

Estudios Sociales

Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional

Volumen 36, Número 68. Julio – Diciembre de 2026
Revista Electrónica. ISSN: 2395-9169

Artículo

Alimentación, migración e identidad cultural: experiencias de migrantes en Uruguay

Food, Migration, and Cultural Identity: Experiences of Migrants in Uruguay

DOI: <https://doi.org/10.24836/es.v36i68.1745>
e261745

Ivanna Aude*

<https://orcid.org/0009-0009-9094-0007>
iaude@nutricion.edu.uy

Antonella Vacani*

<https://orcid.org/0009-0005-1170-3371>
avacani@nutricion.edu.uy

Adelina Restrepo**

<https://orcid.org/0009-0003-8539-1695>
ndadelitarestrepo@gmail.com

Fecha de recepción: 18 de diciembre de 2025.

Fecha de aceptación: 14 de mayo de 2026

*Universidad de la República, Uruguay.

**Universidad Nacional de Colombia.

Autora para correspondencia: Antonella Vacani

Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C.
Hermosillo, Sonora, México.



Resumen

Objetivo: promover el intercambio de saberes y experiencias sobre alimentación, seguridad alimentaria y nutricional y las tradiciones culinarias en personas migrantes, atendiendo a los factores que condicionan el acceso, la preparación y el consumo de alimentos saludables y culturalmente adecuados. **Metodología:** se realizó un estudio cualitativo, descriptivo y exploratorio en el marco de una propuesta de extensión universitaria basada en el diálogo de saberes. Los estudios se realizan con personas migrantes vinculadas a la Asociación Civil Idas y Vueltas. La información se obtuvo mediante entrevistas semiestructuradas, registros de intercambios grupales y la observación de prácticas culinarias desarrolladas en dos talleres. **Resultados:** los hallazgos evidenciaron dificultades de acceso a alimentos para complementar su alimentación; las personas recurren a organizaciones sociales. La disponibilidad limitada y el elevado costo de los ingredientes tradicionales generan modificaciones en las preparaciones. No obstante, las tradiciones culinarias desempeñan un papel relevante en la preservación de la identidad cultural, la memoria y el sentido de pertenencia. **Limitaciones:** el trabajo constituye una primera aproximación a la situación alimentaria de las personas migrantes en Uruguay y destaca la necesidad de fortalecer las acciones que mejoren la SAN y el derecho a la alimentación. **Conclusiones:** la alimentación es una dimensión central en la integración social, la identidad cultural y el ejercicio de los derechos de las personas migrantes.

Palabras clave: alimentación contemporánea, seguridad alimentaria nutricional, migración, derecho a la alimentación, cultura alimentaria y alimentación saludable.

Abstract

Objective: to promote the exchange of knowledge and experiences on feeding, Feeding and Nutrition Security, and culinary traditions among migrants, addressing the factors that condition access to, preparation of, and consumption of healthy and culturally appropriate foods. **Methodology:** a qualitative, descriptive, and exploratory study was conducted within the framework of a university extension proposal based on the dialogue of knowledge. The study was carried out with migrants associated with the Civil Association *Idas y Vueltas*. Information was obtained through semi-structured interviews, records of group exchanges, and observation of culinary practices carried out in two workshops. **Results:** the findings revealed difficulties in accessing food to supplement their diet; participants resort to social organizations. The limited availability and high cost of traditional ingredients lead to modifications in food preparations. Nevertheless, culinary traditions play a relevant role in the preservation of cultural identity, memory, and sense of belonging. **Limitations:** this work constitutes a first approach to the feeding situation of migrants in Uruguay and highlights the need to strengthen actions that improve FNS (Feeding and Nutritional Security) and the right to food. **Conclusions:** feeding is a central dimension in the social integration, cultural identity, and exercise of the rights of migrants.

Keywords: contemporary feeding, feeding and nutritional security, migration, right to feeding, feeding culture, and healthy eating.

Introducción

Antecedentes del proyecto de extensión universitaria

Desde inicios de 2018, un equipo docente del Departamento de Alimentos de la Escuela de Nutrición de la Universidad de la República (Udelar) comenzó un proceso de trabajo conjunto con la Asociación Civil Idas y Vueltas. La organización, fundada hace 18 años con la finalidad de defender el derecho a la movilidad humana, surgió como una red de apoyo solidario y profesional para los uruguayos que emigraron debido a la crisis económica. Posteriormente, amplió su campo de acción a la atención de personas retornadas, migrantes y refugiadas (Bortheiry, 2022). En este marco, y con la finalidad de promover el cuidado de la salud a través de la difusión de conocimientos vinculados a la ciencia de los alimentos desde la perspectiva de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), se generó el proyecto de extensión universitaria titulado Alimentación, preparaciones y cultura alimentaria. Sabores del mundo en Uruguay.

El presente trabajo tiene como objetivo narrar la experiencia desarrollada con migrantes de habla hispana que asisten a la asociación, así como presentar los resultados del proyecto, financiado por la Comisión Sectorial de Extensión y Actividades en el Medio (CSEAM) de la Udelar en el año 2022 y ejecutado durante ese mismo período, como parte de un proceso de diálogo e intercambio de saberes.

Contexto migración internacional

En relación con el concepto de migración, no existe consenso universal (OIM, 2006), debido a que tradicionalmente este fenómeno ha sido estudiado desde una perspectiva nacional, sin considerar que el término migración puede variar de un país a otro. De acuerdo con la OIM (2006), la migración se define como:

Todo movimiento de población hacia el territorio de otro estado o dentro del mismo que abarca todo movimiento de personas, sea cual fuere su tamaño, su composición o sus causas; incluye migración de refugiados, personas desplazadas, personas desarraigadas y migrantes económicos (OIM, 2006, p. 38).

Esta definición refleja la amplitud y complejidad del fenómeno migratorio, así como la diversidad de situaciones que este abarca. Por otra parte, se encuentra otra definición de refugiado que, de acuerdo con Rincón (2019), trata de personas que se ven obligadas a huir de su país debido a la persecución o a la amenaza de muerte causada por diferentes motivos. Según la OIM, en 2020 existían 281 millones de migrantes a nivel mundial, lo que representa el 3,6 % de la población mundial (OIM, 2022). De acuerdo con Castles y Miller (2004), la migración no constituye un fenómeno nuevo, por el contrario, ha contribuido a la formación de Estados y sociedades desde tiempos remotos. Su relevancia en la actualidad radica en su alcance global, en sus consecuencias demográficas, económicas y sociales, así como en la diversidad cultural que ha generado. Estos autores señalan que los procesos migratorios se han intensificado desde 1945 y, en particular, desde la década de 1980, y han adquirido un papel de primer orden en las transformaciones asociadas al cambio global.

Hay que considerar que la migración no se presenta de manera uniforme a nivel mundial, ya que responde a diversos factores geográficos, económicos y demográficos (OIM, 2022). Asimismo, a lo largo de la historia, los movimientos migratorios se han visto afectados por distintos acontecimientos geopolíticos, como las guerras mundiales y, más recientemente, la pandemia de Covid-19 (OIM, 2022).

La migración en Uruguay: características y evolución reciente

Históricamente, la migración internacional ha desempeñado un papel fundamental en el crecimiento de la población uruguaya desde los inicios de la vida independiente del país. Hasta mediados del siglo XX, Uruguay recibió importantes contingentes de inmigrantes procedentes de países europeos, principalmente de España e Italia. Asimismo, la migración desde Brasil y Argentina ha sido una presencia constante a lo largo de la historia nacional. Sin embargo, a partir de mediados de la década de 1960, Uruguay dejó de ser un país receptor de inmigración para convertirse en uno de emigración. El proceso estuvo asociado a la crisis económica que se fue

profundizando progresivamente, así como a las elevadas tasas de emigración registradas durante la dictadura cívico-militar (Koolhaas y Nathan, 2013).

En relación con las características de las personas migrantes que llegan a Uruguay, el 54,60 % del total de migrantes que ingresan al país son mujeres, mientras que el 45,39 % son hombres. No obstante, la feminización de la migración no se presenta de manera homogénea en toda América Latina; Argentina y Uruguay son los países que reciben las corrientes migratorias con la mayor proporción de mujeres (Curbelo, 2021). En este contexto, resulta necesario considerar que las mujeres, así como los niños, niñas y adolescentes (NNA), constituyen los grupos más vulnerables en los procesos migratorios. (UN, 2006). Entre los migrantes recientes, la proporción de NNA de 0 a 14 años, supera el 20% dentro del total de los flujos migratorios (Rivero, Incerti y Márquez (2019). En los últimos años, la migración recibida por Uruguay ha estado compuesta fundamentalmente por población proveniente de países latinoamericanos no limítrofes, destacándose República Dominicana, Venezuela y Cuba como los tres orígenes más dinámicos durante el período 2012-2015. Ministerio de Desarrollo Social (Mides, 2017).

De acuerdo con datos más recientes, durante el año 2023, la Dirección Nacional de Migración (DNM) del Ministerio del Interior registró el ingreso de 1.870.644 personas no uruguayas. Con respecto a los ingresos según la nacionalidad, se mantiene la tendencia de ingresos de personas migrantes de los países limítrofes, Argentina y Brasil; en cuanto a los países no limítrofes, se suman Venezuela, Cuba, República Dominicana, Colombia, Perú, Chile, Bolivia y Ecuador (OIM, 2024). En Uruguay, el Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024) informó que las personas nacidas en el extranjero representan el 3,5 % de la población residente en el país, lo que evidencia el crecimiento de los procesos migratorios internacionales registrados en las últimas décadas.

Las principales razones de la migración hacia Uruguay se refieren a las condiciones de acceso a la residencia; comparado con la región, es un país considerado abierto en cuanto a la normativa migratoria. A su vez, las razones de la migración varían según el país de origen de las personas migrantes. En los casos de venezolanos y cubanos, el principal motivo está asociado a factores económicos y a la mejora de la calidad de vida, mientras que, en menor medida, a temas de persecución política, violencia e inseguridad. Por otro lado, en el caso de las personas migrantes peruanas y dominicanas, los principales motivos son las dificultades económicas en sus países de origen y el reencuentro con familiares ya radicados en Uruguay (Prieto, Bengocha, Fernández, Márquez y Montiel, 2022).

Sin embargo, las expectativas que motivan la migración suelen enfrentarse a diversas dificultades en el proceso de inserción, particularmente en el acceso a derechos básicos como la vivienda. En este sentido, se constata la precariedad en la oferta de vivienda a la que accede la población migrante. Un alto porcentaje de los migrantes que ingresan a la ciudad recurren a las pensiones como primera solución habitacional, donde la gran mayoría se encuentran en pésimas condiciones de higiene e infraestructura (Fossatti y Uriarte, 2018).

La seguridad alimentaria nutricional desde la perspectiva de la migración

La Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) se refiere a una situación en la que todas las personas tienen, en cualquier momento, acceso físico y económico a alimentos inocuos y nutritivos en cantidad suficiente para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias, a fin de llevar una vida activa y saludable (FAO, 1996). La definición fue adoptada durante la Cumbre Mundial de la Alimentación y constituye una de las conceptualizaciones más utilizadas en el campo de la seguridad alimentaria. Posteriormente, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) incorporó la dimensión de la protección social al concepto de SAN, ampliando la definición mediante la inclusión del componente de acceso social a los alimentos. De esta forma, la seguridad alimentaria pasó a entenderse como la situación en la que todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y llevar una vida activa y saludable (FAO, 2012).

