



DIBULLA:

sabores del territorio, conexiones con el río y el mar

En el marco del Programa Cocinas para la Paz, liderado por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - FAO Colombia, se realizó un proceso de investigación participativa de la mano de la comunidad con el fin de identificar los saberes y prácticas tradicionales que dan lugar al patrimonio alimentario y culinario asociados a los ecosistemas agroalimentarios del municipio de **Dibulla**.



Entrega de los resultados de la caracterización a la comunidad y las autoridades locales.

Características del proceso:

- Se incorporó el enfoque de género y diversidad.
- Se facilitó el diálogo y el intercambio de saberes.
- Se fortalecieron vínculos comunitarios alrededor del patrimonio alimentario y culinario.

Sistematización de los resultados

para dar cuenta de la riqueza del patrimonio alimentario de Dibulla y los retos que enfrenta para su permanencia y salvaguardia.

- Documento de informe y piezas comunicativas para divulgación.

Construcción de la cartografía alimentaria

para reconocer la memoria del territorio en los espacios para la obtención y producción de alimentos, así como de los lugares en donde se reproducen las cocinas tradicionales, las prácticas artesanales y el consumo de las preparaciones culinarias locales.

24 personas, 1 hombre, 23 mujeres

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como la arepa de palo, el arroz de coco, el arroz de ahuyama, el arroz de camarón, el sancocho de pescado, el cóctel de camarón y el salpicón de pescado, así como los pasteles de cerdo y los buñuelos de yuca.

Invitación, socialización y concertación

del proceso para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Dibulla.

Participación: 16 personas de la comunidad y 2 actores institucionales.

18 personas, 1 hombre, 17 mujeres

Caracterización individual de iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

24 iniciativas caracterizadas

Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

relacionadas con el patrimonio alimentario y culinario que pueden contribuir en su fortalecimiento.

16 Actores

5 Institucionales de los sectores de ambiente, pesquero, social y servicios públicos

11 Comunitarios: 5 cocineras tradicionales, pescadores, artesanos, 6 organizaciones comunitarias

Talleres participativos

de caracterización e identificación de los alimentos tradicionales, saberes y prácticas culinarias asociadas a las cocinas locales.

22 personas, 1 hombre, 21 mujeres

Entrevistas a personas portadoras de tradiciones

relacionadas con la alimentación local, para documentar sus historias de vida, así como las prácticas y recetas tradicionales de interés.

Se entrevistaron a 2 cocineras tradicionales.

2 personas, 0 hombres, 2 mujeres

¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Dibulla?





Dibulla, La Guajira

Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio cultural inmaterial y espacios de memoria y cuidado, fundamentales para la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada y para el desarrollo sostenible y la construcción de paz territorial.



DIBULLA:

sabores del territorio,
conexiones con el río
y el mar

Dibulla, La Guajira



Aniversario



Desde la perspectiva
DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** proteger y fortalecer los espacios del territorio destinados a la producción de alimentos, promover el rescate y conservación de semillas locales.

El reto

Está en salvaguardar las prácticas sociales, culturales y económicas tradicionales del territorio garantizando la transmisión de saberes, así como el acceso a ingredientes locales, **por eso la recomendación es** implementar medidas comunitarias e institucionales de la mano de personas sabedoras y la academia para visibilizar y fortalecer las prácticas propias de las cocinas tradicionales.

El reto

Está en enfrentar las causas y afectaciones asociadas al cambio climático, **por eso la recomendación es** implementar sistemas de producción de alimentos que incluyan variedades locales con técnicas que reduzcan el estrés de los cultivos, la gestión eficiente del agua y planes de contingencia climática.



Desde la perspectiva
PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

El reto

Está en generar estrategias que aporten al reconocimiento y salvaguardia de los saberes y prácticas asociados a las cocinas tradicionales, **por eso la recomendación es** realizar encuentros con personas portadoras y sabedoras de las cocinas tradicionales en espacios vivos como patios, huertas, escuelas o sedes comunales, donde se propicien procesos de diálogo y aprendizaje.

El reto

Está en enfrentar el encarecimiento de los alimentos que limita el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** fortalecer la producción local y los intercambios comunitarios, así como promover el uso de ingredientes de temporada y alternativas propias del territorio que mantengan el sabor y la identidad de las recetas.

El reto

Está en que la comunidad tome decisiones informadas y conscientes pensando en las generaciones presentes y futuras, **por eso la recomendación es** implementar campañas informativas tanto con productores como consumidores que orienten el uso de alimentos locales teniendo en cuenta el calendario agroecológico de especies vegetales y animales utilizadas en las preparaciones culinarias.



Desde la perspectiva
CONSUMO DE ALIMENTOS

El reto

Está en sensibilizar a la comunidad frente a los beneficios nutricionales, sociales, culturales y ambientales de las cocinas tradicionales, **por eso la recomendación es** implementar procesos de educación alimentaria y nutricional basados en la diversidad alimentaria del territorio, con la participación de actores de la agricultura y la pesca, así como de las instituciones, y hacer divulgación a través de los medios de comunicación más consultados por la población.

El reto

Está en favorecer espacios para la transmisión de saberes culinarios a las nuevas generaciones, **por eso la recomendación es** llevar a cabo acciones para la investigación y documentación participativa que vincule a la comunidad, por ejemplo, con el desarrollo de talleres intergeneracionales y recuperación de la memoria alimentaria en donde personas mayores compartan sus conocimientos culinarios a jóvenes.

El reto

Está en favorecer el consumo de alimentos locales por parte de las generaciones presentes y futuras, **por eso la recomendación es** que se incentiven y financien procesos de innovación alrededor del uso y transformación de los alimentos locales, así como de la cocina con la participación de las personas portadoras de saberes y las nuevas generaciones.





CONSUMO DE ALIMENTOS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Incluir las apuestas del Programa** Cocinas para la Paz en políticas públicas y planes de desarrollo municipal que busquen fortalecer y salvaguardar las prácticas y conocimientos asociadas al patrimonio culinario y alimentario.
- **Incorporar los alimentos locales y las preparaciones culinarias tradicionales** en la oferta alimentaria de los programas locales de asistencia alimentaria.
- **Llevar a cabo acciones institucionales y comunitarias** para la disminución del consumo y prohibición del patrocinio y publicidad de productos comestibles y bebibles ultraprocesados (paquetes, gaseosas y jugos artificiales) y **promover el consumo** de alimentos frescos y naturales, así como de **preparaciones tradicionales**.



PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Fortalecer la documentación comunitaria** de recetas, técnicas y relatos de personas sabedoras mediante acciones participativas e inclusivas.
- **Asignar recursos y acompañamiento técnico** a iniciativas gastronómicas comunitarias que protegen el patrimonio alimentario y culinario y dinamizan la economía local.
- **Apoyar encuentros intergeneracionales** en ferias, festivales y espacios comunitarios para mantener vivas las prácticas culinarias del territorio.



ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

Sabías qué

para fortalecer las cocinas tradicionales se debe:

- **Respetar y reconocer el derecho de las comunidades**, grupos e individuos a ejercer prácticas, representaciones, expresiones, saberes y conocimientos que garantizan la viabilidad del patrimonio cultural alimentario.

- **Incorporar principios de igualdad de género**, promover la participación activa de niñas, niños, jóvenes y garantizar el respeto por las identidades étnicas.
- **Impulsar la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales** como las chagras, mingas, conucos, huertas y azoteas que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad.



COCINAS PARA LA PAZ

RETOS Y RECOMENDACIONES

Dibulla, La Guajira

Para fortalecer las cocinas tradicionales se debe garantizar la participación de las personas cocineras tradicionales y sabedoras en espacios de toma de decisiones, con voz y voto, alrededor de lo alimentario y lo cultural.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura **FAO** 80 Aniversario

Culturas



Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Adelis Mejía Pimienta**



RECETA DE LA CARNE PANGADA CON PIEDRA

La preparación de la carne pangada con piedra es una receta en riesgo, ya que actualmente poco se realiza en el territorio. Esto se debe a que su elaboración requiere tiempo, un recurso del que las nuevas generaciones no siempre disponen.

La sabedora Adelis Mejía recuerda que esta preparación solía consumirse en el almuerzo o el desayuno, especialmente por las abuelas y los abuelos, debido a que es una carne blanda y de fácil digestión. Además, puede ser consumida el mismo día de su preparación o conservarse refrigerada para ser ingerida posteriormente.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS USADAS

- Salado y secado al sol
- Hervido
- Pangar

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 5 porciones:

- 1 lb de carne de res
- 50 g de cebollín
- 2 tomates maduros
- 50 g de cebolla
- 2 semillas de achiote
- 50 g de ají topito
- ½ cucharada de sal
- Vinagre de guineo
- 5 plátanos verdes

UTENSILIOS

- Piedra redonda
- Piedra ovalada
- Sartén
- Achiotero
- Cuchillo
- Fogón de leña

PREPARACIÓN

- 1** Abrir la carne de res, salarla y ponerla a secar al sol durante 2 días.
- 2** Una vez seca, lavar la carne y cocinarla hasta que esté blanda.
- 3** Desmechar la carne con la mano.
- 4** Colocar la carne desmechada sobre una piedra base y machacarla con una piedra redonda hasta obtener la textura deseada.
- 5** Aparte, sofreír el cebollín, la cebolla, el tomate, el achiote y el ají topito hasta lograr una textura pastosa.
- 6** Incorporar la carne machacada al sofrito y mezclar bien.





Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Irma Padilla Mendoza**



RECETA DEL ARROZ DE FRÍJOL GUAJIRITO CON PONCHE

El arroz de fríjol guajirito con ponche era una de las preparaciones tradicionales de monte que solían hacer las abuelas para el almuerzo. Esta receta, cargada de memoria y saberes ancestrales, hoy se encuentra en riesgo de desaparecer.

Una de las principales razones de esta pérdida es la dificultad para conseguir el ponche, especie que casi no se encuentra en el territorio y que actualmente está en riesgo de extinción. Esta situación también afecta a otras especies silvestres que antes eran parte importante de la dieta local, como el ñeque, el saíno, el venado, la guará y el cuáquero, entre otras.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de
casa

TÉCNICAS
USADAS



Ahumado
Hervido
Guisado

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña





INGREDIENTES

Para 5 porciones:

- 1 lb de fríjol guajirito
- 1 kg de ponche
- 1 coco pequeño (para el arroz)
- 1 coco mediano (para el ponche)
- 2 ramas de orégano
- 1 cabeza de ajo
- 2 tomates
- 10 ajís topito
- 1 lb de arroz
- 1 puño de achiote
- 1 cucharada de sal
- 2 ramas de cebollín
- 2 cebollas
- 1 manojo de cilantro
- 2 limones o vinagre (para limpiar la carne del ponche)

UTENSILIOS

- Ollas de aluminio
- Calderos
- Cuchillo
- Cuchara
- Fogón de leña
- Totuma
- Cuchara de palo
- Tabla de madera para picar

PREPARACIÓN

- 1 Cazar el ponche la noche anterior. Al día siguiente, pelarlo, colgarlo, abrirlo y retirar el cuero. Despresar en piezas y lavar con abundante agua, limón o vinagre para quitar el almizcle.
- 2 Espolvorear sal y ahumar durante 30 min. Lavar nuevamente y cocinar hasta ablandar.
- 3 Rallar el coco mediano
- 4 Preparar un sofrito con aceite, tomate, orégano, cebollín, ají topito, cebolla, ajo, achiote y cilantro.
- 5 Incorporar el sofrito junto con el coco rallado y el ponche en un caldero. Cocinar a fuego medio durante 30 min. Al final, añadir más cilantro para realzar el sabor.
- 6 Para el arroz: desgranar los frijoles y cocinarlos en fogón de leña por 30 min. Incorporar el agua de coco pequeño, el arroz y sal al gusto.
- 7 Hacer un sofrito con ají topito, cebollín, cilantro y achiote; añadirlo al arroz.
- 8 Usar la técnica tradicional de la cucharita para medir el nivel de agua:
i. Si la cuchara se cae, hay demasiada agua.
ii. Si se mantiene en pie, el arroz está en su punto.
- 9 Dejar secar lentamente, cubrir con hoja de plátano y terminar la cocción al vapor.
- 10 En un plato se acompaña el arroz de fríjol guajirito con el guiso de ponche.

INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

24 iniciativas en el municipio



PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS

Son cocineros y cocineras tradicionales, matrona y sabedora



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 63% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 17% a la venta de alimentos procesados y el 8% al procesamiento de alimentos.
- 33% Ha fortalecido el turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural, guianza.
- 96% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 96% Favorece la independencia económica de las mujeres.

INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 50% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 21% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercadeo.
- 8% Requiere mejorar o crear centros de acopio.

¿DE DÓNDE PROVIENEN LOS ALIMENTOS USADOS EN LAS COCINAS LOCALES?

- Fincas y huertas**
Se identificaron 53 alimentos, entre ellos plátano y coco.
- Sierra y mar**
Se identificaron 74 alimentos, como culantro, fleque, zaino, cazón y chipichipi.
- Ríos, pantanos o madre vieja**
Se identificaron 13 especies, como guararote, mojarra amarilla, hicocha y guabino.

FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año**
Plátano, coco, guineo, yuca
- Por ciclos de producción**
Maíz, frijol, mango, guanábana, peces
- Anualmente**
Aguacate y peces, según la subida del río

PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Contaminación del agua y el suelo
- Alteraciones en los patrones climáticos y políticas agrícolas y pesqueras que priorizan productos comerciales
- Disminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional.

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca artesanal con métodos agroecológicos
- Agricultura tradicional y familiar
- Agricultura de subsistencia

PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores como arar la tierra, recolectar leña, cazar, pescar y sacrificar animales para el consumo familiar.
- Cultivan, cuidan los sembrados y recolectan los alimentos. Algunas de ellas también pescan.
- Niños y niñas colaboran en las tareas cotidianas, como cargar leña liviana, acarrear agua y apoyar en diversas actividades de la cocina.
- Preparan los alimentos y transmiten los conocimientos tradicionales.

DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

- Autoconsumo de las familias que los producen
- Se transforma en subproductos
- Se venden localmente
- Se intercambian en la comunidad

COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Dibulla, La Guajira



Culturas

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:**
Plátano frito, arepa de palo, arroz de coco, buñuelos de yuca, bolitas de coco, dulce de ciruela.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:**
Vinagre de guineo, bastones de yuca, iguana en coco, zaino en coco, ponche en coco, cerdo guisado, arroz trifásico.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:**
Pescado frito, cachirra, pescado en cabrito, salpicón de raya, empanada de langosta, arroz de mariscos.

ESPACIOS

MÁS USADOS PARA LA ELABORACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

- Espacio abierto con fogón de leña
- Cocina dentro de casa

TÉCNICAS

MÁS USADAS PARA TRANSFORMAR ALIMENTOS

- Frito
- Fermentado
- Guisado
- Hervido
- Asado
- Salpreso

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Caldero, pailas, cuchillos, olla de indio, pilón, fogón de leña, cucharas de palo, vasijas de barro, vasijas de peltre, vasijas de totumo, vasos, cucharas de totumo, bateas de madera, piedras para pangar, tinajas y achioteros.

¿Por qué se han dejado de usar?

- No se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas para la elaboración de utensilios tradicionales
- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones tradicionales

PROBLEMÁTICAS QUE PONEN EN RIESGO EL USO Y PRESERVACIÓN DE LAS PREPARACIONES TRADICIONALES

- Poca transmisión de conocimientos y prácticas culinarias entre generaciones
- Influencia de las dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan las recetas tradicionales
- Políticas agroalimentarias y sanitarias que no favorecen la cocina tradicional.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- Semanalmente**, cerdo guisado, iguana en coco, pescado frito o sudado.
- Periódicamente**, de acuerdo con los ciclos de cosecha u obtención de alimentos.
- En Semana Santa**, se preparan dulces tradicionales a base de frutos del territorio.



RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- Para las comunidades étnicas se establece una **conexión profunda** entre el **equilibrio** del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio.
- "Uno come pescado y eso es de mucho alimento da fuerza y ayuda al cerebro, a uno a veces le da como sueño, pero, es por toda la vitamina que trae, a mí me puede faltar cualquier cosa, pero no mi pescado. Uno a veces viaja para otro lado, pero, la comida no es la misma" (Narcisca María Sierra Barrios, Dibulla, 05/05/25).

MANIFESTACIÓN CULTURAL

En Dibulla, el compartir comunitario y la reciprocidad son prácticas esenciales y valores fundamentales. Un ejemplo es la ayuda mutua entre los habitantes para empujar los botes de los pescadores al desembarcar en la boca del río, siendo retribuidos con parte de la pesca, lo que fortalece los vínculos territoriales y el sustento. Esta tradición se extiende a festividades como Semana Santa, donde las familias se reúnen para preparar dulces tradicionales con ingredientes locales (ñamo, ciruela, patilla, etc.) en fogones de leña; estos encuentros son importantes espacios de conversación y los dulces se reparten entre vecinos y familiares como símbolo de afecto y unión. De manera similar, en la temporada navideña, se refuerza esta práctica compartiendo generosamente comidas típicas como sanchocho de hueso, arroz trifásico y tamales con la comunidad.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS

Estas preparaciones fueron priorizadas por la comunidad en un ejercicio participativo que reafirma su valor dentro de la identidad cultural local. Desde el Programa Cocinas para la Paz invitamos a cuidar el medio ambiente y la biodiversidad, incluyendo las especies animales, las plantas y los recursos naturales que sustentan estas recetas.

COCINAS PARA LA PAZ

Cocinas para la Paz es una iniciativa del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes que busca salvaguardar y fortalecer las prácticas, saberes y tradiciones culinarias de las comunidades del país. En alianza con la FAO Colombia se ha avanzado en el reconocimiento de las cocinas tradicionales como patrimonio cultural inmaterial y espacios de memoria y cuidado, fundamentales para la garantía del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada y para el desarrollo sostenible y la construcción de paz territorial.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura **FAO** Aniversario

Culturas

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS