

Las narrativas alimentarias: transformando el sistema desde adentro

Jaime Alberto González-Chedraui^{1*}

¹Coordinador estratégico del Programa Futuros Urbanos, Fundación Mi Sangre, Colombia.

*Correo-e: jgonzalez@fundacionmisangre.org

Recibido: 29/ago/2025 Aceptado: 01/dic/2025 // <https://doi.org/10.32870/rayca.v1.133>

El sistema alimentario contemporáneo, especialmente en contextos urbanos como la ciudad-región de Medellín, enfrenta diversos desafíos estructurales: desconexión entre producción y consumo, escasa participación ciudadana en decisiones alimentarias, pérdida de diversidad en la dieta, crisis climática e inseguridad alimentaria. En este contexto, la Fundación Mi Sangre, a través del programa Futuros Urbanos, ha desarrollado una línea de intervención centrada en las narrativas alimentarias como estrategia para promover transformaciones profundas desde el nivel más cotidiano del sistema alimentario: el consumo.

La iniciativa identificó un vacío crítico en la organización de los consumidores, a diferencia de los eslabones de producción, industria y comercio. A pesar de que todos los habitantes son consumidores, se ha visto poca articulación colectiva en torno al acto de alimentarse. Dicha desconexión se traduce en una relación automática con los alimentos, marcada por la falta de conciencia, emociones y preguntas significativas sobre lo que se ingiere.

Desde un enfoque metodológico basado en la Teoría U, al cual se hizo una adaptación del modelo del iceberg, para identificar los síntomas e ir hasta lo más profundo, se trabajó con una comunidad intersectorial del sistema alimentario en el reconocimiento de los modelos mentales (valores, creencias, emociones e imaginarios), los cuales constituyen un nivel profundo del sistema con un alto y prometedor potencial transformador. El programa propuso una transformación “de

adentro hacia afuera”, partiendo de la conciencia individual sobre el alimento como experiencia integral, conectada con la salud, el entorno, la cultura y la economía. Mediante laboratorios de narrativas, se promovieron ejercicios colectivos de reflexión sobre el sistema alimentario y el acto de comer. Se analizaron colectivamente indicadores como el crecimiento urbano, el envejecimiento poblacional, la malnutrición por exceso y déficit, la crisis climática y la pérdida de biodiversidad alimentaria. Estos espacios revelaron que, incluso entre actores directos del sector alimentario, prevalece un desconocimiento profundo de las dinámicas sistémicas, lo que refuerza la necesidad de crear puentes de conversación y reflexión entre los interesados.

El consumo fue identificado como un nodo estratégico para la transformación, al identificarse cómo, a través de pequeñas decisiones, como preguntar por el origen de un alimento o preferir productos locales, se pueden activar retroalimentaciones positivas en toda la cadena de valor. Estas acciones tienen el potencial de reorganizar la oferta, incentivar prácticas agrícolas sostenibles y resignificar la alimentación como acto político, cultural y afectivo.

Finalmente, se consolidaron dos narrativas clave: el cuidado, con “cuido lo que me cuida”, que resalta el vínculo entre autocuidado y alimentación consciente, y la narrativa en la que “los alimentos cuentan historias”, la cual invita a reconocer el trasfondo cultural y humano de lo que se consume. Estas narrativas promueven hábitos

alimentarios regenerativos y una ciudadanía alimentaria activa, capaz de incidir en la sostenibilidad del sistema desde su cotidianidad. El consumo consciente, al ser asumido como un acto transformador, abre posibilidades concretas para darle un propósito a la alimentación, a hacerla no solamente sostenible, sino a regenerarla, para revertir daños personales, sociales, económicos y ambientales y empezar a caminar en la dirección correcta.

Palabras clave: consumo alimentario, ciudadanía, sostenibilidad, conciencia alimentaria, narrativas alimentarias.

Referencias

Gerencia de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Universidad de Antioquia Escuela de Nutrición y Dietética. (2019). *Perfil Alimentario y Nutricional de Antioquia 2019. Principales resultados*. Gobernación de Antioquia. <https://antioquia.gov.co/images/PDF2/MANA/2019/principales-resultados-perfil-alimentario-y-nutricional-de-antioquia-2019.pdf>

González Chedraui, J. A., González Arismendy, S., Valencia Rendón, J., y García Londoño, D. (2024). *Programa Futuros Urbanos Ciudad región de Colombia Estamos conectados en un sistema alimentario regenerativo, inclusivo y resiliente. Estrategia de Trabajo*. Hivos. <https://america-latina.hivos.org/assets/2025/01/urban-futures-medellin-strateg.pdf>