

Entre la asimilación y la resistencia: tensiones cotidianas en torno a la cultura alimentaria, el cuerpo y la identidad de mujeres migrantes colombianas en Asturias

Camila Hernández Martínez

Investigadora independiente ✉

Rocío Pérez-Gañán

Universidad de Oviedo, España ✉

<https://dx.doi.org/10.5209/poso.102970>

Envío 26 mayo 2025 • Aceptación 26 enero 2026

Resumen: El presente artículo explora la relación entre cuerpo, alimentación e identidad en mujeres migrantes colombianas en Asturias, España. A través de un estudio cualitativo basado en historias de vida de diez mujeres, se examinan las transformaciones en sus prácticas alimentarias tras la migración, así como la resignificación de la comida en este contexto y su papel en la construcción identitaria y en el mantenimiento del vínculo con el país de origen. En un escenario de creciente diversidad migratoria en Asturias, se identifican procesos de estandarización alimentaria derivados de la economía globalizada, pero también emergen estrategias de resistencia cultural a través de la alimentación. Se discute cómo las migrantes ajustan sus prácticas culinarias como mecanismos de supervivencia y adaptación, sin perder su agencia en la negociación entre asimilación y preservación de su identidad cultural. El concepto de “domesticación de la globalización” (Mintz, 2003) permite comprender cómo las mujeres reconfiguran sus hábitos alimentarios al integrar prácticas tradicionales en el ámbito doméstico, preservando así elementos clave de su cultura de origen. Las narrativas de las participantes muestran cómo la alimentación se convierte en un campo de tensión entre integración y preservación cultural, donde la cocina y la mesa no solo son espacios de encuentro y adaptación, sino también escenarios cotidianos de resistencia.

Palabras clave: migración sur-norte; domesticación de la globalización; alimentación; cuerpo; adaptación; resistencia; Colombia; Asturias; España.

EN Between Assimilation and Resistance: Everyday Tensions in Food, Body, and Identity Among Colombian Migrant Women in Asturias¹

Abstract: This article explores the relationship between body, food, and identity in Colombian migrant women in Asturias, Spain. Through a qualitative case study based on life stories from ten women, the article examines the transformations in their food practices after migration, as well as the re-signification of food within this context and its role in identity construction and maintaining the connection with their country of origin. In a context of growing migratory diversity in Asturias, processes of food standardization driven by the globalized economy are identified, along with emerging cultural resistance strategies through food. The article discusses how migrant women adjust their culinary practices as strategies for survival and adaptation, while maintaining their agency in negotiating between assimilation and the preservation of their cultural identity. The concept of the “domestication of globalization” (Mintz, 2003) helps to understand how women reconfigure their eating habits by integrating traditional practices into the domestic sphere, thereby preserving key elements of their culture of origin. The participants’ narratives reveal how food becomes a site of tension between integration and cultural preservation, where the kitchen and the dining table are not only spaces of encounter and adaptation, but also everyday settings of resistance.

¹ Este artículo deriva de la tesis doctoral titulada *Transformación, resistencia y violencia en los cuerpos: experiencias de mujeres migrantes de Colombia en Asturias, España* (2024), realizada por Camila Hernández Martínez y dirigida por las doctoras Isabel Carrera Suárez y Rocío Pérez-Gañán. La investigación fue financiada por el Programa Severo Ochoa (2020–2024) dentro del Grupo de Investigación Intersecciones y se enmarca en el proyecto de I+D+i “El malestar con la alimentación: percepciones, actitudes y comportamientos de la población española hacia una alimentación saludable, sostenible y justa” (Ref: PID2021-122721OB-C21), ambos de la universidad de Oviedo. El protocolo ético fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de Oviedo (Ref. 34_RRI_2023), garantizando la confidencialidad y el anonimato de las participantes mediante el uso de consentimientos informados y seudónimos, de acuerdo con la normativa vigente en materia de protección de datos.

Keywords: South-North Migration; domestication of globalization; food; body; adaptation; resistance; Colombia; Asturias, Spain.

Sumario: 1. Introducción. 2. Marco contextual. 3. Marco teórico-conceptual. 4. Marco metodológico. 5. Resultados. 6. Conclusiones. 7. Bibliografía.

Como citar: Hernández Martínez, C. y Pérez-Gañán, R.(2026). Entre la asimilación y la resistencia: tensiones cotidianas en torno a la cultura alimentaria, el cuerpo y la identidad de mujeres migrantes colombianas en Asturias. *Polít. Soc. (Madr.)* 63(2), E102970, <https://dx.doi.org/10.5209/poso.102970>

1. Introducción

Las migraciones Sur-Norte han sido históricamente un fenómeno estructurante en las dinámicas globales, impulsadas por factores económicos, políticos y sociales que han generado movimientos poblacionales de diversa envergadura. Sin embargo, más allá de los determinantes estructurales, estos desplazamientos representan un proceso de transformación cultural, en el que las personas migrantes no solo buscan nuevas oportunidades, sino que también llevan consigo prácticas, saberes y tradiciones que reconfiguran las sociedades de acogida. En este contexto, la alimentación emerge como un espacio clave donde se negocian la integración, la resistencia cultural y la identidad (Fischler, 1988; Mintz, 1996, 2003; Pilcher, 2017). Es decir, la migración (en este caso los flujos Sur-Norte) no se reduce simplemente a que las personas migrantes se adapten a los hábitos alimentarios del país receptor, sino que implica un proceso de reestructuración y resignificación de la cultura alimentaria, en el que enfrentan tensiones entre la adaptación a nuevos sistemas de consumo y la preservación de sus tradiciones culinarias. Estas transformaciones no ocurren de manera homogénea; mientras algunos alimentos y prácticas se asimilan rápidamente en el mercado global, otros son preservados como símbolos de conexión con el país de origen (Freeman, 2006; Amit, 2007; Croucher, 2012).

Aquí, la teoría de la domesticación de la globalización propuesta por Sidney Mintz (1996) ofrece un marco interpretativo clave para comprender cómo las culturas migrantes adaptan influencias globales a sus propios contextos en los países de destino. Mintz (2003) sostiene que las comunidades no son sujetos pasivos frente a la globalización, sino que “domesticar” sus elementos, integrándolos en sus prácticas y tradiciones preexistentes. Este fenómeno es especialmente notable en la alimentación, donde los productos y prácticas culinarias globales se recontextualizan y se incorporan a formas culturales locales. Este proceso de domesticación no solo representa una forma de reapropiación, sino que también puede convertirse en un mecanismo de empoderamiento cultural, donde las comunidades no se limitan a consumir productos globales, sino que los reinventan, dotándolos de nuevos significados dentro de sus contextos culturales y sociales (Mintz, 2003). Por ello, este enfoque cuestiona la idea de la globalización como un proceso unidireccional de homogeneización cultural, y propone en su lugar un intercambio dinámico pero desigual, donde fuerzas globales y locales interactúan, se tensan y se transforman mutuamente.

En este marco, el presente trabajo parte de la hipótesis de que la alimentación se convierte en un territorio de negociación cultural para las mujeres migrantes colombianas en Asturias, donde la migración no solo implica la adopción de nuevas dinámicas alimentarias, sino también la reconfiguración de sus identidades en un contexto de constante tensión entre asimilación y resistencia. Esta tensión puede leerse a la luz de la teoría de la asimilación segmentada, que subraya que los procesos de incorporación de las personas migrantes no siguen una trayectoria única ni lineal, sino que combinan distintos grados de adaptación, negociación y preservación de prácticas culturales (Portes y Zhou, 2025).

La experiencia migratoria transforma su relación con la comida, ya que, por un lado, enfrentan la presión de adaptarse a las prácticas alimentarias de la sociedad receptora y, por otro, buscan preservar sus tradiciones culinarias como un vínculo con su país de origen y un elemento de cohesión comunitaria (no exenta de presiones desde el contexto de origen). Desde esta perspectiva, se explora cómo estas mujeres navegan entre la “integración” y la reafirmación de sus raíces culturales a través de la comida, donde la cocina y la mesa se convierten en un espacio de memoria y reconstrucción identitaria.

Aunque la cocina sigue siendo un espacio asociado al rol tradicional femenino, en el contexto migratorio adquiere nuevas significaciones: deja de ser solo un ámbito funcional para convertirse en un territorio donde se negocian y reconfiguran relaciones de poder, y donde se manifiestan y perpetúan desigualdades que atraviesan el cuerpo, el género y, por tanto, la identidad. Así, alimentarse, más que un acto cotidiano, se transforma en un campo de disputa simbólica en el que las mujeres migrantes redefinen quiénes son a partir de sus experiencias y memorias en la diáspora. A partir de este enfoque, el objetivo del presente artículo es analizar cómo las mujeres migrantes colombianas en Asturias resignifican sus prácticas alimentarias en un contexto de tensión entre adaptación y resistencia, donde la alimentación opera como un eje clave de construcción identitaria.

2. Marco contextual

La alimentación de las mujeres colombianas migrantes en Asturias se transforma al insertarse en un nuevo entorno cultural, donde entran en contacto con prácticas alimentarias distintas a las de su país de origen. Esta transformación está atravesada por dinámicas de globalización, estandarización y asimilación de la cultura gastronómica local. Sin embargo, también está marcada por estrategias de supervivencia, memoria

y resistencia, que les permiten preservar los sabores, recetas y formas de comensalidad que las conectan con su identidad y con sus raíces culturales.

Para comprender este fenómeno, es necesario atender al contexto migratorio en el que se inscribe. Colombia ha sido un país expulsor de población, con flujos migratorios constantes hacia el Norte global impulsados por factores estructurales como la violencia, la desigualdad social, la pobreza y la falta de oportunidades (Villarraga Orjuela, 2009). La elección de España, y en particular de Asturias, como destino migratorio responde tanto a la búsqueda de mejores condiciones de vida, como a la presencia de redes migratorias previas que, aunque precarias, facilitan en parte el tránsito y la inserción. Diversos estudios han documentado la feminización de la migración colombiana (Garay y Medina, 2007; García, 2012), señalando que algunas mujeres migran solas, son jóvenes y, aunque ciertas migrantes cuentan con redes de apoyo, otras disponen únicamente de redes muy débiles, mientras que algunas no cuentan con ningún tipo de red en el lugar de llegada.

En el contexto de destino, Asturias —tradicionalmente caracterizada como una región emisora de población— ha pasado en las últimas décadas a recibir de forma sostenida población migrante internacional, configurándose como un nuevo espacio de asentamiento migratorio a escala regional. En este nuevo escenario, el colectivo colombiano ha adquirido una visibilidad creciente, consolidándose como uno de los grupos migrantes más numerosos de la región. Según datos del Instituto Asturiano de la Mujer (2025), la población de mujeres colombianas en Asturias ha experimentado un importante crecimiento en el último año. En 2024, se registraron 4.678 mujeres colombianas empadronadas, lo que representa el 14,4% del total de mujeres extranjeras en la región. Esta cifra supone un incremento del 28,1% respecto a 2023. De esta manera, las mujeres colombianas se consolidan como el grupo extranjero femenino más numeroso en Asturias, superando a las mujeres rumanas, que históricamente ocupaban el primer lugar. Aunque estas cifras reflejan únicamente a la población empadronada, y por tanto no contabilizan a las mujeres que, pese a residir en Asturias, no se han registrado en el padrón —una situación que afecta de manera particular a personas en contextos de irregularidad administrativa o precariedad habitacional—, permiten apreciar de manera clara el creciente peso de la comunidad colombiana en el panorama migratorio asturiano. En este sentido, aunque Asturias no concentra los mayores volúmenes absolutos de migración en España, el ritmo de crecimiento y la consolidación reciente del colectivo colombiano hacen de esta región un caso empíricamente significativo para el análisis.

Es necesario señalar que la migración de mujeres colombianas ha funcionado como una fuerza subsidiaria en el sostenimiento de los sistemas de cuidado en países como España y Estados Unidos (Esguerra Muelle, 2021). Su trabajo ha suplido las necesidades domésticas y de atención que ni las políticas públicas ni la corresponsabilidad familiar han logrado cubrir. En el caso español, a pesar del avance del discurso feminista y del consenso social en torno a la equidad en la distribución de las tareas del hogar², la realidad evidencia una delegación sistemática de estas labores a mujeres migrantes. Son ellas quienes, mediante su inserción en el sector de los cuidados y el trabajo doméstico, sostienen muchas veces la *fachada* de igualdad de género en los hogares españoles, asumiendo el peso del trabajo reproductivo en condiciones marcadas por la desigualdad, la informalidad y la precariedad. En el grupo de este estudio, se observó que algunas de estas mujeres enfrentan situaciones de especial vulnerabilidad, especialmente aquellas que han migrado solas o carecen de un entorno de apoyo sólido. Esta vulnerabilidad se intensifica en los casos de mujeres en situación administrativa irregular o aquellas cuya solicitud de protección internacional ha sido denegada³. Además, las vías disponibles para la regularización, cuando existen, suelen ser prolongadas y complejas, requiriendo, por ejemplo, una permanencia de al menos dos años en situación irregular, lo que prolonga la incertidumbre y limita el acceso a derechos básicos. Estas condiciones no solo impactan su bienestar general, sino que también inciden en sus prácticas alimentarias cotidianas, las cuales se ven condicionadas por la falta de tiempo, recursos o acceso a espacios adecuados para cocinar, con consecuencias directas sobre el cuerpo.

Las mujeres en Colombia, y en el mundo en general, han asumido históricamente la responsabilidad principal en la alimentación cotidiana (Gracia-Arnaiz, 2014), encargándose no solo de la preparación de los alimentos, sino también de tareas como el aprovisionamiento, el almacenamiento, la cocina, el servicio, la limpieza y otras labores vinculadas al cuidado alimentario en el ámbito doméstico (Vargas-Salgado *et al.*, 2022). La cocina es, además, un espacio simbólico donde se transmite un legado familiar, social y cultural (Carmona González *et al.*, 2023).

A partir de este entramado y de este contexto específico, el presente trabajo explora, desde una perspectiva antropológica y de género, las transformaciones que atraviesan las prácticas alimentarias de las mujeres migrantes colombianas en Asturias. Situadas en la intersección entre migración, género, cuerpo e identidad, el análisis de las experiencias permite aproximarse a las formas en que las mujeres negocian pertenencias, normas y sentidos en el contexto migratorio, resignificando sus prácticas culinarias.

² La incorporación de las mujeres españolas al mercado laboral ha sido señalada como uno de los factores que explican los cambios en la alimentación cotidiana y la pérdida de saberes culinarios tradicionales (Gracia-Arnaiz, 2014). Esta transformación, no acompañada por una redistribución equitativa del trabajo doméstico, ha generado un vacío que, en muchos casos, es asumido por mujeres migrantes.

³ Según datos del Ministerio del Interior (2022), Asilo en cifras 2021, entre 2016 y 2021 Colombia fue uno de los principales países de origen de solicitantes de protección internacional en España. Sin embargo, a pesar del notable aumento en el número de solicitudes —que pasaron de 656 en 2016 a 11.526 en 2021, con un pico de 29.410 en 2019 (antes de la crisis derivada del COVID-19)—, la mayoría fueron denegadas, dejando a muchas personas, especialmente mujeres, en situación administrativa irregular.

3. Marco teórico-conceptual

La migración Sur-Norte y su impacto en los hábitos alimentarios es un fenómeno complejo, que refleja tanto dinámicas de poder como procesos de adaptación y negociación cultural. Comprender cómo estas migraciones Sur-Norte modifican las relaciones sociales y culturales es clave para los estudios sobre transnacionalismo, cosmopolitización y globalización (Sassen, 2001; Ong, 2006; Cortés, 2013; Glick Schiller y Salazar, 2013; Huete y Estévez, 2013; de Haas *et al.*, 2020; Bermúdez, 2022). En este marco, el concepto de “domesticación de la globalización” de Sidney Mintz (1996) permite abordar cómo las comunidades migrantes incorporan elementos tanto globales como de los lugares de destino de manera selectiva, transformándolos y ajustándolos a sus propias dinámicas culturales y sociales. La alimentación se convierte en un territorio de negociación cultural donde las y los migrantes no solo experimentan procesos de asimilación, sino que también construyen nuevas identidades que desafían las fronteras entre la tradición y la modernidad, entre la integración y la resistencia. Mintz (1996) sugiere que las personas migrantes pueden introducir nuevos elementos culinarios en sus entornos receptores, dando lugar a una reconfiguración de las prácticas alimentarias locales, resultando en fusiones culinarias innovadoras o en herramientas de resistencia cultural.

Arjun Appadurai (1988) enfatiza aquí la dimensión política de la gastronomía (gastropolítica), señalando que estas migraciones pueden generar cambios profundos en la identidad culinaria local, ya que la alimentación es central en la construcción de la identidad cultural. Complementariamente, los trabajos de Usha Narayan (1995) sostienen que la alimentación es un símbolo de identidad cultural en constante transformación, lo que sugiere que las personas migrantes también pueden incorporar ingredientes y técnicas locales en sus propias prácticas alimentarias. Este tipo de contacto puede generar un sincretismo culinario, en el que elementos de diversas culturas gastronómicas se entrelazan, dando lugar a nuevas expresiones gastronómicas híbridas. Siguiendo esta línea, la teoría de la hibridación cultural de Néstor García Canclini (1995) posibilita comprender estos procesos como formas de sincretismo cultural, donde distintos elementos se combinan para generar nuevas expresiones culinarias. Sin embargo, el concepto de hibridación a menudo supone una distribución equilibrada de elementos culturales dentro de la mezcla híbrida, cuando en la realidad este proceso está marcado por tensiones y se adapta constantemente a situaciones y contextos específicos (Rivera Cusicanqui, 2010). En este sentido, la noción de identidades “en tensión” propuesta por Rivera Cusicanqui resulta clave para pensar cómo las mujeres migrantes oscilan entre la integración en la sociedad receptora y la reafirmación de sus raíces culturales, habitando de forma ambigua espacios simbólicos marcados por contradicciones, resistencias y desplazamientos.

Desde una perspectiva antropológica de la alimentación, la teoría de la domesticación de la globalización, desarrollada por Mintz (1996, 2003) y ampliada por otros y otras autoras, permite comprender la relación entre la migración internacional y las cocinas en los hogares de las personas migrantes. Este enfoque dialoga con el trabajo de Arjun Appadurai (1996), quien subraya que los alimentos no solo circulan como mercancías, sino también como portadores de “regímenes de valor” que configuran pertenencias, memorias y proyectos de futuro en contextos transnacionales. A su vez, Carole Counihan (1999) muestra que estas prácticas están atravesadas por relaciones de género y poder, ya que cocinar y decidir qué se come constituye una forma cotidiana de agencia en los hogares migrantes. Desde una perspectiva complementaria, Krishnendu Ray (2016) señala que estas adaptaciones no implican una simple pérdida de autenticidad, sino procesos creativos de redefinición de lo que se considera “auténtico” en contextos de movilidad. La cocina migrante no es un reflejo intacto de la gastronomía de origen, sino un campo en disputa y resignificación constante, donde los ingredientes disponibles, las nuevas rutinas y las expectativas familiares en origen y destino generan fricciones y ajustes continuos (Mintz, 1996; Pilcher, 2017).

Mintz (1996) subraya que la comida es un medio fundamental a través del cual las personas migrantes mantienen conexiones con su tierra natal, pero esta conexión no es sencilla ni está exenta de contradicciones. En el espacio íntimo de la cocina, la “domesticación de la globalización” se manifiesta en la forma en que las personas migrantes negocian/comentan/intercambian con sus familias en origen las modificaciones de las recetas tradicionales, adaptándolas a los ingredientes y condiciones del país de acogida, lo que a veces es percibido como una pérdida de autenticidad o como una transformación necesaria para la supervivencia (Pilcher, 2017). Este proceso no solo responde a la disponibilidad de productos, sino también a las exigencias laborales y al ritmo de vida en el nuevo contexto, que pueden alterar los tiempos de preparación y el acceso a ciertos alimentos considerados esenciales en la cocina de origen. En muchos casos, las y los migrantes deben justificar o explicar estos cambios ante sus familias, generando una tensión entre la nostalgia de lo culinario y la necesidad de adaptación (Mintz, 1996).

Considerando lo anterior, es importante subrayar que estas transformaciones en la alimentación no operan al margen de las relaciones de género que estructuran tanto las prácticas domésticas como las trayectorias migratorias. Es por ello que este trabajo adopta un enfoque feminista que centra la producción de conocimiento en las experiencias, voces y saberes de las mujeres migrantes, articulando teoría y praxis desde una epistemología situada. El análisis se sustenta en cuatro pilares conceptuales: (1) el punto de vista feminista como posicionamiento epistémico y político (Harding, 1986); (2) la premisa de que “lo personal es político”, que vincula las experiencias individuales con estructuras de poder (Heberle, 2016); (3) la experiencia vivida como fuente legítima de conocimiento (hooks, 1989); y (4) el *storytelling* como práctica narrativa de memoria y afirmación identitaria (Anzaldúa, 1987).

En la mayoría de los casos, en la migración, son las mujeres quienes cargan con la responsabilidad de preservar y transmitir la cultura alimentaria familiar, reproduciendo así ciertos mandatos asociados a la feminización de los cuidados. En este sentido, la alimentación en contextos migratorios no solo se inscribe

en una negociación cultural, sino también en un entramado de desigualdades estructurales. Como señalan Rhacel Salazar Parreñas y Carolyn Choi (2016), la migración de mujeres debe entenderse como un tránsito entre sistemas patriarcales, en el que enfrentan presiones, desigualdades de género y violencias tanto simbólicas como materiales en ambas sociedades, la de origen y la de destino (Hernández Martínez y Pérez-Gañán, 2026). Este tránsito conlleva, según las autoras, una simultánea retención y rechazo de la ideología de la domesticidad femenina, lo que implica que las mujeres migrantes reproducen, negocian o desafían los mandatos de género en su vida cotidiana. Estas ideas se complementan con los aportes de Souto y Serroni Perosa (2022), quienes subrayan cómo las migrantes latinoamericanas enfrentan formas interseccionales de opresión al insertarse en nuevos regímenes patriarcales en el sur de Europa.

La cocina se convierte en un ámbito donde se ejercen y reproducen relaciones de poder que atraviesan el cuerpo, el género y la identidad (Solans, 2019), y visibiliza cómo las mujeres migrantes asumen la tarea de mantener las tradiciones alimentarias, lo que supone una carga de trabajo invisible dentro del hogar. Esta carga se amplifica fuera del espacio doméstico, ya que muchas mujeres migrantes se insertan en regímenes transnacionalizados del cuidado, ocupando puestos laborales marcados por la informalidad, la precarización y la invisibilidad (Esguerra Muelle, 2021).

Desde el sistema patriarcal de origen, algunas mujeres migrantes son socializadas en un rol donde la cocina no solo es una labor doméstica, sino también un símbolo de cuidado, amor y sacrificio, lo que refuerza la expectativa de que deben ser las guardianas de la alimentación familiar. Esta presión no desaparece con la migración, sino que se reproduce y amplifica a través de relaciones transnacionales con sus familias, quienes a menudo esperan que sigan cocinando de la misma manera y preservando los sabores del hogar como una forma de resistencia identitaria (Romo y Gil, 2012). Sin embargo, esta demanda choca con la realidad del país de acogida, donde las migrantes enfrentan otro sistema patriarcal, con condiciones de vida que reducen su tiempo disponible para la cocina, a la dificultad de acceder a ciertos productos, y a la imposición de nuevas normas alimentarias que valoran otros cuerpos, otras prácticas culinarias y otros modelos de consumo (Miranda-Nieto y Boccagni, 2020).

Para comprender plenamente estas tensiones, es necesario adoptar una perspectiva interseccional que reconozca que las mujeres migrantes no son únicamente atravesadas por su género, sino también por otras dimensiones de poder como la clase social, la etnicidad, la edad o el nivel educativo. La interseccionalidad, término acuñado por Kimberlé Crenshaw (1989), permite comprender cómo estas distintas formas de opresión no actúan de manera aislada, sino que se entrelazan y configuran experiencias complejas y singulares. En el caso de las mujeres migrantes, estas matrices de desigualdad pueden reconfigurarse con la migración: una mujer que en su país de origen no se percibía a sí misma como parte de un grupo racializado o de una clase social baja, puede verse en el país de destino tratada como tal, enfrentando estigmas y barreras adicionales. Estas nuevas jerarquías influyen también en sus prácticas alimentarias, ya que no solo condicionan el acceso a determinados productos o espacios, sino que modelan las formas en que su alimentación es mirada, juzgada o legitimada socialmente.

Este entramado se traduce en múltiples formas de violencia que atraviesan los cuerpos y las experiencias cotidianas de las mujeres migrantes, quienes deben ajustar sus hábitos alimentarios en un contexto de desigualdad estructural (Hernández Martínez y Pérez-Gañán, 2026). Por ejemplo, la alimentación en la migración está condicionada por la violencia económica, ya que la precariedad laboral y habitacional restringe el acceso a ciertos productos, limita la posibilidad de elegir qué y cómo comer, y en ocasiones, incluso, impone condiciones que dificultan o imposibilitan el acto mismo de cocinar.

Además, el choque entre hábitos alimentarios de origen y de destino genera una presión adicional sobre las mujeres migrantes, quienes deben encontrar un equilibrio entre lo que se espera de ellas dentro de sus comunidades y las nuevas normas que enfrentan en la sociedad receptora. Como observan Alejandro Miranda-Nieto y Paolo Boccagni (2020) en su análisis de restaurantes migrantes, la cocina puede convertirse en un espacio de familiaridad y resistencia, pero también en un escenario de conflicto, donde las y los propios migrantes pueden interiorizar ciertos discursos que desvalorizan su cultura alimentaria frente a las exigencias del mercado global. En el contexto español, estos procesos se articulan con experiencias de racismo y expectativas institucionales de integración que presionan a las mujeres latinoamericanas a adoptar prácticas y comportamientos asociados a la cultura dominante, generando tensiones entre adaptación y preservación cultural (Hernández Martínez y Vilanova Becker, 2022). Estas dinámicas también se reproducen en el ámbito doméstico, donde la renegociación de las prácticas alimentarias no responde únicamente a preferencias o a la disponibilidad de ingredientes, sino que se convierte en un escenario de disputa simbólica sobre la identidad, la pertenencia y los límites entre integración y asimilación en la sociedad receptora.

En este complejo marco las mujeres deben enfrentar tanto la carga de preservar su cultura culinaria como la presión de modificarla para encajar en los estándares de la sociedad de acogida. Como muestran diversos estudios (véase Romo y Gil, 2012; Solans, 2019; Miranda-Nieto y Boccagni, 2020), la cocina no es solo un espacio de transmisión cultural, sino también de lucha por la autonomía, donde las migrantes negocian, adaptan y transforman sus prácticas alimentarias en respuesta a las múltiples opresiones y exigencias que las atraviesan. La alimentación es una expresión de identidad y un espacio de negociación y resignificación, pero también una experiencia encarnada que se inscribe en los cuerpos, en tanto implica prácticas materiales de ingestión, cuidado y transformación corporal. Además, la comida permite a las personas migrantes recuperar agencia y autonomía en contextos asimétricos, como muestran Clarebout y Mescoli (2023), quienes señalan que al cocinar y compartir alimentos las mujeres migrantes pueden recuperar cierto poder de acción en su vida cotidiana.

4. Marco metodológico

Este trabajo adopta un enfoque que prioriza la perspectiva y vivencias de las mujeres migrantes, integrando teoría y praxis feminista en la producción del conocimiento. Desde el punto de vista metodológico dentro de este marco, se opta por un enfoque cualitativo de estudio de caso, que permite un análisis en profundidad de la realidad vivida por mujeres migrantes colombianas en Asturias. En coherencia con este diseño, el estudio se centra en este colectivo y en este contexto específico como un caso situado, sin plantear una comparación sistemática con otros colectivos migrantes ni con la población autóctona, con el fin de comprender en profundidad sus experiencias y significados propios. Este enfoque se basa en la premisa de que las experiencias individuales no solo reflejan trayectorias personales, sino que también están enmarcadas en estructuras sociales, económicas y políticas más amplias. Para abordar estas experiencias, se emplea la historia de vida como técnica principal, dado su potencial para explorar la intersección entre biografía, identidad y migración (Ferrarotti, 2007; Chárriez, 2012).

En concreto, se reconstruyeron las historias de vida migratoria de diez mujeres migrantes colombianas en Asturias. La recolección de datos se llevó a cabo a través de tres entrevistas en profundidad con cada una de las diez mujeres participantes durante los años 2022 y 2023, estructuradas en torno a momentos clave de su trayectoria migratoria: (1) la vida en Colombia antes de la migración, (2) el proceso de tránsito y desplazamiento, y (3) la llegada y vida en España. A lo largo de estas entrevistas, se indagó en su experiencia migratoria, la relación con la corporalidad, la alimentación y la feminidad en el nuevo contexto. El trabajo de campo fue realizado por una de las investigadoras, mujer colombiana migrante residente en Asturias, lo que facilitó la creación de vínculos de confianza con las participantes. Es necesario señalar que la entrevista se entiende aquí como un espacio performativo de negociación de identidades, donde tanto la persona investigadora como la persona entrevistada contribuyen con sus conocimientos situados, configurando un “juego de posicionalidades” (Valentine, 1999, citada en Vacchelli, 2018).

Para la selección de las participantes, se empleó el método de muestreo bola de nieve, iniciado con contactos previos que facilitaron la vinculación con otras mujeres. Se estableció como criterio de inclusión que, en el momento de las entrevistas, llevaran al menos dos años residiendo en Asturias, con el fin de asegurar cierta trayectoria migratoria que permitiera una reflexión situada sobre sus experiencias. Asimismo, se procuró captar la diversidad territorial de la región, incluyendo las tres circunscripciones electorales (occidental, central y oriental), así como la distinción entre contextos rurales y urbanos, no con el objetivo de lograr representatividad estadística, sino de reflejar la heterogeneidad geográfica y vivencial de la migración colombiana en el territorio.

Tabla 1. Mujeres colombianas entrevistadas

Seudónimo	Lugar de nacimiento	Lugar de residencia	Edad	Ocupación en Colombia	Ocupación en Asturias	Hijos/as (lugar de residencia)	Situación administrativa	Años en Asturias
Clara	Bucaramanga	Avilés	50	Profesora infantil	Asesora jurídica sobre extranjería	Sí, en Asturias	Nacionalizada	22
Nadia	San Sebastián de Palmitas	Avilés	41	Estudiante, autónoma	Cuidadora de mayores	No	Irregular	4
Regina	Cartagena	Oviedo	43	Trabajadora social	Agente inmobiliaria	Sí, en Asturias	Nacionalizada	13
Salomé	Medellín	Gijón	33	Esteticista	Esteticista	Sí, en Asturias	Irregular	6
Juanita	Bogotá	Oviedo	36	Arquitecta	Arquitecta	No	Nacionalizada	2
Valeria	Palmira	Noreña/Oviedo	36	Médica	Empleada en pizzería	Sí, en Asturias	Residencia familiar comunitario	3
Lizeth	Tuluá	Cangas de Onís / Gijón	37	Contable/ ama de casa	Acogida en Casa Malva	Sí, en Asturias	Residencia circunstancias excepcionales	2
Cristina	Bogotá	Gijón	29	Autónoma	Autónoma a distancia	Sí, en Asturias	Residencia familiar comunitario	3
Génesis	El Dovio	Oviedo	36	Enfermera	Cuidadora de niños/as	Sí, un hijo en Asturias y otro en Colombia	Irregular	2
Sami	Cali	El Entrego	46	Empleada en bingo	En paro	Sí, en Asturias	Permiso de residencia	27

Las mujeres entrevistadas provienen de distintas regiones de Colombia y conforman un grupo diverso en cuanto a edades, niveles educativos y trayectorias migratorias, incluyendo desde situaciones de residencia irregular hasta procesos de nacionalización española. Algunas llegaron acompañadas de sus hijas e hijos, otras los reagruparon desde Colombia, algunas han tenido descendencia en España y otras no son madres. Esta diversidad permitió construir una mirada más compleja y matizada sobre las múltiples formas en que la migración impacta la vida cotidiana, en particular en lo relativo a las prácticas alimentarias y los cuidados.

En este texto se presentan sus relatos utilizando seudónimos, con el objetivo de proteger su identidad y garantizar su intimidad, los cuales fueron elegidos por las propias entrevistadas durante el trabajo de campo, respetando así su decisión sobre la forma en que querían ser nombradas.

El análisis de la información se llevó a cabo a través de la teoría fundamentada en los datos (TFD), un enfoque inductivo que permite identificar patrones emergentes en el material empírico (Glaser, 2001; Charmaz, 2014). La TFD se apoya en dos estrategias clave: el proceso de comparación continua y el muestreo teórico. La comparación continua implica una categorización iterativa de los datos, permitiendo el desarrollo progresivo de categorías con distintos niveles de abstracción (Flick, 2019). Inicialmente, se trabajó con categorías guías, que orientaron el análisis en su fase exploratoria, hasta la consolidación de categorías emergentes, derivadas del propio material empírico (Glaser y Strauss, 1967; Glaser, 1992). Este proceso permitió no solo describir las experiencias de las mujeres migrantes, sino también teorizar sobre los procesos sociales que atraviesan la alimentación, la corporalidad y la identidad en el contexto migratorio.

5. Resultados

En el contexto migratorio la alimentación trasciende una dimensión cotidiana para convertirse en un espacio de múltiples sentidos. La cocina sigue siendo el centro del sostenimiento material y afectivo del hogar, pero además se transforma en un territorio donde se reconfiguran identidades, se preservan memorias culturales y se disputan modos de habitar la diferencia. Como plantea Gracia-Arnaiz (2014), las prácticas alimentarias están atravesadas por factores como el acceso a los alimentos, la disponibilidad de medios para adquirirlos y la consideración de los gustos y las prescripciones dietéticas. En este entramado, las mujeres migrantes enfrentan tensiones entre continuidad y cambio, entre pertenencia y adaptación, activando diversas estrategias que van desde la experimentación corporal y la negociación cotidiana, hasta la resistencia íntima y la recuperación de sabores como anclaje afectivo con el país de origen.

5.1. Encuentro entre cocinas: la alimentación en una migración marcada por la desigualdad y la precariedad

Cuando las mujeres colombianas migran a Asturias, no solo se trasladan geográficamente, sino que también entran en contacto con un nuevo panorama alimentario, cargado de significados culturales e identitarios, que las confronta con transformaciones profundas en sus prácticas cotidianas. La llegada implica enfrentarse a ingredientes desconocidos, horarios distintos y formas nuevas de socializar en torno a la comida y la bebida, como el *pincheo* en bares y sidrerías, donde la bebida se acompaña de pequeños platos o pinchos de cortesía compartidos, una forma de comensalidad que no siempre resulta familiar para quienes llegan desde otros contextos culturales. Las entrevistadas relatan el choque cultural vinculado a los ritmos y horarios de las comidas en España como un aspecto difícil de asimilar. Cristina comenta: “Por ejemplo eso, que se come muy tarde, a mí, yo por mí almorzaría a las doce y media, pero aquí es a las dos, tres, me parece supertarde, pero pues es la cultura así, entonces bueno” (Cristina. 29 años, 3 en Asturias). De forma similar, Juanita subraya: “Yo todavía no me acostumbro. O sea, mira, yo llevo muchos años aquí, pero no me acostumbro. Se come muy tarde al mediodía y se cena muy tarde en la noche” (Juanita. 36 años, 2 en Asturias).

Asimismo, señalan que otro de los contrastes marcados en relación con la alimentación tiene que ver con la disponibilidad, la calidad y el precio de los productos. Al provenir de un país tropical andino, donde los alimentos frescos están disponibles durante todo el año gracias a los pisos térmicos y no a las estaciones, muchas mujeres experimentan en España una sensación de pérdida respecto a la diversidad alimentaria. Juanita, por ejemplo, afirma que su alimentación en Colombia fue:

Muy buena en el sentido de que era variada. En mi casa siempre procuramos comer mucha fruta, verdura, pollo, carne, pescado... a pesar de que no nos gustaba mucho el pescado de pequeños y mi papá sí nos insistía mucho en que lo comiésemos. Fue muy buena, de hecho, ahora que lo pienso, porque era muy variada, tú mejor que nadie sabes que la abundancia del trópico nos permite tener mucha diversidad (Juanita. 36 años, 2 en Asturias).

Una diversidad que no perciben en Asturias, o que, en caso de encontrarla, es de menor calidad y costosa porque los productos han viajado cientos o miles de kilómetros para llegar a estar disponibles. Aunque en Asturias existen locutorios y tiendas especializadas donde se venden productos latinoamericanos, su precio, calidad y disponibilidad irregular hacen que su consumo cotidiano sea limitado, especialmente para mujeres en contextos de precariedad. Esta percepción aparece con claridad en los relatos de las mujeres que llevan más tiempo residiendo en Asturias. Como explica Sami: “Cuando aquella época tampoco había los ingredientes de Colombia. Era, o sea, superdifícil, no, lo siguiente, ¿me entiendes? Si querías, qué sé yo, un plátano macho, a lo mejor tenías que ir a Oviedo a Salesas. Me acuerdo yo que cuando yo tenía que ir hasta Salesas” (Sami. 46 años, 27 en Asturias). De forma similar, Clara recuerda: “Cuando llegué no vendían nada, pero cero patatero. Y luego ya empezó a salir el plátano [macho], la yuca, pero era muy costosa. Sigue siendo costosa, pero cuando eso era lo último en guacharaca. Entonces, bueno, es verdad, lo comprábamos, pero de vez en cuando” (Clara. 50 años, 22 en Asturias). Estos testimonios muestran no solo la escasez inicial de productos de origen, sino también cómo su disponibilidad ha ido aumentando con el tiempo, en paralelo a los procesos de globalización de los circuitos alimentarios, aunque su elevado precio sigue limitando su acceso y los convierte en un consumo ocasional para muchas de ellas.

Esta pérdida de acceso a productos frescos y variados, tal como lo relata Juanita al comparar la diversidad del trópico colombiano con la oferta en Asturias, puede ser leída a la luz del concepto de “gastropolítica”

de Arjun Appadurai (1981), que subraya el carácter político de la comida como marcador de desigualdades y jerarquías. La nostalgia por la comida “de allá” no solo remite a una cuestión de sabor, sino que refleja una pérdida de control sobre los medios materiales y simbólicos de la reproducción cotidiana, a la vez que activa una dimensión afectiva en la que lo propio se carga de valor y significado frente a lo que se encuentra en el contexto de llegada.

Las prácticas alimentarias también se ven afectadas por las transformaciones en las condiciones materiales y simbólicas que configuran la vida cotidiana de las mujeres migrantes, al salir del entramado familiar y comunitario que sostenía y daba sentido a su manera de alimentarse. Para muchas mujeres colombianas que migran solas y a edades tempranas, la llegada a Asturias implica un cambio drástico en su relación con la cocina. En sus hogares de origen, la alimentación era un proceso compartido y muchas veces liderado por la madre, en un escenario donde no solo se comía, sino que también se transmitían saberes y cuidados. Al migrar, ese espacio colectivo desaparece y alimentarse se convierte en una tarea solitaria, que además debe encajarse en jornadas laborales extensas y condiciones de vida exigentes:

A ver, acuérdate que yo venía de lo que cocinaba mi mamá, pero yo no cocinaba, entonces yo llegué aquí a cocinar [...] Entonces yo entre que no me gusta y que no tenía tiempo para cocinar, cero (Clara. 50 años, 22 en Asturias).

Prácticamente yo, si te digo que... lavar y cocinar, aquí. Y cuando llegué, porque vine ya me tocó, es que no tenía quién me lo hiciera, entonces me tocó aprenderlo y me tocó aprenderlo con vídeos que mis hermanas me mandaban por WhatsApp, en ese tiempo era Skype o por YouTube, así aprendí a cocinar (Regina. 43 años, 13 en Asturias).

Pero estando aquí [sola] es como más... venga, cosas rápidas, una es la de pasta, o por ejemplo estos precocidos que venden en el Mercadona, el risotto, el arroz con pollo y esas cosas. Y yo tiro mucho de eso porque al final para mí sola como que no me apetece mucho cocinar (Juanita. 36 años, 2 en Asturias).

Los relatos de Clara, Regina y Juanita permiten observar cómo la migración reconfigura la relación con la alimentación a partir de trayectorias y posiciones sociales diferenciadas. En el caso de Clara, la alimentación estaba previamente organizada en torno al hogar de origen, donde era su madre quien se encargaba de cocinar; en el de Regina, procedente de una posición socioeconómica alta en Colombia, la preparación de la comida estaba delegada en “personal doméstico”; mientras que en el de Juanita la alimentación en Asturias se ve atravesada por la experiencia de la soledad y las exigencias del trabajo. En conjunto, estos casos muestran cómo las condiciones materiales y relacionales del contexto migratorio —trabajo, soledad y ausencia de redes de cuidado— influyen en la resignificación del acto de cocinar y alimentarse. A su vez, esto se vincula con lo que Mintz (2003) describe como el “desplazamiento del significado social de la alimentación” en contextos de cambio estructural, donde la comida —antes una práctica fundamental para la reproducción social y cultural— comienza a perder esta importancia, transformándose en un elemento individual y funcional.

Sin embargo, estos procesos, no son solo de pérdida o asimilación. Las mujeres migrantes también activan estrategias de apropiación creativa que remiten a la hibridación cultural conceptualizada por García Canclini (1995). Aunque, en la práctica, las condiciones de desigualdad impiden una simetría real en el proceso de hibridación —como advierte Rivera Cusicanqui (2010)—, sí se observan formas parciales de *conciliación*, donde se combinan recursos locales y saberes de origen para mantener cierta continuidad cultural. La “comida rápida” que adoptan no es solo una renuncia, sino una forma adaptativa de mantener un mínimo de bienestar alimentario en condiciones adversas.

Entre las entrevistadas, tres mujeres (Nadia, Salomé y Génesis) se encontraban en situación administrativa irregular al momento de las entrevistas. Dos de ellas fueron solicitantes de protección internacional y dos trabajan como cuidadoras dentro de la economía sumergida, encargándose del cuidado de personas mayores, niños y niñas en hogares asturianos. Paradójicamente, mientras sostienen la vida de otras personas, ellas mismas enfrentan condiciones de vida marcadas por la inestabilidad, la inseguridad jurídica y la falta de ingresos suficientes. Esta precariedad se ve agravada en los casos de Génesis y Salomé, quienes además de ser trabajadoras del cuidado, son madres y proveedoras de sus propios hogares. Su situación administrativa, combinada con la sobrecarga de tareas y la exclusión de derechos, repercute directamente en su alimentación, muchas veces insuficiente o dependiente de redes asistenciales.

Como señala Solans (2019), las mujeres migrantes no solo reproducen en la migración los roles de cuidadoras y guardianas de la tradición alimentaria, sino que también cargan con la responsabilidad simbólica de sostener la identidad familiar en contextos de precariedad. Esto se agrava cuando, como en el caso de Génesis o Salomé, la reproducción del cuidado de otras personas en el país de destino coexiste con la imposibilidad de garantizar su propia alimentación o la de sus hijas e hijos. Aquí se materializa lo que Salazar Parreñas y Choi (2016) describen como una doble subordinación en regímenes globales de cuidado, una dinámica que se repite a escala local en los ensamblajes de bienestar y cuidado en los que participan las mujeres migrantes. Barañano Cid *et al.* (2024) muestran que, en barrios madrileños vulnerables, el arraigo residencial de las migrantes las convierte en soportes socioexistenciales de redes comunitarias de cuidado. Su análisis enfatiza la feminización de estas interacciones y la conexión íntima entre arraigo y vulnerabilidad residencial, evidenciando que las mujeres inmigrantes sostienen las redes locales de cuidado mientras enfrentan sus propias condiciones precarias.

Tanto Nadia como Salomé o Génesis han tenido que acudir a comedores sociales en algún momento, experimentando no solo una inseguridad alimentaria estructural, sino también una vivencia corporal del hambre que se manifiesta en malestares físicos, ansiedad y cansancio. También, desde una lectura interseccional un “descenso social” (Crenshaw, 1989). Aunque en Colombia procedían de posiciones socioeconómicas bajas, ninguna de ellas había experimentado una falta de acceso cotidiano a alimentos, gracias a redes familiares, huertas o economías de subsistencia. Esta reconfiguración es clave para comprender la movilidad descendente que experimentan muchas mujeres migrantes. Nadia afirma que se ha visto “sin tener qué comer a veces” (41 años, 4 en Asturias), y Génesis explica que su alimentación depende de lo que puede comer en la casa donde trabaja cuidando a una niña y un niño asturianos, así como de la comida que recibe en el comedor social. A su vez, la alimentación de su hijo está fuertemente condicionada por las ayudas alimentarias que logra gestionar. Como ella misma señala:

Como le dije, he pedido ayudas, mire, he hablado con el cura en Cáritas que me dio una ayuda de un paquete de alimentos para él [su hijo] (Génesis, 36 años, 2 en Asturias).

Una vez estuvimos yendo a un comedor económico y nos dieron unas lentejas con canela. Yo decía: “¿lentejas con canela?”. Yo decía: “ay, yo no quiero comerme eso”. Claro, y la monjita nos miraba: “Ay, a que están muy buenas”. Y yo... yo le decía a [su esposo]: “Cómaselas, por favor”. Él me decía: “No, eso a mí no me gusta” (Salomé, 33 años, 6 en Asturias).

Aquí, el relato de Salomé sobre las lentejas con canela pone de relieve cómo el acceso a la alimentación en contextos de asistencia se ve atravesado por tensiones simbólicas y culturales: la comida recibida expresa una distancia respecto a los propios referentes culinarios y una pérdida de control sobre qué y cómo se come. Como muestran Miranda-Nieto y Boccagni (2020), la alimentación se convierte en un terreno de conflicto identitario, donde las mujeres deben negociar su pertenencia cultural tanto dentro como fuera de sus comunidades.

Como ha podido observarse en la heterogeneidad de experiencias relatadas, la migración de las mujeres colombianas a Asturias no solo transforma sus rutinas alimentarias, sino que también marca un cambio en la manera de entender la comida como parte de su vida diaria. Lejos de sus hogares y de las redes de apoyo que sostenían sus prácticas culinarias, estas mujeres se enfrentan a nuevas circunstancias: productos difíciles de conseguir, precios altos, horarios que no se ajustan a su ritmo, descenso social, distanciamiento cultural, etc. En este complejo proceso, la cocina se reconfigura, inicialmente, tal y como señala Mintz (2003), desplazando su significado desde una práctica fundamental para la reproducción social y cultural hacia un elemento individual y funcional que, en muchos casos, queda reducido a lo mínimo necesario para sobrevivir.

5.2. Entre la necesidad y la nostalgia: tensiones, resistencias y memorias culinarias en la diáspora

La alimentación no solo cubre necesidades nutricionales, sino que desempeña un rol clave en la conservación de la memoria y en la construcción de vínculos afectivos con el lugar de origen. No obstante, este espacio no está exento de tensiones, ajustes y resignificaciones (Mintz, 1996, 2003). Las mujeres colombianas migrantes en Asturias se enfrentan a una sociedad receptora que, de forma más o menos explícita, impone sus propios patrones alimentarios (Laparra, 2008). La alimentación, entonces, se convierte también en un instrumento de disciplinamiento cultural en destino, donde se espera que quienes migran “aprendan” a comer como se hace en España. Es ahí donde se establecen las normas, expectativas y condiciones que moldean las posibilidades de integración, convirtiendo la adaptación alimentaria en un proceso marcado por la relación desigual entre quienes llegan y quienes están. Salomé, por ejemplo, relata: “Pasarte a comer un desayuno, una arepa con frijoles, huevo, de todo... a llegar a comer un café con un dulce. Y yo decía: ‘es que esto no me cuadra’. Yo quedaba con hambre, el estómago se me revolvía. Pero al final, uno se acostumbra” (Salomé. 33 años, 6 en Asturias). El “uno se acostumbra” condensa la ambigüedad del proceso. La adaptación no siempre es elegida; muchas veces es un ajuste necesario para sobrevivir. Cristina vivió varios años con su marido asturiano en Bogotá, pero cuando se mudaron a Gijón, relata:

Empecé a cocinar más cosas de aquí, “bueno, estamos en España, vamos a comer más cosas de España”. Entonces, por ejemplo, aquí casi no comemos arroz, y yo como que “igual seguimos siendo nosotros dos”, pero él es: “no2. Entonces él hace como más platos españoles (Cristina. 29 años, 3 en Asturias).

Su relato refleja un esfuerzo por integrar pautas alimentarias españolas como parte de un proceso de adaptación que oscila entre la autoimposición y la presión externa, en este caso ejercida por su esposo español, quien rechaza el consumo cotidiano de arroz blanco —característico de la cocina colombiana— y prefiere platos propios del repertorio local. Esta adaptación, a veces elegida y otras impuesta, implica también un proceso de autoconocimiento, de exploración del cuerpo y de aprendizaje del nuevo entorno culinario. Regina habla de esa apertura:

Bueno, cambió [su alimentación] porque me vi obligada a comer cosas que no me gustaban, que nunca había comido. Más que obligada, es estar probando, probando, probando hasta que... Y luego porque no sabía cocinar y aprendí a cocinar comida de aquí, para empezar (Regina. 43 años, 13 en Asturias).

La experimentación alimentaria no siempre parte de un deseo. Muchas veces se deriva de malestares físicos, precios inasumibles o la necesidad de ajustar los hábitos al calendario estacional europeo:

Yo por ejemplo tuve que dejar de tomar leche porque me dolía mucho el estómago cuando tomaba leche. Como mucha fruta en temporadas. En verano cuando están las ciruelas y los duraznos y los melocotones, eso lo como mucho. No me he podido adaptar mucho a los ibéricos. Yo como jamón, jamón este de pata, pero no... los embutidos, los chorizos, el salchichón, estas cosas no (Juanita. 36 años, 2 en Asturias).

Aun así, muchas mujeres logran mantener vivas sus costumbres culinarias, aunque estas deban ser re-interpretadas desde la distancia. El acceso limitado a ciertos ingredientes, especialmente frescos, no borra del todo las prácticas tradicionales, que se reconfiguran, se *domestic*an, con lo disponible. Lizeth lo narra así:

A ver, como cocinamos, uno hace frijoles, hace lentejas, hace... o sea, como que hay de todos los ingredientes, entonces al final no alcanzo a extrañar la comida de allá porque la puedo hacer acá también. El aguacate sí lo extraño porque siento que cada vez que compro aguacates no sé por qué, pero me salen negros. Entonces no me he podido comer el aguacate bueno porque es que salen negros. La papaya me parece costosísima. Yo comía papaya todos los días, aquí sí me parece que es costoso" (Lizeth. 37 años, 2 en Asturias).

El ajuste a la escasez de productos típicos del país de origen ha dado lugar a hibridaciones, donde los platos colombianos se adaptan a los recursos disponibles. En este proceso de adaptación, los sabores no son exactamente los mismos, pero siguen siendo significativos. Como apunta Salomé: "La verdad es que acá cocino comida colombiana así [...] pero el sabor no es igual, aunque uno quiera, puede conseguir lo mismo, pero no sé, hay algo que le falta". Esta capacidad de adaptación culinaria no es homogénea ni siempre voluntaria. A veces es una respuesta a condiciones materiales adversas, que obligan a transformar las recetas o sustituir ingredientes clave. En palabras de Clara: "Haces unas lentejas, no sé, pues en vez de plátano [macho] le echábamos patata, porque creo que en el Valle les echan patata, no sé. Lo aprendí de otra colombiana" (50 años, 22 en Asturias).

Como señalan Narayan (1995) y Fischler (1988), estos cambios son vividos muchas veces como una amenaza a la identidad, y el "no reconocimiento" de lo propio puede percibirse como amenaza existencial (Fischler, 1988). La idea de "comer bien" o "comer como en casa" entra en disputa, especialmente cuando los cuerpos y las rutinas están sujetos a ritmos ajenos. Las mujeres migrantes, en este escenario, no siempre tienen poder de decisión sobre lo que comen. La falta de tiempo, el trabajo fuera del hogar, las relaciones de pareja o las expectativas sociales marcan su relación con la cocina.

A veces, como en el caso de Salomé, la cocina se convierte en un espacio de resistencia económica, en una forma de subsistencia. Ella narra que, al verse "sin papeles", sin forma de trabajar y con una familia que mantener, decidió vender empanadas en la calle:

Al principio yo dije: "La comida es la que más se vende aquí, en China, y donde sea. Pues yo dije: "Qué va, vamos a hacer unas empanadas y vamos a salir a venderlas". Yo no conocía a nadie. Ellos me decían [su familia]: "Salomé, usted está loca". Yo les decía: "Loca o no, es que yo no me voy a dejar morir de hambre acá". [...] Hasta que llegó un señor y me dijo: "¿Cuántas tienes?". Entonces yo dije: "Veinte". Y él me dijo: "Yo te las compro, pero no vendas porque eso acá es prohibido". [...] Y yo por dentro, yo dije: "este me quiere dañar el negocio y yo no me voy a dejar". Y yo le dije: "Sí, sí, sí, sí", y al otro día volví a salir con mis empanadas" (Salomé. 33 años, 6 en Asturias).

Seis años después, esta práctica se ha sostenido y consolidado como un pequeño emprendimiento familiar. Salomé, junto con su cuñada y su suegra, continúa cocinando desde casa productos típicos colombianos (empanadas, arepas, buñuelos, tamales, pan de bono, entre otros), destinados principalmente a otras personas de la diáspora colombiana que residen en las ciudades principales de Asturias: Gijón, Oviedo y Avilés. La venta se realiza fundamentalmente a través de encargos y reparto a domicilio, gestionados por su marido y su cuñado, lo que configura una red de circulación y consumo que opera en el ámbito de lo privado y lo relacional más que en espacios comerciales visibles. En este sentido, la comida circula entre hogares, amistades y contactos de la comunidad migrante, sosteniendo vínculos sociales y formas cotidianas de pertenencia, aunque sin constituir un espacio público de encuentro presencial en torno al consumo.

El relato de Salomé, quien convierte su saber culinario en una estrategia de subsistencia, es una expresión de lo que Anzaldúa (1987) conceptualiza como una práctica de resistencia que actúa desde los márgenes para sostener la vida. Su decisión de cocinar para la comunidad migrante constituye un acto de agencia situada, no solo por generar ingresos, sino por contribuir a la reproducción de lazos culturales y afectivos en un contexto de desarraigo. Al mismo tiempo, esta práctica evidencia la feminización del trabajo alimentario, ya que la producción se realiza en el espacio doméstico por parte de las mujeres, mientras los varones asumen la distribución mediante el reparto, reafirmando una división de género del trabajo (Solans, 2019). Además, la especialización en productos colombianos no solo responde a una lógica comercial, sino también afectiva: cocinar para la comunidad migrante implica sostener lazos culturales y ofrecer, a través de los sabores, una forma de consuelo y pertenencia en medio del desarraigo.

Las adaptaciones a los recursos limitados se complementan con el esfuerzo de mantener horarios y costumbres culinarias similares a las de su país de origen. Algunas, como Regina, aseguran que siguen cocinando y comprando productos típicos, como: "arepas, queso, envueltos de maíz, el chocolate, el Milo, no sé, cosas así" (43 años, 13 en Asturias).

La comida se convierte, así, en un refugio de lo que alguna vez fue cotidiano. Mantienen vivas las recetas y los sabores, como relata Cristina: “El otro día hizo una bandeja paisa, le quedó muy rica. Compramos yuca, en el Carrefour venden yuca. Compramos Pony Maltas, platanitos, esas cosas de Colombia” (29 años, 3 en Asturias). Estos alimentos, con frecuencia, se reservan para momentos íntimos, especiales, o para compartir dentro de la comunidad colombiana, o compartir la cultura colombiana con las personas locales a través de la comida. La capacidad para preparar platos típicos, incluso con la dificultad de encontrar ingredientes auténticos, permite mantener viva la memoria colectiva de los sabores de la tierra natal, al tiempo que actúa como un recurso central en la construcción y reafirmación de la identidad, así como el sentimiento de pertenencia a la cultura colombiana.

La transformación de la cocina en la diáspora, en este sentido, una forma de agencia que emerge de la necesidad, donde se afirma la voluntad de seguir siendo, incluso en la tensión constante de habitar entre dos mundos. El cuerpo, como primer territorio atravesado por estos cambios —a través del hambre, el cansancio, el deseo o el rechazo—, se convierte también en un lugar de disputa, ajuste y memoria. A pesar de estas tensiones, los relatos de las mujeres entrevistadas evocan a sus lugares de origen. Los alimentos y sus formas de preparación se narran como recuerdos transmitidos de generación en generación, reflejando las tradiciones de la tierra y sus gentes (Carmona González *et al.*, 2023). La cocina se convierte así no solo en una práctica de adaptación individual, sino en una forma de preservación cultural que permite a las mujeres migrantes conectar con su identidad a través de las prácticas y la memoria del sabor.

6. Conclusiones

Este artículo partió desde la premisa de que la alimentación se convierte en un territorio de negociación cultural para las mujeres migrantes colombianas en Asturias, atravesado por tensiones entre adaptación y resistencia. El objetivo fue analizar cómo estas mujeres resignifican sus prácticas alimentarias en contextos de precariedad y migración, activando procesos de reconstrucción identitaria. Los resultados confirman esta hipótesis al mostrar que la cocina y la alimentación operan como campos clave donde se expresan y negocian tanto pertenencias culturales como formas de agencia. La experiencia migratoria de las mujeres colombianas en Asturias transforma profundamente su relación con la alimentación, afectando tanto sus prácticas cotidianas como sus vínculos identitarios. Estos cambios pueden entenderse como dinámicas de tensión y renegociación entre asimilación, resignificación e identidad, tanto a nivel individual como colectivo. Las rutinas alimentarias —marcadas por nuevas temporalidades, disponibilidad limitada de ingredientes y condiciones materiales precarias— reflejan cómo la cocina se reconfigura desde un espacio colectivo de cuidado y reproducción cultural hacia una práctica individual, funcional y, en muchos casos, condicionada por la urgencia de sobrevivir (Mintz, 2003).

En este contexto, la cocina emerge como un espacio político (Carmona González *et al.*, 2023), donde se entretejen memorias, afectos y estrategias de resistencia cotidiana frente a los procesos de homogeneización cultural. Las mujeres migrantes no solo adaptan sus hábitos culinarios a las exigencias del entorno receptor, sino que activan repertorios de saberes ancestrales y redes de solidaridad que permiten sostener formas de comensalidad propias, aunque híbridadas. Como plantea Mintz (1996), la “domesticación de la globalización” permite comprender cómo las personas migrantes incorporan elementos del entorno local y de los circuitos globales en sus prácticas alimentarias. En el caso de las mujeres colombianas en Asturias, este proceso se observa en las trayectorias de quienes llevan más tiempo residiendo en la región, que relatan una fuerte escasez inicial de productos colombianos, frente a una mayor disponibilidad en la actualidad gracias a la expansión de los mercados y circuitos transnacionales de alimentos. Sin embargo, esta ampliación de la oferta no elimina las tensiones, ya que el acceso sigue estando mediado por el precio, la calidad y las condiciones materiales de vida.

Las presiones de la sociedad receptora, unidas a condiciones de precariedad laboral, racismo y exclusión institucional, limitan el margen de agencia de las mujeres migrantes y refuerzan las violencias y las desigualdades (Crenshaw, 1989; Salazar Parreñas y Choi, 2016; Hernández Martínez y Pérez-Gañán (2026). A pesar de ello, la cocina se constituye también en un espacio de agencia y creatividad, donde se negocian identidades y se articulan nuevas formas de pertenencia. Desde la venta ambulante de productos típicos hasta la elaboración de platos, las prácticas culinarias se convierten en mecanismos de subsistencia económica y, simultáneamente, en formas de afirmación cultural (Anzaldúa, 1987; García Canclini, 1995). A través de ellas, las mujeres construyen un puente entre el pasado y el presente, entre el aquí y el allá, entre lo local y lo global, sosteniendo una identidad atravesada por el desarraigo pero anclada en una memoria sensorial del sabor.

Estas experiencias se encarnan en los cuerpos de las mujeres migrantes: en los efectos del hambre, el cansancio o el malestar físico; en la transformación de sus hábitos alimentarios; en la incorporación forzada de nuevas rutinas, y en las emociones que acompañan el contacto (o la ausencia) con determinados sabores. En este sentido, el cuerpo constituye un lugar central de inscripción de la experiencia migratoria, un espacio donde se articulan la precariedad, la agencia y la pertenencia.

De este modo, la cocina en la diáspora no solo alimenta el cuerpo, sino que preserva y resignifica identidades, afectos y saberes en medio de contextos de migración marcados por la desigualdad estructural. Las mujeres migrantes colombianas en Asturias, a través de sus prácticas alimentarias, desafían las lógicas dominantes de la globalización alimentaria, resistiendo desde lo cotidiano, y mostrando que, aun en la precariedad, la cocina sigue siendo un espacio fundamental de permanencia, cuidado y construcción de comunidad.

7. Bibliografía

- Amit, V. (2007): "Structures and Dispositions of Travel and Movement", en V. Amit, ed., *Going First Class? New Approaches to Privileged Travel and Movement*, Nueva York y Oxford, Berghahn Books, pp. 1-14.
- Anzaldúa, G. (1987): *Borderlands/La Frontera: The New Mestiza*, San Francisco, Aunt Lute Books.
- Appadurai, A. (1981): "Gastro-politics in Hindu South Asia", *American Ethnologist*, 8(3), pp. 494-511.
- Appadurai, A. (1988): "How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India", *Comparative Studies in Society and History*, 30(1), pp. 3-24.
- Appadurai, A. (1996): *Modernity at Large: Cultural Dimensions of Globalization*, Minneapolis, University of Minnesota Press.
- Barañano Cid, M., P. Uceda Navas y C. Rivas Mangas (2024): "Arraigo local, ensamblajes de bienestar y cuidados de personas inmigrantes en barrios vulnerables de Madrid", *Migraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, 62, pp. 1-26. <https://doi.org/10.14422/mig.2024.018>
- Bermúdez, A. (2022): "Plural violence(s) and migrants' transnational engagement with democratic politics: the case of Colombians in Europe", *Comparative Migration Studies*, 10(25), pp. 1-17. <https://doi.org/10.1186/s40878-022-00298-w>
- Carmona González, D. E., J. L. Buelvas Soto y N. Castaño Fera (2023): "La cocina como espacio político. Experiencias de mediación con mujeres sobrevivientes al conflicto armado en los Montes de María, Colombia", *Estudios Políticos*, 66, pp. 256-281. <https://doi.org/10.17533/udea.espo.n66a11>
- Charmaz, K. (2014): *Constructing Grounded Theory*, Londres, Sage.
- Chárriez, M. (2012): "Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa", *Revista Griot*, 5(1), pp. 50-67.
- Clarebout, A. y E. Mescoli (2023): "Food hospitality and the negotiation of subjectivities through meals in the context of migration: case studies from Belgium", *Food, Culture & Society*, pp. 1-17. <https://doi.org/10.1080/015528014.2023.2278852>
- Cortés, A. (2013): "Gender, Andean Migration and Development: Analytical Challenges and Political Debates", en L. Oso y N. Ribas, eds., *The International Handbook on Gender, Migration and Transnationalism: Global and Development Perspectives*, Londres, Edward Elgar, pp. 127-144.
- Counihan, C. (1999): *The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning, and Power*, Londres, Routledge.
- Crenshaw, K. (1989): "Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory and Antiracist Politics", *University of Chicago Legal Forum*, 1, pp. 139-167.
- Croucher, S. (2012): "Privileged Mobility in an Age of Globality", *Societies*, 2, pp. 1-13. <https://doi.org/10.3390/soc2010001>
- de Haas, H., S. Castles y M. J. Miller (2020): *The Age of Migration: International Population Movements in the Modern World*, 6.^a ed., Londres, Red Globe Press.
- Esguerra Muelle, C. (2021): "Tramas transnacionales del cuidado: una 'lucha con los ángeles', teoría y metáforas sobre cuidado y migración", *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 43, pp. 121-142. <https://doi.org/10.7440/antipoda43.2021.06>
- Ferrarotti, F. (2007): "Las historias de vida como método", *Convergencia*, 14(44), pp. 15-40.
- Fischler, C. (1988): "Food, Self and Identity", *Social Science Information*, 27(2), pp. 275-292.
- Flick, U. (2019): *Grounded Theory*, Londres, Sage.
- Freeman, G. (2006): "La incorporación de migrantes en las democracias occidentales", en A. Portes y J. DeWind, eds., *Repensando las migraciones. Nuevas perspectivas teóricas y empíricas*, México, INM, Universidad Autónoma de Zacatecas, Miguel Ángel Porrúa, pp. 131-156.
- Garay, L. J. y M. C. Medina (2007): *La migración colombiana a España. El capítulo más reciente de una historia compartida*, Madrid, Ministerio de Trabajo e Inmigración.
- García, D. (2012): "Bogotanas migrando. Migración, economía del cuidado y políticas públicas", en C. Barraza, ed., *Mujeres migrantes. Sueños y realidades. Aportes para un debate desde los derechos humanos*, Bogotá, Corporación Humanas, pp. 55-99.
- García Canclini, N. (1995): *Hybrid Cultures: Strategies for Entering and Leaving Modernity*, Minneapolis, University of Minnesota Press.
- Glaser, B. (1992): *Basics of Grounded Theory Analysis*, Mill Valley, CA, Sociology Press.
- Glaser, B. (2001): *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description*, Mill Valley, CA, Sociology Press.
- Glaser, B. y A. Strauss (1967): *The Discovery of Grounded Theory*, Chicago, Aldine.
- Glick Schiller, N. y N. Salazar (2013): "Regimes of Mobility Across the Globe", *Journal of Ethnic and Migration Studies*, 39(2), pp. 183-200. <https://doi.org/10.1080/1369183X.2013.723253>
- Gracia-Arnaiz, M. (2014): "Alimentación, trabajo y género: De cocinas, cocineras y otras tareas domésticas", *Panorama social*, 19, pp. 25-36.
- Harding, S. (1986): *The Science Question in Feminism*, Ithaca, NY, Cornell University Press.
- Heberle, R. (2016): "The Personal Is Political", en L. Disch y M. Hawkesworth, eds., *The Oxford Handbook of Feminist Theory*, Oxford, Oxford University Press, pp. 593-609.
- Hernández Martínez, C. y P. Vilanova Becker (2022): "Mujeres latinoamericanas inmigrantes en España: experiencias de racismo y asimilación", *Derecho PUCP*, 89, pp. 77-112. <https://doi.org/10.18800/derechopucp.202202.003>

- Hernández Martínez, C. y Pérez-Gañán, R. (2026): "Liminalidad permanente y violencias entrelazadas: experiencias de mujeres migrantes colombianas en Asturias, España", *Antípoda. Revista de Antropología y Arqueología*, 62, pp. 47-71. <https://doi.org/10.7440/antipoda62.2026.03>
- hooks, b. (1989): *Talking Back: Thinking Feminist, Thinking Black*, Boston, MA, South End Press.
- Huete, R., A. Mantecón y J. Estévez (2013): "Challenges in Lifestyle Migration Research: Reflections and Findings about the Spanish Crisis", *Mobilities*, 8(3), pp. 331-348. <https://doi.org/10.1080/17450101.2013.814236>
- Instituto Asturiano de la Mujer (2025): *Población por nacionalidad*. Disponible en: <https://iam.asturias.es/poblacion-por-nacionalidad> [Consulta: 25 de abril de 2025].
- Laparra, M. (2008): "La dinámica de la integración social de los inmigrantes y su impacto en la sociedad de acogida. La perspectiva desde Navarra", *Política y Sociedad*, 45(1), pp. 167-186.
- Ministerio del Interior (2022): *Asilo en cifras 2021*, Madrid, Ministerio del Interior. Disponible en: https://proteccion-asilo.interior.gob.es/documentos/Asilo_en_cifras_2021.pdf [Consulta: 25 de abril de 2025].
- Mintz, S. (1996): *Tasting Food, Tasting Freedom: Excursions into Eating, Culture, and the Past*, Boston, MA, Beacon Press.
- Mintz, S. (2003): "La comida en relación con conceptos de poder", en S. Mintz, *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado*, México, Ediciones de la Reina Roja, pp. 57-78.
- Miranda-Nieto, A. y P. Boccagni (2020): "At Home in the Restaurant: Familiarity, Belonging and Material Culture in Ecuadorian Restaurants in Madrid", *Sociology*, 54(5), pp. 1022-1040. <https://doi.org/10.1177/0038038520914829>
- Narayan, U. (1995): "Eating Cultures: Incorporation, Identity and Indian Food", *Social Identities*, 1(1), pp. 63-86. <https://doi.org/10.1080/13504630.1995.9959426>
- Ong, A. (2006): *Neoliberalism as Exception: Mutations in Citizenship and Sovereignty*, Durham, NC, Duke University Press.
- Pilcher, J. M., ed. (2017): *The Oxford Handbook of Food History*, Oxford, Oxford University Press.
- Portes, A. y M. Zhou (2025): "Segmented assimilation: some reflections on a three-decade concept", *Ethnic and Racial Studies*, 48(8), pp. 1642-1650. <https://doi.org/10.1080/01419870.2024.2445082>
- Ray, K. (2016): *The Migrant's Table: Meals and Memories in Bengali-American Households*, Filadelfia, Temple University Press.
- Rivera Cusicanqui, S. (2010): *Ch'ixinakax utxiwa: Una reflexión sobre las prácticas y discursos descolonizadores*, Buenos Aires, Tinta Limón.
- Romo, R. A. y J. M. Gil (2012): "Ethnic identity and dietary habits among Hispanic immigrants in Spain", *British Food Journal*, 114(2), pp. 206-223. <https://doi.org/10.1108/00070701211202395>
- Salazar Parreñas, R. y C. Choi (2016): "Migration", en L. Disch y M. Hawkesworth, eds., *The Oxford Handbook of Feminist Theory*, Oxford, Oxford University Press, pp. 490-507.
- Sassen, S. (2001): *The Global City: New York, London, Tokyo*, Princeton, Princeton University Press.
- Solans, A. M. (2019): "Por mis hijos hay que cocinar: Alimentación y cuidado entre mujeres migrantes en Buenos Aires", *Quaderns de l'Institut Català d'Antropologia*, 35, pp. 111-127.
- Souto, A. y G. Serroni Perosa (2022): "Latinoamericanas en el Sur de Europa: un análisis interseccional de las migraciones", *Estudios Feministas*, 30(3), pp. 1-16. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2022v30n379337>
- Vacchelli, E. (2018): "Embodiment in qualitative research: collage making with migrant, refugee and asylum seeking women", *Qualitative Research*, 18(2), pp. 171-190. <https://doi.org/10.1177/1468794117708008>
- Vargas-Salgado, L., K. Pulido-Bernal, A. Quintero-Quevedo, V. Lancheros-Guerrero, D. Abarca-Gutiérrez y D. Ramos Vega (2022): "Labores domésticas: La perpetuación de prácticas machistas, roles y estereotipos de género en familias colombianas y mexicanas", *Germina*, 4(4), pp. 54-65. <https://doi.org/10.52948/germina.v4i4.511>
- Villarraga Orjuela, H. (2009): "Inmigración colombiana en España: Un estado del arte", *Sociedad y economía*, 17, pp. 35-50.