En Uruguay, la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) constituye un componente central de las políticas públicas vinculadas al derecho humano a la alimentación y al desarrollo sostenible (Fernández et al., 2015). La misma se sustenta en cuatro pilares fundamentales: disponibilidad de alimentos, acceso, utilización biológica de los alimentos y estabilidad (OPS, 2010). El acceso a los alimentos puede ser de carácter económico, físico o sociocultural y se relaciona con la capacidad de las personas para obtenerlos. En particular, el acceso sociocultural se refiere a la posibilidad de acceder a materias primas y alimentos que forman parte de las prácticas alimentarias de una determinada cultura. Un claro ejemplo de esta situación se observa en la población migrante, que con frecuencia enfrenta dificultades para acceder a alimentos e ingredientes básicos de su alimentación habitual. Se debe considerar que una adecuada disponibilidad de alimentos a nivel nacional o internacional no garantiza, por sí sola, la seguridad alimentaria de los hogares. Por otra parte, el aprovechamiento de los nutrientes depende de una

dieta equilibrada, del agua potable, del saneamiento y de una buena salud. La selección, preparación y consumo de los alimentos se encuentran influenciados por creencias, percepciones, conocimientos y prácticas relacionados con la alimentación y la nutrición, ámbitos en los que la educación y la cultura desempeñan un papel fundamental.

En el contexto actual de recesión económica, se observa que las políticas y los apoyos destinados a la alimentación y a la agricultura, implementados por distintos países, están provocando, paradójicamente, un aumento del costo relativo de los alimentos nutritivos y favoreciendo el consumo de dietas poco saludables. Asimismo, la inseguridad alimentaria se ha deteriorado aún más a partir de la pandemia de Covid-19, que exacerbó las desigualdades preexistentes y agravó la situación alimentaria de aquellas poblaciones que ya enfrentan mayores dificultades para alimentar a sus familias. La migración suele estar asociada a la búsqueda de mejores condiciones de vida. Entre los factores que inciden en este proceso, la inseguridad alimentaria ocupa un lugar relevante, constituyendo tanto una causa como, en muchos casos, una consecuencia de la migración. En este sentido, datos de la OIM (2015) muestran que la inseguridad alimentaria fue la segunda causa principal de emigración en los países que integran el denominado Triángulo Norte de Centroamérica (El Salvador, Guatemala y Honduras). Un estudio realizado con familias migrantes venezolanas en Bogotá, Colombia, confirma lo anterior, ya que evidenció que la principal causa de la inseguridad alimentaria fue la dificultad severa para adquirir alimentos, los altos precios de los mismos y bajos ingresos de los migrantes (Bernal, 2023).

Para contribuir a prevenir niveles más altos de malnutrición y garantizar el ejercicio del Derecho Humano a una Alimentación Adecuada¹ (DHAA) todas las personas deberían tener acceso a dietas saludables (Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CDESC, 1999). Sin embargo, las estimaciones más recientes indican que estas no son asequibles para casi 3.100 millones de personas en el mundo. La asequibilidad de las dietas saludables no solo está determinada por el costo de los alimentos nutritivos, sino también por el costo de dichas dietas en relación con los ingresos de las personas, así como por la diferencia de precio entre los alimentos nutritivos y aquellos con alto contenido de grasas, azúcares o sal, que suelen estar ampliamente disponibles y ser objeto de una intensa promoción comercial (FAO, 2022).

¹ El derecho humano a la alimentación adecuada es interdependiente de otros derechos fundamentales y está estrechamente vinculado a la dignidad humana. Su realización requiere la adopción de políticas económicas, sociales y ambientales que permitan superar las condiciones estructurales que generan pobreza y exclusión, favoreciendo el desarrollo de capacidades que contribuyan a una vida digna y al pleno desarrollo humano (Comité DESC, 1999).

Durante los procesos migratorios, varios derechos humanos son vulnerados; las condiciones de vida no son óptimas; los inmigrantes se enfrentan a múltiples barreras que les impiden acceder a un trabajo digno, a una educación y a una vivienda adecuadas. Lo que también ocasiona dificultades de acceso a los alimentos culturalmente adecuados, tanto en cantidad como en calidad. Frente a estas dificultades, los migrantes terminan seleccionando los alimentos que están a su alcance y, muchas veces, no son saludables ni responden a sus hábitos, preferencias y tradiciones culinarias. Esto conlleva impedir la autonomía en la elección de sus propios alimentos. Específicamente en Uruguay, el estudio realizado por Unicef y OIM (2019), con niños, niñas y adolescentes, encontró una mayor vulnerabilidad de los migrantes debido a sus trayectorias desde el país de origen, lo que provoca una mayor afectación de su salud y altos índices de desnutrición. A su vez, existe evidencia del impacto de la migración sobre el peso corporal de las personas migrantes, el cual se correlaciona con malnutrición por exceso, asociada al aumento del Índice de Masa Corporal (IMC) en relación al tiempo de residencia en el país de acogida (Goulão, Santos y Do Carmo 2015), así como un deterioro del estado nutricional y de salud en general luego de la migración (Campelo, 2018).

Cultura alimentaria e identidad cultural

La alimentación trasciende lo biológico, porque no solo consiste en consumir alimentos, sino que es un acto sociocultural de prácticas heredadas, cargadas de simbolismos (Castro y Hansman, 2023). La manera en que se come, lo que se come, dónde se come y qué siente quien come son elementos que forman parte de la identidad cultural (Nunes, 2007). La identidad de cada persona está fuertemente ligada a los rituales, ceremonias y celebraciones que abarcan desde la niñez hasta la vida adulta Castro y Hansman (2023, p.3). Las tradiciones culinarias son representativas de cada lugar, no es posible hablar de un significado universal ya que éstas, son propias de cada cultura, sus significados y variaciones dependen de cada colectivo y de cada región. El término se ha utilizado como sinónimo de cocina tradicional o asociado a los métodos y técnicas de preparación o cocción de alimentos ligados a un lugar concreto y a los hábitos alimentarios (FAO, 2009).

Para Bahls, Wendhausen y Da Silva (2019), la “culinaria” es una expresión cultural de un pueblo, ligada a su historia y tradición, atravesada por representaciones identitarias, símbolos y significados transmitidos de generación en generación. Determinadas comidas están asociadas a momentos, periodos, eventos específicos, relatos, y estos crean sentimientos que se quedan en la

memoria colectiva; es por eso que las tradiciones culinarias se les puede ver como componentes indelebles de cada individuo (Castro y Hansman 2023).

