

Estudio sobre

# MODOS DE ALIMENTACIÓN DE LA POBLACIÓN RURAL

Proyecto Producción Agroecológica, Promoción de la Protección del Medio Ambiente y Creación de Redes de Familias de Pequeños Agricultores en el Departamento de Paraguarí

Lis García      Soledad Martínez Stark

Agosto 2024



adveniat  
für die Menschen  
in Lateinamerika



TERRE  
SOLIDAIRE  
Soyons les forces du changement





# ÍNDICE

Introducción .....	3
1. Metodología .....	4
1.1. Objetivo General .....	4
1.2. Objetivos Específicos .....	4
1.3. Estrategia metodológica .....	5
2. Caracterización socioeconómica del departamento de Paraguarí y los distritos de Caballero y La Colmena .....	6
2.1. Producción de alimentos en los distritos de Bernardino Caballero y La Colmena .....	8
3. Modos de alimentación en familias rurales y periurbanas de los distritos de Bernardino Caballero y La Colmena .....	25
3.1. Desayunos más frecuentes .....	25
3.2. Almuerzos más frecuentes .....	29
3.3. Cenas más frecuentes .....	33
3.4. Consumo de ensaladas .....	36
3.5. Postres más frecuentes .....	37
3.6. Consumo de verduras y hortalizas .....	38
3.7. Consumo de frutas .....	39
3.8. Autoproducción de alimentos .....	40
3.9. Alimentos comprados .....	44
3.10. Comidas, postres y preparaciones tradicionales .....	46
3.11. Formas de cocción .....	48
3.12. Procesamiento de alimentos .....	48
3.13. Compra de alimentos de comercios locales .....	49
4. Conclusiones .....	50
Referencias .....	53



# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Desayunos más frecuentes .....	26
Figura 2. Almuerzos más frecuentes .....	31
Figura 3. Cenas más frecuentes .....	34
Figura 4. Ensaladas más frecuentes .....	36
Figura 5. Postres más frecuentes .....	37
Figura 6. Verduras más consumidas .....	38
Figura 7. Frutas más consumidas .....	39
Figura 8. Producción de hortalizas y rubros de chacra .....	41
Figura 9. Producción de alimentos de origen animal .....	42
Figura 10. Producción de frutas .....	43
Figura 11. Alimentos comprados .....	45
Figura 12. Establecimientos que proveen alimentos .....	49

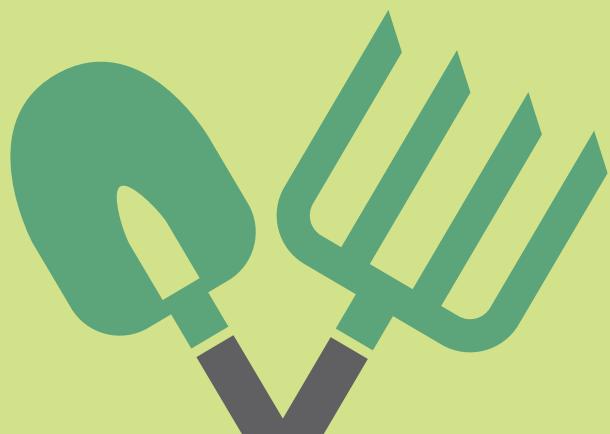
# INTRODUCCIÓN

En los distritos de La Colmena y Bernardino Caballero, Decidamos se encuentra desarrollando el proyecto Producción agroecológica, promoción de la protección del medio ambiente y creación de redes de familias de pequeños agricultores en el departamento de Paraguarí. El objetivo general del mismo es contribuir a la mitigación del cambio climático y a la reducción de la inseguridad alimentaria y nutricional de familias vulnerables rurales del departamento de Paraguarí. Para ello, se está trabajando en diversificar la producción de 85 fincas campesinas para el consumo y la comercialización; incorporar medidas de planificación sostenible de la producción y de manejo de los riesgos de la crisis climática por agricultores de 85 fincas; y, fortalecer el protagonismo de los integrantes de cuatro comités para su autovaloración, liderazgo y capacidad para negociar a nivel comercial y político.

En el contexto de la implementación de este proyecto, se realiza el Estudio sobre modos de alimentación de la población rural de manera a relevar información respecto a las formas de alimentación de las familias rurales productoras de los distritos de Bernardino Caballero y La Colmena del departamento de Paraguarí.

Existen diferencias en las prácticas alimentarias en zonas rurales, urbanas y periurbanas, donde los componentes económicos, sociales y culturales tienen influencia sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos y los alimentos que prefieren. Desde este punto de vista, son varios los elementos a considerar respecto a las formas de alimentación de las familias, desde la producción de los ingredientes, el acceso a los alimentos que no forman parte de sus sistemas productivos, las formas de preparación y consumo, las costumbres alimenticias, la cultura alimentaria y el rol de los integrantes de las familias en los diversos aspectos relacionados a la alimentación.

Este estudio se realiza, por un lado, en los entornos rurales de tres localidades que concentran unidades familiares dedicadas a la agricultura familiar campesina, Catalán e Iriarte en Bernardino Caballero y Pindoty en La Colmena. Por otro lado, también forman parte de este estudio familias que viven en una localidad periurbana, el barrio San Ramón de La Colmena, donde coexisten costumbres rurales con prácticas relacionadas a condiciones más urbanizadas, pues en estos casos, las familias se encuentran asentadas en espacios más reducidos, aunque, aún cuentan con áreas de cultivo y se localizan muy próximas al núcleo de la ciudad, con disponibilidad de centros comerciales donde se puede acceder a alimentos más industrializados, nacionales e importados, así como hortalizas, frutos y otros alimentos procedentes de diversas zonas productivas del país.





# 1. METODOLOGÍA



## 1.1. Objetivo general

Desarrollar un estudio que permita contar con evidencias sobre los modos de alimentación y las prácticas de consumo de familias rurales, en las comunidades de Catalán, Iriarte, La Colmena y Pindoty, que se utilizará para analizar con las familias y comités dichas prácticas y proponer cambios cuando sean necesarios, así como para la recuperación de modos sanos de consumo.

## 1.2. Objetivos específicos

- Caracterizar las condiciones socioeconómicas y productivas de los distritos de Bernardino Caballero y la Colmena, en relación con la producción y consumo de alimentos.
- Determinar las características de los alimentos que forman parte del consumo cotidiano de las familias de ambos distritos.
- Precisar las condiciones de acceso físico y económico de los alimentos.
- Determinar las prácticas de elaboración y consumo de los alimentos.



### 1.3. Estrategia metodológica

Los alcances de la presente investigación son exploratorios, abarca un ámbito regional, centrado en dos distritos del departamento de Paraguarí. La estrategia metodológica asume una perspectiva principalmente cualitativa, basada en la recolección de información a partir de observaciones participantes y de entrevistas estructuradas dirigidas a las mujeres referentes de las familias. A través de este estudio se busca obtener evidencias sobre modos de alimentación, alimentos que producen y consumen las familias rurales, el acceso económico y físico de los alimentos, las formas de preparación de las comidas y las preferencias alimentarias que se manifiestan en los grupos familiares.

Las unidades de análisis constituyen 20 mujeres de las localidades de Catalán, Iriarte, La Colmena y Pindoty. Fueron entrevistadas 6 mujeres del comité Ñepytyvo del Barrio San Ramón de La Colmena, 3 mujeres del comité María Auxiliadora de Pindoty, 6 mujeres del comité San Antonio de Iriarte y 5 mujeres del comité Cristo Rey de Catalán. Las mujeres del comité Ñepytyvo habitan en una zona periurbana y las demás viven en áreas rurales.

En tal sentido, la investigación cuenta con una perspectiva de género, desde donde se visibiliza el lugar de las mujeres en la división sexual del trabajo, expresado en la carga de las tareas reproductivas y de cuidado, entre las que se encuentra el trabajo de hacer la comida, procesar los alimentos, cuidar a los animales menores y cultivar la huerta. Tareas que se desarrollan en condiciones sociales marcadas por la discriminación de género.

A través del instrumento de recolección de datos semiestructurado, se indagó sobre los siguientes temas:

- ¿Cuáles son los alimentos que se consumen en el desayuno? (bebidas y alimentos sólidos más frecuentemente consumidos).
- ¿Cuáles son las comidas consumidas con más frecuencia en el almuerzo, tanto en los días laborales (de lunes a viernes) como en los fines de semana y feriados/ festividades?
- Las comidas típicas y tradicionales, ¿forman parte del sistema de alimentación de las familias?
- ¿Cuáles son los postres que se consumen habitualmente?
- ¿Cuáles son los alimentos que forman parte de la cena?
- ¿Cuáles son las verduras y hortalizas más frecuentemente consumidas?
- ¿Cuáles son las frutas más consumidas?
- ¿Cuáles son los alimentos producidos en la finca familiar?
- ¿Cuáles son los alimentos que se compran?
- ¿De dónde se compran los alimentos e ingredientes para elaborar las comidas?
- ¿Cuál es el gasto aproximado para la compra de alimentos?
- ¿Quién se encarga de preparar la comida?
- ¿Cómo se realiza la cocción de la comida?





Durante las entrevistas realizadas entre los meses de abril y junio del 2024, fue posible acompañar, en algunos casos, el proceso de elaboración de comidas, conocer los platos recién cocinados, listos para el consumo, así como visitar sus huertas y chacras de producción.

Así también, se han llevado adelante análisis de datos cuantitativos provenientes del Censo Agropecuario Nacional (CAN) del 2022 sobre las características socioeconómicas del departamento de Paraguarí y los distritos de Caballero y La Colmena.

## 2. CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA DEL DEPARTAMENTO DE PARAGUARÍ Y LOS DISTRITOS DE CABALLERO Y LA COLMENA



El departamento de Paraguarí, del que forman parte los distritos de Bernardino Caballero y La Colmena, está situado al suroeste de la región Oriental, tiene una superficie de 8.705 km<sup>2</sup> y está constituido por 17 municipios.

De acuerdo al Censo Nacional de Población y Vivienda 2022 (INE, 2024) la población del departamento de Paraguarí es de 200.472 habitantes, representa el 3,2% de la población total del país. La distribución de la población por sexo, muestra una diferencia de 2 puntos porcentuales más para los hombres —50,2 y 49,8%, respectivamente—.



La estructura por edad de la población, muestra que el 23% de la población es menor de 15 años el 64% tiene entre 15 a 64 años y el 13% con 65 y más años de edad. La edad mediana del departamento de Paraguarí es 33 años, siendo uno de los departamentos con población más envejecida (CNPV 2022, INE 2024).

En el 2023, informes del INE hacían referencia al descenso de la población de niños y adolescentes en el departamento de Paraguarí, mientras que la población de adultos mayores estaba en aumento y a un ritmo de variación más rápido que al de infanto-juvenil. También la proporción de población de adultos jóvenes iba creciendo, aunque más lentamente respecto a la variación de la proporción de población infanto-juvenil. El ritmo de crecimiento medio anual de la población al 2023 era de 0,52%. El número promedio de hijos por mujer en el 2023 era de 2,2. En tanto que, el número de defunciones por cada 1.000 habitantes era de 7,5. La esperanza de vida al nacer en el 2023, para las mujeres era de 78,3 años, y para los hombres, de 72,2 años (INE, 2023)

El distrito de General Bernardino Caballero tiene 162 km<sup>2</sup> de extensión territorial y cuenta con una población de 4.795 habitantes —48% mujeres— (CNPV 2022, INE 2024). Se encuentra situado en el extremo noreste del noveno departamento de Paraguarí, en este distrito la topografía es accidentada, comprende cerros que pertenecen a la cordillera de los Altos o desprendimientos de la misma. Limita al norte con el departamento de Cordillera, al sur con Acahay, al este con Ybytymí y La Colmena, al oeste con Sapucai. Este distrito se encuentra regado por las aguas de los siguientes arroyos: Costa Pukú, Paso Pypucú, Pirajuvy, Caañabe Paso Lezcano (Portal Guarani, 2024)

La población de Caballero se dedica principalmente a la agricultura y a la ganadería de subsistencia; en cuanto a la producción ganadera, cuenta con la cría de ganado vacuno, ovino y equino. También se crían cabras, cerdos y aves a pequeña escala. La actividad agrícola está orientada principalmente a la producción de mandioca, poroto, maní, batata, maíz y hortalizas para autoconsumo además del cultivo de caña dulce y algunos frutales.

