



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



Culturas



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Cáqueza, Cundinamarca

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 Cáqueza, Cundinamarca

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

  
COCINAS  
PARA LA PAZ

Bogotá, julio 2025





## Tabla de contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>8</b>
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales .....</b>	<b>11</b>
1.1. Alcance de la propuesta .....	12
1.2. Aspectos metodológicos .....	12
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	12
1.2.2. Categorías de análisis .....	13
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación .....</b>	<b>16</b>
2.1. Aspectos generales del municipio .....	17
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones .....	20
<b>3. Resultados del proceso de caracterización .....</b>	<b>27</b>
3.1. Mapeo de actores .....	28
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	30
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos .....	31
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	39
3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas .....	46
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	49
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 arroz tapado .....	68
3.6.2. Preparación tradicional de la almojábana caqueceña .....	73
3.6.3. Preparación tradicional de rellena caqueceña .....	73
3.6.4. Problemas y amenazas que ponen en riesgo las preparaciones y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	82
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados .....</b>	<b>84</b>
4.1. Dotación física .....	85
4.2. Fortalecimiento de capacidades .....	86
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	89
<b>5. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio .....</b>	<b>91</b>





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* 92

5.2. *Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales*..... 94

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* ..... 96

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*..... 96

**6. Documentos consultados** .....**97**

**7. Anexos** ..... **100**





## Tabla de gráficos

Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Cáqueza, Cundinamarca.....	19
Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Cáqueza, Cundinamarca .....	19
Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA .....	20
Gráfico 4. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Cáqueza.....	33
Gráfico 5. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....	40
Gráfico 6. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	55
Gráfico 7. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	56
Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento .....	57
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....	57
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	58
Gráfico 11. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca.....	58
Gráfico 12. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca .....	59
Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca.....	60
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca .....	61
Gráfico 15. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca.....	61
Gráfico 16. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca.....	62
Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca .....	63
Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso .....	64
Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca.....	65

PARA LA PAZ





## Tabla de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Cáqueza frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....	33
Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Cáqueza frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....	34
Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Cáqueza en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos .....	36
Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Cáqueza respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....	40
Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Cáqueza asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias .....	42
Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Cáqueza relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....	42
Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Cáqueza frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....	46
Tabla 8. Información general de la preparación del arroz tapado .....	69
Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del arroz tapado..	71
Tabla 10. Información general de la preparación de almojábana caqueceña .....	74
Tabla 11. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la almojábana caqueceña .....	76
Tabla 12. Información general de la preparación de la rellena caqueceña .....	79
Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la rellena caqueceña.....	81

## Tabla de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....	13
Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca .....	29

## Tabla de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Cáqueza, Cundinamarca.....	18
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Cáqueza, Cundinamarca .....	21
Imagen 3. Mapeo de actores del municipio de Cáqueza.....	28
Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Cáqueza, Cundinamarca ....	36
Imagen 5. Fanzine construido por los niños y niñas del intercambio de saberes en Cáqueza .....	50





Imagen 6. Niños y niñas que hicieron parte del intercambio de saberes, interpretando coplas alusivas al sistema culinario de Cáqueza.....51

Imagen 7. Marcela Rodríguez, enseña la preparación de la almojábana caqueceña .....53





## Presentación

El Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 “Colombia, Potencia Mundial de la Vida”, reconociendo la transformación del derecho humano a la alimentación y resaltando la importancia de trabajar alrededor de la promoción de prácticas de alimentación saludable, adecuadas al curso de vida, a las características poblaciones y territoriales, propone en este marco, la implementación del Programa de Cocinas para La Paz, que busca visibilizar y fortalecer las prácticas y los saberes asociados a la alimentación y adaptar las Guías Alimentarias para la población Colombiana con el enfoque cultural y territorial. Lo anterior, como una estrategia para potencializar la implementación de la Política para el conocimiento, salvaguardia y fomento de la alimentación y cocinas tradicionales, así como para promover el consumo de una alimentación que sea nutricional, cultural y ambientalmente adecuada.

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

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

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

Los resultados del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza se presentan en cinco apartados. En el primer apartado se esbozan las orientaciones

---

\* 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.





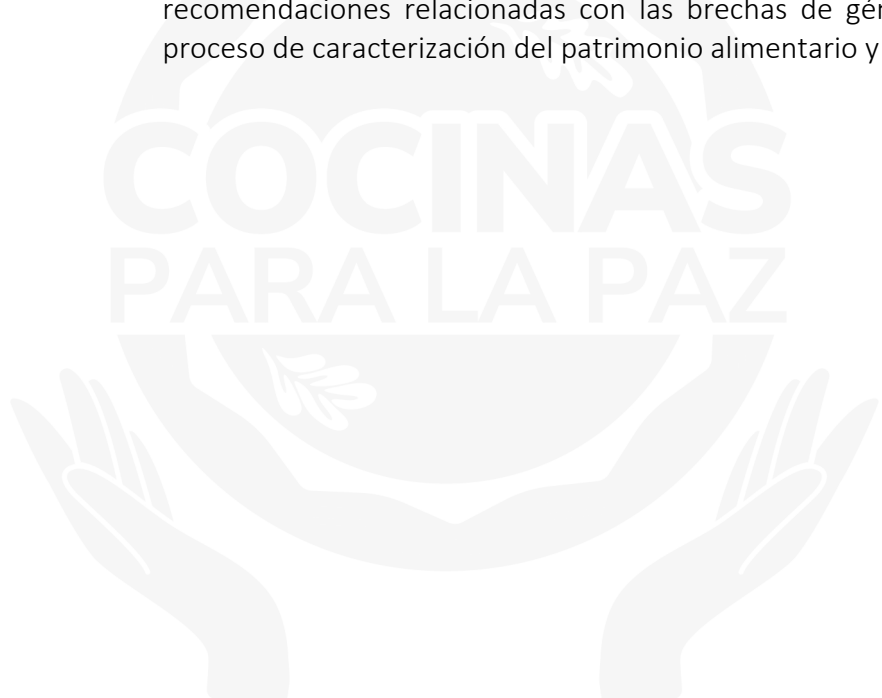
generales que guiaron el desarrollo del proceso de caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local. Asimismo, se detallan las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis 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 incluye el mapeo de actores construido de manera colaborativa con las personas participantes del municipio, así como los aspectos identificados durante el desarrollo de los talleres participativos, las entrevistas y la cartografía alimentaria. Esta información se presenta a la luz de los tres grandes componentes del sistema culinario. Asimismo, se esboza la caracterización de las iniciativas participantes del proceso, que están asociadas al Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio, junto con 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.



## Agradecimientos



Foto de Catalina González

*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 Cáqueza, Cundinamarca.*

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### Participantes del municipio de Cáqueza

Nidia Johana Romero Herrera, Nicola Pierobon, Nancy Patricia Hernández Gutiérrez, Carolina Esperanza Pardo Leal, María Eudalia Rodríguez Pabón, Jhonatan Muñoz Rodríguez, Juan Sebastián Gutiérrez Ávila, Angela Marcela Rodríguez Triana, Elvia Carolina Benito Clavijo, Adrián Gutiérrez Moreno, Carmen Rosa Gutiérrez Rojas, Yeimi Verónica Agudelo Hernández, Héctor Alirio Guerrero, Zharick Yuliana Baquero Camargo, Astrid Fernanda Rojas Garzón, Lizeth Ladino Rojas, Angie Paola Sarmiento Reyes, Luis Abraham Gutiérrez Gutiérrez, Edwin Baquero Ulloa





# 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 Cáqueza. 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 Cáqueza.

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 - Enlace Gastro Herencia
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: las 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 Cáqueza 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 ultra procesados.





## **2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación adecuada**





## 2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de Cáqueza está ubicado en el suroriente del departamento de Cundinamarca, dentro de la zona geográfica conocida como la cuenca del río Negro, en la Provincia de Oriente. Cuenta con una extensión territorial de 120 km<sup>2</sup>, de los cuales 38 km<sup>2</sup> corresponden al área urbana, lo que representa el 38% del total, mientras que el restante 62 km<sup>2</sup> equivalen al 62% del territorio, correspondiente al área rural. Su temperatura promedio es de 20 °C (Alcaldía de Cáqueza, 2024).

Limita al norte con el municipio de Ubaque; al este, con Fómeque y con el sistema hídrico-ambiental de Chingaza y Quetame; al oeste, con los municipios de Une y Chipaque, así como con el sistema hídrico-ambiental del Sumapaz; y al sur, con el municipio de Fosca (Alcaldía de Cáqueza, 2024).

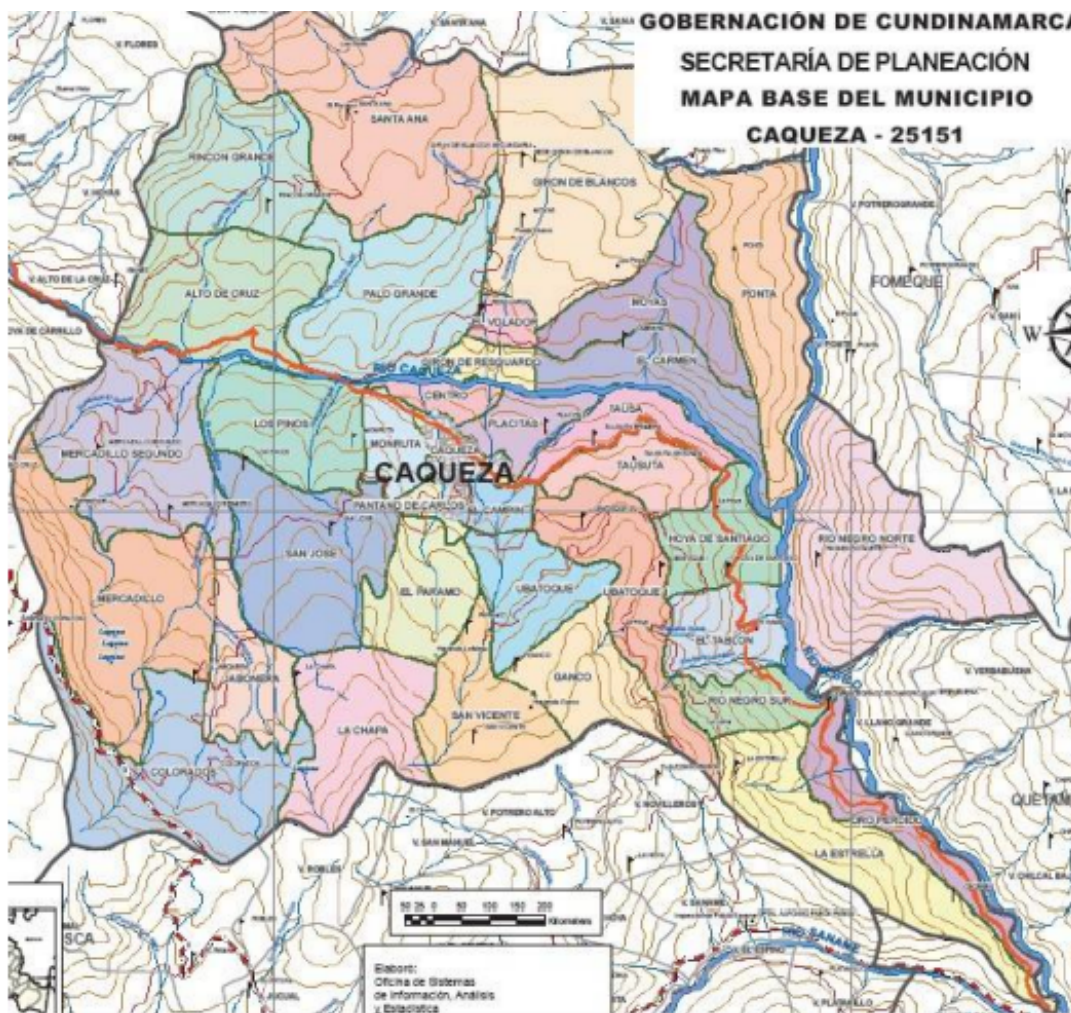
El municipio está conformado por 37 veredas: Rincón Grande, Alto de la Cruz, Santa Ana, Moyas, Girón de Resguardo, Girón de Blancos, Río Negro Norte, El Volador, Ponta, El Carmen, San Vicente, La Chapa, Monruta, San José, Pantano de Carlos, Colorados, El Páramo, El Campín, Mercadillo I, Mercadillo II, La Jabonera, Los Pinos, Piscinas Centro, Ganco, Placitas, Tausuta I, Tausuta II, Hoya de Santiago, Ubatoque I, Ubatoque II, La Estrella, Oro Perdido, Río Negro Sur, Popa y Llanos de Velandia.

La cabecera municipal está compuesta por nueve barrios: Rafael Núñez, San Fernando, El Palmar, Las Delicias, Ciudad Jardín, Villar del Tejar, La Inmaculada, Las Villas y Santa Bárbara.





Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



Fuente: tomado de Gobernación de Cundinamarca & Secretaria de Planeación.

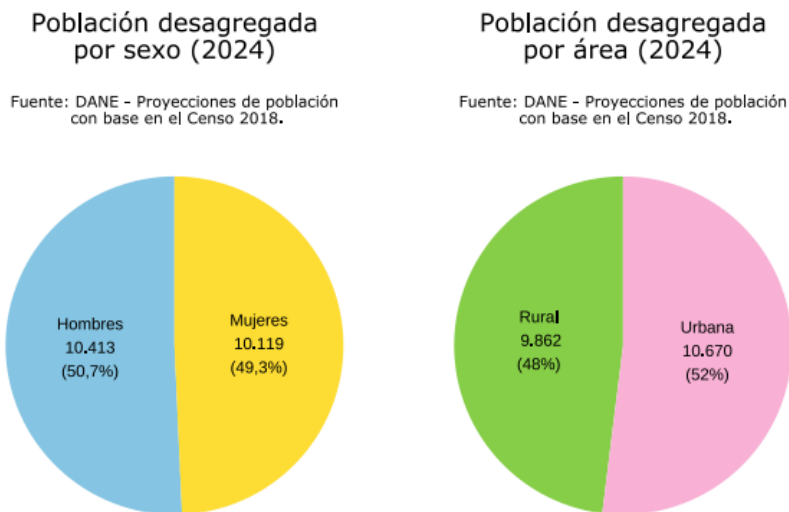
Según el (Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE, 2023), Cáqueza tiene una población proyectada a 2025 de 21.147 habitantes, los cuales se encuentran desagregados por sexo y ubicación en el territorio, tal como se precisa en la Gráfica 1.

COCINAS PARA LA PAZ





Gráfico 1. Distribución poblacional por sexo Cáqueza, Cundinamarca

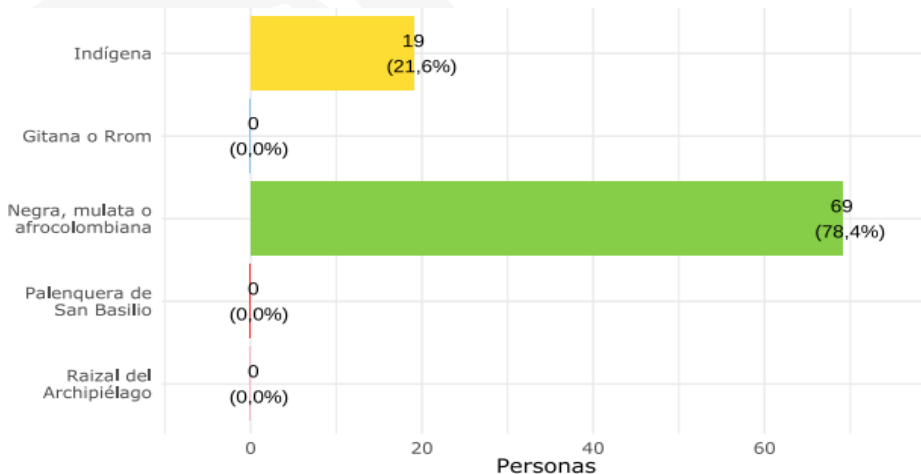


Fuente: tomado de DNP, Terridata, Cáqueza, Cundinamarca

Según las proyecciones de la distribución poblacional por sexo se identifica un ligero predominio en los hombres, con una representación del 50,7%, mientras que las mujeres corresponden al 49,3% de la población que habita el municipio (DANE 2025).