Relacionando con Bourdieu (2005) y Franco (2001), quienes manifiestan que las preferencias culinarias y el gusto se construyen desde la cultura (Nunes, 2007), o como lo expresa Reinhardt (2006), el consumo de determinados alimentos nos lleva por un viaje en el tiempo, a lugares y momentos, historias, palabras, narrativas y paisajes de la infancia que hace mucho no se recordaban. Entonces podemos afirmar que la alimentación, tradicional o moderna es un hecho cultural y en esa medida entendemos la cultura alimentaria como el “conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas, asociadas a la alimentación (...) que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura” (Contreras, 2005, p. 78).

La alimentación tiene una función socializadora: se seleccionan alimentos para compartir en diferentes momentos y ocasiones, por ejemplo, en los días festivos. La comida también puede ofrecerse como forma de expresar estima, agradecimiento y reconocimiento (Contreras, 2005).

Aspectos socioeconómicos y políticos que afectan la alimentación

A su vez, podemos considerar la alimentación un acto político, ya que las condiciones sociales, políticas y económicas determinan las posibilidades de acceso a los alimentos. Los factores sociales también se relacionan con la incertidumbre constante a la que se enfrentan las personas al elegir alimentos, debido a la diversidad de opciones alimentarias, la información disponible, el marketing de alimentos y las posibilidades económicas de cada persona (Bertran, 2017). A esta incertidumbre se someten muchos migrantes, en especial cuando recién llegan al país de acogida, que deben dejar atrás muchas de sus costumbres alimentarias y seleccionar aquellos alimentos que estén a su alcance tanto física como económicamente.

Objetivos del proyecto

Promover el intercambio de saberes y experiencias sobre alimentación, seguridad alimentaria y tradiciones culinarias entre personas migrantes, favoreciendo la reflexión sobre los factores que condicionan el acceso, la preparación y el consumo de alimentos saludables y culturalmente adecuados.

Objetivos específicos

1. Describir, a partir del intercambio con las personas participantes, los aspectos clave para lograr una alimentación segura, saludable y culturalmente adecuada.
2. Identificar y analizar los determinantes que influyen en el acceso físico, económico, social y cultural de alimentos entre la población migrante residente en Uruguay vinculada a la asociación Idas y Vueltas
3. Compartir saberes y experiencias vinculados a la elaboración de preparaciones tradicionales, profundizando en las diversas tradiciones culinarias y en su significado para la identidad cultural.

Metodología

El trabajo se desarrolló en el marco de las actividades de extensión crítica promovidas por la Universidad de la República. Desde esta perspectiva, la extensión se concibe como un proceso educativo transformador, basado en el diálogo de saberes, la construcción colectiva de conocimientos y la interacción horizontal entre actores universitarios y sociales, que supera los modelos tradicionales de transferencia unidireccional del conocimiento (Tommasino y Cano, 2016). En este sentido, las personas migrantes residentes en Uruguay y vinculadas a la asociación Idas y Vueltas participaron, junto a estudiantes y docentes, en la construcción de aprendizajes y en la reflexión sobre el proceso desarrollado.

Se adoptó un enfoque cualitativo con un diseño descriptivo y exploratorio. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), este tipo de diseño resulta pertinente para abordar fenómenos poco estudiados y describir sus características en contextos específicos. En este marco, el componente exploratorio permitió aproximarse a una realidad escasamente estudiada en Uruguay: la situación alimentaria de las personas migrantes latinoamericanas, identificando sus prácticas alimentarias, tradiciones, percepciones y significados construidos por los propios participantes. Por su parte, el alcance descriptivo posibilitó caracterizar, las condiciones de acceso económico, físico y social a los alimentos y las transformaciones y/o adaptaciones culinarias asociadas al proceso migratorio.

Participantes y estrategia de selección

La población de estudio estuvo integrada por personas inmigrantes de habla hispana, principalmente procedentes de Venezuela, Cuba y República Dominicana, residentes en Uruguay y vinculadas a la Asociación Civil Idas y Vueltas. La selección de los participantes se realizó mediante una convocatoria abierta y voluntaria dirigida a personas que cumplieran los criterios de inclusión establecidos. Para la difusión de la convocatoria, docentes y estudiantes de la Escuela de Nutrición elaboraron un recurso audiovisual, el cual fue difundido a través de las redes sociales de la asociación. Se contó con la participación de las personas que manifestaron interés en participar en las actividades y aceptaron voluntariamente formar parte del estudio.

Consideraciones éticas

El estudio respetó los principios éticos; previa aplicación de las entrevistas, los participantes recibieron información detallada sobre los objetivos y características del proyecto; se garantizó así la participación voluntaria, la confidencialidad de la información y el uso académico de los datos obtenidos.

Técnicas e instrumentos de recolección de información

La información fue recolectada mediante entrevistas semiestructuradas y registros cualitativos elaborados durante el desarrollo de los talleres. Las entrevistas permitieron indagar aspectos vinculados a las diferentes dimensiones de la Seguridad Alimentaria y Nutricional, particularmente las condiciones de acceso físico, económico y cultural a los alimentos, las modalidades de adquisición y consumo, además el formulario incluyó preguntas orientadas a identificar las tradiciones culinarias de las personas migrantes, explorando su mantenimiento, transformación o adaptación en el país de acogida, así como las emociones y sentimientos asociados a la preparación y consumo de platos típicos de su país de origen.

Complementariamente, se registraron los relatos, intercambios y experiencias compartidos por los participantes durante las actividades grupales. Asimismo, se documentaron las prácticas culinarias observadas durante el taller de cocina intercultural, prestando especial atención a las técnicas de elaboración, selección y combinación de ingredientes, así como a los significados culturales asociados a las preparaciones.