Con relación al distrito de La Colmena, el mismo fue fundado por un grupo de 11 familias japonesas compuesto de 81 personas, quienes llegaron al Paraguay en el año 1936, desde Japón. Tal inmigración se realizó por etapas, desde junio de 1936 hasta noviembre de 1941. El primer grupo de inmigrantes japoneses se asentó en una propiedad perteneciente a la Compañía Yahapetymí del distrito de Ybytymí, y por Decreto Ley Nº 1026 del 30 de abril de 1936, se reconoce oficialmente la colonia La Colmena, pero se adopta como fecha de fundación el 15 de mayo de 1936, y como fundador, al ciudadano japonés el Dr. Kunito Miyasaka, quien había comprado estas tierras de 11.500 ha para el asentamiento de la primera inmigración japonesa a este país. Los colonos japoneses lotearon la propiedad adquirida, estableciendo en ella terrenos para las principales instituciones sociales, económicas y educativas (Municipio La Colmena, 2024).





La Colmena cuenta con 5.254 habitantes —50% mujeres—, de los cuales, aproximadamente el 7% son de origen japonés, y los restantes, en su gran mayoría, paraguayos.

Límite con tres distritos del departamento de Paraguarí (Ybytymí al Norte, Este y Oeste; Tebicuary-mí al Este; Ybycuí al Sur) y un distrito del departamento de Guairá (Borja al Este). Tiene un clima subtropical con temperaturas de 23°C de promedio y precipitaciones anuales de 920 mm (Municipio La Colmena, 2024).

La Colmena presenta un suelo fértil para la agricultura. En algunas zonas son aluvionales. La fertilidad de su suelo genera la mayor parte de la riqueza y producción. El distrito está bordeado por los cerros Apyraguá, Potrero Alto, Barrero Azul, Fátima, Isla Alta y Mbocayaty, y pertenece a la Cuenca del Río Tebicuary-mí (Municipio La Colmena, 2024).

## 2.1. Producción de alimentos en los distritos de Bernardino Caballero y La Colmena

En los distritos de Bernardino Caballero y La Colmena se desarrollan actividades de producción agrícola y ganadera de pequeña escala, enfocados fundamentalmente al autoabastecimiento familiar de alimentos y a la producción de algunos rubros de renta.

De acuerdo al Censo Agropecuario Nacional 2022 (CAN, 2022), en Caballero existen 682 fincas agropecuarias que ocupan 21.064 hectáreas (ha). La Colmena cuenta con 556 fincas agropecuarias, que representan 9.492 ha (CAN 2022).

**Tabla 1. Cantidad y superficie de fincas agropecuarias, según departamento y distrito**

Departamento / Distrito					Superficie: ha	
	2008		2022		Superficie promedio de las fincas	
	Cantidad	Superficie	Cantidad	Superficie	2008	2022
Paraguay	289.649	31.086.894	291.497	30.401.660	107,3	104,3
Región Oriental	281.462	13.442.283	283.052	13.397.506	47,8	47,3
Paraguarí	23.809	684.277	18.740	692.597	28,7	37,0
Caballero	1.046	14.034	682	21.064	13,4	30,9
La Colmena	520	8.400	556	9.492	16,2	17,1

Fuente: CAN, 2022

Con relación al uso de la tierra, en Caballero 531 fincas se dedican a cultivos temporales, ocupando 1.628 ha; 10 fincas realizan cultivos permanentes en 10 ha; 448 fincas cuentan con pasturas naturales, ocupando 14.894 ha. Existen 174 fincas con 1.293 ha de pasturas cultivadas; 215 fincas tienen montes naturales en 1.928 ha; se cuenta con 704 árboles forestales plantados en 19 fincas y existen 264 ha de barbecho en 169 fincas agropecuarias (CAN 2022).



Por su parte, en La Colmena, el uso de la tierra consta de 622 ha dedicadas a cultivos temporales y 333 ha están ocupadas en cultivos permanentes, especialmente frutales. En cuanto a pasturas, existen 2.721 ha de campos naturales y 1.568 ha de pastura cultivada. Los montes naturales ocupan 2.565 hay se cuenta con 172 árboles forestales plantados, mientras permanecen en barbecho 786 ha (CAN 2022).

**Tabla 2. Uso de la Tierra en distritos de Caballero y La Colmena**

Departamento / Distrito	Total de fincas con tierra		Uso de tierra								Uso de tierra		Uso de tierra			
			Cultivos temporales (*)		Cultivos permanentes		Pastura natural (campo o ní)		Pastura cultivada para corte o		Montes naturales		Árboles forestales plantados			
	Cantidad	Superficie	Cantidad	Superficie	Cantidad	Superficie	Cantidad	Superficie	Cantidad	Superficie	Cantidad	Superficie	Cantidad	Superficie		
Paraguarí	18.740	692.597	11.682	69.764	477	890	10.972	472.990	4.709	38.276	4.722	49.248	638	7.621	3.337	11.005
Caballero	682	21.064	531	1.628	10	10	448	14.894	174	1.293	215	1.928	19	704	169	264
La Colmena	556	9.492	359	622	86	333	357	2.791	193	1.568	360	2.665	34	172	169	786

Fuente: CAN, 2022

Los cultivos temporales ocupan en Bernardino Caballero 531 fincas, correspondientes a 1.628 ha, en tanto, en La Colmena son 359 las fincas dedicadas a cultivos temporales totalizando 622 ha.

**Tabla 3. Cantidad y superficie de fincas con cultivos temporales, según CAN 2022**

Departamento/ Distrito	Total de fincas con tierra	Cantidad de fincas con cultivos temporales (*)	Cantidad de fincas con cultivos temporales (ha)
Paraguarí	18.740	11.682	69.764
Caballero	682	531	1.628
La Colmena	556	359	622

Fuente: CAN, 2022



**Nacimos para cuidar el Mundo,  
no para destruirlo...**





Con relación al tamaño de las fincas dedicadas a cultivos temporales, en Caballero el 26,5% corresponde a fincas de menos de 1 ha, 42% tienen una superficie de 1 a 2 ha y el 22,6% tiene entre 2 y 3 ha.

En el caso de La Colmena, también se observa que la mayor parte de las fincas agropecuarias con cultivos temporales tienen entre menos de 1 ha y menos de 3 ha.

**Tabla 4. Cantidad y superficie de fincas según tamaño**

Tamaño de finca	CABALLERO			LA COLMENA		
	Cantidad	Superficie (ha)	%	Cantidad	Superficie (ha)	%
Menos de 1 ha	140	63	26,5	105	47	29
1 a menos de 2 ha	223	242	42	106	117	30
2 a menos de 3 ha	120	247	22,6	81	167	23
3 a menos de 5 ha	38	125	7,2	45	153	12
5 a menos de 10 ha	9	51	1,7	18	95	5
10 a menos de 20 ha	-	-	-	4	43	1
20 a menos de 50 ha	-	-	-	-	-	-
50 a menos de 100 ha	-	-	-	-	-	-
100 a menos de 200 ha	-	-	-	-	-	-
200 a menos de 500 ha	-	-	-	-	-	-
500 a menos de 1000 ha	1	900	-	-	-	-
1000 y más ha	-	-	-	-	-	-
Total	531	1.628	100	359	622	100

Fuente: CAN, 2022

La caña de azúcar es uno de los cultivos presentes en ambos distritos. En Caballero existen 4 fincas dedicadas a este cultivo con 901 ha y una producción de 63.050 toneladas. En La Colmena, se tienen 31 fincas totalizando 75 ha de cultivo con una producción de 1.445 toneladas.

**Tabla 5. Cantidad y superficie de fincas que producen caña de azúcar industrial**

Departamento / Distrito	Total de fincas con tierra	Caña de azúcar industrial			
		Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	De las cuales, bajo siembra	Producción
Caballero	682	4	901	-	63.050
La Colmena	556	31	75	-	1.445

Fuente: CAN, 2022



Conforme a datos de CAN 2022 (tabla 6), en ambos distritos se cultivan variedades de maíz híbridos (también podrían ser OGM), tanto en zafra normal como zafriña. En Caballero se tienen 53 ha y en La Colmena 22 ha en zafra normal. Se cultiva en zafriña 6 ha en Caballero y 23 ha en La Colmena.

**Tabla 6. Cantidad y superficie de fincas que producen Maíz híbrido – OGM según CAN 2022**

Departamento / Distrito	Maíz zafra normal (Tupi pyta, híbrido)				Maíz zafriña (Tupi pyta, híbrido)				Superficie: ha; Producción: Tn
	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	De las cuales, bajo siembra directa	Producción	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	De las cuales, bajo siembra directa	Producción	
	Caballero	80	53	1	154	9	6	-	26
La Colmena	37	22	1	52	36	23	-	-	17

Fuente: CAN, 2022

En cuanto a variedades tradicionales de maíz (tabla 7), conforme a datos del CAN 2022, se cultivan 46 ha de avatí chipa en Caballero y 11 ha en La Colmena. No se cultivan otras variedades como maíz pichinga o locro en ninguno de los dos distritos.

**Tabla 7. Cantidad y superficie de fincas que producen maíz criollo según CAN 2022**

Departamento / Distrito	Maíz chipa			Maíz pichinga			Maíz locro			Superficie: ha; Producción: Tn
	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción	
	Caballero	103	46	63	-	-	-	-	-	-
La Colmena	17	11	16	-	-	-	-	-	-	-

Fuente: CAN, 2022





Sigamos plantando para  
crear conciencia...



La mandioca es uno de los cultivos que se produce en una buena proporción de las fincas familiares. En Caballero se tienen 311 ha en 461 fincas y en La Colmena son 275 fincas que producen en 192 ha. Con relación al maní, Caballero cuenta con 4 ha de producción y La Colmena tiene solo una ha de este cultivo (tabla 8).

**Tabla 8. Cantidad y superficie de fincas que producen mandioca y maní según CAN 2022**

Departamento / Distrito	Mandioca			Maní		
	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción
Caballero	461	311	3.350	13	4	6
La Colmena	275	192	1.964	2	1	1

Fuente: CAN, 2022

La producción de poroto es tradicional y se realiza en ambos distritos (tabla 9). En Caballero se cultivan 31 ha y en La Colmena 18 ha. En Caballero también se produce Kumanda yvyra'i en 10 fincas, sumando 3 ha de este cultivo.

**Tabla 9. Cantidad y superficie de fincas que producen poroto y kumanda yvyra'i según CAN 2022**

Departamento / Distrito	Poroto			Kumandá yvyra'i	
	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo
Caballero	79	31	37	10	3
La Colmena	37	18	16	-	-

Fuente: CAN, 2022



Otros cultivos producidos en ambos distritos son sandía y melón (tabla 10). En Caballero se produce 18 ha de sandía y 4 ha de melón. En La Colmena se cultiva 11 ha de sandía y 5 ha de melón.

**Tabla 10. Cantidad y superficie de fincas que producen sandía y melón según CAN 2022**

Departamento / Distrito	Sandía			Melón	
	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo
Caballero	32	18	301	9	4
La Colmena	14	11	145	5	5

Fuente: CAN, 2022

En cuanto a la producción de raíces, bulbos y tubérculos (tabla 11), tanto La Colmena como Caballero se destacan en la producción papa y cebolla. El departamento que produce mayor cantidad de papa en el país es Paraguarí, siendo estos dos distritos sumados a Ybytymí, los mayores productores de este rubro. La Colmena dedica 113 ha al cultivo de papa, en tanto Caballero produce en 112 ha. Con relación a la cebolla de bulbo, existen 33 ha con una producción de 525 toneladas en Caballero y 62 ha en La Colmena, con una producción de 590 toneladas. La producción de batata se da en Caballero, ocupando 10 ha.

**Tabla 11. Cantidad y superficie de fincas que producen batata, papa y cebolla según CAN 2022**

Departamento / Distrito	Batata			Papa		Cebolla de cabeza		
	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Cantidad de fincas	Superficie sembrada o bajo cultivo	Producción
Paraguarí	406	157	629	751	585	529	364	4.453
Caballero	30	10	31	144	112	56	33	525
La Colmena	-	-	-	147	113	68	62	590
Ybytymí	9	2	7	219	169	219	150	2.196

Fuente: CAN, 2022



Sí cuidamos el medio ambiente  
enseñamos a valorar la vida



Otros rubros temporales de producción en ambos distritos son los cultivos hortícolas, como tomate, locote, repollo y frutilla.

El tomate, como cultivo de renta es cultivado en La Colmena en 9 fincas alcanzando una producción de 295 toneladas. En Caballero la producción se realiza en una superficie inferior a 0,5 ha.