El 0,43% de la población total de Cáqueza se identifica como perteneciente a algún grupo étnico. De este porcentaje, la mayoría (78,4%), se autorreconoce como afrodescendiente, negra o mulata, mientras que el 21,6% se reconoce como indígena. Estos datos indican un participación muy baja de los grupos étnicos, mientras que la población campesina tiene una representación más amplia en el territorio.

Gráfico 2. Proyección de población étnica el municipio de Cáqueza, Cundinamarca



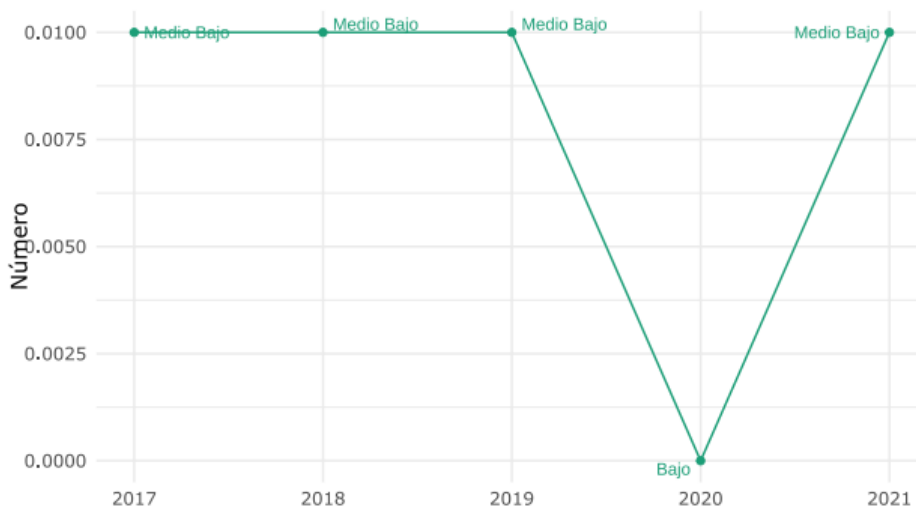
Fuente: tomado de DNP, Terridata, Cáqueza, Cundinamarca





El índice de incidencia del conflicto armado en Cáqueza tuvo una tendencia a encontrarse en medio bajo desde el año 2017 hasta 2019, mientras que para el año 2020 esta incidencia disminuyó a 0, y nuevamente para 2021 retorna a 0,01, lo que indica que en esta zona no hay afectaciones graves ni incidencia del conflicto armado Gráfico 3.

Gráfico 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA



Fuente: tomado de Departamento Nacional de Planeación (DNP). (2024). Ficha de caracterización municipal: Cáqueza. 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- DHAA, 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 Cáqueza se encuentra en 0,68 indicando que presenta una concentración muy desigual, lo que puede indicar que una pequeña parte de la población tiene una gran proporción del ingreso total, mientras que la mayoría de la población tiene un ingreso mucho menor. Esto puede tener implicaciones negativas para la pobreza, la salud y la estabilidad social.

En cuanto a la producción de alimentos según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA, se pudo identificar que los cultivos de mayor producción transitoria son el tomate, la papa, la cebolla bulbo, la habichuela y el pimentón, los cuales de acuerdo con el plan de desarrollo municipal de Cáqueza se encuentra distribuido en diversas veredas:

Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Cáqueza, Cundinamarca

Cultivos de mayor producción en la entidad			
Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)
2	Primer cultivo Tomate	9.865,00	24,85
2	Segundo cultivo Papa	4.663,00	18,50
2	Tercer cultivo Cebolla De Bulbo	3.255,00	15,00
2	Cuarto cultivo Habichuela	2.048,00	8,00
2	Quinto cultivo Pimentón	975,00	15,00

Fuente: UPRA

Fuente: tomado de Terridata, municipio Cáqueza, Cundinamarca

Se resalta que a nivel departamental el municipio de Cáqueza es el mayor productor de tomate, con alrededor de 1114 fincas productoras, tanto de la modalidad invernadero como





de aquellas que producen a campo abierto. Así mismo, el municipio también cuenta con producción de algunos cultivos permanentes, tales como arracacha, café y durazno (Alcaldía de Cáqueza, 2024).

Dentro de los productos autóctonos en el municipio se resaltan la producción del mangusán, la chirimoya, el oropel o níspero, el balú o chachafruto y el sagú. Por otro lado, la producción pecuaria es liderada principalmente por la producción avícola y menor porcentaje también se encuentra bovinos, porcinos y además otras actividades de producción como la apícola y la piscicultura.

Al revisar el Plan de Desarrollo Municipal “Unidos por el Cambio 2024-2028 se encuentran acciones para la promoción, protección y reconocimiento de la Agricultura Campesina, Familiar, Étnica y Comunitaria (ACFEC), enmarcadas en medidas como:

- Inclusión productiva de pequeños productores rurales, en aras de apostarle a la reducción de la desigualdad, garantizar la sostenibilidad alimentaria y avanzar en la realización de la paz.
- El desarrollo de ferias semestrales, incentivando a los y las campesinas en la comercialización de sus productos en las plazas de mercado.
- El fortalecimiento de la infraestructura agroecológica del municipio.
- La vinculación al sector comercial promoviendo la compra directa, mercados campesinos, ruedas de negocios y subastas ganaderas en el marco del comercio justo de los productores agropecuarios.

De igual forma, en el Plan Departamental de Desarrollo 2024-2028 “Gobernando: más que un plan”, busca implementar instrumentos financieros dirigidos a emprendedores y pequeñas empresas y realizar inversión en áreas rurales para mejorar el acceso a mercados, recursos y oportunidades (Asamblea Departamental de Cundinamarca, 2024).

Los documentos revisados indican que el municipio de Cáqueza mantiene una producción significativa de alimentos transitorios como tomate, papa y cebolla, especialmente en sus zonas rurales (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2024). Los planes de desarrollo municipal y departamental, así como las evaluaciones recientes, subrayan la importancia de fortalecer la agricultura local para mejorar la soberanía alimentaria y el desarrollo económico del municipio.

### *Accesibilidad*

La accesibilidad puede ser económica o física y hace referencia al hecho específico de poder “alcanzar” los alimentos. No es suficiente que un país tenga alimentos disponibles si la gente no puede acceder a ellos (Naciones Unidas, 1999). La accesibilidad económica se refiere a los costos financieros personales o familiares asociados con la adquisición de los alimentos necesarios para una alimentación adecuada que deben estar a un nivel tal que no se vean





amenazados o en peligro la provisión y la satisfacción de otras necesidades básicas (FAO- Prosperidad Social, 2021).

Los grupos socialmente vulnerables de la población pueden requerir la atención de programas especiales, como los programas de emergencia, con el fin de lograr el acceso inmediato a los alimentos, acompañado de medidas que les permita de manera autónoma restablecer sus medios de vida. La Encuesta Nacional de Situación Nutricional - ENSIN (2015), pudo evidenciar que en Colombia el 54,2% de los hogares, padecían de inseguridad alimentaria.

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

Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. El índice de pobreza multidimensional para el municipio de Cáqueza es de 21,7% de los hogares. Así mismo, se cuenta con la información de clasificación poblacional por nivel de vulnerabilidad a través del SISBEN (Departamento Nacional de Planeación - DNP, 2024). Con base en esto, se puede identificar que 49,4% de la población se encuentra ubicada en el grupo A del SISBEN, 32,1% se encuentra en el grupo B y 2,1% en el grupo C. Lo anterior, evidencia que la mayor parte de la población se encuentran en vulnerabilidad económica lo que hace pensar que haya dificultades para el acceso económico a los alimentos.

### *Adecuación*

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

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





La dieta corporativa impuesta por el sistema globalizado e industrializado de producción y consumo de alimentos ha llevado a un alto consumo de Productos Comestibles y Bebibles Ultra procesados (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 ellas asociados a dietas inadecuadas, sobrepeso y mayor consumo de productos ultra procesados (World Health Organization, 2020).

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

Según Herrán, Óscar; Bermúdez, Jhael; y Zea, María del Pilar, en su artículo científico titulado *Cambios alimentarios en Colombia: resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010–2015*, publicado en la Revista de la Universidad Industrial de Santander (UIS), destaca como uno de los principales hallazgos, la disminución a nivel nacional 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 del consumo de productos procesados y empacados (UIS, 2020)

La situación del estado nutricional es el resultado de múltiples factores sociales, económicos, políticos y geográficos. Uno de los aspectos determinantes es el acceso a agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura urbana de acueducto para el año 2022 fue de 90,5%, mientras que para el sector rural fue de 18,4%. Se resalta la identificación de algunos problemas frente a la red de acueducto, ya que la cobertura en el área rural no permite suplir la demanda actual, imposibilitando brindar un servicio continuo.

Con relación a la cobertura de alcantarillado en el área urbana para este mismo año fue de 89,4%, mientras que para el área rural fue de 2,6%. Dentro de las dificultades que se ha evidenciado el sistema de alcantarillado, es que parte de las aguas residuales se aprovechan para el riego de cultivos especialmente en predios suburbanos, siendo un latente problema de salud pública tanto para los agricultores como para los consumidores.

Durante el periodo comprendido entre 2020 y 2023, en el municipio de Cáqueza no se han presentado casos de mortalidad asociada a desnutrición. Este dato positivo resalta la importancia de considerar no solo los aspectos nutricionales, sino también los factores socioculturales que influyen en la alimentación. En este sentido, la cultura alimentaria desempeña un papel central, ya que está estrechamente relacionada con las formas en que





las comunidades aseguran una alimentación adecuada tanto desde el punto de vista nutricional como cultural, en el contexto de las relaciones sociales, culturales y ambientales que las rodean.

Por tal razón, cobra relevancia las cocinas tradicionales en la comprensión situacional del derecho humano a la alimentación de la población del municipio, que son comprendidas como el resultado de un largo proceso histórico y colectivo derivado del saber transmitido principalmente en el seno de la familia, de generación en generación; que cuentan con su propio proceso histórico y colectivo y su propia narrativa, así como un acervo de conocimientos y prácticas que se transmiten de manera viva y directa. Además, expresan la relación con el contexto ecológico y productivo del cual se obtienen los productos que se llevan a la mesa; es decir, dependen de la oferta ambiental del territorio y están asociadas de manera profunda con la producción tradicional de alimentos (Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes, 2022) y contribuyen a la garantizar el acceso a una alimentación adecuada como parte de la garantía del derecho humano a la alimentación, sin embargo, refieren importantes retos para su preservación. Este ámbito es central en el ejercicio y será abordado ampliamente en capítulo 3.

### *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 podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030 según el informe “El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo” (2020). Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.





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

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





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

## 3.1. Mapeo de actores

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

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





### 3.1. Mapeo de actores

El mapeo de actores, realizado de manera colectiva, con la participación de 18 personas, permite identificar las conexiones, roles y niveles de involucramiento de diferentes personas, organizaciones, instituciones y otros actores que inciden en el Patrimonio Alimentario y Culinario.

A través de esta herramienta, fue posible representar de forma ordenada las relaciones existentes, reconociendo el nivel de cercanía con las cocinas tradicionales, el tipo de vínculo que se establece y la función que cada actor desempeña. La información obtenida ofrece un punto de partida para comprender la configuración actual de las dinámicas de relación en el territorio, evidenciando estructuras que pueden fortalecer o debilitar las acciones orientadas a la salvaguardia, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario.

Imagen 3. Mapeo de actores del municipio de Cádiz



Foto de Catalina González

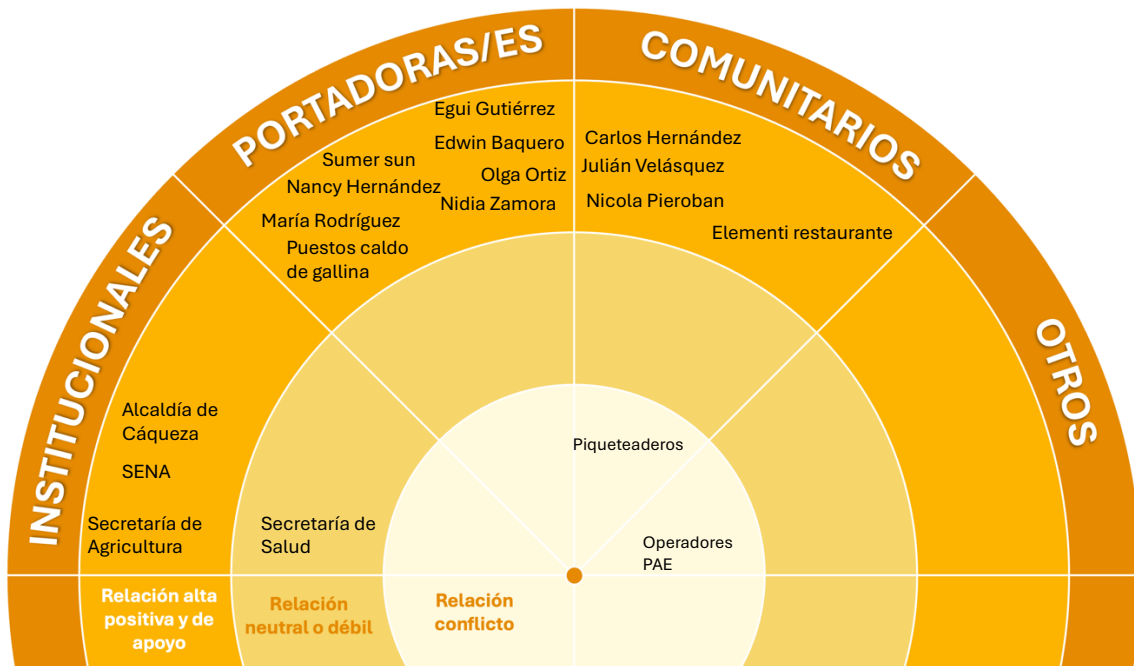
En el esquema 3 se presenta de manera gráfica los resultados obtenidos a partir de la identificación participativa de los actores claves para la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario del municipio. En el análisis de las relaciones construidas en el territorio, las portadoras del conocimiento se posicionan como actoras estratégicas en torno al Patrimonio Alimentario y Culinario. Dentro de este grupo, la mayoría corresponde a cocineros tradicionales, algunos con emprendimientos relacionados con la venta de comidas tradicionales como piqueteaderos, amasijos y venta de harinas y también innovaciones culinarias con productos de la región.

Otros actores identificados son los pequeños productores de alimentos, en especial, algunos que cultivan alimentos con base en la agroecología. Los vínculos identificados reflejan apoyo y cercanía a la administración municipal y a las dinámicas de ésta. 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.



