



## SAN ANDRÉS: un mar lleno de sabor y tradición

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 **San Andrés**.



### 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 San Andrés y los retos que enfrenta para su permanencia y salvaguardia.

- 1 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.

**19** personas  
5 hombres  
14 mujeres

Durante el recorrido se se visitó a la familia Baldonado con molienda de caña y elaboración de dulces tradicionales; una finca en Punta Sur, dedicada a la siembra y conservación de semillas; el punto de llegada de pescadores artesanales y venta de pescado en San Luis, la iniciativa de 'fair table' en Laguna Point, y el emprendimiento Morgan Breadfruit.

### Invitación, socialización y concertación

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

Participación: 30 personas de la comunidad y 8 actores institucionales.

**38** personas  
11 hombres  
27 mujeres

### Caracterización individual Iniciativas de cocinas tradicionales

de las personas participantes vinculadas al proceso.

**22** Iniciativas caracterizadas

### Mapeo de personas, instituciones y organizaciones

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

**26** Actores

**8** Institucionales

de los sectores de cultura, agricultura, ambiental, educativo, y salud

**18** Comunitarios

13 cocineras/os tradicionales  
5 organizaciones comunitarias

### Talleres participativos

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

**20** personas  
7 hombres  
13 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 entrevistó a 3 personas cocineras tradicionales.

**3** personas  
2 hombres  
1 mujer

## ¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de San Andrés?





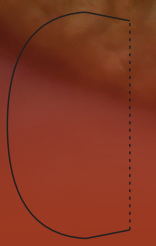
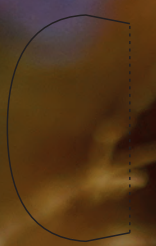
**San Andrés,**  
Archipiélago de San Andrés,  
Providencia y Santa Catalina

**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.



**SAN ANDRÉS:**  
un mar lleno de sabor  
y tradición

**San Andrés,**  
Archipiélago  
de San Andrés, Providencia  
y Santa Catalina





Desde la perspectiva  
**DE ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS**

**El reto**

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales clave para la alimentación tradicional, **por eso la recomendación es** impulsar acciones de rescate y conservación de semillas y fauna local, así como establecer zonas de manejo especial para su protección.

**El reto**

Está en recuperar y proteger las áreas para la agricultura tradicional, frente a la reducción del espacio disponible por el crecimiento urbano, **por eso la recomendación es** promover el uso eficiente del suelo, incentivar huertas familiares y comunitarias, y fortalecer prácticas agrícolas en espacios adaptados a la realidad insular.

**El reto**

Está en responder al aumento poblacional que incrementa la demanda de alimentos, **por eso la recomendación es** fomentar la producción local sostenible, priorizando variedades adaptadas al territorio y fortaleciendo los circuitos cortos de comercialización.



Desde la perspectiva  
**PREPARACIÓN DE RECETAS CULINARIAS**

**El reto**

Está en mitigar el impacto del turismo comercial sobre las prácticas culinarias del territorio, **por eso la recomendación es** impulsar iniciativas de turismo cultural y gastronómico que partan de la comunidad, visibilicen las recetas tradicionales y fortalezcan el rol de las personas sabedoras como protagonistas en la oferta culinaria.

**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 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.



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.



## RETOS Y RECOMENDACIONES

San Andrés, Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina

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.



Aniversario



Culturas



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Rosmira Baldonado Bryan**



## RECETA DE LAS COCONUT BALLS

Las coconut balls son una preparación dulce tradicional hecha con coco rallado y miel de like (guarapo). Su textura firme y sabor concentrado resultan de una cocción prolongada que requiere atención constante. Después de enfriar, se conservan bien sin necesidad de refrigeración, lo que permite ofrecerlas en su Fair Table o por encargos, especialmente durante los fines de semana.



ESPACIOS DE  
ELABORACIÓN



*Trapiche*

TÉCNICAS  
USADAS



Rallar  
Confitura

RECURSOS  
NATURALES  
EMPLEADOS



Leña  
Agua

## INGREDIENTES

Para 30 unidades:

- 1 galón de lika o guarapo (extraído de caña de azúcar)
- 4 cocos biches
- 1 trozo de jengibre
- Hojas de promenta (aromática local)

## UTENSILIOS

- Rayo
- Olla grande
- Cuchara grande de madera
- Poncheras o bandejas para enfriar

## PREPARACIÓN

- 1 Llevar la caña de azúcar al trapiche y extraer el jugo (guarapo o lika, suele hacerse en temporada de moliendo)
- 2 Colocar el guarapo en una paila grande sobre fuego de leña. Dejar hervir, retirando la espuma o impurezas que suban a la superficie (5–6 veces). Para facilitar la limpieza, añadir un trozo limpio de palo de guásimo. Incorporar el jengibre para aromatizar.

- 3 Pelar el coco, quitar la concha marrón y rallarlo o picarlo en trozos pequeños. Extraer una parte de su leche, sin excederse.

- 4 Incorporar el coco rallado o picado al guarapo limpio y continuar cocinando lentamente, mezclando de forma constante.

- 5 Añadir hojas de promenta para dar sabor durante la cocción.

- 6 Seguir la cocción durante varias horas hasta obtener una consistencia espesa. Mover con la palma de coco o bonga (palita hecha de la hoja gruesa del coco) para integrar bien la mezcla.

- 7 Retirar del fuego, dejar reposar unos minutos y moldear en forma de coconut cakes o coconut balls.





Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **Orly Livingston**



## RECETA DEL RUNDOWN

El rundown, o rondón, es un plato fuerte típico de la cocina tradicional raizal que se elabora a base de leche de coco y una combinación de productos del mar y bastimentos locales. Su preparación inicia con el rallado de cocos frescos para extraer manualmente la leche, la cual se cocina a fuego lento en un caldero amplio. Una vez alcanza la consistencia deseada, se agregan ingredientes como pigtail (rabo de cerdo salado previamente sancochado), caracol golpeado, pescado en postas, y bastimentos como yuca, plátano verde, batata y breadfruit.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña ubicado en el patio

TÉCNICAS USADAS



Amasado

Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña  
cascaras de coco





## INGREDIENTES

Para 10 porciones:

- 4-5 cocos (para leche)
- 5 lb de pescado en porciones
- 4-5 lb de caracol (golpeados para ablandar)
- 3 lb de pigtail (blanqueado para quitar sal)
- 6 lb de yuca
- 5 plátanos
- 3 lb de batatas dulce (Sweet Potato)
- 1 breadfruit (opcional)
- Cebolla en aros
- Albahaca
- Sal
- Pimienta negra
- Basket peper -ají isleño
- 1 lb de harina de trigo
- Polvo para hornear
- Agua

## UTENSILIOS

- El rayo
- Cuchillos
- Poncheras de aluminio
- Cucharones grandes de aluminio
- Caldero amplio
- Tapas de aluminio o, hojas de plátano

## PREPARACIÓN

- 1** Pelar y rallar los cocos. Mezclar con agua natural o de coco, exprimir bien y colar. Disolver en esta leche la harina de trigo.
- 2** Poner la leche de coco en un caldero grande y cocinar a fuego lento, removiendo hasta que espese ligeramente.
- 3** Sancochar el pigtail cambiando el agua dos veces para quitar la sal. Golpear ligeramente el caracol para ablandarlo.

- 4** Cuando la leche hierva, añadir el pigtail y el caracol. Incorporar los bastimentos: yuca, plátanos verdes y breadfruit o ñame cortados en trozos grandes. Añadir la albahaca y, si se desea, pimienta.
- 5** Salpimentar las postas y colocarlas cuidadosamente sobre los ingredientes. Añadir la cebolla.
- 6** Mezclar harina, sal, polvo de hornear y agua hasta formar una masa suave. Hacer dumplings pequeños y añadirlos a la olla unos minutos antes de que termine la cocción.
- 7** Revisar sal y picante, ajustando al gusto.
- 8** Colocar hojas de plátano encima, tapar el caldero y cocinar a fuego muy lento hasta que aparezca aceite natural en la superficie.
- 9** En platos hondos, colocar un poco de cada ingrediente junto con el caldo.



Priorización: por relevancia

Portador de la tradición: **Francisco Escalona Forth**



## RECETA DE LA CRAB SOUP O SOPA DE CANGREJO NEGRO

La crab soup es una sopa tradicional de San Andrés hecha con carne de cangrejo negro, bastimentos (yuca, batata, ñame, plátano verde y breadfruit) y leche de coco. Es una preparación muy representativa, tiene una temporalidad, dado que el cangrejo negro tiene una veda de protección.



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña ubicado en el patio

TÉCNICAS USADAS



Amasado

Hervido

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña  
Agua



## INGREDIENTES

Para 10 porciones:

- 3 lb de cangrejo desmenuzado
- 24 cangrejos crudos
- 3 lb de pigtail (rabo de cerdo salado)-(opcional)
- 3 lb de yuca
- 4 lb de ñame (Cuoco o Mafafa)
- 3 plátanos verdes
- ½ de harina
- 6 Ltr de agua
- ½ lb de cebolla roja o 3 medianas
- 1 coco
- 1 cabeza de ajo
- 4 tazas de leche de coco
- Pimienta negra
- 2 unidades Basket peper al gusto
- Albahaca

## UTENSILIOS

- Caldero o paila
- Cucharón o bonga spoon
- Rayo
- Bowl grande

## PREPARACIÓN

- 1** Hervir los cangrejos enteros en agua hasta que se tornen de color rojizo. Retirar y dejar enfriar.
- 2** Separar las extremidades del caparazón y reservar. Extraer cuidadosamente la grasa del caparazón, evitando la parte amarga, y guardarla aparte.
- 3** Lavar bien las extremidades, retirando las partes no comestibles.
- 4** Cocinar el pigtail en agua para quitar el exceso de sal, repitiendo el proceso las veces necesarias. Reservar.
- 5** Rallar el coco, exprimir para obtener la leche y reservar.
- 6** En una olla grande con agua hirviendo, colocar el plátano verde y el pigtail. Cocinar juntos.
- 7** Agregar la cebolla roja y el ajo picados, luego incorporar el ñame cortado en trozos pequeños para espesar la sopa. Y añadir la yuca.
- 8** Incorporar los cangrejos enteros, la pulpa de cangrejo, la albahaca y el basket pepper. Ajustar la sal.
- 9** Preparar los dumplings mezclando harina de trigo, sal y un poco de agua o leche de coco. Formar tiras alargadas y añadirlas a la sopa.
- 10** Batir la grasa de cangrejo con la crema de la leche de coco y añadirla a la sopa. Cocinar a fuego bajo, removiendo para integrar bien los sabores.
- 11** Dejar reducir ligeramente hasta obtener una sopa espesa.

## INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

22 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 64% Son restaurantes o espacios de preparación de alimentos, el 18% a la producción agrícola y pecuaria y el 3% a la elaboración y/o venta de artesanías.
- 60% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura, marketing gastronómico y conocimientos en prácticas tradicionales y ancestrales.
- 90% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 90% Favorece la independencia económica de las mujeres.

### PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



### INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 64% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 14% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercado.
- 9% Requiere fortalecer espacios comunitarios.

## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

### PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO



- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Bami, sweet potato cake, batata sancochado, plantain tart, kankante, musa, breadfruit cake, kriminal, coconut balls, arroz Gungu.
- Preparaciones asociadas al uso y aprovechamiento de la naturaleza:** Mermelada mango, dulce de tamarindo, té de tamarindo, bebida de caña fistulá, dulce de ciruela, té cáscara naranja, dulce de mamey, conserva de mamey, dulce de anón.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Rundown, stew boil, fish ball, mins fish, empanadas, chob, grainwheels, ceviche de caracol, welks, ceviche de langosta.

### 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

- Guisado
- Frito
- Conserva
- Hervido
- Amasado

### UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Rayo, caldero, paila, cuchillo, cucharón, bonga, totumos, palote

### ¿Por qué se han dejado de usar?

- Son pocas las personas que conservan el conocimiento para fabricar el rayo y este saber no se está transmitiendo.
- 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.
- Impacto del turismo comercial en las prácticas culinarias del territorio.
- Encarecimiento de los alimentos que limita el acceso a ingredientes tradicionales.

## COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

San Andrés, Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina



## HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

### ¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- Fines de semana**, en familia: rundown.
- En festividades locales**, religiosas o comunitarias: coconut balls, tortas, conservas.
- En Semana Santa**, crab soup.

### RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La **salud alimentaria** está estrechamente vinculada con las **cocinas tradicionales**.
- Para las comunidades étnicas se establece una **conexión profunda** entre el equilibrio del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan **más nutrientes** al cuerpo que las comidas rápidas.

### MANIFESTACIÓN CULTURAL OBLIGADA

- Es una práctica tradicional que consiste en enterrar el cordón umbilical de la niña o el niño recién nacido junto a un coco seleccionado por su tamaño, fortaleza y potencial de raíz profunda.
- Simboliza el vínculo entre la vida de la persona y la palma de coco, garantizando un sustento futuro y la conexión con la isla.

- Desde la infancia, la persona aprende a cuidar la palma, a reconocer sus necesidades y a recolectar sus frutos.
- El primer racimo cosechado, generalmente entre los ocho y doce años, es un momento especial que involucra recolección, preparación, consumo familiar y, en algunos casos, venta de cocos.
- La palma crece junto a la persona, convirtiéndose en símbolo de raíz viva, sustento y legado cultural.

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

- Yard (patio) y Ground (fincas)**: Se identificaron 18 alimentos, entre ellos está el coco, flame, yuca, breadfruit, bosco.
- Bush (monte)**: Se identificaron 18 alimentos, entre ellos está el mamey, bita and sweet, caña fistulá.
- Sea (Mar)**: Se identificaron 25 alimentos, entre ellos está el Little Jack, willis, yellow tail.

### FRECUENCIA CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES

- Varias veces al año**: Plátano, ahuyama, breadfruit.
- Por ciclos de producción**: Maíz, caña de azúcar, frijol.
- Anualmente**: Nispero, lima, bita and sweet.

### PROBLEMÁTICAS QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- El aumento poblacional requiere más demandas de alimentos.
- Reducción del espacio para la agricultura, por aumento de zonas urbanas.
- Diminución de especies vegetales y animales claves para la alimentación tradicional.

### PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO

- Pesca comercial y artesanal
- Agricultura tradicional y familiar
- Agricultura de subsistencia y autoconsumo

### PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Realizan labores de labranza, construcción de infraestructuras y acciones de preservación del ecosistema marino mediante la pesca artesanal y prácticas de bajo impacto.
- Cuidado de las plantas, recolección, preparación de alimentos, gestión del agua, conservación de semillas.

### DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO

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





**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