**Tabla 12. Cantidad y superficie de fincas que producen tomate**

Departamento / Distrito	Tomate		
	Cantidad de fincas	Superficie plantada (Ha)	Producción (Tn)
Caballero	17	0	2
La Colmena	18	9	295

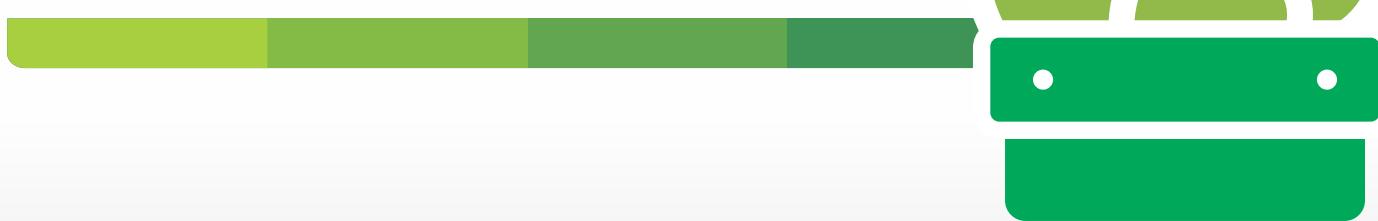
Fuente: CAN, 2022

El locote es un rubro hortícola que también es cultivado en la modalidad comercial en el distrito de La Colmena, en 9 fincas, totalizando una producción de 144 toneladas. En Caballero se produce a menor escala, en menos de 0,5 ha.

**Tabla 13. Cantidad y superficie que producen locote**

Departamento / Distrito	Locote		
	Cantidad de fincas	Superficie plantada (Ha)	Producción (Tn)
Caballero	4	0	1
La Colmena	15	9	144

Fuente: CAN, 2022





Asimismo, en La Colmena se cultiva repollo en 2 fincas, totalizando 1 ha de producción, en tanto que en Caballero el cultivo se realiza en una superficie inferior a 0,5 ha.

**Tabla 14. Cantidad y superficie de fincas que producen repollo**

Departamento / Distrito	Repollo		
	Cantidad de fincas	Superficie plantada (Ha)	Sistema de riego Manguera/ regadera
Caballero	21	0	21
La Colmena	2	1	-

Fuente: CAN, 2022

En cuanto a la frutilla, se tienen pequeñas parcelas de producción en Caballero, sumando menos de 0,5 ha, en tanto en La Colmena existen 2 ha con una producción de 40 toneladas.

**Tabla 15. Cantidad y superficie de fincas que producen frutilla**

Departamento / Distrito	Frutilla		
	Cantidad de fincas	Superficie plantada (Ha)	Producción (Tn)
Caballero	-	-	-
La Colmena	2	2	40

Fuente: CAN, 2022



Con relación a la presencia de huertas con producción variada, en ambos distritos se cuenta con huertas familiares en mayor proporción que las huertas comerciales. Así, en Caballero se tienen 434 huertas familiares y 73 huertas comerciales. Por su parte, en La Colmena existen 152 huertas familiares y 24 huertas comerciales.

**Tabla 16. Cantidad y superficie de fincas que producen huertas**

Departamento / Distrito	Total de fincas con tierras	Total de fincas con huerta familiar	Total de fincas con huerta comercial	Superficie total de la huerta comercial
Caballero	682	434	73	0
La Colmena	556	152	24	24

Fuente: CAN, 2022

Con relación a los cultivos permanentes (tabla 17), en Caballero se producen 10 ha de estos rubros y en La Colmena se cultivan 333 ha. Este último distrito es reconocido por la producción comercial de cultivos permanentes como duraznos, ciruelas y uvas.

**Tabla 17. Cantidad y superficie de cultivos permanentes**

Departamento / Distrito	Total de fincas con tierras	Cantidad de fincas con cultivos permanentes	Superficie total de cultivos permanentes
Paraguarí	18.740	477	890
Caballero	682	10	10
La Colmena	556	86	333

Fuente: CAN, 2022





Conforme a los datos del CAN 2022, la producción de banano se realiza en Caballero en una superficie de 2 ha y en La Colmena la producción se realiza en pequeñas superficies, sumando menos de 0,5 ha.

**Tabla 18. Cantidad y superficie de cultivos de banano**

Departamento / Distrito	Total de fincas con tierras	Banano		Nº de plantas		Producción	Superficie: ha; Producción: Tn
		Cantidad de fincas	Superficie plantada en forma compacta	En producción	En crecimiento		
Caballero	682	3	2	125	215	0	
La Colmena	556	-	-	-	-	-	

Fuente: CAN, 2022

Con relación a los cultivos de ciruela y durazno, tradicionales en La Colmena, en el CAN 2022 no se encuentran datos discriminados por distritos, solo se ha registrado a nivel departamental. Pero, de acuerdo a informantes calificados, la producción comercial de estos rubros se realiza solamente en La Colmena, siendo cultivos que fueron introducidos por los inmigrantes japoneses.

**Tabla 19. Cantidad de fincas y superficie de cultivos de ciruela en el departamento de Paraguarí**

Departamento / Distrito	Total de fincas con tierras	Ciruela		Nº de plantas		Superficie: ha
		Cantidad de fincas	Superficie plantada en forma compacta	En producción	En crecimiento	
Paraguarí	18.740	16	13	5.638	501	

Fuente: CAN, 2022



**Tabla 20. Cantidad de fincas y superficie de cultivos de durazno en el departamento de Paraguarí**

Departamento / Distrito	Total de fincas con tierras	Durazno		Nº de plantas		Superficie: ha
		Cantidad de fincas	Superficie plantada en forma compacta	En producción	En crecimiento	
Paraguarí	18.740	35	28	14.710	1.055	

Fuente: CAN, 2022

En cuanto a la producción ganadera (tabla 21), en ambos distritos se realiza la cría de diversos animales. En Caballero se tienen 18.989 cabezas de ganado vacuno para carne, 1.673 cabezas de vacas lecheras, 1.290 cabezas de ganados ovinos, 79 cabras, 1.882 cerdos y 21.417 gallinas.

**Tabla 21. Producción ganadera en Bernardino Caballero según CAN 2022**

	Caballero					
	Vacunos	Lecheros	Ovinos	Caprinos	Porcinos	Gallinaceas
Cantidad de fincas	546	352	92	17	372	570
Cantidad de cabezas	18.989	1.673	1.290	79	1.882	21.417

Fuente: CAN, 2022





En La Colmena (tabla 22), la producción ganadera incluye 5.590 cabezas de vacunos para carne, 127 lecheras, 202 ovejas, 29 cabras, 656 cerdos y 2.366 gallinas.

**Tabla 22. Producción ganadera en La Colmena según CAN 2022**

	La Colmena					
	Vacunos	Lecheros	Ovinos	Caprinos	Porcinos	Gallinaceas
Cantidad de fincas	380	36	17	7	114	95
Cantidad de cabezas	5.590	127	202	29	656	2.366

Fuente: CAN, 2022

Miel de abeja es otro alimento de producción local, tanto en Caballero como en La Colmena. De acuerdo al CAN 2022, hay 43 fincas agropecuarias que realizan producción de miel de abejas en Caballero, en un total de 341 cajas de cría, con una producción de 8.421 litros. Por su parte, La Colmena produce 4.368 litros en 27 fincas, con un total de 345 cajas.

**Tabla 23. Producción de miel de abeja en Caballero y La Colmena según CAN 2022**

Producción: litros			
Departamento / Distrito	Total de fincas con producción de miel de abeja	Cantidad de cajas	Producción
Caballero	43	341	8.421
La Colmena	27	345	4.368

Fuente: CAN, 2022



La producción de alimentos es variada en ambos distritos, tanto aquellos de origen vegetal como los provenientes de la cría de animales. Los rubros de renta más importantes son los cultivos de papa y cebolla producidos en fincas de agricultura familiar campesina junto a la producción de frutales, especialmente en La Colmena.

Asimismo, existe producción de rubros de autoconsumo como poroto, mandioca, batata y maní, además de huertas familiares para la provisión de hortalizas en la temporada de otoño, invierno y primavera. De acuerdo a las informaciones relevadas en las entrevistas, la producción de variedades tradicionales de maíz como avatí chipa y avatí pyta ha disminuido considerablemente, tanto en la Colmena como en Caballero, debido a la creciente población de loritos que se alimentan de los granos de maíz en los campos cultivados, bajando ampliamente los rendimientos productivos. Esta situación genera un gran desaliento en agricultores y agricultoras, por lo cual muchas unidades familiares han dejado de producir y deben comprar los granos para incorporarlos a la alimentación.





### 3. MODOS DE ALIMENTACIÓN EN FAMILIAS RURALES Y PERIURBANAS DE LOS DISTRITOS DE BERNARDINO CABALLERO Y LA COLMENA



#### 3.1. Desayunos más frecuentes

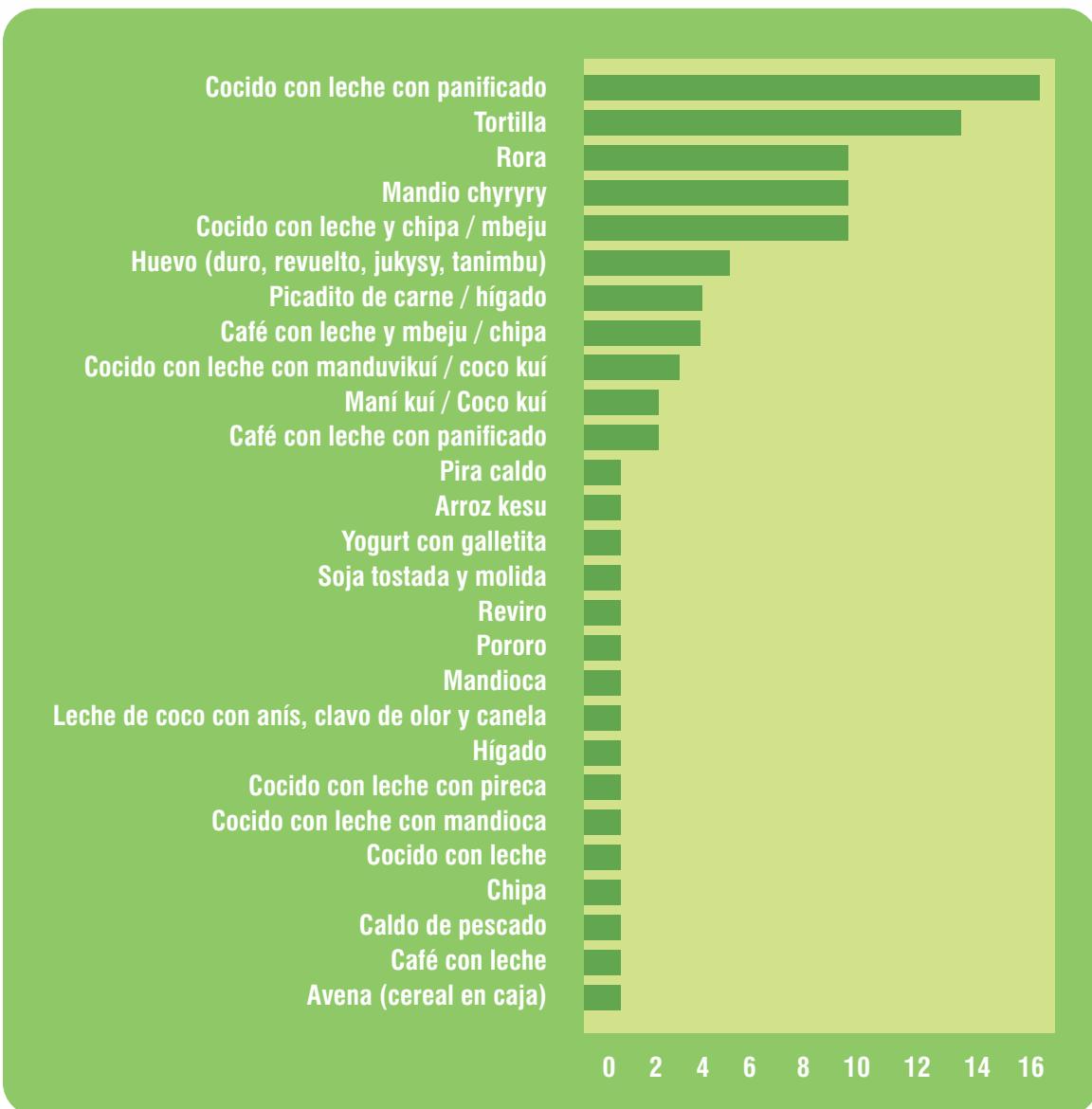
De acuerdo al relevamiento realizado, en todos los casos, la mujer adulta de la familia es la encargada de preparar los alimentos consumidos en el hogar. En general, las personas adultas se levantan temprano en la mañana y la tarea de preparación del desayuno se inicia habitualmente haciendo fuego con leña o carbón y cocinando la mandioca. Mientras la mandioca se cocina, se ordeña la vaca para tener leche fresca.

En los días en que se realizan trabajos de campo en la chacra, se prepara un desayuno constituido por alimentos energéticos, salados, que puede incluir tortilla, pira caldo, picadito de carne, mandió chyryry, rora kyra, entre otras comidas.

De acuerdo a lo señalado por las mujeres entrevistadas, la mandioca es un alimento que acompaña todas las comidas, todos los días. Los fines de semana, feriados o días de fiesta, el desayuno puede ser más sencillo; generalmente es cocido con leche endulzado con azúcar o edulcorante y acompañado de algún panificado, chipa o mbeju. Se ha encontrado que la elaboración de comidas tradicionales como chipá almidón y chipa mestizo (elaborada con mezcla de harina de maíz y almidón), así como mbeju y rora kyra, es bastante frecuente. En el caso de la chipa, algunas señoras elaboran en cantidad y luego la conservan congelada, de modo a consumirla por más tiempo. También se ha verificado que algunas mujeres, generalmente las más jóvenes y radicadas en zonas periurbanas, preparan algunas veces tortas o bizcochuelos para acompañar el desayuno.



Figura 1. Desayunos más frecuentes



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres

Entre los alimentos más consumidos en el desayuno, en primer lugar, se encuentra el cocido con leche acompañado de panificados como coquito, galleta, palito o pan. La elaboración de cocido quemado es muy tradicional y en general, se prepara todos los días. Los panificados se compran en las despensas y almacenes que se ubican en las localidades o en los supermercados. También son frecuentes la chipa y el mbeju como parte del desayuno. Un aspecto que se ha observado es que en muchas familias algún miembro sufre de diabetes y se consume edulcorante como endulzante. El edulcorante más utilizado está compuesto por sacarina y ciclamato, ambos son reconocidos como potenciales cancerígenos.



El segundo alimento más mencionado como desayuno es la tortilla. La tortilla más común es la que se elabora con harina blanca, huevo, leche, queso Paraguay y verduras como acelga, perejil, cebollita o lechuga. En algunos casos la harina de trigo se mezcla con harina de maíz. Las otras variantes señaladas son la tortilla de mandioca, tortilla de choclo y tortilla de carne. La tortilla es normalmente acompañada por la mandioca.

En tercer lugar, se mencionan mandió chyryry y el rora como desayunos más consumidos. Mandió chyryry se prepara con cebolla o cebollita de hoja, mandioca cocinada y troceada y huevos. En ocasiones se le agrega carne.

El rorá, que puede ser rora kamby o rora kyra. Para preparar el rora kamby se mezcla harina de maíz con un poco de agua salada, se mezcla bien y luego se cocina en una olla bien seca. Se coloca al fuego y se revuelve hasta que acabe la humedad. Luego se sirve en un plato y se le agrega leche ya cocinada para consumir. Por su parte, el rora kyra se elabora utilizando grasa de cerdo o aceite. Se saltea cebolla picada en la grasa o aceite, luego se agrega la harina de maíz y se le incorpora un poco de leche. Se revuelve y se cocina y al final de la cocción se puede agregar queso Paraguay.

El huevo es otro de los alimentos protagonista del desayuno. Puede consumirse como huevo duro, huevo yukysy y huevo revuelto.

Otra comida salada que se acostumbra a desayunar cuando tienen disponible carne vacuna, es el picadito de carne. Este plato puede prepararse también utilizando hígado.

En algunas familias, en vez de cocido con leche, se prepara café con leche para el desayuno. En este caso se puede acompañar con chipa, mbeju o algún panificado. Se ha mencionado también el maní kui o la mezcla de maní kui con coco kuí, así como la soja tostada y molida, como un complemento del cocido con leche o café con leche, para hacerlos más nutritivos. Una familia prepara leche hervida y aromatizada con coco (mbocaya) anís, canela y clavo de olor, como un desayuno nutritivo. Otras variantes mencionadas para el desayuno son reviro, pororó, mandioca, arroz kesu, pira caldo, hígado, avena con leche, yogur con galletita. En uno de los hogares se elabora pan casero y pireca.







### 3.2. Almuerzos más frecuentes

El poroto o kumanda es uno de los cultivos tradicionales de las unidades familiares de Caballero y La Colmena, y es un rubro muy valorado como ingrediente fundamental de diversos platos. Conforme al relevamiento, el poroto, junto con el tallarín, es el plato más mencionado como almuerzo.

El poroto se consume normalmente una o dos veces a la semana. Se prepara elaborado con verduras y carne, en cuyo caso se llama kumanda so' o, o se cocina con garrón o pata, en este caso es kumanda ipokue. También se prepara con abundante zapallo, cebolla y otras hortalizas y se le agrega queso Paraguay al final de la cocción; en este caso es kumanda kesú. También se preparan ensaladas, donde el poroto es acompañado de hortalizas. Las variedades más utilizadas en estos platos son el kumanda pyta'i y el kumanda San Francisco, tanto en forma de grano seco como en la versión de poroto fresco, en este caso se trata del kumanda peky.

En tanto que, el tallarín aparece también en el mismo nivel de consumo que el poroto. Se elabora preferencialmente con salsa de carne o pollo y es un menú favorito de los fines de semana.

El segundo plato más elaborado como almuerzo es el vorí vorí, en el cual el ingrediente esencial es la harina de maíz. Se trata de una sopa preparada con bolitas de harina de maíz.

Para preparar la masa del vorí vorí, se pone en un recipiente harina de maíz, se le agrega sal, un poco de grasa de cerdo o aceite, cebolla picada, huevo, queso fresco desmenuzado y un poco de leche, se amasa todo junto formando una masa tierna que permite formar las bolitas.

Existen diversas variantes. El vorí vorí so' o es elaborado con carne vacuna, el vorí vorí de gallina está preparado con la carne de gallina casera y el vorí vorí kesú, se prepara con verduras, leche y queso Paraguay.

En tercer lugar de preferencia, se encuentra el pollo, que puede ser casero o de cría comercial. Se prepara de diversas maneras, al horno, a la olla, acompañado de arroz kesú o ensaladas. Otra de las comidas más mencionadas es el guiso de arroz o fideo. Tradicionalmente es preparado con carne vacuna y verduras, pudiendo también elaborarse con gallina o pollo.

También aparecen como comidas favoritas para el almuerzo la milanesa, la sopa paraguaya, el puchero, el locro, chipa guasú, asado. Asimismo, forman parte de los almuerzos comidas como so'o apua, cerdo, soyo, pescado, arveja, caldo de gallina, arroz kesú y arroz con salsa.

En menor proporción, se mencionan platos como tortillón de papa, tarta de acelga, sopa de verduras, puchero con poroto, polenta, papa chyryry, ñoquis, mandió chyryry, ka'i ku'a, jopara, huevo duro con ensalada, hígado, habilla, estofado de cerdo con arroz, estofado de carne vacuna, empanada, caldo de mondongo, arroz con carne.



Se ha observado que la cultura culinaria tradicional forma parte importante de la alimentación en las familias rurales, pues platos tradicionales como kumanda, vori vori, locro, soyo, so' o apua, sopa paraguaya, chipa guazú, son componentes frecuentes de los almuerzos familiares.

De acuerdo a las entrevistadas, los días lunes generalmente el almuerzo está constituido por una comida a base de caldo, como vori vorí o puchero. Esto se debe a que los fines de semana predominan "comidas secas". Los días martes puede haber guisos diversos, miércoles generalmente se prepara kumanda en sus diversas versiones. Jueves y viernes puede ser nuevamente algún guiso de arroz o fideo con pollo o gallina, locro o so' o apua. Los fines de semana la alimentación incluye platos como pollo al horno, milanesa con arroz kesú o ensalada, asado y tallarín con salsa de carne o gallina. Normalmente también se prepara sopa paraguaya o chipa guasú para completar el menú.

Se ha observado que la carne animal, tanto de vaca como de gallina o pollo, forma parte importante de la alimentación. La carne de cerdo se consume en días festivos, como en los cumpleaños familiares, celebraciones religiosas (San Antonio, San Ramón, San Cayetano, etc.), navidad y año nuevo.

Entre los cereales, el maíz es un componente fundamental de las mesas de almuerzo. Está presente dos o tres veces por semana en el vori vorí, locro, sopa paraguaya, chipa guazú, además de formar parte de la alimentación en otros preparados para el desayuno, como el rora. Otros cereales muy presentes son el arroz y el trigo, este último en forma de harina (para la tortilla), fideos y panificados.

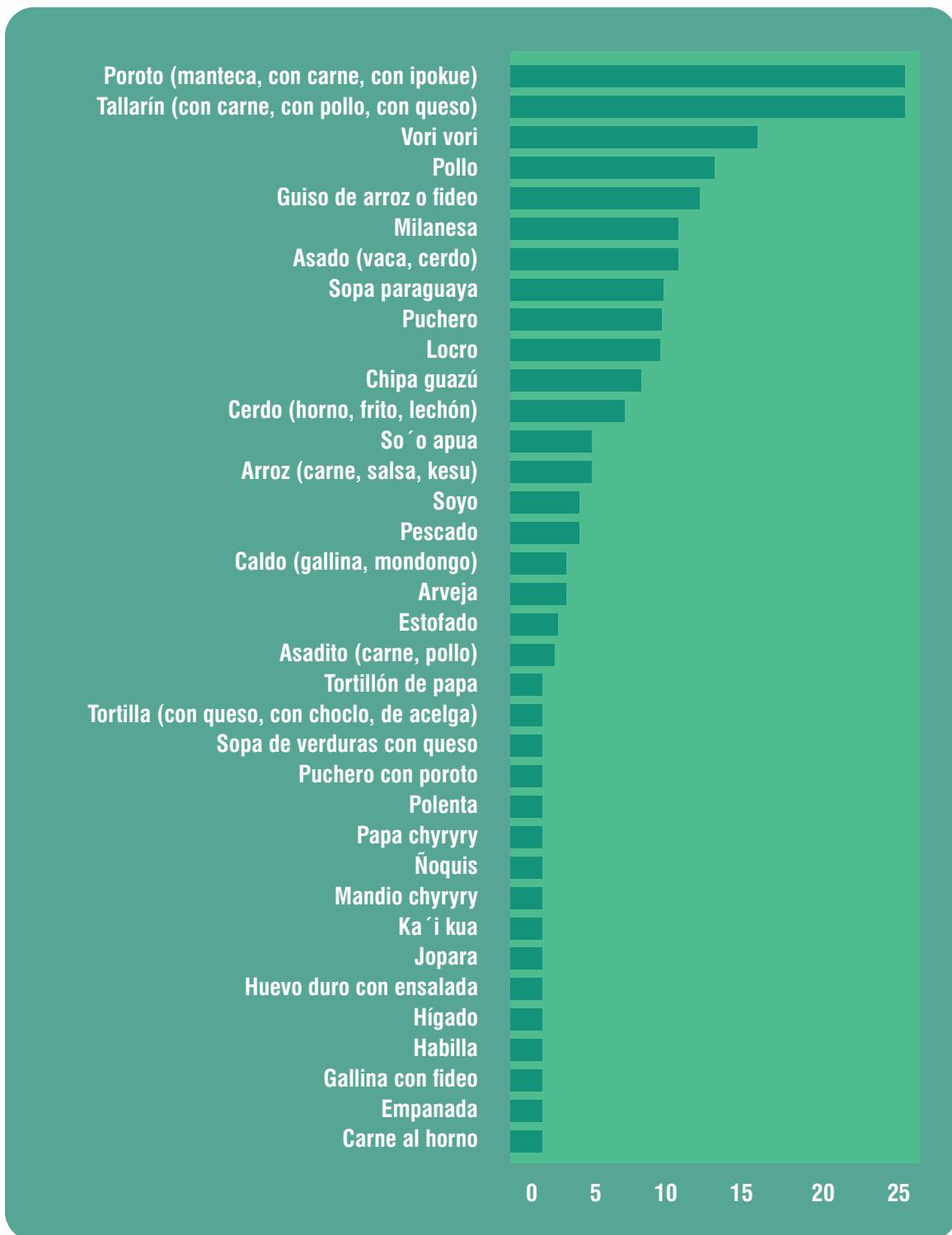
Un componente central de las mesas campesinas es la mandioca, que se consume diariamente en prácticamente todas las comidas. Entre las legumbres, el kumanda o poroto es una de las principales. Otras leguminosas presentes en la preparación de los almuerzos son la habilla, el poroto manteca y la arveja.

Las hortalizas de hojas son utilizadas en la preparación de ensaladas y también para la elaboración de la tortilla. La cebolla es muy requerida para la elaboración de la mayoría de las comidas, así como el tomate. El zapallo, la zanahoria, la papa, el anda'i, se emplean con frecuencia en la preparación de guisos, puchero, poroto y otros caldos.





Figura 2. Almuerzos más frecuentes



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres





### 3.3. Cenas más frecuentes

De acuerdo a las personas entrevistadas, en la mayor parte de los casos, las dos comidas principales del día son el desayuno y el almuerzo, donde se come en mayor cantidad. En el caso de las cenas, se relata que se trata de una comida más liviana o más sencilla. Se puede dar el caso de que se coma lo que ha quedado del almuerzo, que se haga una especie de merienda-cena o que se cocine algo relativamente simple.

