

## Cocina y economía: la gran importancia de la agricultura<sup>1</sup>

**Palabras clave:** Alimentos, nutrientes, seguridad alimentaria, tradición y campesinos.

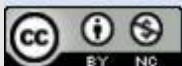
La agricultura y sus productos son un factor vital y muy importante en la gastronomía. Son productos naturales que vienen desde la tierra y que además fueron base de alimentación de nuestros antepasados por sus beneficios nutricionales. Ellos fueron los que poco a poco crearon la agricultura como la que hoy conocemos. Asimismo, estos alimentos hoy en día siguen transmitiendo una cantidad de nutrientes cruciales para nosotros y pueden ser preparados de diferentes maneras deliciosas.

Para iniciar, es importante tener claro que existen diferentes modelos agrícolas y estos están relacionados directamente con el acceso, que es un componente de la seguridad alimentaria. Hay acceso físico, el cual está relacionado con la disponibilidad de alimentos en una población y el acceso económico, que es la capacidad de las personas de poder obtener ese alimento por su precio ([Álvarez y Cruz, 2020](#)). La agricultura por esto es tan fundamental, ya que se definen precios en el mercado por causa de su producción y disponibilidad, teniendo así un impacto directo en la seguridad alimentaria que es tan importante hoy en día.

Además, es crucial tener en cuenta que existen muchas familias campesinas que dependen de la agricultura y que desde hace mucho tiempo sus antepasados también se han dedicado a esto, por lo que han transmitido por generaciones sus prácticas y han heredado las tierras de cultivo, conocimiento y herramientas ([Alcázar y Gómez, 2022](#)). Gracias a ello, es que hoy en día podemos seguir teniendo productos agrícolas que son sumamente importantes en nuestra alimentación diaria y que aportan muchos micronutrientes, como las vitaminas y minerales a nuestro cuerpo. Por otra parte, muchas personas no se dan cuenta de la importancia de apoyar el trabajo de estas familias campesinas, ya que dentro de sus cosechas se incluyen alimentos vitales como arroz, frijol, maíz y trigo, que son granos básicos, también

---

<sup>1</sup> Documento elaborado en el curso Competencias Idiomáticas Básicas a cargo de la Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas de la Universidad de la Sabana, Chía-Cundinamarca, Colombia. Orientado por Dr. Javier Herrera Cardozo.



otros como la papa, yuca, ajo, cebolla y alimentos que se usan comúnmente en las preparaciones para dar sabor.

Según [Garibaldi et al. \(2018\)](#) “en el mundo hay más personas con problemas nutricionales asociados al sobrepeso que a la desnutrición” (p.1). Es por esto, que la forma en la que las personas se alimentan normalmente debe cambiar. Hoy en día la mayor parte de alimentos en las casas son alimentos procesados, empacados, rápidos de hacer porque ya vienen precocidos. Estos son alimentos que no son nutritivos y se han dejado de lado los productos frescos, naturales, los que vienen de la tierra y que aportan nutrientes al cuerpo, por ende, se debe cambiar la forma de alimentación y añadir a las comidas diarias hortalizas, frutas y cereales nutritivos.

Lo mejor de alimentarse de alimentos agrícolas como hortalizas, frutas y cereales es su gran aporte nutritivo y beneficios que trae al cuerpo. Por ejemplo, el tomate, que es una hortaliza de fruto, contiene vitamina C, flavonoides, poca grasa, minerales y ácido fólico; y la naranja, además de tener un sabor delicioso porque es dulce y ácido, tiene fibra, potasio y vitamina C que ayuda a la absorción del hierro en el cuerpo ([Blanco y Alvarado, 2015](#)). Todos estos beneficios se dan en los alimentos, gracias a que las plantas por la fotosíntesis generan sustancias beneficiosas cuando las ingerimos, como efectos antiinflamatorios y refuerzos del sistema inmune.

Además de que los productos agrícolas son beneficios e importantes para el cuerpo, económicamente también han sido muy importantes. En América Latina la agricultura ha sido un sector esencial en la economía, ya que es un continente altamente privilegiado en cuanto a la variedad de climas, topografía, biodiversidad y demás aspectos que permiten una agricultura amplia y efectiva. En el periodo de 2015-2017 la agricultura representó un promedio de 4,7 del PIB ([Álvarez y Cruz, 2020](#)). Al ser América Latina tan fuerte en la producción agrícola, debería haber un mayor apoyo por parte de los gobiernos para que los agricultores pudieran tener un mayor reconocimiento de todo su trabajo.

Sin embargo, hay algunos aspectos de la agricultura que no han sido tan benéficos. Al respecto, [Scholliers \(2007\)](#) comenta que “En muchos países del mundo se han introducido avances agrícolas, originando desequilibrios ecológicos, paisajes cambiantes y una competencia feroz con pérdidas de ingresos (p.334).” Al ser la



agricultura algo tan importante para el ser humano y económicamente, ha habido gente que con ganas de poder ha realizado cambios a la naturaleza como la modificación genética de alimentos, uso de químicos dañinos para el alimento y para la tierra, uso descontrolado y nocivo de las tierras con las cuales se ha afectado al medio ambiente en general, afectando la agricultura de manera negativa.

Para concluir, se puede decir que la agricultura realmente es muy crucial en la gastronomía, ya que al aportar nutrientes al cuerpo y beneficios es necesario y útil emplearlos en las preparaciones diarias y de los restaurantes, además de aportar sabores diferentes y colores. En cuanto a la parte económica, también es demasiado importante porque generan empleo y una forma de subsistir para los que dependen de la agricultura, además de asegurar una seguridad alimentaria al poder tener variedad de alimentos en gustos, disponibilidad y precios. Y esto también genera un porcentaje considerable del PIB en Latino América. Por tal razón, la agricultura es importante y vital en muchos aspectos para el ser humano y la cocina, por esto debe ser apoyada y valorada.



**David Alejandro Alarcón Contreras**

Programa de Gastronomía

Correo :davidalco@unisabana.edu.co

## Referencias

[Alcázar, G & Gómez, E. \(2022\).](#) Diversidad agroalimentaria: estrategias de reproducción campesina en economías de autosubsistencia en Los Altos de Chiapas, México. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 32(59), 1–27. <https://doi.org/10.24836/es.v32i59.1184>

[Álvarez, A & Cruz, B. \(2020\).](#) El modelo agropecuario y su vínculo con el acceso a los alimentos: la experiencia cubana (1959–2019). *International Journal of Cuban Studies*, 12(1), 76–96. <https://doi.org/10.13169/intejcubastud.12.1.0076>



Blanco, T & Alvarado, C. (2015). Alimentos: Bromatología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

Garibaldi, L. Andersson, G. Fernández, C & Pérez, N. (2018). Seguridad alimentaria, medio ambiente y nuestros hábitos de consumo. *Ecología Austral*, 28(3), 572–580. <https://doi.org/10.25260/EA.18.28.3.0.768>

Scholliers, P. (2007). Novedad y tradición: el nuevo panorama de la gastronomía. En: P. Freedman (ed.) *Gastronomía: Historia del paladar* (págs. 333- 357). España: Publicaciones de la Universitat de Valencia

