

Caracterización de las cocinas tradicionales de Barrancabermeja, Santander

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 Barrancabermeja, Santander.

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

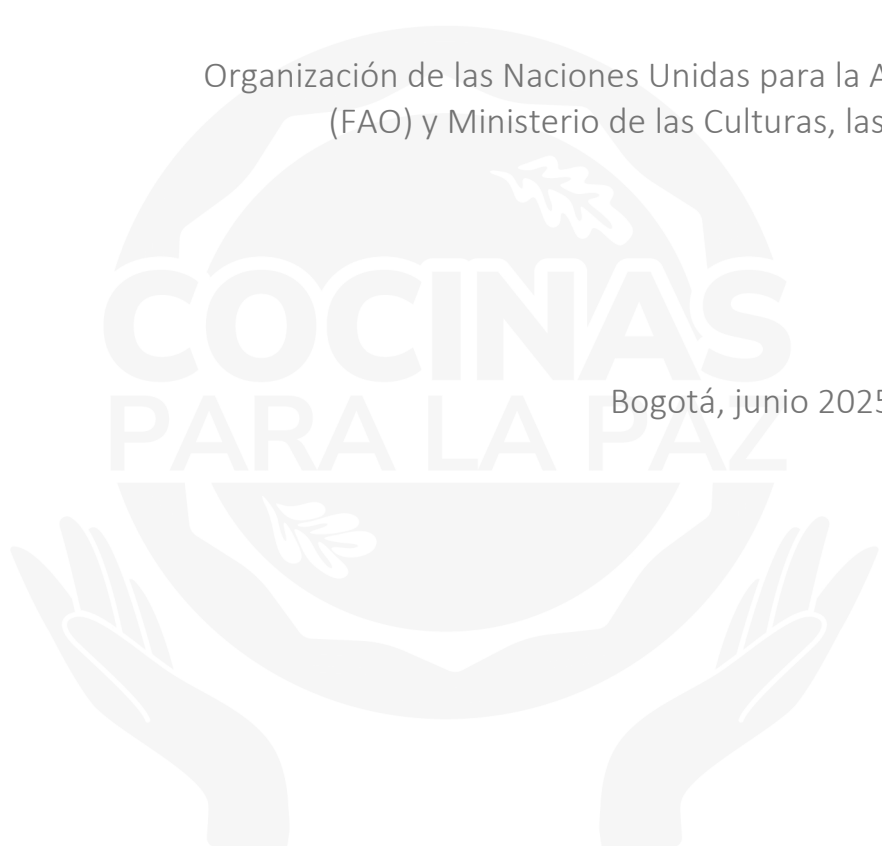




Tabla de contenido

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.....	12
1.2.1. Fuentes de información utilizadas	12
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	20
3. Resultados del proceso de caracterización	27
3.1. Mapeo de actores	28
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados.....	31
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos 32	
3.2.2. Preparación de los alimentos.....	39
3.1.1. Consumo de alimentos, hábitos y reglas	46
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales.....	50
3.4. Género y cocinas tradicionales.....	52
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas	55
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas.....	66
3.6.1. Preparación tradicional del Bocachico frito sudado	68
3.6.2. Preparación tradicional del Sancocho Trifásico	73
3.6.3. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas	77
4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados 78	
4.1. Dotación física.....	79
4.2. Fortalecimiento de capacidades	80
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales	83
5. Recomendaciones.....	85
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	86
5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales.....	88
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	90





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*..... 91

6. **Documentos consultados**93

7. **Anexos**95





Tabla de gráficos

Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales 2024 y 2035 del municipio de Barrancabermeja, Santander.	17
Gráfico 2. Distribución de la población de Barrancabermeja, Santander por sexo	18
Gráfico 3. Proyección de población étnica el municipio de Barrancabermeja, Santander....	18
Gráfico 4. Indicadores de postconflicto en el municipio de Barrancabermeja, Santander. ...	19
Gráfico 5. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA	20
Gráfico 6. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024	23
Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Barrancabermeja.	34
Gráfico 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos	41
Gráfico 9. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	55
Gráfico 10. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	56
Gráfico 11. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento	57
Gráfico 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales	57
Gráfico 13. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	58
Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	59
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	60
Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	60
Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	61
Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	62
Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	62
Gráfico 20. <i>Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.</i>	63
Gráfico 21. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso	64
Gráfico 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	65



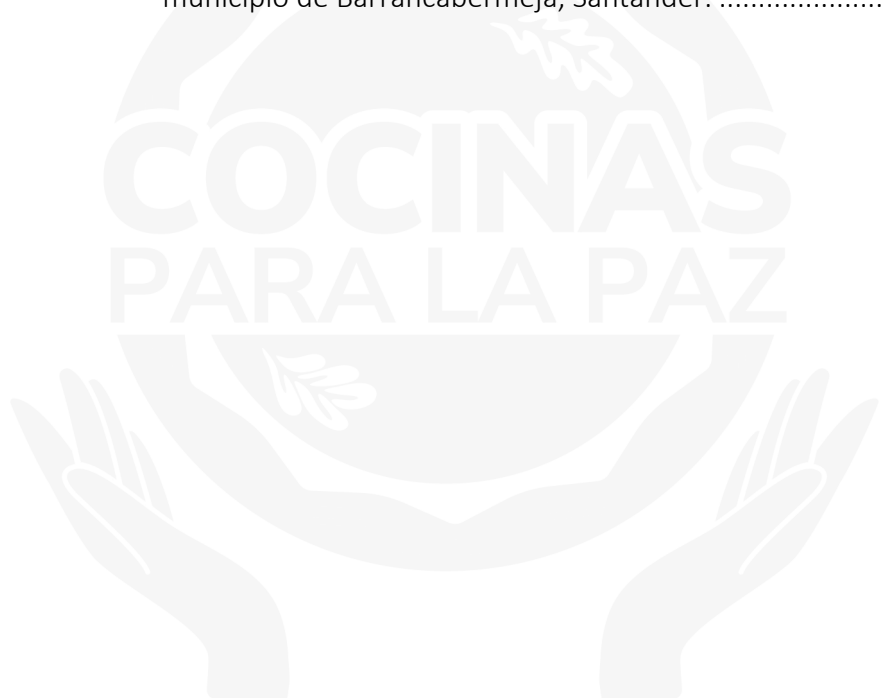


Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local	34
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales	35
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.....	37
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias	41
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias.....	42
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	43
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo	47
Tabla 8. Información general de la preparación del Bocachico frito sudado Barranqueño ..	69
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bocachico frito sudado.....	71
Tabla 10. Información general de la preparación del Sancocho trifásico	74
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho trifásico	76

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.....	13
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.	29





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 las 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 fin de avanzar 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 Barrancabermeja. 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 en aras 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 Barrancabermeja, 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.



COCINAS
PARA LA PAZ



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 Barrancabermeja, Santander.

Así pues, este reconocimiento es para:

Participantes del municipio de Barrancabermeja

Amanda Páez Rodríguez, Claudia Patricia Flores Flórez, Domingo José Ledesma Carvajal, José Adolfo Bernal Fonseca, Judith María Gutiérrez Videz, Luz Elena Suárez Rondón, Magola Ahumada Murillo, María Eugenia Artunduaga Taborda, Martha Lucía Piña Peñuela, Mercedes Villamizar León, Robert José Acevedo Rojas, Rosalía Campo Lara, Rosiris Quiroz Chacón, Zoraida Agámez Rodríguez, Carolina Castro Devia, Manuela Sidray De Sierra, Nicolasa Concepción Jiménez Pérez, Stefanny Julieth Alvarado, Yairciño Amarís Monsalve.





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





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 Barrancabermeja. 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 Barrancabermeja.

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 Barrancabermeja 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.





2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada



PARA LA PAZ





2.1. Aspectos generales del municipio

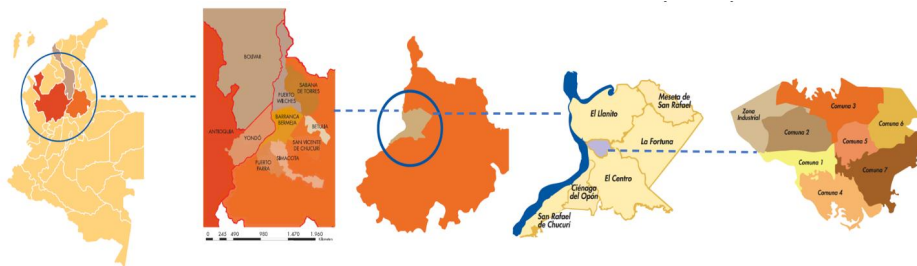
El municipio de Barrancabermeja, a través del Acto Legislativo 01 de 2019 ha sido categorizado como Distrito Especial, Portuario, Biodiverso, Industrial y Turístico, se encuentra ubicado en el departamento de Santander, en la región nororiental de Colombia. Está situado en la margen izquierda del río Magdalena, a una altitud de 75,94 metros sobre el nivel del mar (Barrancabermeja, 2024 -2027.).

El 2,24% del territorio corresponde a la zona urbana o cabecera distrital, la cual se encuentra localizada sobre el margen del río Magdalena, en las coordenadas 7° 3'43" latitud Norte, 73° 53' longitud Oeste. Esto nos muestra que la mayor parte de la extensión geográfica o territorial 97,76% corresponde a la zona rural.

El Distrito de Barrancabermeja limita al norte con los municipios de Puerto Wilches, Sabana de Torres y Girón, al sur con los municipios de Puerto Parra, Simacota y San Vicente de Chucurí, al oriente con los municipios de San Vicente de Chucurí y Betulia, al occidente el municipio de Yondó (Antioquia) por el Río Magdalena.

Según información suministrada por el Instituto Geográfico Agustín Codazzi IGAC, para el año 2023, en el Distrito de Barrancabermeja, se encuentran 75.367 predios de los cuales el 91,6% son urbanos y el 8.4% son Rurales, estos predios se encuentran distribuidos en 7 comunas en el sector urbano y 6 corregimientos rurales, clasificados en estratos socioeconómicos residenciales, comerciales e industriales (Barrancabermeja, 2024 -2027.).

Imagen 1. Mapa de Localización y división político-administrativa del municipio de Barrancabermeja, Santander



Fuente: tomado del Plan de Desarrollo Municipal de Barrancabermeja 2024-2027.

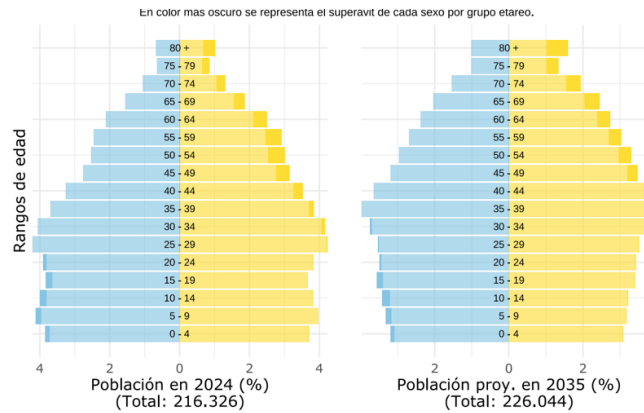
Respecto a su extensión, de acuerdo con la ficha territorial de SISPT (Ficha de caracterización municipal: Barrancabermeja. Terridata, 2022) el área del municipio cuenta con una superficie de 1.274 km². Con respecto al índice de priorización del territorio por inseguridad alimentaria, según los datos del Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE a partir de la escala de Experiencia de inseguridad Alimentaria (FIES), la prevalencia de inseguridad alimentaria para el municipio de Barrancabermeja es del 14,2% (2023).





Como se observa en el Gráfico 1 la estructura demográfica de Barrancabermeja revela un leve descenso en la fecundidad y natalidad, esto se refleja en la pirámide poblacional, donde el segmento de 0-4 años muestra una base que se reduce respecto a los rangos superiores.

Gráfico 1. Proyección de pirámides poblacionales 2024 y 2035 del municipio de Barrancabermeja, Santander.



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

El análisis de la pirámide poblacional revela una tendencia hacia el envejecimiento de la población en el periodo 2024-2035. Aunque el crecimiento total es moderado, la estructura por edades cambia significativamente, podemos observar en la imagen los siguiente:

- Reducción de la base: Menor proporción de niños y adolescentes, lo cual puede implicar una reducción de la natalidad.
- Aumento en población adulta y envejecida: Se observa un aumento en los grupos de edad entre 50-79 años, lo cual es típico de una transición demográfica hacia el envejecimiento.
- Mayor esperanza de vida femenina: Las mujeres continúan teniendo mayor representación en los grupos etarios más altos.

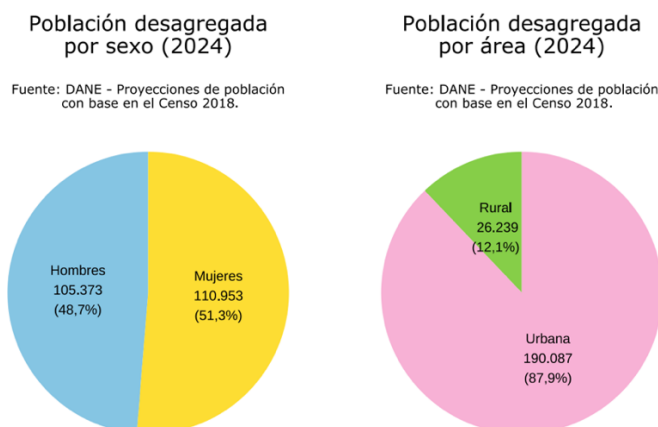
Lo anterior, demanda una acción coordinada entre entidades gubernamentales, sector salud, educación y planeación económica para anticiparse a los retos sociales y financieros que esto conlleva.

Según el (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, s.f.), Barrancabermeja tiene una población proyectada a 2025 de 217.742 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en el Gráfico 2:





Gráfico 2. Distribución de la población de Barrancabermeja, Santander por sexo

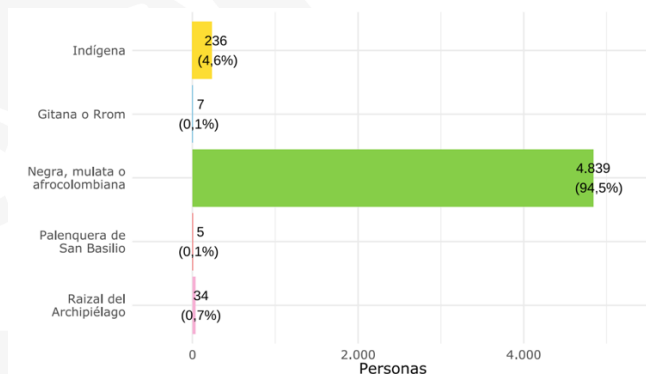


Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: Barrancabermeja. Terridata.

Según las proyecciones de la distribución poblacional por sexo se identifica un ligero predominio en las mujeres, con una representación del 51,3%, mientras que los hombres corresponden al 48,7% de la población que habita el municipio (DANE 2025).

El 2,37% de la población total de Barrancabermeja se identifica como perteneciente a algún grupo étnico. De este porcentaje, la mayoría (94,5%), se autorreconoce como afrodescendiente, mientras que el 4,6% se identifica como indígena y un 0,7% como raizal del Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina. Estos datos indican que dentro del grupo étnico el predominio corresponde a la comunidad afrodescendiente en el municipio, sin embargo con solo el 2,37% de la población que se identifica como perteneciente a algún grupo étnico existe una diversidad étnica y cultural relativamente limitada. (Barrancabermeja, 2024 -2027.)

Gráfico 3. Proyección de población étnica el municipio de Barrancabermeja, Santander.



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

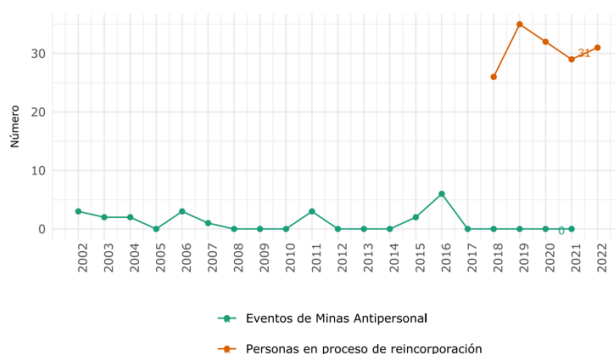




Según los datos disponibles, para el año 2021 en el municipio de Barrancabermeja, Santander, la proporción de la población migrante clasificada en el Sisbén frente a la población del territorio tiene un valor de 0.11, lo que implica que, solo una quinta parte de esta población tiene acceso a los servicios de salud y otros beneficios sociales (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022).

La tendencia observada en la cantidad de personas registradas en proceso de reincorporación a la vida civil muestra un aumento significativo entre 2018 y 2019, pasando de 26 a 35 personas registradas. Sin embargo, en los años 2020 y 2021, la cantidad de personas registradas se mantuvo estable en 31 personas. (ver Gráfico 4).

Gráfico 4. Indicadores de postconflicto en el municipio de Barrancabermeja, Santander.



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

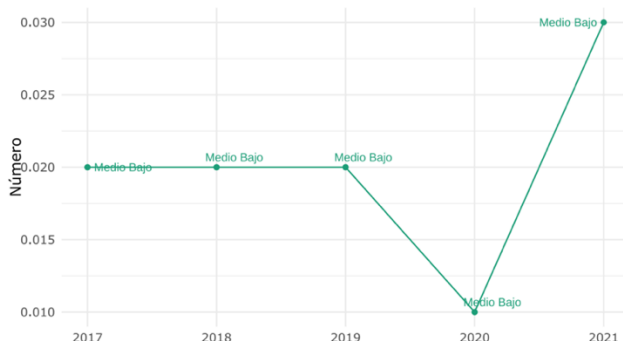
El aumento en el número de personas registradas entre 2018 y 2019 puede indicar un mayor interés o necesidad de reincorporación a la vida civil durante ese período. Por su parte, la estabilidad en el número de personas registradas en 2020 y 2021 puede sugerir que se ha alcanzado un punto de equilibrio en el proceso de reincorporación, o que hay factores que están limitando el crecimiento en el número de personas registradas.

El índice de incidencia del conflicto armado en el municipio de Barrancabermeja, Santander, experimentó un aumento significativo entre los años 2017 a 2019. En 2019, el índice se situaba alrededor de 0,02, lo que indicaba una baja incidencia del conflicto armado en la región. Sin embargo, para los años 2020, este índice paso de estar disminuido en 0,010 a 0,030 para el año 2021 como se sugiere en el Gráfico 5, lo que indica un incremento notable en la intensidad del conflicto armado en el municipio durante ese período. Este aumento puede estar relacionado con factores como la reactivación de grupos armados, disputas territoriales u otros eventos que contribuyeron a empeorar la situación de seguridad en la zona (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2022).





Gráfico 5. Índice de Incidencia del Conflicto Armado - IICA



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2022). Ficha de caracterización municipal: Barrancabermeja. 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 Barrancabermeja se encuentra en 0,84 indicando que presenta una concentración muy desigual, lo que puede indicar que una pequeña parte de la población tiene una gran proporción de tierras, mientras que la mayoría de la población tiene poco acceso a los territorios. 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, retomada de (Barrancabermeja, 2024 -2027.), se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria son en orden de mayor producción son palma de aceite, yuca, limón, plátano, y maíz.

Cultivos de mayor producción en la entidad

Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2 Primer cultivo	Palma de aceite	22.747,28	3,78
2 Segundo cultivo	Yuca	5.346,10	14,82
2 Tercer cultivo	Limón	2.242,60	7,95
2 Cuarto cultivo	Plátano	1.308,72	8,20
2 Quinto cultivo	Maíz	1.244,32	2,80

Fuente: UPRA

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

En el Plan de Desarrollo Distrital de Barrancabermeja 2024–2027 (Barrancabermeja, 2024 -2027.), se contemplan acciones claras para la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC). Estas se encuentran principalmente en el componente estratégico relacionado con la seguridad alimentaria y el desarrollo rural, y responden al compromiso del distrito con el reconocimiento del campesinado como sujeto de derechos. Acciones destacadas en el PDD de Barrancabermeja:

- Implementación de la Política Pública de ACFEC: Se establece el compromiso de implementar la política pública de ACFEC que ha sido construida colectivamente en el territorio y adoptada mediante acuerdos municipales.
- Fortalecimiento de organizaciones campesinas y étnicas: Se promueve el fortalecimiento de las formas organizativas de base, reconociendo su papel en la soberanía alimentaria, la defensa del territorio y la economía local.
- Promoción de sistemas agroalimentarios sostenibles: Se apoyarán modelos productivos sostenibles con enfoque agroecológico, privilegiando prácticas propias de la agricultura familiar y comunitaria.





- Acompañamiento técnico y productivo con enfoque diferencial: Se implementarán estrategias de asistencia técnica y acompañamiento con enfoque diferencial para mujeres rurales, comunidades afrodescendientes e indígenas.
- Comercialización campesina y compras públicas: Se fomentará la participación de la ACFEC en esquemas de comercialización local, como mercados campesinos y compras públicas para programas sociales.
- Reconocimiento del campesinado como sujeto de derechos: El plan ratifica el compromiso del Distrito con la Declaración de Naciones Unidas sobre los Derechos del Campesinado y su inclusión como actores fundamentales del desarrollo.

Estas acciones reflejan un enfoque integral que articula producción, acceso a mercados, derechos colectivos, sostenibilidad ambiental y participación comunitaria.

Los documentos revisados indican que el municipio de Barrancabermeja mantiene una producción limitada en variedad de alimentos lo cual afecta el derecho humano a la alimentación.

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).

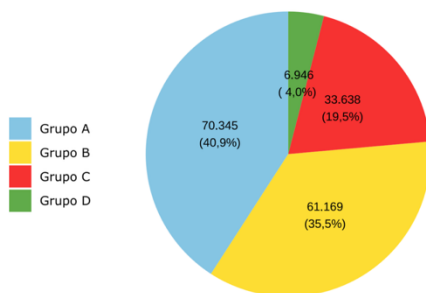
Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel municipal no se cuenta con información expresa de pobreza, no obstante,





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 40,9% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN, 35,5% se encuentra en el grupo B y 19,5% en el grupo C (ver Gráfico 6). Lo anterior, evidencia que la mayor parte de la población se encuentran en vulnerabilidad económica lo que manifiesta posibles dificultades en el acceso económico para los alimentos.

Gráfico 6. Distribución de registros en SISBEN IV, corte 2024



Registros en SISBEN IV, 2024	
Fichas	59660
Hogares	65527
Personas	172098

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

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ENCV) en el 2023, 14 de cada 100 hogares del municipio de Barrancabermeja 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 bebidas 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 bebidas 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). Sin embargo, pese a las reducciones globales, persisten las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%) y en departamentos como La Guajira (26,1%), Boyacá (13%) y Amazonas (16,6%); Para el caso del departamento de Santander presenta varios desafíos, especialmente en la población infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015):

- Desnutrición crónica (retraso en talla): prevalencia nacional: 10,8% en niños menores de 5 años. Región Oriental (incluye Santander): 9,5%, inferior al promedio nacional.
- Anemia de 6 a 59 meses: Nacional 24,7%, en la región Oriental 23,8%, deficiencia de hierro de 1 a 4 años a nivel nacional 14,8% región oriental 8%.
- Deficiencia de vitamina A niños de 1 a 4 años: 27,3% a nivel nacional. Región Oriental: 18,3%.
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional. Región Oriental: 38,4%, reflejando una alta prevalencia en Santander.





- Estos datos evidencian la necesidad de implementar políticas públicas focalizadas en Santander para mejorar la nutrición, especialmente en niños y mujeres en edad fértil. Acciones como programas de suplementación, fortalecimiento de la seguridad alimentaria y promoción de la lactancia materna son fundamentales para abordar estos desafíos.
- Sumado a los problemas de malnutrición por déficit, el país enfrenta desafíos por las expresiones de malnutrición relacionadas con el exceso, que se refleja en el importante incremento de sobrepeso y obesidad, en todos los grupos poblacionales. En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad pasaron del 4,9% en 2005 al 6,3% en 2015, con mayor afectación en los niños y niñas que se encuentran en el departamento de San Andrés (18.1%) y Boyacá (10,2%).

Según los datos disponibles de la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (ENSIN) 2010 y 2015, la región Oriental, que incluye al departamento de Santander, experimentó un aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil, siendo mayor en la región oriental (6,7%) que el promedio nacional (6,3%).

En los resultados según la ENSIN 2010 para la región Oriental incluye el departamento de Santander, la población adulta (18 a 64 años de edad), presenta una prevalencia de malnutrición por exceso (sobrepeso y obesidad) del 35,5% (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 Oriental que incluye el departamento de Santander es del 37,7%, presentando un aumento en 2,2 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, entre ellos, el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura de acueducto es del 100%. ((DNP)., 2022). Para el caso del alcantarillado se encuentra para el año 2022 una cobertura de alcantarillado del 83,88%, No se dispone de datos discriminados en urbano y rural. ((DNP)., 2022)

Por otra parte, dentro de los aspectos importante en la adecuación de la alimentación, la cultura alimentaria tiene un papel central, pues se encuentra estrechamente relacionada con las formas en que las comunidades se garantizan una alimentación nutricional y culturalmente adecuada, en el marco de relaciones sociales, culturales y ambientales en que se desenvuelven.





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.

Elementos claves para la sostenibilidad será la posibilidad de que en el municipio la producción de alimentos se dé mediante sistemas sostenibles como la agroecología, el desarrollo de procesos de formación para la producción, comercialización, intercambio y transformación de alimentos provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria y los procesos organizativos de los mismos. Con la información mencionada en este apartado se busca presentar un análisis general del estado del derecho humano a la alimentación, a la luz de cada una de sus dimensiones, que complemente 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 19 personas del municipio, 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 1. Mapeo de actores del municipio de Barrancabermeja.



Foto de Marcela Madarriaga

En el

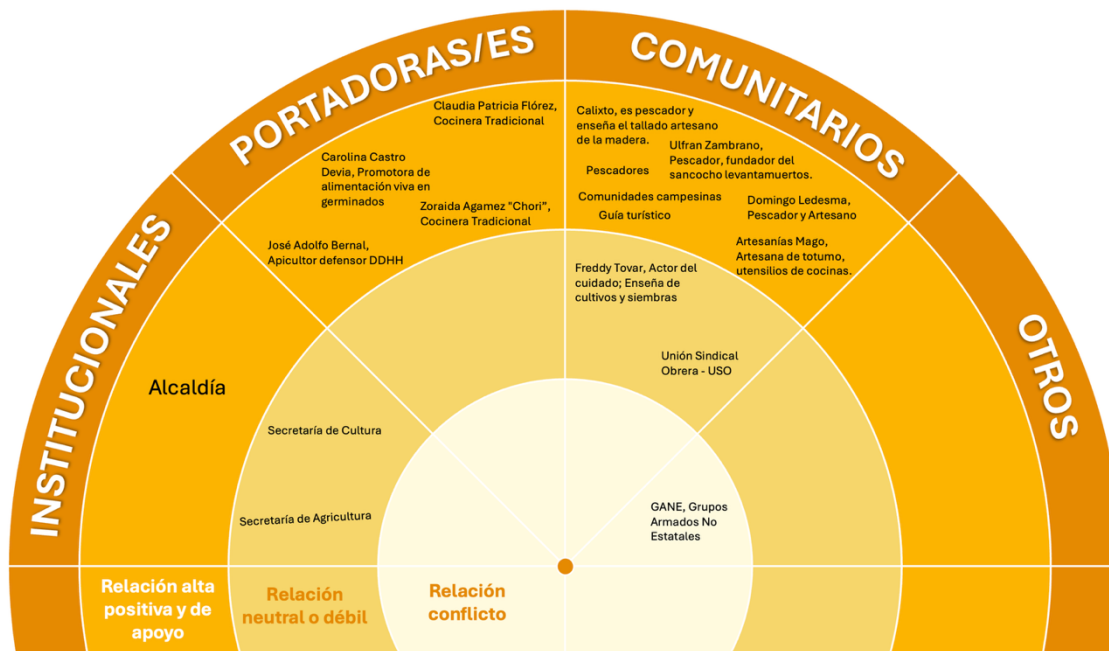
Esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio.

En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, los actores comunitarios se posicionan como actores estratégicos en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la mayoría corresponde a personas relacionadas con la pesca y artesanía, los vínculos identificados reflejan apoyos orientados al fortalecimiento de capacidades técnicas en áreas importantes de las cocinas tradicionales. Asimismo, se identifican lazos fuertes e importantes con las portadoras/es de conocimientos, entre las cuales destacan las cocineras tradicionales, contribuyendo también al Patrimonio Alimentario y Culinario, mientras que uno de ellos desarrolla prácticas como la apicultura y defensa de los derechos humanos. Los vínculos identificados reflejan apoyos orientados al impulso de iniciativas productivas, mediante el acompañamiento técnico por parte de actores como comunitarios y/o con portadores el conocimiento. 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 Barrancabermeja, Santander.



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 con la institucionalidad 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 Agricultura, derivadas de la carencia de incentivos y acompañamiento a proyectos productivos. 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 a la presencia de Grupos Armados No Estatales (GANE). La industria petroquímica 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.

El análisis del mapeo de actores en Barrancabermeja 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 industria petroquímica y los monocultivos, 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



Foto de Marcela Madarriaga

“

Aquí la gente acostumbra a cocinar en reuniones familiares, en fiestas, en cumpleaños o cuando hay eventos especiales. También en bingos o actividades del pueblo.

”

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 7 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 en color café); en menor proporción, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos (representados en color azul), es decir que provienen de espacios como los ríos, las ciénagas y quebradas.

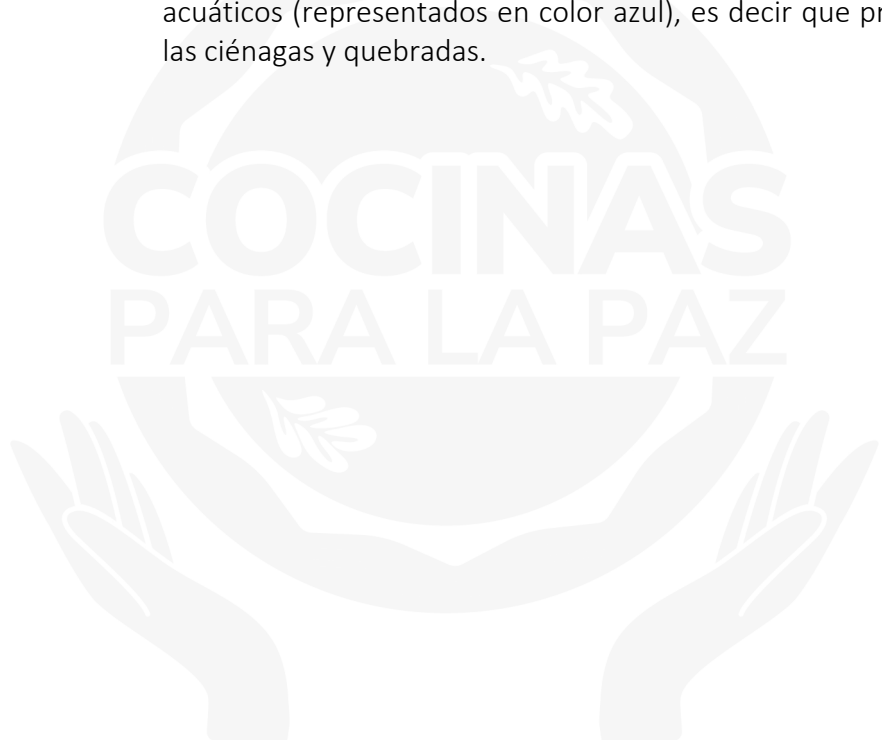




Gráfico 7. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Barrancabermeja.

Guayaba Dulce, Guayaba Agria, Toronja, Mango, Guama
 Mandarina, Algarrobo, Res, Cerdo, Pollo Huevos, Leche, Yuca, Plátano, Ñame
 Sábalo, Coroncoro, Bagre, Bocachico, Pato Real
 Quesos, Cuajadas, Pepino, Habichuela, Tomate
Tortuga, Doncella, Manatí, Dorada, Blanquillo
 Mandarina, Limón, Toronja, Naranja, Habichuela
 Pimentón, Cilantro, Cebolla En Rama, Miel, Tilapia Roja
 Toronjil, Hierbabuena, Limonaria, Manzanilla
 Pepino, Tomate, Pimentón, Lechuga, Cebolla Larga
 Ahuyama, Bore, Naranjas, Limones, Guanábana
 Cacao, Aguacate, Frijol, Piña, Totumo
Barbudo, Picuda Cachama, Ají

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

	<p>¿Principalmente de dónde provienen los alimentos usados para la elaboración de las preparaciones culinarias locales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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, el río Magdalena y demás cuerpos de agua locales lo que representa una ventaja con respecto a las personas de las ciudades. - Indican que alimentos como la yuca y el plátano, que hacen parte de las preparaciones culinarias, son producidos en el territorio.
	<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Varias veces al año: cítricos, plátano. - Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: yuca. - Anualmente: aguacate y peces de acuerdo con la subienda del río. <p>Los alimentos usados en las preparaciones tradicionales vienen de cultivos cercanos, huertas, montes y ríos. Algunos se siembran en patios o parcelas, otros se recolectan o cazan en el monte, y varios se pescan en las ciénagas y el río. Aunque muchos productos todavía se consiguen incluso a diario, algunos animales y peces son cada vez más escasos por la contaminación, la sobrepesca o porque ya casi no se cazan. La disponibilidad depende del clima, la temporada y del cuidado que se tenga con la naturaleza.</p>
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 secundarios a los monocultivos y practicas ganaderas extensivas 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.

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 Barrancabermeja frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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 - Pesca artesanal, que se desarrolla con el uso de métodos tradicionales como redes, anzuelos y trampas para capturar peces en ríos, lagunas, manglares y/o el mar. - Recolección de alimentos silvestres; métodos tradicionales de pesca y caza.
	<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los hombres se dedican al trabajo de campo, pesca, caza, recolección de alimentos y las mujeres se dedican al hogar, a la cocina y algunas se dedican al cuidado de huertas caseras. - 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 en la producción agropecuaria debido a que las mujeres tienen menos acceso a recursos como la tierra, el crédito y otros factores productivos. - 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 asumen las tareas de cuidado de la tierra y limpieza de taruya o buchón de agua.
- Las mujeres se dedican al cuidado y limpieza de huertas caseras.

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 **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia.** 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 2. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Barrancabermeja, Santander.





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 Barrancabermeja en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos

	<p>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</p> <p>(Prefieren venderlos, intercambiarlos o compartirlos dentro de la comunidad).</p>	<p>Al indagar sobre el destino que se le da a la producción de alimentos locales, se encontró que la producción local del municipio de Barrancabermeja tiene dos fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se venden. - Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen
	<p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - En el caso de la pesca, los productos obtenidos en los cuerpos de agua son comercializados de manera directa por parte de los pescadores a consumidores directos del municipio en el mercado pesquero, a los restaurantes o intermediarios que comercializan en el municipio. - En los espacios cultivados se encuentran diversidad de alimentos como huevos, leche, yuca, plátano, ñame, ahuyama, bore, frutas (naranjas, limones, guanábana, guayaba dulce, guayaba agria, toronja, mango, guama, mandarina, algarrobo), carne de res, cerdo, pollo, quesos, cuajadas, hortalizas (pepino, habichuela, fríjol, tomate, lechuga, pimentón, cilantro, cebolla en rama), miel, peces (tilapia roja, cachama (estanques)), ají. De los anteriores, están escasos el algarrobo, la toronja y la guayaba agria, los demás ni abundantes ni escasos. - Espacios terrestres. Cacao, aguacate, guayaba, marañón, piña, totumo, cítricos (mandarina, limón, toronja, naranja), plantas aromáticas (toronjil, hierbabuena, limonaria, manzanilla), jobo, níspero silvestre, guayabilla, armadillos, ñeques, iguanas, guaguas, aves para caza como palomas o pisingos, cerdos de monte, venados, armadillos, aves, iguanas, babillas (en áreas limítrofes del bosque con cuerpos de agua), tortugas de tierra. De los anteriores, están escasos el marañón, el jobo, guayabilla, el níspero, armadillos, ñeques, guaguas, venados, cerdos de monte, babillas y tortugas. En la categoría ni escasos ni abundantes se encuentran los pisingos y, finalmente en el grupo de los abundantes están el cacao, aguacate, guayaba, piña, totumo, cítricos y plantas aromáticas. - Los principales productos que se obtienen de los cuerpos de agua son el sábalo, coroncoro, bagre, bocachico, pato real, tortuga, doncella, manatí, dorada, blanquillo, barbudo, picuda. De los anteriores se encuentran escasos el sábalo, el bagre, bocachico, pato real, doncella, tortugas, manatí (muy escasa, especie amenazada) y la picuda. Los demás se encuentran en condición de ni escasos ni abundantes.





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



Foto de Marcela Madarriaga

“

En la cocina tradicional usamos adobos naturales y distintos tipos de cocción como al carbón o al horno de barro. Saber dar con el punto exacto, el sabor y la textura, es un arte que se va perfeccionando con los años.

”

Participantes del programa Cocinas para la Paz.





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 Barrancabermeja clasificadas de acuerdo al espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 8 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 8. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos

Empanadas, Tamales, Chicharrones, Cabro Al Horno
Arroces, Desmechados, Guisados, Estofados, Asados
Consomé, Caldos, Bollos, Dulces, Sopas
Arroces Especiales, Quesos, Patacones, Embutidos, Ensaladas
 Viudas De Pescado, Pescado Frito Sudado, Sopas, Sancocho De Bagre, Consomé De Pescado
Cremas, Aromáticas, Mazamorras, Cubanas, Sancochos
Sopas, Cremas, Consomé, Caldos, Sancochos
Pez Al Cabrito, Pescado Relleno, Ahumado, Sudado

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 Barrancabermeja respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

	<p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</p> <p><i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Huerta, chagra, conuco - La plaza de mercado del municipio - Tienda - En La Rampa (lugar de varios puestos de venta de pescado).
	<p>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron dos 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sancocho trifásico. - Bocachico frito sudado.
	<p>Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio</p>	<p>Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que se realiza a través de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales, asegurando que el conocimiento pase de generación en generación. - Con la recopilación de recetas, técnicas y conocimientos a través de entrevistas y conversaciones con personas portadoras de las tradiciones culinarias.





		<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de talleres y clases prácticas para el fortalecimiento capacidades alrededor de las recetas y prácticas culinarias tradicionales. - Se ha realizado el registro de las preparaciones culinarias locales a través de videos y fotografías.
	<p>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</p>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zoraida Agámez "Chori". - Martha Lucia Piña Peñuela.

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 Barrancabermeja asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

	<p>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</p> <p><i>Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas</i></p>	<p>En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parrilla - Indio, calderos - Cucharón de palo - Palote - Totumos, cuchara de totumo - Hoja de bijao - Leña - Machete - Piedras - Ralladores - Cuchillos
	<p>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</p> <p><i>Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones</i></p>	<p>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 Barrancabermeja se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cucharón de palo ha sido reemplazado en muchas cocinas por cucharones de plástico o acero inoxidable. - El caldero de hierro o aluminio ha sido sustituido por ollas modernas antiadherentes.





- Los ralladores artesanales se usan cada vez menos, siendo reemplazados por procesadores eléctricos.
- Morteros por picadores tipo push.
- Leña ha sido reemplazada por estufas a gas o eléctricas en muchos hogares.

Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:

- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos.
- La presión que ejercen las medidas sanitarias que prohíben el uso de utensilios tradicionales.
- Ya no se produce la materia prima con la que se elabora el utensilio.
- Ahorro de tiempo para hacer las cosas.

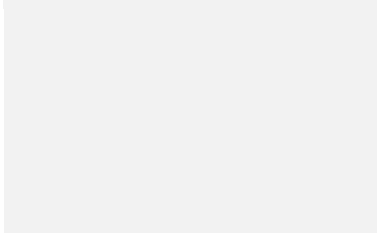
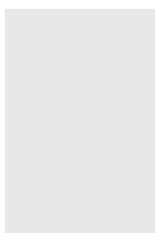
Espacios de las preparaciones culinarias

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:

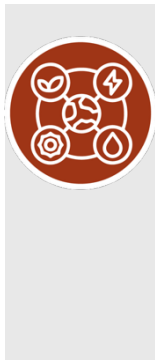
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Barrancabermeja relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

	<p>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron cocina y los espacios abiertos con fogón de leña.</p>
	<p>¿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</p>	<p>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.</p> <p>Se han presentado transformaciones en los espacios tradicionales de cocina, ya que antes las preparaciones se realizaban en cocinas abiertas, con fogón de leña y utensilios artesanales, muchas veces en patios amplios o espacios comunitarios. Ahora, estos espacios han sido reemplazados por cocinas cerradas, con estufas a gas o eléctricas, lo cual ha modificado el ambiente de</p>





preparación y los sabores que se obtenían originalmente, como el ahumado que daba el fogón. Estos cambios se deben a factores como la falta de tiempo, la búsqueda de comodidad y la modernización de las viviendas. Esto ha afectado las características esperadas de las preparaciones tradicionales, tanto en sabor como en el proceso mismo, que solía ser más colectivo y pausado.



¿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.
- Bloques de ladrillos.
- Agua.
- Hojas de bijao o de plátano.
- Leña.

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 ahumado, frito, guisado, el envoltorio en hojas de bijao o plátano, dulce, salmuera, son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja.

La portadora de la tradición asociada a la receta de Bocachico frito sudado, indica que su hija Heidi la apoya en todo el proceso de preparación, así como en la limpieza y atención a sus clientes. Ofrecen la preparación en su hogar. En el caso del sancocho trifásico, la portadora se encarga de elaborar las preparaciones ella sola.

Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos

En el proceso de caracterización, se identificaron las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio. Entre las amenazas más destacadas se encuentran la Incorporación de nuevas tecnologías, ya que la adopción de herramientas modernas ha llevado a la sustitución de utensilios tradicionales, lo que ha erosionado el carácter auténtico de las preparaciones. Además, la poca conciencia ambiental y el escaso compromiso con el uso sostenible de los recursos han contribuido a la disminución de ingredientes esenciales, como ciertos pescados que se capturan en tamaños muy pequeños, lo que afecta negativamente la biodiversidad. Así mismo, la modificación de recetas debido a la incorporación de nuevos ingredientes por





parte de las generaciones más jóvenes han transformado las recetas originales, lo que ha provocado una pérdida progresiva de la esencia tradicional de los platos.

Estas amenazas han tenido un impacto significativo en la preservación de las cocinas tradicionales del municipio, lo que ha llevado a una pérdida de la identidad cultural y gastronómica. Es importante abordar estas problemáticas para garantizar la conservación de las tradiciones culinarias y promover un uso sostenible de los recursos.





3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Marcela Madarriaga

“

La cocina no solo es una forma de ganarse la vida, sino también una forma de expresar amor y cuidado por los demás

Martha Piña, participante de los talleres del programa cocinas para la paz.

”





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 Barrancabermeja frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo

	<p>¿Quiénes consumen las preparaciones tradicionales del territorio (familia, comunidad, turistas etc.)?</p>	<p>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, incentivando por un consumo tradicional su ofrecimiento y venta a turistas que visitan el territorio.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos ocasionalmente o Periódicamente de acuerdo a los ciclos de cosecha u obtención de los alimentos como en el caso del sancocho trifásico y el bocachico frito sudado, se consumen a diario cuando hay abundancia, por ejemplo, con la subienda del río o con las cosechas.</p> <p>Los dulces locales también tienen una asignación especial en su consumo, usualmente son destinados a la semana santa y en el aniversario de Barrancabermeja.</p>





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 son más saludables porque se hacen con productos naturales, cultivados en la región, y no llevan tantos químicos como los alimentos procesados. Dicen que estos alimentos “nutren de verdad”, dan energía y ayudan a no enfermarse tanto. También mencionan que muchas de estas recetas incluyen plantas medicinales o ingredientes que ayudan con problemas como el dolor de estómago, la gripe o la presión alta. Además, aseguran que estas preparaciones son una buena fuente de hierro y otros nutrientes, por eso las consideran importantes para mantener la fuerza y el ánimo durante el trabajo diario, sobre todo en el campo. Comer lo que han comido siempre sus abuelos y padres, dicen, no solo cuida la salud, sino que también mantiene viva su cultura y su historia.

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, diabetes 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. Además, muchas personas ya no cocinan en casa como antes y eso ha cambiado la forma de alimentarse en las familias.

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 elaboración de compostaje y elaboración de subproductos.





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, identificaron acciones nulas o limitadas implementadas a nivel institucional para favorecer la preservación y promoción de las cocinas tradicionales. Por último, las personas participantes mencionaron que, los jóvenes no están mostrando interés en aprender y continuar la tradición de los saberes y prácticas de las cocinas tradicionales.





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.

Barrancabermeja, ubicada en el corazón del departamento de Santander, Colombia, tiene una historia que se remonta a varias décadas y siglos atrás. La ciudad, que actualmente cuenta con 102 años desde su fundación oficial en 1922, posee raíces profundas en la historia precolombina, cuando la zona era habitada por comunidades indígenas que aprovechaban sus recursos naturales.

Durante la época colonial, la región conservó su importancia por su ubicación estratégica en el margen del río Magdalena y su cercanía a las rutas comerciales. Sin embargo, fue en el siglo XX cuando Barrancabermeja experimentó un cambio decisivo con la exploración y explotación del petróleo, convirtiéndose en uno de los epicentros de la industria energética en Colombia. Este proceso impulsó su crecimiento económico y social, transformando a la ciudad en un importante centro industrial y energético, y moldeando su identidad como referente del desarrollo regional. Hoy en día, Barrancabermeja sigue siendo un símbolo de la historia económica del país, con una trayectoria marcada por su papel en la industria petrolera y su compromiso con el bienestar de su población.

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 Barrancabermeja 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 Barranqueña.





Imagen 3. Tercer taller cocina viva de niños, niñas y adolescentes en Barrancabermeja



Foto de Marcela Madarriaga

Dentro de sus principales celebraciones se reconocen las Fiestas del Sol, el Festival Nacional del Petróleo, el Festival de Acordeones del Río Grande de la Magdalena, y el Festival Nacional de Bandas Folclóricas. Estas festividades combinan música, cultura, gastronomía y tradiciones locales, celebrando la identidad de la ciudad. Las personas participantes a los talleres refieren que en el marco de estas fiestas los productos provenientes de la agricultura campesina y de los pescadores, así como las diferentes preparaciones tradicionales se ofertan en espacios que tiene lugar durante estos eventos.





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.

Durante celebraciones como la Semana Santa, el Festival del dulce, el Festival del sancocho en el Cincuentenario; el día del trabajo 1 de mayo; eventos y reuniones familiares; festival de El Llanito; 16 de julio en La Rampa; festival del sancocho levantamuertos; cumpleaños; ferias 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 Barrancabermeja, 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 sólo brindó un panorama general sobre el estado actual de estas expresiones culturales, sociales y gastronómicas, sino que también, visibilizó a las personas que promueven el arte, la cocina, el turismo gastronómico y los 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 20 personas, 8 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, siete (7) como emprendedores y emprendedoras, dos (2) como comerciantes y, con igual participación, una (1) persona para gestor cultural, una (1) persona para artesanos y una (1) persona como pescador (ver Gráfico 9).

Gráfico 9. 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 líderes sociales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Barrancabermeja. También, se evidencia la participación activa de gestores culturales, 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 10).

Gráfico 10. 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 11 se observa que diez (10) de las 20 personas participantes indican que se han dedicado más de 10 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, cuatro (4) personas refieren llevar entre 1 y 05 años de dedicación, cinco (5) personas tienen una trayectoria entre 5 y 10 años, y uno (1) inició 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.

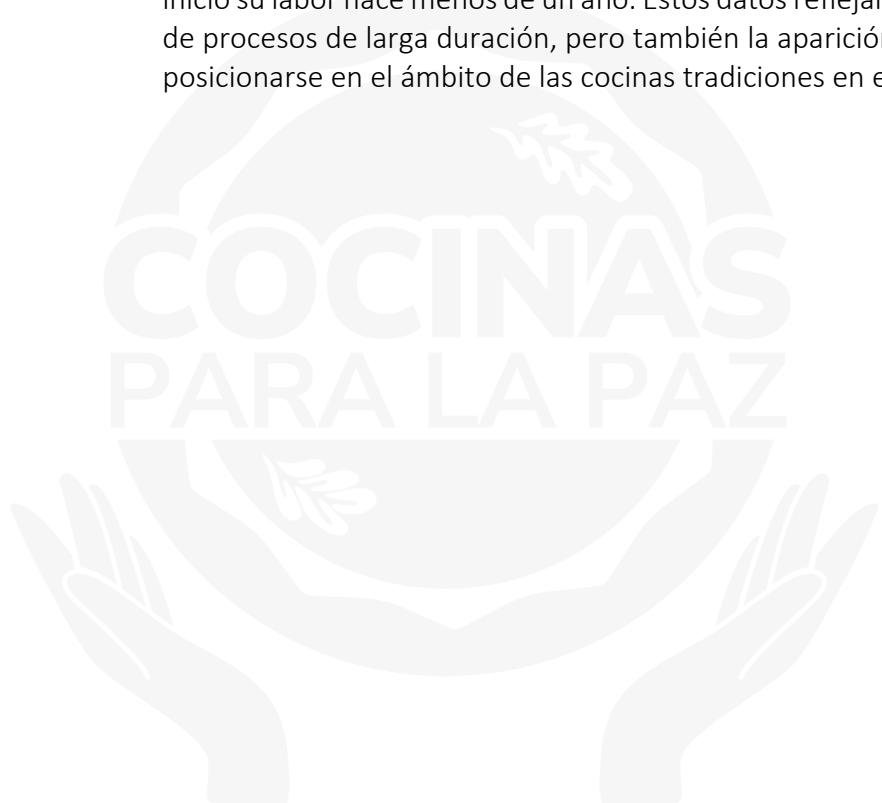




Gráfico 11. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



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 Barrancabermeja, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 12 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 9 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación equitativa en otras áreas, como la elaboración de dulces con tres (3) iniciativas, turismo, producción agrícola y pecuaria cada una con dos (2), en la elaboración de artesanías, emprendimiento, gestión cultural y la pesca y piscicultura cada una con una (1) iniciativa.

Gráfico 12. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



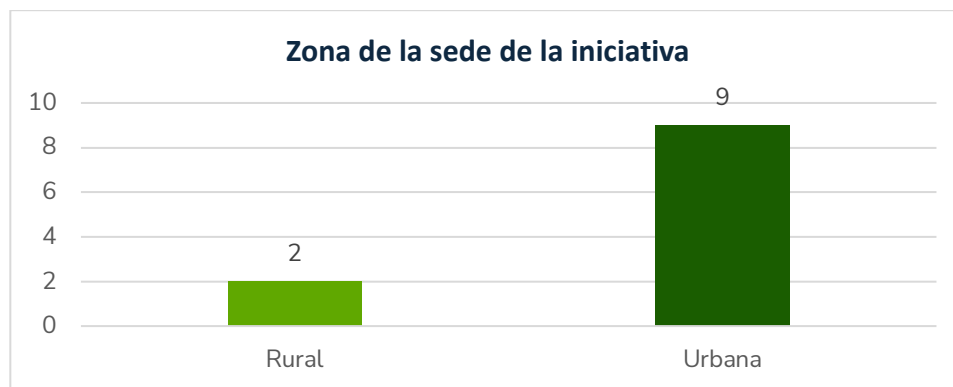
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





De las 11 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, nueve (9) de estas se encuentran ubicadas en la zona urbana y dos (2) en la zona rural, dejando en evidencia la presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 13).

Gráfico 13. 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 15 veces, tal como se muestra en el Gráfico 14. También se registra que once (11) personas mencionaron la participación de población campesina, mientras que tres (3) indicaron que la población que se hace partícipe de sus iniciativas representan distintas comunidades indígenas, para el caso de la población desplazada y en condición de discapacidad se encuentran representadas en dos (2) cada una, mientras que las restantes víctima del conflicto armado, NNA, madres cabeza de familia y comunidad en general en una (1) representación cada una, lo anterior evidencia la diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

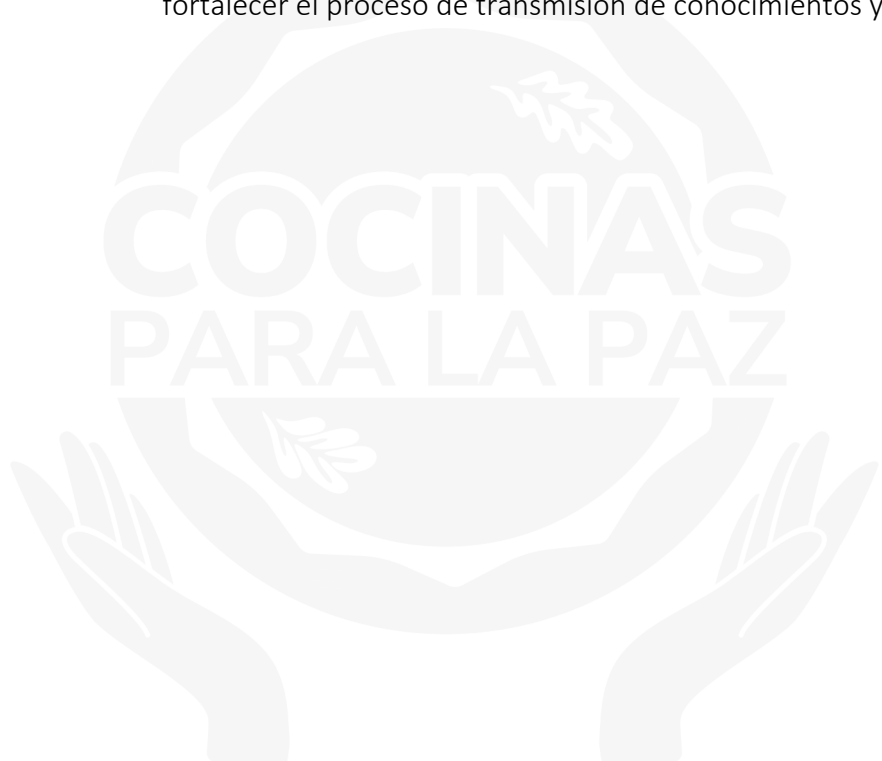
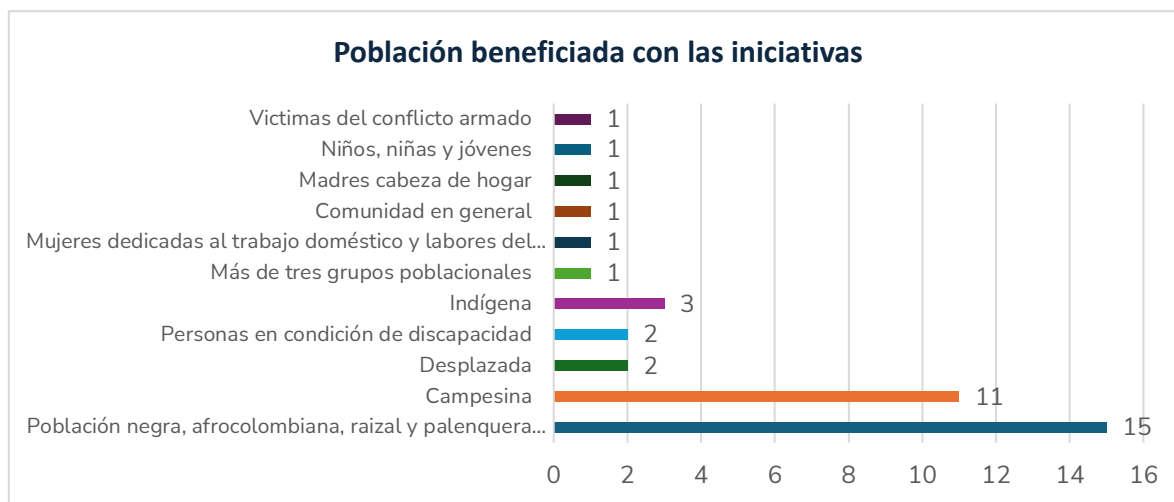




Gráfico 14. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



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 Barrancabermeja, 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 y el fomento del turismo rural, comunitario, gastronómico y cultural orientado a potenciar la visibilidad y comercialización de sus productos; También fueron abordados temas como el marketing gastronómico, formulación de proyectos con marco lógico, producción de productos agrícolas y cocina, las cuales refuerzan la necesidad de fortalecer sus iniciativas con el territorio.

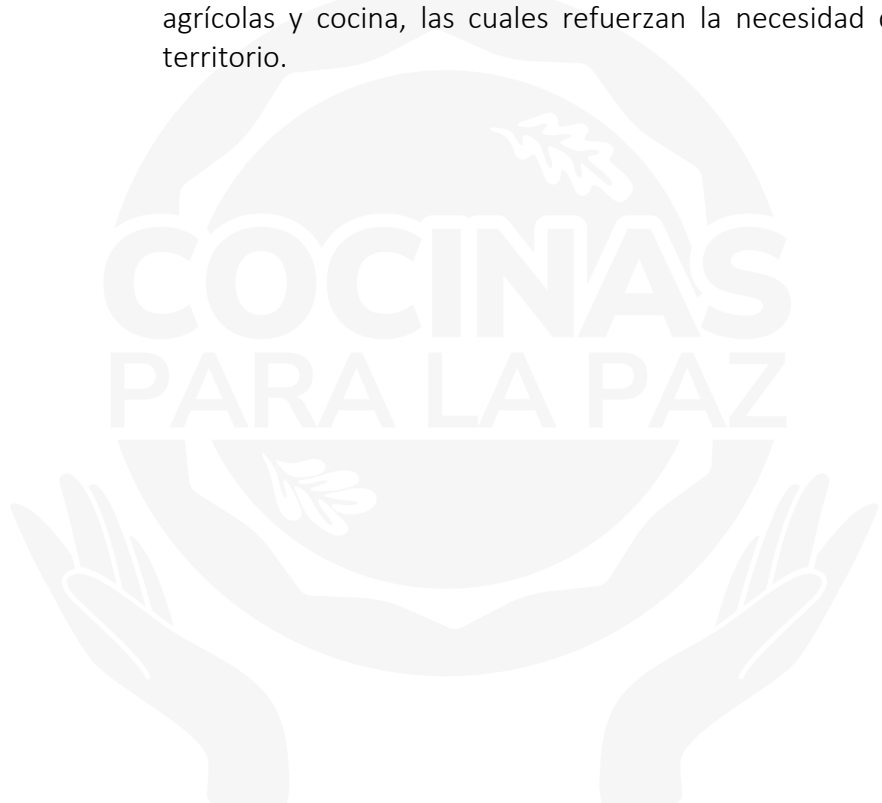
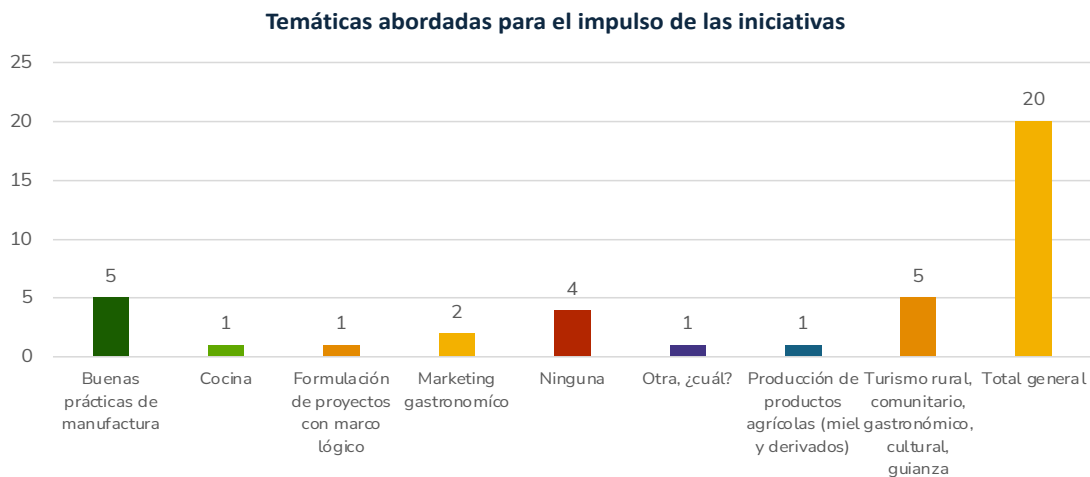




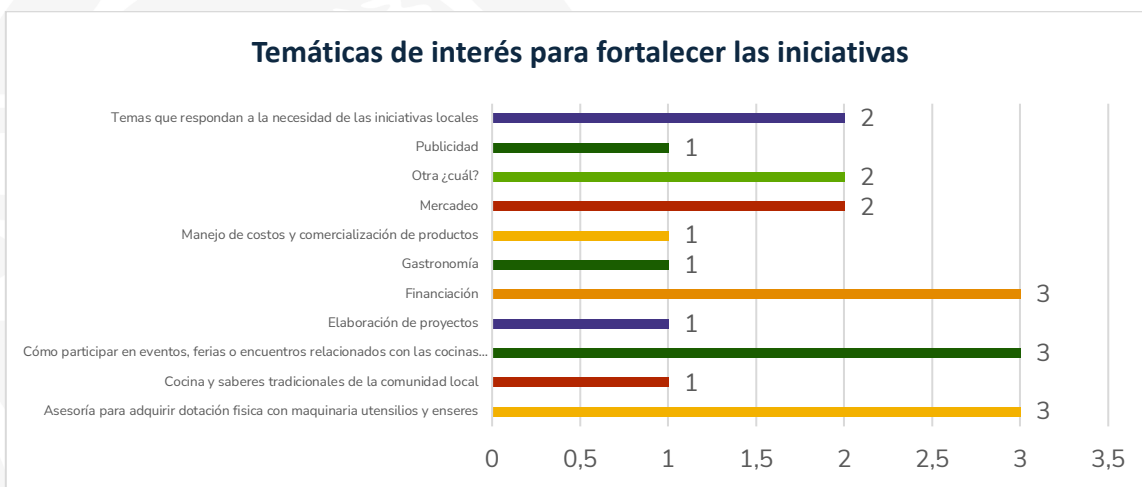
Gráfico 15. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



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, los temas más mencionados fueron financiación, como participar en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales y la asesoría para adquirir dotación física con maquinaria, utensilios y enseres fueron los más mencionados (tres veces), así mismo, las personas indicaron la demanda de contenidos que respondan directamente a las realidades y necesidades locales y de mercadeo (2 menciones cada uno). Además, se resaltaron otras temáticas clave como publicidad, manejo de costos y comercialización de productos, gastronomía, elaboración de proyectos y cocina y saberes tradicionales de la comunidad local (cada uno mencionado 1 vez) (ver Gráfico 16). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.

Gráfico 16. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

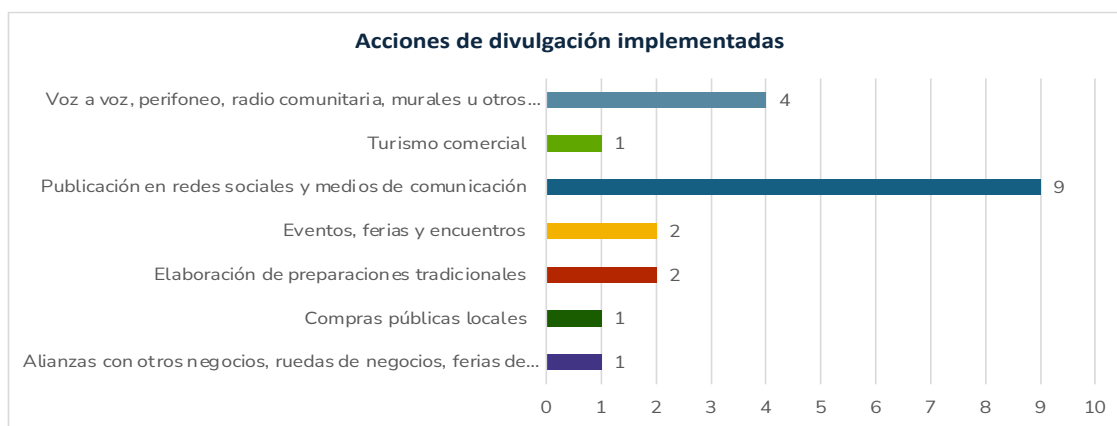




Acciones de divulgación de las iniciativas

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 17. 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. El voz a voz, perifoneo, radio comunitaria, murales u otros 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 participado en eventos, ferias y encuentros, fortaleciendo su imagen y facilitando la difusión en espacios y plataformas masivas.

Gráfico 17. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



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 20 participantes encuestados, 18 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que los dos restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario fuerte, 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.

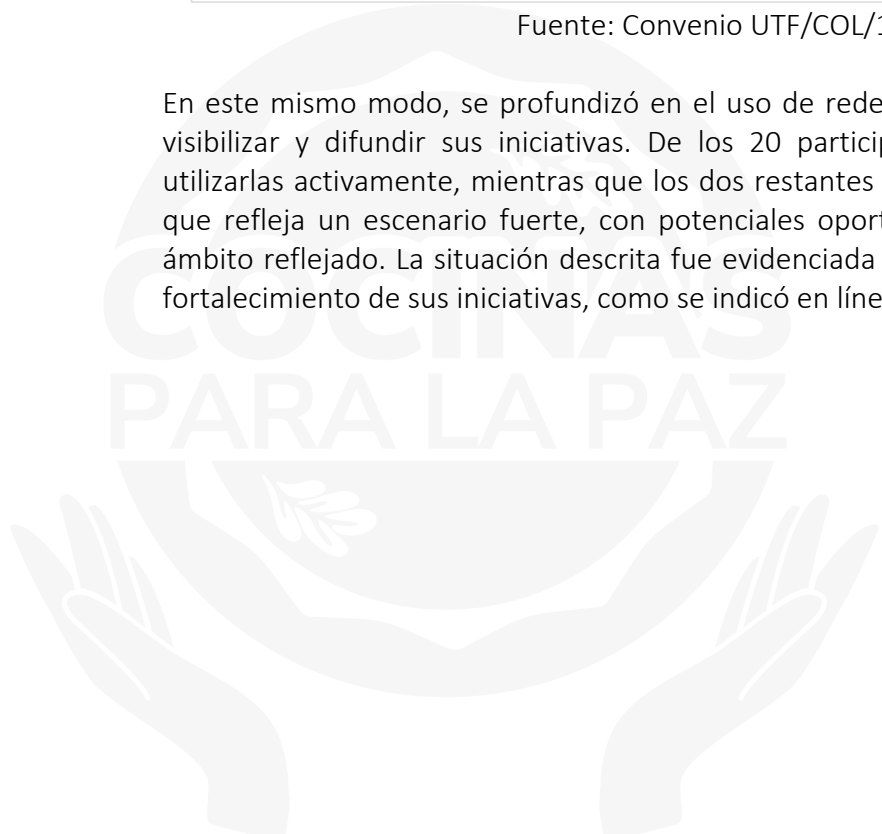
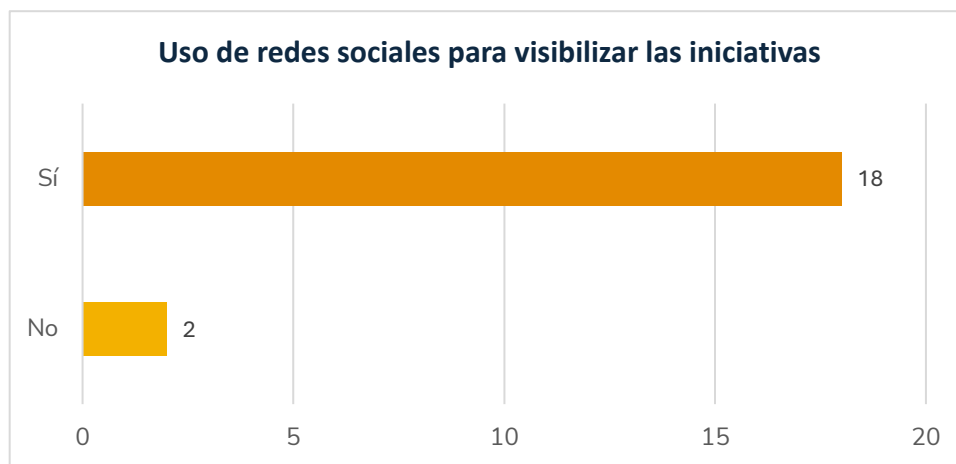




Gráfico 18. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen Facebook (17 menciones), funcionando como medio directo para difundir información, promocionar productos y mantener contacto con clientes. WhatsApp e Instagram fueron mencionados también como redes fuertes de difusión de información con 11 menciones cada una y se registró solo un caso de uso de TikTok y YouTube. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

Gráfico 19. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



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 Barrancabermeja, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 20. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, desarrollar o participar en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales, con tres (3) 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



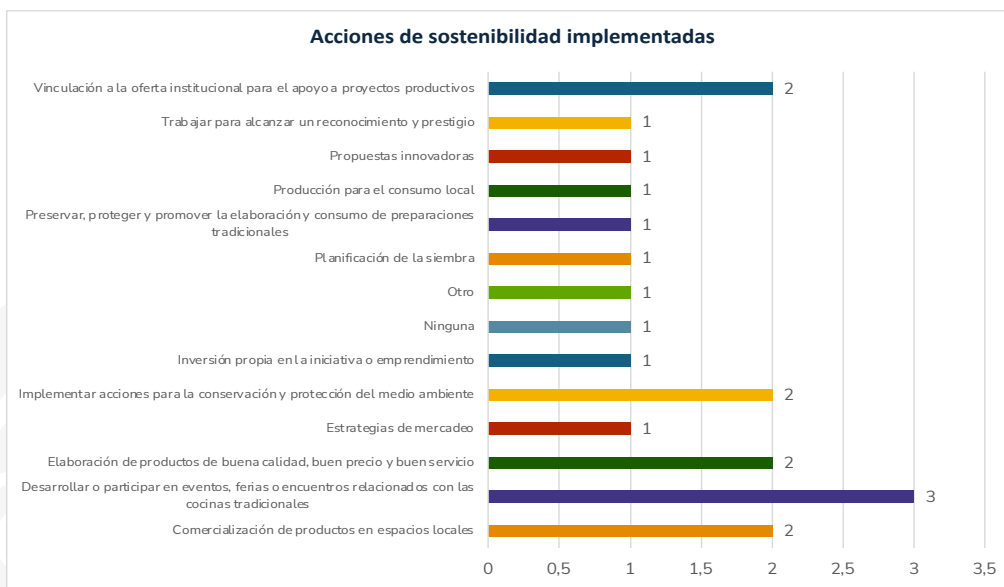


comunitarios a nivel local, así como la promoción del consumo de preparaciones tradicionales.

En segundo lugar, se destacaron la vinculación a la oferta institucional para el apoyo a proyectos productivos, así como Implementar acciones para la conservación y protección del medio ambiente, la elaboración de productos de buena calidad, buen precio y buen servicio, y la comercialización de productos en espacios locales cada una con una mención de 2 veces. 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 Inversión propia en la iniciativa o emprendimiento, producción para el consumo local, propuestas innovadoras, así como la implementación de acciones en trabajar para alcanzar un reconocimiento y prestigio y las estrategias de mercadeo. Finalmente, se mencionó la planificación de la siembra, preservar, proteger y promover la elaboración y consumo de preparaciones tradicionales. 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 20. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Iniciativas como fuente de generación de ingresos

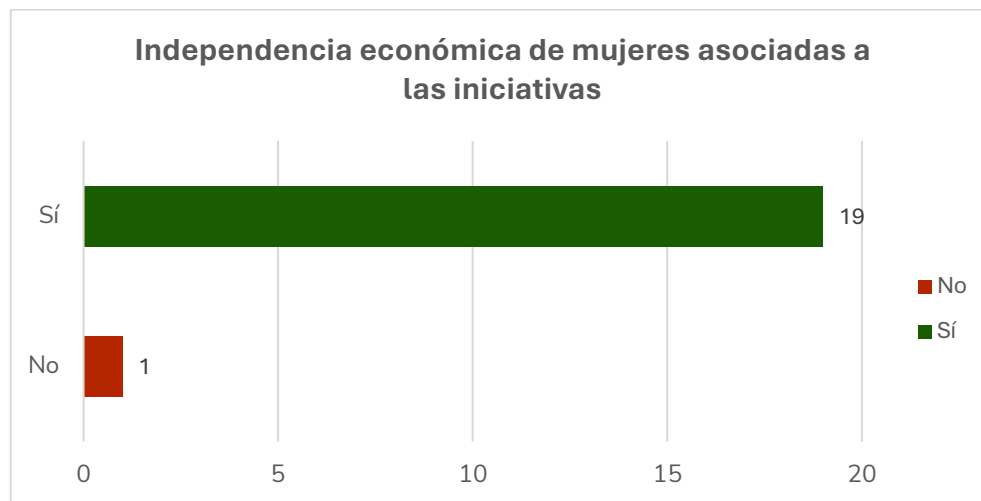
Dentro de los aspectos más significativos, indagados durante la caracterización de las iniciativas, se encuentra la identificación de aquellas asociadas a la generación de ingresos para las mujeres. Al evaluar el impacto económico, se encontró que 19 personas afirmaron





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 21. 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

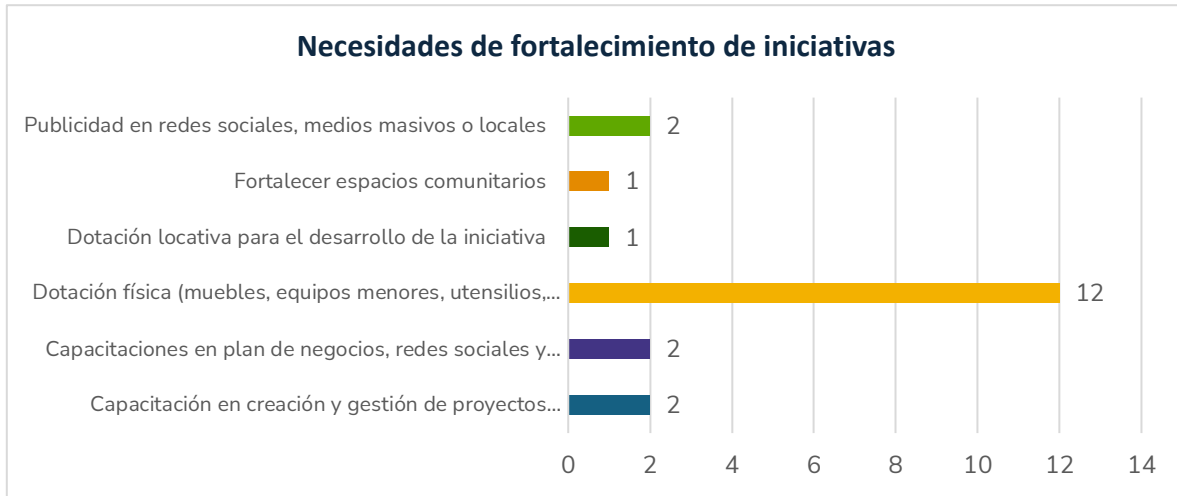
Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con 12 respuestas, esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre 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 creación y estrategias de proyectos, con dos (2) respuestas.

Por otra parte, un (1) participante mencionó la importancia del fortalecimiento de espacios comunitarios y finalmente, se identificaron otras necesidades concretas 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). 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 22. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Barrancabermeja, Santander.



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.



COCINAS
PARA LA PAZ

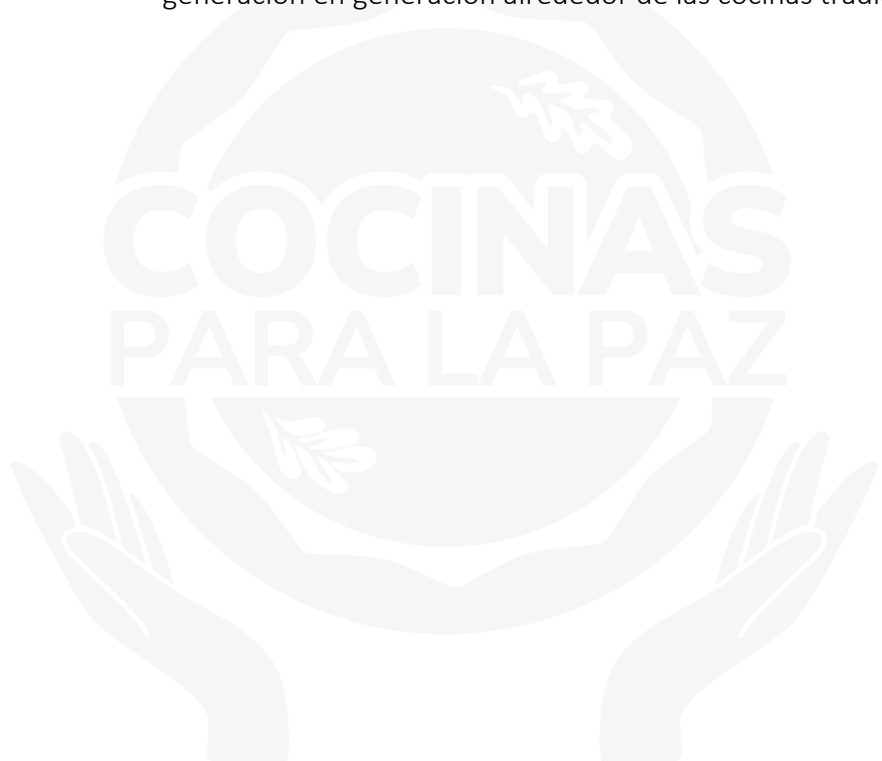




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también 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 transmitido de generación en generación alrededor de las cocinas tradicionales.





3.6.1. Preparación tradicional del Bocachico frito sudado



Foto de Marcela Madarriaga





Información general de la preparación del Bocachico frito sudado

Este apartado presenta información general acerca de la receta del Bocachico frito sudado, 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 Bocachico frito sudado Barranqueño

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La preparación corresponde a un plato fuerte el cual se somete a proceso de fritura y después de guisado. Es un plato muy versátil, consumido a lo largo del día, ya sea como parte del desayuno, almuerzo o cena. Esta preparación debe consumirse el mismo día en que se elabora.</p> <p>Aunque esta receta se prepara a lo largo de todo el año, su mayor consumo se da durante la época de semana santa, Sin embargo, es una tradición culinaria que no pierde vigencia y se mantiene vigente durante todo el año, pese a que se está viendo afectada la disponibilidad del Bocachico por las prácticas poco responsables de su captura, al no respetar la talla al momento de su pesca.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La preparación y consumo del Bocachico frito sudado se encuentra asociada a la identidad del territorio, ya que es un plato insignia de los pobladores Barranqueños.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Existen cantos y bailes tradicionales asociados a muchos temas del territorio. Por ejemplo, las personas cuando están sembrando y cosechando escuchan y tocan música. Sin embargo, para la preparación la portadora no refiere la práctica de alguna manifestación cultural específica.</p>





Zoraida Agámez Rodríguez, portadora de la tradición asociada a la preparación del Bocachico frito sudado.



Relato de vida

La historia de *Zoraida Agámez Rodríguez* es un testimonio de tradición y amor por la cocina. Desde muy joven, aprendió a cocinar de su madre y su abuela, quienes le transmitieron sus habilidades y tradiciones culinarias. Su madre, María Del Tránsito Rodríguez de Agámez, fue una figura fundamental en su formación. Pasaba horas en la cocina y en la finca, acompañando a su madre en todas sus actividades.

Recuerda con nostalgia momentos felices de su infancia, por ejemplo, rememora cuando estaba arrancando una mata de yuca y cortando achiote con su madre. La cocina, el patio y la finca eran lugares de aprendizaje constante. Desde niña, observaba a su madre y abuela mientras cocinaban, aprendiendo técnicas y recetas de manera natural. No había escuelas de cocina ni videos en línea, solo la práctica y la observación. Su madre le enseñaba mientras cocinaba, diciéndole "pásame tal cosa" o "lave esto", y así iba aprendiendo sin darse cuenta.

En las fiestas y reuniones familiares, la cocina era un lugar de encuentro y compartir. La familia se juntaba a cocinar y comer juntos, y los trabajadores de la finca también eran invitados a unirse. El sancocho era un plato especial que se preparaba en estas ocasiones, y todos se reunían a comer y disfrutar. En estos momentos, aprendía no solo a cocinar, sino también a valorar la importancia de la familia y la comunidad.

Sabías que...

Su primera experiencia culinaria fue la preparación del arroz colorado, que se ofrecía a la familia y a los obreros.





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bocachico frito sudado

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Bocachico frito sudado, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado *Zoraida Agámez* para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Bocachico frito sudado

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para la elaboración del bocachico frito sudado se emplea la técnica de <i>arrollado, frito, cocido y guisado</i>.</p> <p>El bocachico se coge en el río y lo primero es arreglarlo: se escama, se le sacan las tripas, se arrolla, se lava bien y luego se salpresa, que es echarle sal al gusto a la presa. Después se fritan. Antes al bocachico lo fritaban con el mismo “estripe” del pescado, o sea, de la tripa del pescado sacaban ellos la manteca para fritarlo. No se le echaba harina como algunos hacen ahora, porque eso lo que hace es emulsionar el aceite y no queda bien.</p> <p>Luego de frito, se pica cebolla, ajo, orégano, col, ají dulce y también se usa comino, que se compra entero, se tuesta y después se muele. A eso se le agrega aceite achiotado, que se hace cogiendo la pepita de achiot, echándola al aceite y dándole vueltas hasta que coja el color; eso es color natural, no como esos condimentos de ahora que lo único que hacen es enfermarnos.</p> <p>Con ese guiso se hace una cama en una olla, se pone el pescado frito encima y se le echa el resto del guiso por encima. Después se tapa con hoja de bijao y con algo que lo aprisione para que no quede aire y se cocine a fuego lento, hasta que quede como pastoso, bien jugoso. Cuando ya está casi listo, algunos le agregan extracto de coco, pero eso hay que hacerlo con cuidado, porque si lo echan de una vez, se corta. Para eso se raya el coco y el zumo que queda después de exprimirlo es lo que se le echa.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El cuchillo para arrollar el pescado. - Sartén para freír el pescado - Tabla para picar - 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 pescado con el guiso - Hoja de bijao o plátano. <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del pescado frito sudado, 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.</p>





Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo

Aunque en la vivienda hay cocina, la preparación del bocachico frito sudado se realiza en la estufa.

La señora Chori señala que las acciones que ha emprendido para fomentar y salvaguardar los conocimientos de las cocinas tradicionales se han desarrollado en cuatro 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, La Chori participa en espacios de formación que fortalecen las cocinas tradicionales involucrándose en espacios de diálogo y reflexión comunitaria como este, donde se comparte y se discute sobre la importancia del Patrimonio culinario.

En tercer lugar en compañía con su hija Heidy Pinto elaboran talleres virtuales y hacen muestras en vivo para que las personas participen, aprendan y se les enseñe solo lo tradicional.

Como cuarta actividad realizada por la Chori para salvaguardar y fortalecer la cocina tradicional, ha realizado la recopilación de recetas y técnicas para la elaboración de los envueltos en la cocina Colombiana tradicional en un libro que en el año 2021 recibió el premio al mejor libro de cocina del mundo en los Gourmand World Cookbook Awards 2021 por su libro "Envueltos de plátano, yuca y maíz en las cocinas tradicionales de Colombia"

Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local

El bocachico frito sudado pueden encontrarse en diversos espacios del municipio; sin embargo, el emprendimiento consiste en ofrecerlos a través de encargo ya que refiere existe incertidumbre en la venta y teme perder lo preparado.





3.6.2. Preparación tradicional del Sancocho trifásico



Foto de Marcela Madarriaga

Información general de la preparación del Sancocho trifásico

Este apartado presenta información general acerca de la receta del Sancocho trifásico 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.



COCINAS PARA LA PAZ





Tabla 10. Información general de la preparación del Sancocho trifásico

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>La preparación corresponde a un plato fuerte el cual se somete a proceso de cocción por largo. Es un plato muy versátil, consumido a lo largo del día, ya sea como parte del almuerzo o cena.</p> <p>Aunque esta receta se prepara a lo largo de todo el año, su mayor consumo se da durante la época de festividades como el 1° de mayo (Día del Trabajador), el 16 de julio (fiesta de la Virgen del Carmen), durante el Festival de Colonias (octubre-noviembre), en el Festival del Sancocho Decembrino organizado por Mery Martínez de González (segundo domingo de diciembre), y también en cumpleaños, fiestas de diciembre y paseos familiares, es una tradición culinaria que no pierde vigencia.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Es una preparación que hace parte de la tradición gastronómica del territorio y los participantes la identifican como relevante dentro de la identidad del municipio; especialmente este plato se consume habitualmente en los paseos de río llamándose coloquialmente “el paseo de olla”.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>La portadora lleva a cabo un canto en forma de versos compuesto por ella el cual se relata a continuación: En la olla canta el maíz, y la yuca se derrite, el plátano está feliz y el pollo ya casi sirve. Un sancocho pa' curar, la pena, la fiesta, el día, no hay mejor forma de amar que con sopa y alegría.</p>





Martha Lucia Piña Peñuela, portadora de la tradición asociada a la preparación del Sancocho trifásico



Foto de Marcela Madariaga

Relato de vida

La historia de vida de *Martha Lucia* está profundamente ligada a la cocina y la tradición familiar. Desde muy joven, se enfocó en la gastronomía debido a su pasión por la cocina. Su madre, una figura influyente en su vida, le enseñó que cocinar era una forma digna de ganarse la vida. A los 10 años, comenzó a trabajar en casas de familia, especialmente en las casas directivas del corregimiento El Centro, donde creció.

Su madre fue una guía fundamental en su formación culinaria. Le compraba libros de recetas e ingredientes para que practicara y perfeccionara sus habilidades. Le enseñó que no solo era importante preparar un plato, sino también lograr que quedara bien hecho, sabroso y con buena sazón. La sazón era un elemento clave en la cocina, y su madre le inculcó la importancia de dominarla. Además de su madre, su abuela también jugó un papel importante en su formación culinaria. Le transmitió conocimientos de cocina tradicional y le enseñó que una buena comida no solo alimenta el cuerpo, sino también alegra el alma. Estas enseñanzas se han quedado grabadas en su corazón y la han motivado a seguir las tradiciones culinarias de su familia.

Gracias a la influencia de su madre y abuela, se siente comprometida con seguir las tradiciones culinarias de su familia. La cocina no solo es una forma de ganarse la vida, sino también una forma de expresar amor y cuidado por los demás. Su pasión por la gastronomía la ha llevado a perfeccionar sus habilidades y a compartir su amor por la cocina con otros.

Sabías que ...

La preparación favorita de Martha es el sancocho trifásico.





Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho trifásico

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta del Sancocho trifásico. Además, se resaltan los espacios y utensilios empleados, así como las acciones que ha implementado *Martha Piña* para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Sancocho trifásico

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar el Sancocho trifásico, se emplean las siguientes técnicas de preparación: el hervido y el adobado.</p> <p>Se usa carne de res, pollo y cabeza de bagre que, según la sabedora, es la que le da buen sabor. Se lavan las carnes por separado y se adoban con sal, ajo, cebolla en rama, apio, pimentón, cilantro con la raíz, pimienta dulce y olor. Luego se alista el fogón con leña seca y se pone la olla a hervir con agua.</p> <p>Cuando el agua está tibia, se agrega primero la carne de res con mazorca, sal y aliños, dejándola hervir entre 30 a 40 minutos con la olla tapada. Posteriormente se echa ahuyama, plátano picados y pollo. Cuando el pollo está cocido se saca y se reserva en un recipiente a parte con un poco de caldo. Después de que este casi lista la cocción de los ingredientes, se agrega la yuca y la arracacha; se revisa el punto de sal y se le pone pimienta de olor. Para terminar, se echa la cabeza de bagre porque se cocina rápido y suelta el sabor característico que espesa el caldo.</p> <p>Para rematar, se agrega cebolla en rama y cilantro.</p>
<p>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración del sancocho son:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Olla grande o indio (depende de la cantidad a preparar) - Cucharon de madera - Trincho - Tabla para pica - Cuchillo - Totumas para servir - Cazuela de Barro <p>La preparación tradicional de este delicioso sancocho se realiza en un fogón de leña, aunque también se puede preparar en estufa. Sin embargo, según la portadora de esta tradición, el sabor es mucho mejor cuando se cocina en leña, lo que le da un toque auténtico y único a este plato tradicional.</p>
<p>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</p>	<p>Para fomentar y salvaguardar la preparación del Sancocho Trifásico, la señora Martha indica que ha continuado elaborándola de manera constante, ya que forma parte fundamental de la tradición familiar.</p> <p>Además, en el restaurante Cazelata de su propiedad realiza talleres semanales con el apoyo del SENA, dirigidos a un grupo promedio de 30 personas entre jóvenes y adultos. Allí enseñan recetas tradicionales como el</p>





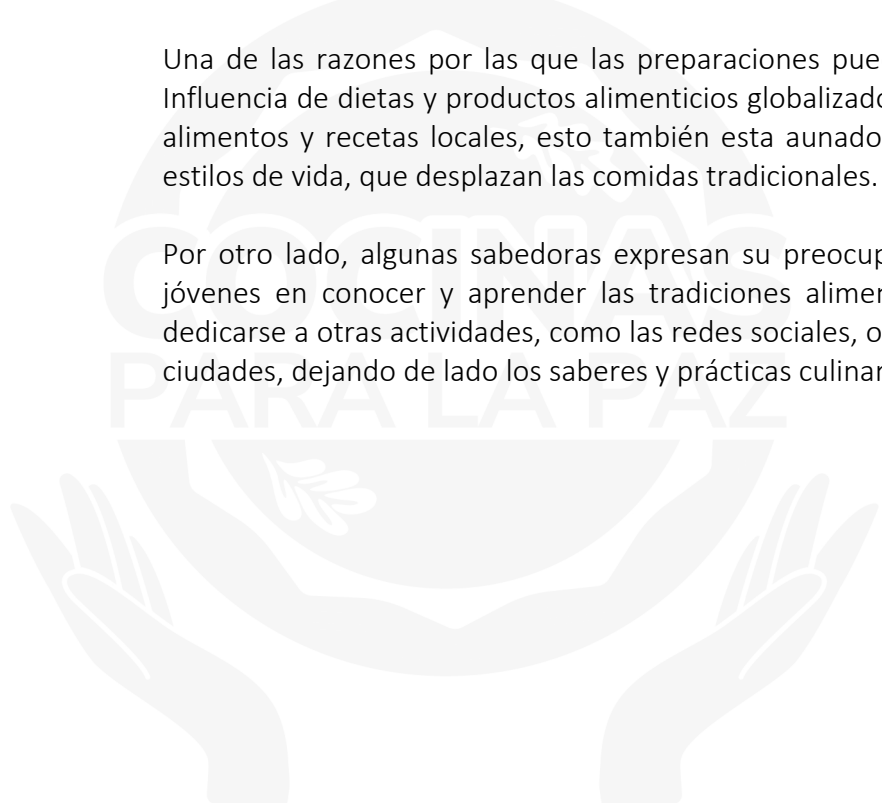
	<p>mute santandereano, que es propio de la región, además de preparaciones con cárnicos, postres y sopas. También comparten saberes sobre el cultivo, el uso de la leña para cocinar, y el manejo de plantas y hierbas. Esa es su forma de mantener vivas las costumbres y preservar lo que nos dejaron nuestros mayores.</p>
<p>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</p>	<p>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. A través de semilleros con niños y niñas, talleres en escuelas, ferias comunitarias. También crear materiales educativos (cartillas, videos, recetarios) y darles reconocimiento a los sabedores como maestros. Así mantenemos viva nuestra herencia culinaria.</p>
<p>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</p>	<p>Hay otros lugares que hacen ofrecen platos similares, sin embargo, el sanchocho trifásico la portadora del conocimiento lo ofrece en su restaurante ubicada en el corregimiento el Centro llamado Cazelata.</p>

3.6.3. 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 está 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 Barrancabermeja, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 60% 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 5% señaló la adecuación locativa como una necesidad prioritaria, reconociendo la importancia de contar con espacios físicos seguros, funcionales y culturalmente pertinentes. Asimismo, el 5% manifestó interés en el fortalecimiento de espacios comunitarios como centros de acopio, 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.



**COCINAS
PARA LA PAZ**



4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Barrancabermeja, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Casi la mitad de los participantes (45%) 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 95% 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 40% de las personas participantes reportó dificultades en la administración de los recursos económicos, De igual forma el 15% 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 10% 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 90% 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/prácticas, 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.





Fortalecimiento organizativo

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 Barrancabermeja, 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.





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





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 de acompañamiento técnico para la producción de alimentos con enfoques diferenciales. De igual manera, es relevante que este tipo de oferta institucional se articule con los planes de gobierno propio de los pueblos étnicos del territorio, y por ende, que sea construida de la mano de las autoridades indígenas y afro del municipio.

Considerando la relevancia de la producción y obtención local de alimentos para el sostenimiento de las cocinas tradicionales, se hace preciso fomentar modelos agrícolas y de pesca sostenibles, a través de prácticas agroecológicas u otras formas tradicionales que respeten la agrobiodiversidad y reduzcan las prácticas inadecuadas de pesca y el uso de agroquímicos que generan impacto en la contaminación de las fuentes de agua y el suelo. En la misma línea, se precisa incentivar los negocios que rescatan y fortalecen dichas prácticas de producción de alimentos, asegurando su continuidad en el mercado. Para tal fin, el gobierno local debe fortalecer e implementar medidas institucionales para que se brinde un acompañamiento técnico, así como garantías, para la producción sostenible de alimentos, ya sea a través de la oferta programática del municipio y/o en articulación con organizaciones de productores agroecológicos del territorio.

Complementariamente a lo mencionado en las líneas anteriores, 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, espacio

s para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos, pescadores y otros productores que salvaguardan sus prácticas tradicionales le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos, 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 a 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 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 procesos 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

* 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.





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 comunitarias o el desarrollo de festivales que exalten la riqueza alimentaria 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.



**COCINAS
PARA LA PAZ**



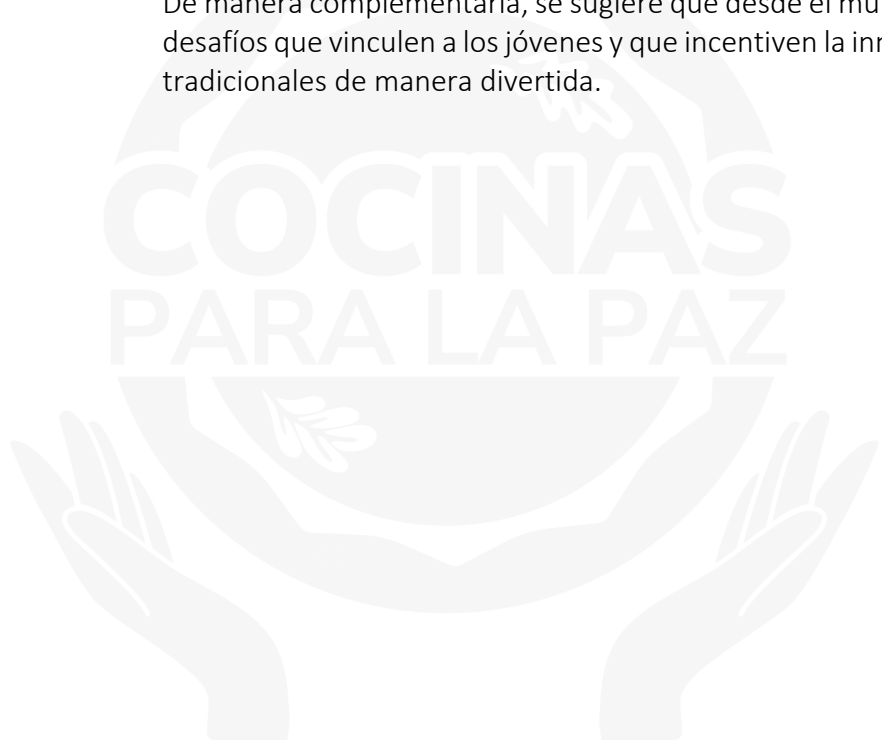


5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de *Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados*

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 y los diferentes cuerpos de agua en Barrancabermeja, cumplen 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 Barrancabermeja, 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 la Semana Santa, el Festival del dulce, el Festival del sancocho en el Cincuentenario; el día del trabajo 1 de mayo; eventos y reuniones familiares; festival de El Llanito; 16 de julio en La Rampa; festival del sancocho levantamuertos; cumpleaños; ferias o la Navidad, 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.escri-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/>
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de <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/Bas e%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>
- 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>





- 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/10665/332070/9789240005105-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>
- Barrancabermeja, A. d. (2024 -2027.). *Plan de desarrollo distrital.* Barrancabermeja. (DNP)., D. N. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Barrancabermeja. Terridata.* Departamento Nacional de Planeación - DNP. (2022). *Ficha de caracterización municipal: Barrancabermeja.* Obtenido de Terridata: https://terridata.blob.core.windows.net/fichas/Ficha_13042.pdf





7. Anexos

Anexo 1. Receta priorizada 1. Bocachico frito sudado



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:	Zoraida Agámez Rodríguez
Edad: 67	Género: Masculino: __ Femenino: x Otro: _ Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro x Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina x Otra, ¿Cuál?
Departamento	Santander
Municipio	Barrancabermeja
Corregimiento/ Vereda	NA
Información de contacto	
Celular:	314 279 8581
Email:	eltoquecolombiano@gmail.com
Dirección de residencia:	Diagonal 63 # 47ª - 36, barrio 20 de Agosto
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	@el_toque_colombiano

Página 1 de 12

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	Eltoquecolombiano.com /Chori Agamez R
Linked.in	El Toque Colombiano
YouTube	http://www.youtube.com/@ThecolombiantouchBlogspot

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.	<input type="checkbox"/>	Agricultor
	<input type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional y portadora de tradición
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
	<input type="checkbox"/>	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	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	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	La primera preparación que me acuerdo de hacer fue el arroz colorado. Así le decía mi mamá a cualquier arroz que tuviera color, que no fuera solo arroz blanco.
	Preparación o producto más difícil	Lo más difícil era cuando hacían cacería de ponche, guartinaja, camuro o cerdo. Lo complicado era salar la carne, pesarla y ponerla al sol. Todo ese proceso era lo duro por el trabajo que tenía y por el cuidado también pa' que no se le metieran las moscas, porque si le caía mosca, eso se llenaba de gusanos y eso perjudicaba la salud. Entonces había que saber la técnica y estar muy pendiente, pero eso era





		lo más difícil, no era el plato en sí, era la técnica lo complicado.
	Preparación o producto favorita	El arroz de pescado porque nace de familia y porque era de lo que me daba la finca o el río.
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?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	Yo aprendí a cocinar de mi mamá y de mi abuela. Mi mamá se llama María Del Tránsito Rodríguez de Agámez. Desde chiquita la acompañaba en la cocina, en la finca, en todo. De recuerdo tengo una foto cuando estaba arrancando una mata de yuca, y otra cuando estábamos cortando achiote. Me acuerdo también de que, estando embarazada y ya vieja, todavía jugaba con mi hermano. Nos metíamos en un saco a apostar carreras, y yo brincando dentro de ese saco con la panza grande. También me subía a una tarima de madera que había y me ponía a cantar y a bailar, eso era lo que más me gustaba.	
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.	Allá en El Llanito antes la vida era distinta. Se hacían bailes, no sé si por carnavales o por otra cosa, pero lo que sí se sigue manteniendo es la celebración de la Semana Santa y el día de la Virgen del Carmen, aunque ya no se respeta como antes. Eso era sagrado, la gente guardaba mucho respeto, la música que se escuchaba era pura música gregoriana, de iglesia, y sonaba toda la semana. Hoy en día ya eso no tiene ese mismo sentido religioso, ya eso ha cambiado bastante. Hasta las prostitutas respetaban, ellas se vestían de lila, con ropa más recatada, y no trabajaban esos días. En esos tiempos, mientras se hacían esas celebraciones, también se cocinaba mucho en el patio, en el fogón de leña. Uno aprendía a cocinar mirando a la mamá y a la abuela, haciendo las comidas de acá, como el bocachico frito sudado, el viudo, el sancocho... Eso se hacía en familia, pelando, picando, echando cuento, y así era como uno iba aprendiendo lo de la cocina.	

2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS 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)	Bocachico frito sudado.
--	-------------------------





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

Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	<input checked="" type="checkbox"/> Hervido
	Tentempiés		Amasado	<input checked="" type="checkbox"/> Guisado
	Sopas		Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almíbar	Jugo de frutas
	Aperitivos		<input checked="" type="checkbox"/> Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	<input checked="" type="checkbox"/> 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.

El bocachico se coge en el río y lo primero es arreglarlo: se escama, se le sacan las tripas, se arrolla, se lava bien y luego se salpasa, que es echarle sal al gusto a la presa. Después se fritan. Antes al bocachico lo fritaban con el mismo "estripe" del pescado, o sea, de la tripa del pescado sacaban ellos la manteca para fritarlo. No se le echaba harina como algunos hacen ahora, porque eso lo que hace es emulsionar el aceite y no queda bien.

Luego de frito, se pica cebolla, ajo, orégano, col, ají dulce y también se usa comino, que se compra entero, se tuesta y después se muele. A eso se le agrega aceite achiotado, que se hace cogiendo la pepita de achote, echándola al aceite y dándole vueltas hasta que coja el color; eso es color natural, no como esos condimentos de ahora que lo único que hacen es enfermarnos.

Con ese guiso se hace una cama en una olla, se pone el pescado frito encima y se le echa el resto del guiso por encima. Después se tapa con hoja de bijao y con algo que lo aprisione para que no quede aire y se cocine a fuego lento, hasta que quede como pastoso, bien jugoso. Cuando ya está casi listo, algunos le agregan extracto de coco, pero eso hay que hacerlo con cuidado, porque si lo echan de una vez, se corta. Para eso se raya el coco y el zumo que queda después de exprimirlo es lo que se le echa.

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





Ingredientes principales del plato:

Principalmente el pescado, que ya luego de estar frito, se acompaña con un guiso que lleva ají dulce, orégano, cilantro cimarrón, cebolla en rama, col, ajo, comino entero (que se tuesta y se muele) y aceite achiotado, que es lo que le da el color natural.

Acompañantes tradicionales:

Se sirve con mafuco o cualquier variedad de plátano para hacer patacones, y arroz de coco.

Describe 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)

Tabla, cuchillo, recipiente donde se va a cocinar (olla), cuchara preferiblemente de palo, para que sea tradicional. Para servir se hace sobre hojas de bijao o cazuelas.

Describe 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)

Antiguamente, el bocachico frito sudado era una preparación muy común, especialmente durante las temporadas de subienda, cuando había abundancia de pescado. Era precisamente en esos momentos cuando las familias aprovechaban para preparar este plato tradicional. Así como ocurría con la pesca por temporadas, la siembra también tenía sus tiempos: las cosechas se daban cada seis meses.

En cuanto a las costumbres religiosas, durante la Semana Santa existía una práctica muy estricta: solo se cocinaba lunes, martes y hasta el mediodía del miércoles. El jueves y viernes no se podía prender el fogón; toda la comida debía estar lista antes de esos días, porque estaba prohibido cocinar. Solo hasta después de las 12 de la noche del viernes, cuando se cantaba el Gloria, las familias podían volver a cocinar.

Describe 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 de la casa, el patio, la finca, cualquier lugar era de aprendizaje. Eso uno lo aprende desde que está chiquito, mirando a la mamá, a la abuela, ahí parado. Yo desde niña estaba ahí, viendo cómo mi mamá hacía las cosas, cómo picaba, cómo adobaba el pescado, la carne, todo eso. Antes no era como ahora, que uno aprende por videos o en escuelas, no, antes uno aprendía en la casa, ayudando: que pásame tal cosa, que lave esto, que mueva aquello, y ahí iba uno aprendiendo, casi sin darse cuenta.

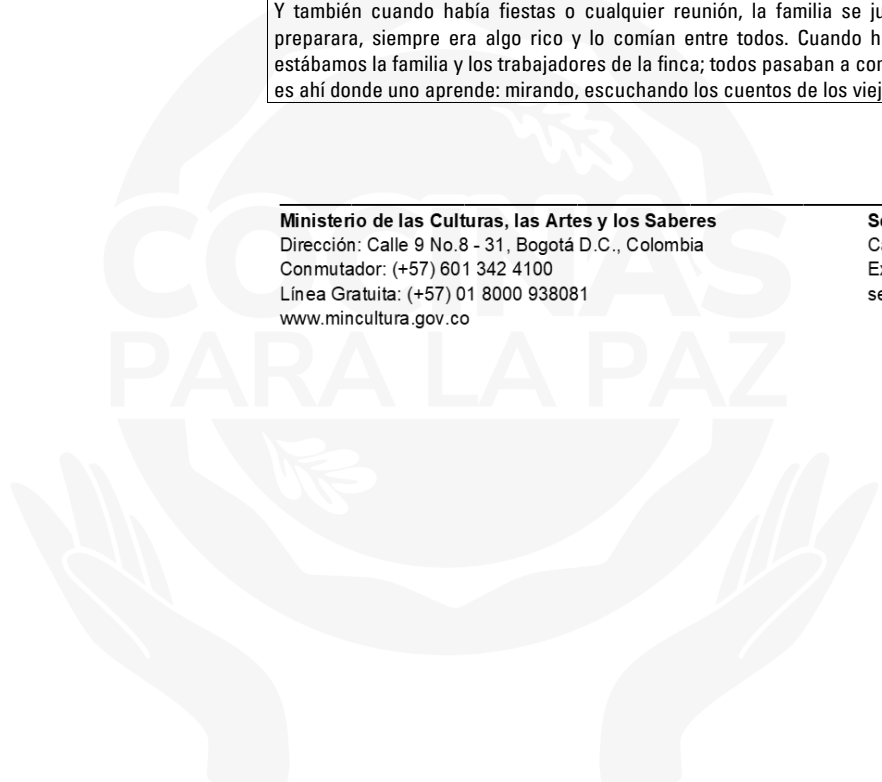
Y también cuando había fiestas o cualquier reunión, la familia se juntaba a cocinar. No importaba qué se preparara, siempre era algo rico y lo comían entre todos. Cuando hacíamos un sancocho, por ejemplo, ahí estábamos la familia y los trabajadores de la finca; todos pasaban a comer, porque la comida es pa' compartir. Y es ahí donde uno aprende: mirando, escuchando los cuentos de los viejos, aprendiendo qué se le echa y qué 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





A veces hasta jugando, pelando el plátano o ayudando con lo que fuera, y cuando uno menos piensa, ya sabe cómo se hace todo.

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)

Cuando iban a sembrar, las personas miraban la luna para saber si estaban en época de siembra. Incluso para podar un árbol se fijaban en eso, porque si lo hacían cuando no correspondía, al árbol le podía salir gorgojo. En cambio, con el pescado no se usaba esa referencia porque la pesca dependía de las temporadas, como la subienda, cuando el río crece y el pescado sube, o cuando el río va bajando.

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)

En la finca ellos bailaban al ritmo de la tambora y también hacían música con una flauta que fabricaban con bambú o con cera de abeja. Le abrían unos huecos, y en la parte de arriba le ponían una bolita de cera. Con una pluma de pavo o de garza hacían sus *chiflamicos* y se ponían a cantar y a tocar.

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)

Se trabaja solo sobre pedido porque no hay mucho apoyo para asegurar la venta. Sacar alimentos para vender sin tener un pedido es arriesgado, ya que muchas veces el producto se queda y no se vende.

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 mucha nutrición porque tiene calcio, fósforo y omega. Lo único es que a algunas personas no les cae bien, como quienes no pueden comer mariscos o pescado crudo, pero de resto, lo que da es fuerza... hasta sueño le da a uno de lo bueno que es. Además, aporta soberanía alimentaria, porque uno mismo los cría en la finca o los coge del río, que siempre da pescado. Y si uno cuida el río, pues con más razón, siempre va a tener alimento a la mano.

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieres referenciar en el inventario.





<p>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.?</p>	<p>En la finca que se llama Villa María tenemos sembrados varios productos. Allí se siembra dos veces al año: a principios de año y a mitad de año, para luego hacer la recolección a finales de año.</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>El arroz por ejemplo se recoge cada 6 meses, el maíz cada 3 meses pero siempre hay alguien allí en la finca que se encarga de sembrar, limpiar y luego recolectar.</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>En la finca, apenas llegaba el pescado, tocaba arreglarlo y salpesarlo, que es echarle sal al gusto. Luego se amarraba por la colita y se ponía al sol, o se tendía sobre una troja, que es como una mesa hecha con hojas de palma o de coco, y ahí se dejaba hasta que se seca. Después, se recogía y se almacenaba en tulas de tela. Ahora todavía se hace todo el proceso de limpiarlo y arreglarlo, pero ya no se pone al sol ni se guarda, porque el pescado se consigue solo para el consumo del momento.</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>El bocachico se coge en el río y lo primero es arreglarlo: se escama, se le sacan las tripas, se arrolla, se lava bien y luego se salpasa, que es echarle sal al gusto a la presa. Después se fritan. Antes al bocachico lo fritaban con el mismo "estripe" del pescado, o sea, de la tripa del pescado sacaban ellos la manteca para fritarlo. No se le echaba harina como algunos hacen ahora, porque eso lo que hace es emulsionar el aceite y no queda bien.</p> <p>Luego de frito, se pica cebolla, ajo, orégano, col, ají dulce y también se usa comino, que se compra entero, se tuesta y después se muele. A eso se le agrega aceite achiotado, que se hace cogiendo la pepita de achiot, echándola al aceite y dándole vueltas hasta que coja el color; eso es color natural, no como esos condimentos de ahora que lo único que hacen es enfermarnos.</p> <p>Con ese guiso se hace una cama en una olla, se pone el pescado frito encima y se le echa el resto del guiso por encima. Después se tapa con hoja de bijao y con algo que lo aprisione para que no quede aire y se cocine a fuego lento, hasta que quede como pastoso, bien jugoso. Cuando ya está casi listo, algunos le agregan extracto de coco, pero eso hay que hacerlo con cuidado, porque si lo echan de una vez, se corta. Para eso se raya el coco y el zumo que queda después de exprimirlo es lo que se le echa.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Antes, en la finca, había una mesa grande de madera que tapizaban con hojas. En el centro ponían el arroz o el acompañamiento y, al lado, el pescado, dependiendo de cómo se hubiera preparado. Luego, a cada uno le daban su pedazo de pescado, y todos comían a punta de dedo, sin</p>

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

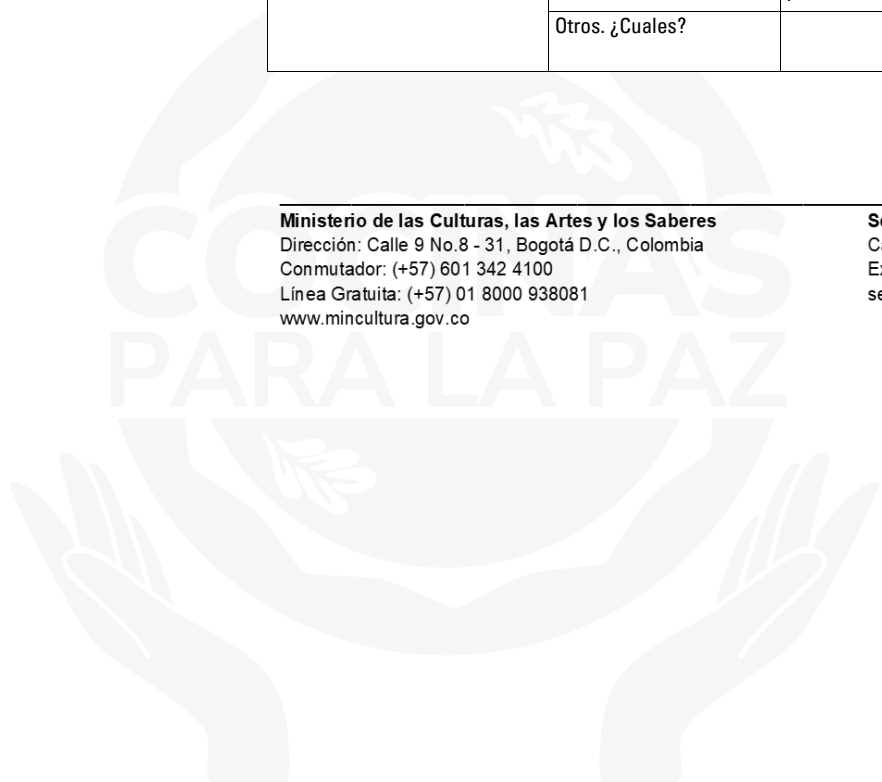
Sede Correspondencia
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31
Ext. 4073 – 4074 - 4076
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





	necesidad de plato ni cubiertos. Hoy día, aunque ya no se come así, el pescado se sirve sobre hoja de bijao para darle mejor presentación y mantener la tradición.
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	En la finca, lo único que se exigía, y era obligación por parte de mi mamá, era sentarse a la mesa bien vestidos, con camisa, y quitarse el sombrero o la cachucha, tanto la familia como los trabajadores. Esa era la norma antes de comer, porque la comida era un momento de respeto y de compartir entre todos. Hoy día seguimos conservando la costumbre de sentarnos en familia a la mesa para comer juntos.
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 truco o la compra. Ej: el maíz, don José Rey (Raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	Estando en la finca, la mayoría de los ingredientes los teníamos allá mismo, pero algunos pocos se conseguían haciendo trueques. Le cuento que los sábados un obrero bajaba a recolectar leña, cortar la caña y traerla, porque en ese entonces se endulzaba con miel de caña. Como no había trapiche, limpiaban la caña, le daban garrotazos, la retorcián y luego la ponían al fuego hasta sacarle la miel. Hoy en día, acá en la casa, casi todo se compra, aunque a veces aprovecho cuando traen algo de la finca.

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	La elaboración de totumos o tejer las atarrayas para poder pescar.
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	Utilizar las hojas de bijao para servir el pescado y poner el bastimento.
	Otros. ¿Cuales?	





¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	x	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?	x	Hijas
		No		x	Hijos
					Nietos/as
		No	x	Vecinos	
				Hermanos/as	
			x	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 señora Alejandrina Perez 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)

Conocí a la mamá de la señora Rosalía, quien era cocinera tradicional, aunque hace mucho que no sé de ella. Rosalía siguió con la tradición y tiene un restaurante en el Paseo del Río, especializado en pescados. Ella es reconocida como cocinera tradicional y, de hecho, sé que ganó un premio por una picada de bocachico.

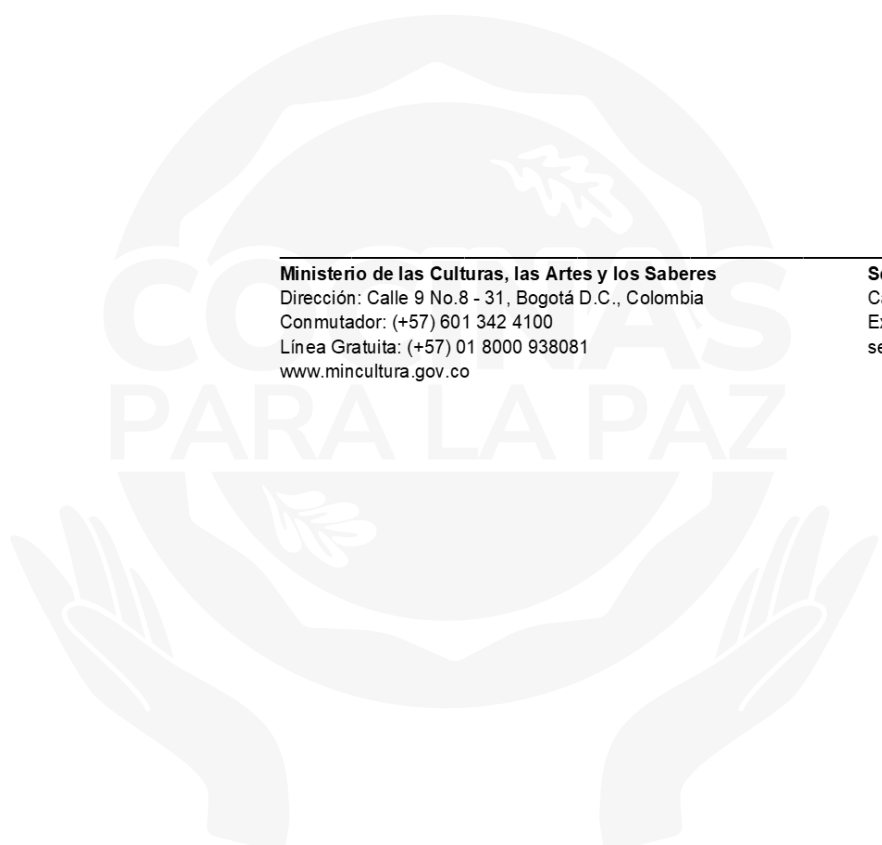
También está doña Josefina, mamá de Luz Mayda. Josefina es cocinera tradicional, tiene su restaurante, y su hija ha seguido sus pasos; ambas trabajan allí preservando las tradiciones culinarias.

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)

La forma de salvaguardar las tradiciones es no cambiarlas, seguirlas y enseñarlas, como lo hacemos nosotras acá, que damos talleres virtuales y hacemos muestras en vivo para que las personas participen, aprendan y se les enseñe solo lo tradicional, porque yo soy cocinera tradicional y portadora de saberes. Además, después de tanto tiempo, he retomado el trabajo en la finca, donde estamos sembrando yuca, plátano y otros productos, para mantener vivas las tradiciones alimentarias.

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
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





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.

Ahora se están perdiendo los platos que llevan bocachico porque el pescado se está acabando. Lo están sacando muy pequeño y ya es difícil de conseguir. Por eso, en muchos casos lo están reemplazando por cachamas de criadero. Todo esto está pasando porque se están acabando los peces en el río.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué

La técnica del pilar. Cuando hacemos talleres de hallaca, enseñamos a las personas cómo se hace el proceso tradicional para obtener la harina a partir del maíz seco. Explicamos que primero se remoja el maíz, luego se escurre, y después se muele, ya sea en molino o en pilón. Sin embargo, hoy en día casi no se utiliza el pilón porque es muy costoso conseguir uno y, además, es un trabajo muy pesado. Por eso, la mayoría de la gente prefiere comprar la harina ya lista, por cuestión de tiempo y facilidad.

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

Es importante seguir haciendo talleres, y que en ellos no solo se enseñen las recetas, sino también los utensilios tradicionales: mostrarlos, explicar para qué sirven y usarlos, porque eso motiva a las personas y despierta su interés por mantener las tradiciones. También es fundamental utilizar ingredientes naturales, como lo hacemos acá, que siempre compramos el comino entero (en grano) porque el que ya viene molido trae mezclas con otros productos que no son naturales.

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
	Heidy Pinto	Cocinera tradicional
	Edinson Agámez	Ayudante





Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/>	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input checked="" type="checkbox"/>	Si
	<input checked="" type="checkbox"/>	Escrita		<input type="checkbox"/>	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

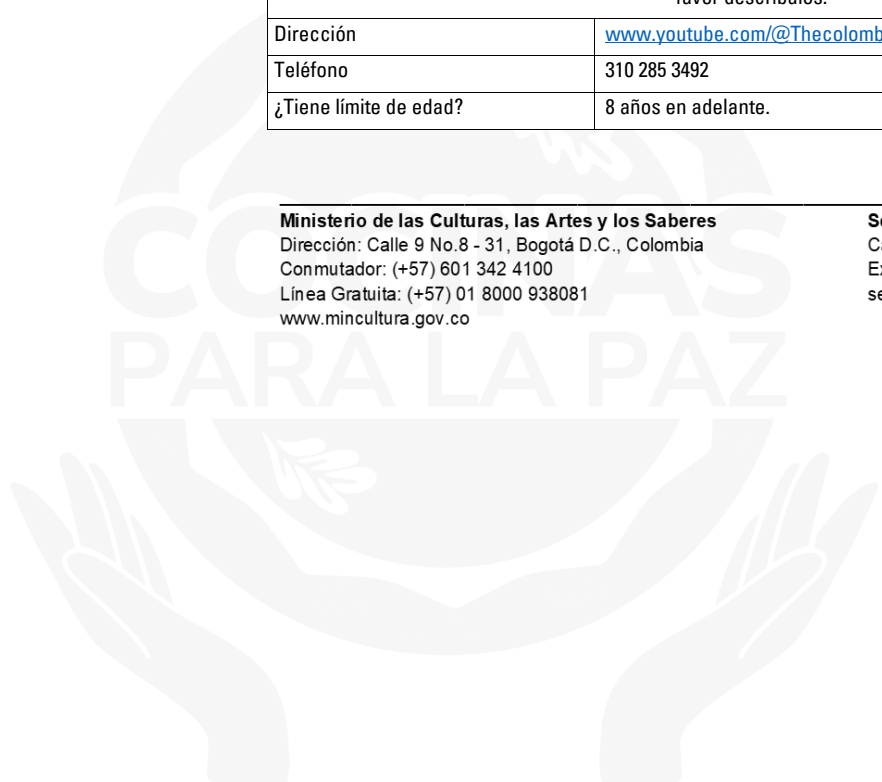
Si la respuesta es “Si” por favor inclúyelas en esta ficha al final o envíalas al asesor del Ministerio de Cultura a los correos electrónicos mpulido@mincultura.gov.co y gastroherencia@mincultura.gov.co, explicando claramente a qué cocinero o cocinera y plato corresponde

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)	Escuela de Saberes
Teléfono	310 285 3492
Dirección	Online
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Embutidos, envoltorios, dulcería, platos fuertes...
Presentación del producto	Empacados al vacío
Dirección	Online
Teléfono	310 285 3492
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: ___
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	www.youtube.com/@ThecolombiantouchBlogspot
Teléfono	310 285 3492
¿Tiene límite de edad?	8 años en adelante.

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
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





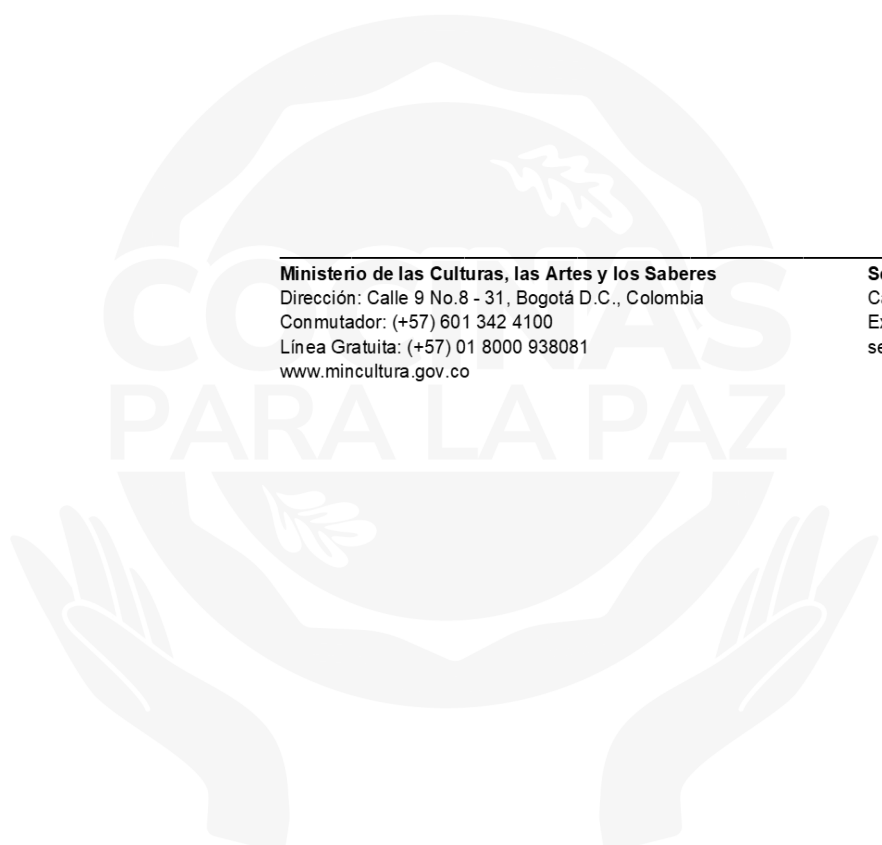
<p>Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.</p>	<p>Nosotras compartimos recetas tradicionales de postres, dulces ,bebidas no alcohólicas ,guarniciones ,snacks , además de algunos relatos curiosos de las cocinas tradicionales de Colombia (cocina colombiana, cocina tradicional).</p>
---	---

¿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





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:	Martha Lucía Piña Peñuela	
Edad: 55	Género: Masculino: __ Femenino: <u>x</u> Otro: __	Nacionalidad: colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina <u>x</u> Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Santander	
Municipio	Barrancabermeja	
Corregimiento/ Vereda	El Centro, vereda El Cretáceo	
Información de contacto		
Celular:	314 335 08 04	
Email:	marhalucia.6pina@gmail.com	
Dirección de residencia:	Corregimiento El Centro, vereda El Cretáceo, 100 m después del batallón	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	
Instagram	@pinapenuela	

Página 1 de 12

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

servicioalcuidadano@mincultura.gov.co

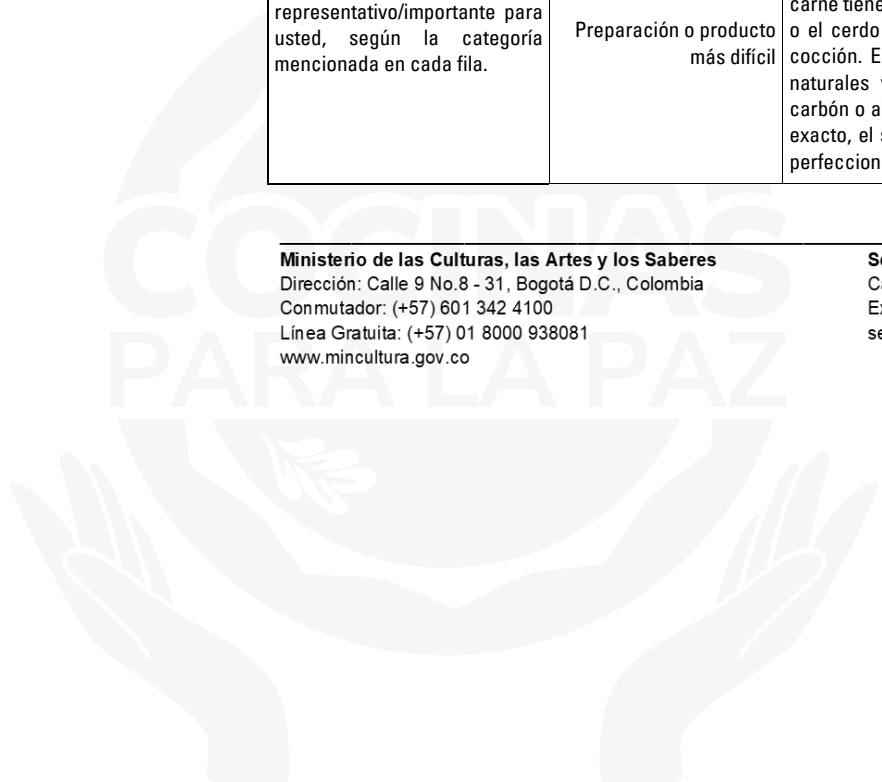




Facebook	Martha Lucia Piña Peñuela
Linked.in	
YouTube	

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.	<input type="checkbox"/>	Agricultor
	<input type="checkbox"/>	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/>	Cocinera-o tradicional
	<input type="checkbox"/>	Artesano de utensilios de cocina
	<input type="checkbox"/>	Productor de bebidas tradicionales
	<input type="checkbox"/>	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	<input checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	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	El arroz campesino
	Preparación o producto más difícil	Una de las preparaciones que requiere mayor cuidado es el asado tradicional de carnes. Aunque no imposible, sí es exigente porque cada tipo de carne tiene su propio punto: el pollo, la carne de res o el cerdo deben quedar jugosos, sin pasarse de cocción. En la cocina tradicional usamos adobos naturales y distintos tipos de cocción como al carbón o al horno de barro. Saber dar con el punto exacto, el sabor y la textura, es un arte que se va perfeccionando con los años.



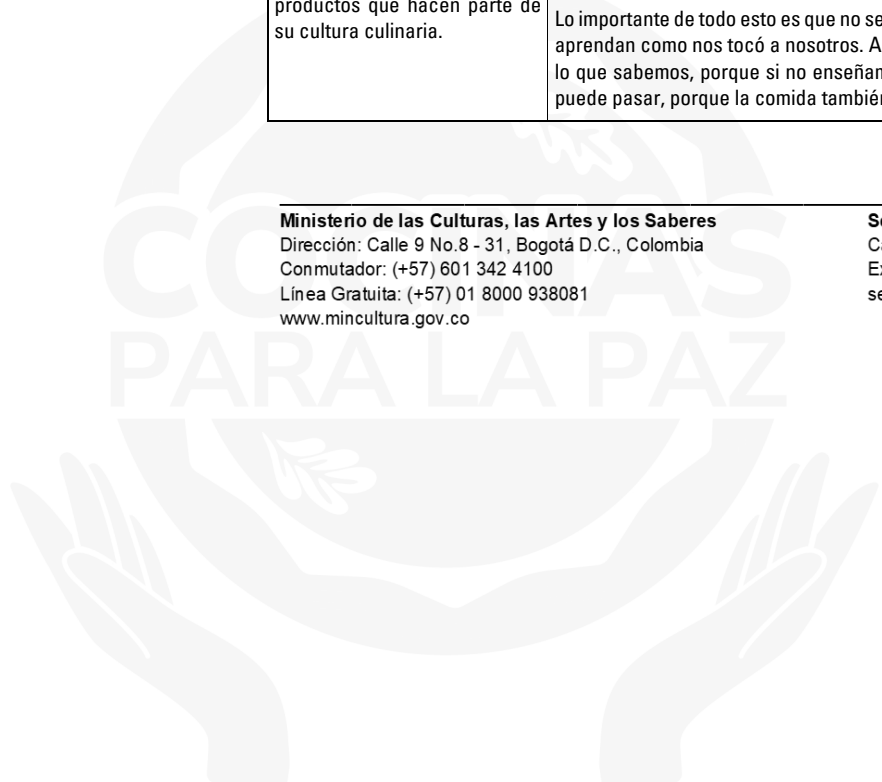


	Preparación o producto favorita	Mi preparación favorita es el sancocho trifásico porque significa para mí la unión familiar y la tradición campesina.
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?		Desde muy niña me enfoqué en la gastronomía porque siempre me encantó. Mi mamá nos enseñó que cocinar y hacer aseo eran formas dignas de ganarse la vida, y por eso desde los 10 años empezamos a trabajar en casas de familia, especialmente en las casas directivas del corregimiento El Centro, donde crecimos. Ella nos compraba libros de recetas para que aprendiéramos a preparar desde una salsa hasta una sopa, y también nos compraba los ingredientes para que pudiéramos practicar. Nos decía que no bastaba con hacer un plato, sino que había que lograr que quedara bien hecho, sabroso y con buena sazón. Para ella, la sazón era tan importante como el alimento mismo. A las que ya vivíamos en casas, nos enseñó especialmente a preparar sopas, caldos y changuas. También mi abuela nos transmitió muchos conocimientos de cocina tradicional, nos decía que una buena comida es la que alimenta el cuerpo y alegra el alma, y fue gracias a ambas que hoy en día me siento tan comprometida con seguir estas tradiciones.

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.		<p>Aquí en el corregimiento El Centro, se ha aprendido de cocinas tradicionales desde siempre en familia. Yo cocino como nos enseñó nuestra mamá y abuela, viendo y haciendo, no tanto con libros sino con la práctica. En la casa, en los patios, uno aprende a preparar el sancocho, el mute, los asados o los dulces caseros.</p> <p>Aquí la gente acostumbra a cocinar en reuniones familiares, en fiestas, en cumpleaños o cuando hay eventos especiales. También en bingos o actividades del pueblo. El sancocho trifásico, por ejemplo, es muy común porque se hace en cantidad, alcanza para todos y se le puede echar lo que haya: pollo, res, pescado, plátano, yuca, papa. Se prepara en olla grande, con leña, y eso le da otro sabor.</p> <p>La mayoría de las cosas que usamos para cocinar son compradas en la plaza o directamente a los campesinos, pero también hay quienes siembran en la casa. Por ejemplo, yo tengo mi huerta donde siembro cebollín, ají, cilantro. Las técnicas que usamos son las de antes: cocinar en leña, usar hojas de plátano o de bijao para a veces poner el bastimento, cosas así que ya casi no se ven.</p> <p>Lo importante de todo esto es que no se pierda. Que los niños y jóvenes también aprendan como nos tocó a nosotros. A veces hacemos talleres o compartimos lo que sabemos, porque si no enseñamos, todo eso se va olvidando. Y eso no puede pasar, porque la comida también es parte de lo que somos.</p>
--	--	--

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
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





2. INFORMACIÓN DE LOS PLATOS Y/O PRODUCTOS 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)		Sancocho trifásico					
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)							
Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas</small>	Ahumado	Dulce			
	Antojos		Moquiado	Fermentado			
	Amasijos		Madurado	x Hervido			
	Tentempiés		Amasado	Guisado			
	Sopas		Envoltorio	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.

Para este sancocho uso carne de res, pollo y la cabeza del bagre, que es la que le da buen sabor. También lleva plátano, mazorca, ahuyama, papa, yuca, arracacha, apio, ajo, cebolla en rama, pimentón, cilantro con la raíz, sal, y un toque de pimienta dulce y de olor.

Primero lavo bien todas las carnes por separado y las adobo con ajo, sal, cebolla en rama, apio y pimentón picadito. Preferiblemente dejarle buen tiempo con el adobo para que coja el sabor. Luego alisto el fogón con leña seca, porque eso le da otro gusto, y pongo la olla con el agua.

Cuando el agua ya está tibiecita, echo primero la carne de res con la mazorca, sal y aliños. Eso se deja hervir tapadito un buen rato, unos 30 a 40 minutos. Luego le agrego la ahuyama y el plátano picado. En ese momento también echo el pollo, porque si uno lo pone desde el principio se desbarata. Cuando el pollo ya está cocido, lo saco con algo del mismo caldo y lo reservo. Si hay brasita viva, lo paso un ratito por ahí para servirlo al final y queda buenísimo.





Después, cuando ya va cerca de la hora de cocción, echo la yuca y la arracacha. Ahí reviso si está bien de sal y le pongo la pimienta de olor. Ya casi al final, echo la cabeza del bagre, porque esa se cocina rápido y suelta el saborcito que espesa el caldo.

Ya para rematar, le pongo cebolla en rama y bastante cilantro picado con su raíz, revuelvo, dejo que dé el último hervor y listo.

Para servir, uso cazuela de barro. Le pongo su presa de pollo asadita, un pedazo de carne, la parte del bagre que le toque, y sus verduras. Encima más cilantro, y al lado arroz, pique, aguacate y una limonada bien fría.

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

Para la preparación se utilizan carne de res, pollo y pescado (yo siempre utilizo cabeza de bagre). Las verduras y tubérculos que lleva son mazorca, plátano verde, ahuyama, yuca, arracacha, papa y apio en rama. Las especias incluyen ajo, cebolla en rama, pimentón, cilantro con raíz, pimienta dulce, pimienta de olor y sal. Además, se hace un pique con bastante cebolla, tomate, pimentón, ají, aceite, limón, sal y ajo, y se acompaña con arroz, aguacate y limonada.

Describe 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 cucharón de madera, el trincho que sirve para sacar las piernas perniles, las totumas que se usan a la hora de servir, la canasta donde se entrega los acompañantes, las cazuelas de barro, y el indio, que es donde se cocina el sancocho.

Describe 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)

El sancocho trifásico se prepara el 1° de mayo (Día del Trabajador), el 16 de julio (fiesta de la Virgen del Carmen), durante el Festival de Colonias (octubre-noviembre), en el Festival del Sancocho Decembrino organizado por Mery Martínez de González (segundo domingo de diciembre), y también en cumpleaños, fiestas de diciembre y paseos familiares.

Describe 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.

Uno aprende en la casa, viendo a la mamá, a la abuela, desde chiquito. Eso no se enseña con cuadernos ni libros, sino con la olla al frente. También se aprovecha para aprender en los paseos o en las fiestas de cumpleaños, donde siempre hay alguien cocinando, prendiendo la leña, y otro ya está pelando, entonces uno va ayudando, revolviendo. Cuando hay ganas de enseñar y de aprender, cualquier cocina se vuelve escuela. A veces los niños

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
servicioalcuidadano@mincultura.gov.co





se arriman al fogón y, sin darse cuenta, ya están oliendo el ajo, probando el caldo y aprendiendo cómo se hace todo, paso a paso.

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)

NA

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)

Sí, incluso compuse unos versos que dicen:

En la olla canta el maíz,
y la yuca se derrite,
el plátano está feliz
y el pollo ya casi sirve.
Un sancocho pa' curar,
la pena, la fiesta, el día,
no hay mejor forma de amar
que con sopa y alegría.

Además, el sancocho es símbolo de reunión y de fiesta, por eso lo preparamos en cumpleaños, despedidas, bienvenidas y cuando sea apetecido, no se necesita ocasión especial.

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)

Tengo un restaurante llamado Cazelata, donde preparamos recetas tradicionales. También hacemos eventos comunitarios como bingos o bailes populares, y allí ofrecemos nuestros sancochos, fritos y dulces tradicionales. Es una forma de mantener viva la tradición y generar empleo local.

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 sancocho trifásico es un plato completo: tiene proteínas, carbohidratos, minerales y mucho sabor. Su preparación aprovecha lo que da la región: las carnes que se crían localmente, los tubérculos y verduras sembrados por campesinos. Además, así aprovechamos lo que se da en la región, lo que es fresco y criollo, y no tenemos que depender de cosas de afuera.

Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quiere referenciar en el inventario.	
<p>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.?</p>	<p>En la región sembramos plátano, yuca, maíz, cebolla, ají, cilantro y otros productos. Tenemos huertas caseras o familiares. Las yucas se siembran con palos tiernos en tierra abonada. El plátano se cultiva cerca de humedales. Son productos de tierra caliente, y su cultivo respeta los ciclos de la naturaleza, sin agroquímicos.</p>
<p>b. Cosecha. ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>Cada cultivo tiene su tiempo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yuca: 8-12 meses, se saca a mano. • Plátano: se corta el racimo cuando está maduro pero no blando. • Cebolla: se arranca cuando el tallo se dobla. • Maíz: se recoge cuando las hojas de la tusa están secas. • Papa: se saca cuando la mata se seca, con cuidado para no dañarla.
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Antes de cocinar se organiza todo: se limpian y cortan los ingredientes, se alista el fogón, se separa la leña, se preparan los aliños naturales, y se alista el lugar con utensilios limpios.</p>
<p>d. Preparación. ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Primero se ponen a cocinar las carnes más duras, como la res, y después se agregan el pollo y el pescado. Se le da tiempo a cada ingrediente, se agregan los tubérculos en el orden que requieren cocción (primero yuca y plátano, luego papa y mazorca). Se cocina con leña y se sazona con especias tradicionales y caseras.</p>
<p>e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Sirvo el sancocho en cazuela de barro, con todos los ingredientes visibles. Acompaño con arroz blanco, ají casero, aguacate y limón. Se sirve caliente y con una jarra de limonada de panela.</p>
<p>f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Se da gracias antes de comer, se comparte en familia o con amigos. A veces se pone música de fondo, tamboras, para acompañar el momento.</p>





<p>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 trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)</p>	<p>Compro directamente a campesinos o siembro en mi huerta. Si algo no lo consigo así, lo compro en la plaza. Eso es bueno porque nos apoyamos mutuamente y fortalecemos la economía local.</p>
---	---

<p>Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.</p>	Artesanías	Hay quienes también usan totumas para servir. Yo siempre sirvo en cazuelas de barro y utilizo cucharones de madera.
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	Sucede que algunos utilizan las hojas de plátano o bijao para echar sobre estas el bastimento, y sirven aparte la parte líquida (la sopa) del sancocho.
	Otros. ¿Cuales?	

<p>¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Si</p>	<p>¿Cuál es su relación con estas personas?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/></p>	Hijas	
				<p><input checked="" type="checkbox"/></p>	Hijos	
					Nietos/as	
	<p><input type="checkbox"/></p>	<p>No</p>		<p>Turistas</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/></p>	Vecinos
						Hermanos/as
					<p><input checked="" type="checkbox"/></p>	Otros



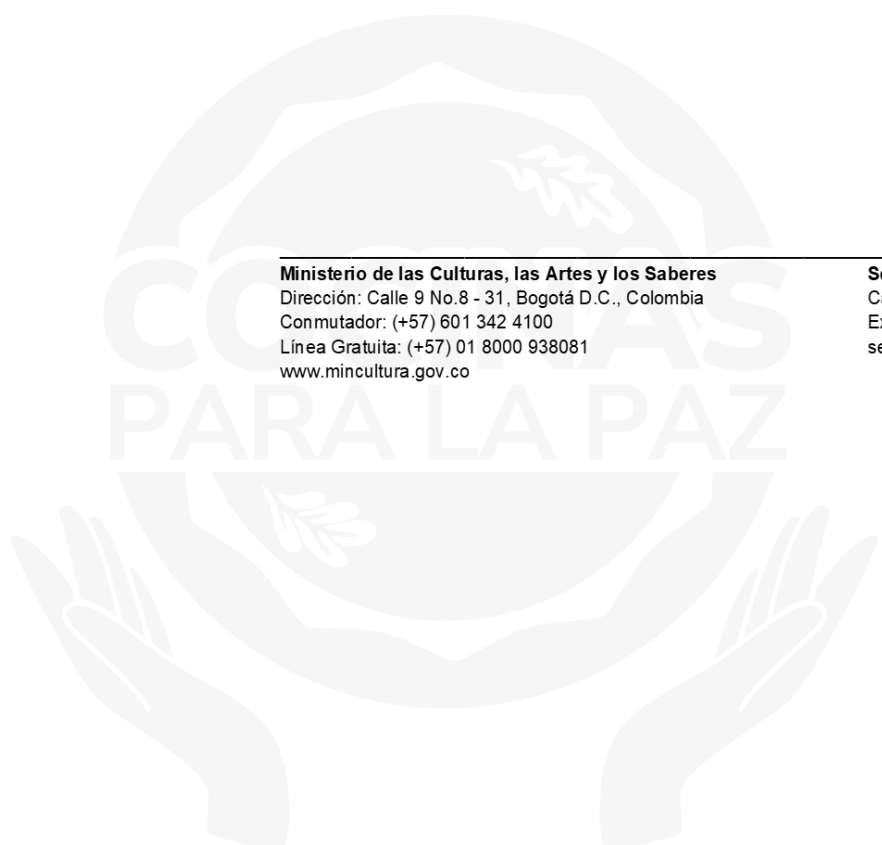


¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Pérez aprendió a hacer el masato de maíz de su mamá, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y ahora se hace 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)

Sí, yo conozco una, uy Dios mío, muy querida. Es la señora Rosario Santos, fue mi suegra y es la abuela de mis hijos. Ella antes vivía en San Gil, pero ahora vive aquí, en nuestro corregimiento El Centro. Es la mamá del papá de mis hijos, y fue quien me enseñó muchas cosas de cocina tradicional. Ella todavía conserva esas costumbres, sabe preparar bebidas como la chicha y conoce todo el proceso: desde cómo se muele el maíz, cómo se prepara y cómo se guarda en la molla o vasija de barro. Yo puedo dar testimonio de que ella es una sabedora, porque lo ha hecho toda la vida y sigue transmitiendo ese conocimiento.

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)

En Cazalata hacemos talleres semanales con el apoyo del SENA, dirigidos a un grupo promedio de 30 personas entre jóvenes y adultos. Allí enseñamos recetas tradicionales como el mote santandereano, que es propio de nuestra región, además de preparaciones con cárnicos, postres y sopas. También compartimos saberes sobre el cultivo, el uso de la leña para cocinar, y el manejo de plantas y hierbas. Esa es nuestra forma de mantener vivas las costumbres y preservar lo que nos dejaron nuestros mayores.





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.

Se están perdiendo los bollos de mazorca, la chicha de maíz y ciertos dulces de fruta porque requieren mucho tiempo y dedicación, y las nuevas generaciones ya no tienen la paciencia ni el gusto por esas preparaciones lentas.

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué

El uso del horno de barro, la molienda manual, los utensilios de barro o de madera se han ido dejando a un lado porque ahora todo es más industrial. También la preparación con leña ya no se ve como antes, porque muchas personas se quejan del humo, y quienes cocinan todos los días con leña terminan enfermándose de los pulmones. Por eso, aunque la comida con leña es la que tiene el mejor sabor, muchas dejan esa práctica por temas de salud o porque es más fácil prender una estufa de gas.

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

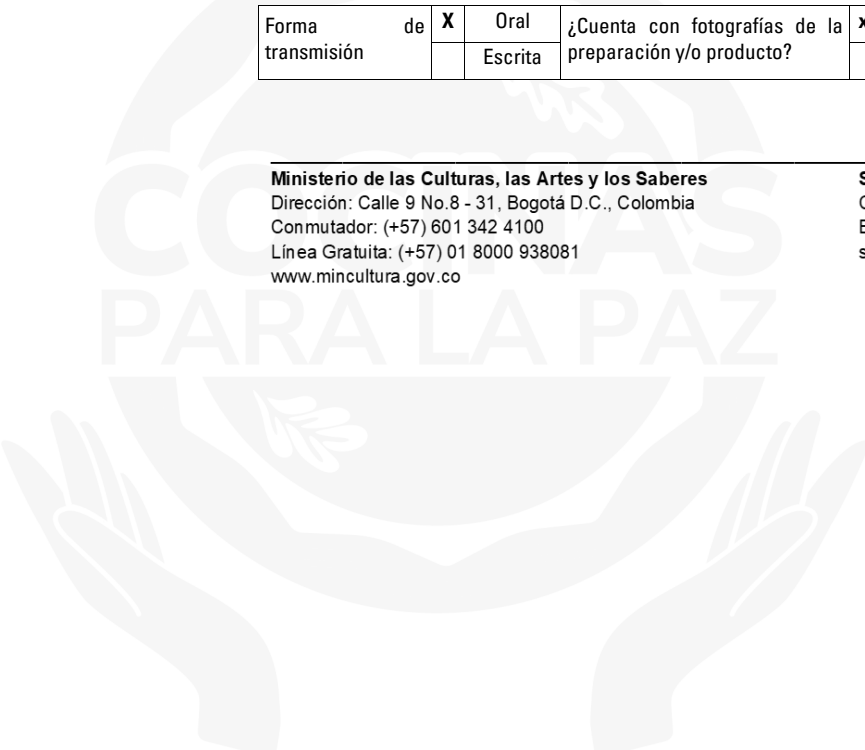
Hay que hacer semilleros con niños y niñas, talleres en escuelas, ferias comunitarias. También crear materiales educativos (cartillas, videos, recetas) y darles reconocimiento a los sabedores como maestros. Así mantenemos viva nuestra herencia culinaria.

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

Forma de transmisión	de <input checked="" type="checkbox"/> Oral	<input type="checkbox"/> Escrita	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input checked="" type="checkbox"/> Sí	<input type="checkbox"/> 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





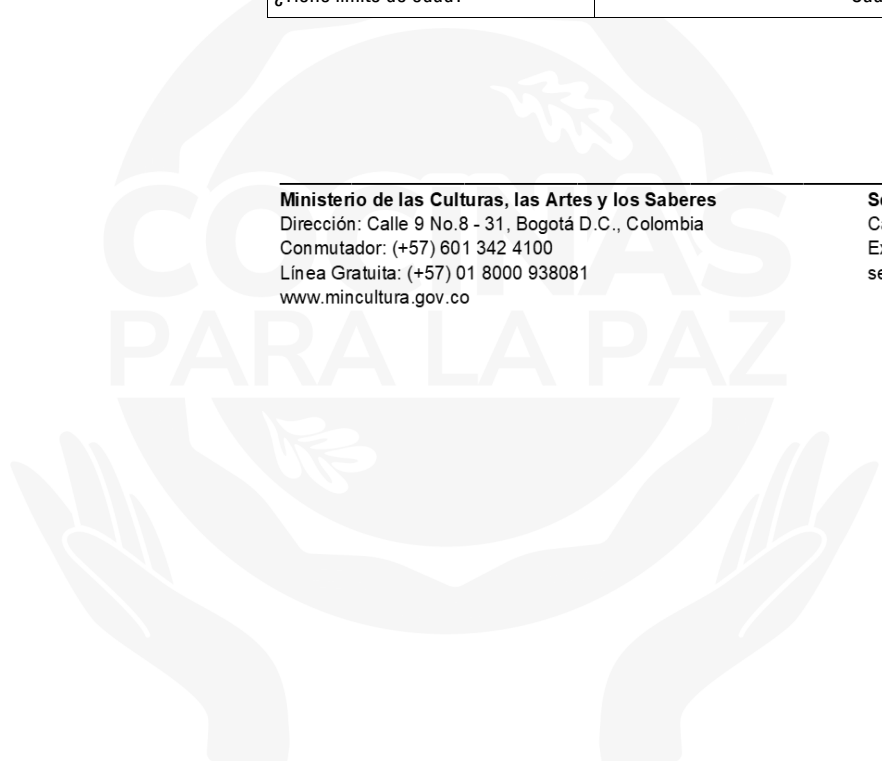
Observación:

Si la respuesta es "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 Cazelata
Teléfono	314 335 0804
Dirección	Corregimiento El Centro, vereda El Cretáceo, 100 m después del Batallón
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Bocachico al cabrito; arroz campesino; sancocho trifásico
Presentación del producto	Platos personales
Dirección	Corregimiento El Centro, vereda El Cretáceo, 100 m después del Batallón
Teléfono	314 335 0804
Cuenta con Registro INVIMA	Si: <input type="checkbox"/> No: <input checked="" type="checkbox"/> No me interesa: <input type="checkbox"/>
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	Corregimiento El Centro, vereda El Cretáceo, 100 m después del Batallón
Teléfono	314 335 0804
¿Tiene límite de edad?	Cualquier edad





<p>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.</p>	<p>En los talleres de Cazalata viene gente de todas las edades, jóvenes, señoras, hasta personas mayores. Allá lo que hacemos es enseñar lo que uno ha aprendido con los años, lo que viene de las mamás y las abuelas de uno. Hacemos recetas tradicionales, por ejemplo el mute, los sancochos, las carnes guisadas, los postres caseros... también les hablamos de cómo sembrar algunas matas para tener aliños frescos en la casa.</p> <p>Se les enseña a cocinar con leña, a usar la totuma, las cazuelas (que son las mismas que yo uso en el restaurante), los cucharones de palo, el mortero... cosas así, que son de uno, tradicionales, no cosas nuevas ni tecnológicas. Les enseñamos también a no desperdiciar los alimentos, a que aprendan a valorar lo que tienen.</p> <p>Hablamos mucho del respeto por los ingredientes, del tiempo que toma cada preparación, y que uno debe cocinar con cariño y con paciencia. Hay personas que llegan sin saber casi nada, otras que ya saben, pero igual todas aprenden algo y se van contentas porque se dan cuenta que esto vale la pena, que lo nuestro hay que cuidarlo.</p>
---	--

¿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