El alimento más mencionado como merienda-cena es la leche. Se suele tomar acompañado de mandioca, mbeju o galletitas. En segundo lugar, es mencionado el huevo, en diversas versiones, puede ser huevo duro, frito, preparado con kuratú, revuelto o jukysy.

En tercer lugar, figuran como las comidas más mencionadas para cenar la tortilla y el fideo kesú y, en cuarto lugar, se encuentra el cocido con leche acompañado de chipa, mbeju o pireca. También es muy mencionado el cocido con panificados como coquito, palito, galleta o pan. Son citados además como cena el arroz kesú y la chipa en diferentes versiones —chipa (almidón/mestizo), chipa apúa o chipa kavuré—.

Otras opciones de cena son tortillón de acelga o papa, sándwich, puré de papa, pizza, estos últimos alimentos son señalados por personas ubicadas en áreas periurbanas.

Asimismo, fueron mencionados una gran diversidad de otros alimentos y preparaciones para cenar, como: pireca con cocido, chipaí cuerito o pireca, picadito de carne, mandió chyryry, soyo, rora, papa frita, leche de cabra con coquito, leche con canela, anís y miel de abeja, jugo de frutas, torta frita, jugo de banana con leche, jugo con galletitas, yogurt, chocolatada, arroz con leche, aguacate con azúcar.

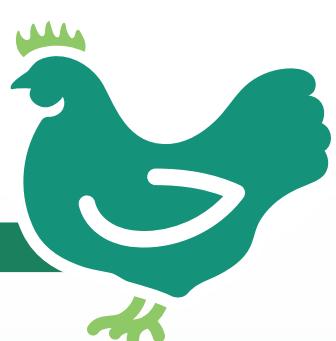
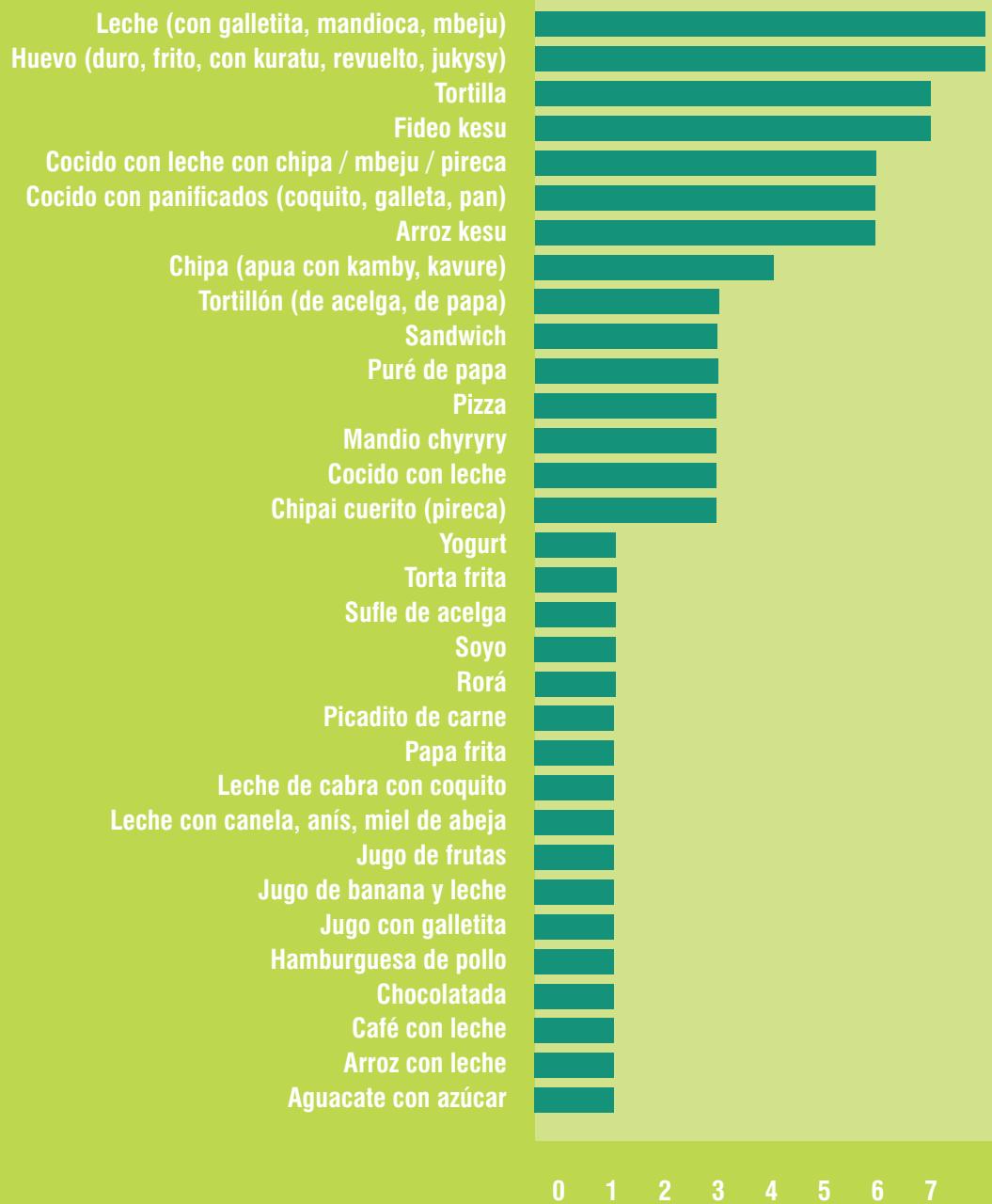




Figura 3. Cenas más frecuentes



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres





### 3.4. Consumo de ensaladas

De acuerdo a las informaciones brindadas por las entrevistadas, en los hogares rurales y periurbanos consultados, se consume una cierta variedad de ensaladas frescas o cocinadas, saludables y gustosas.

En orden de preferencia manifestada, las dos más mencionadas son la ensalada de poroto y la ensalada de arroz. La ensalada de poroto se prepara con poroto previamente cocinado, puede ser de las variedades pyta'í, San Francisco o poroto manteca. Se le agrega hortalizas crudas picadas como cebolla, perejil, tomate, locote, kuratú, de acuerdo a los gustos. Generalmente, también se le incorpora huevo duro. Se aderezá comúnmente con aceite, limón o vinagre y sal. Por su parte, la ensalada de arroz se elabora con arroz previamente cocinado, verduras crudas picadas como cebollita de verdeo, locote, tomate, perejil o kuratú, zanahoria rallada. Esta mezcla es aliñada con sal, aceite y limón o mayonesa.

También son muy consumidas las ensaladas de repollo y lechuga, pueden prepararse juntas o por separado. Asimismo, la ensalada de papa es una de las preferidas. Se elabora con papas cortadas en cuadraditos y cocinadas a punto. Puede prepararse ensalada solo de papa, de papa con cebolla o mezclada con remolacha y zanahoria cocidas. Se aderezá con aceite y limón o con mayonesa. Otras ensaladas preparadas son: ensalada de tomate, ensalada de pepino, ensalada de tomate y cebolla, ensalada de remolacha y la de arveja.

**Figura 4. Ensaladas más frecuentes**



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres

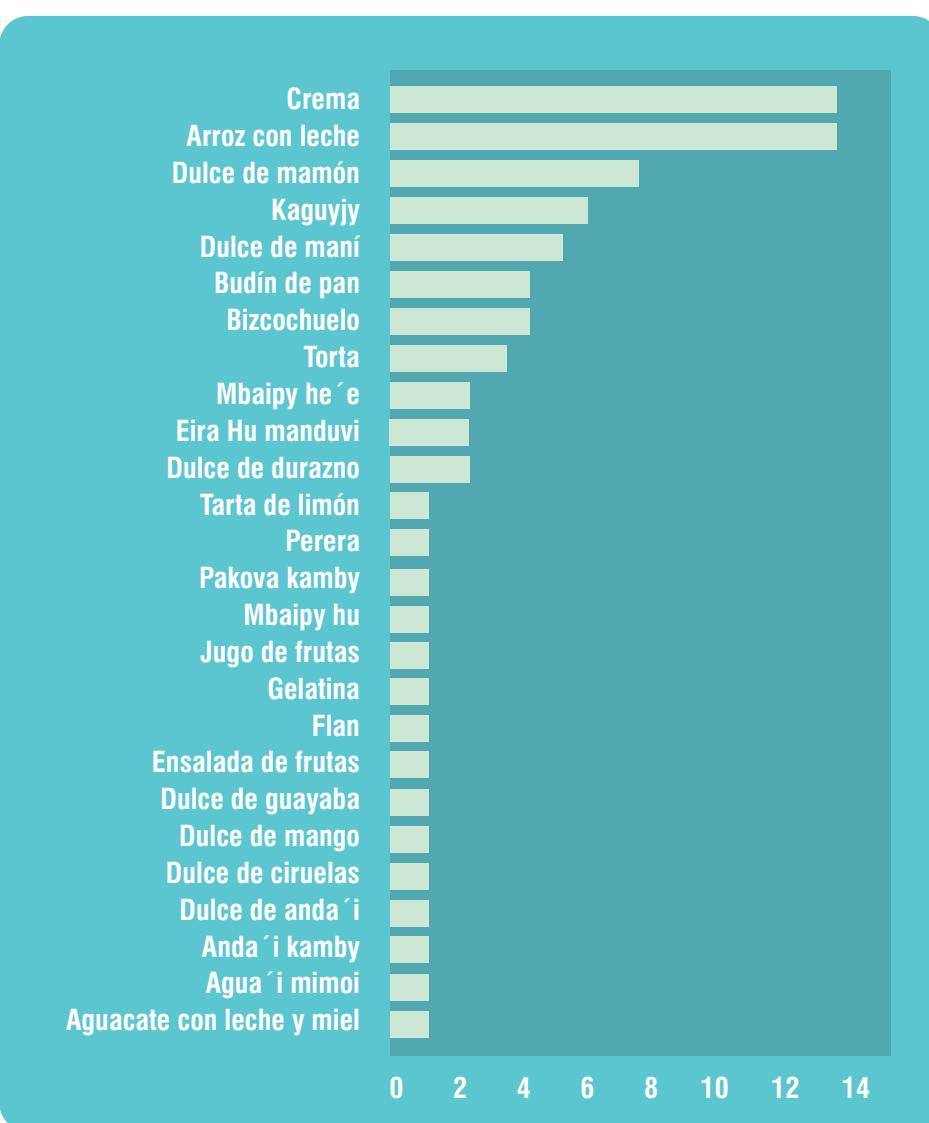


### 3.5. Postres más frecuentes

Uno de los postres favoritos es el arroz con leche, en cuya preparación se utiliza arroz blanco, azúcar, leche y canela. La crema es un postre preparado con mucha frecuencia, se elabora con leche, azúcar, huevo y harina o maicena. El dulce de mamón solo o con queso, es otro de los postres preferidos. También son mencionados el budín de pan, bizcochuelo, torta, flan, tarta de limón, gelatina y los dulces de guayaba, de mango, de ciruelas y dulce de anda'i. Asimismo, son señalados los postres a base de frutas frescas como los jugos de naranja y pomelo, de banana y otros, las ensaladas de frutas y el aguacate con leche y miel.

Entre los postres tradicionales que se preparan en algunas ocasiones se encuentran el kaguyjj,<sup>1</sup> el mbaipy he'e<sup>2</sup>, mbaipy hu<sup>3</sup>, eíra manduví<sup>4</sup>, pererá<sup>5</sup>, anda'i kamby<sup>6</sup> y agua'i mimoí.<sup>7</sup>

**Figura 5. Postres más frecuentes**



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres

<sup>1</sup> Postre elaborado con maíz blanco (locro)

<sup>2</sup> Postre preparado con harina de maíz amarillo (avati chipa) y miel negra

<sup>3</sup> Postre elaborado con harina de maíz previamente tostada y endulzado con miel negra

<sup>4</sup> Postre preparado con maní y miel negra

<sup>5</sup> Postre hecho con typraty (residuo de almidón de mandioca) y miel negra

<sup>6</sup> Postre preparado con calabaza, leche y miel negra

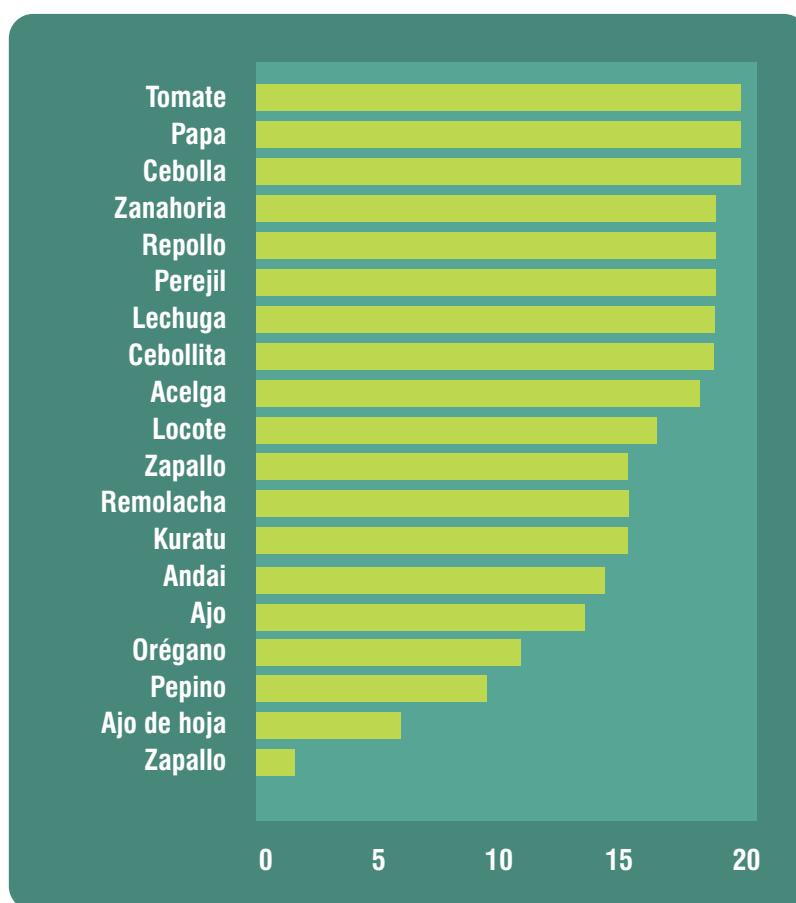
<sup>7</sup> Postre que se elabora hirviendo frutos de agua'i



### 3.6. Consumo de verduras y hortalizas

Con relación a las hortalizas más consumidas por las familias, de acuerdo a las entrevistadas, se destacan en primer lugar el tomate, la papa y la cebolla; el segundo lugar es compartido por la zanahoria, el repollo, el perejil, la lechuga y la cebollita. Luego, en orden de preferencia aparecen la acelga, el locote, el zapallo, la remolacha, el kuratú y el anda'i. También son mencionados el orégano y el ajo de hoja para condimentar las comidas.

**Figura 6. Verduras más consumidas**



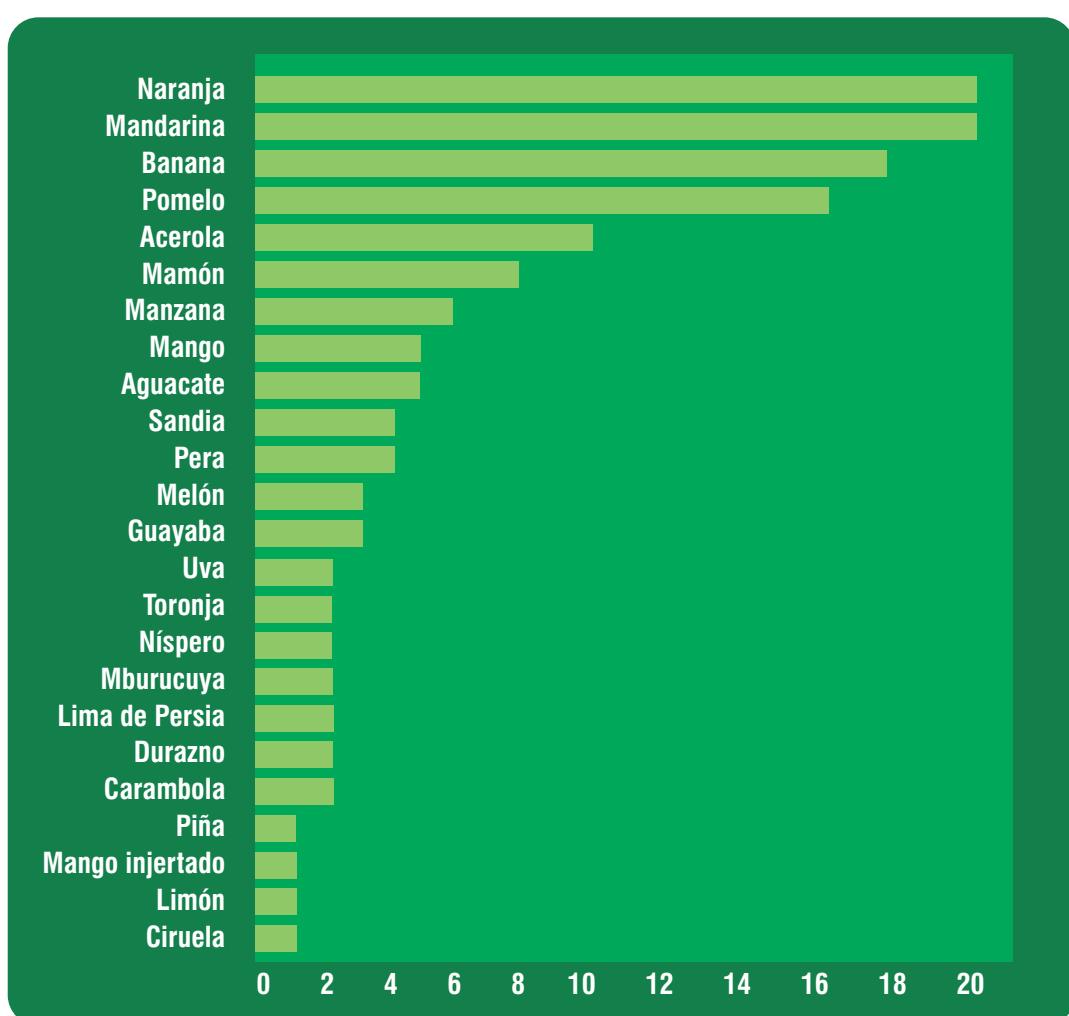
Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres



### 3.7. Consumo de frutas

Las frutas que se consumen con mayor frecuencia en los hogares son aquellas de producción propia. Se destacan los cítricos como naranjas, mandarinas y pomelos entre las preferidas, para aprovecharlas como fruta fresca y también en forma de jugos. Así también, la banana, la acerola y el mamón son frutas que se cultivan en muchas casas y forman parte habitual de la alimentación; estas se consumen como frutas frescas, como batido con leche en el caso de la banana y como jugos el mamón y la acerola. Además, los frutos verdes del mamón se utilizan para preparar dulces. En algunos hogares se encuentran presentes otros frutales como guayaba, aguacate, mango común y mango injertado, níspero, toronja, mburucuya, limón, carambola, lima de Persia. En el verano también es tradicional la producción y consumo de sandía y melón. Cabe mencionar que en la localidad de Pindoty, la mayoría de las familias cuenta con cultivos de ciruela, durazno y uva, que se consumen frescas o a veces en dulces. Frutas como manzana, pera y piña también son consumidas por algunas familias, pero en estos casos provienen de comercios locales como fruterías/verdulerías y supermercados.

**Figura 7. Frutas más consumidas**



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres



### 3.8. Autoproducción de alimentos

En las familias consultadas, una proporción importante de los alimentos que consumen cotidianamente son de producción propia. La mandioca es un alimento esencial, todas las personas entrevistadas tienen producción propia o de algún familiar. Del mismo modo, el poroto es un alimento de gran importancia, todas las familias lo cultivan y lo almacenan para disponer de este ingrediente durante todo el año. En algunas fincas producen también poroto manteca, arveja, habilla, batata y maní. Asimismo, todas las personas consultadas están cultivando actualmente huertas familiares, teniendo disponible en temporada una variedad de hortalizas, especialmente lechuga, repollo, tomate, locote, perejil, cebollita, acelga, zanahoria, remolacha, kuratú. Ambos distritos se caracterizan por la producción de papa y cebolla de bulbo, donde muchas familias se dedican a cultivar estos rubros.

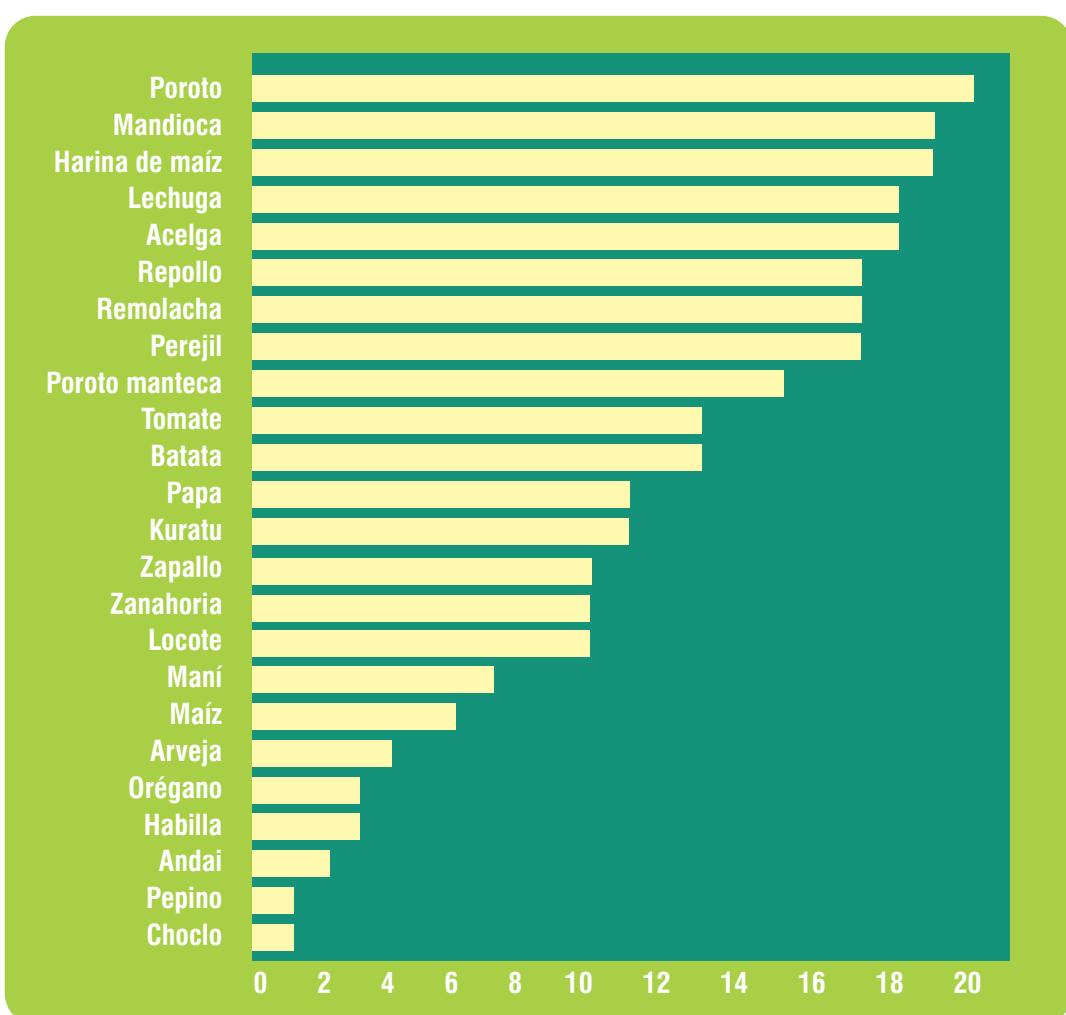
Un aspecto preocupante en relación con la autoproducción de alimentos esenciales es la dificultad que vienen afrontando desde hace varios años en la producción de maíz chipa, maíz pyta y maíz morotí, debido al crecimiento exponencial de las poblaciones de loros en la zona. Como consecuencia de la deforestación, estas aves quedan sin hábitat natural, los bosques, y debido a sus necesidades de alimentación atacan los cultivos de maíz ocasionando grandes pérdidas, por lo cual las familias optan por dejar de producir estos cultivos. Por ello, actualmente, la mayor parte de las familias compran los granos de maíz provenientes del departamento de Caaguazú y otras zonas del país para cubrir las necesidades alimentarias.

Igualmente, los eventos meteorológicos extremos que tienen lugar como efecto del cambio climático generan incertidumbre en la producción de diversos rubros fundamentales para las familias campesinas, como el poroto, la mandioca, la arveja y otros, pues afectan al desarrollo de los cultivos y los hace más susceptibles a enfermedades y a los insectos.





Figura 8. Producción de hortalizas y rubros de chacra

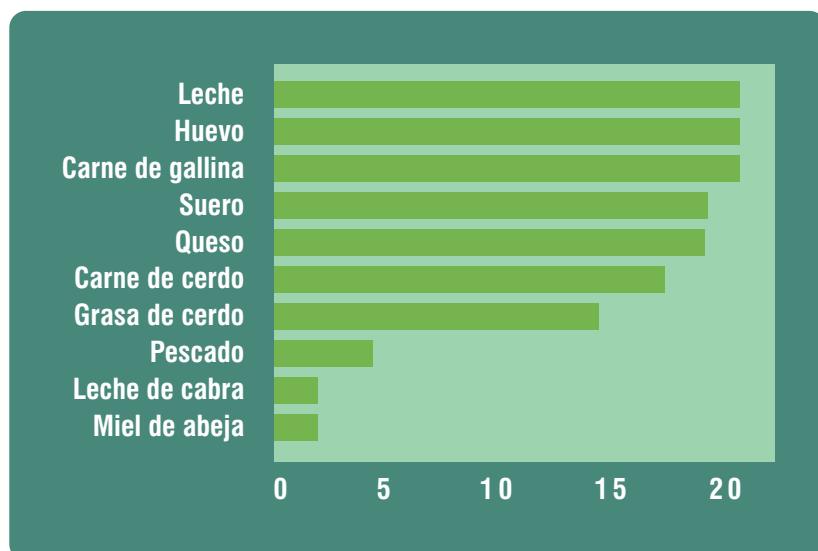


Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres



Con relación a la producción de alimentos de origen animal, la mayor parte de las familias crían gallinas y tienen huevo disponible la mayor parte del año. Asimismo, la producción de leche, de queso Paraguay, carne de gallina, carne y grasa de cerdo es habitual en la mayoría de los casos, pues gran parte de las familias cuentan con producción de vacas lecheras, cerdos y gallinas a pequeña escala. Una familia consultada produce leche de cabra, cuatro familias tienen tajamares para producción de peces y una familia produce miel de abejas.

**Figura 9. Producción de alimentos de origen animal**



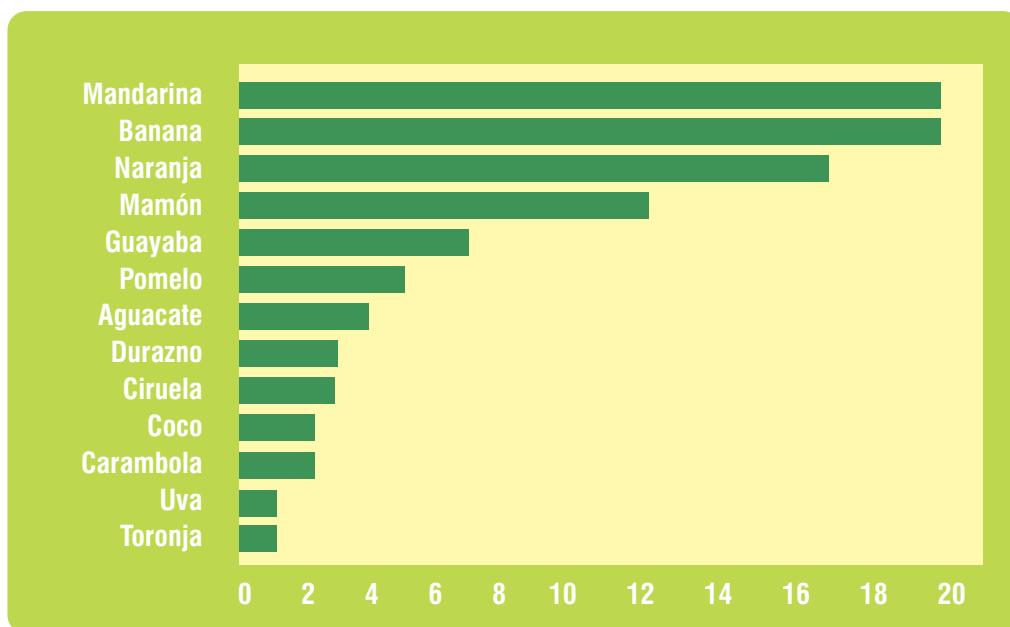
Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres





En cuanto a la producción de frutales, la mayoría de las unidades familiares cuentan con plantas de mandarina, banana, naranja y mamón. En algunos casos tienen guayaba, pomelo, acerola, aguacate, carambola, toronja. La producción de durazno, ciruela y uva se da principalmente en la localidad de Pindoty, de La Colmena.

**Figura 10. Producción de frutas**



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres



### 3.9. Alimentos comprados

La adquisición de alimentos o ingredientes para la preparación de las comidas en los hogares rurales y periurbanos consultados incluye aceite, sal, yerba, arroz, maíz en grano, fideo, carne de vaca (incluidas las menudencias) y azúcar, entre los principales productos alimentarios.

Indudablemente, la sal y el aceite forman parte fundamental de la elaboración de las comidas cotidianas. En el caso del aceite, el mismo está presente prácticamente en todos los platos elaborados, especialmente en las frituras, como la tortilla, la milanesa, el mandío chyryry, entre otras.

La yerba también es un ingrediente fundamental para la elaboración del cocido y se consume prácticamente todos los días en forma de tereré o mate.

El arroz y el fideo constituyen desde hace algunas décadas parte importante de la alimentación de las familias e intervienen en la elaboración de los guisos y otras comidas habituales.

El consumo de la carne de vaca está muy arraigado en la cultura alimentaria de las familias. Es un alimento que tiene un costo considerable, por lo cual las familias realizan diversas estrategias, como comprar los cortes más baratos, para incluir en la elaboración de diversas comidas.

El maíz es un alimento central en la matriz gastronómica, que, al no poder producir actualmente debido a la interacción con los loros, es obligatoria su adquisición. El azúcar es también uno de los ingredientes que se adquiere con regularidad.

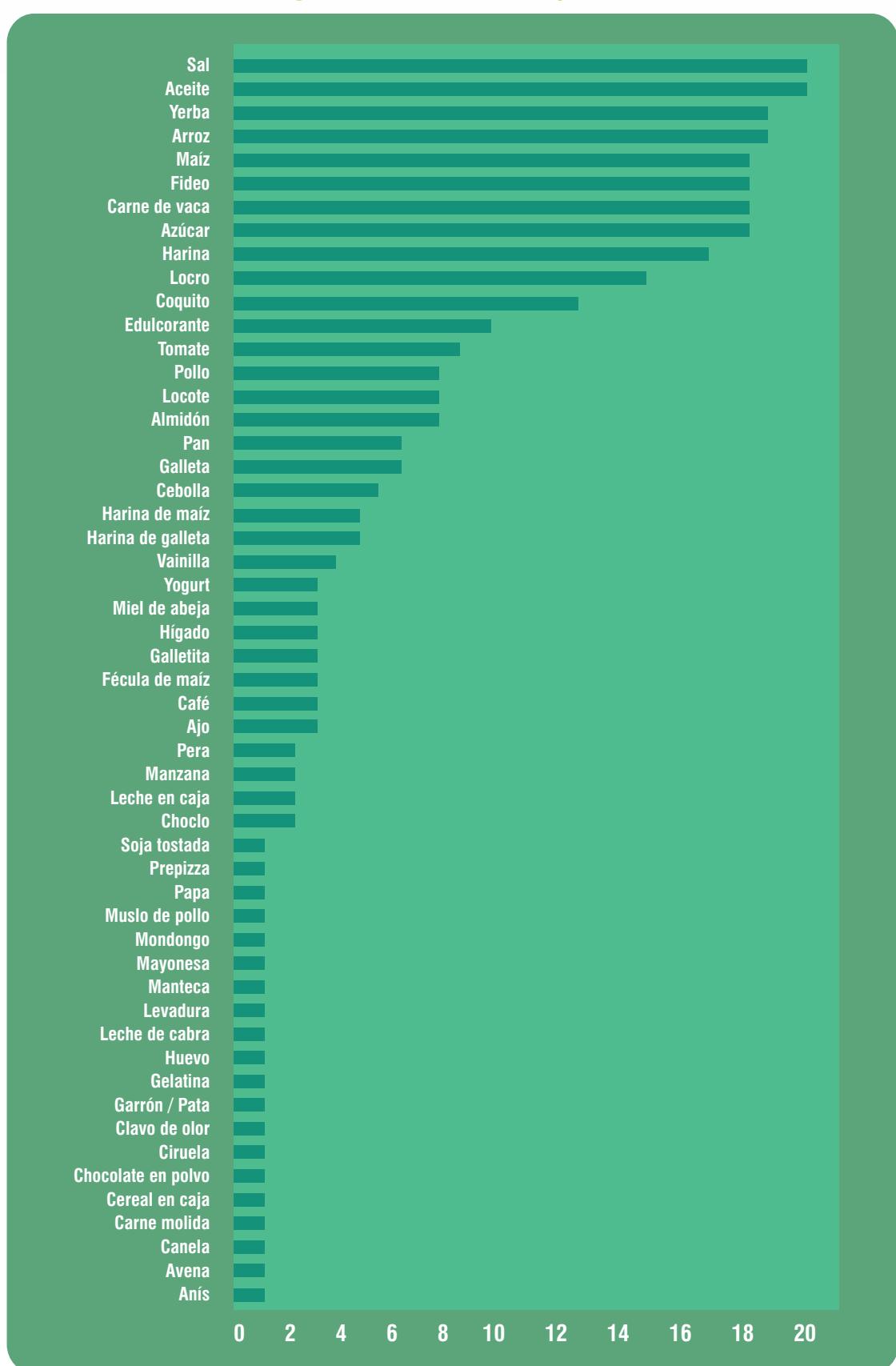
Asimismo, muchas familias compran maíz locro, coquito, edulcorante, pollo, pan, almidón y galleta. Entre las hortalizas mayormente adquiridas figuran el tomate, la cebolla de bulbo y el locote, las cuales se cultivan en las unidades familiares, pero a pequeña escala y no cubren las necesidades de todo el año.

Algunas personas mencionaron la compra de harina de maíz, harina de galleta, vainilla, yogurt, miel de abeja y galletitas. En menor proporción fueron mencionados ingredientes como fécula de maíz, café, ajo, pera, manzana, leche en caja, choclo, soja tostada, manteca, levadura, prepizza, mayonesa, leche de cabra, huevo, gelatina, clavo de olor, ciruela, chocolate en polvo, cereal en caja, canela, avena, anís.

En la figura 11 se observan los alimentos que las familias adquieren de diversos comercios locales.



Figura 11. Alimentos Comprados



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres



### 3.10. Comidas, postres y preparaciones tradicionales

El relevamiento permitió verificar que las comidas tradicionales como el rorá, rorá kyra, el vorí vorí, el locro, puchero, sopa paraguaya, chipa guasú, mbeju, chipa almidón, chipa mestiza, tienen gran valoración y arraigo en los modos de alimentación de las familias rurales y periurbanas que fueron consultadas y forman parte del consumo habitual que realizan semana a semana.

En el proceso de entrevistas realizadas fue posible encontrar antiguas técnicas de elaboración de comidas y postres. Una parte importante de la preparación está relacionada con el uso de ingredientes de elaboración propia o artesanal, como la harina de maíz, el queso Paraguay, el suero, la grasa de cerdo, entre otros. Las formas de preparación provienen de recetas familiares trasmítidas de generación en generación en forma oral, a través de las madres y las abuelas. Una de las abuelas entrevistadas relató que cuando era niña el huevo duro se cocinaba bajo la ceniza caliente, en el fogón. Se colocaba el huevo casero fresco bajo la ceniza caliente, y cuando la cáscara de huevo dejaba de sudar, indicaba que ya estaba listo el huevo. Según narró, de esta forma, el huevo duro es más rico que cuando se cocina en agua. Lo mismo se hacía con el avatí ky (maíz fresco o choclo), se cocinaba bajo la ceniza o sobre las brasas.

La misma entrevistada también relató acerca de la preparación de la chipa apua. Esta se elabora con harina de maíz, almidón, grasa de cerdo y queso Paraguay. Es más plana que otras chipas y se cocina en olla de hierro o en sartén. Generalmente se consumía en el desayuno o en la cena. En cuanto a los postres de su época, comentó sobre el mbaipy he' e y el mbaipy hu para el cual se tuesta la harina de maíz o los granos de maíz. Se coloca agua con leche a hervir con hoja de limón o lima. Se agrega la harina de maíz y miel de caña (eíra hu), se cocina hasta espesar y está listo, queda como una crema.

Otro postre antiguo es el pererá, que se prepara con el typyraty o residuo del almidón que es secado al sol. Para su elaboración, al typyraty se le incorpora una pizca de sal, se humedece levemente con agua y se mezcla logrando una consistencia grumosa. Se lleva al fuego colocando en una olla de hierro bien caliente y se revuelve constantemente por 15 o 20 minutos. Se sirve con leche, con leche y miel negra o solo con miel negra. También mencionó el aguái mimoi como un postre antiguamente preparado.

Uno de los postres antiguos aún vigente es el kaguyjy. Una de las abuelas comentó que se hiere el locro en el agua, se le agrega lejía preparada con hojas de chirca. Antiguamente se elaboraba la lejía con ceniza de guajaivy. Esta ceniza que es blanca, se coloca en el agua con una rama de chirca, cuando se deposita la ceniza en el fondo, se pasa por un colador y esa agua se coloca para la cocción del locro. Las hojas de chirca le dan el color amarillo. En otros casos, la ceniza se envuelve en chala de maíz para cocinar con el locro. Tiene que hervir muchas horas en el fuego hecho a leña. Se sirve con eíra hu. Antiguamente, para hacer el locro se usaba el mortero de madera. El avatí morotí se machacaba en el mortero. Actualmente compran el locro, porque es difícil producir el maíz por el ataque de los loros en toda la localidad.





### 3.11. Formas de cocción

La cocción de los alimentos se realiza fundamentalmente utilizando leña o carbón. De hecho, consideran que un componente esencial de la preparación de las recetas tradicionales es esta forma de cocción. El sabor especial de las comidas del campo se logra con el fuego hecho a leña o carbón, cocinando en el brasero y en fogones. En el caso de la chipa, sopa paraguaya y chipa guasu, es fundamental la cocción en el tatakua. Todas las entrevistadas disponen de los elementos necesarios para cocinar a leña o carbón. Solo dos de ellas utilizan más el gas para cocinar las diversas comidas.

### 3.12. Procesamiento de alimentos

La harina de maíz (avatí kui, hui ti) es procesada habitualmente por la mayoría de las familias, en las zonas rurales, en cambio, algunas personas de las áreas periurbanas la compran de sus vecinas o algún familiar les provee.

Actualmente, en la mayoría de los hogares se compran los granos de maíz o los obtienen de la producción de algún pariente que vive en otras zonas. El procedimiento es contar con avatí chipa, variedad especial para este efecto, se hiere y luego se pasa por colador. Los granos cocinados se pueden secar al sol o molerlos directamente luego de colar. Para ello se utiliza el molino tradicional o la picadora de forraje. Luego de moler los granos se pasa por un tamiz y ya está lista la harina de maíz para ser utilizada en la preparación de las diversas comidas. En muchos casos se guarda en la congeladora para conservar por más tiempo.

Otro alimento procesado que producen muchas familias es el queso Paraguay, tanto para autoconsumo como para venta. Como subproducto obtienen el suero que también se utiliza como ingrediente para la elaboración de sopa paraguaya y otros platos tradicionales. Además, sirve como alimento de cerdos y actualmente, a partir de las capacitaciones en agroecología, están utilizando en el tratamiento orgánico de cultivos como tomate y locote.

El almidón, de procesamiento tradicional anteriormente, en la actualidad es encarado por muy pocas familias y en general, la mayoría de las familias acceden al mismo a través de la adquisición en almacenes y supermercados.

En temporada de cosecha de los diversos frutales, elaboran dulces de guayaba, de naranja, de ciruela y durazno, generalmente para autoconsumo. Otros dulces preparados son los de mamón, de maní y miel, dulce de andaí y de batata.

Más allá de estos alimentos procesados, no suelen realizar con frecuencia otros procedimientos de conservación de frutas, hortalizas y otros alimentos. Algunas entrevistadas mencionaron que preparan salsa de tomate y congelan. Otras personas congelan directamente el tomate y van preparando la salsa gradualmente conforme a las necesidades.



### 3.13. Compra de alimentos de comercios locales

La compra de los alimentos se realiza fundamentalmente de almacenes o despensas locales y también de los supermercados ubicados en el centro de las ciudades de La Colmena y Caballero. Algunas personas comentaron que aprovechan cuando deben ir a Paraguarí (capital del departamento Paraguarí) por algún trámite y compran en supermercados de esta ciudad. Al mismo tiempo, también se abastecen, aunque en menor proporción, de verdulerías y fruterías, así como de autoservicios.

Con relación al gasto que conlleva la compra de alimentos, el rango se encuentra entre 300.000 guaraníes por mes hasta 900.000 guaraníes mensuales, dependiendo del número de integrantes de la familia y del tipo de consumo que realiza la familia.

**Figura 12. Establecimientos que proveen alimentos**



Fuente: Elaboración propia con base en entrevistas realizadas a 20 mujeres



## 4. CONCLUSIONES



Las familias ubicadas en los distritos de Bernardino Caballero y La Colmena cuentan con tierras propias o familiares en la generalidad de los casos, y reúnen condiciones para desarrollar la producción de alimentos básicos esenciales. En este sentido, son pilares de la alimentación los cultivos de poroto, mandioca, batata, poroto manteca, maní, papa, cebolla, otras hortalizas y diversos frutales. El gran ausente en muchas unidades familiares es el maíz. Alimentos importantes de origen animal de producción propia son la leche, el queso, el huevo, carne de animales menores y la grasa de cerdo. De acuerdo al relevamiento realizado, a través de la autoproducción de alimentos, las familias pueden acceder a los diversos grupos alimentarios:

- Proteínas de origen vegetal: poroto pyta'i, poroto San Francisco, habilla, arveja, poroto manteca, maní, kumanda yvyra'i.
- Proteínas de origen animal: carne de gallina, carne de cerdo, huevo, leche, queso.
- Alimentos ricos en carbohidratos: mandioca, batata, papa.
- Fuentes de vitaminas y minerales: hortalizas de hojas (acelga, perejil, lechuga, repollo, kuratú, cebollita), hortalizas de bulbo y raíces (cebolla, zanahoria, remolacha, rabanito), hortalizas de frutos (tomate, locote, zapallito, berenjena, pepino). También frutas como mandarina, naranja, pomelo, banana, acerola, aguacate, durazno, ciruela, uva, sandía, melón y otras.
- Lípidos: grasa de cerdo.
- Cereales: maíz en declive productivo. La escasa producción de maíz de variedades tradicionales en ambos distritos es una amenaza a la seguridad y soberanía alimentaria, pues es un alimento fundamental en el sistema alimentario de las familias.



Acceden a otros ingredientes de los grupos alimentarios mencionados, por la vía de la adquisición económica:

Proteína de origen animal: carne de vaca, menudencias como hígado, mondongo, garrón, pata.

Carbohidratos: papa en algunos momentos del año.

Vitaminas y minerales: hortalizas y frutas fuera de la temporada de producción local, especialmente en verano.

Lípidos: aceite vegetal, manteca.

Cereales: arroz y trigo procesado en forma de harina, fideos, panificados. Maíz chipa, maíz pyta, maíz locro.

Desde el punto de vista del acceso físico y económico de los alimentos, la producción de rubros que realizan hasta el momento les permite sostener sus modos de alimentación tradicionales, sin embargo, el suelo está desgastado en varias localidades y requiere prácticas de recuperación y regeneración para propiciar su productividad a largo plazo. En este sentido, las familias que reciben acompañamiento técnico de Decidamos están trabajando con técnicas agroecológicas para el mejoramiento de los suelos, pero, una proporción importante de agricultores y agricultoras de ambos distritos no accede actualmente al asesoramiento técnico necesario, pues la agricultura familiar campesina, tanto en estos distritos como en la mayor parte del país, recibe escaso apoyo del Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG).

Es fundamental realizar esfuerzos para proteger la integridad del sistema productivo que realizan las familias en estos distritos, pues se trata de un ecosistema que reúne condiciones microclimáticas únicas y favorables para la producción de diversos alimentos, incluyendo papa, cebolla de bulbo, ajo (no se produce actualmente), frutales, arveja, rubros campesinos tradicionales y una amplia variedad de hortalizas.

La fragilidad del suelo en ambos distritos, la deforestación que ha empezado hace algunos años, la incidencia de las inmobiliarias que acaparan tierras rurales, son algunos factores que deben ser analizados y atendidos, porque amenazan la seguridad y soberanía alimentaria, tal como se evidencia actualmente en el problema de la producción de maíz.

En cuanto a la dimensión social y cultural de las prácticas alimentarias, indudablemente las cocinas y las mesas campesinas representan un espacio de reunión y convivencia del núcleo familiar, así como de la familia grande, la que está integrada por los parientes que generalmente también son vecinos. Los fines de semana y los días festivos, las cocinas son un torbellino de actividades y las mesas se agrandan y se extienden en el patio bajo los árboles.

En este contexto, se visualiza claramente el rol central de las mujeres en el sistema alimentario del hogar. Las mujeres son quienes se ocupan de las tareas de cuidado y de la alimentación todos los días. Al amanecer inician las tareas encendiendo el fuego en el brasero o fogón, pelan, lavan y cocinan la mandioca para el desayuno y las demás comidas.



Ordeñan la vaca, alimentan a las gallinas y a los cerdos, preparan el desayuno, cuidan a los niños y niñas, trabajan en la huerta, preparan el almuerzo, lavan los platos, limpian la casa, buscan la leña, hacen las compras, preparan la cena, lavan los platos usados en la cena, en un interminable ir y venir, que pone en evidencia la división sexual del trabajo. La carga del trabajo de cuidado y alimentación en los hogares rurales insume largas horas. En el caso de las mujeres de áreas periurbanas, en muchos casos, a las tareas del hogar se suma el trabajo fuera de la casa. Las labores relacionadas a la preparación de los alimentos recaen exclusivamente en las mujeres.

Con relación a los modos de alimentación, aun predominan las prácticas alimentarias tradicionales de los medios rurales, se consume una gran proporción de comidas elaboradas según las recetas de la madre o de la abuela, se utiliza predominantemente la leña como forma de cocción, los ingredientes son mayoritariamente frescos, la leche se ordea en el día, los huevos se recogen del gallinero casero, el queso se elabora con métodos artesanales, la mandioca llega directamente de la chacra, la harina de maíz se muele en el hogar, las verduras y hortalizas se cosechan día a día en la huerta, las naranjas y las mandarinas se colectan de los árboles.

Las comidas tradicionales forman parte de una cultura culinaria viva. Se elaboran y se consumen una diversidad de alimentos de antigua tradición como chipa aramiró, chipa mestiza, chipa apua, chipa kavuré, mbeju, rora kamby, rora kyra, sopa paraguaya, chipa guasu, vorí vorí, kumanda, so' o apua, soyo, locro, entre otras comidas. Sin embargo, es innegable, que los ingredientes industriales, como la harina, el arroz, el fideo, el aceite, los panificados, tienen también preponderancia en la alimentación cotidiana. En algunas familias se percibe que las prácticas alimentarias conducen a un consumo alto de carbohidratos y aceites o grasas, que requiere trabajar en un mayor equilibrio nutricional.

Asimismo, la comida rápida va ganando terreno en las ciudades cabeceras de los distritos, con lo cual, la población periurbana va accediendo a comida no tradicional y las generaciones jóvenes se sienten muy atraídas por comidas estandarizadas y bebidas burbujeantes, de escasa o nula calidad nutricional. Es importante abordar estrategias de educación alimentaria y nutricional para hacer frente a esta tendencia y preservar los valores saludables de una alimentación balanceada.

Este estudio también permite conocer recetas muy antiguas y modos ancestrales de cocinar, de la mano de las abuelas. Son ellas quienes mantienen la memoria colectiva de los saberes que forman parte de un patrimonio alimentario que se está perdiendo. Existe una riqueza inestimable en torno a los conocimientos tradicionales y ancestrales sobre técnicas de cocción, sobre los ingredientes naturales y sus propiedades gastronómicas para otorgar aromas, sabor y color a las comidas y postres, formas de preparación y combinación de ingredientes. Es indudable la importancia y la urgencia de rescatar y salvaguardar estos saberes ancestrales, así como preservar los entornos naturales y la diversidad de especies, para proteger la biodiversidad alimentaria. La gastronomía tradicional y ancestral, sana y limpia, está indisolublemente unida a la naturaleza.

# REFERENCIAS

CAN (2022). Datos del Centro Agropecuario Nacional Paraguay 2022. <https://n9.cl/msr3d>

INE (2024). Censo Nacional de Población y Vivienda. Resultados finales. Estructura de la población por edad y sexo. <https://n9.cl/xtqigk>

INE (2023). Folleto Paraguarí 2023. Proyecciones de población por sexo y edad. <https://n9.cl/720a5>

Municipio La Colmena. (mayo de 2024). Municipio La Colmena. Obtenido de <https://www.municipios.gov.py/lacolmena/>

Portal Guarani (mayo de 2024). Portal Guarani. Obtenido de <https://informacionpublica.paraguay.gov.py>

DCEA. (2022). Censo Agropecuario Nacional. Asunción: Dirección de Censos y Estadísticas Agropecuarias. MAG.

INE. (mayo de 2024). Ine.gov.py. Obtenido de <http://ine.gov.py>

Municipio La Colmena. (mayo de 2024). Municipio La Colmena. Obtenido de <https://www.municipios.gov.py/lacolmena/>

Portal Guarani. (mayo de 2024). Portal Guarani. Obtenido de <https://informacionpublica.paraguay.gov.py>



**Decidamos, Campaña por la Expresión Ciudadana**

París 1031 c/ Colón Asunción – Paraguay

comunicacion@decidamos.org.py

[www.decidamos.org.py](http://www.decidamos.org.py)