

## Migración y seguridad alimentaria y nutricional: experiencias de Venezuela a Colombia.

Jennifer Bernal Rivas<sup>1</sup> 

**Resumen:** El movimiento de personas es impulsado por la falta de alimentos y de condiciones básicas para mantener la vida. Para el año 2023, los refugiados, migrantes y solicitantes de asilo venezolanos fue de 7.710.887. El objetivo de este manuscrito es compartir las experiencias sobre la migración e inseguridad alimentaria y nutricional de quienes migran desde Venezuela a Colombia. **Métodos:** Estudio descriptivo y referencial, que cita evidencias de dos trabajos de grado (T1, T2) de la Maestría de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) de la Universidad Nacional de Colombia (T1 n=15 adultos; T2 n= 11 adolescentes, 7 madres, 2 informantes claves), que evidencian experiencias de seguridad alimentaria y nutricional y las causas del proceso migratorio. Adicionalmente, comparto mi propia experiencia migratoria y de acceso a los alimentos. **Resultados:** Antes de la migración, varias dimensiones de la SAN emergen en las entrevistas cualitativas: “falta de suficiente cantidad de alimentos”, “saltar comidas”, “acostarse sin comer o no tener suficientes alimentos para alimentar a la familia”. La migración se inicia con la decisión de las personas después de algún suceso no deseado, desembocan en un: “hasta aquí aguanto”, “solo podía comer arroz y granos”, hasta preparar el morral (mochila) o maleta para emigrar. Durante el proceso migratorio, los que llegan caminando “sufren” inseguridad en todos los aspectos, hasta personal. Una vez arribado al territorio colombiano, desaparecen algunos factores de la inseguridad alimentaria, mientras que otros permanecen, como la falta de calidad de la dieta. **Conclusiones:** La migración atenúa algunas dimensiones de la SAN, otras permanecen. La nostalgia por el compartir momentos relacionados con la alimentación con seres queridos siempre está latente durante los procesos migratorios. *An Venez Nutr 2023; 36(2): 76-82.*

**Palabras clave:** migración, seguridad alimentaria, programas de nutrición y alimentación, grupos vulnerables, Colombia, Venezuela.

## Migration, food and nutrition security: experiences from Venezuela to Colombia

**Abstract:** The movement of people is driven by the lack of food and basic conditions to sustain life. By 2023, Venezuelan refugees, migrants and asylum seekers had reached 7,710,887. The objective of this manuscript is to share the experiences of migration and food and nutrition insecurity among those, moving from Venezuela to Colombia. **Methods:** Descriptive and referential, that show evidences from two thesis (T1, T2) from the Master's Degree in Food and Nutritional Sovereignty and Security (FS) at the National University of Colombia (T1 n=15 adults; T2 n= 11 teenagers y 7 mothers). These studies evidence data on food and nutritional security as well as consequences of migration. Additionally, I reflect on my own migration experience and access to food. **Results:** Prior to migration, qualitative interviews reveal dimensions of FS: “lack of enough food”, “skipping meals”, “going to bed hungry without eating” or “not having enough food to feed the family:”. Migration begins with individual decisions after experiencing undesirable events and reaching a point of saturation, where they decide, “this is as far as I can take it”, “I could only eat rice and grains” and begin preparing to migrate by packing their belongings. During the migratory process, those who arrive on foot experience “insecurity in all aspects, including personal safety. Once in Colombian territory, some factors of food insecurity disappear, while others remain, such as the low quality of the diet. **Conclusions:** Migration alleviates some dimensions of FS, while others persist. Nostalgia for shared food-related moments with loved ones is always present during migration processes. *An Venez Nutr 2023; 36(2): 76-82.*

**Keywords:** Migration, food security, food and nutrition policies, risk populations, Colombia, Venezuela.

### Introducción

La inseguridad alimentaria o falta de acceso a los alimentos es un factor que impulsa la migración de personas y familias, de acuerdo con la Organización Internacional para las Migraciones, que relaciona

---

<sup>1</sup> ND, MSc, PhD Docente e investigadora. Licenciada en Nutrición y Dietética, Magister en Nutrición, Doctor en Ciencias. Correspondencia: Jennifer Bernal Rivas. e-mail [jenniferbernalrivas@gmail.com](mailto:jenniferbernalrivas@gmail.com)

este movimiento de personas con la segunda meta de desarrollo sostenible: Hambre Cero (1). Venezuela en las décadas de los sesenta y setenta fue receptora de migrantes, europeos españoles, portugueses e italianos que llegaron por el auge petrolero, económico y las condiciones de apertura para recibir a inmigrantes. Chilenos que buscaron un mejor asentamiento llegaron escapando de las condiciones políticas y sociales. Colombianos que buscaban un mayor bienestar económico y social cruzaban la frontera para instalarse en Venezuela. Asimismo, ecuatorianos, peruanos, haitianos (a quienes, sin hablar castellano, veíamos en sus carritos de helados vendiendo en cada esquina de Caracas) se asentaron en el país en la búsqueda de paz, bienestar y mayor calidad de vida. Es natural y parte de la sobrevivencia del ser humano buscar aquello de lo que se carece en el lugar de origen.

