Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

FAO80

Culturas

COCINAS PARA LA PAZ

Caracterización de las cocinas tradicionales de Arenal, Sur de Bolívar

Informe municipal

Convenio UTF/COL/172/COL
Acompañamiento técnico para la implementación del Programa Cocinas para la Paz

1.2.3. Sistematizar los alimentos propios, preparaciones, productos, técnicas de cultivo, de preparación, utensilios, formas de consumo, relación con la diversidad y otras prácticas y conocimientos de la alimentación y cocina tradicional caracterizadas, con la iniciativa a fortalecer en cada comunidad y una propuesta de dotación de los espacios vivos caracterizados

Informe de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes

Bogotá, junio 2025

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Tabla de contenido

Presentación **7**

Agradecimientos **9**

1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales **10**

1.1. Alcance de la propuesta *11*

1.2. Aspectos metodológicos *11*

1.2.1. Fuentes de información utilizadas 11

1.2.2. Categorías de análisis 12

2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación **15**

2.1. Aspectos generales del municipio *16*

2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones *19*

3. Resultados del proceso de caracterización **25**

3.1. Mapeo de actores *26*

3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados *29*

3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos 30

3.2.2. Preparación de los alimentos 36

3.1.1. Consumo de alimentos, hábitos y reglas 43

3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales *47*

3.4. Género y cocinas tradicionales *50*

3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas *53*

3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas *63*

3.6.1. Preparación tradicional del Bollo de maíz 65

..... 70

3.6.2. Preparación tradicional de La Cubana 70

3.6.3. Preparación tradicional de Viuda de Pescado 75

3.4.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas 79

4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados **80**

4.4. Dotación física *81*

4.5. Fortalecimiento de capacidades *82*

4.6. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales *85*

5. Recomendaciones **87**

Generales ..... ***¡Error! Marcador no definido.***

Culturas

5.4. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales 88

5.5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales 90

5.6. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados 92

5.7. Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local 93

6. Documentos consultados 95

7. Anexos 97

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Arenal, Bolívar 17
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Arenal, Bolívar 18
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA 18
Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Arenal 31
Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos 38
Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales 53
Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales 54
Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento 54
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales 55
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas 55
Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 56
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 57
Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 57
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 58
Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 59
Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 59
Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 60
Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso 61
Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar 62

Culturas

Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Arenal frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local 32
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Arenal frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales 33
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Arenal en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos 34
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Arenal respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias 38
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Arenal asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias 40
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Arenal relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....41
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Arenal frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo 44
Tabla 8. Información general de la preparación del Bollo de maíz arenalero 66
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bollo de maíz.68
Tabla 10. Información general de la preparación de La Cubana 71
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Cubana 73
Tabla 12. Información general de la preparación de Viuda de pescado 76
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Viuda de pescado 78

Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....12
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....12
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar..... ¡Error! Marcador no definido.

Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Arenal, Bolívar 16
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Arenal, Bolívar.....20
Imagen 3. Casos de mortalidad asociados a deficiencias nutricionales y anemias nutricionales del municipio de Arenal, Bolívar..... ¡Error! Marcador no definido.
Imagen 4. Mapeo de actores del municipio de Arenal 26
Imagen 5. Mujeres del municipio de Arenal, Bolívar interpretando Cuándos en el marco del primer taller de fortalecimiento de capacidades alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario 48
Imagen 6. Recorrido cartográfico en el municipio de Arenal 51

Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 "Colombia potencia mundial de la vida en la transformación de derecho humano a la alimentación, estableció la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable y adecuadas al curso de vida, poblaciones y territorios para lo que propone la implementación del Programa de cocinas para la paz que busca visibilizar y fortalecer las prácticas y los saberes asociados a la alimentación y adaptar las Guías Alimentarias para la población colombiana con el enfoque cultural y territorial. Lo anterior, como una estrategia para potencializar la implementación de la Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales, así como para promover el consumo de una alimentación que sea nutricional, cultural y ambientalmente adecuada.

Teniendo en cuenta lo anterior, se firma el Convenio UTF/COL/172/COL entre el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes y la Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO, con el cual se busca aportar en la implementación del Programa Cocinas para la Paz.

Dentro de las actividades realizadas en el marco del convenio, se estableció llevar a cabo un ejercicio participativo de caracterización de saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en los 24 territorios priorizados[*], como punto de partida para el proceso de fortalecimiento de capacidades de los actores sociales, comunitarios e institucionales alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario, la identidad cultural y la sostenibilidad de los ecosistemas agroalimentarios locales.

Derivado de esta actividad se elaboró este documento, que corresponde al Producto uno del convenio, a través del cual se presentan los principales resultados de la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario del municipio de Arenal. De tal modo, el contenido que se presenta a lo largo del documento busca recoger la diversidad étnica, cultural y territorial de la comunidad, incorporando la perspectiva del enfoque transformador de género con el fin de visibilizar los aportes de mujeres, comunidades afrodescendientes, indígenas y campesinas en la transmisión y protección del patrimonio alimentario del municipio. Cabe mencionar, que, el análisis y valoración de las prácticas tradicionales asociadas a las cocinas tradicionales, que se esboza en el texto, responde a un ejercicio de construcción participativa que contó con los aportes de actores locales.

[*] Tuta, Cáqueza, San Andrés, Providencia, Santa Catalina, Suan, Galapa, San Antonio de Palmito, Lorica, San Onofre, Simití, Arenal, Guaranda, Barrancabermeja, San Pablo, Leticia, Puerto Nariño, San Martín de Amacayacu, Riohacha, Dibulla, Uribia, Maicao, Manaure.

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, del municipio de Arenal, se presentan en cinco apartados. En el primer apartado, se esbozan las orientaciones generales que fueron tenidas en cuenta para el desarrollo del proceso de caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

En el segundo apartado se presenta el análisis situacional del derecho humano a la alimentación adecuada que fue construido a partir de información disponible de fuentes secundarias para cada una de las dimensiones que componen el contenido esencial de este derecho.

En el tercer acápite se exponen los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales encontrados. Se relaciona el mapeo de actores construido de manera colaborativa con las personas participantes del municipio; así como, los aspectos identificados en el desarrollo de los talleres participativos, las entrevistas y la cartografía alimentaria; información que se presenta a la luz de los tres grandes componentes del sistema culinario. También se esbozan la caracterización de las iniciativas participantes del proceso, que están asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio, y las recetas culinarias y/o prácticas asociadas a las cocinas tradicionales que fueron priorizadas para su salvaguardia.

El cuarto apartado del documento presenta la propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas tradicionales y los espacios vivos asociados, que se consolidó a partir de los intereses de los actores comunitarios, sociales e institucionales del territorio que estuvieron vinculados al proceso; constituyéndose como un insumo para favorecer la gestión de recursos y saberes a nivel territorial.

Por último, se relaciona un apartado de recomendaciones agrupadas en cuatro líneas. Las tres primeras corresponden a recomendaciones relacionadas con cada uno de los momentos que componen el sistema culinario, y el cuarto grupo buscan brindar un marco de recomendaciones relacionadas con las brechas de género identificadas en el marco del proceso de caracterización del patrimonio alimentario y culinario local.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

Agradecimientos

El equipo del Convenio del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes - FAO agradece a las personas cocineras, artesanas, gestores culturales, campesinas, pescadores, maestros y a las autoridades locales por participar en las diversas actividades, y aportar con su experiencia, conocimiento, aprendizajes y vivencias al reconocimiento y salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio de Arenal, Bolívar.

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de Arenal

María Emma Niño Duarte, Miquelina Sierra Zayas, Yarima Montes Ruíz, Gelson Pallares Pacheco, Lesdy Isabel Pallares Mármol, Perfinia Lascarro De Grimaldo, Jessica Karina García Grimaldo, Ladis Urquiza Ariza, Rosario María Lizarazo Muñoz, Lillys Rico Mármol, Vilma María Ospino Leones, Dina Elena Obregón Carrascal, Zenith Zayas Montes, Ludis Flórez Hernández, Sujei Del Carmen Peña Lobo, Wilmer Toro Zayas, Adelina Mensa Peña, Laura Del Rosario Peña Mármol, Miguel Ángel Ferias Bohórquez, María Bernarda Peña Mármol.

Lucia María Flórez Hernández, Adelaida Banda Sierra, Vilma María Ospino Leones, Selaine Zayas Montes.

Cocinas para la Paz | Culturas

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales

Culturas

1.1. Alcance de la propuesta

A partir de la metodología propuesta para la caracterización de las cocinas tradicionales se buscó recopilar, organizar y analizar información sobre los saberes, prácticas culinarias y alimentos tradicionales en 24 territorios priorizados, incluyendo el municipio de Arenal. Este proceso se enfocó en documentar las expresiones culturales vinculadas a las cocinas tradicionales, resaltando los aspectos territoriales, sociales y simbólicos que las caracterizan, respetando la diversidad cultural, étnica y de género presente en la comunidad.

En tal sentido, el alcance de la propuesta de caracterización comprendió la aplicación de herramientas metodológicas diseñadas para garantizar un proceso participativo, inclusivo y adaptado a las particularidades de cada territorio. Estas herramientas incluyen, por una parte, el levantamiento de información en espacios de trabajo grupal, que favorecieron la participación, el intercambio de ideas y el análisis colectivo, y por otro parte, el levantamiento de información individual que permitió identificar aspectos sobre las cocinas tradicionales de manera particular y detallada.

1.2. Aspectos metodológicos

Como se señaló, para la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio se propuso, que, el levantamiento de información se realizara en dos niveles: de manera individual y grupal. Para el proceso grupal de recolección de información se desarrollaron tres encuentros presenciales: la concertación, el taller participativo y el ejercicio de cartografía alimentaria y culinaria; en estos espacios se avanzó en el proceso de recolección grupal de información relacionada con las cocinas tradicionales, a partir del diálogo colectivo y el intercambio de saberes. Sumado a lo anterior, se buscó propiciar un espacio de reflexiones que contribuyan al reconocimiento y el fortalecimiento del patrimonio alimentario y culinario del municipio de Arenal.

Respecto al proceso de recolección individual, se dispuso, por una parte, de un formulario en línea para indagar acerca de las iniciativas de las personas interesadas en participar del proceso. Asimismo, se desarrollaron tres entrevistas con mujeres portadoras de saberes asociados a las recetas priorizadas, para indagar en profundidad acerca de estas, dada su importancia para el Patrimonio Alimentario y Culinario local.

1.2.1. Fuentes de información utilizadas

En el siguiente esquema se detallan las fuentes de información, las herramientas metodológicas empleadas en el proceso de caracterización y el tipo de información recogida.

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados

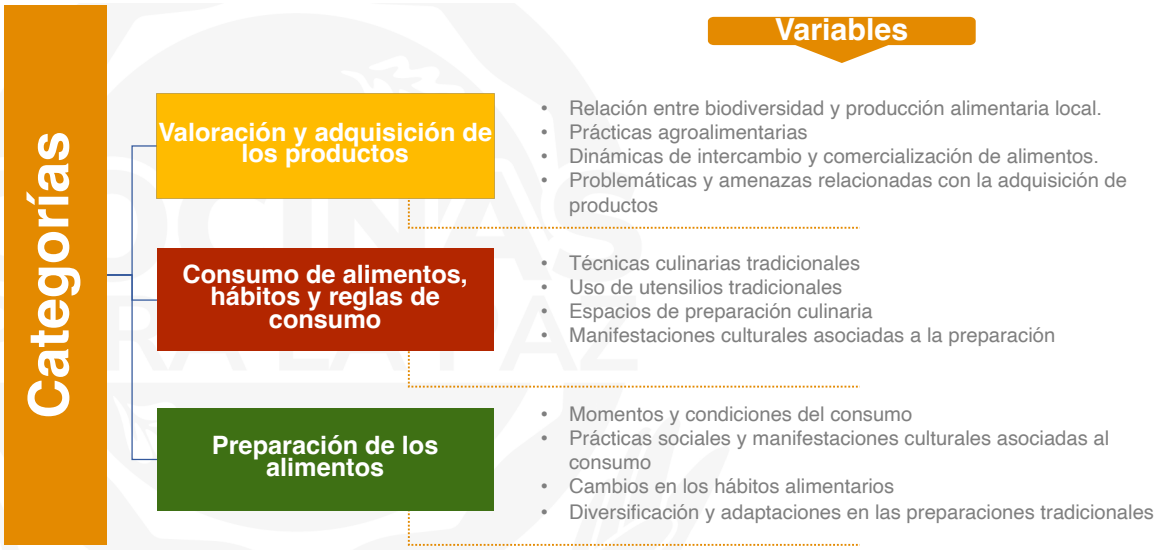
Taller participativo	Cartografía alimentaria	Mapeo de actores	Iniciativas identificadas	Inventario de prácticas
- Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Mapa elaborado - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Formato de registro - Matriz de sistematización - Registro fotográfico	- Formulario en línea - Matriz de registro	- Formato de registro de preparación/práctica - Link GastroHerencia
Cocinas tradicionales	Cocinas tradicionales	Portadores tradicionales	Información general	Portadores tradicionales
Prácticas asociadas	Lugares asociados	Actores clave	Fortalecimiento de capacidades	Preparaciones y productos
Actores clave	Condiciones ecosistémicas	Relacionamiento	Enfoque de género	Riesgos asociados

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

1.2.2. Categorías de análisis

Como parte del diseño metodológico para el desarrollo del proceso de caracterización se identificaron tres campos de interés: la cocinas locales tradicionales, las iniciativas de los participantes asociadas al patrimonio alimentario y culinario, y las recetas, conocimientos y prácticas de interés que serán documentadas. Para la comprensión de los elementos asociados a estos campos de interés se configuraron las categorías y las variables de análisis con base en los aspectos que determinan el sistema culinario en relación con el proceso alimentario. En el Esquema 2 se presentan las categorías de análisis y las variables que orientaron el levantamiento de la información. Adicionalmente, y en coherencia con el enfoque transformador de género que orienta el proceso de caracterización, el análisis de las categorías y variables definidas, incorpora de forma transversal aspectos relacionados con las dinámicas de género.

Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Valoración y adquisición de alimentos

A través de esta categoría se buscó identificar los espacios de uso predominantes del municipio de Arenal que son destinados para la obtención de alimentos, tanto de aquellos cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas, los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, y los espacios de uso acuáticos, es decir que provienen de los ríos, las ciénagas y quebradas.

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, además, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas.

Con esta categoría, se consideraron las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos; para ello se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

Asimismo, se indagó sobre las tradiciones, valores, creencias y expresiones creativas asociadas a las prácticas llevadas a cabo por la comunidad para la adquisición y producción de alimentos y, de manera particular, sobre las expresiones culturales relacionadas.

Preparaciones tradicionales

El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio fue el de la transformación y preparación de los alimentos, el cual visibiliza los conocimientos culinarios a partir de la identificación de las técnicas implementadas, las herramientas (utensilios) que se emplean para la elaboración de las preparaciones culinarias locales y los espacios de transformación de los alimentos.

Además de los elementos mencionados, se buscó conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

En tal sentido, a la luz de esta categoría se presentan los elementos característicos generales de las cocinas tradicionales locales que dan cuenta de las tradiciones culinarias, de la diversificación de las preparaciones en el municipio, del empleo de utensilios tradicionales, de los espacios destinados a la transformación culinarias, de las técnicas tradicionales de preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

Consumo de alimentos

A partir de esta categoría de análisis se identificaron las manifestaciones culturales asociadas al consumo de las preparaciones culinarias tradicionales, las prácticas sociales relacionadas con el consumo de las preparaciones y alimentos locales, los atributos asociados a la salud alimentaria, y el aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales.

En línea con lo mencionado, en el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio en contraste con el consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada

Culturas

2.1. Aspectos generales del municipio

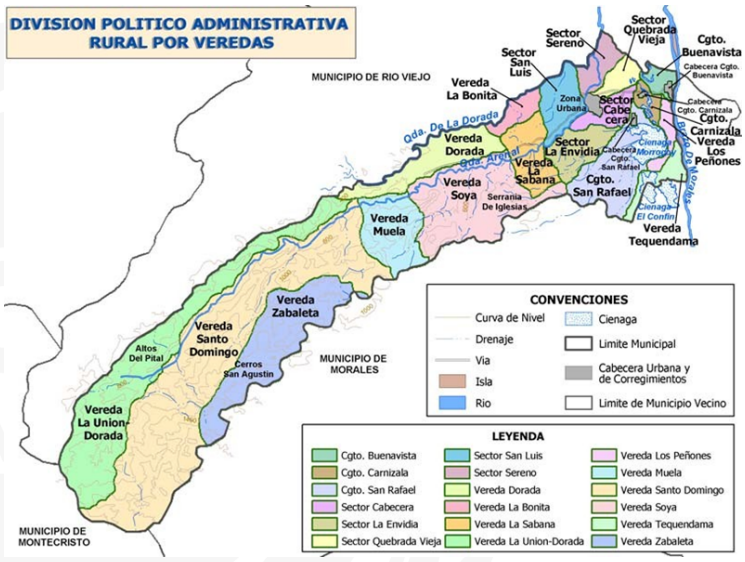
El municipio de Arenal forma parte de la Zona de Desarrollo (Zodes) del Magdalena Medio, la cual incluye a los municipios de Arenal, Morales, Santa Rosa del Sur, Simití, San Pablo y Cantagallo. La cabecera municipal se encuentra ubicada en las coordenadas de longitud sur oriental a una distancia de 400 kilómetros de la ciudad de Cartagena de Indias, la capital del Departamento de Bolívar; su territorio se extiende desde la Serranía de San Lucas, en el sur, hasta la zona pantanosa del Cerro de Gómez en la vereda Sereno en el Norte, tiene una altura de 65 metros sobre el nivel del mar. Su temperatura promedio es de 29ºC (Alcaldía municipal de Arenal, Bolivar, 2024).

Limita por el norte con el municipio de Río Viejo, por el Este con el municipio de Morales, por el Oeste, también, con el municipio de Río Viejo y de Montecristo y por el Sur nuevamente con el municipio de Morales (Alcaldía Municipal de Arenal sur de Bolívar, 2024).

Lo constituyen los corregimientos de: Buenavista, San Rafael y Carnizala y las veredas de Los Peñones, Tequendama, Paraíso, Caña Braval, Muela, la Sabana, Santo Domingo, Sereno, Soya, Zabaleta, La Bonita, La Dorada y Unión Dorada (ver Imagen 3).

La cabecera municipal está conformada por nueve (9) barrios: Santa Rosa, Pueblo Nuevo, Primero de Enero, Barrio Abajo, Barrio Arriba, La Loma, San Antonio, San Lorenzo, El Renacer, El Despertar y El Centro. Su distancia con relación a la capital del Departamento de Bolívar, Cartagena de Indias es de 400 kilómetros aproximadamente (Alcaldía municipal de Arenal, Bolívar, 2008).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Arenal, Bolívar

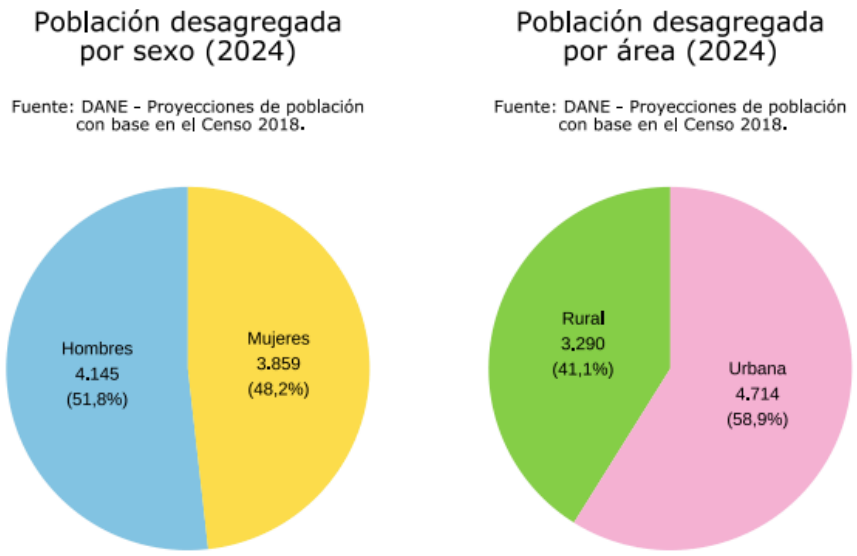


Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Arenal 2008-2011

Respecto a su extensión, de acuerdo con la ficha territorial de SISPT el área del municipio cuenta con una superficie de 459 km2.

Según el (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, s.f.), Arenal tiene una población proyectada a 2025 de 8.051 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Arenal, Bolívar

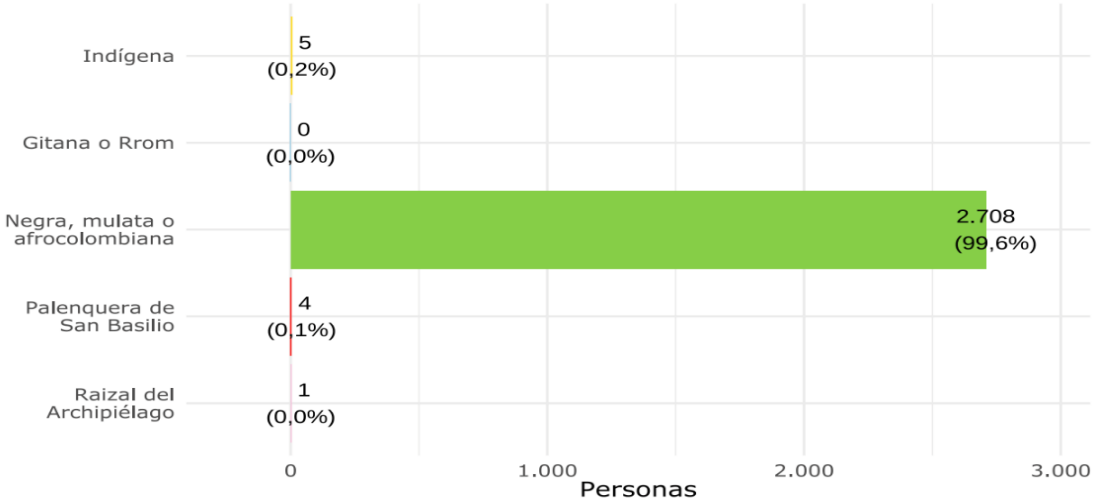


Fuente: tomado de DNP, Territdata, Arenal, Bolívar.

Según las proyecciones de la distribución poblacional por sexo se identifica un ligero predominio en los hombres, con una representación del 52%, mientras que las mujeres corresponden al 48% de la población que habita el municipio (DANE 2025).

El 33,9% de la población total de Arenal se identifica como perteneciente a algún grupo étnico. De este porcentaje, la mayoría (99,6%), se autorreconoce como afrodescendiente, mientras que el 0,2% se identifica como indígena y un 0,036% como raizal del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Estos datos indican una marcada predominancia de la comunidad afrodescendiente en el municipio, con una diversidad étnica y cultural relativamente limitada (Alcaldía Municipal de Arenal sur de Bolívar, 2024).

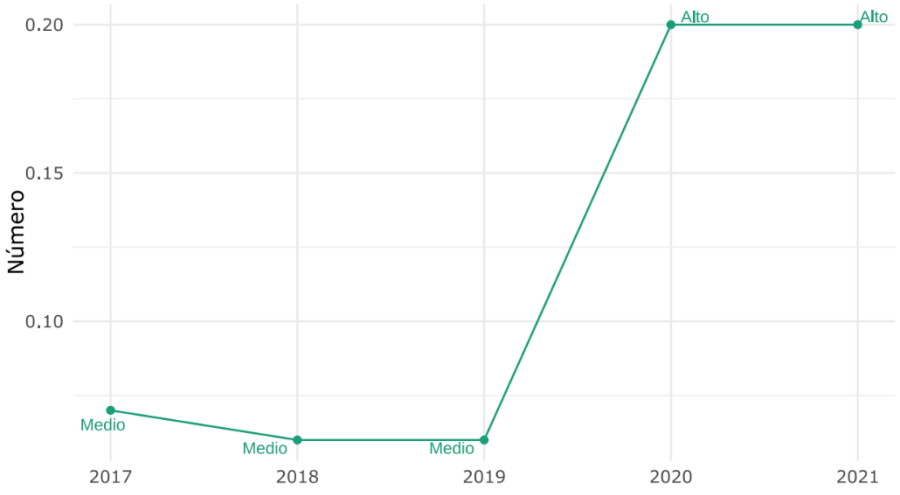
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Arenal, Bolívar



Fuente: Tomado de Proyección DANE para año 2025 según censo 2018

El índice de incidencia del conflicto armado en Arenal ha sido alto desde el año 2019, lo que indica que la población civil ha sido afectada acciones armadas, homicidio, secuestro, deslazamiento forzado, minas antipersona, homicidio a líderes y defensores y homicidio contra excombatientes, situaciones que tienen una clara afectación y violación a los derechos humanos, entre ellos, al derecho humano a la alimentación adecuada ver Gráfico 3.

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: Arenal. Terridata.

2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones

El Comité de derechos económicos, sociales y culturales -DESC- describe cada uno de los determinantes sobre los que considera el contenido básico del Derecho a la Alimentación Adecuada, que comprende: i) la disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad suficientes para satisfacer las necesidades alimentarias de los individuos, sin sustancias nocivas, y aceptables para una cultura determinada; y, ii) la accesibilidad –económica y física- de esos alimentos en formas que sean sostenibles y que no dificulten el goce de otros derechos humanos (Naciones Unidas, 1999).

El derecho a la alimentación comprende cuatro dimensiones que describen su contenido esencial y que deben ser tenidos en cuenta dentro de las acciones de los Estados para su plena realización. Las dimensiones son disponibilidad, accesibilidad, adecuación y sostenibilidad. A continuación, se presenta una revisión de fuentes de información secundaria con indicadores que a la luz de las dimensiones del DHAA permite tener una aproximación general frente a la situación del derecho humano a la alimentación del municipio (Naciones Unidas, 1999).

Disponibilidad

La disponibilidad, hace referencia a las posibilidades que tiene el individuo o las comunidades de alimentarse ya sea directamente, explotando la tierra productiva u otras fuentes naturales de alimentos, o mediante sistemas de distribución, elaboración y de comercialización que funcionen adecuadamente y que puedan trasladar los alimentos desde el lugar de producción a donde sea necesario según la demanda (Naciones Unidas, 1999).

Dentro de los aspectos claves que se destacan en el análisis de la situación del DHAA, están la tenencia de la tierra, las acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria (ACFEC), acciones para la protección y promoción de las prácticas tradicionales en la producción y consecución de los alimentos (Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural, 2017).

Respecto a la distribución y acceso a la tierra, se identificó que el índice GINI de tenencia de tierra para el municipio de Arenal se encuentra en 0,66 indicando que presenta una concentración muy desigual, lo que puede indicar que una pequeña parte de la población tiene una gran proporción del ingreso total, mientras que la mayoría de la población tiene un ingreso mucho menor. Esto puede tener implicaciones negativas para la pobreza, la salud y la estabilidad social.

En cuanto a la producción de alimentos según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria son el maíz, la

yuca, el plátano, arroz y la palma de aceite, los cuales de acuerdo con el plan de desarrollo municipal de Arenal (2016 – 2019) (2016) se encuentra distribuido en diversas veredas:

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Arenal, Bolívar

Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
Primer cultivo	Maíz	2.600,00	1,73
Segundo cultivo	Yuca	1.750,00	7,00
Tercer cultivo	Plátano	459,80	2,20
Cuarto cultivo	Arroz	445,66	3,12
Quinto cultivo	Palma de aceite	175,00	2,50

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Arenal, Bolívar.

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal "Arenal más social y productivo" (2024 – 2027), se encuentran acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC) (Alcaldía Municipal de Arenal sur de Bolívar, 2024), que se enmarcan en medidas, tales como:

- El fortalecimiento de líneas productivas agrícolas para ingreso y empleo campesino.
- Programas de patios productivos para sostenibilidad económica local.
- Creación de bancos de semillas agrícolas y viveros comunitarios.
- Banco de maquinaria verde para la preparación de tierras.
- Procesadora de cacao para generación de valor agregado local.
- Proyectos de repoblamiento bovino en sistemas silvopastoriles.
- Implementación de mercados campesinos locales con núcleos veredales.
- Programa contra el hambre y la desnutrición con enfoque rural.
- Capacitación en manipulación de alimentos y buenos hábitos alimenticios.

De igual forma, el Plan Departamental de Desarrollo "Bolívar Me Enamora 2024–2027", busca fortalecer la economía agrícola del departamento mediante programas de apoyo a pequeños productores, mejoramiento de infraestructura rural y promoción de prácticas agrícolas sostenibles. Aunque no se enfoca específicamente en Arenal, las políticas departamentales pueden impactar positivamente la producción de alimentos transitorios en el municipio.

De acuerdo con la Evaluación Rápida de Necesidades (ERN) de Arenal, Bolívar (febrero 2024); elaborado por el Comité Municipal de Justicia Transicional, se reconoce la emergencia humanitaria en Arenal y se destaca la necesidad de fortalecer la seguridad alimentaria mediante el apoyo a la producción agrícola local, incluyendo cultivos transitorios.

Los documentos revisados indican que el municipio de Arenal mantiene una producción significativa de alimentos transitorios como maíz, yuca y plátano, especialmente en sus zonas

rurales (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Los planes de desarrollo municipal y departamental, así como las evaluaciones recientes, subrayan la importancia de fortalecer la agricultura local para mejorar la soberanía alimentaria y el desarrollo económico del municipio.

Accesibilidad

La accesibilidad puede ser económica o física y hace referencia al hecho específico de poder "alcanzar" los alimentos. No es suficiente que un país tenga alimentos disponibles si la gente no puede acceder a ellos (Naciones Unidas, 1999).

La accesibilidad económica se refiere a los costos financieros personales o familiares asociados con la adquisición de los alimentos necesarios para una alimentación adecuada que deben estar a un nivel tal que no se vean amenazados o en peligro la provisión y la satisfacción de otras necesidades básicas (FAO- Prosperidad Social, 2021). Los grupos socialmente vulnerables de la población pueden requerir la atención de programas especiales, como los programas de emergencia, con el fin de lograr el acceso inmediato a los alimentos, acompañado de medidas que les permita de manera autónoma restablecer sus medios de vida. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN (2015), pudo evidenciar que en Colombia el 54,2% de los hogares, padecían de inseguridad alimentaria.

La accesibilidad física implica que la alimentación adecuada debe ser accesible a todos, incluidos los individuos físicamente vulnerables, tales como los lactantes y los niños pequeños, población adulta mayor, personas con discapacidad o con problemas médicos persistentes. Será necesario prestar especial atención y, a veces, conceder prioridad con respecto a la accesibilidad de los alimentos a las personas que viven en zonas propensas a los desastres o aisladas geográficamente y grupos de pueblos indígenas cuyo acceso a las tierras ancestrales puede verse amenazado (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel municipal no se cuenta con información expresa de pobreza, no obstante, se cuenta con información de clasificación de la población por nivel de vulnerabilidad a través del SISBEN (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022). Con base en esto, se puede identificar que 43,3% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN, 41,8% se encuentra en el grupo B y 9,9% en el grupo C (ver **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.**). Lo anterior, evidencia que la mayor parte de la población se encuentran en vulnerabilidad económica lo que hace pensar que haya dificultades para el acceso económico a los alimentos.

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 40 de cada 100 hogares del municipio de Arenal está en inseguridad alimentaria moderada o grave porque no tienen acceso a una alimentación adecuada que ratifica la existencia de dificultades para acceder a los alimentos (DANE).

Adecuación

La adecuación en la alimentación hace referencia a la que la alimentación debe responder a las necesidades alimentarias que permita el adecuado desarrollo y mantenimiento físico, mental y espiritual, acorde con las condiciones sociales, económicas, culturales, climáticas y ecológicas y libres de sustancias nocivas (Naciones Unidas, 1999).

El sistema alimentario globalizado moderno y predominante ha generado consecuencias ambientales y sociales severas, es el encargado de producir las materias primas para la elaboración de productos comestibles ultraprocesados (PCU), cuyo alto consumo tiene un impacto negativo en la salud de las personas. Los estudios han encontrado una asociación importante entre una ingesta alta de estos productos y las tendencias adictivas de los alimentos similares a las drogas, debido a su contenido de ingredientes hiperpalatables, especialmente azúcares agregados, altos niveles de sodio y grasas (Bonder, 2018).

La dieta corporativa impuesta por el sistema globalizado e industrializado de producción y consumo de alimentos ha llevado a un alto consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados (PCUB) desplazando la producción y consumo de los alimentos reales y naturales, y derivando en el consumo de nutrientes no saludables generando obesidad, que es el principal factor de riesgo para desarrollar Enfermedades No Transmisibles (ENT). Cada año mueren millones de personas por problemas de salud; la Organización Mundial de la Salud reportó que, en 2016, el 71% de las causas de mortalidad global en adultos fueron por ENT, principalmente enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, todas de ellos asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultraprocesados (World Health Organization, 2020).

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, pudo evidenciar que en Colombia se presenta el fenómeno denominado cambio alimentario (ICBF), que asociado al contexto político, económico y social ha hecho que la alimentación y los patrones alimentarios se transformen para darle paso a una alimentación basada en productos comestibles bebibles ultraprocesados influyendo en los hábitos alimentarios de la población colombiana.

Según Herrán, Oscar; Bermúdez, Jhael; Zea, María del Pilar en su artículo científico con nombre Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010 –2015 de la revista de la Universidad Industrial de Santander – UIS, Uno de los hallazgos del cambio alimentario a nivel nacional, se basa en la disminución en el consumo de alimentos como leche, carne, atún, vísceras, leguminosas, pan, tubérculos, azúcar, gaseosas y alimentos fritos. Por otro lado, se evidenció el aumento de la prevalencia de consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020).

En los últimos 30 años, el país ha presentado reducción del retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años a nivel nacional, este indicador actualmente se ubica en 10.8%, según

datos de la ENSIN (2015), la desnutrición global persiste, poniendo de relieve las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%).

Según los datos disponibles de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010 y 2015, la región Atlántica, que incluye al departamento de Bolívar, experimentó un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil.

En los resultados según la ENSIN 2010 para el departamento de Bolívar, la población adulta (18 a 64 años de edad), presenta una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) del 47,3% (Ministerio de Salud y Protección Social). Para el caso de la ENSIN 2015, los resultados encontrados para el exceso de peso en adultos (18 a 64 años de edad), para la región Atlántica que incluye el departamento de Bolívar es del 55,9%, presentando un aumento en 8,6 puntos porcentuales; este incremento resalta la necesidad de implementar políticas públicas enfocadas en la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades relacionadas con el exceso de peso en la población infantil y adulta por toda la problemática que genera en la salud el aumento del peso (ICBF).

La situación del estado nutricional, es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura urbana de acueducto desde el año 2015 se registra en el 100% gracias a la inauguración del sistema de acueducto en Arenal y la cobertura rural no se dispone de datos específicos para Arenal, sin embargo, se dispone de información del departamento de Bolívar donde la cobertura rural de acueducto alcanzó el 46%, con una meta del 50% para 2023. Es probable que las zonas rurales de Arenal se encuentren dentro de este rango (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022).

Sostenibilidad

La alimentación y los recursos para producirlos deben estar disponibles en las generaciones presentes y futuras, obtenidos y utilizados con formas de producción que respeten el ambiente (FIAN Colombia, 2015) (Naciones Unidas, 1999).

Esta dimensión se encuentra conectada con la de disponibilidad, pues como se ha mencionado, el modelo actual de producción de alimentos se caracteriza por estar basado en un modelo extractivista, concentrada en monopolios y con una alta dependencia de paquetes tecnológicos y semillas que ha desencadenado la pérdida de autonomía y soberanía alimentaria de las comunidades sobre su proceso alimentario y una pérdida de la vocación agrícola, así como en la biodiversidad (FAO- Prosperidad Social, 2021) que pone en riesgo la alimentación y la vida misma, tanto a las generaciones presentes como a las futuras.

Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agricultural Organization, World Health Organization, 2019), los sistemas alimentarios modernos son

responsables del 20 % al 35 % de las emisiones de efecto invernadero en el mundo, por lo que el consumo de alimentos saludables según el informe de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020. (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF) podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030. Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.

A partir de lo anterior, recuperar el consumo de alimentos frescos y sin altos grados de procesamiento, podría ser de ayuda para tener sistemas alimentarios sostenibles, ya que se basan en agriculturas familiares, campesinas y comunitarias, y privilegian los mercados locales en lugar de las empresas transnacionales, lo que además permitiría reducir las pérdidas de alimentos a las que se ven enfrentadas estas poblaciones por su dificultad para acceder a la comercialización de sus productos, así como a factores productivos para el cultivo y transformación de alimentos.

Con la información mencionada en este apartado se busca presentar el contexto general del estado del derecho humano a la alimentación, a la luz de cada una de sus dimensiones, en aras de complementar el proceso de caracterización y análisis participativo, con el cual se buscó conocer en detalle los aspectos propios del territorio que determinan las cocinas tradicionales, en su sentido integral.

3. Resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales locales

3.1. Mapeo de actores

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales que fue realizado con la participación de actores clave del municipio que tienen relación con el Patrimonio Alimentario y Culinario, se presenta de manera desagregada en este acápite.

En la primera parte, se relaciona un análisis general del mapeo de actores que fue construido de manera conjunta con las personas participantes; en el segundo apartado se presentan los aspectos identificados a la luz de los tres componentes o elementos generales del sistema culinario; en el tercer apartado, se presenta un análisis general de las iniciativas que participaron en el proceso de caracterización y de fortalecimiento de capacidades para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario, y por último, se presenta información general de las preparaciones de interés que fueron priorizadas por el grupo participante, para su salvaguardia.

3.1. Mapeo de actores

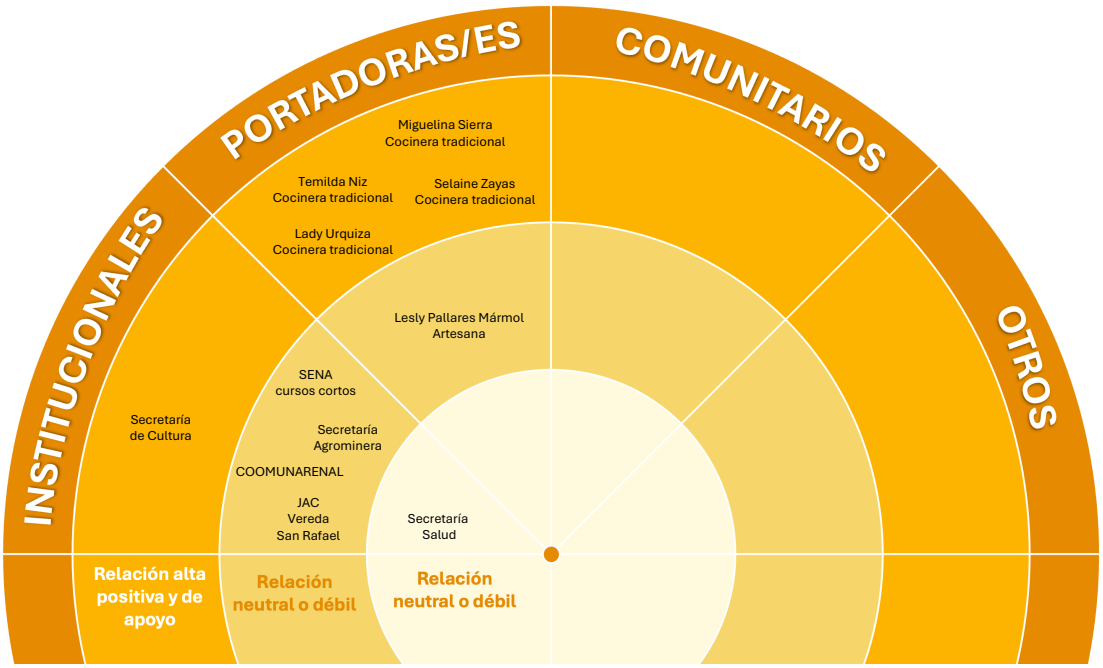
El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 25 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario. A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 3. Mapeo de actores del municipio de Arenal

En el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario del municipio.

En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se posicionan como actoras estratégicas en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la mayoría corresponde a cocineras tradicionales, mientras que una de ellas desarrolla prácticas artesanales asociadas a la elaboración de utensilios tradicionales con el totumo. Los vínculos identificados reflejan apoyos orientados al impulso de iniciativas productivas, la entrega de insumos y el acompañamiento técnico por parte de actores como COOMUARENAL, la Junta de Acción Comunal vereda San Rafael y la Secretaría Agrominera. De manera complementaria, el SENA ha contribuido mediante procesos formativos que fortalecen competencias técnicas y practicas culinarias. Estas dinámicas, aunque focalizadas, representan una oportunidad para potenciar las capacidades locales, dinamizar actividades productivas relacionadas al Patrimonio Alimentario y Culinario y promover la continuidad de prácticas tradicionales en el territorio.

Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Sin embargo, el conjunto de relaciones analizado evidencia limitaciones importantes en el fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario y en la articulación entre actores. La mayoría de los vínculos establecidos son débiles, intermitentes o limitados en su alcance, lo que restringe la posibilidad de consolidar procesos sostenidos de fortalecimiento de las cocinas tradicionales. Se observa una baja articulación entre actores comunitarios e institucionales, así como la ausencia de estrategias conjuntas que reconozcan de manera integral el valor cultural y alimentario de las cocinas tradicionales. Dentro de las tensiones institucionales, se identifican dificultades en la relación con la Secretaría de Salud, derivadas de las visitas de verificación de bioseguridad en los establecimientos, donde la aplicación de normas sanitarias tiende a desconocer las prácticas, utensilios y saberes tradicionales que forman parte de las cocinas tradicionales y locales del territorio. De manera similar, la Secretaría de Cultura, aunque desempeña un papel relevante, ha mostrado una falta de enfoque integral hacia la protección de las cocinas tradicionales y el Patrimonio Alimentario y Culinario, su labor se ha centrado principalmente en la promoción de actividades culturales, sin considerar de manera explícita la cocina tradicional como parte esencial del patrimonio cultural del territorio, esta desconexión ha limitado la colaboración con actores clave en la salvaguardia de este Patrimonio.

A estas debilidades se suman amenazas externas asociadas a las actividades de minería ilegal y a la presencia de Grupos Armados No Estatales (GANE). La minería ilegal ha deteriorado ecosistemas locales, contaminado fuentes de agua y afectado la disponibilidad de alimentos

tradicionales, poniendo en riesgo las bases territoriales que sostienen el Patrimonio Alimentario y Culinario. Por su parte, los GANE impulsan el establecimiento de cultivos ilícitos, desplazando prácticas agrícolas tradicionales, alterando las dinámicas económicas locales y generando condiciones de inseguridad territorial que profundizan la vulnerabilidad de las comunidades y amenazan la sostenibilidad de los sistemas alimentarios locales.

El análisis del mapeo de actores en Arenal confirma que, aunque existen dinámicas que contribuyen al fortalecimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, las debilidades de articulación entre actores comunitarios e institucionales y la presencia de amenazas externas configuran un escenario de alta vulnerabilidad para su sostenibilidad. La falta de estrategias coordinadas, junto con los impactos de actividades como la minería ilegal y los cultivos ilícitos, afectan las bases territoriales que sustentan las prácticas y saberes tradicionales. Frente a este contexto, la salvaguardia de las cocinas tradicionales debe ser entendida como una responsabilidad compartida que implique fortalecer las capacidades locales, establecer mecanismos efectivos de coordinación institucional y proyectar acciones sostenidas orientadas a garantizar su continuidad en el territorio.

3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas

Las cocinas tradicionales son comprendidas a partir del complejo sistema que se configura con base en las historias, los valores y las prácticas que se tejen alrededor de los alimentos locales y el territorio, dando lugar a referentes de identidad y pertenencia de comunidades (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012).

En el documento de la Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia (2012) se indica que el sistema culinario plantea tres grandes componentes: la valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales, las preparaciones culinarias, y el consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados a este.

En tal sentido, el sistema culinario abarca las diversas expresiones relacionadas con la alimentación, desde la producción, la preparación, el consumo hasta las costumbres y rituales alimentarios que se han transmitido generacionalmente, por esta razón, se propuso realizar el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales en los territorios de incidencia del Convenio, contemplando de manera amplia los elementos que dan cuenta de esta mirada del proceso alimentario asociado a las cocinas locales.

En el presente apartado se relacionan los resultados de caracterización obtenidos a partir del proceso participativo realizado con actores comunitarios claves del municipio, para cada uno de los componentes indicados en líneas anteriores.

3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos

> *Arenal, tierra prometida que fluye leche y miel*

Participantes del taller de caracterización de las cocinas tradicionales

El componente de *valoración y adquisición de los productos* considera el proceso que integra los conocimientos de los ecosistemas y la obtención de alimentos, los intercambios y formas de comercialización de la comunidad (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2012). En ese contexto, el conocimiento de la naturaleza y la biodiversidad, son esenciales para comprender la relación entre los recursos naturales disponibles y los alimentos que se producen y consumen, promoviendo la sostenibilidad y el uso responsable de los mismos, de igual forma, permite entender los roles de género en la producción y comercialización de los alimentos.

A continuación, se presentan los elementos característicos de las cocinas tradicionales locales asociados a la relación entre la biodiversidad y la producción alimentaria, las prácticas agroalimentarias, las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos, y las manifestaciones culturales relacionadas con la adquisición de los alimentos.

Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

Respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local se indagó sobre los espacios de uso ecosistémicos de donde se obtienen los alimentos que componen las cocinas locales, así como, sobre los lugares de donde provienen, la frecuencia con la que se producen, y los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos.

En el Gráfico 4 se presentan los alimentos que están vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen. La información presentada permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos que son cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (representados por las palabras en color verde); seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza (representados por las palabras en color café); en menor proporción se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos (representados por las palabras en color), es decir que provienen de espacios como los ríos, las ciénagas y quebradas.

Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Arenal

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información del municipio de Arenal identificada respecto a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Arenal frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?	- De la producción local principalmente Destacan la riqueza del territorio y la posibilidad de tener a la mano el acceso a los alimentos provenientes de la Ciénaga, lo que representa una ventaja con respecto a las personas de las ciudades. - Indican que alimentos como el maíz y la yuca, que hacen parte de las preparaciones culinarias, son producidos en el territorio.
¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?	- Varias veces al año: yuca, ñame, plátano. - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: maíz, arroz. - Anualmente: aguacate y peces de acuerdo con la subienda del río.
¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?	- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia. - Indican que este calendario no se asocia con celebraciones.
¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?	- Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos - Cambios en la composición del suelo que hacen que ciertos cultivos tradicionales no prosperen - Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático Estos cambios ecosistémicos se encuentran asociados, en parte, al reemplazo de alimentos tradicionales por otros nuevos, como es el caso de La dorada, un pez que fue reemplazado por el bocachico, la mojarra y el bagre: o la pérdida de la patata.

Prácticas agroalimentarias

Para comprender los aspectos que caracterizan las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales locales, se indagó sobre las principales técnicas productivas que se implementan en el territorio y sobre la participación de hombres y mujeres en el desarrollo de estas. A continuación, se presentan los resultados identificados para el municipio:

Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Arenal frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?	- Métodos tradicionales de pesca y caza - Agricultura tradicional y familiar que se enfoca en pequeñas parcelas y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado - Recolección de alimentos silvestres, como frutos, raíces, hojas, insectos, entre otros
	Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo	- Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género) - Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con el cuidado de las plantas, la recolección y la preparación de alimentos y agua (división del trabajo basada en género) - Los hombres participan más que las mujeres en la toma de decisiones relacionadas con la producción agropecuaria y la gestión de recursos naturales
	Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres	- Los hombres se encargan de separar las semillas de mejor calidad y preservarlas hasta la próxima siembra. - Las mujeres tienen tareas más relacionadas con reciclar, la limpieza de la ciénaga y de las quebradas en donde se realiza la pesca.

Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

Teniendo en cuenta la importancia que revisten las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos para la comprensión de las cocinas tradicionales, en el marco de la caracterización se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio, y el recorrido que tienen los alimentos usados para las recetas culinarias locales desde su origen hasta el momento final de la preparación.

En la Imagen 4Imagen 3 se presenta el mapa elaborado participativamente con las personas vinculadas al proceso de caracterización de las cocinas tradicionales. En este se observan los espacios de donde provienen los alimentos y la ubicación de las cocineras y cocineros locales que hacen uso de estos para la elaboración de las preparaciones culinarias locales, estableciendo que el abastecimiento de las cocinas se da de manera local.

Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Arenal, Bolívar.

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

A continuación, se presenta la información identificada frente al destino y recorrido de la producción local de alimentos:

Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Arenal en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

¿Qué hacen con los alimentos que producen? (Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).	Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que la producción local del municipio de Arenal tiene tres fines principalmente: - Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen - Se transforma en subproductos - Se venden localmente
Indique cuál es el recorrido, desde el punto de origen hasta la preparación final, de los principales alimentos asociados a las cocinas tradicionales del territorio.	En el caso de la pesca, los productos obtenidos de la Ciénaga de Morrocoy son comercializados de manera directa por parte de los pescadores a consumidores directos del municipio, a los restaurantes o intermediarios que comercializan en el municipio. - En algunas ocasiones el pescado consumido en el municipio proviene de los municipios aledaños. Las personas participantes indican que actualmente se está implementando la práctica de la piscicultura (Tilapia roja). - En el caso del maíz se siembra principalmente en las veredas de Santo Domingo y San Rafael. Los productores destinan la cosecha a la venta y otra parte para autoconsumo. Mencionan

que los productos son ofrecidos en ocasiones en el mercado campesino (se destina un espacio en el municipio), y también a intermediarios que comercializan en el municipio.

- El aguacate que se produce en la parte alta del municipio es comercializado en el mercado campesino.

La yuca, el pimentón, el plátano, el ají pito, así como la cría de especies menores son producidos en las huertas de traspatio de las viviendas, y son destinadas para el autoconsumo.

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la adquisición de los productos necesarios para la preparación de las recetas tradicionales

Las personas participantes en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio refieren que el acceso a ingredientes tradicionales se ha visto limitado debido a la disminución de especies vegetales y animales que se producían de manera local.

Indican que las alteraciones en los patrones climáticos representan una amenaza para las cocinas tradicionales, debido a que afectan las prácticas de producción de cultivos tradicionales, y por ende la disponibilidad de ciertos ingredientes relacionados con las prácticas culinarias del territorio.

Asimismo, la comunidad reconoce que la presencia de contaminantes en el agua y el suelo afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales.

3.2.2. Preparación de recetas locales

> *Mi abuela me contó que antes habían recetas que ahora no se preparan, como el Besote en salsa, debido a que el besote ya no se encuentra disponible. Los tiempos han cambiado.*

Rosa Rodríguez, participante del taller con niñas y niños.

El segundo elemento del sistema culinario a partir del cual se realizó el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio fue el de *la transformación y preparación de los alimentos*, el cual visibiliza los conocimientos culinarios a partir de la identificación de las técnicas implementadas, las herramientas (utensilios) que se emplean para la elaboración de las preparaciones culinarias locales y los espacios de transformación de los alimentos. Si bien, los elementos mencionados, constituyen el corazón de este componente, es importante conocer de manera complementaria otras tradiciones alimentarias, que van más allá de lo técnico y que se enriquecen con relatos, cuentos, y anécdotas que acompañan cada preparación.

En tal sentido, este apartado presenta los elementos característicos generales de las cocinas tradicionales locales que dan cuenta de las tradiciones culinarias, de la diversificación de las preparaciones en el municipio, del empleo de utensilios tradicionales, de los espacios destinados a la transformación culinarias, de las técnicas tradicionales de preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

Cabe mencionar, que, la información presentada en este apartado recoge los resultados generales relacionados con la categoría de preparación de alimentos, que fueron identificados en el ejercicio de caracterización grupal. Sin embargo, en el apartado

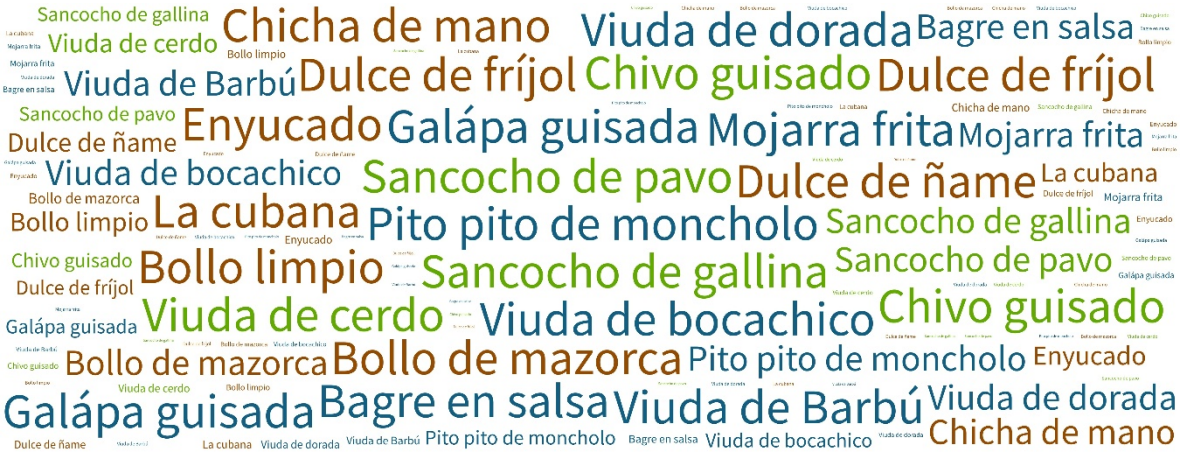
Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas se presenta de manera detallada la información relacionada con las preparaciones culinarias que fueron priorizadas por ser de alto interés para el municipio.

Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

Respecto al componente de transformación y preparación de alimentos, se indagó acerca de las principales recetas del municipio que se elaboran con los alimentos que se producen localmente, y sobre cómo son adquiridos estos alimentos por parte de las personas que elaboran estas preparaciones. Asimismo, se buscó identificar las recetas culinarias tradicionales de interés para la comunidad y las prácticas implementadas para la transmisión de saberes asociadas a estas.

A continuación, se presentan las preparaciones culinarias del municipio de Arenal clasificadas de acuerdo al espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 5 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso acuáticos fueron las más referidas por los participantes (palabras en color azul); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (color verde); y en menor proporción las preparaciones asociadas a los espacios de uso naturales.

Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De manera complementaria se indagó sobre los principales lugares del municipio en los que se adquieren los alimentos usados para la elaboración de preparaciones tradicionales. Asimismo, se invitó al grupo participante a priorizar tres recetas culinarias para su rescate o fortalecimiento.

Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Arenal respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos? *(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)*	Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en: - La plaza de mercado del municipio - A través de las huertas cultivadas por las familias - En los días de mercado campesino del municipio - En la ciénaga de Morrocoy y del Río Morales (pesca)
Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué	Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta que actualmente son elaboradas únicamente por adultos mayores del territorio, lo que pone en riesgo la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones: - Bollo de maíz: elaborado a partir de maíz, queso y leche. - Viuda de pescado: elaborado a partir de bocachico o bagre, yuca o plátano, cebolla y ajo. - La cubana: elaborada a partir de arroz, leche, fécula de maíz y panela.

		En el proceso de caracterización se encontró que estas preparaciones son un referente de identidad y cultura alimentaria a nivel territorial, debido a que expresan la historia y las tradiciones de los arenaleros, así como la estrecha relación con el territorio a través de los alimentos que de él son obtenidos. Por ejemplo, la estrecha relación con los cuerpos de agua del territorio, que están conformados por el río Morales y las ciénagas de Morrocoy, Arenal, La Dorada y La Honda, de donde se obtienen principalmente los productos provenientes de la pesca.
	Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio	Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que esta representa una problemática significativa en el territorio, ya que no se implementan mecanismos que faciliten su transmisión. Si bien predomina la transmisión intergeneracional, a través de la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales en las familias, ahora se presenta en menor medida. Esta situación pone en riesgo el traspaso del legado de las cocinas tradicionales, que no solo se encuentra representado en las recetas culinarias o las prácticas de producción y consumo, sino también en los valores, la identidad cultural y los recuerdos familiares relacionados con el Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio. La expansión de las comidas rápidas y la influencia de recetas de diferentes partes del mundo han generado una homogenización de los hábitos alimentarios, con implicaciones en la pérdida del valor de las cocinas tradicionales, especialmente, por la falta de interés de las nuevas generaciones que son influenciados en mayor medida.
	Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio	En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas: - Zenith Zayas - Felipa Mendoza - Selaine Zayas

Empleo de utensilios tradicionales

Con el fin de ampliar la mirada respecto a las recetas culinarias tradicionales se buscó identificar los utensilios que son empleados para su elaboración, haciendo énfasis en aquellos cuya elaboración es realizada a partir de prácticas artesanales. Frente a esta categoría se buscó conocer la relación existente entre el empleo de determinados utensilios

y las características propias de las preparaciones culinarias. En la siguiente tabla, se presenta la información encontrada:

Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Arenal asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas? *Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas*	En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Arenal se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente: - Cucharas de palo - Ollas de barro elaboradas con barro rojo - Utensilios de totumo como vasijas y cucharas - Hojas de maíz para envolver los bollos de maíz - Hojas de bijao y plátano para hacer la cama para las preparaciones de alimentos, así como para hacer los envoltorios.
En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio *Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones*	La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el municipio de Arenal se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación: - Cucharas de palo y totumo reemplazadas por cucharas de acero inoxidable. - Ollas de barro sustituidas por ollas de presión y de acero inoxidable. Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son: - La pérdida de conocimientos y prácticas asociadas a las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios artesanales. - La presión que ejercen las medidas sanitarias que prohíben el uso de utensilios tradicionales. Además, las personas participantes mencionaron que, los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos.

Espacios de las preparaciones culinarias

Tan relevantes como los utensilios empleados para la elaboración de las recetas culinarias locales, resultan los espacios en los que se desarrolla la transformación de los alimentos en preparaciones. Por tal razón, se indagó acerca de los lugares o espacios más usados para la transformación y preparación de recetas, buscando conocer las principales características que hacen únicas las cocinas tradicionales del territorio. De manera complementaria, se identificaron otros elementos naturales del territorio que son requeridos para la elaboración de dichas preparaciones. A continuación, se presentan los principales aspectos identificados en el municipio:

Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Arenal relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?	Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron el patio y los espacios abiertos con fogón de leña.
¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones? Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones	Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que estos están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas. La carne, el pescado y el cerdo se conservaban a través de la técnica de salpresa. Que consistía en salar la carne y exponerla al aire, dejándola colgada sobre el fogón por varios días, hasta secarla. Ahora se hace uso de la nevera para conservar las carnes que se consumen. La principal razón asociada a este cambio son las medidas de salubridad.
¿Además de los alimentos locales, qué otros recursos naturales (agua, leña, fibras naturales, envoltorios naturales, piedras, otros) son fundamentales para la preparación?	Otros recursos naturales del territorio que refieren las personas participantes son fundamentales para la preparación de las recetas tradicionales son: - La madera para la elaboración de pilones, para pilar. - El barro para elaborar los hornos y fogones artesanales. - Las piedras para montar los fogones.

Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el amasado, el batido, el envoltorio en hojas de bijao o plátano, el hervido, el salado y el oreado son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Arenal.

En el caso del bollo de maíz, las hijas de la portadora se encargan de pelar, rayar y moler la mazorca, y la portadora se encarga del proceso de preparación de la masa y de la cocción. Las hijas contribuyen a la venta de la producción de bollos de maíz.

La portadora de la tradición asociada a la receta de Viuda de pescado, indica que sus hijas apoyan en todo el proceso de preparación, así como en la limpieza y atención a sus clientes. Ofrecen la preparación en un restaurante del municipio.

En el caso de la bebida de La Cubana, la portadora menciona que su hermano e hijo se encargan de la compra de la leche, y en ocasiones ayudan con la molienda del arroz. La preparación está a cargo de la portadora.

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio, frente a lo cual se encontró que una de las principales amenazas está asociada a la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones a las nuevas generaciones. A esto se suma el poco interés de las nuevas generaciones en aprender sobre las recetas tradicionales del territorio.

Asimismo, se reconoció que no se implementan medidas institucionales o comunitarias que permitan recopilar de manera sistemática las recetas, técnicas y conocimientos de las que son portadoras las personas del territorio que han mantenido vivas las tradiciones culinarias. Por ejemplo, se indica que el municipio carece de acciones para el fortalecimiento de capacidades alrededor de las recetas y prácticas culinarias tradicionales.

3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas

El consumo de alimentos, los hábitos y reglas asociadas, constituyen el último elemento que compone el sistema culinario con el cual se orientó el ejercicio de caracterización de las cocinas tradicionales del territorio. A partir de esta categoría se buscó identificar los momentos del día y las épocas especiales de consumo de las preparaciones locales, así como el simbolismo asociado a las recetas culinarias y los atributos relacionados con la salud alimentaria que refieren las personas participantes del proceso.

En este apartado se presentan las manifestaciones culturales asociadas al consumo de las preparaciones culinarias tradicionales, las prácticas sociales relacionadas con el consumo que se presentan en el municipio alrededor de las preparaciones tradicionales, los atributos asociados a la salud alimentaria, y el aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales.

Prácticas sociales relacionadas con el consumo

Para el componente de consumo de alimentos, además de indagar sobre las expresiones culturales relacionadas, se buscó identificar prácticas sociales relevantes, en particular frente a quiénes consumen los alimentos tradicionales, así como los momentos en que se da este consumo.

Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Arenal frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?	Con la caracterización local se identificó que el consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se propicia en los hogares principalmente, y que estas prácticas de consumo familiar refuerzan a su vez la identidad cultural y social de la comunidad del municipio.
¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?	Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario cuando hay abundancia, por ejemplo, con la subienda del río o con las cosechas; mientras que preparaciones como las *Viudas, ya* sean de pescado, res o cerdo, son habitualmente consumidas en el marco de las festividades del pueblo. Por ejemplo, en el Festival del Retorno que se celebra en el municipio. Otras preparaciones que ameritan un consumo especial, son el ovejo guisado, el pato guisado, arroz con coco u otras preparaciones que incluyen el coco. Los dulces locales también tienen una asignación especial en su consumo, usualmente son destinados a la semana santa.

Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria

La alimentación juega un papel central en la concepción de la salud y el bienestar, en especial, para las comunidades étnicas, quienes establecen una estrecha relación entre el bienestar y el equilibrio del cuerpo, la mente, el espíritu y el territorio. En tal sentido, dentro del componente de consumo de alimentos del sistema culinario se considera que la salud alimentaria se encuentra estrechamente relacionada con las cocinas tradicionales.

De acuerdo con investigaciones adelantadas por el Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, las cocinas tradicionales promueven prácticas de alimentación adecuadas, ya que incorporan una amplia amalgama de ingredientes locales, que reflejan la conexión con el territorio y que a su vez proveen una mayor diversidad en la ingesta de nutrientes.

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontrando que consideran, que, las comidas tradicionales aportan más nutrientes al cuerpo que las comidas rápidas.

Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria

Para esta categoría de análisis se buscó identificar en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, respecto a lo cual refirieron que el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión arterial se presentan en mayor medida, y se asocian con el consumo de alimentos procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio.

Aprovechamiento de los residuos generados en los diferentes procesos de las cocinas tradicionales

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la alimentación de animales y la preparación de subproductos. No obstante, mencionaron que, en su mayoría, los residuos son desechados.

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con el consumo de preparaciones culinarias tradicionales

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que, las personas participantes del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales refieren en primer lugar que, la pérdida de los saberes y prácticas relacionadas con el consumo de recetas tradicionales por parte de las nuevas generaciones corresponde a la principal problemática que enfrenta el patrimonio alimentario y culinario del territorio.

En línea con la problemática anterior, mencionan que, el consumo de preparaciones tradicionales del municipio se ve afectado por la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales. Además, indicaron que, la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones afecta los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales. Por último, las personas participantes mencionaron que, la limitación en la disponibilidad de tiempo para las prácticas de consumo de las preparaciones tradicionales, constituyéndose en otra de las principales

3.3. Manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales

Con el fin de conocer las tradiciones, valores, creencias y expresiones creativas asociadas a las prácticas llevadas a cabo por la comunidad para la adquisición y producción de alimentos, se indagó, de manera particular, sobre las expresiones culturales relacionadas que se presentan en el municipio.

Arenal es un municipio joven, con apenas 29 años de historia desde su creación en 1996, después de que sus pobladores optaron de manera decidida en que no serían más un corregimiento del municipio de Morales; consolidando con esta decisión su propia gestión territorial (Agencia de Renovación del Territorio, 2019).

La vida del municipio se recrea en la estrecha relación que se teje entre el territorio y sus habitantes, moldeando las expresiones culturales e identitarias de la comunidad a través de prácticas como la agricultura y la pesca, que son favorecidas por la presencia de ríos, ciénagas y quebradas. A la riqueza geográfica de Arenal se suma la amalgama cultural que se constituye a partir del encuentro e interacción de las comunidades indígenas, afro y campesinas presentes en el territorio, dando vida a diversas manifestaciones de la cultura arenalera.

Dentro de sus principales celebraciones se reconoce la Fiesta de Santa Rosa de Lima, que se lleva a cabo en el mes de agosto. Las personas participantes refieren que en el marco de esta fiesta los productos provenientes de la agricultura campesina y de los pescadores se ofertan en el mercado que tiene lugar durante este evento.

El Festival del Retorno, hace parte las celebraciones, es reconocido por los arenaleros como un escenario sociocultural emblemático del territorio. Esta fiesta se celebra anualmente para honrar el regreso de las personas oriundas de Arenal que viven fuera del municipio. En este espacio de encuentro se materializan las tradiciones culturales asociadas a la música, la danza y, por supuesto, a las preparaciones culinarias tradicionales.

De manera particular, en el marco de los encuentros de caracterización de las cocinas tradicionales de Arenal, emergieron los relatos cantados denominados *Cuándos,* que son versos inéditos propios de la tradición oral. Estos cantos se caracterizan por ser improvisados por los cantadores y acompañados con la música de tamboras o el ritmo de las palmas. Según las personas participantes los *Cuándos* se inspiran en necesidades particulares y de contexto,

reflejan la forma de percibir la cotidianidad, por ejemplo, el trabajo en el campo, como pescadores y su relación con la naturaleza. También, hacen parte de las expresiones de celebración que se dinamizan en medio de las festividades. De modo que, la cultura arenalera se encuentra estrechamente relacionada con la música de tamboras, de hecho, una de las principales exponentes de esta tradición oral es la señora Ageda Pacheco, quien es oriunda del municipio.

Dentro de los relatos de origen de los *Cuándos*, Gelson Pallares* menciona que, anteriormente, se cantaban en el mes de noviembre para ahuyentar la almas, y en especial, en la época de cortes de luz. En la actualidad, los *Cuándos* han encontrado un nuevo propósito y se componen en cualquier momento dependiendo de la inspiración del cantador, como por ejemplo, durante el trabajo de la siembra. La secuencia de los *Cuándos* consiste en la alternancia entre el canto de un verso y el coro colectivo del *Cuándo*.

En la Imagen 1 se observa a un grupo de mujeres del municipio de Arenal, que participaron en el proceso de caracterización de las cocinas tradicionales, interpretando un *Cuándo* compuesto en el espacio. Dentro de esta expresión oral mencionan que *Zumba la pava, Pato cucharo y Arrincon amela* son los cantos más conocidos.

Imagen 5. Mujeres del municipio de Arenal, Bolívar interpretando Cuándos en el marco del primer taller de fortalecimiento de capacidades alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario

* Gelson Pallares, es cocinero tradicional del municipio de Arenal. Su familia ha estado vinculada a la música de tamboras representativa del territorio.

A continuación, se presenta la composición del *Cuándo* elaborada por las niñas y niños participantes:

Vivimos las tradiciones
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
De cultura alimentaria
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Arenal es el ejemplo
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Sea aquí y donde vaya.
CORO: "ARRINCÓN AMELA"

Presentamos la cubana
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Que hacemos con amor
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
La vaina si esta bacana
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Si le ponemos corazón
CORO: "ARRINCÓN AMELA"

Vivimos en el territorio
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Aquí somos los guardianes
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Conservemos el legado
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
También nuestras tradiciones
CORO: "ARRINCÓN AMELA"

CORO: "ARRINCÓN AMELA"
El derechos a la alimentación
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Viene desde que nacemos
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Somos parte del patrimonio
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Con los derechos que tenemos
CORO: "ARRINCÓN AMELA"

Al ministerio de cultura
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Aquí las gracias le damos
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
También a los de la FAO
CORO: "ARRINCÓN AMELA"
Por resaltar nuestro legado

3.4. Género y cocinas tradicionales

Desde el enfoque transformador de género, el sistema culinario territorial permite comprender que las cocinas tradicionales son espacios vivos donde se expresa una organización cotidiana del cuidado alimentario, históricamente sostenida por las mujeres. Esta labor ha sido clave para sostener el Patrimonio Alimentario y Culinario a lo largo del tiempo, gracias a una forma de organización que las mujeres han mantenido de manera estructurada y sostenida, articulando tiempos, acciones y saberes que garantizan la alimentación, el cuidado de las personas, de los alimentos, de los ecosistemas y de los vínculos afectivos y comunitarios que hacen posible su transmisión.

Todo ello ha persistido incluso en contextos marcados por tensiones sociales, económicas y ambientales. Sin embargo, estas prácticas se desarrollan en condiciones de desigualdad, donde persisten estereotipos de género y relaciones de poder que restringen el acceso de las mujeres a recursos, reconocimiento y participación en toma de decisiones. En este contexto, el presente fue construido con base en el enfoque transformador de género para realizar el análisis de los tres componentes definidos en la caracterización de las cocinas tradicionales: la valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos, la preparación de recetas y el consumo de alimentos, hábitos y reglas asociadas, con el fin de visibilizar tanto los aportes como los desafíos que enfrentan las mujeres.

El análisis del componente de valoración y adquisición de los productos, permite identificar acciones sostenidas por mujeres que resultan fundamentales para la obtención y disponibilidad de alimentos. Entre estas se destacan las labores en huertas, patios y zonas cultivadas, así como el cuidado continuo de la ciénaga, un espacio de uso esencial cuya preservación está estrechamente ligada a prácticas comunitarias lideradas por mujeres. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la producción agropecuaria, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.

Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente determinante en la transmisión de conocimientos, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener el patrimonio culinario local. A través del acompañamiento, la corrección, la repetición guiada y el ejemplo, las mujeres enseñan a niñas, niños y adolescentes no solo los pasos de una receta, sino las razones detrás de cada decisión culinaria: como moler el maíz, como amasar para lograr la textura adecuada, cuando batir, cómo y por qué se envuelven ciertos alimentos en hojas, en qué momento exacto se retira una preparación del fuego o cómo se reconoce que una preparación está lista. Esta transmisión no ocurre de manera improvisada ni ocasional, forma parte de una estructura social y afectiva donde la cocina funciona como espacio vivo de enseñanza, memoria alimentaria y cuidado.

Imagen 6. Recorrido cartográfico en el municipio de Arenal

Durante celebraciones como la Semana Santa, el Festival del Retorno, las fiestas patronales o la Navidad, se reconfiguran las dinámicas de participación, los tiempos se extienden, las tareas se diversifican y los hombres asumen labores culinarias o del cuidado, que habitualmente no realizan. Aunque en la vida cotidiana la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, durante estas celebraciones se convierte en un escenario que permite reconfigurar temporalmente los roles, abriendo posibilidades para reconocer otras formas de participación y distribución de las tareas. Sin embargo, estas formas de transmisión enfrentan obstáculos concretos, como la sobrecarga de responsabilidades que asumen las mujeres y limita el tiempo disponible para enseñar; el bajo interés de algunos sectores juveniles que debilita la continuidad generacional, y la transformación de los espacios de cocina, que han pasado de patios abiertos con fogón de leña a cocinas cerradas con estufa a gas, y que ha modificado los ritmos, las herramientas y la posibilidad de involucrar a varias personas al mismo tiempo. Estas tensiones comprometen las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se reproduzca como un bien colectivo, transmitido y sostenido por las mujeres.

En el componente de consumo, se evidenció que las mujeres organizan el momento de consumo en los hogares, sirven, distribuyen las porciones, controlan los horarios y se aseguran de que todos los miembros del hogar hayan sido alimentados. Estas tareas, sostenidas día tras día, forman parte del cuidado alimentario, aunque con frecuencia no se reconozcan como tales. Esta lógica refuerza la división sexual del trabajo en el ámbito alimentario, sostenida por normas culturales discriminatorias de género que siguen ubicando a las mujeres como responsables del bienestar cotidiano. Por otro lado, se identificaron cambios que alteran las condiciones del consumo colectivo, como la disminución de preparaciones con alimentos locales frente al aumento de productos

ultraprocesados, y la pérdida de espacios compartidos, como la mesa o el patio, donde alimentarse era también una forma de encuentro familiar, comunitario y de fortalecimiento de la memoria y la cultura alimentaria.

La lectura del sistema culinario de Arenal, muestra que las cocinas tradicionales trascienden la idea de espacios de preparación, posicionándose como formas de organización del cuidado alimentario que sostienen la vida en el territorio. En ellas, las mujeres han articulado prácticas que mantienen la continuidad de la alimentación, resguardan la memoria alimentaria y fortalecen los vínculos comunitarios. Esta centralidad ha operado históricamente en condiciones de desigualdad, con cargas desproporcionadas, sin reconocimiento y sin representación en las decisiones que afectan lo alimentario y lo cultural. En este contexto, la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario requiere abrir posibilidades concretas para redistribuir tareas, cuestionar estereotipos, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y su participación efectiva. Las cocinas pueden ser escenarios de transformación si quienes las sostienen pueden hacerlo desde condiciones dignas, donde cuidar no implique renunciar a derechos.

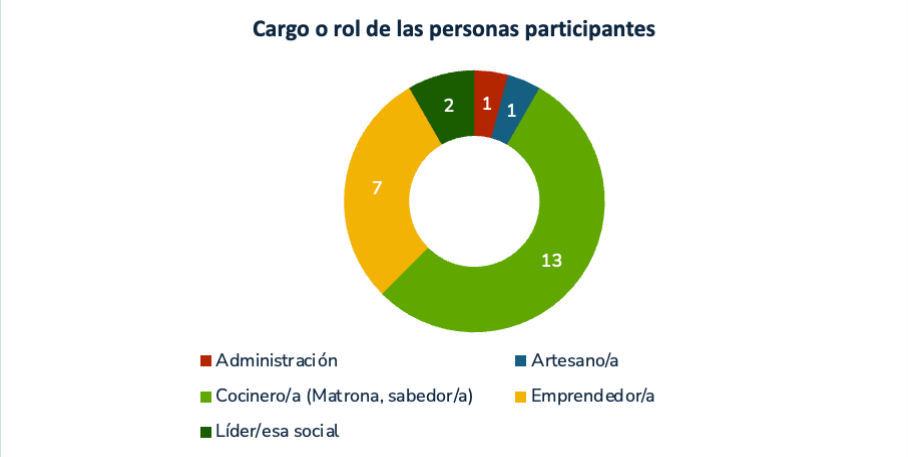
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

La recolección de información sobre las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas en el municipio permitió identificar las principales necesidades de dotación específicas que enfrentan los portadores y portadoras de conocimiento, así mismo, favoreció la caracterización de actores que conforman estas iniciativas. Este proceso no soló brindó un panorama general sobre el estado actual de estas expresiones culturales, sociales y gastronómicas, sino que también, visibilizo a las personas que promueven el arte, la cocina, el turismo gastronómico y lo saberes en esta comunidad.

Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 25 personas, 13 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, siete (7) como emprendedores y emprendedoras, dos (2) como líderes sociales y, con igual participación, una (1) persona para administradores y una (1) persona para artesanos (ver Gráfico 6).

Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de cocineros y cocineras tradicionales, así como de gestores culturales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en

Arenal. También, se evidencia la participación activa de líderes y lideresas sociales, organizaciones sociales y comunitarias, iniciativas independientes, consejos comunitarios afrodescendientes y diversos miembros de las familias, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 7).

Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 8 se observa que nueve (9) de las 24 personas participantes indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, seis (6) personas refieren llevar entre 5 y 10 años de dedicación, siete (7) personas tienen una trayectoria superior a los 10 años, y tres (3) iniciaron su labor hace menos de un año. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio.

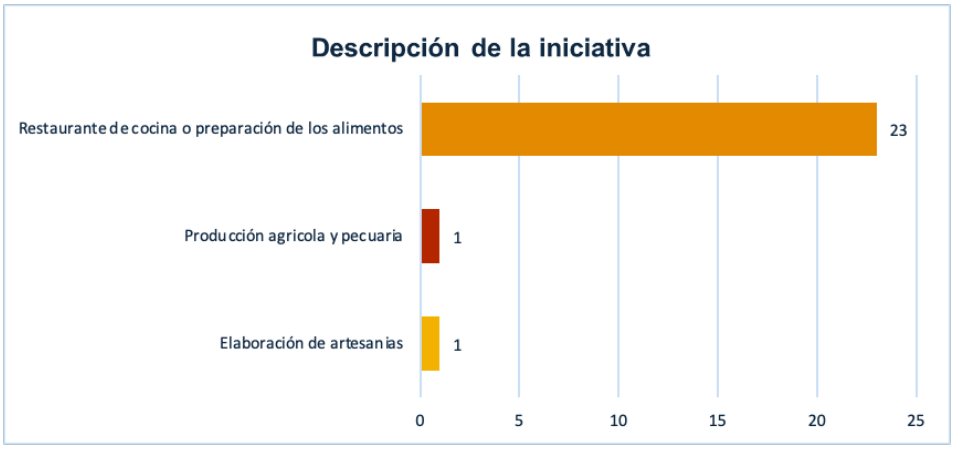
Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Arenal, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 9 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 23 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria, y en la elaboración de artesanías.

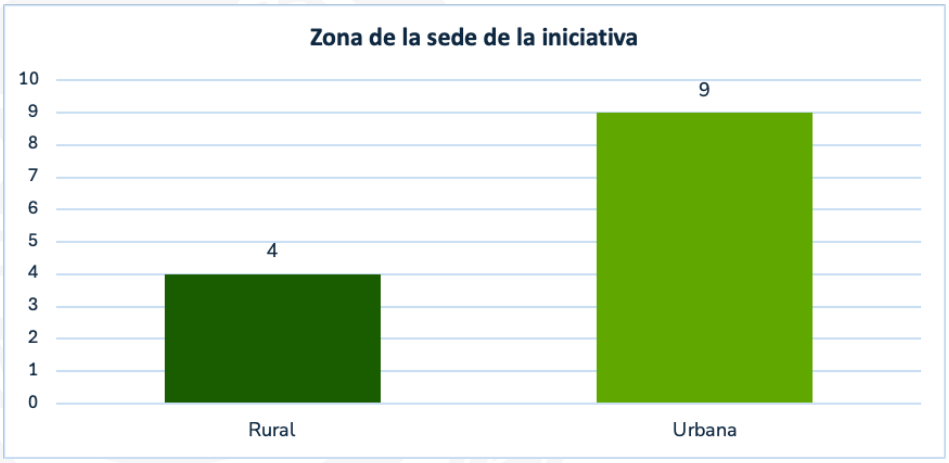
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 13 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, cuatro (4) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y nueve (9) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 10).

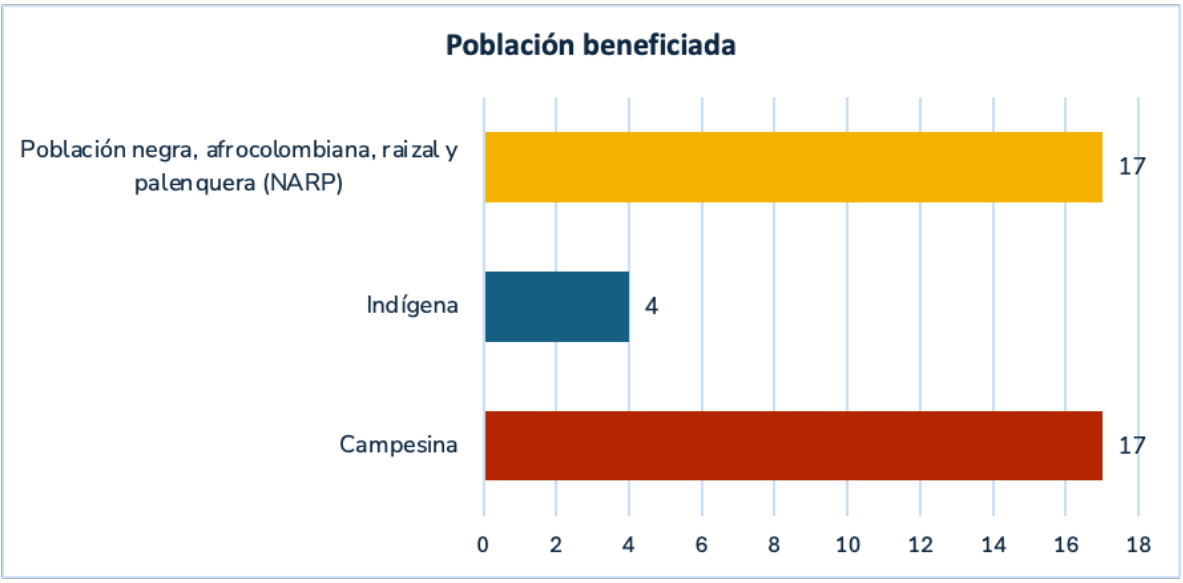
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera, así como la población campesina, ambas mencionadas 17 veces, tal como se muestra en el Gráfico 11. También se registra que cuatro (4) personas mencionaron la participación de población indígena, mientras que cuatro (4) indicaron que la población que se hace partícipe de sus iniciativas representan distintas comunidades étnicas y culturales, La diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar

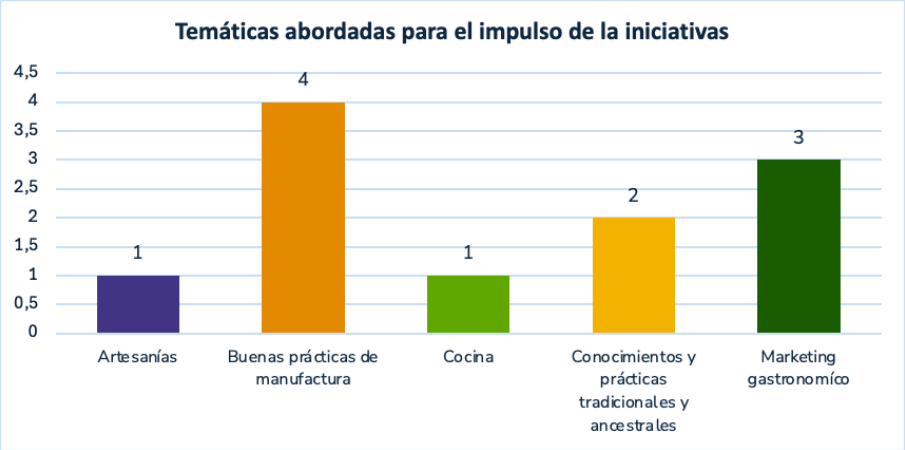


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Arenal, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes de destacan las buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente; le siguen el marketing gastronómico, orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de sus productos; los conocimientos y las prácticas ancestrales, los cuales son esenciales para la preservación de saberes culturales ligados a las prácticas gastronómicas y culinarias. También fueron abordados temas como la elaboración de artesanías y técnicas culinarias, las cuales refuerzan la identidad cultural y fomentan los vínculos con el territorio.

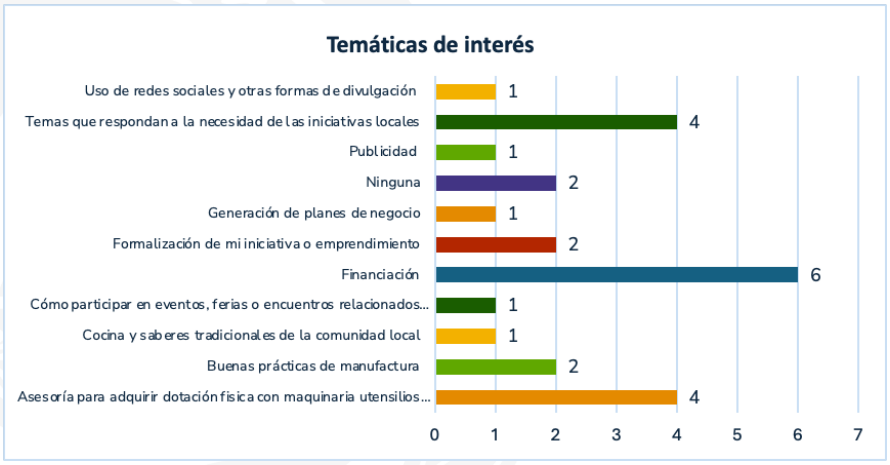
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema de financiación fue el más mencionado (seis veces), seguido de la asesoría para la adquisición de dotación física, de cara a la necesidad de acceder a maquinaria, utensilios y enseres, que fue señalada por varios participantes, asimismo, las personas indicaron la demanda de contenidos que respondan directamente a las realidades y necesidades locales (cuatro menciones, cada uno). Además, se resaltaron otras temáticas clave como las buenas prácticas de manufactura, el rescate de saberes tradicionales de la comunidad, asesoría para participar en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, la formalización de iniciativas, la generación de planes de negocio, el fortalecimiento de estrategias de publicidad y el uso de redes sociales y otras formas de divulgación (ver Gráfico 13). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.

Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar

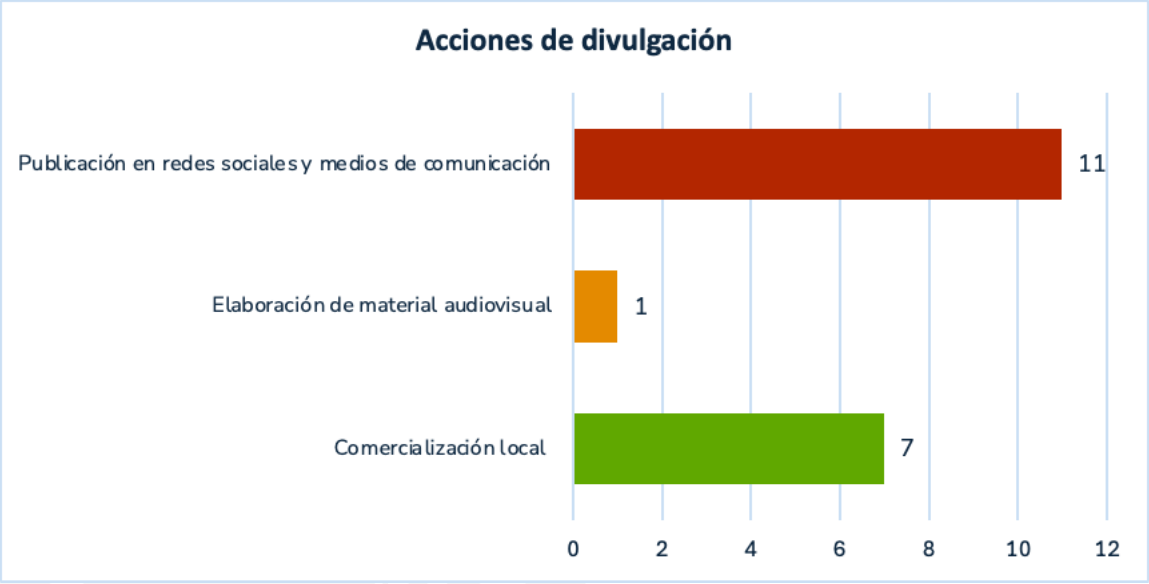


Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Acciones de divulgación de las iniciativas

Dentro del proceso se identificaron acciones de divulgación empleadas por los portadores de conocimiento para visibilizar y posicionar sus proyectos en el ámbito local y regional, información que se ilustra en el Gráfico 14. Entre estas, se destaca la publicación en redes sociales y medios de comunicación, la cual es una estrategia clave que permite compartir sus productos y saberes con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural. La comercialización local también juega un papel importante, ya que muchas de estas iniciativas tienen un canal directo de relacionamiento con la población de la comunidad, promoviendo el consumo de preparaciones tradicionales. De igual forma, algunos actores han comenzado a incursionar en la elaboración de material audiovisual, documentando sus procesos, fortaleciendo su imagen y facilitando la difusión en espacios y plataformas.

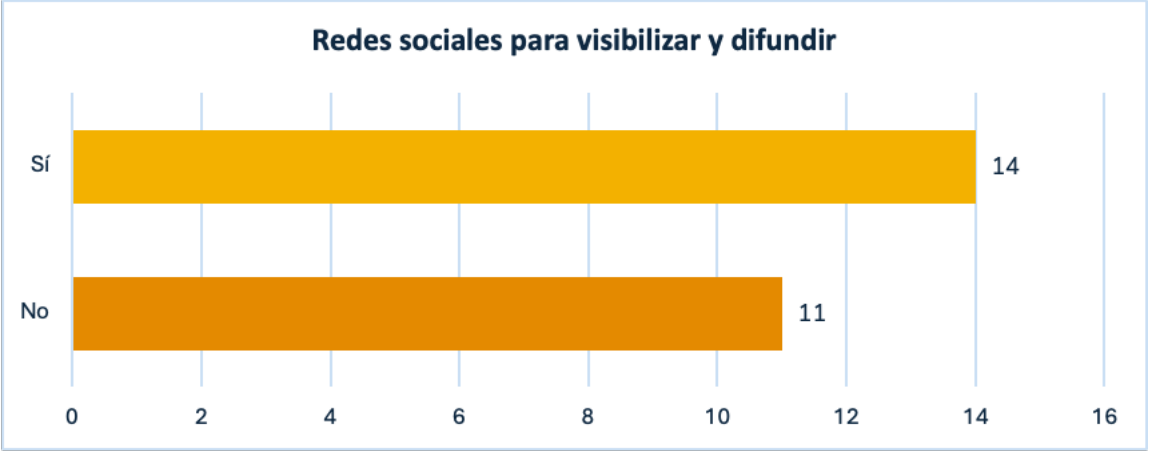
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En este mismo modo, se profundizó en el uso de redes sociales como herramientas para visibilizar y difundir sus iniciativas. De los 25 participantes encuestados, 14 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los 14 restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario dividido, con potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas, como se indicó en líneas anteriores.

Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp y Facebook, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. Instagram también fue mencionado, aunque con menor frecuencia, y se registró solo un caso de uso de TikTok. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

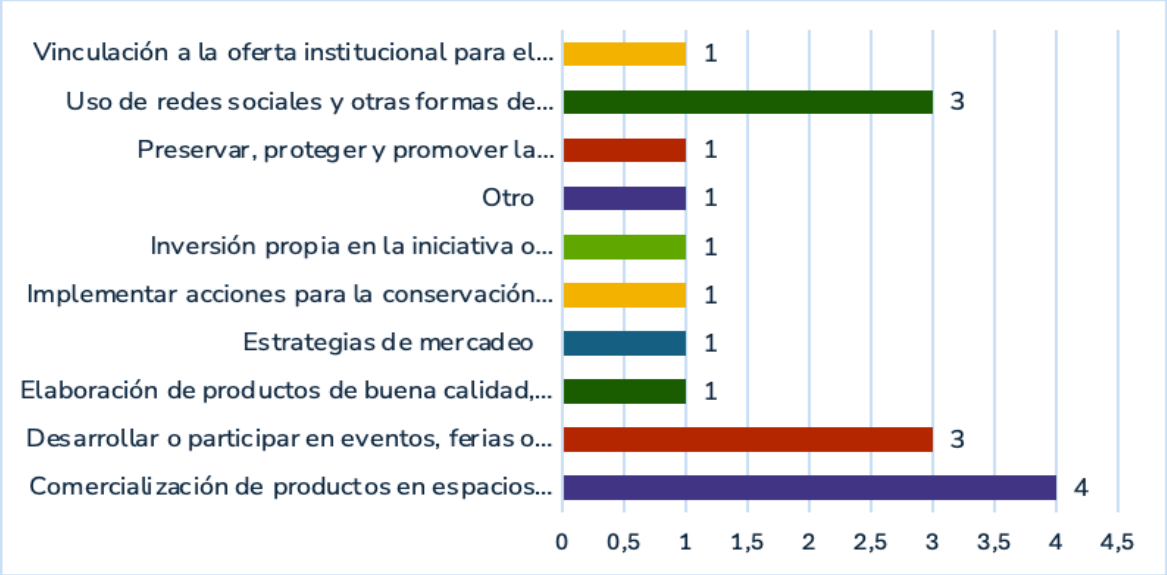
Las acciones orientadas a la sostenibilidad son un componente del fortalecimiento que permiten visibilizar las iniciativas vinculadas a las cocinas tradicionales en Arenal, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 17. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, la comercialización de productos locales, con cuatro (4) menciones, lo que evidencia el valor de los entornos comunitarios como

plataformas de sostenibilidad económica. Estos espacios no solo permiten generar ingresos, sino también fortalecer lazos comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

En segundo lugar, se destacó la participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, así como el uso de redes sociales y otras formas de divulgación local y mercadeo, ambos con tres (3) menciones. Estas acciones permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización.

Entre otras acciones mencionadas, aunque con una sola participación cada una, se encuentran la elaboración de productos con buena calidad, precios accesibles y excelente servicio, estrategias de mercadeo, así como la implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente, la inversión propia como una forma de sostener las iniciativas y, la intención de preservar, proteger y promover la elaboración y el consumo de preparaciones tradicionales. Finalmente, se mencionó la vinculación con la oferta institucional para el apoyo a proyectos productivos. Este conjunto de acciones identificadas refleja el compromiso de los actores no solo con la continuidad de sus proyectos, sino con el cuidado de su identidad cultural y de los recursos que los sustentan.

Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar



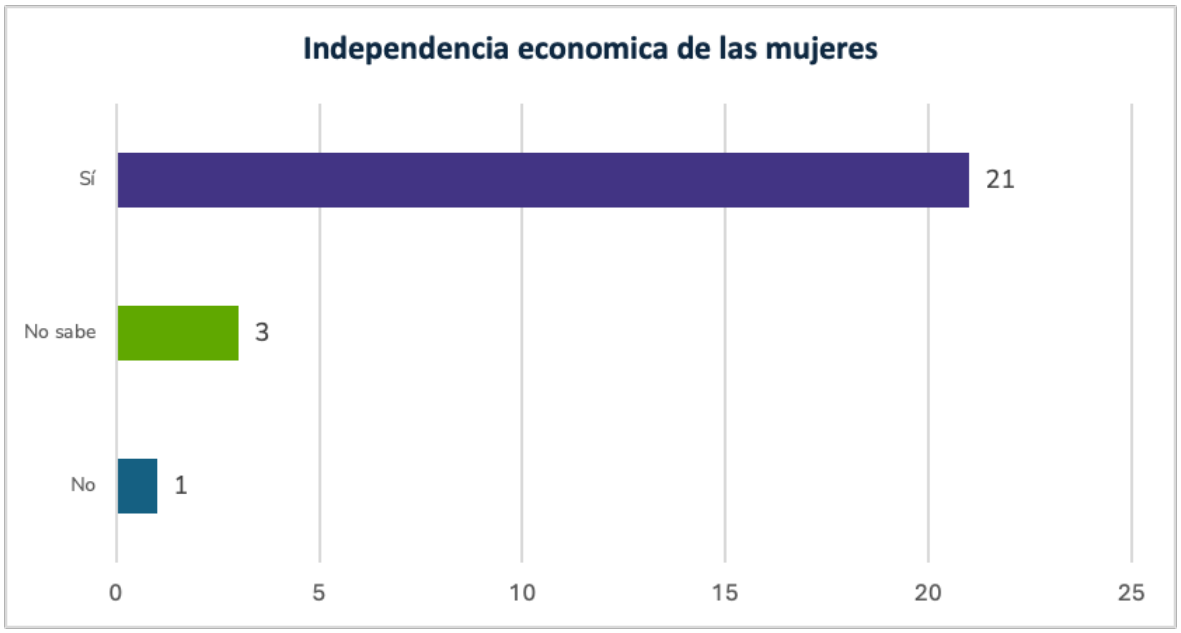
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Iniciativas como fuente de generación de ingresos

Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos

para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 21 personas afirmaron que sus iniciativas han contribuido de manera directa a fortalecer la independencia económica de las mujeres involucradas. Este dato resalta, que, más allá de ser experiencias de preservación de la cultura y la tradición, las iniciativas han sido motores de empoderamiento económico y social. Las cocinas tradicionales no son solo espacios de transmisión de saberes, sino estrategias efectivas para avanzar hacia la igualdad de género y la sostenibilidad económica desde una perspectiva cultural.

Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

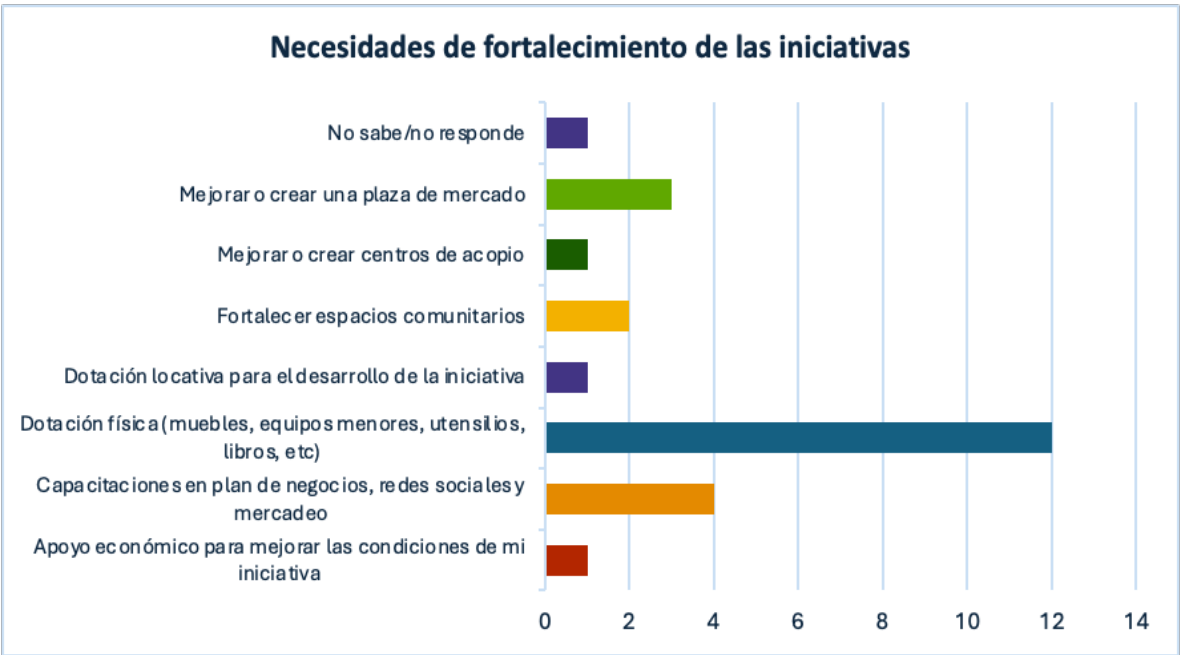
Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con 12 respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, se señaló la necesidad de capacitación en temas claves como la formulación de planes de negocio, el manejo de redes sociales y estrategias de mercado, con cuatro (4) respuestas.

Por otra parte, tres (3) participantes mencionaron la importancia de mejorar o crear una plaza de mercado en el municipio, como un espacio para la circulación de productos locales, el intercambio cultural y la dinamización de la economía territorial. Otros aspectos señalados incluyen el fortalecimiento de espacios comunitarios (con 2 respuestas). Finalmente, se identificaron otras necesidades puntuales como el apoyo económico para mejorar las

condiciones de las iniciativas, la dotación locativa para su desarrollo y la mejora o creación de centros de acopio (con 1 mención para cada una). En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.

Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Arenal, Bolívar



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

Las preparaciones tradicionales forman parte de las expresiones vivas de la identidad cultural de las comunidades. Cada receta encierra no solo conocimientos técnicos y habilidades culinarias, sino también significados simbólicos que conectan a las personas con su historia, sus territorios y sus formas de vida. Son reflejo del ingenio local para adaptarse al entorno natural, de la memoria compartida y de los vínculos que se tejen alrededor de los alimentos, no solo como fuente de sustento, sino como lenguaje común que reúne a la comunidad en torno a la mesa.

Con el propósito de resguardar la memoria viva de las cocinas tradicionales del municipio, así como los saberes y conocimientos asociados, se decidió profundizar en aquellas preparaciones tradicionales o prácticas culturales que la comunidad identificó como especialmente significativas. Esta priorización respondió tanto a su valor cultural y simbólico, como a su condición de riesgo, ya sea por el desuso, pérdida de ingredientes locales, ruptura en la transmisión intergeneracional o disminución en el consumo de los alimentos locales o de producción

Reconociendo que las personas portadoras de saberes culinarios, artesanales o de prácticas culturales constituyen pilares fundamentales en la transmisión y resguardo del patrimonio alimentario y culinario, en el proceso de caracterización se realizó una aproximación, a través de la indagación sobre sus prácticas cotidianas, las técnicas, recetas y relatos que personifican los conocimientos de la cultura local, así como de las manifestaciones culturales, festividades, celebraciones y rituales que fortalecen el tejido social y reafirman la identidad del territorio. Desde este proceso de indagación se reconoce que estos saberes no se aprenden en manuales, sino que se construyen con el tiempo, en la repetición del oficio y en la memoria sensorial.

Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también una fuente de sustento económico que ha contribuido significativamente al bienestar propio y de sus familias. Estas prácticas culinarias están ligadas a las labores del cuidado, pues alimentan el núcleo familiar y constituyen una de las bases sociales e identitarias de las comunidades. Ya que anudan los recuerdos a la memoria alimentaria, que actúa como un refugio emocional y cultural, un espacio al que siempre se puede regresar, evocando afectos y pertenencias.

En este acápite se presentan las técnicas de preparación de alimentos que forman parte de la memoria colectiva de las comunidades y que constituyen un componente esencial de su patrimonio cultural. Considerando que estas técnicas no solo posibilitan la transformación de los alimentos en una diversidad de platillos, sino que también otorgan distintas texturas, presentaciones, sensaciones y sabores, demostrando la versatilidad de los productos locales. Asimismo, contribuyen a prolongar y preservar la vida útil de los alimentos, garantizando su disponibilidad más allá de las temporadas de cosecha. Es importante reconocer que estos saberes varían según las características geográficas, culturales y sociales de cada territorio, adaptándose a las condiciones y necesidades locales.

Para ello, se realizaron entrevistas semi estructuradas a las personas portadoras de estos conocimientos, con el fin de documentar en profundidad los elementos que conforman estas preparaciones o prácticas, así como los contextos sociales y culturales en los que cobran sentido. Con las entrevistas se buscó indagar con mayor profundidad sobre aspectos clave de la vida de las personas sabedoras relacionados con la preparaciones o prácticas de interés. Este ejercicio de caracterización permitió hilar con la memoria y las experiencias de las personas sabedoras la historia local, identificando los saberes se han trasmitido de generación en generación alrededor de las cocinas tradicionales.

3.4.1.Preparación tradicional del Bollo de maíz

Información general de la preparación del Bollo de maíz arenalero

Este apartado presenta información general acerca de la receta del Bollo de maíz, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 8. Información general de la preparación del Bollo de maíz arenalero

Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada	La preparación corresponde a un tipo de envuelto de maíz, que puede estar relleno queso. Se elabora a partir de maíz tierno. Es un amasijo muy versátil, consumido a lo largo del día, ya sea como parte del desayuno, almuerzo o cena, o incluso como refrigerio por la tarde. Una de las ventajas de esta preparación es que puede consumirse el mismo día en que se elabora, o bien guardarse para ser disfrutada en días posteriores. Si se conserva, se puede regenerar al vapor para mantener su textura original o freírla para darle un toque crujiente. Aunque esta receta se prepara a lo largo de todo el año, su mayor consumo se da durante la época de cosecha del maíz, que suele ser entre agosto y diciembre. Sin embargo, es una tradición culinaria que no pierde vigencia y se mantiene vigente durante todo el año
Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada	La preparación y consumo del bollo de maíz se encuentra asociada a las festividades del municipio, aumenta su producción y consumo durante la semana santa, los festivales musicales donde hay una participación de la gastronomía (festival vallenato de Arenal) y navidad.
Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada	Existen cantos tradicionales asociados a muchos temas del territorio. Por ejemplo, las personas cuando están sembrando y cosechando escuchan música y componen versos.

Jessica Karina García Grimaldo, portadora de la tradición asociada a la preparación del Bollo de maíz

Relato de vida

La historia de Yesica García es un testimonio de resiliencia y amor por la cocina. Desde muy joven, a la edad de 15 años, despertó en ella un interés genuino por el mundo culinario. Creció en Tibú, Norte de Santander, rodeada de su familia, pero fue la pérdida temprana de su madre lo que la llevó a encontrar en la cocina una herramienta para sobrevivir y salir adelante.

Cuando comenzó en la cocina solo observado cómo se preparaban los típicos dulces de su tierra, pero poco a poco comenzó a experimentar por sí misma. Preparaba recetas, ensayaba platos, y pronto descubrió que a las personas les gustaba lo que hacía. Empezó a trabajar en lo que fuera saliendo, siempre con la cocina como su aliada.

Siendo aún muy joven, formó su propia familia y tuvo cuatro hijas. Para contribuir a los gastos del hogar, comenzó a preparar comidas para vender, encontrando en ello no solo una fuente de ingresos, sino también un espacio de creatividad y entrega. Con el tiempo, surgió la oportunidad de elaborar bollos de maíz, y hoy en día recorre las calles vendiéndolos, una actividad que no solo le ayuda económicamente, sino que también la conecta con la gente y le da un propósito diario.

Sabías que...

Su primera experiencia culinaria fue la preparación de arepas de maíz, que se ofrecían como desayuno a los obreros.

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bollo de maíz

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Bollo de maíz, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Jessica García para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bollo de maíz

Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada	Para la elaboración de los bollos de maíz se emplea la técnica de molido, *amasado* y su cocción se realiza a partir del *hervido*. El primer paso consiste en *rallar* el maíz (desprender el grano de la tusa, utilizando el cuchillo), posteriormente se *muele* el maíz en el molino mano, el líquido de que sale de este proceso también se guarda para humedecer la masa. El queso se ralla o se pica en cuadros y esto se amasa con el resto de los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Además, la preparación se elabora a partir de la técnica del *envuelto*, utilizando las hojas de maíz (amero) con las cuales se envuelve la mezcla de maíz. Finalmente se realiza una *cocción en agua* (hervido) por dos horas. Los envueltos se ubican sobre las tusas, para evitar que se peguen el envuelto al fondo de la olla.
Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada	Los utensilios básicos que se utilizan: - El cuchillo permite raspar de la tusa. - El molino de mano para moler el grano - Poncheras de aluminio - Una cuchara grande para revolver los ingredientes. Este utensilio suele ser de acero o aluminio (Antes se usaba cucharas de madera y ha cambiado) - Olla grande para cocinar el bollo - Cava de icopor En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del bollo, se destaca el uso del fogón de leña, ya que no solo aporta un sabor característico a la preparación, sino que también ayuda a reducir los costos relacionados con el uso de gas. Aunque en la vivienda hay dos cocinas, la preparación de los bollos se realiza principalmente en la que está ubicada en el patio, donde el fogón de leña ofrece el ambiente y las condiciones ideales para realizar la preparación.

Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo	La señora Jessica señala que las acciones que ha emprendido para fomentar y salvaguardar los conocimientos de las cocinas tradicionales se han desarrollado en dos vías principales. En primer lugar, ha promovido la transmisión de saberes dentro de su núcleo familiar, donde sus hijas no solo han aprendido las recetas, sino que también la apoyan activamente en su preparación. En segundo lugar, Jessica participa en espacios de formación que fortalecen las cocinas tradicionales, ya sea ampliando sus conocimientos en temas como las Buenas Prácticas de Manufactura (BPM), o involucrándose en espacios de diálogo y reflexión comunitaria como este, donde se comparte y se discute sobre la importancia del patrimonio culinario.
Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local	Los bollos pueden encontrarse en diversos espacios del municipio; sin embargo, el emprendimiento consiste en ofrecerlos a través de una ruta establecida en carrito. Con esta práctica de comercialización ha establecido una relación cercana y de confianza con los clientes, quienes ya identifican el recorrido y realizan sus compras en el trayecto.

3.4.2. *Preparación tradicional de La Cubana*

Información general de la preparación de La Cubana

Este apartado presenta información general acerca de la receta de la Cubana así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 10. Información general de la preparación de La Cubana

Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada	La cubana es una bebida a base de arroz, refrescante y versátil, ideal para consumir en cualquier momento del día. Generalmente se comercializa en botellas, y se recomienda disfrutarla fría y mantenerla refrigerada para conservar su calidad y prolongar su vida útil. Esta bebida es consumida a lo largo de todo el año, aunque su demanda aumenta especialmente durante los meses de diciembre, enero y en la temporada de Semana Santa. Además, es habitual que se solicite por encargo para llevar fuera de Arenal, lo que amplía su presencia más allá del municipio.
Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada	Se consumen en festividades como semana santa, fiestas patronales, Festival del Retorno en enero de cada año, así como en las fiestas decembrinas.
Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada	No aplica

Zenith Zayas, portadora de la tradición asociada a la preparación de La Cubana

Relato de vida

La historia de vida de Zenith Zayas está profundamente ligada a la cocina y la tradición familiar. Desde su nacimiento, la cocina ha sido un instrumento vital para su madre, quien se ha dedicado a cocinar y vender platos tradicionales para mantener a su familia y proporcionarles educación.

La madre de Zenith aprendió a preparar bebidas y dulces ancestrales de su tía Marciana, quien vivía en La Gloria, Cesar. Una de las recetas más destacadas es la "cubana de ocha", una bebida tradicional del municipio que se convirtió en una fuente de ingresos para la familia. La madre vendía estas bebidas en su tienda y, después de venderla, continuó preparándolas para mantener a su familia.

La influencia de la madre en la familia es relevante, ya que la mayoría de sus hermanos se han dedicado a la cocina. Una hermana tiene un restaurante, otra prepara dulces y Zenith continuó con la tradición de preparar cubanas. Incluso sus cuñados aprendieron a preparar cubanas, aunque reconocen que no tienen el mismo sabor que las preparadas por la madre y por Zenith.

Sabías que..

La primera preparación que recuerda haber realizado es la cubana, que también es su preparación favorita.

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de la Cubana. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado Zenith Zayas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la Cubana

Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada	Para preparar La Cubana, se emplean las siguientes técnicas de preparación: remojo, molido, hervido y licuado. El arroz se deja en remojo en agua durante más o menos 2 horas para luego molerse. En una olla aparte se hierve agua y leche, cuando rompa ha hervor se agrega el arroz molido, se le adiciona maicena, esencia de vainilla y se cocina durante 3 horas, removiendo constantemente, hasta que esté en su punto. Se deja reposar y se baja la temperatura para proceder a licuar la preparación, en este momento también se agrega el azúcar. Luego de este paso, se cuela y empaca en botellas. Recomiendan mantener refrigerada la preparación para garantizar el tiempo de vida del producto.
Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada	Los utensilios empleados para la elaboración de la cubana son: - Molino de mano para moler el arroz - Colador de malla - Mecedor o palo de madera - Licuadora - Olla grande - Batidor grande - Poncheras de aluminio - Botellas de plástico para envasar Es importante destacar que la mecedora de madera es una herramienta esencial en esta preparación, ya que es usada para revolver de manera constante la mezcla, evitando que se adhiera al fondo de la olla o que se ahúme. Por otro lado, el uso de poncheras de aluminio resulta fundamental para garantizar una mejor inocuidad, ya que facilitan el enfriamiento rápido de la preparación. Además, se apoyan de ventiladores para disminuir la temperatura de forma más eficiente. La preparación se realiza en un fogón de leña ubicado en el patio, cuyo diseño varía según la cantidad que se vaya a elaborar. Se cuenta con dos tipos de fogones: uno construido con piedras y parrilla, y otro montado sobre un barril de leña que ofrece mayor altura para colocar la olla. Es fundamental que el fuego esté compuesto por brasas constantes, evitando siempre una llama alta.

	Cabe mencionar que en el patio también se encuentra un kiosco, que, además de funcionar como comedor, alberga utensilios clave para la preparación, como el molino (que siempre está ubicado en una mesa) utilizado en la elaboración de la Cubana.
¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?	Para fomentar y salvaguardar la preparación de la Cubana, la señora Zenith indica que ha continuado elaborándola de manera constante, ya que forma parte fundamental de la tradición familiar. Menciona que ha transmitido la receta a su hijo mayor y a dos de sus sobrinas. Aunque ellos conocen bien el proceso, no la preparan con frecuencia porque actualmente no residen en el pueblo; sin embargo, cuando regresan en enero, suelen hacerla de vez en cuando, manteniendo así viva la tradición familiar.
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	Considero que una de las acciones más importantes para rescatar los saberes y prácticas relacionados con las preparaciones y alimentos locales es enseñarles a los niños y jóvenes. Si ellos no aprenden lo nuestro, lo tradicional, llegará el día en que no habrá personas capaces de prepararlo y el legado no podrá continuar. Es fundamental motivar a las nuevas generaciones para que valoren y mantengan vivas estas tradiciones.
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	Hay otros lugares que hacen bebidas similares, sin embargo, La Cubana la encuentran en mi casa.

3.4.3. *Preparación tradicional de La Viuda de Pescado*

Información general de la preparación de Viuda de pescado

Este apartado presenta información general acerca de la receta de Viuda de pescado, así como de la persona que la resguarda y reproduce, reconociendo en ella no solo su rol técnico como sabedora, sino también su papel como guardiana de los conocimientos y el acervo cultural asociado al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Tabla 12. Información general de la preparación de Viuda de pescado

Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada	La viuda de pescado es un plato tradicional de Arenal, elaborado a base de bocachico seco, el cual se prepara cuidadosamente poniéndolo a secar con sal al sol durante tres días previos a la cocción. Esta receta se acompaña de yuca y plátano, ingredientes que se combinan y se cocinan al vapor envueltos en hojas de bijao, esto permite que todos los ingredientes absorban el aroma de las hojas y se integren en un plato lleno de tradición y sabor. Al momento de servir, lo más tradicional es presentarlo sobre hojas de plátano o bijao
Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada	La viuda de pescado es un plato tradicional que suele disfrutarse en fechas y épocas especiales como el día de la Madre, semana santa, las festividades decembrinas y durante las vacaciones. En estos momentos el consumo aumenta notablemente. Por ser una preparación costosa, solo se consume en ciertas épocas del año.
Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada	Los cantos tradicionales del municipio, conocidos como "Cuandos", forman parte esencial de la vida cotidiana. Hoy en día, estos cantos se relacionan con casi todo: "si estamos comiendo, nunca falta quien improvise una canción sobre el plato que se está disfrutando". Durante la subienda del río, un momento de gran alegría para la comunidad, es común escuchar los "Cuandos", especialmente, en los lugares donde se vende el pescado, llenando de música y tradición cada rincón del municipio.

Selaine Zayas, Sabedora del municipio de Arenal, Bolívar.

Relato de vida

Para Selaine la cocina fue un espacio mágico. Ella recuerda mirar a su mamá mientras cocinaba, fascinada por todo lo que hacía. Para ella, la cocina no era solo un lugar para preparar alimentos, era el lugar donde se inspiraba, y encontraba alegría.

La madre de Selaine ha sido cocinera toda la vida, y de ella heredo no solo las recetas, sino también el amor profundo por este oficio. Lamentablemente, todos los registros fotográficos de su infancia se perdieron tras una gran inundación que arrasó con muchas de las pertenencias, incluidas las fotografías familiares. Pero lo que nunca se perdió fue ese legado culinario que su madre le transmitió.

La madre de Selaine tuvo una tienda durante muchos años, donde cocinaba de todo. Cuando decidió vender la tienda, se dedicó por completo a la cocina, y Selaine siguió sus pasos. Aunque ella es auxiliar de enfermería y trabajó en el hospital, desde hace diez años decidió dar un giro a su vida y emprender su propio proyecto: “La Cuchara de Sela”. En este espacio prepara todas las recetas tradicionales de Arenal, desde dulces hasta cortadas y muchos otros platos típicos. Su gran sueño es abrir el “Rincón Arenalero”, un lugar donde pueda ofrecer todo lo que las personas disfrutan y puedan probar los sabores del municipio, preservando así la tradición y compartiéndola con quienes los visitan.

Sabías que...

Selaine sabe elaborar muchas preparaciones culinarias, pero su favorita es la Viuda de Pescado

Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Viuda de Pescado

En la siguiente tabla se presenta información relacionada con las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de la viuda de pescado, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Selaine para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Viuda de pescado

Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada	Para preparar la viuda de pescado, se emplean las siguientes técnicas de preparación: secado al sol, cocción al vapor, envuelto en hojas. El pescado se debe abrir tres o cuatro días antes, para salar y dejar al sol para secar. Al momento de la cocción, se prepara la olla cuidadosamente. Primero, en el fondo se colocan palitos y hojas de bijao para crear una base que evite que los ingredientes se peguen, ya que la idea es cocinar al vapor y no hervir con mucha agua. Sobre esta base se acomoda una cama de yuca y plátano amarillo, que también queda envuelto con otra capa de hojas de bijao. Encima se coloca el pescado seco, que se cubre nuevamente con más hojas, formando un paquete que concentra los sabores y aromas durante la cocción.
Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada	Los utensilios empleados para la elaboración son: • Cuchillo para limpiar el pescado • Olla • Hojas de bijao En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta puede realizarse tanto en fogón de leña, como en estufa de gas, dependiendo principalmente del volumen de producción. Cuando se trata de preparar grandes cantidades, como en eventos especiales, se prefiere el uso del fogón de leña. En el caso de la señora Selaine, el fogón de leña se encuentra en el patio, que se caracteriza por ser un espacio amplio, lo que facilita la elaboración de las recetas de manera cómoda y segura. Mientras que el fogón de gas, lo tiene en su restaurante, ya que permite optimizar los tiempos.
¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?	Ha enseñado a su núcleo familiar, hijas y sobrinas para que pueda continuar con el legado.
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	Considera, que, para fomentar y salvaguardar las tradiciones alimentarias es necesario transmitir a los hijos y familiares lo que se ha aprendido de los antepasados, para que las tradiciones continúen vivas de generación en generación.

Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	El restaurante donde ""La cuchara de Sela", que es de la portadora es donde se puede conseguir esta preparación. Aunque hay otros restaurantes en Arenal en donde se puede conseguir esta preparación.

3.4.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas

Estas preparaciones también reflejan procesos históricos de intercambio y sincretismos culturales, en los que las comunidades han preservado ingredientes, técnicas y formas de socialización propias. Uno de los elementos fundamentales es la capacidad de mantenerse vigentes y activas dentro del tejido comunitario, adaptándose sin perder su esencia. Ahora bien, aquellas preparaciones que se encuentran en riesgo han sido identificadas precisamente por la importancia simbólica que estas traen, y la relevancia para fomentarlas y salvaguardarlas. Estos riesgos pueden surgir por diferentes aristas, donde la comunidad pudo reflexionar y plantear alternativas para mantenerlas presentes.

Una de las razones por las que las preparaciones pueden estar en riesgo es debido a la Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, esto también esta aunado a que los jóvenes asumen nuevos estilos de vida, que desplazan las comidas tradicionales.

Por otro lado, algunas sabedoras expresan su preocupación por el escaso interés de los jóvenes en conocer y aprender las tradiciones alimentarias. Muchos de ellos prefieren dedicarse a otras actividades, como las redes sociales, o priorizan el desplazamiento a otras ciudades, dejando de lado los saberes y prácticas culinarias locales.

4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados

A partir del análisis de la información recopilada en los formularios de caracterización de iniciativas asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario, se estructuró una propuesta de fortalecimiento orientada a atender de manera integral las condiciones físicas, las capacidades comunitarias y las dinámicas organizativas en los territorios priorizados. Esta propuesta se organiza en torno a tres líneas de acción complementarias: la dotación física de las cocinas tradicionales, el fortalecimiento de capacidades locales, y la gestión para la articulación con actores comunitarios e institucionales; cada una, responde a los elementos identificados y busca potenciar la sostenibilidad y apropiación comunitaria de las cocinas tradicionales y de los espacios vivos asociados a las cocinas tradicionales. A continuación, se presenta el desarrollo de cada línea de acción.

4.1. Dotación física

La dotación física y locativa de las cocinas tradicionales representa una necesidad concreta para garantizar condiciones dignas en los espacios donde se preservan, recrean y transmiten los saberes alimentarios locales. Lejos de reducirse a una mejora material, equipar y adecuar estos espacios, significa fortalecer su papel como escenarios de construcción de memoria alimentaria y de sostenimiento de prácticas comunitarias que configuran la identidad territorial. La ausencia de condiciones adecuadas afecta la preparación de los alimentos y debilita los procesos sociales y culturales que se sostienen en torno a ellos, limitando las posibilidades de continuidad de las tradiciones culinarias. A través de la dotación, se busca asegurar que las cocinas tradicionales permanezcan como espacios vivos de aprendizaje y de transmisión de conocimientos, capaces de adaptarse a los cambios emergentes sin perder el vínculo con su historia y territorio.

En Arenal, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 48% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Un 4% señaló la adecuación locativa como una necesidad prioritaria, reconociendo la importancia de contar con espacios físicos seguros, funcionales y culturalmente pertinentes. Asimismo, el 4% manifestó interés en la creación o mejoramiento de centros de acopio, y el 12% en el fortalecimiento de plazas de mercado, resaltando la importancia de contar con infraestructuras que apoyen el almacenamiento, el intercambio de productos locales y el fortalecimiento de las redes comunitarias asociadas a la alimentación tradicional.

4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Arenal, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Más de la mitad (56%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus procesos, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, el 84% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

Con base en estos hallazgos, se plantea el fortalecimiento de capacidades en tres componentes complementarios: la gestión de recursos y la sostenibilidad económica; la comunicación y el mercadeo; y el fortalecimiento organizativo.

Gestión de recursos y sostenibilidad económica

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 24% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, mientras que el 16% manifestó necesidades asociadas a la planificación estratégica y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

El fortalecimiento de estas capacidades implica promover habilidades para organizar los ingresos y egresos, construir presupuestos y planes de negocio ajustados a las necesidades, estimar costos reales de insumos y actividades, optimizar el uso de los recursos disponibles y proyectar escenarios financieros que orienten la toma de decisiones estratégicas permita tener capacidades de afrontamiento.

Asimismo, se propone desarrollar habilidades para identificar, evaluar y gestionar fuentes de apoyo económico que permitan complementar los recursos propios en función de los objetivos de sostenibilidad. Esto incluye la capacidad de analizar oportunidades de

financiamiento local, redes solidarias, apoyos institucionales o pequeños fondos disponibles, asegurando que su integración responda a las dinámicas culturales y territoriales.

Desde un enfoque transformador de género, se propone fortalecer la participación activa de mujeres y diversidades, en la gestión de los recursos, fomentar la corresponsabilidad en la toma de decisiones económicas y consolidar prácticas de transparencia interna. De esta manera, las iniciativas avanzarían hacia modelos de gestión más autónomos, sostenibles y coherentes con los principios que sostienen la continuidad del Patrimonio Alimentario y Culinario en los territorios.

Comunicación y mercadeo

El 16% de las personas participantes señaló dificultades para dar visibilidad a sus iniciativas, especialmente en la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. No obstante, el 56% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

En este contexto, resulta clave desarrollar capacidades en el manejo básico de redes sociales, la construcción de mensajes que reflejen la diversidad cultural del territorio y la producción de contenidos accesibles que reconozcan las potencialidades de quienes hacen parte de las iniciativas, incluyendo prácticas como el canto, la narración oral, la música, entre otras. Fortalecer estas capacidades facilitaría la elaboración de relatos propios que articulen la transmisión de saberes con la promoción de productos/practicas, reforzando así la identidad y el sentido de pertenencia de las iniciativas.

Para el fortalecimiento del mercadeo, se plantea la identificación de públicos objetivos, el diseño de propuestas de valor que vinculen los productos o prácticas tradicionales con sus comunidades y la planificación de acciones de comunicación que respeten los tiempos, modos de vida y narrativas propias de los territorios. Asimismo, fortalecer capacidades prácticas como la captura de fotografías, la producción de videos sencillos, el uso de herramientas básicas de edición y la gestión de contenidos en redes comunitarias contribuiría a ampliar las posibilidades de promoción. A esto se suma la necesidad de desarrollar habilidades para identificar y construir alianzas estratégicas con medios locales, redes comunitarias y/o culturales.

Finalmente, se plantea que los contenidos creados reconozcan el rol activo de las mujeres y de las diversidades de género en la salvaguardia y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando reproducir representaciones estereotipadas. Promover capacidades para decidir de manera participativa qué y cómo se comunica fortalecería la visibilidad de las cocinas tradicionales y su apropiación comunitaria como espacios vivos de conocimiento, cultura y resistencia territorial.

El fortalecimiento organizativo es un componente central para la sostenibilidad integral de las iniciativas, ya que, al construir estructuras sólidas y dinámicas, impulsa su continuidad y fortalecimiento a largo plazo, y a su vez potencia el desarrollo de las categorías de sostenibilidad económica, comunicación y mercadeo, asegurando que sus procesos puedan proyectarse de manera sostenible.

En este marco, se propone el desarrollo de habilidades vinculadas a la planificación estratégica comunitaria, la organización del trabajo en equipo, la toma de decisiones compartidas y la construcción de acuerdos internos que dinamicen los procesos colectivos y/o intergeneracionales. También se plantea fortalecer capacidades en comunicación asertiva, pensamiento estratégico, resolución creativa de conflictos y tolerancia a la frustración, esenciales para construir organizaciones resilientes y adaptables.

El cuidado alimentario y el autocuidado se abordan como dimensiones fundamentales del proceso organizativo. Se plantea promover capacidades para identificar necesidades de cuidado dentro de los espacios organizativos, integrar prácticas de autocuidado que fortalezcan el bienestar interno y crear entornos seguros, libres de violencia y de estereotipos de género.

4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

La sostenibilidad de las cocinas tradicionales y de los espacios vivos asociados al Patrimonio Alimentario y Culinario requiere fortalecer la articulación con actores comunitarios, sociales e institucionales presentes en el territorio. Esta línea de acción reconoce que las iniciativas locales no operan de manera aislada, sino que forman parte de un entramado de relaciones que puede potenciar, acompañar o limitar su desarrollo. El fortalecimiento de las capacidades de gestión y articulación se concibe como un proceso orientado a consolidar alianzas estratégicas, ampliar redes de apoyo y construir escenarios de corresponsabilidad que favorezcan la salvaguardia de las cocinas tradicionales

El análisis realizado a partir de los formularios de caracterización de iniciativas y el mapeo de actores permitió identificar que, si bien existen vínculos con instituciones y organizaciones comunitarias, estos son en su mayoría esporádicos, de alcance limitado o basados en apoyos coyunturales. En Arenal, este panorama resalta la necesidad de fortalecer procesos de articulación más sostenibles y estratégicos, orientados a trascender la gestión puntual de recursos y construir agendas comunes en torno a la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario. En este sentido, se propone fortalecer capacidades en tres ámbitos interrelacionados:

Primero, en el fortalecimiento de las capacidades de análisis estratégico de los actores y relaciones ya identificados, de modo que las iniciativas puedan reconocer dinámicas de poder, evaluar posibilidades reales de articulación y diseñar rutas de trabajo conjunto basadas en intereses comunes.

Segundo, en la gestión de relaciones colaborativas, fomentando habilidades para la construcción de acuerdos, la definición de mecanismos de comunicación y la planeación conjunta de acciones.

Tercero, en el desarrollo de capacidades de incidencia, que permitan posicionar sus prácticas y saberes en espacios de participación comunitaria y en escenarios de toma de decisiones municipales, fortaleciendo su presencia y capacidad de incidencia en procesos de construcción de política pública vinculados al Patrimonio Alimentario y Culinario.

Este fortalecimiento se plantea desde un enfoque transformador de género, promoviendo que mujeres y diversidades de género no solo participen en las dinámicas de articulación,

sino que ocupen espacios de liderazgo, representatividad y toma de decisiones. Asimismo, se reconoce la necesidad de integrar una perspectiva territorial, que valore los saberes locales y promueva la autonomía organizativa frente a dinámicas externas que puedan desdibujar el sentido comunitario del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Finalmente, la consolidación de una red de actores comprometidos con la revitalización de las cocinas tradicionales permitirá crear condiciones favorables para la sostenibilidad de las iniciativas caracterizadas, impulsando procesos de colaboración que fortalezcan el tejido social, reconozcan el valor estratégico del Patrimonio Alimentario y Culinario en diversos sectores y proyecten su continuidad en el territorio.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio

Culturas

5.1. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente *de Valoración y adquisición de los productos asociados a las cocinas tradicionales*

Para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local es clave reconocer y proteger los sistemas alimentarios tradicionales de los pueblos indígenas, afrodescendientes y de comunidades campesinas, asegurando el respeto por sus derechos. Para ello se recomienda impulsar las prácticas de la agricultura tradicional y los sistemas de cultivo ancestrales que fortalecen la soberanía alimentaria y preservan la biodiversidad, a través de programas institucionales con enfoques diferenciales.

Al considerar la relevancia de la producción y obtención local de alimentos para el sostenimiento de las cocinas tradicionales, se hace preciso fomentar modelos agrícolas sostenibles a través de prácticas agroecológicas u otras formas tradicionales que respeten la agrobiodiversidad y reduzcan el uso de agroquímicos. También se precisa incentivar los negocios que rescatan y fortalecen dichas prácticas de producción de alimentos, asegurando su continuidad en el mercado.

Teniendo en cuenta la relevancia de la producción local de alimentos para la salvaguardia de las cocinas tradicionales, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Para ello es deseable que se implementen procesos de educación y sensibilización, centrados en la difusión de conocimientos y prácticas asociados a la agrobiodiversidad y la cultura local, así como, espacios para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos y otros productores con experiencia le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos y prácticas, en aras de preservarlas.

Frente a limitada disponibilidad local de ingredientes que sustentan la base del patrimonio culinario del territorio, y que pone en riesgo la soberanía alimentaria local debido la disminución de especies vegetales y animales, se recomienda que a nivel local se implementen y fortalezcan acciones tanto en el ámbito institucional como comunitario para la protección y conservación de semillas y especies animales criollas y nativas*. En tal sentido, se sugiere realizar diagnósticos participativos para identificar el estado de la agrobiodiversidad del territorio, así como fomentar y ampliar las iniciativas locales de custodios de semillas, redes de intercambio solidario, la implementación de modelos diversificados de producción de alimentos locales, entre otras prácticas comunitarias e institucionales que favorezcan la reproducción y preservación de especies locales.

En concordancia con la propuesta de proteger y recuperar la agrobiodiversidad local se precisa implementar medidas para garantizar la restauración de ecosistemas estratégicos

* El consumo de especies en vía de extinción debe ser evitado de manera absoluta, ya que repercute en la pérdida de biodiversidad y afecta el equilibrio ecológico del territorio.

para la soberanía alimentaria local, a través de proyectos de reforestación y recuperación de hábitats naturales del territorio; la puesta en marcha de medidas para evitar la degradación de bosques; crear corredores ecológicos y agroalimentarios que respeten las dinámicas ecosistémicas; desarrollar campañas de sensibilización sobre la importancia de la soberanía alimentaria y la restauración de ecosistemas, que estén dirigidas a la población campesina y otras comunidades que se dediquen a la producción de alimentos; ampliar los espacios de participación y toma de decisiones con la vinculación de las comunidades en los proceso de planificación y ejecución de proyectos que afectan el territorio; crear redes de cuidado ambiental que se sustenten en alianzas público-populares, entre otras acciones.

Respecto a las alteraciones en los patrones climáticos que representan una amenaza para las cocinas tradicionales, se precisa que desde el municipio se fomente el uso de tecnologías adaptativas y basadas en el conocimiento local, así como la implementación de técnicas de conservación de suelos y métodos de cultivo que reduzcan la vulnerabilidad ante eventos climáticos extremos basados en prácticas agroecológicas u otras formas de producción sostenibles con el fin de mejorar la resiliencia de los sistemas agrícolas locales.

En aras de fortalecer el componente de valoración y adquisición de los alimentos que configura el Patrimonio Alimentario y Culinario municipal, es fundamental que desde las instituciones territoriales se promueva el desarrollo de mercados locales que incentiven el consumo de productos del territorio con base en los calendarios agroecológicos, disminuyendo así la dependencia de alimentos que provienen de otras regiones del país y por ende el impacto ambiental. Asimismo, es imperativo que se implementen medidas de política que garanticen la viabilidad económica para la producción y comercialización de los alimentos provenientes del trabajo de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria del municipio.

Respecto a la presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan la calidad de los productos agrícolas y pesqueros asociados a la preparación de recetas culinarias tradicionales, se recomienda que se establezcan y/o fortalezcan los mecanismos de monitoreo y tratamiento de agua; se impulsen con rigurosidad medidas que garanticen la reducción del uso de agroquímicos que afectan de manera negativa las fuentes hídricas y las condiciones del suelo. De igual manera, es clave que, dentro de las medidas de fomento al agro del municipio se incorpore la promoción del uso de agroinsumos producidos de manera local y sostenible. Estas medidas deben ser acompañadas de procesos de sensibilización y de fortalecimiento de capacidades para reducir el impacto de los contaminantes asociados a la producción agrícola.

5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente *de Preparación de recetas tradicionales*

Dentro de las problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones de alimentos locales, se identificó como una de las principales, la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones culinarias a las nuevas generaciones. En tal sentido, es relevante que en el municipio se implementen medidas de salvaguardia que incorporen los principios de igualdad de género, así como la participación activa de niñas, niños, jóvenes, y, que se garantice la participación y respeto por las identidades étnicas del territorio. Por ende, se recomienda que desde los sectores de cultura y educación del municipio se implementen y acompañen iniciativas de encuentros y de fortalecimiento de capacidades intergeneracionales, de modo que, las personas portadoras de tradiciones culinarias del municipio puedan enseñar a las nuevas generaciones cómo preservar estas prácticas y conocimientos.

Frente a las limitadas medidas implementadas en el municipio para documentar los conocimientos y prácticas asociados a las recetas y técnicas culinarias, se identifica la necesidad de fortalecer las capacidades locales de personas portadoras, gestores culturales y actores institucionales. De tal forma, se recomienda que desde las instituciones locales se procuren acciones que contribuyan a mantener vivas las tradiciones culinarias, a través de la documentación de las recetas, las técnicas y los relatos de las personas portadoras de tradición; la difusión de información relevante asociada a las cocinas tradicionales a través de mecanismos y canales de comunicación que garanticen de manera inclusiva el acceso de las poblaciones de territorios apartados y excluidos del municipio; el reconocimiento público de las y los sabedores tradicionales; la regulación de la influencia de industria alimentaria global que tiende a desplazar las prácticas tradicionales de preparación de alimentos y que afectan negativamente la cultura alimentaria y la salud de la población.

Para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario es importante el desarrollo de eventos y celebraciones que contribuyan a mantener vivas las prácticas culinarias del territorio, así como la transmisión de conocimientos, por lo anterior, se recomienda que se fortalezca la realización de ferias y festivales que vinculen de manera amplia a la población del municipio, y que en el marco de estos se incentiven encuentros intergeneracionales con la participación de niñas, niños y jóvenes, dado que es una estrategia que puede contribuir a mejorar el interés de las nuevas generaciones en aprender sobre las recetas tradicionales del territorio.

Incorporar y/o fortalecer las medidas de política locales que brindan apoyo a las iniciativas gastronómicas comunitarias que se centran en mantener vivas las tradiciones del Patrimonio Alimentario y Culinario, con el fin de favorecer condiciones justas para su participación en las dinámicas económicas del municipio. En tal sentido, se recomienda asignar recursos económicos y técnicos para el fortalecimiento de las cocinas tradicionales, por medio de

programas de financiación; el mejoramiento locativo o la asignación de espacios que mejoren las condiciones de las iniciativas; implementar sistemas participativos de garantías, que favorezcan el reconocimiento de las preparaciones tradicionales; promover iniciativas de la economía local asociadas a la preparación de recetas tradicionales, por ejemplo, a través de rutas gastronómicas o el desarrollo de festivales que exalten la riqueza gastronómica del territorio; fortalecer las capacidades de las personas portadoras de las cocinas tradicionales para el uso de tecnología y redes sociales, de manera que puedan elaborar contenido que les permita visibilizar sus iniciativas gastronómicas en plataformas digitales; brindar incentivos dirigidos a personas jóvenes del municipio con interés en el mantenimiento de las tradiciones culinarias; flexibilizar las medidas sanitarias y mejorar el acompañamiento institucional dirigido a las iniciativas comunitarias para el cumplimiento de las normas que permitan garantizar las condiciones y calidad de los alimentos ofrecidos, entre otras acciones.

Las autoridades e instituciones locales deben asegurar la incorporación, de prácticas y conocimientos asociados a la gastronomía local, en los programas de educación escolar con el fin de fortalecer el sentido de identidad asociado a la alimentación tradicional, y el valor cultural e histórico del Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, deben promover y facilitar la participación de personas jóvenes en la oferta de formación técnica y universitaria de gastronomía de la región. En el ámbito de las acciones de educación informal y de sensibilización se recomienda que se lleven a cabo talleres de intercambio de saberes que promuevan el encuentro de niñas, niños y jóvenes con portadores de las tradiciones culinarias para la elaboración de recetas tradicionales del territorio; promover investigaciones colaborativas entre universidades, centros de saber étnico y comunidades, con el fin de profundizar en la comprensión del patrimonio alimentario desde una perspectiva intercultural y participativa.

5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que existe un reto importante relacionado con las nuevas generaciones, situación que amerita la inclusión de medidas de política tanto en los planes de desarrollo municipales como en los programas gubernamentales que recojan la apuesta del Programa de Cocinas para la paz, con el fin de respetar y reconocer el derecho de las comunidades, grupos e individuos a ejercer prácticas, representaciones, expresiones, saberes y conocimientos asociados al consumo de preparaciones tradicionales y que se fortalezca el Patrimonio alimentario y culinario, con especial énfasis en la población joven.

Para contrarrestar la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, se recomienda la inclusión de preparaciones culinarias tradicionales en los menús de los programas de asistencia alimentaria como el Programa de Alimentación Escolar o la oferta del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, así como en los mercados y ferias locales; asimismo, se sugiere crear campañas de difusión en medios y redes sociales sobre los beneficios culturales y nutricionales del consumo de preparaciones propias de la cocina tradicional.

Teniendo en cuenta que las dinámicas globalizantes han propiciado la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones que afectan los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales, se propone que desde las instituciones locales, y con la participación de la población joven, se cree contenido atractivo en plataformas digitales, como videos cortos, recetas interactivas y desafíos culinarios que conecten con el lenguaje y hábitos de consumo de las nuevas generaciones. De manera complementaria, se sugiere que desde el municipio se promueva el desarrollo de desafíos que vinculen a los jóvenes y que incentiven la innovación con ingredientes y técnicas tradicionales de manera divertida.

5.4. Recomendaciones que contribuyen a cerrar las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local

Las cocinas tradicionales tienen el potencial de convertirse en escenarios de transformación de normas culturales y sociales discriminatorias de género, al funcionar como aulas vivas donde se transmiten saberes, se comparten experiencias y se construyen vínculos desde el cuidado. Estas dinámicas permiten cuestionar estereotipos sobre quién cuida, quién alimenta y quién participa, y abren posibilidades para reconocer y dignificar la diversidad de identidades y expresiones de género presentes en los territorios. Se recomienda que las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario incluyan estrategias que utilicen la cocina como espacio de sensibilización y creación colectiva, orientadas a promover la igualdad, la dignidad y la construcción de relaciones libres de jerarquías impuestas por normas de género excluyentes.

Las desigualdades identificadas en la distribución de responsabilidades, la representación y el reconocimiento de los saberes, evidencian la necesidad de transformar las condiciones en que se sostiene el Patrimonio Alimentario y Culinario. Se recomienda incluir acciones afirmativas de género en las estrategias de salvaguardia, que garanticen la participación efectiva de mujeres y personas con identidades y expresiones de género diversas en los procesos de transmisión de saberes y en los espacios de toma de decisiones asociados a las cocinas tradicionales.

La ciénaga, en Arenal, cumple un papel estratégico dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario, tanto por su importancia en la obtención de productos locales como por las prácticas de cuidado que han sostenido colectivamente las mujeres del territorio. Las acciones de limpieza, protección y uso responsable que se realizan allí han permitido preservar una relación activa entre alimentación, ecosistema y sostenibilidad. Se recomienda consolidar esta visión ampliada del cuidado alimentario, reconociendo la ciénaga como un aula viva donde también se transmiten saberes vinculados a las cocinas tradicionales y a la defensa de los bienes comunes. Este enfoque permite transformar los imaginarios que restringen la transmisión cultural al espacio doméstico, fortalecer el liderazgo ambiental de las mujeres y proyectar nuevos vínculos entre cocina, territorio y memoria alimentaria.

En Arenal, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta carga desproporcionada vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva. A pesar de su papel central en el sostenimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva y

estructural. Esto requiere activar acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.

Las celebraciones como el Festival del Retorno, la Semana Santa y las fiestas patronales reconfiguran temporalmente los roles en la cocina, permitiendo la participación de personas que habitualmente no asumen tareas de cuidado alimentario. Se recomienda aprovechar estas dinámicas como escenarios concretos para fortalecer la corresponsabilidad del cuidado alimentario, promoviendo la participación activa de hombres, juventudes y otras figuras cuidadoras desde enfoques no hegemónicos de género. Hacer del cuidado una tarea compartida permite aliviar la carga de quienes históricamente lo han sostenido y, al mismo tiempo, transformar la forma en que se aprende, se enseña y se habita la cocina como territorio cultural y político.

6. Documentos consultados

Min Salud, DPS, ICBF, INS, UNAL. (s.f.). *Cambio alimentario en Colombia.* Obtenido de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/infografia_cambio_alimentario.pdf

Min Salud y protección social. (2018). *anorama de la salud de los escolares en Colombia*. Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Panorama-de-la-salud-de-los-escolares-en-Colombia.aspx

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes. (2012). *Política para el conocimiento, la salvaguardia y el fomento de la alimentación y las cocinas tradicionales de Colombia.* Obtenido de https://patrimonio.mincultura.gov.co/SiteAssets/Paginas/Public

DANE. (2023). *Escala de experiencia de inseguridad alimentaria (FIES)* . Obtenido de https://www.dane.gov.co/files/operaciones/FIES/bol-FIES-2022.pdf

Naciones Unidas. (1999). *Observación General No. 12. El derecho a una alimentación adecuada (art. 11). Ginebra. Recuperado el 05 de 08 de 2023, de https://www.escr-net.org/es/recursos/observacion-general-no-12-derecho-una-alimentacion-adecuada-articulo-11.* Obtenido de https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/1450.pdf

FAO- Prosperidad Social. (2021). *Recomendaciones técnicas departamentales, para la construcción del Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional: hacia la garantía progresiva del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada.*

ICBF. (2015). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN.* Obtenido de https://www.icbf.gov.co/bienestar/nutricion/encuesta-nacional-situacion-nutricional#ensin3

Ministerio de Agricultura y Desarrollo Rural. (2017). *Lineamientos estratégicos de política pública para la Agricultura Campesina, Familiar y Comunitaria y se dictan otras disposiciones.* Obtenido de https://agriculturafamiliar.co/resolucion-464-del-2017/

Alcaldía Municipal de Arenal sur de Bolívar. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal.* Obtenido de Arenal más social y productivo: https://arenalbolivar.micolombiadigital.gov.co/sites/arenalbolivar/content/files/000427/21316_pdm-arenal-final.pdf

UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander.* Obtenido de Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015. : https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298

Ministerio de Salud y Protección Social. (2010). *Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN.* Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Base%20de%20datos%20ENSIN%20-%20Protocolo%20Ensin%202010.pdf

FIAN Colombia. (2015). *La exigibilidad del derecho humano a la alimentación. Qué es y cómo hacerla? Bogotá: Gente Nueva.* Obtenido de https://fiancolombia.org/wp-content/uploads/2.-Cartilla-La-Exigibilidad-del-Derecho-a-la-alimentacio%E2%95%A0un.-Que%E2%95%A0u-es-y-co%E2%95%A0umo-hacerla.pdf

Alcaldía municipal de Arenal, Bolivar. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal "Arenal más social y productivo" 2024-2027.*

Alcaldía municipal de Arenal, Bolívar. (2008). *Plan de desarrollo municipal "Unidos para el progreso...¡Muy bien! 2008-2011".*

Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (s.f.). *Proyecciones de población con base en el censo 2018.* Obtenido de https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/proyecciones-de-poblacion

Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Arenal.* Obtenido de Terridata: https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_13042.pdf

MIRE - Ayuda Humanitaria y Recuperación Temprana. (Febrero de 2024). *Evaluación Rápida de Necesidades (ERN) - Arenal, Bolívar.* Obtenido de https://reliefweb.int/report/colombia/evaluacion-rapida-de-necesidades-ern-arenal-bolivar-02022024

Alcaldía municipal de Arenal. (2016). *Plan de Desarrollo Municipal ¡Unidos somos más! 2016 - 2019* . Obtenido de https://2022.dnp.gov.co/programas/desarrollo-territorial/Fortalecimiento-Gestion-y-Finanzas-Publicas-Territoriales/Paginas/Planes-de-Desarrollo-2016---2020.aspx

Corporación Autónoma Regional Sur de Bolívar - CSB. (2024). *Plan de Acción cuatrienal 2024 – 2027* . Obtenido de https://www.car.gov.co/vercontenido/5345

Bonder, R. (2018). *Patterns of overeating that characterize addictive tendencies towards palatable foods. Thesis of Master of Science.* Obtenido de https://yorkspace.library.yorku.ca/xmlui/bitstream/handle/10315/

World Health Organization. (2020). *World health statistics 2020. Monitoring health for SDG - the Sustainable Development Goals.* Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332070/978 9240005105-eng.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2018). *Encuesta de Salud Escolar - ENSE* . Obtenido de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/documento-metodologico-ense.pdf

FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF. (2020). . *(2020). Versión resumida de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020.* . Obtenido de https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9699es

Agencia de Renovación del Territorio. (2019). *Subregión de Sur de Bolívar.* Obtenido de https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur_bolivar/

7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Bollo de maíz

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA — Culturas

FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Felipa Mendoza	
Edad: 57	Género: Masculino: __ Femenino: _X_ Otro: __	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Bolivar	
Municipio	Arenal	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	3206348140	
Email:		
Dirección de residencia:	Barrio Pueblo Nuevo	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram		

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Facebook	
Linked.in	
YouTube	

1. **INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.		Agricultor	
		Pescador	
		Cocinera-o tradicional X	
		Artesano de utensilios de cocina	
		Productor de bebidas tradicionales	
		Propietario de un restaurante	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional		En la niñez X	
		En la adolescencia	
		En la adultez	
		Hogar-Familia X	
		Con la comunidad	
		Escuela de cocina	
		Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.		Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Arepas de maíz para el desayuno de los obreros
		Preparación o producto más difícil	Los que tienen que ver con bebidas artesanales o que impliquen estar revolviendo constantemente. Se me pegan
		Preparación o producto favorita	Los pasteles, bollo limpio y de maíz a lo que me dedico.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?,		Desde que era una niña estuve rodeada de la cocina, me crie con un familiar que me hacía ayudarle en los quehaceres de la casa. Mis papás nos dejaron donde esa tía porque ellos debían de irse a los pueblos cercanos a trabajar para tener un sustento. De mi tía aprendí a realizar toda clase de comidas. No tuve una niñez, jugar o estudiar no estuvo en mis posibilidades. La cocina fue el único entrenamiento que podía tener. Pero no me gustaba mucho porque sentía que era una esclava de pequeña. Pero	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	después aprendí a ganar mi dinero con lo que hacía lo vendía y me fue gustando mas todo lo relacionado con la cocina.
5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.	Arenal es muy rico en comida, aquí usted consigue de todo, si quiere pescado tiene el rio para pescarlo o sino sabe los pescadores le venden. Si quiere gallina en la mayoría de las casas en el patio tienen, lo que uno quiera comer aquí lo consigue. Aquí el pescado se consigue de cualquier forma, es lo que más consumimos porque es lo que tenemos más fácil, ya la carne o el cerdo es más escaso. El valor es más caro así que los que no tenemos la facilidad económica no podemos comprarla. A parte el maíz, la yuca y el plátano se utilizan en casi de todo. Casi todo el año conseguimos todo menos el maíz que no todo el año hay.

2. **INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODCUTOS** Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Bollo de maíz
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Envueltos de maíz

Tipo de preparación			Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas					
		Acompañantes			Ahumado			Dulce
		Antojos			Moquiado			Fermentado
	X	Amasijos			Madurado		X	Hervido
		Tentempiés		XX	Amasado			Guisado
		Sopas			Envoltorio			Salmuera
		Arroces			Almíbar			Jugo de frutas
		Aperitivos			Frito			Patarasca
		Ingrediente básico			Asado			Tostado
		Platos fuertes			Batido			Salsa
		Postres			Colada			Rallado

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

	Otra. Cual?		Conserva	Otro. Cual?

Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.

Para preparar el bollo lo primero es conseguir el maíz, el cual debe estar en su punto no puede estar duro, este maíz se raspa de la tusa para luego molerse, Del maíz se aprovecha todo. Porque la tusa se usa para colocarse al fondo de la olla para que no se peguen los envueltos. De la hoja se sacan los cóngolos, para echar masa y del agua que vota el maíz al molerse se le adhiere a la masa para que queden mejor amasados.

Luego se le agrega sal, bicarbonato para que queden esponjados y crezcan. Yo les agrego queso, pollo, carne entre mas se le agregue mas ricos quedan. Sino solo la sal. A como sean los bollos son ricos y me los compran mucho. Luego los voy empacando en los cóngolos que ya e sacado antes.

Debo poner a hervir el agua sola en una olla aparte, para luego que ya ubique mis bollos en la olla donde van esa agua caliente va precociendo los bollos. Los debo dejar por máximo 2 horas. El punto para saber que los bollos están listos es sacar el último que eche y probarlo.

Yo los cocino en fogón de leña tienen un mejor sabor y me ahorro el costo del recibo del gas.

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)

Si voy a realizar 50 bollos mínimo necesito un saco de mazorcas tiernas, el ingrediente principal es la mazorca. Si no tengo para la carne, el pollo y el queso solo la sal es suficiente.

Si tengo le hecho un kilo de carne, una pechuga grande y un kilo de queso picado.

Describa los elementos asociados a la preparación, pesca y/o elaboración artesanal (Ej: objetos y utensilios: instrumentos tradicionales o locales usados. En el caso de las preparaciones modos de servir y/o presentar el plato)

- El cuchillo para raspar el grano de la tusa.
- El molino para moler el grano
- Una cuchara grande para revolver los ingredientes
- Una olla grande para cocinar el bollo
- Se puede servir en plato o en la misma hoja que se cocina

Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

El bollo se consume más cuando es la cosecha que esta entre agosto a diciembre. Pero uno lo vende sin embargo en las demas épocas también. Yo no solo vendo este bollo, también hago el bollo limpio y los pasteles o tamales así que voy variando según lo que tenga a la mano para hacer.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.
Todo se da en la cocina ya sea una improvisada con unas piedras, una parrilla y leña o los fogones que tenemos en nuestros patios, es de ahí donde se enseña, se aprende y se preparan los alimentos del municipio. Yo a mis hijas les enseñe ellas iban mirando como yo hacia los alimentos, las recetas y ellas iban pasando cosas, o moliendo y ahí les iba diciendo las cantidades para cada receta.

Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)
Los calendarios son según la época de lluvia para la siembre porque por la sequía los cultivos se secan

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)
Si existen cantos tradicionales asociados a muchas cosas, pero a la cocina o consumo de los alimentos no. Ahora es que a todo se le componen versos como lo que hacemos en la clase que componemos cantos con los cuándos para la comida. Las personas cuando están sembrando y cosechando colocan música, componen versos pero ahí es algo que se da en el momento para irse divirtiendo mientras también vamos trabajando.

Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)
Yo lo que hago como el bollo de maíz, el bollo limpio, los pasteles los vendo en mi carrito por las calles, voy ofreciendo tengo una ruta y las personas me compran así.

Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)
Yo creo que el maíz aporta energía, vitaminas, uno desayuna con un buen bollo así sea solo y eso nos da energía para comenzar el día. También como lleva panela o azúcar nos mantiene con energía.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.	
a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?	El maíz lo cultivan en las veredas de santo domingo, puerto rico, soya, sabana, los campesinos viven de este cultivo y de otro más, se cultivan según la temporada de lluvia, entre los meses de abril y mayo se inicia. Pero en los últimos años por los cambios de la temporada puede variar.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	El maíz es fácil de adquirir pero como la sequía afecta bastante la producción entonces hace que cosechar el grano sea difícil.
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	Se debe prepara el terreno, rozar, quemar y fumigar para luego cuando inician las lluvias que se prevé que sea abril se inicie con la siembra.
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	La preparación del plato no tiene mayor especificación porque se puede servir incluso en la misma hoja que se cocina o en un plato normal y se puede acompañar de cualquier otro plato.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	No tiene especificaciones
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	Todo va según el hábito de la persona, los católicos solemos dar gracias a Dios por los alimentos al igual que los cristianos. Los demás no solo se lo comen y ya. Otros al terminar de comer tal cual sea agradable el plato se le canta coplas a quien lo preparo.
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	El maíz se consigue en las fincas de los campesinos, uno lo compra, después que este en cosecha es fácil y más barato de conseguir que cuando ha pasado la cosecha. Aquí mismo ellos traen y lo ponen afuera de sus casa en mesas y uno lo compra. Los demas ingredientes en la tienda los consigue uno.

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la	Artesanías	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

preparación del plato y describalas.	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	X
	Otros. ¿Cuales?	

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?		Hijas X
					Hijos
					Nietos/as
		No			Vecinos
					Hermanos/as
					Otros

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la seño Alejandrina Pérez aprendió a hacer el masato de maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Hay aun personas que se encargan de guardar y proteger todo el tema de las tradiciones de Arenal, la señora Miquelina es de las mas antiguas junto con la seño Ocha, ellas preparan todo tipo de recetas, y son muy reconocidas llevan muchos años dedicadas a preparar todo tipo de recetas, pero por su edad ya la seño Miquelina se dedicó al peto tradicional, antes encontraba uno peto todos los días; ahora por sus achaques de salud solo los domingos "hacen cola" comprando el peto ese. Es muy rico. Y la seño "Ocha" ya no hace mucho de las cubanas porque también se ha enfermado mucho. Pero sus hijas son las que han seguido con esa tradición de las comidas. Antes esas comidas de ellas eran un manjar.

Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la cocina tradicional de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc)

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Yo le he enseñado a mis tres hijas, una de ellas vive en Bucaramanga y haya le hace los bollos y pasteles que yo le enseñe a hacer a la familia de su esposo y les gustan mucho.

También yo tengo acá sembrado en el patio de la casa, plátano, mafufo, siembro maíz, sábila, albaca, papaya. Tengo muchas cosas aca que me sirven para preparar recetas propias de arenal. Así no tengo que comprarlas en la tienda o cuando una vecina necesita algo yo le presto o le cambio por otra cosa.

3. **COCINAS EN RIESGO.** Describa los productos alimenticios tradicionales, preparaciones, técnicas y demás saberes asociados a la cultura culinaria que se puedan estar perdiendo o ya han desaparecido pero que son representativos usted, comunidad y/o región.

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.
Antes se preparaba el pavo guisado, eso era una delicia

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
Al pavo lo emborrachaban con vino cuando aún estaba vivo, y cuando se privaba porque quedaba borracho lo mataban, y la carne de ese pavo cogía un sabor único gracias al vino que se había tomado. Pero ya ahora no se consigue el pavo y ya cuando se consigue ya no se hace eso.

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?
Yo creo que enseñarles a nuestros hijos es lo que nosotras como cocineras tradicionales tenemos a la mano.

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Nombre	Rol en la práctica
	Ladys urquiza	Hace bollos también

Forma de transmisión			¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?		
	X	Oral			Si
		Escrita		X	No

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Observación:

Si la es respuesta en "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co

Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Punto de venta móvil
Teléfono	3206348140
Dirección	Lo vendo por las calles de arenal

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Bollo de maiz, bollo limpio, pasteles
Presentación del producto	Presentación individual
Dirección	Lo vendo por las calles de arenal
Teléfono	3206348140
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __

Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor describalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Anexo 2. Receta priorizada 2. La Cubana

COLOMBIA POTENCIA DE LA VIDA

Culturas

FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede incluir todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Zenith Zayas Montes	
Edad: 42	Género: Masculino: __ Femenino: _X_ Otro: __	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Bolívar	
Municipio	Arenal	
Corregimiento/ Vereda	Carrizal	
Información de contacto		
Celular:	3043736657	
Email:	zenyzayas@gmail.com	
Dirección de residencia:	Finca San Martin	
Redes sociales:	Facebook y whatsApp	
Instagram		

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Facebook	
Linked.in	
YouTube	

1. **INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.		Agricultor
		Pescador
		Cocinera-o tradicional X
		Artesano de utensilios de cocina
		Productor de bebidas tradicionales X
		Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional		En la niñez X
		En la adolescencia
		En la adultez
		Hogar-Familia X
		Con la comunidad
		Escuela de cocina
		Otra, ¿Cuál?
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Cubana
	Preparación o producto más difícil	No es que sea difícil pero que nunca he intentado hacer empanadas o panochas de harina.
	Preparación o producto favorita	La cubana
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?,	Yo desde que nací recuerdo que la cocina era el instrumento para mi mamá ganarse la vida, criarnos y sacarnos adelante. Crecí viendo a mi mamá cocinar de todo, tenía una tienda, nos atendernos a nosotros. Mi mamá nos daba el alimento y el estudio gracias a lo que vendía en su tienda entre esos la cubana, bebida que aprendió a preparar de una tía y que fue nuestro sustento por muchos años, Las cubanas de ocha son una bebida muy tradicional del municipio. Mi mamá las hacía y las vendía en	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	la tienda, ya luego que vendió la tienda las siguió haciendo para venderlas y vio que esa sola bebida le ayudo para tener el dinero y damos los alimentos a todos. Mi familia es de origen campesino vivimos en el campo, esa tía que se llamaba Marciana, ella vivía en la Gloria Cesar y le enseño a mi mamá a preparar bebidas y dulces ancestrales, mi tía las hacía para venderlas. No sé en sí de donde obtuvo mi tía esa receta pero nosotros la hemos venido haciendo desde entonces. De todos mi hermanos (as) la mayoría nos dedicamos a cocinar, mi hermana Selaine con su restaurante yo seguí con lo que aprendí de mi mamá con las cubanas, mi otra hermana prepara dulces. Todo lo que sabemos y somos fue adquirido de mi madre. En mi familia hasta mis cuñados aprendieron a preparar la cubana pero no ellos mismos dicen que no sabe igual a la que mi mamá y yo aun preparamos.
5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.	Arenal es conocida como la tierra prometida fluye "leche y miel" para nosotros este municipio lo es todo, aquí nacimos, crecimos y aunque a veces salimos a vivir a otros lados Arenal no sale de nosotros. Culturalmente es muy rico, las personas, lo tradicional, sus fiestas, la comida, sus festividades todo es único. Es un paraíso. Acá desde que nacemos ya nosotros estamos aprendiendo a cocinar, en la cocina se dan las conversaciones más profundas, aprendemos viendo y preguntando. El pescado se asocia con muchas recetas y es lo más típico del municipio sin dejar de lado otras recetas. Acá se preparan recetas dulces, acidas, saladas, de todo.

2. **INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODCUTOS** Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Cubana
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Cubana de ocha

Tipo de preparación	X	Acompañantes	Técnica de Cocción		Ahumado		Dulce
		Antojos			Moquiado		Fermentado
		Amasijos			Madurado	X	Hervido

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

	Tentempiés	Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas		Amasado		Guisado
	Sopas			Envoltorio		Salmuera
	Arroces			Almíbar		Jugo de frutas
	Aperitivos			Frito		Patarasca
	Ingrediente básico			Asado		Tostado
	Platos fuertes		X	Batido		Salsa
	Postres			Colada		Rallado
	Otra. Cual?			Conserva		Otro. Cual?

Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.

El proceso inicia remojando el arroz de un día para otro, para luego molerse, en una olla se coloca a hervir agua y leche. Se hierve si son 6 litros de leche se añade 12 litros de agua, luego que hierva se le agrega el arroz previamente molido y colado, también se le agrega maicena, esencia de vainilla y se revuelve alrededor de 3 horas cuando ya esté en su punto. No se debe dejar de remover porque los ingredientes pueden pegarse al fondo de la olla.

Luego que esté lista se hecha en poncheras para reposar, poncheras de acero o aluminio se les ayuda con la brisa de un ventilador, por ahí a las 5 de la tarde cuando tienen más de 4 horas de reposadas se iniciar a licuar, endulzar, colar, empacar y enfriar.

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)

Para sacar 30 litros necesitamos:

- 20 Litros de agua
- 15 litros de leche (leche de vaca, sino es de vaca no se puede hacer porque la textura se ve alterada deber ser leche pura)
- 4 Kilos de arroz
- 5 kilos de azúcar
- Esencia de vainilla
- 3 cajas de maizena

Describa los elementos asociados a la preparación, pesca y/o elaboración artesanal (Ej: objetos y utensilios: instrumentos tradicionales o locales usados. En el caso de las preparaciones modos de servir y/o presentar el plato)

- El molino para moler el arroz
- El colador
- La licuadora
- Una olla grande
- Un batidor grande
- Unas poncheras de aluminio

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

- Botellas de plástico para envasar

Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)
Yo la bebida la preparo en cualquier momento, por encargo o para vender yo las publico en mis estados de WhasApp y las personas vienen hasta acá o las envió a Bucaramanga, Aguachica, Cartagena para donde me las pidan. Pero en los meses de diciembre y enero tiene más demanda, en enero se hace el festival del retorno entonces las personas vienen de afuera, y cuando se regresan siempre entran a comprarme como vivo a orillas de la vía me las compran. También en semana santa

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.
Los lugares de aprendizaje asociado a las cocinas tradicionales son las cocinas, o los fogones de patio

Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)
No existen que yo sepa

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)
Que yo conozca no existe

Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)
Desde mi casa que queda a orillas de la carretera hago las cubanas, yo las publico en mis estados de WhatsApp o por encargo y vienen y las buscan o las envió con el carro de ruta a donde las pidan.

Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Yo creo esta bebida al tener leche pura aporta calcio, el arroz aporta nutrientes y energía al cuerpo humano.

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.	
a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?	Lo primordial para mi preparación es la leche que debe ser pura, directamente de la vaca y el arroz de muy buena calidad.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	La leche no la consigo todo el tiempo lo cual dificulta que no las pueda realizar. El arroz ya tampoco lo consigo acá así que debo comprarlo en la tienda. Ya la leche es muy poca la que se saca y la ruta de recogida no permite que uno pueda comprársela al campesino directamente.
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	Buscar quien pueda venderme la leche, generalmente me ayuda un familiar que me aparta los litros que necesito.
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	Para la preparación de la bebida yo debo destinar todo un día, porque como debo exponerme a más de 4 horas a temperaturas altas, luego dejar reposar y licuar termino muy cansada. La preparación lleva todo un día.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	La presentación es en botella de litros.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	Que yo sepa no se asocia ninguna práctica asociada al consumo de esta bebida.
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	Yo básicamente los ingredientes los consigo todos en la tienda. Menos la leche que la compro a un familiar que tiene vacas en su finca.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Linea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	Más que a la preparación es a su conservación. Se deben tener en una temperatura adecuada porque si no se dañan.

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?		Hijas
					Hijos X
					Nietos/as
		No			Vecinos
					Hermanos/as
					Otros X Sobrinas

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (E): Una de las matronas más importantes de la cocina es la seño Alejandrina Pérez aprendió a hacer el masato de maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Aún hay varias personas sabedoras que protegen el patrimonio alimentario de Arenal, pero son personas que están olvidadas por ejemplo la señora Miquelina es una señora que en su juventud hacia el peto todos los días, ahora ya vive en una vereda y solo los domingos puede hacerlo.

También en Santo Domingo ahí unas señoras que hace años trabajan con el cacao, hacen chocolate artesanal.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Forma de transmisión	X	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?		Si
		Escrita		X	No

Observación:

Si la es respuesta en "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co

Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Punto de venta en casa
Teléfono	3043736657
Dirección	Finca San Martin

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	La Cubana
Presentación del producto	Botellas de 1 ½ L.
Dirección	Finca San Martin entrada al pueblo
Teléfono	3043736657
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __

Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor describalos.	
Dirección	
Teléfono	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Anexo 3. Receta priorizada 3. Viuda de pescado

FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

Objetivo: Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

Diligenciar esta ficha completa por cada una de las preparaciones que se desee incluir la comunidad en el inventario de cocinas tradicionales. Puede inclui

r todas las preparaciones que considere necesarias y relevantes a salvaguardar, proteger y reconocer.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Selaine Zayas Montes	
Edad: 50	Género: Masculino: __ Femenino: _X_ Otro: __	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro X Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Bolivar	
Municipio	Arenal	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	3233771414	
Email:	Nasly9601@gmail.com	
Dirección de residencia:	CR 6 CL 12 51 Barrio 20 julio	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Redes sociales:	Facebook y whatsApp
Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

1. **INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.		Agricultor
		Pescador
		Cocinera-o tradicional X
		Artesano de utensilios de cocina
		Productor de bebidas tradicionales
		Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional		En la niñez X
		En la adolescencia
		En la adultez
		Hogar-Familia X
		Con la comunidad
		Escuela de cocina
		Otra, ¿Cuál?
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Viuda de pescado
	Preparación o producto más difícil	Fritas huevo
	Preparación o producto favorita	Viuda de pescado.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-	Desde que era una niña veía a mi mamá cocinar y me gustaba. Yo en la cocina me inspiraba, era mi medio para distraerme y para entretenerme. Mi mamá ha	

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	sido cocinera toda la vida y yo aprendí todo lo que ella hacia. No cuento con registros fotográficos, en una inundación perdimos muchas de nuestras pertenencias entre eso fotografías de nuestra infancia. Mi mamá tenía una tienda y cocinaba de todo, luego vendió la tienda y se dedicó a cocinar. De ella herede mi amor por la cocina. Soy auxiliar de enfermería y trabaja en el hospital pero decidí emprender y hace 10 años nació mi emprendimiento denominado ***"La cuchara de Sela"***, aquí preparo todas las recetas tradicionales de Arenal, preparo mis dulces, las cortadas entre otras. Mi sueño es tener el rincón Arenalero donde vende de todo lo que las personas comen en el municipio.
5. Realice una descripción de la cocina tradicional y las prácticas asociadas de su región. Incluya datos asociados a la cosmovisión, a los momentos especiales, datos curiosos que poco se conozcan. Descripción de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas. Descripción espacial de la comunidad con la que se identifica el plato o los productos que hacen parte de su cultura culinaria.	En este municipio es la cuna donde nacimos, crecimos, aquí todos somos familia. Culturalmente tenemos mucho para ofrecerle al mundo. Aquí se preparan las mejores recetas. Arenal recibe a todo el que llegue, y el que llega no se quiere ir. Considero que si se puede vivir de la cocina, yo soy un ejemplo. Renuncie a mi profesión y me dedique a explorar en la cocina a aprender cada días más de las recetas tradicionales del municipio. Recetas que quizás ya no se preparan como el pescado al cabrito, pescado en viuda, asado entre otros que gustan mucho. Mis hijas me han visto a mí cocinar siempre y ellas son mi mano derecha en este oficio, ellas me ayudan junto con mi esposo. Es un restaurante familiar que atendemos y hacemos todas las comidas con amor.

2. **INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODCUTOS** Diligencie esta tabla por cada plato y/o producto alimenticio tradicional a incluir en el inventario y que desea destacar en un recetario.

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Viuda de pescado
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Viuda de pescado

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Tipo de preparación			Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas				
		Acompañantes			Ahumado		Dulce
		Antojos			Moquiado		Fermentado
		Amasijos			Madurado	X	Hervido
		Tentempiés			Amasado		Guisado
		Sopas			Envoltorio	X	Salmuera
		Arroces			Almíbar		Jugo de frutas
		Aperitivos			Frito		Patarasca
		Ingrediente básico			Asado		Tostado
	X	Platos fuertes			Batido		Salsa
		Postres			Colada		Rallado
		Otra. Cual?			Conserva		Otro. Cual?

Describa el paso a paso de la preparación, cultivo, pesca y/o elaboración artesanal del producto.

La viuda tradicional se prepara con un buen bocachico. Pescado que encuentro acá en el municipio y que tres o cuatro días antes debo abrir, salar y dejar al sol para que se seque.

Luego el día de la preparación consigo unos palitos de madera para colocar al fondo de la olla para que la yuca y el plátano no se pegue, puesto que no se le hecha tanta agua. Porque se quiere es que el pescado se cocine al vapor.

Luego de colocar los palitos al fondo de la olla le coloco una cama con hojas de viajo, le hecho la yuca y el plátano amarillo, pongo otra capa de vijao para arropar la verdura. Encima coloco el pescado y lo tapo con hojas de vijao y lo dejo para que se cocine al vapor.

Tradicionalmente este plato se sirve en hojas de plátano o vijao.

Mencione los ingredientes necesarios para la preparación (Especifique en lo posible las cantidades necesarias según el número de porciones/platos a realizar)

- 1 Kilo Bocachico
- 1 libra Yuca
- 1 libra de Plátano amarillo
- Pisca de sal

Las cantidades dependen de los platos a preparar. Porque un kilo de bocachico son aproximadamente entre 2 a 3 pescados. Entonces por cada kilo de pescado se le agrega una libra de verduras.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Describa los elementos asociados a la preparación, pesca y/o elaboración artesanal (Ej: objetos y utensilios: instrumentos tradicionales o locales usados. En el caso de las preparaciones modos de servir y/o presentar el plato)
• Los palitos • El vijao • La olla Se sirve en hojas de vijao o plátano.

Describir el momento o momentos del día o del año y las condiciones en el que se preparan y consumen las preparaciones mencionadas. Evento o contexto en el que se cultiva, pesca, prepara y se consume el plato (Ej: Semana santa, todos los días)
Aquí en mi restaurante yo lo preparo dos veces por poco, o las personas me encargan para los fines de semana. O en ocasiones como día de la madre, semana santa, navidad, vacaciones es cuando mas se consume. Es un plato que tiende a ser costoso entonces no todos lo pueden comprar. El valor oscila entre los $20.000 a $25.000 depende del tamaño del pescado y de la época del año. Hay ocasiones en que el pescado es muy costoso porque se vuelve escaso.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.
La cocina es el lugar de aprendizaje y donde enseñamos a nuestros hijos ese amor por la cocina.

Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)
No que yo conozca

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados a la cocina y al consumo de alimentos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)
Los cantos tradicionales del municipio que son los ***"Cuandos"*** son los que ahora se relacionan con todo, si estamos comiendo nunca falta el que componga algo sobre el plato. O cuando es la subienda del rio eso nos pone muy felices y en los sitios que se vende el pescado se cantan canciones típicas del municipio.

Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Tengo un restaurante desde hace más de 10 años denominado "La cuchara de Sela", aquí prepara los mejores desayunos y almuerzos del municipio. Todas las comidas tradicionales las pueden encontrar aquí. Adicional participo en los festivales gastronómicos y ferias de emprendimiento que se organizan en el municipio.

Describir la información nutricional del plato o producto alimenticio (Si cuenta con ella) o mencionar en sus palabras porque considera que esta preparación y/o producto aporta a la seguridad y soberanía alimentaria. (Ej: aporta mucha energía, pero como se fermenta altera los sentidos de los consumidores)
El pescado aporta fosforo, omega 3 ayuda a mejorar los problemas de salud relacionados con la circulación. Para los niños y mujeres embarazadas el pescado les ayuda en la formación del feto y del bebe.

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.	
a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?	La yuca y el plátano se cultivan en el campo o también en las huertas caseras. Prácticamente son verduras que todo el año están disponibles.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	La yuca y el plátano no presentan particularidad. El pescado si tiende a ser escaso acá en la ciénaga ya no se consigue el bocachico criollo bueno o ideal para la viuda. O los que se encuentran son muy pequeños.
c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?	El pescado se debe salar y colocar al sol tres o cuatro días antes de la preparación. El plátano debe estar pinton no puede ser ni muy verde ni maduro.
d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	El día de la preparación el pescado ya debió haber estado al sol días antes para que este seco y salado.
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Se sirve en hojas de vijao o plátano.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	Oramos dando gracias a Dios por proveernos el alimento.
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes.	Yo el pescado se lo compro directamente a los pescadores de san Rafael y buena vista ellos pasan por las calles ofreciendo. La yuca y el plátano la traemos de una finca en sabana o la compro en la tienda.

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	X
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	Más que a la preparación es a su conservación. Se deben tener en una temperatura adecuada porque si no se dañan.

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?		Hijas
					Hijos X
					Nietos/as
		No			Vecinos
					Hermanos/as X
					Otros X Sobrinas X

¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la seño Alejandrina Pérez aprendió a hacer el masato de

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

maíz de su mama, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacia este masato porque a su esposo Raimundo le gusta mucho, y en cada celebración se prepara esta bebida, así ella ha venido haciendo en el transcurso de su vida)

Aquí ya hay muchas recetas que no se han preparado más porque realmente a la juventud de ahora no le gusta lo tradicional. Muchos aprenden muchos artes o estudian una carrera pero de la cocina muy poco. Somos afortunados los padres que vemos en nuestros hijos los que pueden continuar con un legado. Yo a mis 50 años todo lo que se es de mi mamá, la señora Ana Rosa, y mis tres hijas saben de mí y de su abuela. Pero la mayoría de los jóvenes se inclinan por las artes, por la medicina, por usar las redes sociales pero por rescatar y guardar nuestros saberes y nuestras tradiciones.

Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la cocina tradicional de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. (Ej: creó un taller de saberes para enseñar a los más jóvenes. Cuenta con una huerta casera por medio de la cual se hace el trueque de alimentos, etc)

Yo le enseño a mis hijas, a mis sobrinas para que el día que yo no este ellas pueden continuar con mi legado.

3. **COCINAS EN RIESGO.** Describa los productos alimenticios tradicionales, preparaciones, técnicas y demás saberes asociados a la cultura culinaria que se puedan estar perdiendo o ya han desaparecido pero que son representativos usted, comunidad y/o región.

Mencione los productos y preparaciones de la región que se han perdido o se están perdiendo y por qué.
Dulce delicado, ya las personas antiguas que lo hacían no están y nadie aprendió la técnica para que no se corte. Es un dulce a base de arroz pero que ya no lo hacen.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué
• Chicha fermentada, se dejaba en tinajas por varios días y entre más los días más rico era • De la caña se sacaba la panela, y de la panela el guarapo, una bebida que se consumía por limonada pero como el trapiche está abandonado y ya no se consigue la caña ya no se prepara.

¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

Enseñar lo que hemos aprendido de nuestros antepasados a nuestros hijos y familiares para continuar con las tradiciones.

	Nombre	Rol en la práctica
Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos, amigos, describe su rol por favor)	Rosario Lizaraso	Cocinera del merendero otro restaurante tradicional.
	Maritza Sayas	Cocinera tradicional

Forma de transmisión	X	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?		Si
		Escrita		X	No

Observación:

Si la es respuesta en "No", lo invitamos a realizar fotografías o video donde se evidencie el plato el proceso de preparación, productos y la preparación finalizada y enviarlas a gastroherencia@mincultura.gov.co

Si la respuesta es "Si" por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurante, producción de insumos para llevar a vender a las plazas de mercado, rutas culinarias, eventos, puesto de venta en otros espacios como las calles, etc.)	
Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	Restaurante "LA CUCHARA DE SELA"
Teléfono	3233771414
Dirección	CR 6 CL 12 51 Barrio 20 julio

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co

¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Viuda de pescado, asados, platos corrientes. Viudas de carne y cerdo, ahumados, pescado frito, pescado en cabrito entre otros tradicionales y corrientes.
Presentación del producto	Unidad
Dirección	CR 6 CL 12 51 Barrio 20 julio
Teléfono	3233771414
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: _X_ No me interesa: __

Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	

¿Tiene alguna observación adicional?

¡Fin de la ficha!

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia
Conmutador: (+57) 601 342 4100
Línea Gratuita: (+57) 01 8000 938081
www.mincultura.gov.co

Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co