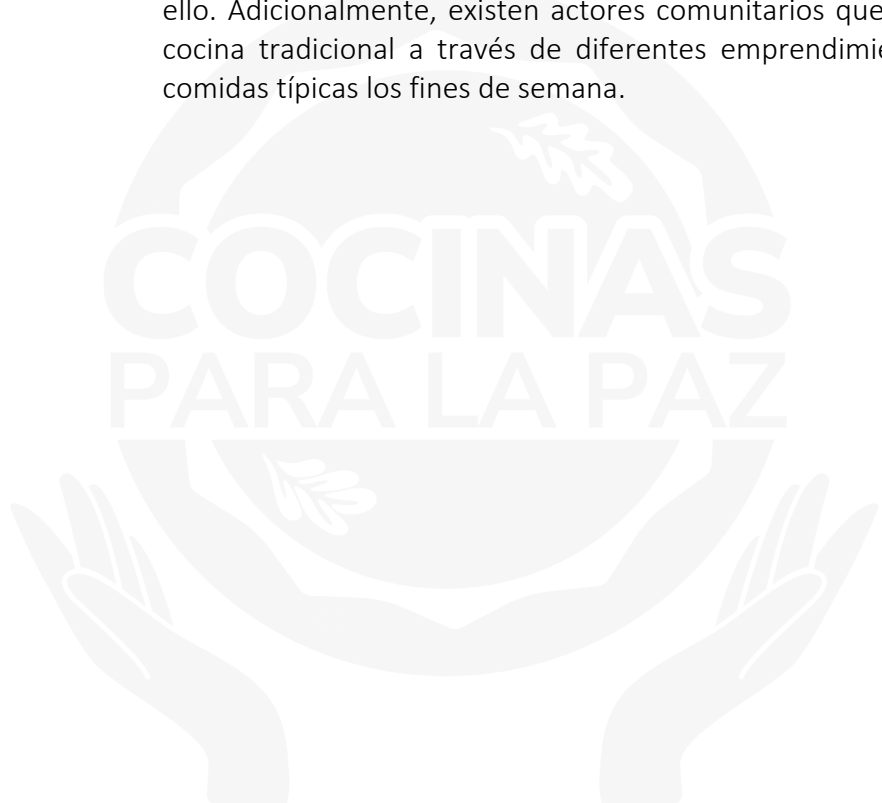


Esquema 3. Mapeo de actores clave para la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

El análisis del mapeo de actores en Cáqueza confirma que, existe una institucionalidad que si bien, no ha trabajado el tema de cocina tradicional ni la salvaguardia del patrimonio alimentario y culinario, si existe interés y posibilidades para generar trabajo alrededor de ello. Adicionalmente, existen actores comunitarios que se dedican a la salvaguardia de la cocina tradicional a través de diferentes emprendimientos, principalmente, la venta de comidas típicas los fines de semana.





## 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 Catalina González

“

*Para sembrar una huerta, primero hay que sembrar en el corazón y en la cabeza” Luis Abraham Gutiérrez, custodio de semillas nativas y criollas, participantes de Cocinas para la Paz.*

”





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

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

### *Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local*

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

En el Gráfico 4 se presentan los alimentos que están vinculados a las cocinas locales del territorio, clasificados de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen. La información presentada permite identificar que los espacios de uso predominantes para la obtención de alimentos corresponden a aquellos que son cultivados o producidos de manera intencionada a través de prácticas agrícolas (representados por las palabras en color verde) y 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.

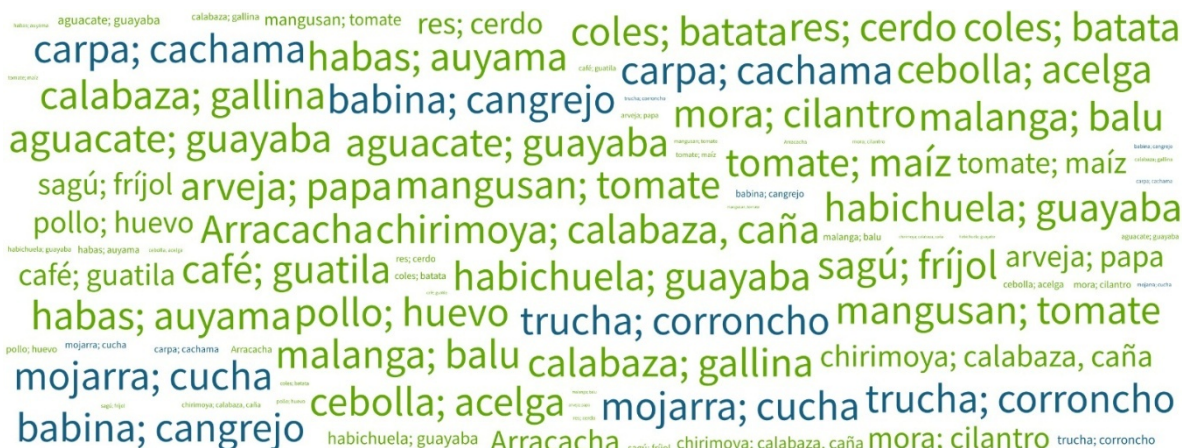
Cabe resaltar que en Cáqueza no se identificaron alimentos que sean provenientes de espacios naturales terrestres, puesto que los ecosistemas se encuentran intervenidos por el hombre. Se identificó una experiencia de producción agroecológica donde en una finca de todo el territorio, si se tiene la montaña sin intervención que genera alimentos, pero es un caso único y no representa lo que sucede regularmente en el territorio.



PARA LA PAZ



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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Cádiz 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"> <li>- De la producción local principalmente y de otras regiones cercanas.</li> <li>- Cádiz es el municipio capital de la provincia de Oriente, por lo que allí, llega la producción de otros municipios: También, tiene intercambio importante con la región del llano, lo que enriquece su cocina.</li> </ul>
	<p>¿Con qué frecuencia se producen/obtienen principalmente los alimentos locales relacionados con las cocinas tradicionales?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Varias veces al año: cultivos transitorios (depende del manejo)</li> <li>- Anual: los cultivos transitorios como la cebolla, el maíz, la habichuela, la arveja, el frijol, el tomate, el aguacate, mora, uchuva, lulo, gulupa, feijoa, tomate de árbol. En algunos cultivos a veces se logran 2 cosechas al año y dependiendo de la forma de cultivo a veces se logran más.</li> <li>- Producción pecuaria: predomina la producción de pollo y en menor proporción la bovina y porcina. También hay producción de peces y fincas con producción apícola.</li> <li>- Cultivos permanentes: café con 1 producción al año</li> </ul>
	<p>¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?</p>	<p>La siembra no se realiza siguiendo los calendarios, sino más bien con los ciclos de lluvia. No obstante, la producción de los invernaderos se hace de manera permanente.</p>
	<p>¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presencia de contaminantes en el agua y el suelo que afectan negativamente la producción de alimentos</li> <li>- Cambios en la composición del suelo que hacen que ciertos cultivos tradicionales no prosperen</li> </ul>







- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático

Estos cambios ecosistémicos se encuentran asociados, en parte, a las nuevas actividades que se han dado en Cárquez como la extracción de minerales.

### 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 Cárquez frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	<p><b>¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prácticas de agricultura intensiva que se sustentan en el uso de mano de obra, maquinaria y productos químicos para aumentar la productividad, aunque la mayor parte del territorio esta subdivido en microfundios, la forma de producción se encuentra tecnificada.</li> <li>- 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</li> <li>- Métodos tradicionales de pesca y caza</li> </ul> <p>En términos generales, las formas tradicionales de producir alimentos de forma agroecológica se han venido perdiendo, las personas mayores participante de Cocinas para la Paz, mencionaron que antes de la década de los años 50, la forma de producir era sostenible, no obstante, posterior a estos años, y con la entrada de la revolución verde, se empezó a generar formas de producción tecnificada con semillas mejoras, mayores rendimientos, pero generando impactos ambientales negativos.</p> <p>Actualmente, la mayor parte de producción de alimentos se hace de forma insostenible, aunque hay algunas experiencias de fincas como Sueño Verde, Quispikay y Hazlo tú mismo, en donde generan procesos de agroecología.</p>
	<p><b>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que</b></p>	<p>Las prácticas realizadas por los hombres son aquellas relacionadas con la producción de alimentos en grandes cultivos o monocultivos y también se encargan de realizar las negociaciones o transacciones económicas. Si bien, esto ha venido cambiando en el tiempo, aún persisten las prácticas machistas, especialmente, con lo relacionado del manejo de</p>





	<b>generan que haya esta división del trabajo</b>	dinero. Las mujeres han intentado encargarse del manejo económico, pero persiste la dinámica machista y las mujeres tienen miedo porque por ser mujeres no les pagan lo que valen las cosechas o no les pagan a tiempo entre otras. Se tiene la concepción de que el hombre es el que maneja mejor los negocios.
	<b>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</b>	Las mujeres son quienes más se dedican a cocinar los alimentos y del cuidado de los hijos, de las personas mayores y de las personas con discapacidad.  Los hombres se encargan de la producción a gran escala de alimentos y cada 15 días los hombres recogen leña y hacen amasijos.

### *Dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos*

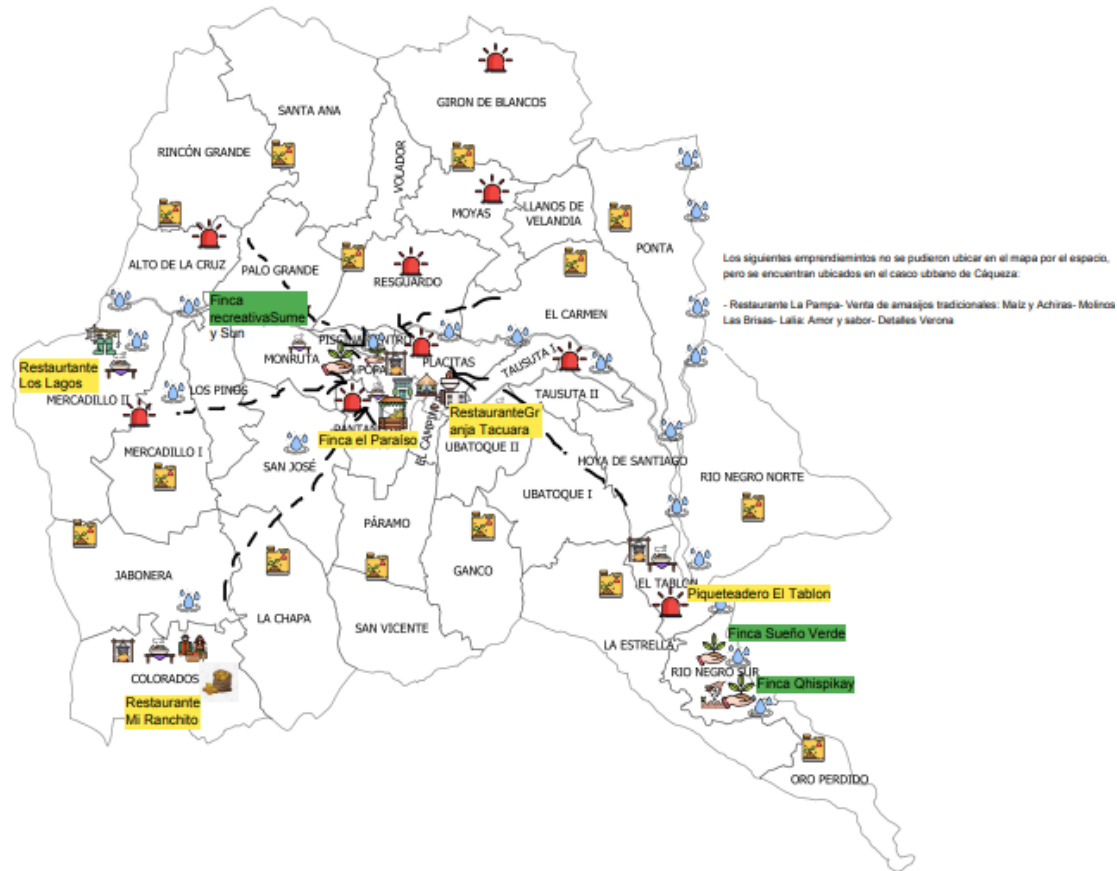
Teniendo en cuenta la importancia que revisten las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos para la comprensión de las cocinas tradicionales, en el marco de la caracterización se buscó conocer acerca del destino de los alimentos obtenidos mediante las dinámicas productivas del territorio,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

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





Imagen 4. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

	<p><b>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</b></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 Cáqueza tiene tres fines principalmente, en orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se venden</li> <li>- Se destinan para el autoconsumo</li> <li>- Se transforman en subproductos</li> </ul>
	<p><b>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.</b></p>	<p>Algunos alimentos que se usan para las recetas tradicionales, no se producen en su mayoría en Cáqueza, este es el caso del sagú, que se produce en diferentes municipios de la provincia de Oriente, como Quetame, Guayabetal, Fosca, Gutiérrez, Cáqueza, Fómeque y Choachí. Esta producción se transforma en harina en los molinos locales y es comercializada allí.</p>





Otros alimentos, como las verduras y frutas que se producen en Cárquez tienen destino al casco urbano donde son compradas por supermercados y/o mayoristas.

### *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 varios factores, entre los que se encuentran la contaminación del suelo y de las fuentes hídricas debido a la industria metalúrgica que se encuentra en el municipio, la disminución de especies vegetales que se producían de manera local y la producción de alimentos usando agro insumos y pesticidas. Algunos alimentos que se han dejado de producir son el garbanzo; trigo; café; papa nativa morada; chirimoya; guayaba criolla; pomarrosa. Estos se dejaron de producir estos alimentos y algunos fueron reemplazados por alimentos traídos de otras regiones.

De igual forma, los participantes también manifestaron que hay situaciones como las inundaciones o sequías que han hecho que se afecten las cosechas y con ello la disponibilidad de alimentos.

Adicionalmente, se han perdido prácticas solidarias para ayudar en la producción de alimentos, una de ellas, era la vuelta de mano, en donde se hacían trabajos colectivos entre la comunidad para hacer lo que se requiera, allí, más que trabajo era una fiesta, que, con base en el maíz, se ofrecía la alimentación del día como sopa, arepas horneadas (había una que se llamaba tiempo lindo), chicha.

*“En los tiempos de antes, la cultura era muy linda, pues había lo que se llamaba la vuelta de mano, donde todos en la comunidad se iban a ayudar en la finca de alguien y más que trabajo era una fiesta, se daba comida a base de maíz, como la chicha, como la arepa y la mazamorra”*

*Abraham Gutiérrez, custodia de semillas y participante de Cocinas para la paz.*



COCINAS PARA LA PAZ





### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Foto de Catalina González

“

*Preparar rellena, es más el cariño, el amor por la cocina y la gastronomía, es de mucha paciencia, es un proceso salgo, pero el amor le puede como lo puede en todo, en todo lo que usted le ponga amor, le sale bien.* Nancy Rodríguez, cocinera tradicional de Cádiz.

”





### 3.2.2. Preparación de los alimentos

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.

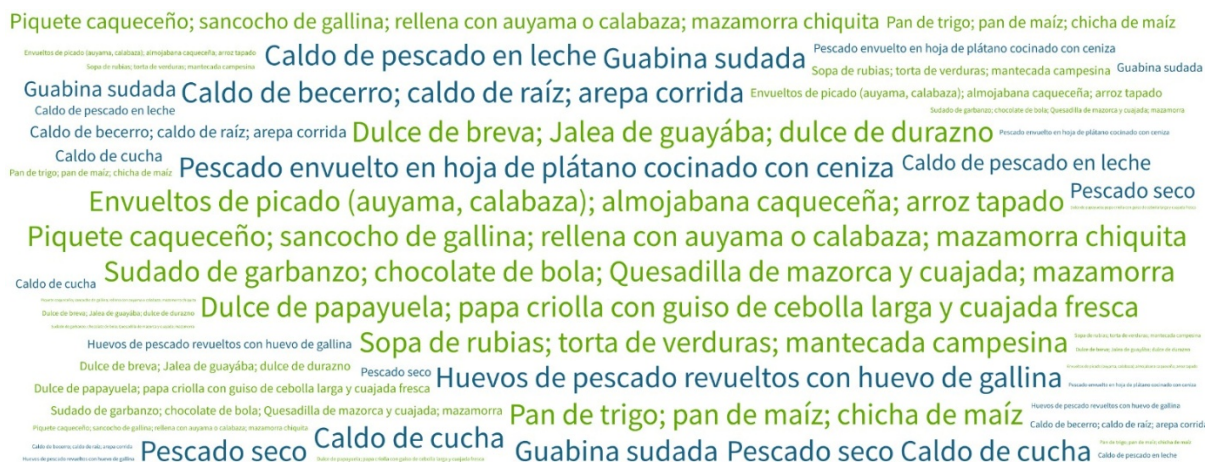
#### *Diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias*

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. El presente apartado presenta los resultados identificados en el municipio. Se presentan las preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos con los que principalmente se elaboran. En el Gráfico 5 se observa que las preparaciones asociadas a los espacios de uso cultivados o producidos de manera intencionada fueron las más referidas por los participantes (palabras en color verde); seguidas de las recetas culinarias asociadas a los espacios de uso acuático (color azul); no se presentan preparaciones para espacio de uso natural.





