

**Tradición y cambios en los hábitos alimentarios en las comunidades de  
 Ustupu y Yandup, Guna Yala. 2025.**

Tradition and changes in eating habits in the communities of Ustupu and  
 Yandup, Guna Yala. 2025.

**Taira Edilma Stanley**

Universidad de Panamá, Panamá

[taira.stanley@up.ac.pa](mailto:taira.stanley@up.ac.pa)

<https://orcid.org/0000-0003-0837-0324>

Recibido 24/11/25 Aceptado 15/12/25



DOI: <https://doi.org/10.48204/j.cnacionales.n38.a9325>

**Resumen**

El presente estudio descriptivo narra los procesos de transformación alimentaria que viven las comunidades de Ustupu y Yandup, ubicadas en la comarca de Guna Yala, Panamá. A partir de observaciones directas, entrevistas informales y registros visuales, se analizan las prácticas culinarias tradicionales y los cambios introducidos por el comercio y la modernización producto del turismo y la apertura de la carretera Llano-Gardi. La investigación revela que la dieta guna, antaño basada en productos del mar, plátano, coco y yuca, ha incorporado alimentos procesados y bebidas azucaradas, modificando los hábitos y la salud comunitaria. La narración combina descripción cultural y análisis social, resaltando la tensión entre la conservación de la identidad y la adaptación a la economía contemporánea.

**Palabras clave:** alimentación guna, cultura tradicional, cambio cultural, hábitos alimentarios.

**Abstrac**

This descriptive and ethnographic study explores the transformations in dietary habits within the Guna communities of Ustupu and Yandup, located in the Caribbean region of Guna Yala, Panama. Through field observation, informal interviews, and photographic records, the research narrates how traditional food practices—rooted in the use of coconut, plantain, cassava, and seafood—are gradually giving way to processed foods and imported products. The narrative highlights the cultural meaning of eating and the social tensions generated by modernization and tourism. The findings reveal that while traditional culinary customs persist as a form of identity and community cohesion, new consumption patterns are

reshaping health, economy, and cultural practices. The study concludes that food in Guna Yala represents a dynamic intersection between tradition, adaptation, and cultural resilience.

**Keywords:** Guna diet, cultural change, traditional food.

## Introducción

El territorio de Guna Yala, extendido sobre una franja caribeña del noreste panameño, conserva una de las tradiciones culturales más vigorosas del istmo. Sin embargo, las comunidades insulares, como Ustupu y Yandup, enfrentan transformaciones profundas en su alimentación. Lo que antes era una rutina colectiva de pesca, cultivo y preparación comunal, se ha visto afectado por la llegada de productos empacados, el turismo y el comercio marítimo.

El presente estudio tiene como propósito describir y narrar los cambios en los hábitos alimentarios en estas comunidades, observando las dinámicas cotidianas, las motivaciones de las familias y los significados culturales asociados al acto de comer.

El análisis de los hábitos alimentarios en las comunidades de Ustupu y Yandup requiere partir de una visión integral del sistema alimentario como un conjunto interrelacionado de factores sociales, ecológicos y culturales. Según Bertalanffy (1976), un sistema “es un todo que no se puede separar en partes independientes, pues posee propiedades que no tiene ninguna de las partes por sí solas”. En este sentido, los sistemas alimentarios no pueden entenderse como simples cadenas de producción o consumo, sino como estructuras vivas en las que se articulan prácticas, saberes y valores comunitarios.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2017) define el sistema alimentario como “la suma de los diversos elementos, actividades y actores que, mediante sus interrelaciones, hacen posible la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos” (p. 4). Esta definición enfatiza la dimensión interdependiente del sistema, que abarca tanto los procesos materiales como los simbólicos asociados al acto de alimentarse.

De forma complementaria, Ericksen (2007) concibe los sistemas alimentarios como redes complejas determinadas por factores biogeofísicos y socioeconómicos que inciden

directamente en la seguridad alimentaria y el bienestar social. Estos sistemas comprenden desde la producción agrícola y pesquera hasta la comercialización y el consumo final, pasando por los contextos ambientales, políticos y culturales que los condicionan.

### **Dimensiones del sistema alimentario**

Ericksen (2007) identifica cinco dimensiones clave para entender los sistemas alimentarios:

1. Las interacciones entre los ambientes humanos y biogeofísicos, que influyen en la forma en que los recursos naturales son utilizados.
2. Los factores ambientales, como el clima, la calidad del suelo y la disponibilidad del agua.
3. Los factores socioeconómicos, relacionados con la tecnología, la cultura, la demografía y las condiciones económicas.
4. Las actividades propias del sistema, desde la producción hasta el consumo.
5. Los resultados que se reflejan en la seguridad y soberanía alimentaria, la sostenibilidad ambiental y el bienestar social.

En el contexto guna, estos factores se expresan en la relación que las comunidades mantienen con el mar, la tierra y los alimentos. Ustupu y Yandup son comunidades insulares cuya subsistencia tradicional ha dependido de la pesca artesanal, la recolección de productos del mar y el cultivo de alimentos básicos como el plátano, el coco y la yuca. Sin embargo, la creciente inserción en los circuitos comerciales nacionales ha generado cambios en los hábitos alimentarios, incorporando productos procesados y reduciendo el consumo de alimentos tradicionales.

### **Cultura y comportamiento alimentario**

El comportamiento alimentario constituye un fenómeno biopsicosocial, en el que confluyen factores biológicos, psicológicos, sociales y culturales. Contreras (1995) explica que la manera de comer responde tanto a necesidades fisiológicas como a procesos culturales que otorgan sentido al acto de alimentarse. Desde esta perspectiva, la alimentación no puede

entenderse como un hecho individual, sino como una práctica social en la que se expresan las identidades colectivas.

Geertz (2001) señala que las prácticas alimentarias son expresiones simbólicas que comunican valores y pertenencias dentro de un grupo social. De manera similar, Goody (1995) sostiene que la comida no solo cumple una función nutricional, sino también social, al estructurar jerarquías, rituales y vínculos de solidaridad.

En el caso de Ustupu y Yandup, la preparación de los alimentos tradicionales —como el pescado con coco, el banano hervido— está cargada de significados culturales. Estas prácticas refuerzan los lazos familiares y comunales, además de transmitir conocimientos ancestrales. No obstante, el ingreso de alimentos industrializados y enlatados ha modificado gradualmente los valores asociados a la alimentación, introduciendo patrones de consumo propios de la economía global.

### **Seguridad y soberanía alimentaria**

La seguridad alimentaria se define como la condición en la cual “todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias” (FAO, 2017, p. 12). Por su parte, la soberanía alimentaria, propuesta por movimientos sociales y teóricos como Altieri y Toledo (2011), hace referencia al derecho de los pueblos a decidir sus políticas de producción, distribución y consumo de alimentos, en armonía con su entorno cultural y ambiental.

En Guna Yala, la dependencia creciente de alimentos importados ha debilitado la soberanía alimentaria. Las condiciones geográficas y la apertura de la carretera Llano Gardi han facilitado la llegada de productos procesados, pero también han contribuido a la pérdida de autosuficiencia local y a un incremento en los niveles de desnutrición infantil. La FAO (citada en *La Estrella de Panamá*, 2018) reporta que el 55 % de los niños y niñas en la comarca Guna Yala sufren desnutrición crónica, lo cual refleja el impacto de los cambios en los sistemas alimentarios tradicionales.

## **El sistema alimentario en Ustupu y Yandup**

Históricamente, las comunidades gunas han mantenido un equilibrio entre la producción agrícola, la pesca y el intercambio solidario. En Ustupu y Yandup, la pesca sigue siendo una actividad central, tanto para el autoconsumo como para la venta a hoteles y comerciantes. Los productos del mar —como peces, pulpos, langostas y cangrejos— forman parte esencial de la dieta local y del intercambio económico (Pérez, 2020).

Sin embargo, los procesos de modernización y turismo han transformado la economía local. Muchos habitantes han sustituido el trabajo agrícola por actividades comerciales o de servicios, reduciendo la producción de alimentos tradicionales. Esta transformación ha generado una dependencia alimentaria que impacta directamente en la salud y en la identidad cultural de los Gunadule.

Desde la perspectiva teórica, estas transformaciones pueden entenderse como parte del proceso de globalización alimentaria, donde los sistemas locales se ven absorbidos por modelos de consumo masivo. En consecuencia, las comunidades de Ustupu y Yandup enfrentan el desafío de equilibrar la preservación de sus tradiciones culinarias con las presiones del mercado moderno.

## **Metodología**

El presente estudio se enmarca en un enfoque descriptivo cualitativo, dado que el fenómeno objeto de análisis se centra en el hábito alimentario tradicional y no tradicional en las comunidades indígenas de Yandup y Ustupu, en la Comarca Guna Yala. Este enfoque nos permitió comprender, interpretar y describir las prácticas alimentarias, así como las transformaciones que estas han experimentado en relación con factores culturales, ambientales y sociales producto de los cambios ocurridos en estos últimos años por la afluencia del turismo y la apertura de la carretera Llano Gardi.

Asimismo, la investigación adopta un diseño transversal o transeccional, el cual se caracteriza por observar y describir las variables de interés en un momento determinado, sin manipularlas intencionalmente. Como indican Hernández, Fernández y Baptista (2006), este

tipo de diseño tiene como objetivo fundamental describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento específico (p. 154). Por lo tanto, se considera un diseño no experimental, ya que los datos se recogen y analizan en condiciones naturales, lo que permite una aproximación objetiva a los hábitos alimentarios de las comunidades, objeto de estudio en el contexto temporal estudiado.

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2006), los niveles de investigación pueden clasificarse en exploratoria, descriptiva y correlacional. En este estudio, se combina el enfoque descriptivo con el correlacional. La investigación descriptiva, según Achaerandio (2012), se centra en estudiar, interpretar y referir fenómenos, incluyendo la observación sistemática, el registro y la evaluación de variables en contextos naturales. Este enfoque permite analizar la conducta humana y social, así como las prácticas culturales, en su entorno cotidiano, con el propósito de comprender los patrones alimentarios actuales y su relación con la identidad cultural de la comunidad.

Por otro lado, la investigación es también correlacional, dado que busca examinar y medir el nivel de relación existente entre las variables estudiadas, específicamente entre el hábito alimentario tradicional y el no tradicional de las comunidades de Yandup y Ustupu. Este enfoque permite establecer asociaciones y tendencias, identificando posibles factores que influyen en la adopción de prácticas alimentarias modernas o externas, y evaluar cómo estas transformaciones pueden impactar la preservación de la cultura gastronómica y la seguridad alimentaria local. De esta manera, la investigación no solo describe la situación actual, sino que también alerta sobre los medios y estrategias necesarias para promover la sostenibilidad y la continuidad de las tradiciones alimentarias.

El estudio combina un enfoque descriptivo cualitativo con un diseño correlacional transversal, lo que permite analizar de manera integral la interacción entre los sistemas alimentarios tradicionales y no tradicionales en las comunidades indígenas señaladas, proporcionando información relevante para la toma de decisiones en políticas culturales, educativas y de seguridad alimentaria.

El instrumento principal de la investigación se centró en la técnica de la observación, complementada con la toma de fotografías durante las visitas a las comunidades de Yandup y Ustupu. La observación permitió registrar de manera sistemática los hábitos alimentarios

de los miembros de la comunidad, identificar los alimentos consumidos, las formas de preparación y los contextos en los que se realizan las comidas. Esta técnica resultó fundamental para captar tanto los elementos tradicionales como los cambios recientes introducidos por influencias externas, preservando así la riqueza del fenómeno estudiado en su contexto natural.

Por su parte, el uso de fotografías como instrumento de registro facilitó la documentación visual de los alimentos, las prácticas culinarias y los espacios de preparación y consumo. Estas evidencias visuales complementan la observación, permitiendo un análisis más detallado y objetivo de las transformaciones en los hábitos alimentarios, así como la comparación entre las prácticas tradicionales y las nuevas tendencias adoptadas por la comunidad.

En cuanto al procedimiento, la investigación se desarrolló mediante visitas programadas a ambas comunidades, durante las cuales se realizaron observaciones directas y se tomaron fotografías de los alimentos y prácticas culinarias cotidianas. Estas visitas incluyeron la interacción con miembros de la comunidad, lo que permitió contextualizar los registros y obtener una comprensión más profunda de la dinámica alimentaria local. Posteriormente, los datos visuales y de observación fueron analizados sistemáticamente, con el fin de identificar si existían cambios significativos en los hábitos alimentarios y determinar las posibles causas de estas transformaciones.

En síntesis, el procedimiento combinado de observación directa y registro fotográfico ofreció un enfoque integral y riguroso, garantizando la validez y confiabilidad de los datos, al tiempo que respetó las particularidades culturales de las comunidades de Yandup y Ustupu. Esta metodología permitió documentar y analizar de manera objetiva los patrones alimentarios tradicionales y no tradicionales, proporcionando información clave para comprender la evolución del sistema alimentario en estas comunidades.

## **Resultados y discusión**

Los hallazgos obtenidos mediante la observación en las comunidades de Yandup y Ustupu evidencian cambios significativos en los hábitos alimentarios de sus habitantes. Tradicionalmente, la dieta de estas comunidades se basaba en productos locales como



pescado, mariscos, maíz, guineos y coco, con los cuales se preparan la comida tradicional dule masi.

**Figura 1.**

*Comida típica de Guna Yala*



Fuente: Fotografía tomada por la autora

En la foto de la imagen N°1, se aprecia la comida tradicional compuesto de productos locales como el cangrejo, el maíz, el guineo, la yuca y el coco. Sin embargo, la alimentación actual refleja un proceso de transformación asociado al intercambio comercial y a la influencia de productos externos.

También hemos observado que la presencia de embarcaciones colombianas y panameñas que recorren las islas ha generado un flujo constante de productos enlatados, café, chocolate y otros alimentos no tradicionales. Este intercambio comercial ha modificado los patrones de consumo, introduciendo alimentos procesados que antes no formaban parte de la dieta Kuna. De manera paralela, productos provenientes de las ciudades de Panamá y Colón llegan a abastecer las abarroterías locales, facilitando la disponibilidad de alimentos industrializados que compiten con los productos autóctonos.



**Figura 2.**

*Pequeña abarrotería en la comunidad de Ustupu*



Fuente: Fotografía tomada por la autora

En la imagen anterior vemos la abarrotería donde se venden productos importados, lo que evidencia la relación entre la disponibilidad de recursos económicos y los hábitos alimentarios. Es decir, se observó que las personas con mayores recursos tienden a consumir productos importados y de alto valor económico, como pollo, carne, arroz y enlatados, mientras que aquellos con menores recursos continúan alimentándose principalmente con productos tradicionales, como pescado, guineos, tubérculos y preparaciones locales. Este patrón evidencia una diferenciación socioeconómica en la dieta, que refleja tanto la capacidad de acceso a productos comerciales como la permanencia de prácticas alimentarias tradicionales en los sectores económicamente más vulnerables.

En términos de discusión, estos hallazgos coinciden con investigaciones previas sobre comunidades indígenas en proceso de transición alimentaria, donde la introducción de alimentos industrializados está mediada por factores económicos, culturales y de disponibilidad (FAO, 2019; Kuhnlein et al., 2020). En el caso de Yandup y Ustupu, la dieta cotidiana muestra un equilibrio entre adaptación y preservación cultural: las familias con mayor poder adquisitivo adoptan alimentos externos, mientras que las de menores ingresos mantienen hábitos tradicionales que fortalecen la identidad cultural y la sostenibilidad del sistema alimentario local.

**Figura 3.**

*La autora saboreando la comida tradicional de Guna Yala*



Fuente: Fotografía tomada por la autora

Los resultados reflejan que el hábito alimentario de las comunidades estudiadas se encuentra en un proceso dinámico de transformación, influenciado por factores como el comercio, la disponibilidad de productos externos y la capacidad económica de los habitantes. Este fenómeno evidencia que, mientras algunos sectores adoptan alimentos importados y procesados, otros mantienen prácticas tradicionales vinculadas a la identidad cultural y a la sostenibilidad de los recursos locales. En este sentido, los hallazgos subrayan la necesidad de implementar estrategias que promuevan la conservación de la identidad cultural a través de la alimentación, fomentando al mismo tiempo la valoración y el consumo de productos autóctonos.

Asimismo, se hace evidente la importancia de establecer políticas de soberanía alimentaria que fortalezcan el cultivo y la producción de alimentos locales, tales como maíz, tubérculos, guineos, coco y pescado, con el objetivo de reducir la dependencia de productos importados y garantizar la seguridad alimentaria de la comunidad. La promoción de la agricultura y la pesca sostenible no solo contribuiría a preservar las prácticas culturales, sino que también permitiría mantener la diversidad nutricional y fortalecer la economía local, fomentando un modelo de alimentación resiliente, culturalmente pertinente y ambientalmente sostenible.

Los resultados invitan a reconocer la interrelación entre cultura, economía y alimentación, resaltando que la preservación de los sistemas alimentarios tradicionales requiere un enfoque integral que combine educación, políticas públicas y prácticas locales sostenibles, asegurando que las futuras generaciones continúen conservando la identidad alimentaria de las comunidades de Yandup y Ustupu.

### Referencias bibliográficas

Achaerandio, A. (2012). *Metodología de la investigación científica: Principios y técnicas*. Madrid: Pirámide.

FAO. (2019). *El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2019: Protegerse contra el clima cambiante y la pobreza*. Roma: FAO.  
<https://www.fao.org/publications>

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4.<sup>a</sup> ed.). México: McGraw-Hill.

Kuhnlein, H. V., Erasmus, B., & Spigelski, D. (2020). *Indigenous peoples' food systems: The many dimensions of culture, diversity and environment for nutrition and health*. Rome: FAO. <https://www.fao.org/3/i9037en/i9037en.pdf>

Mongabay Latam. (2025, abril 20). *In Panama, indigenous Guna prepare for climate exodus from a second island home*. <https://news.mongabay.com/2025/04/in-panama-indigenous-guna-prepare-for-climate-exodus-from-a-second-island-home>