Desarrollo del trabajo de campo

El trabajo de campo se organizó en dos talleres. El primer taller, de carácter teórico-reflexivo, estuvo orientado al abordaje de conceptos fundamentales de la Seguridad Alimentaria y Nutricional desde una perspectiva de derechos humanos y de la cultura alimentaria. Como insumos para la discusión se utilizaron las guías alimentarias de los países de origen de los participantes y la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya (Ministerio de Salud Pública, 2016), con el fin de promover el intercambio de experiencias y conocimientos en torno a la alimentación saludable.

El segundo taller, de carácter práctico intercultural, consistió en una actividad culinaria colectiva en la que se elaboraron preparaciones tradicionales; cada participante seleccionó una preparación representativa de su cultura alimentaria utilizando ingredientes disponibles en Uruguay y otros característicos de los países de origen de los participantes. El espacio funcionó como un dispositivo de observación, intercambio y degustación de las preparaciones, que permitió analizar los procesos de adaptación alimentaria derivados de la disponibilidad y la accesibilidad económica y cultural de los alimentos presentes en el país de acogida, así como las estrategias implementadas para preservar determinadas prácticas culinarias de su país de origen.

La información obtenida fue analizada mediante un proceso de categorización temática. Las categorías de análisis se construyeron a partir de las dimensiones de la Seguridad Alimentaria y Nutricional fundamentalmente en relación al acceso en todas sus dimensiones, disponibilidad y consumo de alimentos asociados al derecho a una alimentación adecuada. las prácticas alimentarias, las tradiciones culinarias y los procesos de adaptación alimentaria en el contexto migratorio.

Resultados y discusión

Alimentación saludable y segura

En el primer taller se aprovechó la instancia para compartir contenidos y definiciones orientados a la clasificación de los alimentos según el sistema NOVA y las Guías Alimentarias de los países representados por las personas migrantes participantes, entre ellas la Guía Alimentaria para la Población Uruguaya. En particular, se profundizó en dos de sus principios rectores: la

alimentación basada en alimentos naturales o mínimamente procesados y la revalorización de la comida casera y saludable como parte de la cultura alimentaria (MSP, 2016).

Durante la actividad se identificaron los grupos de alimentos, los ingredientes culinarios utilizados, las prácticas de elaboración y cocción, los tiempos de comida, las preferencias alimentarias y los tamaños de las porciones consumidas. Entre los ingredientes básicos de las cocinas tradicionales representadas se destacaron los cereales, especialmente el arroz y el maíz; algunas carnes, principalmente de ave y cerdo; y una amplia variedad de frutas y hortalizas. Asimismo, se observaron diferentes denominaciones para un mismo alimento según la región o país de origen, lo que evidenció la riqueza y diversidad cultural presente entre los participantes.

Acceso a los alimentos y Seguridad Alimentaria y Nutricional

Con la finalidad de visualizar los determinantes del acceso físico, económico, social y cultural a los alimentos, se desarrolló un segundo taller centrado en los componentes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), abordando aspectos vinculados a la disponibilidad, el consumo y, especialmente, el acceso a los alimentos. Entre los relatos, una participante de origen cubano, residente en Uruguay desde hacía varios meses, recordó las condiciones de acceso y disponibilidad de alimentos en su país de origen, así como las posibilidades de elección de alimentos de acuerdo con sus preferencias, tradiciones culinarias y prácticas alimentarias identitarias. Su testimonio puso de manifiesto las dificultades experimentadas para acceder a determinados alimentos en cantidad y calidad adecuadas a sus necesidades, principalmente debido a factores como los económicos, políticos y sociales que atraviesan el acceso a los alimentos y el acto de comer.

Algunos de los participantes del taller manifestaron recurrir a diversas estrategias para garantizar el acceso a los alimentos, tales como organizaciones sociales que los brindan, ollas populares, emprendimientos solidarios y canastas alimentarias. La situación evidencia que las personas migrantes participantes enfrentan dificultades para acceder a una alimentación adecuada, tanto desde el punto de vista nutricional como desde el cultural, lo que limita la posibilidad de elegir libremente los alimentos y compromete el ejercicio pleno del derecho a una alimentación adecuada. Por otra parte, quienes logran adquirir alimentos realizan sus compras principalmente en supermercados y ferias vecinales. Al describir sus modalidades de compra, cuatro de cada diez participantes señalaron que optaban por productos fraccionados o a granel, debido a su menor costo en comparación con otras presentaciones comerciales. Esta situación

los lleva, en muchos casos, a trasladarse a zonas alejadas de sus lugares de residencia en busca de precios más accesibles.

Se identificaron limitaciones relacionadas con el acceso físico y sociocultural a los alimentos, derivadas de la disponibilidad y la oferta restringidas de ingredientes básicos necesarios para la elaboración de platos tradicionales. La situación condiciona la continuidad de prácticas culinarias culturalmente significativas. Además, tres de cada diez participantes manifestaron haber incorporado preparaciones listas para el consumo a su alimentación habitual. Si consideramos que estos productos suelen presentar altos contenidos de sal, azúcar y grasas, su consumo frecuente podría afectar negativamente el estado nutricional y de salud de las personas. En concordancia con lo señalado por Campelo (2018) y por Goulão et al., (2015), las prácticas alimentarias posteriores a la migración han sido asociadas con un deterioro del estado nutricional, una menor calidad de vida y peores indicadores de salud en general.

Tradiciones culinarias e identidad cultural

En relación con el intercambio de saberes y la narración de experiencias vinculadas a la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales, los participantes fueron recordando recetas de sus países de origen y, junto con ellas, experiencias personales asociadas a sus trayectorias de vida. A medida que avanzaba el intercambio, otros participantes se incorporaron al diálogo, compartiendo relatos sobre los patrones alimentarios y las prácticas culinarias con los que se identifican y a través de los cuales expresan su pertenencia cultural. En este sentido, dos participantes venezolanas manifestaron realizar preparaciones diferentes utilizando ingredientes locales característicos de distintas regiones de su país de origen. Estas diferencias, asociadas al territorio de procedencia y a la disponibilidad de alimentos, reflejan la diversidad de tradiciones culinarias existentes dentro de una misma nación. La variedad de preparaciones mencionadas y el valor simbólico atribuido a cada una de ellas como expresión identitaria permiten cuestionar la idea de una única cultura alimentaria nacional homogénea.

Los relatos también evidenciaron que, con el transcurso del tiempo, la alimentación de las personas migrantes tiende a modificarse como consecuencia de cambios en la disponibilidad de alimentos, los métodos de cocción, los equipamientos disponibles para cocinar, el acceso a productos típicos del país de origen y los procesos de aculturación. Para profundizar en estos aspectos, durante el segundo taller se aplicó un cuestionario de entrevista destinado a indagar sobre el acceso a alimentos culturalmente adecuados y socialmente aceptados durante la

residencia en Uruguay. Entre las preparaciones tradicionales más mencionadas se encontraron el pabellón criollo, las arepas, las cachapas, las hallacas y las tajadas de plátano maduro. La hallaca fue reconocida como una preparación emblemática de la Navidad venezolana y un símbolo de identidad colectiva (Scannone, 2021), mientras que las cachapas fueron asociadas a las regiones oriental y llanera de Venezuela (Alcántara, Faría y Rivas (2004). También se mencionaron otras preparaciones, como patacones, chicha, arroz con pollo, sopa de cruzado, carne asada con yuca y ensalada, mandoras y perico. Entre las preparaciones de origen cubano se destacan el arroz congrí, los tostones, el arroz frito, el pollo asado, la ropa vieja, las mariquitas y el cerdo asado. Por su parte, la participante, procedente de República Dominicana, recordó especialmente el mangú y la bandera dominicana. El proceso de intercambio permitió identificar diversos significados, emociones y sentimientos asociados a las tradiciones culinarias. En la mayoría de los casos, los participantes expresaron que preparar y consumir comidas tradicionales en Uruguay constituye una forma de recordar su país de origen, sus familias y sus costumbres, además de reafirmar su identidad cultural. Asimismo, estas prácticas representan una oportunidad para diversificar la alimentación y preservar hábitos alimentarios acordes con sus preferencias.

Los sentimientos más frecuentemente mencionados fueron la nostalgia, el recuerdo de lugares, olores, sonidos y colores vinculados al país de origen, así como la necesidad de mantener vivas sus raíces y, simultáneamente, enriquecerse mediante nuevas experiencias culturales. Los hallazgos muestran cómo, en el contexto migratorio, las tradiciones culinarias adquieren un valor simbólico relevante como expresión de identidad y pertenencia. Más de la mitad de los participantes manifestó no haber compartido aún preparaciones típicas de su país con personas uruguayas. Este hallazgo podría estar asociado al escaso tiempo de residencia de muchos de ellos en el país. Desde la perspectiva de las estrategias de aculturación propuestas por Hun y Urzúa (2019), la situación podría interpretarse como una tendencia hacia la separación, caracterizada por la preservación de las prácticas culturales de origen y por una interacción limitada con la sociedad receptora.

Sin embargo, cuatro de cada diez participantes señalaron haber compartido preparaciones tradicionales con personas uruguayas, lo que generó instancias de intercambio cultural a través de la alimentación. Esta situación podría vincularse con procesos de integración, entendidos como la conservación de elementos de la cultura de origen junto con la incorporación de prácticas y vínculos propios de la sociedad de acogida Hun y Urzúa (2019). En relación con las dificultades para mantener las tradiciones culinarias en Uruguay, los principales obstáculos identificados

fueron el elevado costo de los alimentos y la limitada disponibilidad de ciertos ingredientes. Productos como la harina PAN, el plátano verde y maduro, la palta, el ñame y la yuca están disponibles en el mercado uruguayo, aunque su acceso sigue restringido por sus elevados precios. Como consecuencia, muchos participantes han debido simplificar sus preparaciones tradicionales, optando por recetas con menos ingredientes, utensilios y tiempo de elaboración.

Adaptaciones alimentarias y proceso migratorio

Los movimientos migratorios han influido históricamente en los patrones alimentarios, favoreciendo procesos de intercambio cultural y la incorporación de nuevos alimentos en las sociedades receptoras (Vilaplana, 2008). En Uruguay, en los últimos años, se ha observado una mayor disponibilidad de frutas exóticas, tubérculos y variedades de harinas, especialmente en Montevideo. Sin embargo, aunque la oferta de estos productos ha aumentado en respuesta a la demanda generada por la población migrante, sus precios continúan constituyendo una barrera de acceso.

Al analizar los grupos de alimentos presentes en las tradiciones culinarias mencionadas, se observa que los cereales, tubérculos, frutas y hortalizas siguen ocupando un lugar central en las preparaciones típicas. La permanencia de estos alimentos como base de las recetas tradicionales sugiere cierta continuidad de los patrones alimentarios de origen, aun en contextos de adaptación. No obstante, el proceso migratorio implica, simultáneamente, cambios y resistencias frente a nuevos hábitos, comportamientos y experiencias culturales (Koc y Welsh, 2014). La magnitud de estas transformaciones dependerá de cómo cada persona se adapte a los nuevos contextos alimentarios.

En relación con los patrones alimentarios identificados entre los participantes, se destaca la presencia de carnes (principalmente de ave y de cerdo), cereales, leguminosas y hortalizas, lo que configura preparaciones que se aproximan a las recomendaciones para una alimentación saludable (MSP, 2016). Sin embargo, la amplia disponibilidad y accesibilidad de dulces, refrescos y otros productos ultraprocesados en Uruguay podría influir en las prácticas alimentarias de las personas migrantes, favoreciendo patrones de consumo caracterizados por una elevada densidad energética y un bajo valor nutricional. Este fenómeno puede asociarse a la creciente expansión de modelos alimentarios globalizados, en los que las elecciones de consumo se ven determinadas por criterios de conveniencia, disponibilidad y accesibilidad más que por la pertenencia a una cultura alimentaria específica (Hun y Urzúa, 2022). Tales patrones podrían

constituir un factor de riesgo para la salud debido a su asociación con una mayor ingesta de azúcares libres, grasas saturadas y sodio.

En Uruguay también se ha producido una transformación en las formas de alimentación, estrechamente vinculada a los cambios en los estilos de vida y a la progresiva pérdida de centralidad de la cocina doméstica. Como consecuencia, se observa una tendencia creciente al consumo de alimentos elaborados y listos para consumir, generalmente altamente industrializados, acompañada de una disminución del consumo de frutas y verduras (INE, 2013).

La selección y el acceso a los alimentos constituyen determinantes fundamentales de la salud y la nutrición, con implicancias para diversas enfermedades crónicas, entre ellas las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la osteoporosis (Fardet y Boirie, 2014). En este sentido, la capacidad económica, las pautas culturales y el acceso a la información operan como factores determinantes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional. Por ello, la seguridad alimentaria debe considerarse un derecho fundamental y un aspecto central para comprender cómo las personas migrantes perciben su inclusión social, reconstruyen sus identidades y desarrollan procesos de integración en la sociedad de acogida desde una perspectiva de derechos.

Finalmente, la situación de vulnerabilidad social y económica que enfrentan muchas personas migrantes en Uruguay, caracterizada por dificultades de inserción laboral, condiciones habitacionales precarias y elevados precios de los alimentos, limita el acceso a determinados productos, dificulta el mantenimiento de las tradiciones culinarias y restringe el ejercicio efectivo del derecho a una alimentación culturalmente adecuada y socialmente aceptada.

Limitaciones

El proyecto presentado fue una aproximación al conocimiento sobre las prácticas alimentarias y tradiciones culinarias de las personas migrantes residentes en Uruguay vinculadas a la asociación civil Idas y Vueltas. El número de participantes se redujo; fueron convocados a las actividades a través de las redes sociales de la asociación civil. Estas características limitan la posibilidad de generalizar los hallazgos a toda la población migrante residente en el país. Asimismo, la diversidad de trayectorias migratorias, contextos de origen, tiempos de residencia en Uruguay y estatus de regularidad de la ciudadanía supone una complejidad para su análisis, que requiere ser profundizada mediante futuras investigaciones y acciones de extensión.

Recomendaciones a futuro. Continuar el proceso de involucramiento de la Escuela de Nutrición con la asociación de migrantes en relación con el proyecto de extensión universitaria.

Apostar a profundizar el trabajo y brindar herramientas prácticas en cuanto al acceso a los alimentos con la finalidad de favorecer la SAN en los migrantes. Considerando que el acceso a alimentos es uno de los pilares fundamentales en la alimentación de toda la población, es necesario generar acciones que contemplen a las personas migrantes se acentúa mucho más por su condición de vulnerabilidad social, falta de información y dificultades para su rápida inserción social y laboral. En este sentido, se recomienda promover espacios de intercambio, formación y acompañamiento que favorezcan el ejercicio del derecho humano a una alimentación adecuada y culturalmente pertinente.

Conclusiones

La experiencia desarrollada con personas migrantes vinculadas a la Asociación Idas y Vueltas permitió identificar que la alimentación constituye una dimensión central en los procesos de integración social, de identidad cultural y de ejercicio de derechos. Los resultados muestran que el acceso a una alimentación adecuada se encuentra condicionado por factores económicos, sociales y culturales que afectan la Seguridad Alimentaria y Nutricional de esta población. Asimismo, se constató que las dificultades para acceder a determinados alimentos generan procesos de adaptación alimentaria, que se manifiestan en la sustitución de ingredientes, la modificación de preparaciones tradicionales y cambios en los hábitos de consumo. En este contexto, las tradiciones culinarias adquieren especial relevancia como expresión de identidad, memoria y pertenencia cultural.

El intercambio desarrollado permitió reconocer la diversidad de saberes y prácticas alimentarias entre los participantes, así como la influencia de los determinantes sociales, económicos y culturales en la alimentación. En este sentido, la experiencia reafirma la importancia de promover acciones que contribuyan al ejercicio del Derecho Humano a una Alimentación Adecuada y a la inclusión social de las personas migrantes desde una perspectiva de derechos.

Referencias bibliográficas

- Alcántara, M. C., Faría, O. L., y Rivas, B. (2004). La patrimonialización de la gastronomía venezolana como estrategia de desarrollo turístico. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 17(1).
- Bahls, A., Wendhausen, R. y Da Silva, E. (2019). Comprensión de los conceptos culinaria y gastronomía. Una revisión y propuesta conceptual. *Revista Estudios y perspectiva en Turismo*, 28(2), 312-330. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180760431004>
- Bernal, J. (2023). Migración y seguridad alimentaria y nutricional: experiencias de Venezuela a Colombia. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 36(2), 76-82, doi: <https://doi.org/10.54624/2023.36.2.004>
- Bertran, M. (2017). Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México. *Rev. Anales de Antropología*, (51) pp. 123-130.
- Bortheyry, J. (2022). *Idas y vueltas con Rinche*. Uruguay: Editorial Mirabilia. <http://isbn.bibna.gub.uy/catalogo.php?mode=detalle&nt=45052>
- Campelo, M. (2018). The phenomenon of migration and cardiovascular risk factors. *Revista Portuguesa de Cardiologia* (English Edition), 37(7), 583-584, doi: <https://doi.org/10.1016/j.repece.2018.05.008>
- Castles S, Miller, M. J. (2004). *La era de la migración. Cap. 1. El proceso migratorio y la formación de minorías étnicas*. Recuperado de http://rimd.reduaz.mx/coleccion_desarrollo_migracion/la_era_de_la_migracion/4.pdf
- Castro, O. G. y Hansman, S. (2023). Tradiciones culinarias e historias familiares de la migración askenazí en la Argentina. *Arquivo Maaravi: Revista Digital de Estudos Judaicos da UFMG. Belo Horizonte*, 17(32), doi: <https://doi.org/10.35699/1982-3053.2023.45599>
- Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (CDESC, 1999). Observación General N° 12: El derecho a una alimentación adecuada (artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales). Naciones Unidas. Recuperado de <https://www.refworld.org/es/leg/comentario/cescr/1999/es/30983>
- Contreras, J. (2005). Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas
- Curbelo, P. J. (2021). Incidencias de las colectividades migrantes en la sociedad uruguaya. *Revista Estrategia*, doi: <https://www.gub.uy/ministeriodefensanacional/sites/ministeriodefensanacional/files/202202/4%20Curbelo%20%2868%20-%2094%29.pdf>
- Fardet, A. y Boirie, Y. (2014). Associations between food and beverage groups and major diet-related chronic diseases: An exhaustive review of pooled/meta-analyses and systematic reviews. *Nutrition Reviews*, 72(12), 741-762, doi: <https://doi.org/10.1111/nure.12153>
- Fernández, V., Arciet, J., Bove, I., Rodríguez, S., Camacho, S., Curutchet, M. R., Magnani, D. y Sampayo, V. (2015). *Derecho a la alimentación, seguridad alimentaria y nutricional: logros y desafíos de Uruguay*. Universidad de la República; Instituto Nacional de Alimentación; Ministerio de Trabajo y Seguridad Social; Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/derecho-alimentacion-seguridad-alimentaria-nutricionallogros-desafios>
- Fossatti, L. y Uriarte, P. (2018). Viviendo sin derecho. Migraciones latinoamericanas y acceso a la vivienda en Montevideo. *La Rivada*, doi: <https://hdl.handle.net/20.500.12219/1981>
- Goulão, B., Santos, O. y do Carmo, I. (2015). The impact of migration on body weight: A review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(2), 229-245, doi: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00211913>
- Hernández, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*, doi: <https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hun, N. y Urzúa, A. (2019). Comportamiento alimentario en inmigrantes, aportes desde la evidencia. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(2), 190-196, doi: <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000200190>
- Instituto Nacional de Estadística (INE, 2013). *Encuesta nacional de gastos e ingresos de los hogares 2005-2006*. Recuperado de <https://www4.ine.gub.uy/Anda5/index.php/catalog/42>
- Instituto Nacional de Estadística (INE, 2024). *Resultados definitivos del Censo 2023: Población estimada, crecimiento intercensal y estructura por sexo y edad de Uruguay*. Instituto Nacional de Estadística. Recuperado de <https://www.gub.uy/instituto-nacional-estadistica/censos2023pvh>
- Koc, M. y Welsh, J. (2014). *Alimentos, prácticas alimentarias y experiencia de la inmigración*. Trabajo presentado en la Conferencia de la Asociación Canadiense de Estudios Étnicos, Halifax, Canadá. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/261704220_Alimentos_practicas_alimentarias_y_experiencia_de_la_inmigracion

- Koolhaas, M. y Nathan, M. (2013). *Inmigrantes internacionales y retornados en Uruguay: Magnitud y características. Informe de resultados del Censo de Población 2011*. UNFPA. Recuperado de https://uruguay.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/82_file1.pdf
- Ministerio de Desarrollo Social (Mides, 2017). *Caracterización de las nuevas corrientes migratorias en Uruguay: Nuevos orígenes latinoamericanos. Estudio de caso de las personas peruanas y dominicanas. Informe final 2017*. Recuperado de <https://monotributo.mides.gub.uy/innovaportal/file/76604/1/caracterizacion-de-las-nuevas-corrientes-migratorias-en-uruguay..pdf>
- Ministerio de Salud Pública (2016). *Guía alimentaria para la población uruguaya: Para una alimentación saludable, compartida y placentera*. Ministerio de Salud Pública.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 1996). *Declaración de Roma sobre la seguridad alimentaria mundial y Plan de Acción de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación*. Recuperado de <https://www.fao.org/3/y7106s/y7106s.pdf>
- FAO (2012). *Cumbre Mundial sobre la Alimentación*. Recuperado de <https://www.fao.org/3/mf115s/mf115s.pdf>
- FAO (2022). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022*. Recuperado de <https://www.fao.org/publications/sofi/2022/es/>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM, 2022) *Estudio sobre Seguridad Alimentaria en Población Refugiada y Migrante de Venezuela. Dificultades para su acceso a programas sociales de complementación alimentaria en Perú*.
- OIM (2006). *Derechos humanos en la migración internacional* <https://www.ecampus.iom.int/course/view.php?id=603>
- OIM (2024). *Reporte anual 2023*. Organización Internacional para las Migraciones. Recuperado de https://uruguay.iom.int/sites/g/files/tmzbd11161/files/documents/2024-05/oim-uruguay_reporte-anual-2023_2.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2010). *Seguridad alimentaria y nutricional*. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/3-10-2010-seguridad-alimentaria-nutricional>
- Prieto, V., Bengochea, J., Fernández, M., Márquez, C. y Montiel, C. (2022). *Informe de resultados de la Etnoencuesta de Inmigración Reciente en Montevideo (ENIR 1, 2018)*.
- Rincón, P. D. (2019). *El derecho a la educación de los niños, niñas y adolescentes migrantes venezolanos desde la perspectiva de los Derechos Humanos*. (Artículo de Investigación para optar por el Título de Abogado). Universidad Católica de Colombia.
- Rivero, S., Incerti, C. y Márquez, C. (2019). El reciente proceso migratorio en Uruguay: algunos desafíos para las alternativas educativas y de cuidado. *Fronteras*, 12, 100-114. Recuperado de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/21994>
- Scannone, A. (2021). *La importancia de las hallacas*. Gastronomía en Venezuela. Recuperado de <https://gastronomiaenvenezuela.com/la-importancia-de-las-hallacas-por-don-armando-scannone/>
- Tommasino, H. y Cano, A. (2016). Avances y retrocesos de la extensión crítica en la Universidad de la República de Uruguay. *Masquedós*, 1(1), 9-23.
- United Nations (UN, 2006). *2004 world survey on the role of women in development: Women and international migration*. United Nations. Recuperado de <https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/Library/Publications/2005/World-survey-2004-Women-and-international-migration-en.pdf>
- Vilaplana, M. (2008). Alimentación y fenómeno inmigratorio: Nuevos hábitos nutricionales y de consumo. *Offarm*, 27(6), 90-93.