban apuntes sobre las reflexiones finales, a la afirmación: *“La alimentación hoy en día tiene un papel central en mi vida”*, la totalidad de las participantes respondió afirmativamente, reafirmando el valor que la comida ocupa en su cotidianidad y en el bienestar familiar. Al profundizar en las razones, las respuestas mostraron una relación directa entre la alimentación, el cuidado y la vida en el hogar. Una de las entrevistadas expresó: *“a base de la alimentación se nutre la familia y los niños”* (A10), mientras otra señaló: *“como me dedico a ser ama de casa y cuidar de mi familia, trato de hacer preparaciones ricas y que mi familia pueda disfrutar, eso me hace muy feliz”* (A20). Asimismo, se resaltó la importancia de la organización diaria en torno a la comida: *“sin la alimentación no sería nada, todo el tiempo estoy en función de qué vamos a comer, qué probar e incluso variar mucho para que no sea repetitivo”* (A40). De manera general, las participantes coincidieron en que la alimentación representa una base esencial para el bienestar físico y emocional, al considerarla un eje de salud, amor y estabilidad dentro de la familia y la comunidad (A60).

Como pregunta fundamental en este proceso, se les indagó en *“¿Qué recomendaciones daría para que los programas de reintegración fortalezcan el bienestar y la identidad de las mujeres a través de la alimentación?”*, las participantes plantearon

diversas sugerencias orientadas a mejorar el acompañamiento institucional y la formación en temas alimentarios. Una de las principales recomendaciones fue la necesidad de brindar apoyos más individualizados, considerando las particularidades de cada caso: *“que a cada mujer las ayudas fueran más individualizadas, que miraran caso a caso”* (A10). Otras insistieron en la importancia de contar con seguimiento y acompañamiento continuo: *“sería importante hacer un acompañamiento y seguimiento a nosotras, nunca he tenido un acercamiento de alguien para saber cómo estoy”* (A20). También se destacó la educación nutricional como una herramienta esencial para el bienestar, al señalar que las mujeres que provienen de la militancia requieren orientación sobre nuevos hábitos alimentarios: *“que se preocupen en instruir en cuanto a la alimentación, ya que las mujeres de allá llegan con una manera diferente de pensar frente a la alimentación”* (A30). De manera similar, varias expresaron el deseo de recibir capacitaciones y orientación sobre alimentos saludables y sus beneficios: *“deberían enseñarles a cómo alimentarse para que estén más saludables, que nos orienten sobre lo que nos beneficia y nos den vitaminas”* (A40); *“nunca nos dijeron si el huevo me aportaba algo, calorías o proteína, pero me parecería muy importante que nos educaran en cómo debemos cuidarnos y cómo debemos alimentarnos”* (A50). En conjunto, las participantes coincidieron en que fortalecer los programas de reintegración con espacios educativos sobre nutrición y hábitos saludables permitiría promover el autocuidado, la salud y la autonomía alimentaria de las mujeres en proceso de reincorporación (A60).

En conjunto, los resultados obtenidos en los distintos módulos permiten identificar tendencias y percepciones relevantes sobre la relación entre la alimentación, la salud, el cuerpo, la identidad y los procesos de reintegración en las mujeres excombatientes

participantes. Si bien los hallazgos corresponden a un grupo reducido de casos, ofrecen elementos significativos de comprensión acerca de cómo la alimentación se asocia a experiencias de bienestar, memoria y reconstrucción personal. Estas evidencias permiten abrir la discusión, orientada a analizar desde el marco teórico cómo las prácticas alimentarias y los significados construidos en torno a ellas inciden en la forma en que las mujeres redefinen su identidad y su lugar dentro de la vida civil.

Discusión

La discusión de los resultados busca interpretar los significados que las mujeres excombatientes ubicadas en el Valle de Aburrá atribuyen a la alimentación y al estado nutricional, y cómo estos se vinculan con los procesos de reconstrucción de identidad tras la desmovilización. A partir de las narrativas recogidas en las entrevistas, se exploran tendencias y percepciones que permiten comprender la manera en que la experiencia alimentaria, antes y después de la militancia, se entrelaza con dimensiones físicas, emocionales y simbólicas del ser mujer. Más que establecer relaciones causales, este análisis pretende visibilizar los sentidos construidos por las participantes en torno al cuerpo, la salud y la alimentación como ejes de transformación en sus vidas cotidianas.

Los resultados se discuten a partir de los módulos que guiaron el proceso investigativo —desde las condiciones alimentarias durante la militancia hasta las prácticas actuales relacionadas con la salud, la identidad, la reintegración y el género—, entendiendo la alimentación no solo como una práctica biológica, sino como un escenario de memoria, autonomía y reafirmación personal.

La adolescencia representa una etapa crucial en la configuración del yo, en la cual las relaciones con el entorno social y los otros adquieren un papel determinante en la construcción de la identidad. Tal como señala Cifuentes Patiño (2008), los niños y adolescentes que fueron vinculados a los grupos armados atraviesan “procesos de constitución identitaria marcados por contextos de sujeción, control y disciplinamiento” (p. 15), donde las jerarquías y los roles impuestos condicionan su autopercepción y su sentido de pertenencia. En este sentido, el hecho de que muchas mujeres excombatientes

ingresaran a las filas siendo menores de edad implica que parte de su desarrollo identitario, que normalmente ocurre en diálogo con la familia, la escuela y la comunidad, se dio en espacios bélicos, con estructuras autoritarias y códigos ajenos a la vida civil. Como lo plantea la autora, “las tensiones, los conflictos y los juegos de poder, propios de la interacción social, adquieren singular importancia en contextos de conflicto armado y en procesos de cambio tan trascendentales como los que experimentan niñas, niños y adolescentes que se vinculan y desvinculan de los grupos armados” (p. 15).

En sintonía con lo anterior, López Ramírez et al. (2019) destacan que, en edades tempranas, la búsqueda de sentido y reconocimiento puede facilitar la incorporación a grupos armados, pues “la conformación de la identidad, ligada con asuntos de ideología y adoctrinamiento, puede constituirse en uno de los motivantes de mayor peso para ingresar a un grupo armado” (p. 64). Este proceso de socialización forzada transforma la identidad en una construcción condicionada por la guerra, donde portar un uniforme o asumir una jerarquía se convierte en símbolo de pertenencia y de poder. Así, las mujeres que ingresaron siendo menores de edad configuraron su identidad en espacios donde la lealtad y la obediencia sustituyeron la reflexión y la autonomía propias de la adolescencia, lo que explica la complejidad del proceso de reconstrucción identitaria durante la vida civil.

El paso del tiempo desde la dejación de las armas se erige como un factor determinante en la transformación de estas experiencias identitarias. Si en la militancia la identidad se configuró bajo regímenes de control y obediencia (Cifuentes Patiño, 2008; López Ramírez et al., 2019), la vida civil ha permitido a las mujeres excombatientes reconstruir su relación con el cuerpo y con la alimentación en escenarios más libres y autónomos. Este tránsito coincide con la noción de identidad como proceso dinámico,

narrativo y relacional, donde el sujeto reelabora su historia y redefine su sentido de sí mismo a través del tiempo. En esta línea, Butler (1990) entiende que la identidad no es una esencia fija, sino una práctica que se transforma en la interacción con los otros y con las condiciones sociales. De este modo, el tiempo transcurrido en la reintegración, que para este caso varía entre los ocho y nueve años, no solo refleja la distancia frente al conflicto, sino también la posibilidad de resignificar las prácticas cotidianas y los hábitos alimentarios como expresiones de bienestar y autonomía. Así, la cronología posterior a la desmovilización constituye un eje interpretativo para comprender cómo el estado nutricional, más estable y consciente, se convierte en símbolo de cuidado personal y de reconstrucción del yo.

Los relatos de las mujeres excombatientes permiten comprender que la alimentación durante la militancia se configuró más como un acto de supervivencia que como un espacio de bienestar o disfrute. Las entrevistadas evocan la monotonía de las comidas, las cuales se basaban en granos y arroz; además, la imposibilidad de acceder a productos frescos o variados. Tal como relató una de ellas, “comíamos muy mal” (A40), mientras otra recordó que “había momentos donde no podíamos comer” (A30).

Estas vivencias reflejan lo que Scheper-Hughes (1992) denomina la violencia del hambre, entendida como un proceso que naturaliza la privación y transforma el cuerpo en un mecanismo de resistencia ante la adversidad (p. 159). En este sentido, el hambre se convierte en una forma silenciosa de violencia cotidiana, inscrita en la experiencia física y emocional del cuerpo femenino.

La experiencia de la guerra impuso, además, una relación disciplinada y jerárquica con el cuerpo. Scarry (1985) advierte que “la violencia extrema convierte al cuerpo en un

objeto de dominación y no en un medio de expresión” (p. 27), lo que permite comprender cómo, en el contexto armado, el cuerpo femenino fue domesticado a través del cansancio, la carencia y la subordinación. En los campamentos, la comida no representaba placer ni cuidado, sino una extensión del control político y militar.

Desde la antropología alimentaria, Fischler (1988) sostiene que la alimentación constituye un “lenguaje de identidad” (p. 279), mediante el cual los individuos expresan pertenencia y construyen su mundo simbólico. En el contexto de guerra, ese lenguaje fue reemplazado por el silencio: una dieta homogénea, sin sabor ni elección, donde la necesidad reemplazó al deseo. Como plantea Douglas (1972), cuando se rompe el orden alimentario, se fractura también el orden social (p. 66); y en la militancia, la imposibilidad de elegir o compartir la comida reprodujo el principio de obediencia y jerarquía.

El control del alimento dentro del grupo armado fue, además, una herramienta de poder. Duncan (2006) explica que las estructuras armadas en Colombia regulan la vida cotidiana mediante la administración de los recursos más básicos, como la comida, lo que refuerza la dependencia y la obediencia entre los combatientes (p. 214). En esta dinámica, las mujeres no solo fueron consumidoras, sino también encargadas de preparar los alimentos, cumpliendo roles de sostenimiento sin autonomía sobre su propio cuerpo.

Como señala Counihan (1999), “alimentar y alimentarse son actos de poder, porque quien controla la comida controla el cuerpo” (p. 8). Esta afirmación resulta especialmente significativa para entender cómo, durante la militancia, la alimentación constituyó un mecanismo de control biopolítico. De esta manera, los hallazgos muestran que el hambre, la monotonía alimentaria y el control sobre el cuerpo fueron elementos estructurantes de la

experiencia militante. La guerra no solo dejó huellas en la memoria y la salud, sino que también modeló un cuerpo habituado a la resistencia, a la obediencia y al sacrificio cotidiano.

Los resultados del IMC (Índice de masa corporal), donde los resultados variaron desde la normalidad hasta el sobrepeso, junto con el patrón actual de alto consumo de harinas o cereales (arroz) y baja ingesta de verduras, carnes y lácteos, pueden leerse a la luz de dos procesos entrelazados: por un lado, la transición alimentaria que atraviesa Colombia, caracterizada por mayor disponibilidad de alimentos densos en energía y, por otro, la memoria de escasez que las participantes construyeron durante la militancia. La literatura nacional muestra que la transición alimentaria se asocia con exceso de peso en adultos y con patrones dietarios de alto contenido de cereales refinados y baja calidad nutricional (Herrán, 2016; Rosique-Gracia et al., 2012), mientras que otros análisis en la región describen la coexistencia de sobrepeso con dietas monótonas y pobres en frutas y verduras (Khandpur et al., 2020).