¿Qué buscaban en el nuevo lugar de llegada?, ¿De qué huían? Buscaban un mejor futuro para ellos, sus ascendientes y descendientes. La historia evidencia que los migrantes huyen de situaciones adversas, para garantizar la supervivencia individual y protegerse de la violencia, la escasez, la falta de oportunidades o debido a la presencia de miedo. Al referirnos a la escasez, la falta de alimentos o inseguridad alimentaria (este concepto va más allá de la carencia en la cantidad de alimentos) ha sido reportada como uno de los factores que impulsa la migración (2).

El venezolano vive las consecuencias de una crisis crónica, que afecta su calidad de vida y estado nutricional, entre otros. Casi ocho de cada 10 hogares (78,1%) viven con problemas para acceder a los alimentos, es decir experimentan situaciones de inseguridad alimentaria (2), que se evidencian con sentimientos de preocupación, tristeza y dificultad para acceder a los alimentos en cantidad y calidad suficiente. Sin duda alguna, los niños son parte de la población más afectada. Hallazgos recientes evidencian que la desnutrición aguda se presenta en casi 40% de niños de manera moderada o severa (3); prevalece en 8% de los menores de 2 años, de acuerdo a un estudio realizado en 5 estados del país (4) y representa el 1,5% según resultados de una investigación realizada en preescolares que habitan la Capital y el Estado Bolívar (5). Los efectos de las deficiencias nutricionales afectan la talla de los niños y adolescentes venezolanos, reflejándose en 28.1% (3), 25% en menores de 5 años, 50% hasta los 15 años (4); 6,8% de talla baja y muy baja y 1,4% de sobrepeso (5). La infancia venezolana sufre las consecuencias más graves e irreversibles de las deficiencias nutricionales que afectarán el resto de sus vidas. Son niños y adolescentes que tendrán menores

oportunidades que otros niños que no han vivido con carencias nutricionales y seguramente afectivas. Los primeros 1000 días de vida se pierden en medio de deficiencias nutricionales altamente prevenibles en un país rico en recursos.

La situación en Venezuela, con picos de hiperinflación (en algunos años la más elevada del mundo), escasez de alimentos y medicinas, entre otros, ha ocasionado una migración masiva hacia países vecinos y más allá. Colombia, Brasil, Estados Unidos y diversos países de América Latina y Europa han sido receptores de millones de venezolanos que buscan mejores condiciones de vida. Este flujo migratorio se intensificó desde el año 2015. En junio de 2021, más de 5,6 millones de venezolanos había salido del país (2,6). Para el año 2023, la suma de refugiados, migrantes y solicitantes de asilo venezolanos ascendió a 7.710.887, de los cuales 6.527.064 se encuentran en América Latina y el Caribe (7).

El objetivo de esta publicación es realizar una síntesis de dos trabajos de grado realizados en el área de seguridad alimentaria y nutrición desde el año 2018 y durante mi propio proceso de migración desde Venezuela a Colombia. Estos trabajos científicos bajo mi tutoría evidencian la situación de seguridad alimentaria y otros factores asociados a la migración de los venezolanos que salen hacia Colombia. No se pretende que los resultados sean generalizados, ya que son producto de estudios descriptivos tamaños muestrales pequeños, en Colombia (Bogotá, Medellín y Cúcuta).

### Método

Esta publicación es descriptiva referencial (8), la cual cita evidencias de dos trabajos de grado de la Maestría de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Universidad Nacional de Colombia, que respaldan y validan la información sobre seguridad alimentaria y nutricional y los factores que pueden traer como consecuencia un proceso migratorio. Adicionalmente, este manuscrito plasma mi propia experiencia migratoria y de acceso a los alimentos.

Las características metodológicas de los estudios se presentan en el Cuadro 1.

Variables estudiadas. Cada estudio incluyó variables sociales, demográficas y de seguridad alimentaria y nutricional (9,11), entre otras. Para efectos de esta síntesis se presentarán los resultados sobre seguridad alimentaria e información sobre migración (9,11) en los casos que amerite de las muestras estudiadas.

Cuadro 1. Características metodológicas de los estudios seleccionados

Autora, postgrado e institución donde se realizaron los estudios	Título de la tesis	Objetivo del estudio	Lugar y periodo donde se desarrolló el estudio	Métodos
Alba Rocío Pico Jaramillo. Maestría en Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional, Universidad Nacional de Colombia (9,10)	Seguridad alimentaria y nutricional de familias migrantes venezolanas con asistencia alimentaria en Bogotá	Analizar los cambios que el proceso migratorio y la asistencia alimentaria han generado en la disponibilidad, el acceso y el consumo de alimentos como ejes de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de familias provenientes de Venezuela en Bogotá	Bogotá, Departamento de Cundinamarca, Colombia. Se desarrollo presencialmente. Periodo de recolección de datos: Agosto, 2018-Abril, 2019.	Tipo estudio: Mixto, con uso de técnicas cualitativas y cuantitativas. Muestra: 15 entrevistas semiestructuradas al miembro de la familia con mayor conocimiento sobre la alimentación familiar y su proceso migratorio,
Adelina Olga Restrepo Bentancor. Maestría en Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional, Universidad Nacional de Colombia (11)	Tradiciones culinarias en adolescentes venezolanos migrantes en Colombia	Comprender los conocimientos, creencias, sentimientos y prácticas sobre tradiciones culinarias en población adolescente venezolana migrante en Colombia.	Se llevo a cabo virtualmente, captando adolescentes localizados en diferentes departamentos de Colombia, la mayoría en Cúcuta, Norte de Santander y Medellín. Periodo de recolección de datos: durante la pandemia, 2020.	Tipo estudio: Estudio cualitativo, con entrevistas a profundidad realizadas a madres e hijos. Muestra: 11 adolescentes (4 género femenino y 7 masculino), 7 madres y 2 informantes claves.

En Colombia, ambos trabajos de grado (9,11) incluyeron preguntas semi-estructuradas sobre la disponibilidad, acceso y preparaciones culinarias en Venezuela y Colombia, cómo el proceso migratorio ha cambiado el acceso y calidad a los alimentos, la preocupación y beneficios de los venezolanos de recibir beneficios sociales en Colombia.

Análisis de los datos. Debido a que los dos estudios utilizaron métodos mixtos cualitativos y cuantitativos, el análisis cualitativo se realizó utilizando el *software* NVivo (10) y manualmente (11).

Consideraciones éticas. Las investigaciones cumplieron con los requisitos establecidos en Colombia y a nivel internacional sobre las consideraciones éticas. En cada estudio se diseñó un formato de consentimiento informado acorde a los principios de ética de la Declaración de Helsinki y a las Normas del Ministerio de Salud de la República de Colombia, cuyos trabajos son considerados investigación sin riesgo. Las investigaciones sin riesgo son aquellas que emplean técnicas y métodos de investigación documental retrospectivos y en las que no se realiza ninguna intervención o modificación intencionada de las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los individuos que participan en el estudio, entre los que se consideran: revisión de historias clínicas, entrevistas, cuestionarios y otros.

En ambos estudios se realizó la técnica de la entrevista realizada a adultos y en el estudio de Restrepo (11)

en adolescentes, estos fueron autorizados por sus representantes. Durante las entrevistas, al menos uno de los padres y/o cuidadores estuvo presente. Además, los estudios fueron aprobados por el Comité de Ética en investigación de la Universidad Nacional de Colombia.

## Resultados

**Estudio sobre las familias venezolanas en Bogotá, Colombia.** El principal destino elegido por los migrantes que llegan caminando por la frontera es Bogotá. En la capital colombiana existen oportunidades de trabajo, además los venezolanos han sido protegidos por los programas sociales que ofrece la Alcaldía (10).

Este estudio (10) evidencia que uno de los factores que favorece la migración es la inseguridad alimentaria, demostrada por las dificultades severas para adquirir alimentos, debido a los bajos ingresos y altos precios de los alimentos. Las personas entrevistadas refieren que existe un límite, señalando: “hasta aquí aguanto”, “solo podía comer arroz y granos” y comienzan a preparar el morral (mochila) o maleta para emigrar.

Antes de la migración, varias dimensiones de la SAN emergen en las entrevistas: falta de suficiente cantidad de alimentos, saltar comidas, acostarse sin comer o no tener suficientes alimentos para alimentar a la familia. Durante el proceso migratorio, los que llegan caminando “sufren” inseguridad en todos los aspectos, hasta personal. Una vez se arriba al territorio colombiano,

se comienza a acceder a más alimentos, aunque no necesariamente de mayor calidad, los cuales tienen un costo elevado, en especial para quien aún no se ha instalado de manera más estable. Mejora la seguridad alimentaria y nutricional de las familias, en términos de la disponibilidad, el acceso físico y el consumo de alimentos en cuanto a cantidades suficientes. Se recupera la libertad de elección frente a las preferencias de alimentos que desean adquirir y el acceso a los alimentos de forma digna y socialmente aceptada, elementos que forman parte del concepto de seguridad alimentaria y nutricional. No obstante, aun elementos como el enfoque de derecho, el acceso económico a los alimentos y el consumo de una alimentación variada y de calidad en el aporte nutricional, requieren ser optimizados debido a que afectan la satisfacción de las familias con su proceso migratorio (9).

En la Figura 1 se detalla un marco conceptual que emerge del estudio, en donde se presentan las dimensiones de la SAN antes y después del proceso migratorio de los venezolanos que viajan entre ambos países caminando por la frontera.

**Estudio sobre los adolescentes venezolanos en Colombia.** En los adolescentes y madres migrantes a través de las entrevistas cualitativas se evidencia la nostalgia por revivir momentos compartidos en familia, así como, el orgullo al degustar un plato tradicional venezolano en Colombia y compartir con paisanos venezolanos. En Colombia, el migrante venezolano encuentra muchos de los alimentos que no encontraba en Venezuela (periodo 2015-2018), algunos a precios accesibles, otros aún con elevado

costo. Destaca la elección de alimentos de bajo costo, rendidores, de elevada densidad calórica, presencia de dulces (“chucherías”, como se llaman en Venezuela o “mecatos” como se les dicen en Colombia). Si bien en muchos casos, el motivo de la migración fue la falta de acceso a los alimentos, una vez iniciado el proceso migratorio, en Colombia, aunque el acceso a los alimentos aumenta, se presentan otros obstáculos como la legalización inicial, la falta de trabajo estable que dificulta la estabilidad en poder tener una alimentación adecuada, en cantidad y calidad suficientes y que permita satisfacer las tradiciones culturales (11).

**Mi propia experiencia.** Desde el punto de vista profesional, para realizar mi práctica de ejercicio de la nutrición, invertí mis dos primeros años en la convalidación de los títulos de nutricionista-dietista y el de la maestría. El título que más requirió tiempo fue la licenciatura, que demoró un año y medio, a pesar de que en Colombia para la fecha de mi llegada (enero, 2016), faltaban nutricionistas. El título de doctorado aún no me lo han convalidado, aun así, siempre he tenido trabajo, incluyendo el de mis propias redes sociales (Instagram: @nanonutritionvida) que me sirven para captar pacientes y consultorías. He tenido oportunidad de trabajar en docencia, investigación y consultorías nacionales (Universidad Nacional de Colombia, Universidad CES, empresas consultoras para evaluación de programas de nutrición, Alcaldía de Medellín, Alcaldía de Bogotá), internacionales (*GAIN Global Alliance for Improved Nutrition, Cochrane Library, UNICEF, World Vision*) e inclusive asociación con colegas de la Universidad Central de Venezuela en la fundación de una empresa (*Global Nutrition Professionals*) de consultorías en




SAN		EN VENEZUELA ANTES DE LA MIGRACIÓN	EN BOGOTÁ DESPUÉS DE LA MIGRACIÓN	
 DISPONIBILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desabastecimiento constante de alimentos de la canasta familiar (leche, lácteos, huevos, harina de maíz, pollo y carne)</li> <li>Preocupación permanente de las familias para conseguir alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oferta estable y permanente de alimentos</li> <li>Disminuye la preocupación de las familias para conseguir alimentos.</li> </ul>		ENFOQUE DERECHO
 ACCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los elevados precios de los alimentos hacen que la compra de alimentos sea insuficiente para toda la familia.</li> <li>100% de recursos económicos son insuficientes para adquirir alimentos.</li> <li>Sistemas de comercialización y distribución que inhiben la libertad de elegir los alimentos.</li> <li>Redes de comercialización ilegal.</li> <li>Procesos de adquisición exhaustivos y desgastantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recursos económicos insuficientes para la compra de alimentos por bajos ingresos y falta de oportunidades laborales.</li> <li>Los recursos económicos permiten comprar alimentos suficientes (económicos) para toda la familia pero no variados.</li> <li>Entre el 40 y el 50% de los recursos económicos son destinados a la compra de alimentos.</li> <li>Libertad de elegir los alimentos que se desean consumir.</li> </ul>		DIGNIDAD
 CONSUMO	<ul style="list-style-type: none"> <li>Consumo insuficiente de alimentos (omisión de tiempos de comida)</li> <li>Alimentación fundamentada en Calorías provenientes de carbohidratos y bajo consumo de alimentos de origen animal, frutas y verduras.</li> <li>Cambios en la composición habitual de los tiempos de comida</li> <li>Desconfianza frente a alimentos entregados por el gobierno (caja CLAP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En los adultos persiste la alimentación fundamentada en Calorías provenientes de carbohidratos y bajo consumo de alimentos de origen animal, frutas y verduras por recursos insuficientes o falta de medios de conservación y/o preparación, los niños consumen una alimentación más variada a través de la asistencia alimentaria.</li> <li>Consumo de alimentos procesados y ofrecimiento a las niñas y los niños de “alimentos infantiles” en forma de “compensación”.</li> <li>Alimentación culturalmente aceptada que permite conservar la identidad venezolana (excepto en los casos de asistencia alimentaria)</li> <li>Bajo consumo de alimentos en los niños y niñas cuyos padres permanecen en Venezuela.</li> </ul>		ASPECTOS PSICO EMOCIONALES FELICIDAD ALIMENTACIÓN ADECUADA

Figura 1. Dimensiones de la Seguridad Alimentaria y Nutricional antes y después de la migración de Venezuela a Colombia. Resultados del estudio de Pico Jaramillo, 2020 (9)

temas de etiquetado nutricional a nivel mundial, que aún continúa, que por razones personales ya no acompaño. Todas estas experiencias han sido muy variadas y enriquecedoras profesionalmente.

Desde el punto de vista personal, la migración para mí ha sido una experiencia dura, de la cual no me arrepiento. He logrado que mi hijo se gradué en el Colegio Alemán de Medellín (venía del Colegio Humboldt de Caracas) y sea aceptado en la Universidad de Hamburgo para estudiar Ingeniería de Recursos Renovables, Agua y Clima. Cabe destacar que uno de los objetivos de mi propia migración era brindarle oportunidades de estudio a mi hijo. En este sentido pienso que lo estoy logrando. Aunque mi sueño original era que mi hijo se graduara en la Universidad Simón Bolívar de Ingeniero Mecánico y tener el honor de colocarle su medalla, debido a que trabajaba en esta casa de estudios, de hecho, lo hice por 18 años. Esos sueños se dejan atrás con la migración.

En el terreno personal, les cuento que es duro en las relaciones interpersonales, de pareja, la búsqueda de mirar hacia intereses comunes. El dejar a atrás a la familia. Colombia es muy parecida a Venezuela, que hoy en día en los mercados venden todos los ingredientes para las hallacas venezolanas. No he vivido la xenofobia de cerca, pero en los trabajos de investigación, si la hemos evidenciado. En la frontera, la viven los niños, adolescentes y madres que pasan diariamente a estudiar y a trabajar en Cúcuta y alrededores.

Desde una perspectiva financiera y de seguridad alimentaria. Cuando decidí migrar fue por episodios de inseguridad personal y mi salario de profesora de categoría Titular con 18 años de experiencia ya no me permitía comprar los alimentos de mi familia de 3 miembros, tenía que ahorrar la gasolina (con altibajos, estas situaciones después de 8 años aún se presentan) porque no era suficiente para trasladarme diariamente. Fue en ese momento que necesité salir del país, en búsqueda de mejores opciones personales y profesionales.

### **Discusión**

Antes de la migración, las dimensiones de la seguridad alimentaria: disponibilidad, acceso, consumo y estabilidad se ven afectadas, evidenciadas por el 78,1% en situación de inseguridad alimentaria en Venezuela (2). Las experiencias referidas por las cocineras y las madres reflejan los deseos de poder preparar y comer comidas sencillas como las pastas, el arroz con pollo o la carne; las cuales resultan un “sueño”, si el dinero no

fuera un problema. Destacan la ausencia de los platos tradicionales venezolanos incluyendo los postres (12) a la hora de comer. No solo deseos por las comidas que antes formaban parte de la mesa del venezolano, también se surgen los sentimientos de preocupación, los problemas para acceder a los alimentos en suficiente cantidad y calidad, la escasez y las fluctuaciones bruscas en los anaqueles (mercados), no poder seleccionar los alimentos deseados y la baja capacidad adquisitiva que presentan las familias. Estos sin duda alguna, son factores que han favorecido los movimientos migratorios de la población.

Al migrar, muchas de las dimensiones de la SAN mejoran, como la disponibilidad, el acceso y el consumo, pero en términos de cantidad, más no la calidad de la alimentación. El poder adquisitivo de los inmigrantes influye en sus elecciones alimentarias y en la diversidad de su dieta. Un menor poder adquisitivo se asocia al consumo de alimentos de elevada densidad calórica, elevado en alimentos ultra procesados, bajo en vitaminas, minerales y económicos, así como a una menor diversidad dietética (9,11,13). Como consecuencia, saciar el hambre, uno de los elementos de la inseguridad alimentaria severa, a expensas de la calidad de la dieta. Además, la baja calidad de la dieta es uno de los factores asociados al desarrollo de sobrepeso y obesidad (14,15).

Dependiendo del lugar a donde se migre, las condiciones encontradas en el país receptor y las características del propio migrante (estudios, ahorros, número de miembros de la familia migrantes, entre otros), los factores relacionados con la inseguridad alimentaria podrían no desaparecer. Tal como lo evidencia el estudio ENPOVE (Encuesta dirigida a la población venezolana que reside en el país) realizado en Perú, similar a la encuesta venezolana ENCOVI, que evidencia que la falta de acceso a los alimentos, junto con varias de las dimensiones de la inseguridad alimentaria aun prevalecen después de la migración en Perú. En migrantes venezolanos que residen en Perú, antes de la pandemia de COVID-19, la inseguridad alimentaria de los venezolanos fue de 76,3% (16), mientras que más recientemente, la inseguridad alimentaria moderada a severa se ubicó en 39% (17), aunque ha disminuido todavía es elevada. En venezolanos que residen en Trinidad and Tobago también es alta, donde casi nueve de cada 10 venezolanos aún viven con escasez de alimentos (86,61%) (18), entre otros de los elementos de la seguridad alimentaria y nutricional. Llegan por vía marítima, en calidad de inmigrantes ilegales en condiciones que ponen en peligro sus vidas.

De acuerdo con datos reportados por el Estado de la Seguridad Alimentaria y Nutrición del Mundo 2023,

Venezuela se ubica entre los cinco países de la región con mayor prevalencia de subalimentación (este índice utiliza otras variables diferentes a las escalas que miden la seguridad alimentaria y nutricional anteriormente utilizadas en los estudios de Venezuela, Perú, Trinidad y Tobago, Brasil y Ecuador), estando por debajo de Haití, Bolivia, Honduras y Nicaragua (19). Sin embargo, la tendencia en el descenso de la prevalencia de subalimentación puede estar influenciada por la ayuda humanitaria internacional que ha recibido el país. Sin duda, estos datos llaman la atención ante la realidad de los venezolanos frente al costo de la canasta alimentaria, la pérdida del poder adquisitivo del venezolano y pulverización del salario (20).

La migración conlleva a cambios en numerosos aspectos de la vida. Algunos se producen en cómo se ven las tradiciones culinarias, en sus usos, significados cuando se vive en otro país. El trabajo de Restrepo (11) muestra como el mantenimiento de las tradiciones culinarias en el país de llegada son una extensión de lo que se deja en el país de origen. La cultura gastronómica, los recursos de la infancia viajan también con los migrantes, cargados en los recuerdos, fotografías, libros de cocina de Scanonne, las recetas familiares y hasta utensilios de cocina apreciados. Por ejemplo, en Colombia, se encuentran en los mercados todos los ingredientes para preparar la hallaca venezolana, desde el pabito hasta las deliciosas hojas de plátano que le brindan ese sabor tan característico a este plato decembrino. Tal como lo indica Landaeta-Jiménez (21) al referirse a este plato típico, “el valor familiar y todas las clases sociales del país la consumen en navidad. La hallaca, ya es internacional, junto con la arepa, ha emprendido el viaje con cada venezolano que ha tenido que emigrar” (21).

En Colombia se han hecho esfuerzos sostenibles en políticas y programas para proporcionar a los venezolanos acceso a la salud y los servicios sociales. Sin embargo, es urgente ampliar la respuesta humanitaria y la cobertura del sector sanitario a la violencia de género que repercute en el riesgo de enfermedades infecciosas y en la salud mental en las comunidades de acogida (22). Un estudio sobre la situación de la población refugiada y migrante de Venezuela en Panamá, evidencia que, de las 42 posibles víctimas de la trata de personas identificadas, 14 eran de nacionalidad venezolana. En su mayoría se identifican casos de trata de personas con fines de explotación sexual (mujeres) y explotación laboral (hombres). Las posibles víctimas de trata pueden ser captadas desde Venezuela o en territorio panameño, dada la situación de vulnerabilidad en la que se encuentran debido a su inestabilidad económica e irregularidad migratoria. Especialmente se identifica a las

mujeres como población más vulnerable para ser captada dentro de redes de trata de personas (23).

Antes de migrar hay que investigar, conocer los requisitos exigidos por el país, para realizar una migración responsable. En Venezuela, aún hay posibilidades, pero hay que hacer multitareas (*Multitasking*), ser bien ingenioso y estar dispuesto a trabajar doble y triple jornada. Por ejemplo, en una reciente aplicación desarrollada para teléfonos, que ofrece servicios de transporte (moto, carros, envíos), se encuentran trabajando profesores universitarios, trabajadores y profesionales que complementan sus ingresos trabajando horas adicionales a las de su trabajo principal. Los que se dedican a tiempo completo a trabajar en esta aplicación pueden llegar a obtener ingresos de hasta 600 dólares semanales. Estas nuevas labores, han restado importancia a la inserción de los jóvenes en la educación universitaria, como consecuencia, muchos no continúan los estudios de cuarto nivel o se retiran sin culminar la universidad para trabajar o emigrar, sin una base educativa. A manera de ejemplo, en la Universidad Simón Bolívar donde trabajé 18 años, el número de profesores y estudiantes ha disminuido desde el año 2001 al 2022, pasando de 896 a 206 profesores (disminuyó 77%) y de 6060 estudiantes a 2687 (disminuyó 56%) (24).

Los que permanecen en el país, deben lidiar con la inestabilidad de la moneda venezolana, que hoy en día (noviembre 2023) ha sido desplazada por el dólar. Aun así, esta moneda extranjera sufre devaluaciones y es tratada como si fuera el Bolívar (la moneda nacional).

Ahora, solo sé que, si aun viviera en Venezuela, ya me habría jubilado, si estuviera ganando un salario digno. Teniendo a mi hijo estudiando en Alemania, voltee la mirada hacia Venezuela, a ver si después de casi ocho años de estar afuera, la situación de mi amada tierra era mejor, pero decidí voltear la mirada hacia otros lugares más lejanos, buscando una nueva reagrupación familiar.

### Agradecimientos

A las estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia Alba Rocío Pico y Adelina Restrepo por seleccionar estos temas en sus trabajos de grado. A las personas, principalmente madres y adolescentes que participaron como voluntarios en los estudios, todos migrantes venezolanos radicados en Colombia.

### Referencias

1. Organización Internacional de Migraciones OM. Datos e investigación [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.iom.int/es/datos-e-investigacion>

2. Universidad Católica Andrés Bello, Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales. Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2022 [Internet]. Caracas; 2022. Disponible en: <https://www.proyectoencovi.com/encovi-2022>
3. Caritas Venezuela. Monitoreo Centinela de la Desnutrición Infantil VENEZUELA AÑO 2021. [Internet]. Caracas; 2021. Disponible en: <https://caritasvenezuela.org/wp-content/uploads/sites/6/2022/04/BOLETIN-SAMAN-CARITASVZLA-2021.pdf>
4. Candela Y. Malnutrición en niños beneficiarios de programas comunitarios en alimentación y nutrición. *Anales Venezolanos de Nutrición*. 2020;33(2):123–32. Disponible en: [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522020000200123](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000200123)
5. Landaeta-Jiménez M, Jardim K, Carreño L, Vásquez E. Valoración del estado nutricional antropométrico de escolares venezolanos de 3 a 18 años. *Anales Venezolanos de Nutrición*. 2022; 35(1):5–15. Disponible en: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_avn/article/view/25396](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_avn/article/view/25396)
6. Organización Internacional de Migraciones. Informe sobre las migraciones en el mundo 2022 [Internet]. 2022. Disponible en: [www.iom.int](http://www.iom.int)
7. R4V Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela. R4V. Refugiados y migrantes de Venezuela. [Internet]. 2023. Disponible en: <https://www.r4v.info/es/home>
8. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 2018. 1–753 p.
9. Pico Jaramillo AR. Seguridad alimentaria y nutricional de familias migrantes venezolanas con asistencia alimentaria en Bogotá [Internet] [Tesis]. [Bogotá]: Universidad Nacional de Colombia; 2020. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/78054>
10. Pico R, del Castillo Matamoros S, Bernal J. Food and Nutrition Insecurity in Venezuelan Migrant Families in Bogotá, Colombia. *Front Sustain Food Syst*. 2021; 5: 634817. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fsufs.2021.634817>
11. Betancor Restrepo OA. Tradiciones culinarias en adolescentes venezolanos migrantes en Colombia [Internet]. [Bogotá]: Universidad Nacional de Colombia; 2021. Disponible en: <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/80988>
12. Herrera Cuenca M. Acerca del placer de comer en los estratos socioeconómicos bajos venezolanos. *An Venez Nutr* [Internet]. 33(2):141–8. Disponible en: [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522020000200141&script=sci\\_abstract](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-07522020000200141&script=sci_abstract)
13. Wood JM, Booth AO, Margerison C, Worsley A. What factors are associated with food security among recently arrived refugees resettling in high-income countries? A scoping review. *Public Health Nutr*. 2021;24 (13): 4313–27. Disponible en: <https://www.cambridge.org/core/journals/public-health-nutrition/article/what-factors-are-associated-with-food-security-among-recentlyarrived-refugees-resettling-in-highincome-countries-a-scoping-review/9BE41DDD57D428A2E3F72406BE56C22B>
14. Frongillo EA, Bernal J. Understanding the coexistence of food insecurity and obesity. *Curr Pediatr Rep* [Internet]. 2014;2(4):284–90. Disponible en: <http://link.springer.com/10.1007/s40124-014-0056-6>
15. Frongillo EA. Confronting myths about household food insecurity and excess weight Using a life course approach and a bio-cultural perspective to understand the food insecurity and obesity paradox. *Cad Saude Publica* 2013;29(2):229–30. doi: 10.1590/s0102-311x2013000200005.
16. Vargas-Vásquez A, Aparco JP, Hernández-Vásquez A, Pisfil-Benites N, Fuentes-Rivera HT. Food Insecurity among the migrant Venezuelan population in Peru during the COVID-19 pandemic. *Rev Chil Nutr*. 2022; ;49(4):524–5. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000500524&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000500524&script=sci_arttext&tlng=pt)
17. Hernández-Vásquez A, Vargas-Fernández R, Visconti-López FJ, Aparco JP. Prevalence and socioeconomic determinants of food insecurity among Venezuelan migrant and refugee urban households in Peru. *Front Nutr*. 2023;10:1187221. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2023.1187221/full>
18. Saint Ville A, Francis-Granderson I, Bhagwandeem B, Mohammed M. Food insecurity in Venezuelan migrants in Trinidad and Tobago using the food insecurity experience scale. *Frontiers in Public Health*. 2022 Sep 28;10:925813. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2022.925813/full>
19. FAO, FIDA, OMS, PMA, UNICEF. Estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023 [Internet]. Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. Roma: FAO; IFAD; WFP; WHO; UNICEF; 2023 jul. Disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/es/c/cc6550es>
20. Mata C, Hernández P. Mirador Salud. 2023. p. 1–2 Estado de la Seguridad Alimentaria y Nutrición en el Mundo (SOFI) 2023. ¿Cómo estamos?. Caracas; 2023. Disponible en: <https://miradorsalud.com/estado-de-la-seguridad-alimentaria-y-nutricion-en-el-mundo-sofi-2023-como-estamos/>
21. Landaeta-Jiménez M. La hallaca tradición y nutrición. *An Venez Nutr*. 2022;34(2):105–9.
22. Correa-Salazar C, Page K, Martínez-Donate A. The Migration Risk Environment: Challenges to Human Security for Venezuelan Migrant and Refugee Women and Girls Pre- and Post-Migration to Colombia. *J Migr Hum Secur*. 2023;11(2):175–93.
23. UNHCR ACNUR, OIM, UNICEF, OEA. Situación de la Población Refugiada y Migrante de Venezuela en Panamá [Internet]. Panamá; 2019. Disponible en: <https://respuestavenezolanos.iom.int/es/resources/panama-situacion-de-la-poblacion-refugiada-y-migrante-de-venezuela-en-panama-agosto-2018>.
24. División de Ciencias Físicas Matemáticas. Universidad Simón Bolívar. USB en cifras [Internet]. Caracas; 2023. Disponible en: <https://www.secretaria.usb.ve/inicio/indicadores>

Recibido: 06-09-2023

Aceptado: 12-04-2024