



SABORES DE LA TIERRA TUTENSE:

memoria y patrimonio culinario

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 **Tuta**.



¿Qué hicimos para caracterizar las cocinas tradicionales de Tuta?



Invitación, socialización y concertación

para la vinculación de la comunidad y las autoridades locales de Tuta.

Participación: 18 personas de la comunidad y 2 actores institucionales.

20 3 17

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

de la caracterización para dar cuenta de la riqueza del patrimonio alimentario de Tuta 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.

29 7 22

Durante el recorrido se resaltaron preparaciones tradicionales como los indios tutenses, la sopa de ruyas, el envuelto de maíz pelado con sirope, los granos tostados, el masato, la chicha y las empanadas horneadas.

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 0 3

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.

22 Actores

5 Institucionales
de los sectores de gobierno local, cultura y agricultura

17 Comunitarios
7 cocineras tradicionales
6 agricultores
1 músico
2 organizaciones comunitaria y acueductos veredales

Talleres participativos

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

25 5 20



Tuta, Boyacá

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.



A close-up photograph showing a pair of hands holding a green corn cob. The cob is partially shucked, revealing a mix of dark, charred kernels and lighter, unroasted kernels. The background is dark, making the corn stand out.



SABORES DE LA TIERRA TUTENSE:

memoria y patrimonio culinario

Tuta, Boyacá





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

El reto

Está en recuperar las prácticas locales y tradicionales de producción de alimentos sostenibles del campesinado, **por eso la recomendación es** implementar medidas para favorecer la rotación de cultivos, uso de biofertilizantes y bioplaguicidas, técnicas de conservación y recuperación del suelo, entre otros.entre otros.

El reto

Está en enfrentar la contaminación ambiental generada por el ser humano, **por eso la recomendación es** sensibilizar y concienciar a la población sobre el cuidado del agua y del ambiente.

El reto

Está en enfrentar la disminución de especies vegetales y animales que limitan el acceso a ingredientes tradicionales, **por eso la recomendación es** establecer áreas protegidas para la producción de alimentos, promover el rescate y conservación de semillas locales y criollas.



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 conservar y visibilizar las recetas, técnicas y conocimientos de cocina tradicional que resguardan las personas sabedoras del territorio, **por eso la recomendación es** generar espacios de diálogo y práctica con cocineras y cocineros tradicionales, y construir una cartilla, un video, audios o un recetario para conservar ese conocimiento.

El reto

Está en fomentar el interés de niñas, niños, adolescentes y jóvenes por las recetas tradicionales del territorio, **por eso la recomendación es** desarrollar propuestas creativas y cercanas, combinar la preparación de recetas tradicionales con actividades, como juegos, desafíos, dibujos o canciones, para que las nuevas generaciones se acerquen a la cocina de forma divertida.



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 garanticen 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

Tuta, Boyacá

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 pérdida técnica
Nixtamalización del maíz

Portadora de la tradición: **Sonia Esmeralda Galvis**



RECETA DE LOS ENVUELTOS DE MAÍZ PELADO

La receta del envuelto de maíz pelado es una preparación que remplazaba el pan. Se preparaba siempre para acompañar los desayunos o las medias nueves y se les brindaba especialmente a los trabajadores que eran contratados para trabajar en los cultivos.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Espacio
abierto con
fogón de leña



Cocina
dentro de casa

TÉCNICAS USADAS



Molido
Amasado
Envuelto
Vapor

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña
Hojas de mazorca
Tusas





INGREDIENTES

Para 35 envueltos:

- 2kg maíz blanco amarrillo
- 2,5Ltr agua para la lejía
- 200g ceniza de madera fina (para preparar la lejía)
- 250ml guarapo fresco
- 500g mantequilla de vaca
- 200g panela o azúcar morena
- 10g sal (al gusto)
- 20 porciones de queso fresco (Relleno aprox.15–20g c/u)
- 20 porciones de bocadillo veleño (opcional, aprox.10g c/u)
- 20 hojas aprox. secas de maíz
- Tusas, cañas o palitos para hacer la cama de cocción

UTENSILIOS

- Molino para moler el maíz
- Fogón de leña
- Olla alta
- Cuchara

PREPARACIÓN

- 1 Hervir la lejía hasta ebullición en un caldero grande y mezclar con ceniza cernida de madera.
- 2 Cocer el maíz y añadirlo a la lejía hirviendo en el fogón de leña fuerte max. 30min hasta que suelte la cáscara ("unche"). Revolver constantemente.
- 3 Retirar la olla del fuego, escurrir y lavar con agua hirviendo el maíz para desprender la cascara y refregar para retirar la ceniza.
- 4 Fermentar el maíz limpio en agua con guarapo por 3 días, cambiando el agua y agregando guarapo cada mañana.
- 5 Al 4to día, moler el maíz en una molienda hasta obtener una harina muy fina.
- 6 Mojar la harina con agua de panela o miel tibia y mezclar con sal, dulce, mantequilla y agregar levadura o guarapo para fermentar.
- 7 Fermentar la masa y formar una cruz. Dejar reposar hasta que la cruz desaparezca (este proceso dura unas horas).
- 8 Seleccionar y limpiar las hojas secas de maíz.
- 9 Colocar una porción de masa en la hoja (medida con cuchara de palo), agregar el relleno de queso y bocadillo ("alma"), doblar y cerrar.
- 10 Acomodar una cama de tusas, cañas, palitos o helechos, con poca agua en la olla. Pre-cocer la base 10-15 min al baño maría.
- 11 Colocar los envueltos de pie formando círculos concéntricos y cocinar por aprox. 1h, hasta que la hoja se desprenda fácilmente de la masa.



Priorización: por relevancia

Portadora de la tradición: **María Águeda Rodríguez**

RECETA DE LOS INDIOS

La preparación de los indios tutenses corresponde a un envoltorio que en la versión tradicional se usan las hojas de rebanca. Hay variaciones en las hojas usadas debido a que en muchas ocasiones no están disponibles. En esos casos se usan las hojas de tallos o espina o acelga o quinua.

ESPACIOS DE
ELABORACIÓN



*Fogón de leña
ubicado en el
exterior o interior
de la casa*

TÉCNICAS
USADAS



Sofrito

Vapor

Envoltorio

RECURSOS
NATURALES
EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 10 porciones:

- 2 lb Maíz blanco seco
- 1 atado cebolla larga
- 1 cucharada de manteca de res y mantequilla
- Chicharrones 250g (opcional)
- 1 atado de perejil
- 2 - 3 Hojas de arracacha
- Sal al gusto
- ½ Ltr de leche
- 200 hojas de tallo o de brócoli, coliflor, espinaca, acelga, rebanca.
- 1 kg de papa mediana
- 1 lb de habas
- 3 - 4 lb de carne de res o cerdo
- 2 gallinas
- Huesos para caldo

UTENSILIOS

- Tabla
- Cuchillo
- Olla grande
- Cuchara grande

PREPARACIÓN

- 1** Moler el maíz, realizar una primera molienda gruesa y una segunda más fina para obtener harina. Cernir la harina resultante.
- 2** Preparar el guiso: sofreír la cebolla larga en mantequilla mezclada con un poco de aceite o manteca de res para aumentar el punto de fritura. Añadir chicharrones, perejil y hojas de arracacha picada. Sazonar con sal y añadir leche.
- 3** A temperatura tibia mezclar la harina y el guiso, incorporando gradualmente la harina y mezclando hasta obtener una masa homogénea.
- 4** Formar los indios: Colocar una porción delgada de masa sobre una hoja de rebanca. La masa crece ligeramente al cocinar, por lo que debe quedar fina para garantizar buena cocción y sabor.
- 5** Preparar la olla, colocar en el fondo papas, habas, carne, gallina y huesos para el caldo. (Opcionalmente, se pueden añadir frijoles, nabos, mute o mazorca, aunque no forman parte de la receta original).
- 6** Agregar los indios, verter el caldo de huesos en la olla y colocar los indios en tandas, rociándolos con el guiso restante.
- 7** Incorporar las carnes y papas previamente cocidas.
- 8** Tapar y hervir durante 1h 30min, hasta que las hojas estén blandas y el interior bien cocido.



Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Teresa Rodríguez**



RECETA DE LA SOPA DE RUYAS

La sopa de ruyas es una sopa que utiliza habas, papas, zanahoria y lo especial es la ruya. La ruya fue el reemplazo de la papa, en épocas antiguas donde no había cosecha y se pasaba hambre en las comunidades campesinas. Entonces, para reemplazar la papa, las mujeres inventaron elaborar unas ruyas (tipo espagueti) con la harina de maíz que era lo que se tenía a la mano. Se llama ruya porque viene de arrullar.



ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña en cocina

TÉCNICAS USADAS



Hervido
Amasado
Sofrito

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña

INGREDIENTES

Para 10 platos de Sopa:

- 500g arveja
- 500g frijól
- 500g habas
- 250g papa pastusa
- 250g papa sabanera
- 1kg costilla de res (aprox. 120 g por porción)
- 1 zanahoria grande
- 1 calabaza pequeña
- Agua
- Tallos, cilantro, ajos, perejil, cebolla al gusto.

UTENSILIOS

- Olla
- Tabla
- Cuchillo
- Cucharón
- Batea de barro

PREPARACIÓN

- 1 Preparar un caldo, con agua, sal, cebolla, cilantro, ajo al gusto y costilla.
- 2 Luego poner los frijoles para que ablanden y 5min después poner las habas.
- 3 Para los tallos, se los agrega según dureza al inicio o después. Luego agregar las arvejas y dejar hervir por 5min más.
- 4 Agregar la calabaza y 5min después, se agrega la zanahoria. Posteriormente se agregan las papas rebanadas.
- 5 Cuando todo el recado esta hirviendo, hacer las ruyas.
- 6 Posteriormente, se incorporan las ruyas a la sopa y se deja hervir durante 30min.

- 7 Si la sopa queda muy clarita, se puede esperar con un poquito de harina de maíz porva.





Priorización: riesgo de pérdida

Portadora de la tradición: **Teresa Rodríguez**



RECETA DE LAS RUYAS

La sopa de ruyas es una sopa que utiliza habas, papas, zanahoria y lo especial es la ruya. La ruya fue el reemplazo de la papa, en épocas antiguas donde no había cosecha y se pasaba hambre en las comunidades campesinas. Entonces, para reemplazar la papa, las mujeres inventaron elaborar unas ruyas (tipo espagueti) con la harina de maíz que era lo que se tenía a la mano. Se llama ruya porque viene de arrullar.

ESPACIOS DE ELABORACIÓN



Fogón de leña en cocina

TÉCNICAS USADAS



Hervido
Amasado
Sofrito

RECURSOS NATURALES EMPLEADOS



Leña



INGREDIENTES

Para 10 platos de Sopa:

Para las ruyas:

- 1kg harina de maíz porva
- 60g mantequilla
- Sal al gusto
- 30–50 ml agua (aprox.)
- Cominos en pepa

UTENSILIOS

- Olla
- Tabla
- Cuchillo
- Cucharón
- Batea de barro

PREPARACIÓN

1 En un recipiente de madera, mezclar la harina de maíz con la mantequilla hasta integrar.

2 Añadir poco a poco el agua y amasar hasta obtener una masa uniforme.

3 Incorporar un guiso con cebolla, ajo, comino en pepa y la sal, continuando amasando. Se va mezclando como para hacer una ruya.

4 Si la masa está seca, agregar más agua gradualmente.

5 Formar una tira larga (ruya) con las manos y cortar en pedazos pequeños. Entre más largas mejor.



INICIATIVAS DE LAS COCINAS TRADICIONALES CARACTERIZADAS

22 iniciativas en el municipio



¿CÓMO ESTÁN NUESTRAS INICIATIVAS?

- 27% Corresponde a la elaboración y/o venta de artesanías, el 18% a restaurantes o espacios de preparación de alimentos y el 18% a la producción agrícola y pecuaria.
- 59% Ha fortalecido capacidades en buenas prácticas de manufactura y artesanías.
- 54% Usa las redes sociales y medios de comunicación como herramienta de divulgación.
- 72% Favorece la independencia económica de las mujeres.

PERSONAS VINCULADAS A LAS INICIATIVAS



INTERESES DE LAS INICIATIVAS PARA SU FORTALECIMIENTO

- 23% Requiere dotación física con muebles, equipos menores, utensilios y libros.
- 23% Requiere capacitaciones en plan de negocios, redes sociales y mercados.
- 23% Requiere la creación y gestión de proyectos.

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

Campo y huerta casera
Se identificaron 101 alimentos, entre ellos está la papa, el maíz, los nabos, las rubas, el trigo y la gallina.

Cuerpos de agua
Laguna La Copa y criaderos de pescado: trucha, mojarra y sardinas

FRECUENCIA

CON QUE SE PRODUCEN U OBTIENEN LOS ALIMENTOS LOCALES



PROBLEMÁTICAS

QUE AFECTAN LA PRODUCCIÓN Y OBTENCIÓN DE ALIMENTOS

- Uso de agrofitocidas
- Contaminación ambiental causada por el hombre
- Políticas agrícolas y pesqueras que priorizan cultivos comerciales.

PRINCIPALES PRÁCTICAS O TÉCNICAS PRODUCTIVAS QUE SE IMPLEMENTAN EN EL TERRITORIO



PRÁCTICAS ASOCIADAS A LA DIVISIÓN SEXUAL DEL TRABAJO

- Cuidan los cultivos de mayor tamaño, hacen las labores como cargar bultos, conservar fuentes de agua, cuidar del alcantarillado, de los nacimiento de agua, sembrar árboles, rotar cultivos, reforestar y elaborar estructuras para cercas y corrales.
- Cuidan las huertas caseras, las semillas y las plantas, Preparan los alimentos, de la distribución interna de las labores de reciclaje y de la transmisión de saberes.

DESTINO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN EL TERRITORIO



COCINAS PARA LA PAZ EN CIFRAS

Tuta, Boyacá



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

PRINCIPALES RECETAS POR ESPACIO DE USO

- Preparaciones asociadas a prácticas del cultivo:** Ensaladas dulces, queso de maíz, chichas, dulces de frutas y mermeladas, mutes, sopa de ruyas, cocido boyacense, chuchucos, arroz de leche, galletas de harina de maíz, empueltos, chañafina, torta de vegetales, indios, mantecada y aromáticas.
- Preparaciones asociadas al uso del campo:** Arepa de maíz, arepa caribeca, conejo al horno o asado, queso campesino, ají de radas, yogurt, tortas, empanadas, carne goulash, sabajón de feijoa y ensalada de uchuva.
- Preparaciones asociadas a prácticas y usos de recursos acuáticos:** Trucha con leche y miel de abejas, mojarra frita sudada o al horno, rumiche asado, trucha asada, frita, gratinada, sudada con limón y sal, bigote asado sudado o crema, cangrejo asado o sudado, caldo de cucha y sardina frita.

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

- Amasado
- Envoltorio
- Hervido
- Fermentado
- Asado
- Amasijo

UTENSILIOS MÁS USADOS PARA PREPARAR RECETAS TRADICIONALES



Olla de barro, fogón de leña, estufa a carbón, piedra de moler, molino de mano, cuchara de palo, estera.

¿Por qué se han dejado de usar?

- Medidas sanitarias que prohíben su uso
- 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.
- Ausencia de medidas comunitarias o institucionales para rescatar recetas y técnicas tradicionales.

HÁBITOS Y REGLAS ASOCIADAS AL CONSUMO DE ALIMENTOS

¿CUÁNDO SE CONSUMEN LOS ALIMENTOS Y PREPARACIONES LOCALES?

- De acuerdo a la cosecha.
- En festividades locales, fiestas familiares o comunitarias o religiosas.
- Compartires con familia o amigos.



RELACIÓN DE LAS COCINAS TRADICIONALES CON EL BIENESTAR Y LA SALUD

- La cocina tradicional es una cocina limpia, libre de agrofitocidas y natural.
- Contienen nutrientes a aportar vitalidad y generan vida, salud y longevidad.
- Los alimentos de la cocina tradicional aportan vitalidad y fuerza en el trabajo.

MANIFESTACIÓN CULTURAL COPLAS

- El indio sotaquireño, Es un buen plato y se disfruta, Pero que ricos que son Los indios de aquí de Tuta
- Hoy demos gracias a Dios, Aleliya aleliya, Me fui para donde la vecina Me dieron sopa de ruyas
- El refrigerio para hoy, pues ya lo tengo resuelto, un gran vaso de masato con un delicioso envuelto
- Para todos los turistas, mi pueblo es una elegancia, aquí se les da chuchuco con hueso de la sustancia.



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 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** 80 Aniversario

Culturas

ADQUISICIÓN Y PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

CONSUMO DE ALIMENTOS