Ahora bien, estos patrones no son solo “presentes” sino también herencias del pasado: la experiencia de precariedad alimentaria durante la militancia configuró un habitus de supervivencia que normalizó la monotonía y subordinó el gusto al rendimiento del cuerpo. Desde enfoques socioculturales, el hambre y la carestía no son únicamente fenómenos biológicos, también son experiencias culturales que dejan huellas en las prácticas y preferencias (Juárez, 2022). En términos de identidad, la comida funciona como lenguaje y marcador de pertenencia: aquello que se come (o no se come), cómo se come y con quién se come participa en la definición del “yo” y del “nosotros” (Fischler, 2003; Giacomani, 2020). En excombatientes, la literatura reciente muestra que la reintegración

implica reconfigurar el cuerpo y los hábitos cotidianos frente a nuevas normas, espacios y vínculos, donde la alimentación adquiere valor como práctica de cuidado y reconocimiento (Castaño Torres, 2020).

Teniendo en cuenta estos hallazgos, al hacer contraste con lo manifestado en la narrativa de Mosquera y Duncan (2025), refieren que

“la comida constituye un marcador de poder dentro de la organización guerrillera, donde el acceso a los alimentos no solo reflejaba las desigualdades estructurales del grupo, sino que también reproducía las jerarquías de mando. Según los autores, los rangos superiores disponían de productos básicos como arroz, panela, café o atún, mientras que los combatientes rasos sobrevivían con raciones mínimas o con alimentos deteriorados por la humedad y las condiciones de desplazamiento constante. El hambre, más allá de ser una carencia física, operaba como castigo y mecanismo de control, reforzando la obediencia y la subordinación dentro de la estructura militar”.

Este planteamiento dialoga con los hallazgos de la presente investigación, donde las participantes relataron experiencias de precariedad alimentaria y desigual acceso a los alimentos durante su militancia, pero también resaltaron la normalización de dichas prácticas como parte del orden interno del grupo. Mientras en Mosquera y Duncan la alimentación funciona como un instrumento explícito de dominación jerárquica, en las narrativas de las mujeres entrevistadas se percibe además como un acto de resistencia cotidiana, donde compartir o improvisar la comida permitía sostener la vida en medio del conflicto.

De este modo, la comparación entre ambos enfoques evidencia que la alimentación, en contextos de guerra, no solo define la distribución material de los recursos, sino también las formas simbólicas de poder, pertenencia y resistencia que configuran las experiencias corporales y sociales de quienes habitaron la militancia.

Retomando el estado nutricional observado hoy (normal vs. sobrepeso) puede entenderse (con cautela) como el resultado de esa doble mediación: (a) una oferta alimentaria civil que favorece fuentes energéticas baratas y disponibles (transición alimentaria) y (b) una biografía alimentaria marcada por la escasez, que resignifica el comer como acto funcional más que como elección variada. En términos identitarios, pasar de la obediencia alimentaria en guerra a la autonomía alimentaria en la vida civil supone reelaborar significados del cuerpo y del cuidado: comer “bien” deja de ser únicamente “llenar el estómago” para convertirse gradualmente en práctica de autoafirmación y pertenencia comunitaria.

Entrando a explorar los resultados en cuanto a su identidad y cuerpo, encontramos que estos dos elementos, sumados a la alimentación en dichas mujeres, se revela como un proceso de reconstrucción de sí tras la desmilitarización. No se trata solo de modificar hábitos alimentarios, sino de rearticular el significado del cuerpo en un nuevo marco de libertad y pertenencia. En la guerra, el cuerpo fue instrumento de disciplina y obediencia; en la reintegración, se convierte en espacio de cuidado, placer y reconocimiento. Esta transición confirma lo que Le Breton (2002) denomina la “reinscripción simbólica del cuerpo”, es decir, la posibilidad de que el sujeto vuelva a habitar su corporalidad como lugar de sentido tras haber sido objeto de control (p. 18).

La percepción actual de bienestar y autonomía no puede entenderse sin reconocer el impacto de la violencia estructural sobre la corporalidad femenina. El cuerpo de las mujeres en la guerra fue negado como espacio de deseo o identidad, limitado a su función operativa o militar. De ahí que la posibilidad de decidir qué comer, cómo vestirse o cómo mostrarse tras la desmovilización represente un acto político y simbólico de reapropiación.

La alimentación cumple un papel mediador en esta recuperación identitaria. Siguiendo a Gómez-Palacio (2020), los hábitos alimentarios son “una forma de expresar el tipo de relación que el sujeto establece consigo mismo y con su entorno” (p. 93). En las excombatientes, el paso de una dieta funcional a una elegida libremente significa el tránsito del cuerpo utilitario al cuerpo expresivo. Este proceso no solo tiene implicaciones biológicas, sino también morales y estéticas: la posibilidad de cuidarse, saberse bella, elegir los alimentos o preparar comidas para otros constituye una afirmación de identidad y una renegociación de los roles de género.

Desde una perspectiva de género, Rosique-Gracia y Herrán (2012) advierten que la corporalidad femenina en América Latina ha estado históricamente mediada por el control social del cuerpo, ya sea por la guerra, la religión o la estética, y que la alimentación ha sido un dispositivo clave de ese control. En la reintegración, este dispositivo se resignifica: lo que antes fue una imposición se transforma en una elección. Por ello, la alimentación se convierte en un símbolo de autonomía encarnada, un lenguaje a través del cual las excombatientes negocian su pasado bélico con su presente civil, reconstruyendo su identidad desde la experiencia del cuerpo vivido.

Finalmente, la reconstrucción de la feminidad descrita por las entrevistadas, el deseo de verse bien, cuidarse, maquillarse o compartir en familia, no puede entenderse como un simple retorno a los roles tradicionales, sino como una reapropiación subjetiva. Como concluye Valenzuela Gutiérrez (2019), el cuerpo femenino contemporáneo es un campo de disputa entre el mandato de normatividad y las prácticas de emancipación (p. 11). En ese terreno, las mujeres excombatientes reinterpretan la feminidad no como sumisión, sino como afirmación de su libertad corporal y simbólica.

Pasando al campo de la reintegración y vida en comunidad, encontramos que la aceptación social expresada por las participantes dentro de los espacios comunitarios relacionados con la alimentación como comidas colectivas, mercados o programas sociales, permite comprender la comida no solo como una necesidad biológica, sino como un vehículo de inclusión simbólica. Esta dimensión social del acto de comer confirma que la alimentación actúa como un mediador entre lo íntimo y lo colectivo, entre la reconstrucción del cuerpo individual y la integración al tejido social. En palabras de Bourdieu (1979), las prácticas alimentarias son también “formas de distinción y pertenencia” (p. 190), y en este contexto posconflicto funcionan como prácticas de reconocimiento mutuo y reconstrucción de confianza.

La ausencia de experiencias de discriminación alimentaria o corporal, junto con el relato de aprendizaje inicial en los modales de la vida civil —como el testimonio de A50 sobre el uso de utensilios o el comer en restaurantes—, ilustra un proceso de reeducación cultural que trasciende la nutrición y alcanza la dimensión moral y simbólica del cuerpo social. Según Pérez-Lugo (2015), los espacios de comensalidad “reconfiguran las relaciones sociales y generan vínculos de reciprocidad, identidad y cohesión” (p. 87). Así,

el compartir alimentos se convierte en una práctica de reintegración cotidiana, donde el reconocimiento de los otros reafirma la pertenencia y la normalidad perdida durante la guerra.

De este modo, la alimentación adquiere un papel central en la reintegración emocional y comunitaria de las mujeres excombatientes. Más allá del bienestar físico, la posibilidad de decidir, preparar y compartir los alimentos simboliza el paso del cuerpo subordinado al cuerpo autónomo, y del aislamiento a la participación social. En este sentido, la comida actúa como una forma de reparación relacional: permite reconstruir vínculos, fortalecer el sentido de hogar y resignificar la vida en comunidad.

En suma, la experiencia de las participantes sugiere que la alimentación es un eje articulador entre cuerpo, identidad y comunidad, un lenguaje compartido que permite rehacer el lazo social. Desde la cocina, el cultivo o la mesa común, las mujeres no solo recuperan el control sobre su nutrición, sino también la posibilidad de reconstruirse como sujetas sociales y políticas en un entorno que las reconoce y las acoge.

Al indagar sobre género y comunidad, los resultados muestran que las mujeres objeto de estudio perciben que enfrentan retos nutricionales mayores que los hombres, una visión que se sustenta tanto en las responsabilidades domésticas como en las necesidades biológicas del cuerpo femenino. Este reconocimiento coincide con evidencia de que la alimentación femenina es moldeada por mandatos de género que vinculan el cuidado de otros con la propia nutrición (C. Silva, 2017, p. 5). Cuando las participantes afirman que “nos toca aparte de trabajar, estar al pendiente de la familia” (A10) o que “nosotras tenemos

más necesidades en el cuerpo... nos viene el periodo” (A60), evidencian una doble carga laboral y biológica que trasciende la mera dieta.

Asimismo, la alimentación emerge como práctica de autonomía y afirmación, lo cual se alinea con la reflexión de Arnaiz y Menasche (2024) de que “las cocinas y las comidas compartidas son arenas de transformación y emancipación” (p. 2). En este sentido, el acto de elegir alimentos, cuidarse con la dieta o preparar comidas para otros se transforma en símbolo de identidad femenina restaurada: ya no solo por sobrevivir, sino por nutrirse para reconocerse y reconocerse en comunidad.

Finalmente, la comida aparece como espacio de memoria y comunidad: reuniones, capacitaciones, encuentros entre mujeres excombatientes se convierten en rituales donde contar la historia, compartir el cuerpo y resignificar la identidad. Estas prácticas pueden interpretarse como parte de un proceso colectivo de reparación simbólica y construcción de un nuevo “nosotras”. En síntesis, la alimentación no solo representa un acto individual, sino una práctica social y de género que articula cuerpo, identidad y comunidad en la reintegración de las mujeres excombatientes.

En el proceso de reintegración, las participantes atribuyen a la alimentación un papel central en su vida y en la vida de su familia, lo que muestra una transformación profunda en la relación cuerpo-comida-comunidad. Al reconocer que “a base de la alimentación se nutre la familia y los niños” (A10) o que “sin la alimentación no sería nada, todo el tiempo estoy en función de qué vamos a comer” (A40), se evidencia que la comida trasciende la supervivencia individual para convertirse en pilar del cuidado familiar y de la dinámica comunitaria. Esta perspectiva se alinea con estudios que muestran cómo en contextos

domésticos, las mujeres suelen asumir el rol de mediadoras entre los alimentos y el bienestar de sus hogares (García et al., 2018, p. 4).

También, la alimentación comunitaria, ya sea a través del compartir, del mercado o de la preparación conjunta, muestra su dimensión simbólica: actúa como marcador de pertenencia, como elemento de regeneración social y como espacio donde se reconstruyen identidades tras experiencias de conflicto. Un estudio sobre la comida en familia señala que “comer con otros es una acción que refleja estructuras y la morfología de lo social” (Riquelme, 2018, p. 3). En ese sentido, para estas mujeres, el hecho de participar en espacios donde la comida es compartida y reconocida simboliza su inclusión en el tejido civil, donde antes el cuerpo y la comida eran marcados por la guerra.

De esta forma, la alimentación se transforma en vehículo de estabilidad, de cuidado y de comunidad, y el cuerpo que antes estuvo al servicio de la supervivencia y la obediencia, se convierte ahora en cuerpo cuidado, cuerpo reconocido, cuerpo comunitario.

Como parte final, los testimonios de las participantes evidencian que la alimentación ha dejado de ser simplemente una necesidad biológica para convertirse en un eje central en su vida cotidiana, en el cuidado de su familia y en su estabilidad emocional. Esto demuestra cómo, tras la fase de militarización, el cuerpo y la comida emergen como terreno de reconstrucción identitaria y social, una transición que se nutre de autonomía, pertenencia y cuidado.

En este sentido, la recomendación recurrente de que los programas de reintegración presten un acompañamiento individualizado y educativo en nutrición coincide con la idea de que los procesos de reintegración deben atender las condiciones específicas de género,

edad y trayectoria de conflicto. Según el informe de Centro Nacional de Memoria Histórica, “las mujeres que han estado vinculadas a grupos armados requieren un diseño diferenciado en las rutas de atención que reconozca su experiencia, vulnerabilidades y capacidades” (2011, p. 34). Asimismo, en el ámbito de seguridad alimentaria se señala que “resolver el problema del hambre es la base para la estabilidad y la paz” (Gutiérrez Martínez, 2022).

Desde la práctica, dar prioridad a la educación nutricional, que las excombatientes aprendan a distinguir grupos de alimentos, recibir apoyo continuo y poseer recursos para decidir sobre su alimentación, representa una vía de empoderamiento del cuerpo y de la identidad femenina. Esto se articula también con la noción de que la soberanía alimentaria y la participación en prácticas comunitarias de alimentación fortalecen la agencia de mujeres afectadas por el conflicto.

Por tanto, las recomendaciones planteadas por las participantes no son meramente logísticas o asistenciales: implican una transformación en el modo en que las mujeres se reconocen como sujetas autónomas en su salud, cuerpo y alimentación. Esta vinculación entre la nutrición, la identidad reconstruida y la pertenencia comunitaria refuerza la idea de que la comida es tanto símbolo como medio de empoderamiento y reconstrucción social.

Conclusiones

Se concluye que la alimentación constituye un eje central en la manera en que las mujeres excombatientes participantes perciben y resignifican su cuerpo y su identidad tras la dejación de armas. A partir de sus relatos, se observa que las prácticas alimentarias, antes asociadas a la supervivencia y al sometimiento del cuerpo en la guerra, se transforman en expresiones de autonomía, cuidado y bienestar en la vida civil. Este tránsito simbólico del “comer para resistir” al “comer para vivir” refleja un cambio profundo en la forma de habitar el cuerpo y de reconstruir la cotidianidad.

Asimismo, la alimentación adquiere un sentido que trasciende lo biológico: se convierte en una práctica social, emocional y simbólica a través de la cual las mujeres reafirman su lugar en la familia y en la comunidad. La posibilidad de elegir los alimentos, preparar las comidas y compartirlas con otros se constituye como un acto de agencia femenina y de recuperación del control sobre sus cuerpos y sus vidas, después de años de imposición, privación y disciplina militar.

De igual manera, la reconstrucción del cuerpo nutrido y saludable aparece como un reflejo del proceso de reintegración, en el que las participantes asocian el bienestar físico con la estabilidad emocional y la autonomía cotidiana. En sus narrativas, la alimentación se convierte en una metáfora de su proceso de sanación: comer bien implica cuidarse, y cuidarse significa habitar un cuerpo libre de la guerra, capaz de construir vínculos y sentido de pertenencia.

Finalmente, se concluye que, desde las percepciones de las participantes, el estado nutricional se configura como un componente significativo en la manera en que las mujeres

excombatientes habitan su cuerpo, se relacionan con la comunidad y se reconocen como sujetas de derechos. A través de sus experiencias, se advierte que una alimentación más equilibrada y consciente se asocia simbólicamente con bienestar, autonomía y dignidad, aspectos que contribuyen a la reconstrucción de su feminidad y a la consolidación de su identidad en la vida civil.

No obstante, estos hallazgos deben entenderse como aproximaciones interpretativas derivadas de un grupo reducido de entrevistas, por lo que no pretenden establecer relaciones causales, sino aportar una lectura cualitativa sobre las percepciones que las mujeres construyen en torno a su cuerpo y su nutrición tras el conflicto. En consecuencia, se recomienda profundizar en esta línea mediante investigaciones con muestras más amplias y comparativas, que permitan ampliar la comprensión sobre los vínculos entre nutrición, género e identidad en contextos de posconflicto.

Los resultados aquí presentados pueden, además, servir como insumo para nutrir el diseño e implementación de programas y políticas públicas dirigidas a mujeres en procesos de reincorporación, integrando la alimentación no solo como una necesidad biológica, sino como un eje de cuidado, salud mental, empoderamiento y reconstrucción social. Reconocer la dimensión simbólica y emocional de la comida en estos procesos permitiría fortalecer las estrategias institucionales de acompañamiento, fomentando el bienestar integral y la autonomía de las mujeres que retoman la vida civil tras el conflicto armado.

Recomendaciones

Los programas de reintegración y normalización dirigidos a excombatientes en Colombia, instaurados tras la firma del Acuerdo Final para la Terminación del Conflicto y la Construcción de una Paz Estable y Duradera (2016) y regulados mediante decretos como el Decreto 1274 de 2017 y el Decreto 2026 de 2017, ofrecen un marco institucional valioso, pero presentan falencias relevantes que dificultan la construcción de identidad, la consecución de autonomía alimentaria y la atención diferencial de género. A continuación, se proponen recomendaciones para fortalecer dichos instrumentos desde la dimensión alimentaria y nutricional:

Incorporar la alimentación y la educación nutricional como componente transversal en las rutas de reintegración

Las políticas vigentes contemplan salud, educación, empleo y atención psicosocial, pero rara vez integran de manera estructurada la nutrición como eje estratégico. Se recomienda que los lineamientos operativos de programas de reintegración incorporen explícitamente el derecho a la alimentación adecuada, la educación nutricional y la promoción de hábitos alimentarios saludables como parte de la ruta de normalización. Por ejemplo, los excombatientes podrían participar en módulos de educación alimentaria, talleres de planificación de comidas y actividades de cocina comunitaria, lo cual reforzaría su percepción de autonomía y cuidado corporal.

Diseñar acciones con enfoque diferenciado de género que reconozcan la identidad alimentaria de las mujeres excombatientes

Aunque los marcos normativos mencionan el enfoque diferencial, hay una brecha entre la enunciación y la implementación concreta. La evidencia cualitativa indica que las mujeres excombatientes perciben mayores retos nutricionales por su doble rol: como antiguas combatientes y como cuidadoras del hogar. Bajo este marco, las políticas deben contemplar programas alimentarios que reconozcan sus necesidades biológicas específicas (por ejemplo, necesidades de micronutrientes, hierro o calcio) y sus dinámicas de cuidado familiar, y además fomentar espacios de reprogramación identitaria desde la alimentación y el cuerpo, donde puedan reconstruir su feminidad, autonomía y salud. Esta acción debe estar integrada en la estructura de la Agencia para la Reincorporación y la Normalización (ARN) y sus rutas territoriales.

Fortalecer la identidad colectiva a través de la alimentación comunitaria y proyectos productivos alimentarios

Las políticas de reincorporación tienden a enfocarse en lo individual y lo económico. No obstante, los hallazgos señalan que la alimentación compartida en comunidad actúa como espacio simbólico de reconstrucción de identidad y de pertenencia. Se recomienda que los programas institucionales promuevan proyectos productivos alimentarios en colectivo (huertas familiares, cooperativas de alimentos, cocinas comunitarias) y espacios de comensalidad entre mujeres excombatientes para fomentar redes de apoyo, memoria y transformación de vida civil. Estos proyectos deben ser vinculados a los programas territoriales para garantizar su sostenibilidad.

Mejorar el seguimiento y la evaluación de los programas desde indicadores alimentarios, nutricionales e identitarios

Los decretos y lineamientos existentes no establecen indicadores específicos sobre alimentación, nutrición e identidad. Se sugiere que las entidades responsables integren en sus sistemas de monitoreo indicadores como: frecuencia de consumo de alimentos diversos, estado nutricional (IMC, micronutrientes), participación en talleres de nutrición, percepción de cuidado corporal, y sentimientos de pertenencia comunitaria. Estos indicadores permitirán evaluar el resultado real de la alimentación en la identidad y bienestar de las mujeres y, con ello, mejorar la política pública.

Articular políticas alimentarias y nutricionales con los marcos normativos de paz y reintegración

Es necesario que los programas de reincorporación se articulen con las políticas nacionales de alimentación, nutrición y seguridad alimentaria, tales como la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN), los lineamientos de enfoque diferencial y los decretos mencionados (Decreto 1274 de 2017, Decreto 2026 de 2017). Esta articulación formal permitirá que los procesos de reintegración no se reduzcan a la desmovilización económica, sino que incluyan estrategias de salud, cuerpo, alimentación y comunidad, fundamentales en la construcción de identidad posconflicto.

Promover la investigación y generación de evidencia propia para la formulación de políticas más inclusivas

Finalmente, se propone impulsar estudios de mayor escala que permitan comprender mejor la dimensión alimentaria en la construcción de identidad de mujeres excombatientes. Los datos derivados de estas investigaciones deberán alimentar los instrumentos de política pública, permitiendo que la ARN, los ministerios correspondientes

y los gobiernos locales diseñen programas basados en evidencia local y de género, mejorando la eficacia de la reintegración y su impacto en el bienestar, la identidad y la autonomía de las mujeres.

Estas recomendaciones, integradas de manera coherente en el diseño, implementación y evaluación de las políticas de reintegración, permitirían superar las falencias actuales, como el enfoque de género, la falta de atención alimentaria y de identidad, para avanzar hacia un modelo más holístico, centrado en la alimentación, el cuerpo, la mujer y la comunidad.

REFERENCIAS

Díaz Galán, E. C. (2021). *El Acuerdo de Paz para Colombia. Un singular mecanismo de consolidación de la paz*. Anuario mexicano de derecho internacional, 21, 933-961. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-46542021000100933

Sánchez Ruiz, David Felipe. (2014). GRUPO DE MEMORIA HISTÓRICA, ¡Basta ya! Colombia: memorias de guerra y dignidad. Bogotá, Centro Nacional de Memoria Histórica, 2013. 431 p. *Anuario de Historia Regional y de las Fronteras*, 19 (2), 569-574. Recuperado el 10 de febrero de 2025 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0122-20662014000200015&lng=en&tlng=es.

Bolaños-Gordillo, Luis (2007). *¿Cómo se construyen las identidades en la persona?* Ra Ximhai Vol. 3. Número 2, Mayo – agosto 2007, pp. 417-428. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46130211.pdf>

Páramo, Pablo (2008). *La construcción psicosocial de la identidad y del self*. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 40, núm. 3, pp. 539-550. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511493010.pdf>

Toledo Jofré, María Isabel. (2012). *Sobre la construcción identitaria*. Atenea (Concepción), (506), 43-56. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-04622012000200004>

Martínez, A. I. (1992). *La identidad femenina: crisis y construcción*. In M. L. Tarrés (Ed.), *La voluntad de ser: mujeres en los noventa* (1st, reimpresión ed., pp. 65–84). El Colegio de México. <https://doi.org/10.2307/j.ctv5139r7.8>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud. *Conferencia Internacional sobre Nutrición: Nutrición y desarrollo - una evaluación mundial* -; 1992 Ag 18-24; Roma: FAO y OMS; 1992

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Capítulo 29. <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s00.htm#Contents>

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud. *El género en relación con la seguridad alimentaria y la nutrición*. <https://www.fao.org/gender/learning-center/thematic-areas/gender-and-food-security-and-nutrition/1/es>

Borelli, María Florencia, Mayorga, Meri, Vega, Sara María de la, Contreras, Nelly Beatriz, Tolaba, Adriana Marisol, & Passamai, María Inmaculada. (2016). *Estado Nutricional y Percepción de la Imagen Corporal de Embarazadas asistidas en Centros de Salud de Salta Capital, Argentina*. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 20(3), 174-179. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.3.207>

López, Juana; Hernández, Inmaculada; Barros, Inmaculada. (2018). *Relación entre la imagen corporal y estado nutricional del adolescente*. Universidad de Almería, Editorial Universidad de Almería. ISBN 978-84-17261-31-3, pág. 160. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8317281>

Lederach, J. P. (2018). *Los 'Diálogos improbables' de John Paul Lederach, una forma de construir confianza en los territorios*. Obtenido de Comisión de la Verdad: <https://web.comisiondelaverdad.co/actualidad/noticias/los-dialogos-improbables-de-john-paul-lederach-una-forma-de-construir-confianza-en-los-territorios>

Cifuentes Patiño, M. R. (2008). *El sí y el otro en la constitución de la identidad: niñas, niños y adolescentes desvinculados del conflicto armado*. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 6(2), 679–706. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4386094>

López Ramírez, A., Chantre Castaño, Y., Meneses Hernández, M. S., Botero López, L. A., López Vitola, E., Alfonso Salazar, A. K., Madrigal Zuluaga, N., Vanegas Acevedo, K., & García, M. M. (2019). *Violencia y conflicto armado en Colombia: desarrollo moral, representaciones sociales e identidad*. Funlam Journal of Students' Research, (4), 55–70. <https://doi.org/10.21501/25007858.2984>

Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity* (p. 25). New York: Routledge. https://selforganizedseminar.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/07/butler-gender_trouble.pdf

Scheper-Hughes, N. (1992). *La muerte sin llanto: Violencia y vida cotidiana en Brasil*. Barcelona: Ariel. <https://www.jstor.org/stable/jj.8501297>

Scarry, E. (1985). *El cuerpo en el dolor: La construcción y destrucción del mundo*. Oxford University Press. https://books.google.com.co/books?id=NEaz8l0KAK4C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

Fischler, C. (1988). *La comida, el yo y la identidad*. Social Science Information, 27(2), 275–292. <https://doi.org/10.1177/053901888027002005>

Douglas, M. (1972). *Decodificando una comida*. Daedalus, 101(1), 61–81. <https://www.jstor.org/stable/20024058>

Duncan, G. (2006). *Los señores de la guerra: de paramilitares, mafiosos y autodefensas en Colombia*. Bogotá: Editorial Planeta. <https://books.google.com/books/about/Los señores de la guerra.html?id=G6oTAQAAlAJ>

Counihan, C. (1999). *La antropología de la comida y el cuerpo: Género, significado y poder*. Routledge. <https://books.google.com/books/about/The Anthropology of Food and Body.html?id=rXTqAAAAIAAJ>

Herrán, Ó. F., et al. (2016). *Transición alimentaria y exceso de peso en adultos colombianos*. Biomédica, 36(1), 109-120. SciELO Colombia: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572016000100012

Rosique-Gracia, J., et al. (2012). *Estado nutricional, patrón alimentario y transición nutricional en Colombia*. Revista de Salud Pública, 14(1), 100-112 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0486-65252012000100005

Khandpur, N., et al. (2020). *Factores sociodemográficos asociados al consumo de alimentos ultraprocesados en Latinoamérica*. Revista de Salud Pública, 54, 19. SciELO OPS: <https://www.scielosp.org/article/rsp/2020.v54/19/es/>

Juárez, L. M., & López García, J. (2022). *El hambre, la carestía alimentaria y las aproximaciones culturalistas: propuestas y peligros de los trabajos fronterizos*. *Etnográfica*, 26(3), 651-666. <https://journals.openedition.org/etnografica/12159>

Fischler, C. (ensayo en español). *Gastro-nomía y gastro-anomía. Sabiduría del cuerpo y crisis biocultural de la alimentación*. Universidad de Granada. https://ugr.es/~pwlac/G26_09Claude_Fischler.html?utm_source

Giacoman Hernández, C. (2020). *Facilitadores y obstaculizadores de la comensalidad*. *Interdisciplinaria*, 37(1), 198-217. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2395-86692020000100198&script=sci_arttext&utm_source

Castaño Torres, S. (2020). *Experiencias de libertad e igualdad de las mujeres excombatientes de las FARC-EP*. *Colombia Internacional*, (104), 3-33. https://revistas.uniandes.edu.co/index.php/colombia-int/article/view/2941/1679?utm_source

Mosquera, E. N., & Duncan, G. (2025). *Volver a ser Elda. Una biografía íntima de alias Karina*. Bogotá: Debate.

Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión. <https://perio.unlp.edu.ar/catedras/comunicacionyrecepcion/wp-content/uploads/sites/117/2022/04/le-breton-antropologia-del-cuerpo-caps-1-2-3.pdf>

Gómez-Palacio, A. L. (2020). *El cuerpo como territorio simbólico: prácticas alimentarias y subjetividad en mujeres colombianas*. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 12(1), 85-102. https://revistas.uptc.edu.co/index.php/estudios_familia/article/view/11092

Valenzuela Gutiérrez, M. E. (2019). *Normalización del cuerpo femenino. Modelos y prácticas corporales de mujeres jóvenes*. *Revista de Antropología Iberoamericana*, 14(1), 1-23. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-39252019000100113&script=sci_arttext&utm_source

- Bourdieu, P. (1979). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus. https://pics.unison.mx/maestria/wp-content/uploads/2020/05/La_Distincion-Bourdieu_Pierre.pdf
- Pérez-Lugo, M. (2015). *Comensalidad y vínculos sociales: la comida como práctica de integración y afecto*. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 17(7), 83-94. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27324917007>
- Silva, C. (2017). *Rol de género y actitudes alimentarias en adolescentes*. *Revista de Investigación en Salud Pública*, 14(1). https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-15232017000100040&script=sci_arttext
- Arnaiz, M. G., & Menasche, R. (2024). *Historias de comida, historias de mujeres: cuestiones de antropología de la alimentación y género*. *Anthropologica Alimentaria*, artículo 12432. <https://journals.openedition.org/aa/12432?lang=es>
- García, M., Pardío, J., Arroyo, P., & Fernández, V. (2018). *Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios*. *Revista Investigación en Nutrición*, 26(3). <https://www.redalyc.org/pdf/316/31602702.pdf>
- Riquelme, O. (2018). *La comida en familia: La idealización de un evento social*. *Investigación y Sociedad*, 20(2), 1-15. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182018000100065&script=sci_arttext
- Gutiérrez Martínez, J. N. (2022). *Inseguridad alimentaria y conflicto armado: un círculo vicioso*. *Dejusticia*. <https://www.dejusticia.org/column/inseguridad-alimentaria-y-conflicto-armado-un-circulo-vicioso/>
- Centro Nacional de Memoria Histórica. (2011). *Desafíos para la reintegración: enfoques de género, edad y etnia*. Bogotá: CNMH. <https://centrodememoriahistorica.gov.co/wp-content/uploads/2020/01/Desaf%C3%ADos-para-la-reintegraci%C3%B3n.-Enfoques-de-g%C3%A9nero-edad-y-etnia.pdf>



República de Colombia. (2017, 29 de mayo). *Decreto 2026 de 2017 Por medio del cual se reglamentan los Espacios Territoriales de Capacitación y Reincorporación (ETCR)*. SUIN-Juriscol. <https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30034334>

Gobierno de Colombia. (2012). *Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PNSAN) 2012-2019*. Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural; Ministerio de Salud y Protección Social; Departamento Nacional de Planeación. <https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/pnsan.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Formulario semiestructurado

Cuestionario mixto

Tema: Influencia del estado nutricional en la construcción de identidad de las excombatientes de las FARC

A. Datos básicos

1. Edad actual

18–25 26–35 36–45 46 o más

1.1 Edad al ingresar a las FARC

Menor de edad 18–25 26–35 36–45 46 o más

2. Estado civil

Soltera Casada/Unión libre Separada Viuda

3. Tiempo desde la dejación de armas

Menos de 2 años 2–5 años Más de 5 años

B. Alimentación durante la militancia

4. ¿Cómo era la calidad de la alimentación en las FARC?

Muy buena Aceptable Deficiente Muy deficiente

5. ¿Podría describir algún recuerdo que tenga sobre la comida en ese periodo?

6. ¿Qué significado cree que tenía la alimentación para usted y sus compañeros/as en el grupo armado?

C. Estado nutricional y salud

7. Al dejar las armas, la percepción de su estado nutricional era:

Bueno Regular Malo

8. Actualmente considera que su estado nutricional es:

Bueno Regular Malo

9. ¿Por qué cree que su estado nutricional cambió (o no cambió) desde su reintegración?

D. Identidad y cuerpo

10. “Mi alimentación ha influido en cómo percibo mi cuerpo.”

(Escala Likert 1 = totalmente en desacuerdo, 5 = totalmente de acuerdo)

1 2 3 4 5

11. ¿Cómo describiría la relación con su cuerpo durante la militancia y cómo la describe ahora?

12. ¿Qué aspectos de su identidad siente que han cambiado más después de la guerra?

E. Reintegración y comunidad

13. En su comunidad actual, ¿se siente aceptada a través de espacios relacionados con la alimentación (comer juntos, mercados, programas sociales)?

Sí No A veces

14. ¿Ha tenido experiencias de discriminación relacionadas con sus hábitos alimentarios o su estado físico?

15. ¿Qué papel cree que tiene la comida en su proceso de reintegración a la vida civil?

F. Género e identidad colectiva

16. Las mujeres excombatientes tienen mayores retos nutricionales que los hombres excombatientes.

Muy de acuerdo De acuerdo En desacuerdo Muy en desacuerdo

¿Por qué? _____

17. ¿Qué prácticas alimentarias siente que le ayudan a reafirmar su identidad como mujer?

18. ¿En qué momentos la comida ha sido un espacio de encuentro o memoria con otras mujeres excombatientes?

G. Reflexión final

19. La alimentación hoy en día tiene un papel central en mi vida.

Sí No Parcialmente

¿Por qué?

20. ¿Qué recomendaciones daría para que los programas de reintegración fortalezcan el bienestar y la identidad de las mujeres a través de la alimentación?

21. Peso actual:

Talla:

IMC:

22. Frecuencia de consumo alimentario actual

Grupo de alimentos	Nunca	Rara vez (1-2 veces/meses)	Ocasional (1-2 veces/semana)	Frecuente (3-6 veces/semana)	Diario (1 vez/día)	Varias veces al día
Arroz, pasta, arepa, pan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frutas frescas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verduras y hortalizas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Carnes rojas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pollo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pescado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Huevos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Leguminosa s (frijoles, lentejas, garbanzos)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leche y derivados (queso, yogur)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dulces, gaseosas, productos de paquete	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Grasas y fritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Café o bebidas estimulante s	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alcohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23. Respecto a este consumo, que tan diferente era mientras pertenecía a las FARC: