

# **Los alimentos nutraceuticos, otra alternativa para alcanzar bienestar y salud**

Cristian David Castellanos Cuellar

Asesor

Juan Sebastián Ávila Santos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades (ECSAH)

Sociología

2024

## Resumen

En este artículo se expone un análisis de investigación que se realiza desde una innovación social por medio de Luludi Alimentos Nutraceúticos, por tanto, siendo un emprendimiento familiar se manifiesta en crear y comercializar una variedad de productos naturales como es el caso de su producto insignia, el Pan masa madre. El ánimo de esta innovación social es el querer impactar profundamente la necesidad de crear cultura a las masas, impartiendo información esencial de cuales alimentos son ricos en nutrientes para el cuerpo y que su organismo este en óptimas condiciones. En este caso las familias requieren con el fin de gozar de buena salud y bienestar. Es así como se indaga sobre las maneras en que se ve en las sociedades desde una reflexión sobre el consumo de alimentos naturales teniendo en cuenta que en los procesos que buscan perdurabilidad de los alimentos se realizan diferentes químicos que podrían poner el riesgo a las personas e incluso privarlas de los nutrientes necesarios para el cuerpo humano. Es por eso que entre las razones por lo que las compañías que suplen alimentos con etiqueta que mencionan “sus nutrientes y excesos”, circulan sin restricciones gracias a la gran demanda que abunda en el consumismo en consecuencia de la sobrepoblación abasteciendo a un ritmo estrepitoso. Las causas de desconocer que existen otras alternativas de conseguir alimento menos pesado y mucho más nutritivo para el cuerpo realizando una mejor digestión. Por otro lado, se destaca este emprendimiento que mediante una investigación cualitativa se da a conocer la experiencia y se desprende de lo cotidiano, centrándose en otra alternativa viable para la obtención de alimentos saludables.

**Palabras Clave:** Nutraceúticos, alimentación, Salud, Innovación Social, Cuerpo Emprendimiento, Bienestar, Químicos.

## Abstract

This article presents a research analysis that is carried out from a social innovation by Luludi Alimentos Nutraceuticos, therefore, being a family business, it manifests itself in creating and marketing a variety of natural products such as its flagship product, Sourdough Bread. The spirit of this social innovation is to want to deeply impact the need to create culture for the masses, providing essential information about which foods are rich in nutrients for the body and that their organism is in optimal condition. In this case, families require it in order to enjoy good health and well-being. This is how it investigates the ways in which it is seen in societies from a reflection on the consumption of natural foods, taking into account that in the processes that seek the durability of foods, different chemicals are made that could put people at risk and even deprive them of the nutrients necessary for the human body. That is why, among the reasons why companies that supply food with labels that mention “their nutrients and excesses” circulate without restrictions thanks to the great demand that abounds in consumerism as a result of overpopulation supplying at a tremendous pace. The causes of not knowing that there are other alternatives to obtain less heavy and much more nutritious food for the body by carrying out better digestion. On the other hand, this undertaking stands out, which through qualitative research makes the experience known and is detached from the daily, focusing on another viable alternative for obtaining healthy food.

**Keywords:** Nutraceuticos, food, Health, Social Innovation, Body Entrepreneurship, Wellness, Chemicals.

## Tabla de contenido

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Introducción.....             | 5  |
| Justificación.....            | 7  |
| Problemática.....             | 9  |
| Metodología.....              | 11 |
| Resultados.....               | 13 |
| Conclusiones.....             | 16 |
| Recomendaciones.....          | 18 |
| Referencia Bibliográfica..... | 19 |

## Introducción

El objetivo principal es el de analizar el desarrollo de Luludi Alimentos Nutraceúticos como experiencia de innovación social manifestada desde el emprendimiento. Esta Se da a conocer desde el territorio del departamento del Caquetá en el municipio de Florencia, exactamente en el barrio los Alpes. Distinguida como una alternativa viable en la producción de alimentos saludables conectado a todo lo que ofrece el cultivo orgánico.

Luludi Alimentos Nutraceúticos. Es un proyecto de emprendimiento de innovación social que está representado por un núcleo familiar compuesto por el señor Libardo Lozano Bahamon y su señora esposa. En el año 2020 por la preocupación de un embarazo de alto riesgo de su primer hijo, la familia tomo la decisión de querer alimentar a su hijo lo más saludablemente posible. A raíz de este desenlace el señor Libardo con estudios en gastronomía se inclinó de una de las ramas de la alimentación. La digestión.

El conocer todo el mecanismo de cómo funciona el organismo de los cuerpos y que lo llevo a investigar con más intensidad las alternativas de alimentos que no tuvieran que ver lo menos posible con procesado químico. Limpios. Orgánicos, naturales, semillas, se incluyó en su repertorio el concepto de masa madre y desde ahí la familia se interesó por conocer más las propiedades nutritivas de su principal producto. El pan masa madre. Galletas de orellanas, tomates y frutas deshidratados que al final de su combustión se replicaban en galletas sin ningún toque de conservantes ni adictivos. Gracias a estas acciones, este proyecto se encamino en construir una innovación social que intenta resolver un panorama crucial y al margen de lo comercial para las comunidades del territorio. Recalcar la necesidad de construir en la cultura de las masas esta reflexión la manera de como las gentes se nutren. Retirando el velo que oculta una realidad en el fenómeno de la producción de alimentos en escala mayor que procesa la agroindustria y que circula

en el entorno global, en este caso local del territorio del Caquetá. Con la finalidad de llenar los estómagos, sin pensar que existe una causa y efecto que se materializa al ir de a poco deteriorando la salud.

La definición de Nutraceúticos se da como el reconocimiento a la importancia de cuidar la salud. Este concepto surgió por el Dr. Stephen de Felice, director de la Fundación de Medicina Innovativa. Él planteo que cualquier sustancia de origen natural es beneficioso para la salud, tratamientos de enfermedades crónicas y degenerativas que integran los alimentos procesados y mal nutrición, (Pérez, 2006, p.21).

## Justificación

El ecosistema de actores al que la innovación social Luludi Alimentos Nutraceúticos hizo conexión participando activamente en el proyecto fueron tres principalmente: El Centro de Investigación Sena Angostura, ubicado en el departamento del Huila exactamente en el municipio de Campo Alegre. En este centro Libardo y su esposa quisieron comprobar por estudios científicos la calidad del Pan masa madre. Que tan bueno y saludable es, que tanta proteína contenía en su proceder, y si estaba su conservación en buenas condiciones. Esas fueron las preguntas que se introdujeron para realizar dicho estudio.

Una vez los profesionales del centro de investigación realizaron y concluyeron los estudios del pan masa madre, en el proceso se arrojó de inmediato los resultados. El pan masa madre obtuvo un 14% de proteína muy similar a la carne en nutrientes, con la diferencia que el pan masa madre su digestión en el organismo es mucho más liviana en absorber los nutrientes. Aun así, el centro científico recomendó que a la hora de hornear el pan masa madre, humedecer un poco más el ambiente del horno con el fin de conseguir un producto de mucha más calidad. Una influencer de redes sociales digitales solicitando que por privacidad su identidad fuera anónima. Gracias a las redes que Luludi como innovación tejió al comercializar sus productos.

Esta influencer se interesó en adquirir el pan masa madre y su experiencia fue cautivante ya que se interesó por solicitar el permiso a los representantes de Luludi para impartir información crucial a sus seguidores de lo importante que es alimentarse saludablemente y cambiar los hábitos de comer embutidos y otros alimentos procesados. Un impacto positivo en seguir forjando cultura y conseguir mejor bienestar.

La secretaria de planeación rural en Florencia Caquetá, al también tener participación con la familia del emprendimiento se pusieron al acuerdo de brindar apoyo para la siembra de cultivo

orgánico, pero a la misma vez enseñando a las comunidades y al gobierno local el impacto que tendría la innovación social Luludi, con la idea promover cultura ciudadana educando por medio de talleres con temáticas en la importancia de cómo cuidar la salud y el bienestar desde una buena alimentación.

## Problemática

Los alimentos están catalogados por el tipo de procesamiento al que se encuentra intervenido. Entre ellos se encuentran los que son procesados a base de químicos y los alimentos que se encuentran en la naturaleza y contienen propiedades beneficiosas para la salud. El papel central de la comida en la evolución de la humanidad ha sido reconocido desde muchas disciplinas, como la antropología y la sociología. Es por eso que es tan esencial para la sociedad poder alimentarse de la manera más fresca y natural posible. Es la razón por la que Luludi Alimentos Nutraceúticos trata de desempeñar este papel lo mejor posible. Es una tarea ardua de crear conciencia a las personas de la región local y no solo de este territorio, también de otros por medio de voz a voz, recomendaciones de clientes frecuentes, han podido conocer de estos productos como lo es el Pan masa madre, ya que es muy solicitado en sus pedidos.

Con este artículo se pretende abordar las prácticas alimentarias no sólo como comportamientos o hábitos, sino también como prácticas sociales, en este caso, las horas no acordadas para comer, o las situaciones como el trabajo u ocio. O sencillamente en los momentos cuando el hambre despierta. Una metáfora que indica el siguiente apartado: “la fuerza de la boca”. (Muchnik, 2003). Un acto que siempre estará latente.

Ante este gran reto que perfila este fenómeno de los alimentos con conservantes que ofrece el mercado, gracias a la innovación social Luludi Alimentos Nutraceúticos, es una oportunidad de crear conciencia en las familias de Florencia y de otras regiones como una alternativa viable y natural en el mercado. Este emprendimiento, es reconocido y adoptado por personas que siguen la línea de cuidarse mejor en alimentos balanceados, como también muy recomendado y dado para personas identificadas con enfermedades y al que su médico recomienda una dieta saludable para el adecuado funcionamiento y bienestar de los cuerpos. Es así como García explica:

Como el revuelo de consumo excesivo de embutidos que ofrece las grandes cadenas de supermercados en la canasta familiar. Los paradigmas de la concepción de una alimentación saludable que tiene las masas, gracias a las propagandas que ofrece los medios de comunicación mercantil, hacen escoger que para los alimentos frescos están las tiendas tradicionales de barrio y en los supermercados la alimentación fresca. (Fernando García, 1998).

Las familias también son una pieza fielmente importante ya que hacen parte de este ciclo repetitivo que las grandes industrias alimentarias colonizan la cultura, vendiendo su verdad, que su alimento exportado por sus marcas reconocidas es el mejor, menos dañino que comprometa el bienestar de la salud. Es la realidad de la globalización mercantil que se vive en estos tiempos y es por eso la necesidad de despertar, educarse, añadir información y darse cuenta que existen variedad de alternativas para obtener alimentos nutritivos que faculten lo que el cuerpo pide como recompensa al desgaste de su demanda. Para esta familia que impacta por medio de esta innovación social, que gracias a la curiosidad de querer aprender más sobre el cuidado del organismo y la salud del núcleo primario. El saber que existen otros alimentos que por desconocimiento no se sabía que su proceder.

## Metodología

El tipo de investigación que se le realizó a Luludi alimentos nutraceúticos fue de tipo cualitativo. Se utilizó técnica de entrevista semiestructurada con preguntas abiertas que estarán expuestas a continuación:

1. ¿Qué te motivó a iniciar este emprendimiento familiar?
2. ¿Cómo describirías tu producto en una sola oración?
3. ¿Existe alguna contribución por parte de alguna entidad que aporte colaboración dentro de su emprendimiento?
4. ¿Qué desafíos socioeconómicos existen en el cumplimiento de los objetivos de su emprendimiento?

Con las respuestas a dichas preguntas se logró conocer las razones del porque nació este emprendimiento, que significa para los actores que lo representa, a que finalidad se deseaba llegar, su impacto que al parecer el propósito solo era para cambiar los hábitos alimenticios de ellos mismo y sus hijos, alcanzaron a masificar a otros actores indirectamente y de esa manera con el mensaje de que existe otra alternativa de comer saludable se impactó sorpresivamente a las gentes con que se filtraba el adquirir los productos en el entorno.

La observación y la escucha contribuyeron en este proceso de producción y recolección de información significativa que faculta todo lo que se menciona en este trabajo de investigación.

La acción participativa se produjo ya que junto al entrevistador se pudo amplificar la experiencia del gran impacto que se está logrando conseguir mediante la innovación social de Luludi.

El estilo de esta entrevista es de microrrelato. En ella se narró desde que momento se decidió por tomar acción basándose en la preocupación de crianza y vivencia de los infantes de esta familia. El querer el señor Libardo y su esposa educarse de cómo debería funcionar de manera óptima el metabolismo de los organismos en obtener los nutrientes necesarios en el proceso de la alimentación. Aprender los saberes en los conceptos como nutraceuticos, y por qué las grandes preocupaciones que aqueja por medio de estados patológicos de lo que diariamente se consume gracias los productos convencionales del mercado.

## Resultados

Como resultado de esta investigación y basándose en la tabla de las actividades I+D+i. el cual indica en que nivel de maduración se encuentra Luludi como innovación social. se encontró que el nivel de maduración del índice: “Gestión de las ideas y de la creatividad” TLR 2. - formulación conceptual de la tecnología/proceso/. Ya que esta fase se identifica los actores que están involucrados en el proyecto. En este caso la familia, y mediante las investigaciones académicas y científicas de la familia del querer saber más que tipos de alimento naturales son provechosos y en base a su producción certificar su calidad. Se aprovecha la oportunidad de hacerle estudios al producto principal el pan masa madre. Con este resultado y gracias a la participación de actores del ecosistema, “Sena Angostura, influencer de redes digitales y secretaria de planeación rural de Florencia. Cumpliendo cada actor del ecosistema acertadamente su papel. Se tiene claridad como va dirigida esta innovación planteada.

Adjuntando dentro de los resultados que demostró la innovación social Luludi, también se encuentra en el índice. Gestión del Proceso. En el nivel de maduración TLR 5: “Tecnología/proceso/ metodología demostrada en entornos relevantes”. Ya que esta fase de la innovación ya se encuentra en desarrollo desde el año 2020 ya que fue el nacimiento del propósito de crear la innovación Luludi el nacimiento de alto riesgo del primer hijo de la familia representante de la experiencia. Está muy bien sustentada para permitirse una sostenibilidad en el tiempo. La meta.

Crear conciencia de invitar a encontrar el bienestar cuidando la alimentación. No solo es el acto de comer. En el organismo, por ejemplo, el microbiota asimila los nutrientes que el cuerpo recibe, pero si no los hay, sin son escasos, o contaminados por alimentos pesado y con procesado químico. El microbiota se desgasta y no cumpliría su importante función. Aprovechar los nutrientes de los alimentos. En consecuencia, se perjudica la salud a lo que no todas las gentes no

prestan mucha atención en alcanzar una mejor calidad en la salud y el bienestar por estar desinformados por falta de educación sobre alimentos saludables.

La idea crucial que plasma la innovación se gesta como una alternativa viable para seguir la secuencia de una alimentación balanceada y natural. El origen de este beneficio estuvo diseñado para los niños del núcleo primario y los mismos padres que son los principales ejecutores del emprendimiento.

Encontrar algún panorama esperanzador de optar por otra alternativa de alimentación balanceada. Los alimentos que ofrece la cadena de comercialización agroindustrial en su gran mayoría de producción, su propaganda es reconocida con productos de alto índice de tratamiento químico que añade más conservantes, embotellados, enlatados, empaquetados, abierta para el público sin pensar en los riesgos que puede contraer en el futuro. Desde una perspectiva antropológica, no hay duda de que la industria alimentaria es una actividad que se ha globalizado. (Rebato, 2009).

Luludi es un trabajo de enfoque y perseverancia. Cumpliendo cada actor su rol basándose en la idea original de priorizar a los niños de la familia. Una alternativa de enseñar a comer de forma saludable fomentando educación a las familias impactadas.

Luludi es un proyecto que intensifica culturalizar otra forma distinta llevar alimentos más libres de conservantes a la mesa de los hogares del territorio. Existen actores sociales que colocan por encima su distinción social y económica, persistiendo en que consumir alimentos de las mejores marcas del mercado se están alimentando sanamente. Y para los que las personas menos adineradas o salaridas piensan que solo pueden alcanzar en llenar sus estómagos. Los alimentos

forman parte de la construcción de las identidades de individuos y sociedades. “Dime lo que comes te diré quién eres”, una afirmación de hace aproximadamente dos siglos, (Brillat Savarin, 1825).

## Conclusiones

En este artículo resuelve crear consciencia de los alimentos que se consume, esta innovación social se desliga a lo que dicta el mercado. El reconocimiento de brindar una alternativa de conocer, transmitir y educar a las gentes de prestar atención al tipo de alimentos que se consume. Aprovechar las propiedades de sustancias naturales que acumulan propiedades ricas en nutrientes y que abarca el concepto que se mencionó al principio. Nutraceuticos. Aunque es un reto enorme al que el Estado y demás organizaciones no prestan mucha atención a estas reacciones que a futuro perjudican el bienestar y la salud de las sociedades. Mas bien se evidencia engordando chequeras y llenando bocas desde el consumismo, mientras se siga evidenciando esta problemática. La apariencia es un simulacro de la realidad, (Baudrillard, 1984).

Se reconoce la importancia que tiene la innovación social Luludi ante la realidad que somete la industria. Haciendo notar formas distinguidas las clases sociales que hacen pensar que tienen el control de obtener los alimentos más caros “Saludable” y refinados. Por ende, se sienten a salvo de contraer enfermedades por la falta de nutrientes necesarios que suministra las industrias alimenticias. Todos corren el mismo riesgo sin distinguir clase o estatus social. Esta la reflexión sobre adoptar una manera distinta el de obtener alimentos menos procesados y más natural para alcanzar un balance optimo en el cuidado de la salud.

Este emprendimiento también beneficia a los clientes que se han interesado en obtener dichos productos, por sus propias experiencias les ha sido de buen gusto al degustar el pan masa madre, galletas de orellanas, o futas deshidratadas, y sentirse mejor, o por otro lado, actores con estados patológicas, que por receta médica no pueden consumir algunos alimentos que se relacionen con sus enfermedades por el exceso y es necesario restringirse. pero como también

existen otros actores que siguen una dieta, cuidan su cuerpo, reconocen el deber ser de la innovación social y apoyan en estar al acuerdo con el mensaje que Luludi transmite.

## Recomendaciones

Es muy necesario implementar educación sobre temas como la alimentación. No existe una materia académica, una enseñanza, talleres comunitarios entre muchas otras acciones que se pueden plantear en cómo se debería comer saludablemente y gozar de un bienestar social. La falta de información, el reto de educar a las masas realza esta distorsión que existe es muy preocupante para las actuales generaciones y las venideras.

La alimentación no se puede desligar de la salud, lo social, cultural y lo económico. Un factor fundamental que remediablemente necesita ser intervenida con prioridad. Existe una cultura que no proporciona como requisito cuidar la salud mediante los alimentos naturales. Mas bien los comportamientos sociales están más afinados en lo que declara el consumismo y lo que puede ofrecer. El factor monetario va muy ligado a que actores que tienen gran estatus social pueden llevar buenos alimentos a sus hogares. Para los actores de limitados recursos económicos, conseguir el alimento más convencional y menos natural, una tarea que solo lleva al propósito de llenar estómagos y a la mala nutrición.

El Estado debería ser garante de este tipo de innovación. Es una oportunidad grandiosa de que los gobiernos se enfoquen e inviertan y hagan parte directa en este tipo de proyecciones. Una crítica muy necesaria para empezar a reconocer la importancia de alimentarse saludablemente, crear cultura a las comunidades empezando desde los hogares, apoyar emprendimientos a los focos rurales para abastecer a la urbanidad. Es por esa razón crear conciencia un propósito a destacar de Luludi a lo que la hace innovación por su impacto a las comunidades de mejorar los hábitos alimenticios del territorio

### Referencia Bibliográfica

BBC Scotland (2010). La Autopista de la Alimentación. Título original: “Food Super Highway”. (Archivo de video). Recuperado de [https://www.documaniatv.com/social/la-noche-tematica-la-autopista-de-la-alimentacion-video\\_e5cb7aad2.htm](https://www.documaniatv.com/social/la-noche-tematica-la-autopista-de-la-alimentacion-video_e5cb7aad2.htm)

Bettaglio, M. (2021). Innovación social a través de la narrativa gráfica: periodismo gráfico, auto narración y testimonios para el cambio social. Revista Iberoamericana De Economía Solidaria E Innovación Socio ecológica, 4(1). <https://doi.org/10.33776/riesise.v4i1.5302>

Gambella Sara. (2023), RESONANCIA. UNA SOCIOLOGÍA DE LA RELACIÓN CON EL MUNDO. Recuperado de <https://revistaseug.ugr.es/index.php/TNJ/article/view/28108>

Giraldo, F; Ortiz, L. (2020). Laboratorio de Innovación Social: escenario de participación, apropiación social e interdisciplinariedad. Social Innovation Lab: scenario of social par. European Public & Social Innovation Review. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31053180025>

Hernández, R. (2014). Metodología de la Investigación. Ciudad de México: Mc Graw Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/>

Jailler, É; González, S; Arias, C; Suárez; L (2020). Construyendo la innovación social. Guía para comprender la innovación social en Colombia. Capítulos 1 y 2. DOI: <http://doi.org/10.18566/978-958-764-809-6>

Mauleón, J. (2004). El Sistema Alimentario como área de estudio para la Sociología. VI Congreso Vasco de Sociología. Recuperado de [http://www.unavarra.es/puresoc/pdfs/c\\_ponencias/mauleon.pdf](http://www.unavarra.es/puresoc/pdfs/c_ponencias/mauleon.pdf)

Medina, R; & Basurto, C. (2018). Discusión de los distintos tipos de innovación. Revista Publicando, 5(15 (2)), 59-99. <https://core.ac.uk/reader/236644000>

Méndez, Benito. (2001). Del consumo alimentario a la sociología de la alimentación. Recuperado de

[https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf\\_DYC/DYC\\_2001\\_60\\_5\\_17.pdf](https://www.mapa.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/revistas/pdf_DYC/DYC_2001_60_5_17.pdf)

Meneses, T. (2022). TRL e Innovación Social. [Objeto\_virtual\_de\_aprendizaje\_OVA]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/51138>

Muchnik, J. (2006). IDENTIDAD TERRITORIAL Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS: PROCESOS DE CALIFICACIÓN Y COMPETENCIAS DE LOS CONSUMIDORES. Recuperado de [https://agritrop.cirad.fr/533298/1/document\\_533298.pdf](https://agritrop.cirad.fr/533298/1/document_533298.pdf)

Najera, A. (2010). DEL posol a la dooCa doHola: Cambios es las Prácticas alimentos es Dos ComuniDaDes tojolabales. Recuperado de

<https://www.semanticscholar.org/reader/19628f1978e1d030dda445a7950497361108c954>

Pérez Leonard, Heidy. Nutracéuticos: componente emergente para el beneficio de la salud. 0138-6204 ed., vol. XL, La Habana, redalyc.org, 2006. 3 vols. revista@icidca.edu.cu, <https://www.redalyc.org/pdf/2231/223120665003.pdf>.

Salamanca, O. (2020). Cómo escribir un artículo científico Abrir este documento utilizando ReadSpeaker docReader . CES Medicina, 34(2), 169-176.

<http://www.scielo.org.co/pdf/cesm/v34n2/0120-8705-cesm-34-02-169.pdf>

Sanz Porras, J. “Aportaciones de la sociología al estudio de la nutrición humana: una perspectiva científica emergente en España.” Nutrición Hospitalaria [Inglaterra], 23 ed., no. 6, 9 VI 2008, pp. 531-535. ISSN 0212-1611.