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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

	<p><b>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?</b></p> <p><i>(tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</i></p>	<p>El municipio de Ciénega no cuenta con plaza de mercado, actualmente hay una plaza, pero es para mayoristas, por lo cual, las personas indican que los alimentos se consiguen en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La tienda y supermercados: algunas frutas, verduras y abarrotes</li> <li>- Frutas y verduras: fruver</li> <li>- Harinas: molinos</li> <li>- Graneros: granos</li> </ul>
	<p><b>Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué</b></p>	<p>Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron tres recetas, teniendo en cuenta varios criterios, que sean representativas de la cultura, que su preparación es conocida por pocas personas, lo que pone en riesgo la transmisión de conocimientos y valores culturales asociados a las siguientes preparaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tapado: si bien se prepara en el casco urbano, no es conocida en las zonas rurales y los participantes mencionan que si es parte de su cultura alimentaria.</li> <li>- Almojábana caqueceña: Solo hay 4 señoras que la saben preparar, pero 3 de ellas, no comparten la receta pues hace parte de sus medios de vida.</li> </ul>





		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rellena con ahuyama o calabaza: no son muchas las personas que sepan la receta tradicional la cual incorpora la auyama.</li> </ul> <p>En el proceso de caracterización se encontró que estas preparaciones son un referente de identidad y cultura alimentaria a nivel territorial, debido a que expresan la historia y las tradiciones de los caqueceños, así como la estrecha relación con el territorio a través de los alimentos que de él son obtenidos.</p>
	<p><b>Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio</b></p>	<p>Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que esta representa una problemática significativa en el territorio, ya que no se implementan mecanismos que faciliten su transmisión.</p> <p>Si bien predomina la transmisión intergeneracional, a través de la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales en las familias, ahora se presenta en menor medida. Esta situación pone en riesgo el traspaso del legado de las cocinas tradicionales, que no solo se encuentra representado en las recetas culinarias o las prácticas de producción y consumo, sino también en los valores, la identidad cultural y los recuerdos familiares relacionados con el Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio.</p> <p>La expansión de las comidas rápidas y la influencia de recetas de diferentes partes del mundo han generado una homogenización de los hábitos alimentarios, con implicaciones en la pérdida del valor de las cocinas tradicionales, especialmente, por la falta de interés de las nuevas generaciones que son influenciados en mayor medida.</p>
	<p><b>Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio</b></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"> <li>- Arroz tapado: Margarita Rojas</li> <li>- Almojábana caqueceña: Marcela Rodríguez</li> <li>- Rellena con auyama o calabaza: Nancy Hernández</li> </ul>

### 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 Cáqueza asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias

	<p><b>¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?</b></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 Cáqueza se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cucharas de palo</li> <li>- Ollas de barro</li> <li>- Hornos de barro</li> <li>- Artesa</li> <li>- Fogón de leña</li> </ul>
	<p><b>En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio</b></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 Cáqueza se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cucharas de palo reemplazada por cucharas de acero inoxidable.</li> <li>- Ollas de barro sustituidas por ollas de presión y de acero inoxidable o aluminio.</li> <li>- Fogón de leña algunas han sido sustituidas por estufas a gas.</li> </ul> <p>Las principales razones referidas para el cambio de utensilios tradicionales son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El uso de utensilios de mayor facilidad de acceso y más resistentes.</li> </ul>

### 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 Cáqueza relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias

	<p><b>¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?</b></p>	<p>Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las recetas culinarias tradicionales del municipio se identificaron el patio y los espacios abiertos donde se encuentran el fogón de leña y el horno de barro.</p>
--	--	---





¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones?

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, en algunas casas, y esto hace que las recetas tradicionales no tengan el mismo sabor.

Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones



¿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 leña
- El barro para elaborar los hornos
- La madera para la elaboración de la artesía

### 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 fueron el amasado, el hervido, el salado, el frito y el embutido (o también llamado enchir) son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza.

Para el caso del arroz tapado, que es una receta que tiene bastantes ingredientes y pasos a seguir, la preparación requiere de varios manos que participen, en algunos casos la familia es la que ayuda en la picada de las carnes.

Para la preparación de la rellena con auyama o calabaza, ésta convoca también a varias personas, especialmente las mujeres. Son procesos y procedimientos que se dan de forma alterna. Pues se requiere de lavar las tripas, de hacer la mezcla de la rellena y de hacer el embutido.

### Principales problemáticas y amenazas relacionadas con la preparación de alimentos

De manera complementaria, en el proceso de caracterización se buscó identificar las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el uso y preservación de las preparaciones y cocinas tradicionales del municipio, frente a lo cual se encontró que una de las principales amenazas está asociadas a que se han perdido algunos de los insumos





principales como el maíz nativo; otro aspecto es la débil transmisión de conocimientos y prácticas por parte de los portadores de tradiciones a las nuevas generaciones. A esto se suma el la escasa transmisión a las nuevas generaciones y la falta de estrategias para que éstas puedan entender la importancia de la cocina tradicional y hacer frente a un mercado agresivo de productos ultraprocesados. Ante esto, uno de los participantes siempre hizo la siguiente reflexión:

“los niños son la semilla del hoy y del mañana”

Asimismo, se reconoció que no se implementan medidas institucionales o comunitarias que permitan recopilar de manera sistemática las recetas, técnicas y conocimientos de las que son portadoras las personas del territorio que han mantenido vivas las tradiciones culinarias y adicionalmente, las personas que portan el saber, en su mayoría no quieren hacer transmisión de la receta pues ésta hace parte de sus emprendimientos o negocios.

Otra problemática que fue referida por los y las participantes y que afecta la preparación de los alimentos, fue la poca disponibilidad de tiempo para realizar las preparaciones tradicionales.





### 3.2.3. Consumo de alimentos, hábitos y reglas



Foto de Catalina González

“

*Cuando se preparan y consumen los amasijos, es algo que se hace en familia, se baila, se juega y se pasa bien.*

*Marcela Rodríguez, participante cocinas para la paz*

”





### 3.2.3 Consumo de alimentos, hábitos y reglas

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

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

#### Prácticas sociales relacionadas con el consumo

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

Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Cárquez 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.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Las preparaciones tradicionales son consumidas principalmente en festividades, como los matrimonios, cumpleaños o celebraciones espaciales, fiestas campesinas, bazares comunales. Las recetas como el piquete, las papas con zurrapa y la rellena son consumidas los fines de semana, que son los días que son ofertadas en los restaurantes del municipio.</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 aportan más nutrientes al cuerpo que las comidas rápidas. Los participantes también refirieron que el consumo de grasa de cerdo, la cual, es base de la cocina tradicional caqueceña, no es tan mala como si lo es, las grasas de las comidas rápidas, no obstante, se ha estigmatizado por parte de los profesionales de salud que prohíben su consumo.

### *Cambios en las prácticas alimentarias que afectan la salud alimentaria*

Para esta categoría de análisis se buscó identificar en relación con las prácticas alimentarias, las principales afectaciones a la salud de la comunidad, respecto a lo cual refirieron que el sobrepeso, la obesidad y la hipertensión arterial se presentan en mayor medida, y se asocian con el consumo de alimentos procesados y refinados, en detrimento de las preparaciones tradicionales del territorio, no obstante, los profesionales de la salud lo refirieron al consumo de grasa de cerdo.

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

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

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

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que, las personas participantes del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales refieren en primer lugar que, 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. También se identificó 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.

Además, indicaron que, la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones afecta los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales. Por último, las personas participantes mencionaron que, la limitación en la disponibilidad de tiempo para las prácticas de consumo de las preparaciones tradicionales, constituyéndose en otra de las principales.





### 3.3. Manifestaciones culturales asociadas a las cocinas tradicionales

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

El municipio de Cáqueza fue fundado el 23 de octubre de 1600 por el oidor Luis Enríquez y el cacique Lorenzo Gaque. Cáqueza tiene una historia que se remonta a la época precolombina, cuando el territorio estaba habitado por los gúchipas, una comunidad de la confederación muisca. El nombre "Cáqueza" proviene del idioma muisca y significa "cercado o región sin bosque". Durante la colonia, Cáqueza se consolidó como un importante centro poblado, con la construcción de su primera iglesia en 1601 y su erección como parroquia en 1810 (Gobernación de Cundinamarca , 2025).

Actualmente, el municipio conserva algunas prácticas heredadas de los indígenas, sin embargo, su cultura actualmente es en su mayoría campesina. Su economía se basa principalmente en la agricultura, el comercio y el turismo.

Dentro de sus principales celebraciones están el Festival Turístico, Gastronómico y Cultural, que se celebra entre el 28 de diciembre de 1 de enero, que también incluye las ferias y fiestas con ferias ganaderas, festivales equinos. En los últimos dos años, se han organizado el festival de tractomulas en reversa, evento que, si bien no resulta ser tradicional, se está incluyendo en los preferidos por los caqueceños. También se realizan fiestas veredales del día del campesino y bazares comunitarios. Adicionalmente, se hacen celebraciones religiosas como la fiesta de la Virgen del Carmen, las fiestas patronales y la semana santa. Estas fiestas se caracterizan por que se ofrecen recetas tradicionales.

La música tradicional que hace parte de la cultura caqueceña son los bambucos, pasillos, boleros y torbellinos. También las coplas y los dichos eran parte del compartir que se hacía en los diferentes momentos de la vida. Las coplas se le componían a cada situación y eran formas de generar reflexiones, recordación, expresar momentos agradables etc. Sin embargo, los y las participantes, refirieron que esta costumbre se está perdiendo y casi no se conocen en la mayoría de la población. Ante esta situación, la Biblioteca Rural Itinerante de la Vereda Colorados, se han dado a la tarea de recopilar los saberes y tradiciones propias y construir





coplas con los niños y niñas. A continuación, se presentan el fanzine que fue construido por los niños y niñas participantes con apoyo de los profesores de la escuela y la biblioteca:

Imagen 5. Fanzine construido por los niños y niñas del intercambio de saberes en Cáqueza

Un fanzine hecho con amor.  
por los niños y niñas  
de las veredas colorados y Jabonera  
recordando el sabor y la memoria  
de nuestra tierra.

Fanzine:  
Coplas Caqueñas con sabor a tradición  
Vereda Colorados y vereda Jabonera  
Caqueza Cundinamarca  
2026

Este fanzine  
es la recopilación de las Coplas Caqueñas  
con sabor a tradición, creadas por los niños  
y niñas de la vereda Colorados y vereda Jabonera,  
como resultado del programa Cocinas para la Paz,  
impulsado por el Ministerio de las Culturas,  
las Naciones Unidas y la Alcaldía Municipal de Caqueza.  
#SomosGustosLocales.

Una rica sopa de niñías  
porque son mis favoritas  
me comeré hoy.  
y mi mami me las hace con amor.

Prendiendo el fogón de leña  
yo me iba quemando  
contento llegó mi abuelo  
y a sombrerozcos me fue apagando.

A través de estas coplas,  
se recoge el sabor, los saberes  
y la memoria viva de nuestra  
tierra caqueña.

La cocina de mi casa  
es el mejor lugar.  
no hay un lugar más sabroso  
donde siempre quisiera estar.

En la cocina de mi abuela  
se cocina con amor.  
unas ricas rellenas  
con mucho sazón.

En la mesa hay un plato  
con chocolate con bolas.  
los niños ríen contentos  
mientras el dulce se descongela.

Los guías locales tenemos  
una huerta y muchas plantas  
otras sirven de remedio  
una huerta y muchas plantas  
otras sirven de remedio  
y fragancia.

Un día por la mañana  
estaba haciendo un tamal  
como brava se reía la abuela  
al ver cómo quedé de mal.

En nuestro horno de leña  
hacemos mantecada y pan  
también hacemos un marraño  
y a comer lechona todos van.

Las sopas de los bisabuelos  
si venían bien cargadas  
habas, maíz, alverja, papá y carne  
para grandes obreradas.

En la vereda Colorados  
hay buenas cocineras  
si no me creen  
pregunten por mi abuela  
que ella es la primera.

El carrito de mi abuelo  
sí está hecho de sueños  
es donde llevamos el revuelto  
para todos los Caqueños.

Qué rica es la chicha  
de maíz blanco,  
la que preparaban mis bisabuelas  
aquí en Colorados.

Esto dijo mi abuelo  
yendo para la cañada:  
"Traigan chicha ligero  
que la jornada está pesada."

Un día mi vaquita  
la mataron para un asado,  
llorando me chupaba los dedos  
al ver todo cocinado.

COCINAS PARA LA PAZ





Imagen 6. Niños y niñas que hicieron parte del intercambio de saberes, interpretando coplas alusivas al sistema culinario de Cáqueza.



Foto de Angie Sarmiento





## 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 ciénega, un espacio de uso esencial cuya preservación está estrechamente ligada a prácticas comunitarias lideradas por mujeres. Aunque estas acciones son clave para garantizar el acceso a alimentos locales, siguen siendo interpretadas como parte del trabajo doméstico y no reciben el mismo reconocimiento que otras actividades productivas. Además, se identificó una mayor participación de los hombres en decisiones relacionadas con la producción agropecuaria, lo que limita la visibilidad e incidencia de las mujeres en este componente.





Bajo el componente de preparación de recetas locales, el rol de las mujeres ha sido históricamente determinante en la transmisión de conocimientos, criterios de calidad y formas de hacer, que permiten sostener el patrimonio culinario local.

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

Imagen 7. Marcela Rodríguez, enseña la preparación de la almojábana caqueceña



Foto de María Paula Cárdenas

Durante celebraciones como la eventos comunales (bazares, asados, celebraciones del día de campesinado), especialmente en lo ateniende a la preparación de la chicha, 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 Cáqueza 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.

PARA LA PAZ





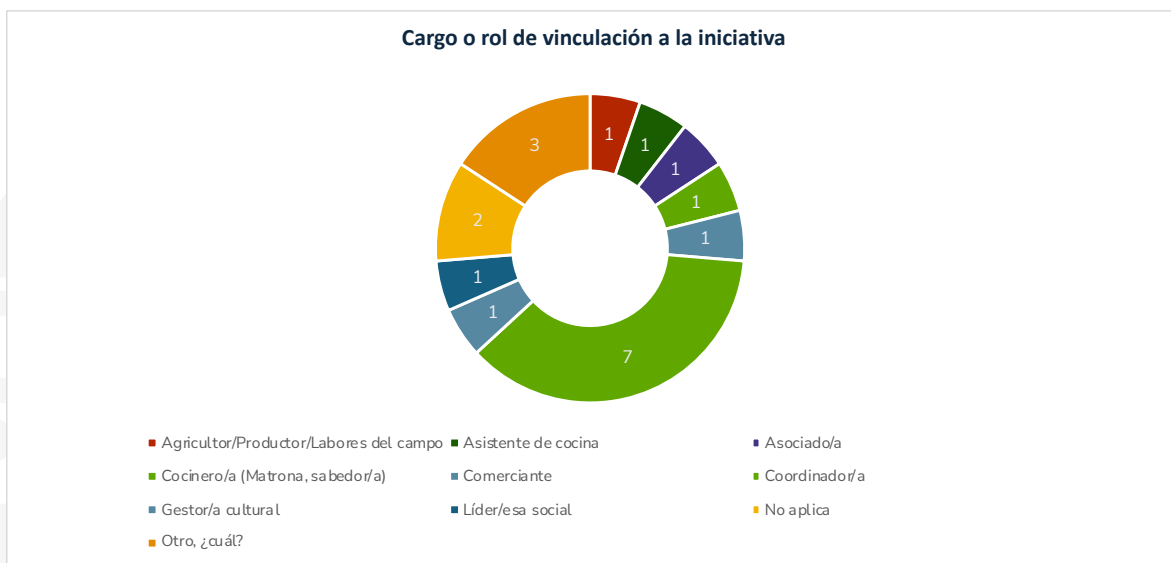
### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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 solo 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 lo saberes en esta comunidad.

#### Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 19 personas, 7 se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras y tres (3) en la categoría otro que son personas de la Alcaldía de Cárquez, También hubo participación de agricultores, asociados, gestor cultural, comerciantes (ver Gráfico 6).

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de gestores culturales, líderes sociales y cocineros y cocineras tradicionales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Cáqueza. También, se evidencia la participación activa de líderes y lideresas sociales, organizaciones sociales y comunitarias, iniciativas independientes, consejos comunitarios afrodescendientes y diversos miembros de las familias, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural (ver Gráfico 7).

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

Organizaciones sociales y comunitarias  
**Gestores culturales**  
**Cocineros tradicionales**  
**Líderes/as sociales**  
Agricultores/campesinos/as  
Iniciativa independiente/propia **Miembros de la familia**

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 8 se observa que cinco (5) de las 19 personas participantes indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, cinco (5) personas refieren llevar entre 5 y 10 años de dedicación, cinco (5) personas tienen una trayectoria superior a los 10 años, y cuatro (4) iniciaron su labor hace menos de un año. Estos datos reflejan tanto la dedicación y consolidación de procesos de larga duración, pero también la aparición de nuevas propuestas que buscan posicionarse en el ámbito de las cocinas tradiciones en el municipio.

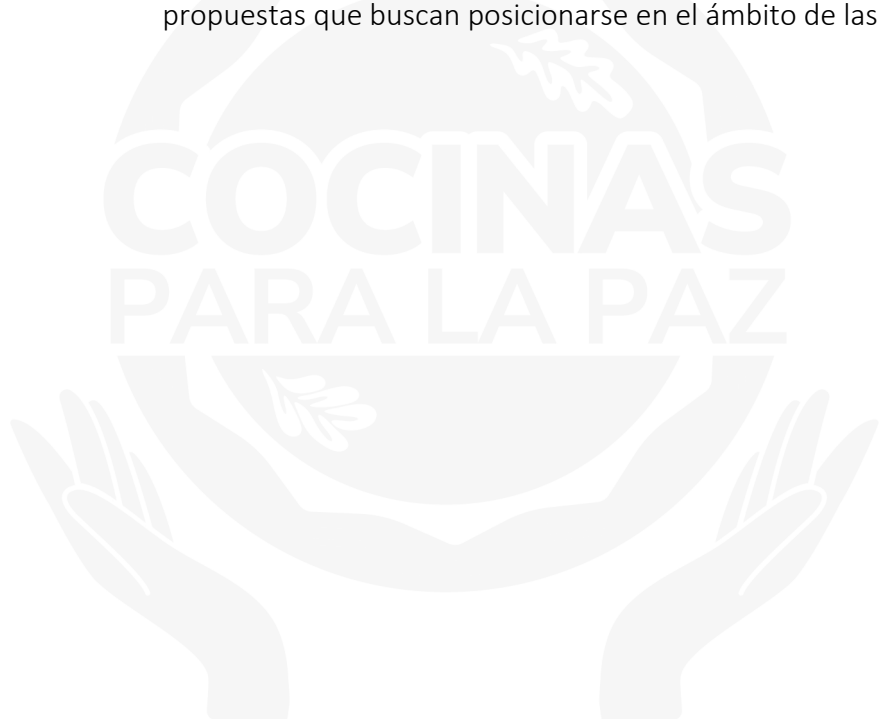




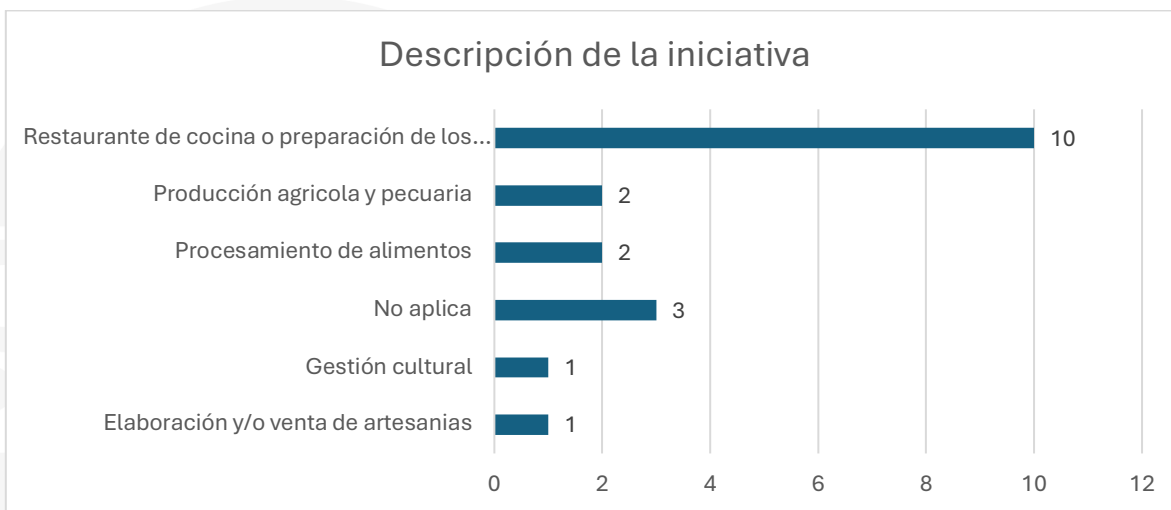
Gráfico 8. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



### Clasificación de las iniciativas caracterizadas

En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Cáqueza, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 9 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 10 iniciativas. Las personas que no aplica ninguna de las iniciativas, son personas que son parte de la Alcaldía de Cáqueza.

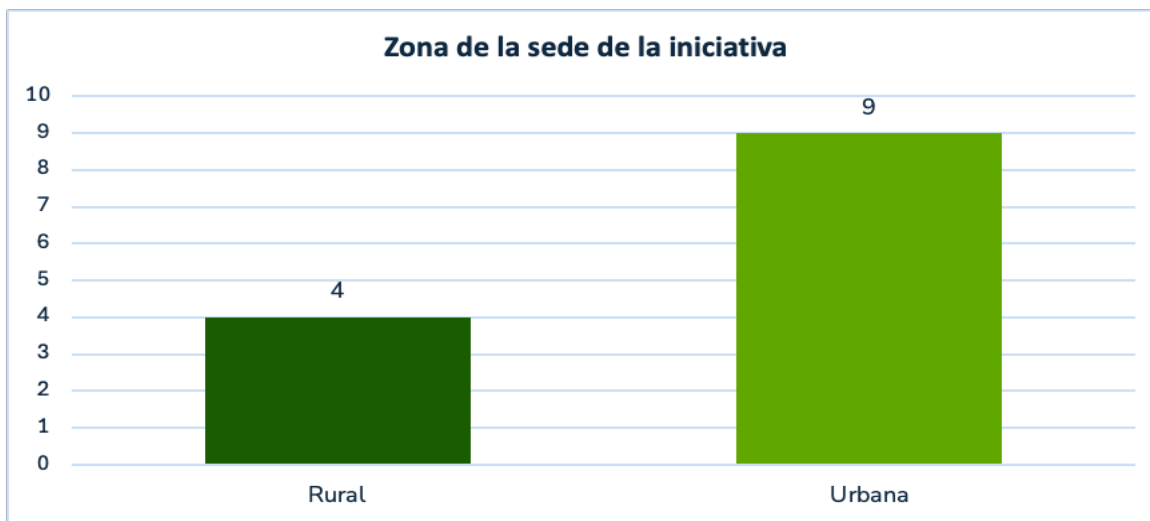
Gráfico 9. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales





De las 14 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, diez (10) de estas se encuentran ubicadas en la zona rural y cuatro (4) en la zona urbana, dejando en evidencia la significativa presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 10).

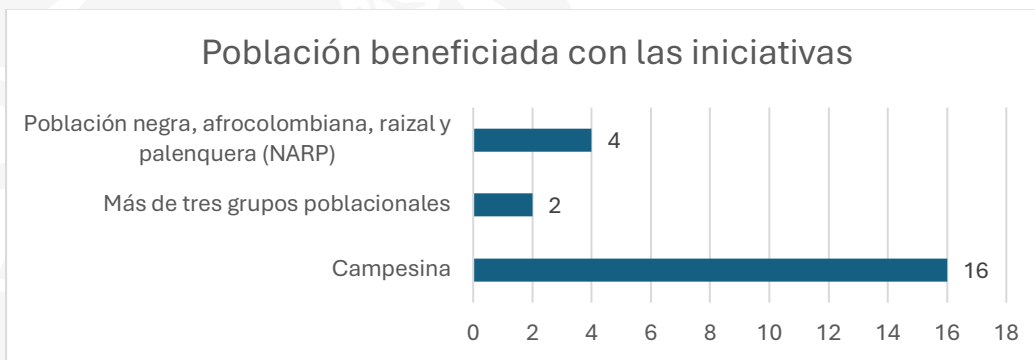
Gráfico 10. Ubicación de la sede de las iniciativas



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población campesina, ambas mencionadas 16 veces, tal como se muestra en el Gráfico 11. También se registra que cuatro (4) personas mencionaron la participación de población afrocolombiana, mientras que dos (2) indicaron que la población que se hace partícipe de sus iniciativas representa distintas comunidades étnicas y culturales.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

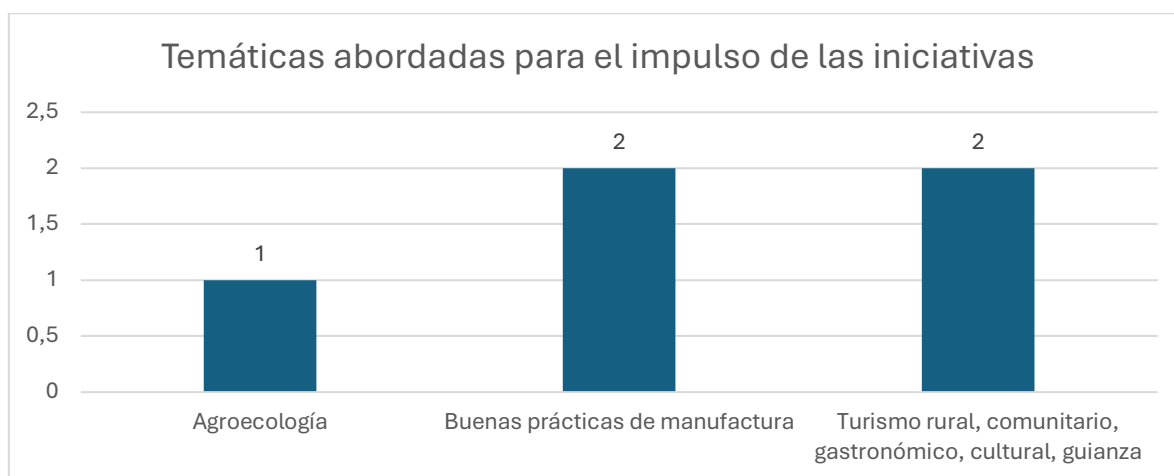




### Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Cáqueza, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas y solo 5 iniciativas reportaron recibir procesos de formación. Entre los más recurrentes de destacan las buenas prácticas de manufactura, y el turismo rural, comunitario, gastronómico, cultural y guianza. Una iniciativa reporto recibir capacitaciones en agroecología.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema que tuvo más menciones fue el uso de redes sociales (tres veces), seguido por la opción “otras” en donde se mencionan capacitaciones en hábitos de alimentación saludable, etiquetado frontal de advertencia e intercambio de experiencias con otras iniciativas. Además, se resaltaron otras temáticas clave como publicidad (2 menciones), la gastronomía (2 menciones), la financiación (2 menciones) y cocina y saberes locales (2 menciones) (ver Gráfico 13). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo.

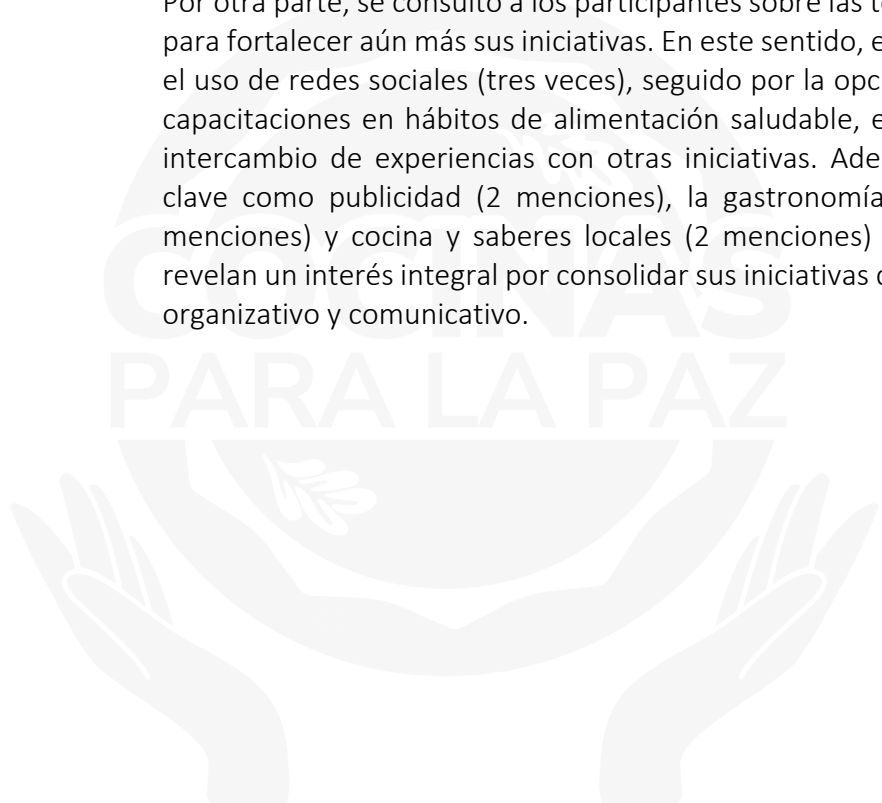
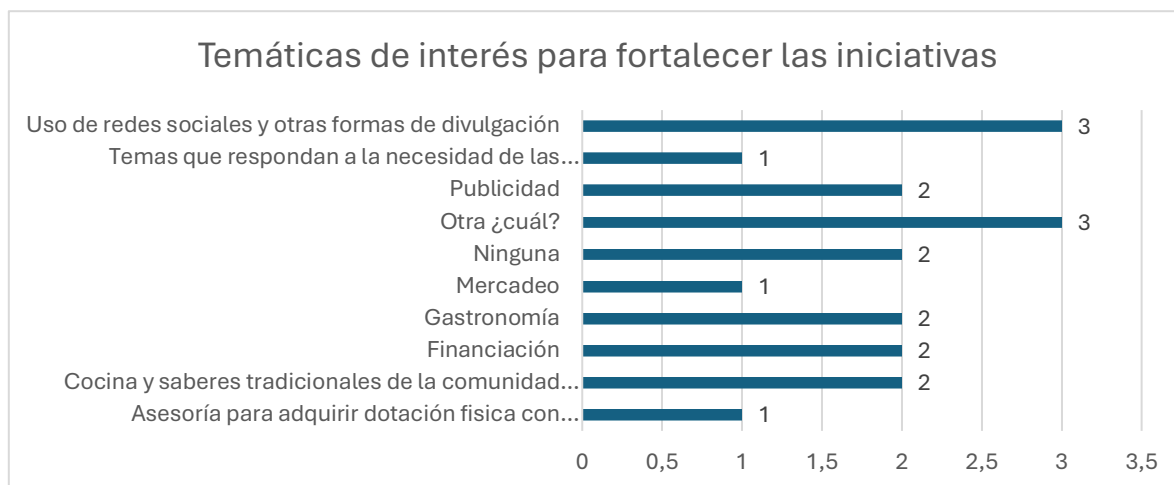




Gráfico 13. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Acciones de divulgación de las iniciativas

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

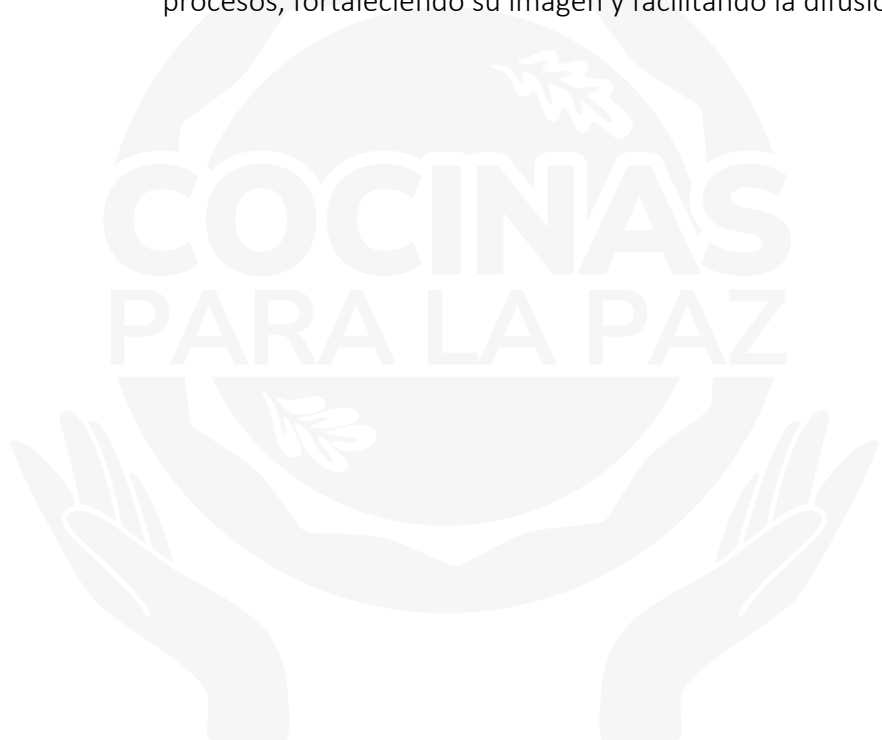
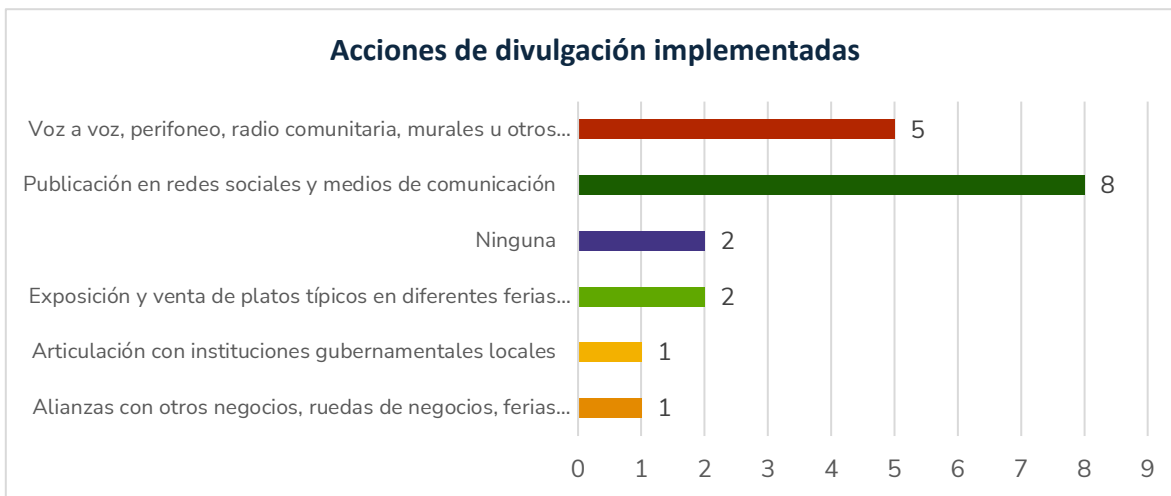




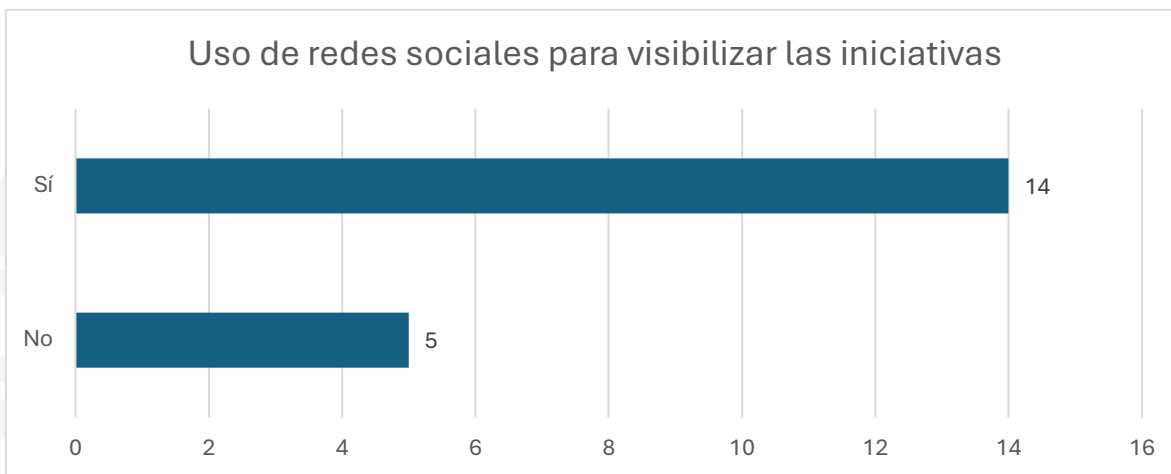
Gráfico 14. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



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 19 participantes encuestados, 14 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que 5 restantes señalaron no hacer uso de ellas, lo que refleja un escenario dividido, con potenciales oportunidades de fortalecimiento en el ámbito reflejado. La situación descrita fue evidenciada en las temáticas necesarias para el fortalecimiento de sus iniciativas, como se indicó en líneas anteriores.

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen Facebook en primer lugar seguido por WhatsApp, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y





mantener contacto con clientes. Instagram también fue mencionado, aunque con menor frecuencia, y se registró solo un caso de uso de TikTok y otro caso donde manejan X. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

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



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 Cáqueza, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 17. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, el uso de empaques de material sostenible (4) y ninguna acción también con 4 menciones. Le sigue el uso de redes sociales (3) y el trabajar para conseguir el reconocimiento (3). Entre otras acciones mencionadas, aunque con una sola participación cada una, se encuentran el plan de negocios, la inversión propia en la iniciativa, implementar acciones de conservación, participar en eventos o ferias y el compostaje.

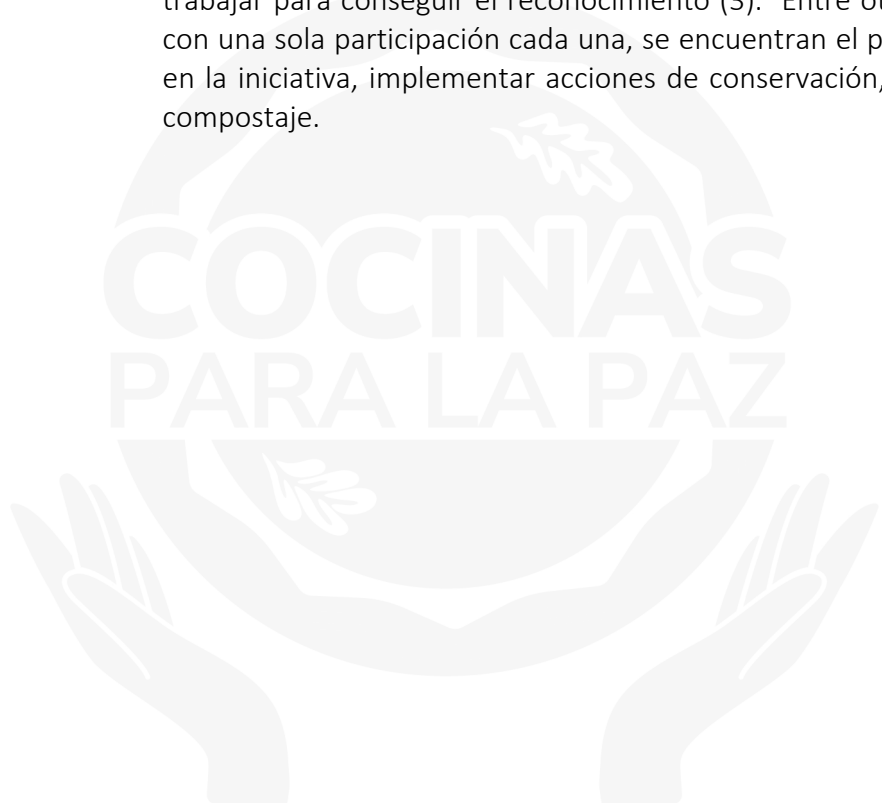
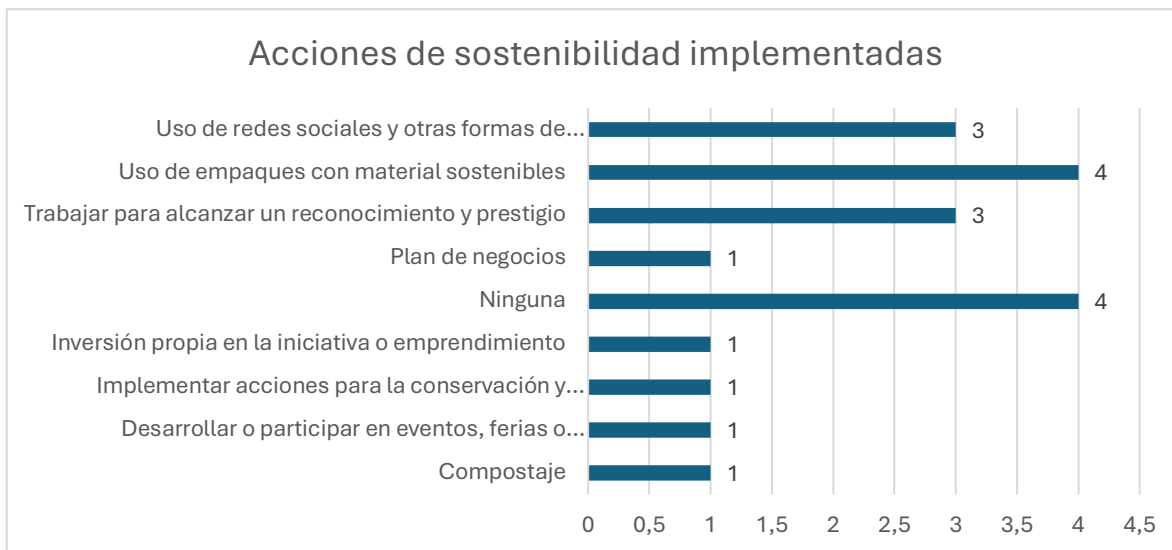




Gráfico 17. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



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

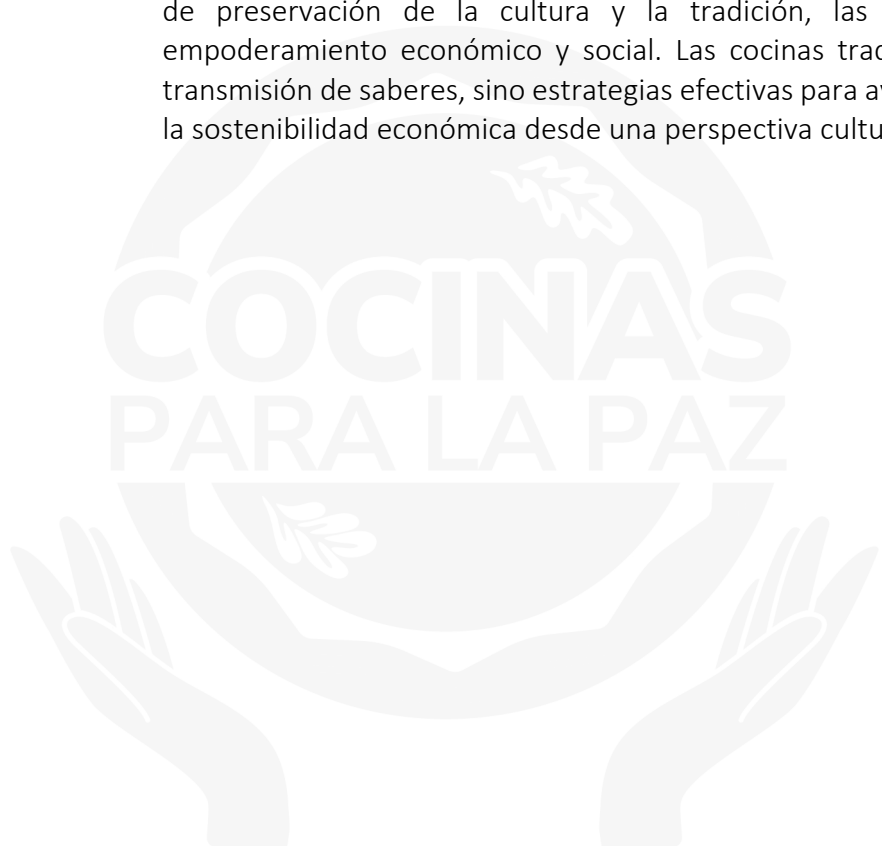
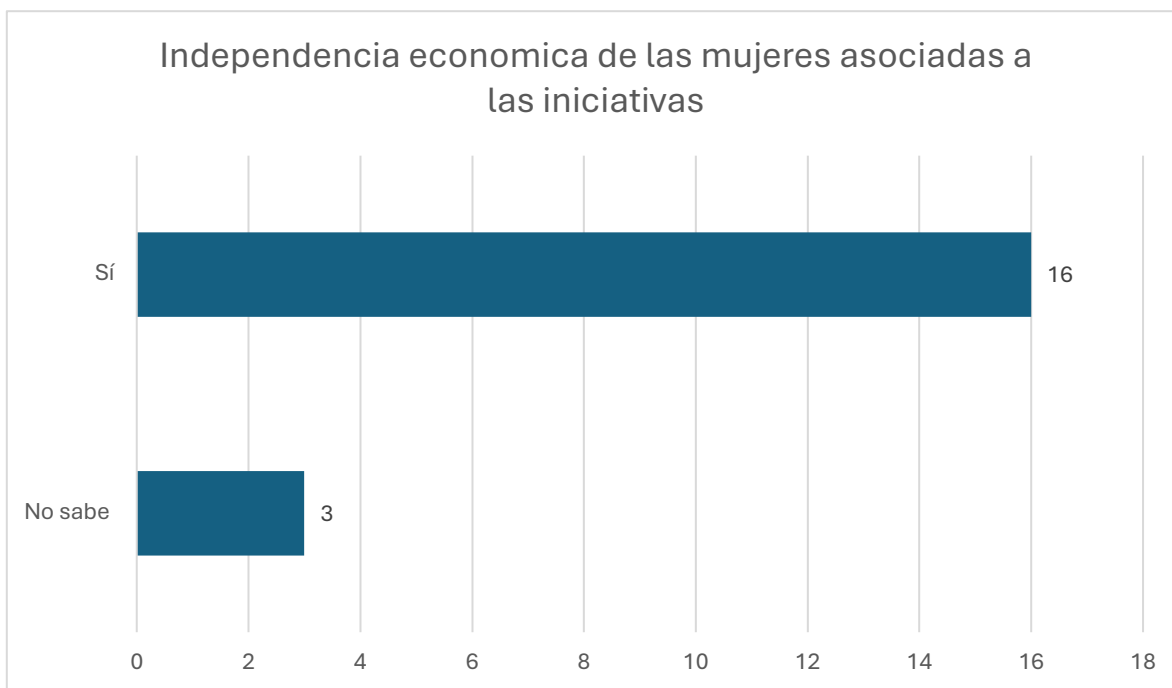




Gráfico 18. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con 8 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 fortalecer espacios comunitarios (4).

Por otra parte, tres (3) participantes mencionaron la importancia de generar acciones en las redes sociales para divulgación. Finalmente, se identificaron otras necesidades puntuales como capacitación para la creación y gestión de proyectos. En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.

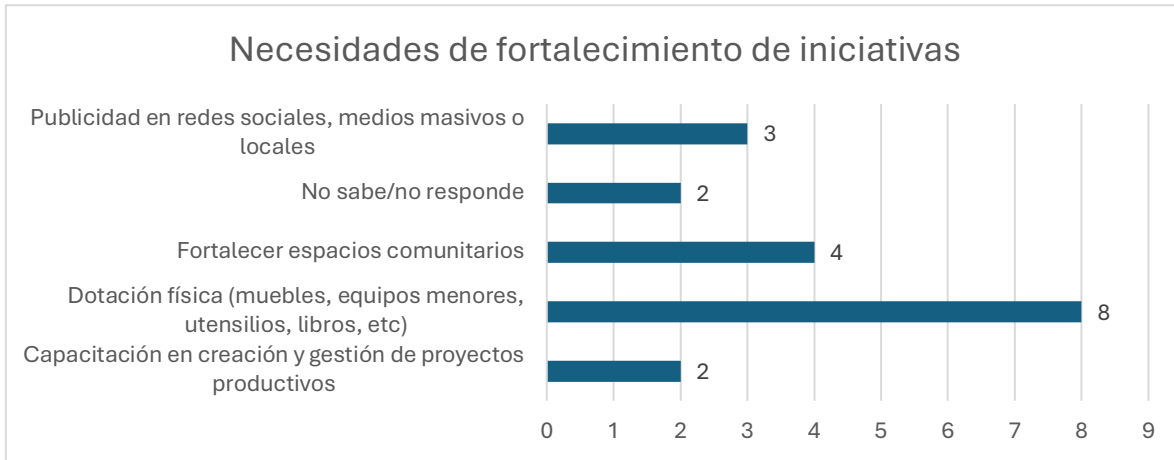


PARA LA PAZ





Gráfico 19. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



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

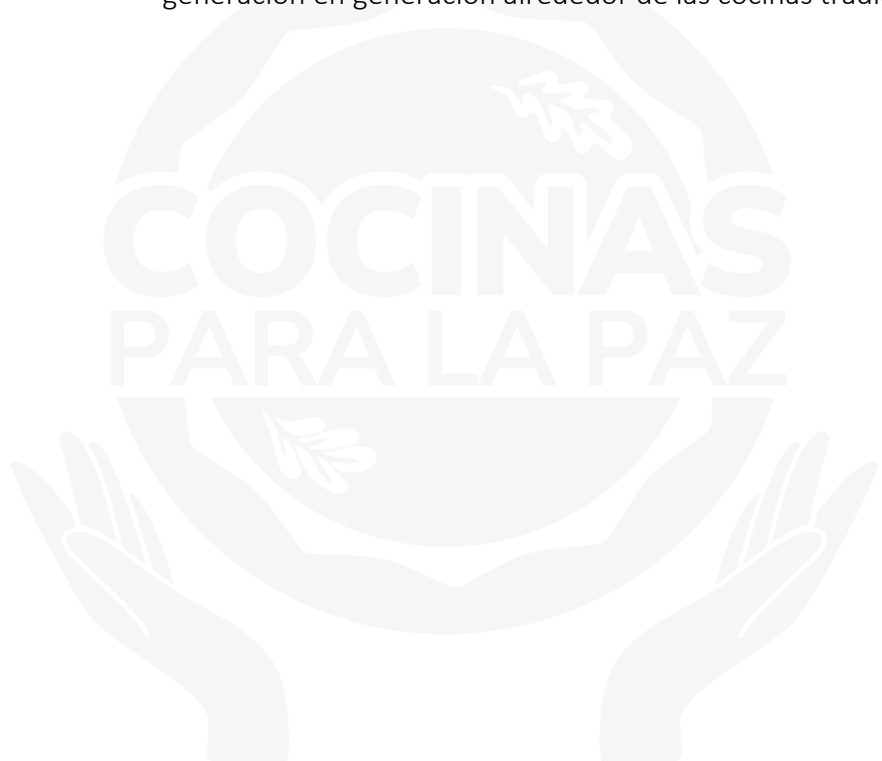




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también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



Foto de Catalina González





## Información general de la preparación del arroz tapado

Este apartado presenta información general acerca de la receta del arroz tapado, 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 arroz tapado

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La preparación corresponde a un arroz muy especial que se prepara con cuatro tipos de carnes (pollo, cerdo, mollejas y menudo). También se le adiciona arveja y que tiene una cobertura horneada de harina de maíz, cuajada y leche. Es una receta que se empezó a preparar a mediados de los años 40 en la zona urbana, siendo la señora Margarita Rojas, hija de la señora que ideó la receta.</p> <p>Esta receta se prepara y consume en celebraciones especiales, como los matrimonios, pero también se consigue en algunos restaurantes, en especial, los fines de semana, con algunas variaciones.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Es una receta que reúne diferentes técnicas en su preparación, requiere una diversidad de ingredientes y es usada para homenajear ocasiones especiales como fiestas familiares (cumpleaños y matrimonios). También, se ofrecía en reuniones "políticas".</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Se escuchaba pasillos, torbellinos o bambucos, a la par que se preparaba los alimentos o se consumían.</p>





*Margarita Rojas de Quevedo, portadora de saber de la receta de arroz tapado*



Foto de Catalina González

### *Relato de vida*

La historia de Margarita Rojas de Quevedo, remonta a los años 40, cuando su mamá preparaba esta receta y ella aprendió viéndola. Su madre, fue una cocinera tradicional que vivía en el casco urbano de Cáqueza, amaba la cocina y tuvo un restaurante muy conocido. Era muy ingeniosa, creativa y solía hacer las preparaciones más tradicionales y rica del pueblo. La señora Margarita actualmente tiene 85 años, recuerda que su madre fue la pionera del arroz tapado en el municipio de Cáqueza.

La señora Margarita refiere que el arroz tapado es una receta muy especial, que se prepara para agasajos igualmente especiales. Ella sueña con que la receta del arroz tapado no se pierda, sino que las nuevas generaciones la aprendan a preparar y la disfruten.

*Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del arroz tapado*





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

Tabla 9. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del arroz tapado

**Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada**

Para la elaboración de la receta del arroz tapado, se usan varias técnicas. La primera es el cocimiento del arroz, la arveja y las carnes y luego el horneado.

En primer lugar, se deben cocinar las carnes. El menudo, es una parte de la tripa de la res, y ésta requiere una cocción de largo plazo. Antiguamente ante la ausencia de la olla exprés, se hacía la cocción toda la noche anterior, actualmente, se cocina en la olla exprés aproximadamente por 3 a 4 horas. También se cocina el pollo, el cerdo y las mollejas por aparte. Cuando están listas, se pica finamente. Hay un secreto que da Doña Margarita para que el arroz quede rico y es que el menudo debe quitarle una tela interna que tiene para que no suelte un sabor amargo, refiere que esto no lo hacen en los restaurantes y por eso, el arroz tapado cambia su sabor. Cuando las carnes están cocinadas, se pican en cuadritos pequeños.

Paralelo a ello, se prepara un arroz que este bien sazonado, para ello, se utilizan los ajos, cebolla, pimentón y color. También se adicional la arveja. Una vez está el arroz, se mezcla con las carnes picadas de tal forma que todos los ingredientes queden bien integrados. El arroz se pone en una bandeja de aluminio para llevarlo al horno.

La capa que se le adiciona al arroz para hornearlo se prepara con huevos, cuajada y harina de maíz. Estos ingredientes se adicionan y se mezcla muy bien para dejar una masa como para preparar mantecadas. Esta masa se le adiciona al arroz cuando está en la lata y luego se lleva al horno. Dependiendo del horno, podrá ser entre unos 20 y 30 minutos.

El arroz se sirve como en tajada de mantecada y tradicionalmente se acompaña con papa criolla y una presa de cerdo frita o pollo frito.

**Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada**

Los utensilios básicos que se utilizan:

- Latas de aluminio
- El horno de barro
- Ollas para el cocimiento del arroz y de las carnes

En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del horno, se destaca el uso del horno de barro, el cual, es parte de las técnicas ancestrales para la construcción de utensilios y se encuentran en riesgo de pérdida pues en Cáqueza solamente hay 3 personas que aún lo saben elaborar. Este horno es indispensable para todos los amasijos que se preparan en el municipio de Cáqueza. Los hornos se encuentran contruidos en la parte exterior de las casas.

Actualmente, el arroz también se prepara en hornos convencionales.





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

Esta receta, Doña Margarita la ha compartido con sus hijas y espera que ellas no la dejen perder.

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

Hay restaurantes que ofrecen el arroz tapado, especialmente para los fines de semana. Un lugar emblemático es el restaurante La Pampa del chef caqueceño Adrián Gutiérrez, quien ha tenido interés especial por la cocina tradicional y que ha investigado sobre diversas recetas, entre ellas, el arroz tapado y lo ofrece los fines de semana.





### 3.6.2. Preparación tradicional de la almojábana caqueceña



Foto de Catalina González





## Información general de la preparación de la almojábana caqueceña

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

Tabla 10. Información general de la preparación de almojábana caqueceña

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>La almojábana caqueceña es una receta en la que se usa la técnica del amasado y el horneado. Para su preparación se usan las tres harinas (sagú, yuca y maíz), así como cuajada fresca, queso fresco y polvo de hornear. Es un amasijo tradicional de Cáqueza.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La tradición es que los amasijos son preparados en las familias especialmente por los hombres con una frecuencia quincenal y se consume durante toda la semana tanto para los desayunos como en las onces. Es muy tradicional que sean los hombres quienes amasen, por ello, existe una ocupación llamada amasador y son personas que se dedican a elaborar este tipo de amasijos.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>Tradicionalmente, cuando se preparaba la almojábana se hacía en familia, se escuchaban torbellinos, pasillos, bambucos de la época. Los niños y niñas participaban y era liderado por los hombres, quienes conseguían la leña y preparaban el amasijo. Mientras se horneaba se hacían juegos tradicionales donde se compartía, como, por ejemplo, la tusa.</p>





Marcela Rodríguez, portadora de la tradición asociada a la preparación de la almojábana caqueceña



Foto de Catalina González

### Relato de vida

La historia de vida de Marcela Rodríguez está profundamente ligada a la cocina y la tradición familiar. Desde su nacimiento, la cocina ha sido un instrumento vital para su madre, quien se ha dedicado a cocinar y vender platos tradicionales para mantener a su familia y proporcionarles educación. Marcela creció en una familia humilde y por ello, tuvo que empezar a trabajar en la cafetería de su familia en la adolescencia. Aprendió de su primo, quien le enseñó las recetas familiares. Su formación fue práctica, principalmente en el entorno familiar y comunitario, desarrollando un profundo sentido de pertenencia hacia la receta tradicional de la almojábana caqueceña.

La cocina caqueceña tiene mucho sabor y tradición, se basa en amasijos a base de sagú, maíz y almidón de yuca. También se caracteriza por el consumo de cerdo en sus diferentes formas.





Algunas recetas de la cocina caqueceña tradicional son la rellena caqueceña con auyama y la papa salada con zurrapa (grasa del chicharrón).

*Sabías que...*

La primera preparación que recuerda haber realizado es la almojábana caqueceña, que también es su preparación favorita actualmente, pero al inicio, fue la que le pareció más difícil de preparar.

### *Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la almojábana caqueceña*

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

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

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>Para la elaboración de los bollos de maíz se emplea la técnica de molido, <i>amasado</i> y su cocción se realiza a partir del <i>horneado</i>.</p> <p>El primer paso consiste se basa en la consecución de los ingredientes de buena calidad. Se debe buscar harina de sagú bien blanca, cuajada fresca (de máximo 2 días de preparación), queso fresco, mantequilla, almidón de yuca, harina de maíz y polvo de hornear. Cuando se tienen todos los ingredientes, en primer lugar, se mezclan los lácteos hasta que se integren muy bien. Posteriormente, se agregan las harinas y se amasa de forma envolvente de adentro hacia afuera hasta conseguir la consistencia como de plastilina. Esta técnica en el amasado es clave para lograr una consistencia en la almojábana adecuada. Luego se pone al horno, por aproximadamente 30 min.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios básicos que se utilizan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La artesa donde se hace la mezcla</li> <li>- El horno de barro</li> <li>- Las latas de aluminio</li> <li>- Guantes para horno</li> <li>- Pala para atizar el horno</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación del horno, se destaca el uso del horno de barro, el cual, es parte de las técnicas ancestrales para la construcción de utensilios y se encuentran en riesgo de pérdida pues en Cáqueza solamente hay 3 personas que aún lo saben elaborar. Este horno es indispensable para todos los amasijos que se preparan en el municipio de Cáqueza. Los hornos se encuentran contruidos en la parte exterior de las casas.</p>





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

Marcela es una persona amante de la cocina tradicional y de la cocina caqueceña, su amor, la ha llevado a buscar estrategias para que la receta de la almojábana no se pierda. Por ello, aunque no cuenta con emprendimiento asociado a la receta directamente, si ha buscado la forma de hacer transmisión de la receta a nuevas generaciones y por ello, ha dictado talleres a niños y niñas y a adultos en el marco de las experiencias turísticas que ofrece.

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

La almojábana caqueceña se consigue todos los días, en los puestos de señoras que los venden en el parque principal de Cáqueza.





### 3.6.3. Preparación tradicional de la rellena caqueceña



Foto de Catalina González





## Información general de la preparación de la rellena caqueceña

“Lo que se hace con la mano tiene mucho poder, por eso, la rellena se revuelve con la mano..., yo lo que tengo es un manómetro”

Nancy Hernández

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

Tabla 12. Información general de la preparación de la rellena caqueceña

<b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b>	La rellena caqueceña es parte importante de la cultura alimentaria de Cáqueza. Esta preparación es un embutido donde el cerdo es el protagonista, pues se hace con su tripa y su sangre. Esta receta contiene ingredientes como el arroz y la arveja, y se diferencia de otras rellenas de otras zonas pues esta se prepara con calabaza o con auyama.
<b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b>	Esta receta se consume en muchos momentos del año, durante las fiestas patronales, ferias y fiestas o asados realizados en familia o en comunidad o los fines de semana como plato especial.
<b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b>	Antiguamente, se escuchaba música colombiana de cuerdas mientras se compartía la preparación, la cual, se acompañaba de papas con zurrapa o cuajada y chicha.





Nancy Hernández, cocinera tradicional del municipio de Cáqueza, Cundinamarca



Foto de Catalina González

### Relato de vida

Para Nancy la cocina lo es todo. A través de la cocina ella transmite el amor a su familia y comunidad y a su vez representa su medio de subsistencia. Las recetas las aprendió de su mamá y ella a su vez de su abuela, de sus antepasados. La señora Nancy enseña las recetas a sus hijas, en especial a la mayor, a quien le está transfiriendo su sabiduría.

La señora Nancy refiere que "cuando tuve mis hijos, de la situación tan dura, empecé a inventarme una venta de empanadas, no sé ni dónde las aprendí a hacer".

Uno de los platos más emblemáticos preparados por Doña Nancy es la *rellena*. Tradicionalmente elaborada con calabaza, hoy en día se usa auyama por su mayor durabilidad. El ingrediente clave —la sangre de cerdo— se obtiene directamente del animal, criado por la misma cocinera en su vereda. Esta se mezcla con arroz cocido, arvejas verdes, un sofrito de ajo y cebolla, manteca de cerdo.





Todo el proceso se hace de manera manual, respetando el tiempo y los pasos transmitidos por generaciones. La auyama debe estar *biche* (verde), ya que en su madurez tiende a endulzar el plato, alterando el sabor original.

La señora Nancy, menciona que su cocina está viva, llena de memoria, y es un espacio de encuentro intergeneracional. Poner música en el equipo mientras cocina.

Adicional, ella manifiesta que mientras se cocinan las rellenas es habitual jugar tejo (deporte/práctica tradicional en Colombia, también conocido como Turmequé).

*Sabías que a la señora Nancy sabe preparar muchas recetas como la gallina, el piquete, la lechona, pero la que más le gusta preparar es la rellena. La receta que le parece más difícil preparar son los envueltos de maíz pelado.*

### Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la rellena caqueceña

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

Tabla 13. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de la rellena caqueceña

<p>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</p>	<p>Para preparar la rellena caqueceña, se emplean las técnicas de embutido y cocción en fogón de leña.</p> <p>Se usa la sangre de cerdo y su tripa. Para ello, se sacrifica el animal, que para doña Nancy, son animales criados por ella misma. Unos días anteriores se hace el sacrificio y se recolecta la sangre, las tripas y la carne que se usa en otras preparaciones como la lechona y el piquete.</p> <p>A la tripa se le debe lavar muy bien para quitar los residuos, para ello, se lava con jabón rey. Para que no se coagule la sangre, apenas se recolecta se debe batir con sal.</p> <p>Para la rellena, primero se cocina el arroz blanco con cebolla, ajo y sal. Se pica la auyama, la cual, debe ser biche, no debe ser madura, sino queda dulce. Se revuelve la auyama picada con el arroz. Se le añade la manteca caliente con la cebolla y el ajo y se revuelve todo, con la mano, para que se integren todos los ingredientes. Por último, se añade la sangre del cerdo. La cantidad de sangre depende del color. Se sigue revolviendo bien para integrar todos los ingredientes con la mano. Se le agrega sal al gusto (se prueba, para que este buena de sal). Luego de que este bien revuelto, se empieza a “enchir”, es decir, a rellenar la tripa con la ayuda de un embudo de botella plástica.</p>
--	--





Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada	<p>Los utensilios empleados para la elaboración son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vasija grande para mezclar</li> <li>• Olla para la cocción en fogón de leña</li> <li>• Fogón de leña</li> <li>• Embudo de botella y molinillo para empujar el embutido.</li> </ul> <p>En cuanto a los espacios utilizados para la preparación, esta puede realizarse tanto en fogón de leña, para lograr la temperatura requerida.</p> <p>La señora Nancy tiene su fogón de leña afuera de la casa, en un sitio cubierto, pero aparte para evitar que el humo entre a la casa.</p>
¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?	La señora Nancy hace transmisión a sus hijas, en especial a su hija mayor. La señora Nancy participó en los talleres de intercambio de saberes con niños y niñas enseñándole a ellos.
¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?	Enseñar a las nuevas generaciones y quitar el estigma que la grasa de cerdo es mala.
Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local	La señora Nancy tiene su emprendimiento donde los fines de semana vende las recetas tradicionales. Su emprendimiento se llama Mi Ranchito y está ubicado en la vereda Colorados, a una hora del casco urbano de Cáqueza. La rellena también es ofrecida en restaurantes de la región durante todos los días.

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

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





y salvaguardarlas. Estos riesgos pueden surgir por diferentes aristas, donde la comunidad pudo reflexionar y plantear alternativas para mantenerlas presentes.

Una de las razones por las que las preparaciones pueden estar en riesgo es debido a la Influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales, esto también 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 Cárquez, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 42% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales y las iniciativas, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Un 21% señaló como necesidad el trabajar en el fortalecimiento comunitario. Asimismo, el 15% manifestó interés fortalecimiento en redes sociales, un 2% en gestión de proyectos y un 2% manifiesta no saber.





## 4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Cáqueza, se identificaron brechas en las capacidades técnicas, organizativas y comerciales de las personas participantes, necesarias para la sostenibilidad de las iniciativas. Más de la mitad (73%) 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 89% 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 15% de las personas participantes refirió que requiere fortalecimiento en redes sociales, algunas iniciativas refirieron necesidad de fortalecer en publicidad, mercadeo, gastronomía, financiación y cocina tradicional. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan en diversos temas para gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico, asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas, fortalecer lo propio e intercultural.

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 42% 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 las coplas, 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 hay vínculos establecidos entre los participantes y la institucionalidad. No obstante, estos vínculos se pueden fortalecer y se pueden ampliar. En este sentido, se propone fortalecer capacidades en cuatro 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.

Cuarto, en el desarrollo de capacidades en la institucionalidad que permitan afianzar los lazos existentes y generar caminos fortalecidos para la salvaguardia de la cocina tradicional.

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 con enfoques diferenciales. Si bien en Cáqueza, no hay presencia de organizaciones o colectivos de poblaciones étnicas, si es importante, reconocer el acervo cultural proveniente de herencias colectivas históricas para resaltar su valor y el aporte a la identidad de los y las caqueceños y caqueceñas.

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

Teniendo en cuenta la relevancia de la producción local de alimentos y la semilla nativa y criolla, para la salvaguardia de las cocinas tradicionales, se evidencia la necesidad de que las instituciones locales otorguen un apoyo sostenido a las iniciativas agrícolas provenientes de la agricultura campesina, familiar, étnica y comunitaria. Para ello es deseable que se implementen procesos de educación y sensibilización, centrados en la difusión de conocimientos y prácticas asociados a la agrobiodiversidad y la cultura local, así como, espacios para el intercambio de conocimientos, de modo que, campesinos y otros productores con experiencia le enseñen a niñas, niños y jóvenes sus conocimientos y prácticas, en aras de preservarlas. La cocina tradicional, puede ser un movilizador y transformador para avanzar hacia modelos de producción sostenible como la agroecología y esta es una necesidad imperante en el territorio.

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

\* 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.





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 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. 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.

Dentro del proceso de fortalecimiento de capacidades, surgió una propuesta como acción de salvaguardia a la cocina tradicional que se denominó: cocinando identidad. Esta propuesta recopila dos grandes acciones que son la creación de una ruta gastronómica y la realización de cines foros con la comunidad en donde se den a conocer las recetas y preparaciones que se han venido trabajando y generar reflexiones alrededor de estas. Esta acción, es importante pues surge desde cada participante y es un aporte a la conservación de saberes propios.

Se recomienda que desde las instituciones locales se continúen las acciones iniciadas para la promoción y difusión de los saberes asociados a la cocina tradicional que contribuyan a mantener vivas las tradiciones culinarias a través de medios de comunicación que permita el acceso inclusivo a la información. Así mismo, se requiere 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 la compra de refrigerios tradicionales para los diferentes eventos de la alcaldía o de las entidades, de rutas gastronómicas o el desarrollo de festivales que exalten la riqueza gastronómica del territorio; fortalecer las capacidades de las personas portadoras de las cocinas tradicionales para el uso de tecnología y redes sociales, de manera que puedan elaborar contenido que les permita visibilizar sus iniciativas gastronómicas en plataformas digitales; brindar incentivos dirigidos a personas jóvenes del municipio con interés en el mantenimiento de las tradiciones culinarias; flexibilizar las medidas sanitarias y mejorar el acompañamiento institucional dirigido a las iniciativas comunitarias para el cumplimiento de las normas que permitan garantizar las condiciones y calidad de los alimentos ofrecidos, entre otras acciones.

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



**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



**COCINAS  
PARA LA PAZ**



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.

## 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](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> Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015.
- 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>
- 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>
- Agencia de Renovación del Territorio. (2019). *Subregión de Sur de Bolívar*. Obtenido de [https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur\\_bolivar/](https://centralpdet.renovacionterritorio.gov.co/municipios-sur_bolivar/)
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística - DANE. (2023). *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>
- Asamblea Departamental de Cundinamarca. (2024). *Plan Departamental de Desarrollo 2024-2028, "Gobernando: Más que un plan"*.
- Alcaldía de Cáqueza. (2024). *Plan de Desarrollo Municipal 2024-2028: Unidos por el Cambio. Gobernación de Cundinamarca*. (2025). Obtenido de <https://www.cundinamarca.gov.co/municipios/Caqueza#:~:text=Historia%20y%20Cultura&text=El%20nombre%20%22C%C3%A1queza%22%20proviene%20del,erecci%C3%B3n%20como%20parroquia%20en%201810>.





## 7. Anexos

### Anexo 1. Receta priorizada 1. Arroz Tapado



#### 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

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>			
Nombre completo:		Margarita Rojas de Hernández	
Edad:	Género: Masculino: ___ Femenino: X Otro: ___	Nacionalidad: <u>Colombiana</u>	
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input checked="" type="checkbox"/> <b>Brom</b> <input type="checkbox"/> Indígena <input type="checkbox"/> Campesina <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál? Ninguno		
Departamento	Cundinamarca		
Municipio	Cáqueza		
Corregimiento/ Vereda			
<b>Información de contacto</b>			
Celular:			
Email:			
Dirección de residencia:			
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas) No tiene		

Página 1 de 14

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





Instagram	
Facebook	
LinkedIn	
YouTube	

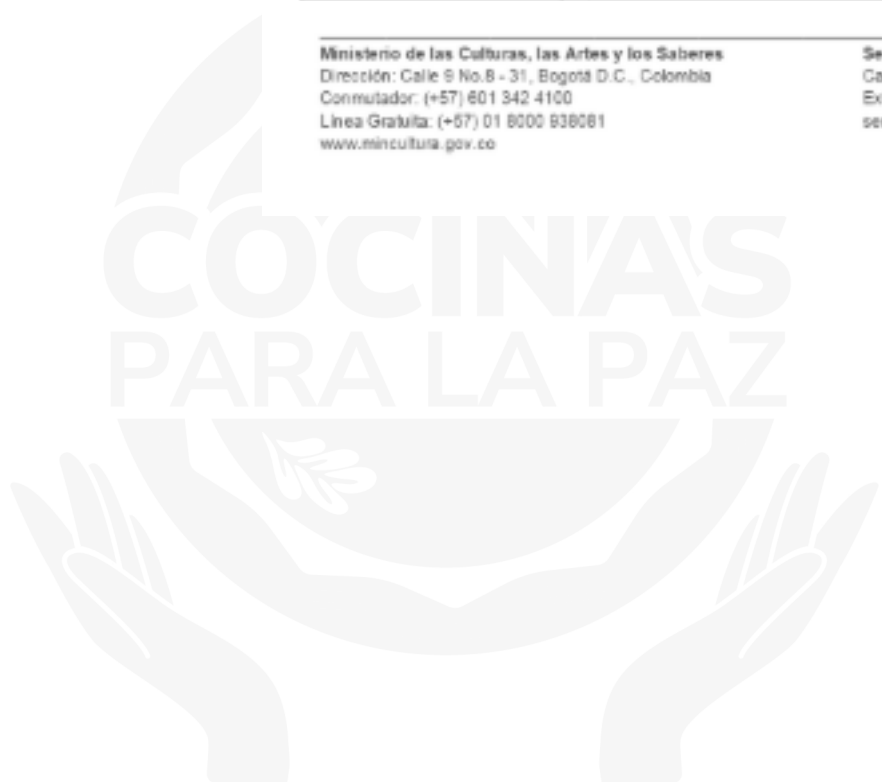
**1. INFORMACIÓN DEL PORTADOR-A TRADICIÓN CULINARIA** Hacer una breve descripción del cocinero o cocinera tradicional.

<p>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.</p>	<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
	<input checked="" type="checkbox"/> En la niñez
	<input type="checkbox"/> En la adolescencia
	<input type="checkbox"/> En la adultez
	<input type="checkbox"/> Hogar-Familia
<p>2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional</p>	<input type="checkbox"/> Con la comunidad
	<input type="checkbox"/> Escuela de cocina
	<input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
	<input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
<p>3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.</p>	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo
	Preparación o producto más difícil
	Preparación o producto favorita
<p>4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con registros fotográficos).</p>	La señora Margarita que actualmente tiene 85 años, recuerda que su madre fue la pionera del arroz tapado en el municipio de Cáqueza. Ella aprendió de su mamá.

pagina 2 de 14

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes  
 Dirección: Calle 8 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





Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?

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.

La cocina tradicional de Cáqueza es todo lo que se consume con el cerdo, como los tamales, la lechona y el arroz tapado.

**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 incluírlo)	Arroz tapado
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluírlo)	No aplica

Tipo de preparación	Acorgañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de cocción por favor menciónelas</small>	Ahumado	Dulce
	Antojos		Mojizado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	Hervido
	Tentempiés		Amasado	Guisado
	Sopas		Envoltorio	Salmuera

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

COCINAS PARA LA PAZ





X Arroces	Aperitivos	Almibar	Jugo de frutas	
	Ingrediente básico		Frito	<u>Patarasca</u>
	Platos fuertes		Asado	Tostado
	Pastres		Batió	Salsa
	Otra. <u>Cual?</u>		Colada	Rallado
		Conserva	Otro. <u>Cual?</u> Homeado	

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

1. Se cocina previamente el menudo. Aparte se debe cocinar las demás carnes (mollejas, corazones, pechuga, cerdo).
2. Cuando esta todo cocinado se pica finamente.
3. Se prepara el arroz con arveja bien sazonado, con ajo, color para que el arroz quede amarillo.
4. Se mezcla el arroz con arveja con las carnes picadas finamente
5. Se hace una masa con cuajada fresca (opcional), mantequilla y harina de maíz que quede como si fuera para mantecada, que quede blanda, para colocar una capa de esta masa por encima del arroz.
6. Se pone al horno durante 20 o 30 minutos.



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

Para el arroz:

- 2 kilos de menudo
- 1 kilo ½ de cerdo
- 1 kilo de mollejas y corazones
- 1 kilo ½ de pechuga
- 4 libras de arroz
- 2 ½ de arvejas
- 1 libra de cebolla picada
- Ajo picado
- Aceite

Para la masa que tapa el arroz

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





- 1 ½ Harina de maíz
- Cuajada (opcional)
- 1 ½ mantequilla
- Color
- 33 huevos
- Sal al gusto (al final)

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)

Estufa de carbón para el arroz, y el horno para el tapado que se le pone al final al arroz.

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)

En festividades como matrimonios, también se preparaba el arroz para las actividades políticas que se hacían en el pueblo.

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.

Se hacía en la dinámica familiar.



COCINAS PARA LA PAZ



Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)

No se referencia

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 asocian a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

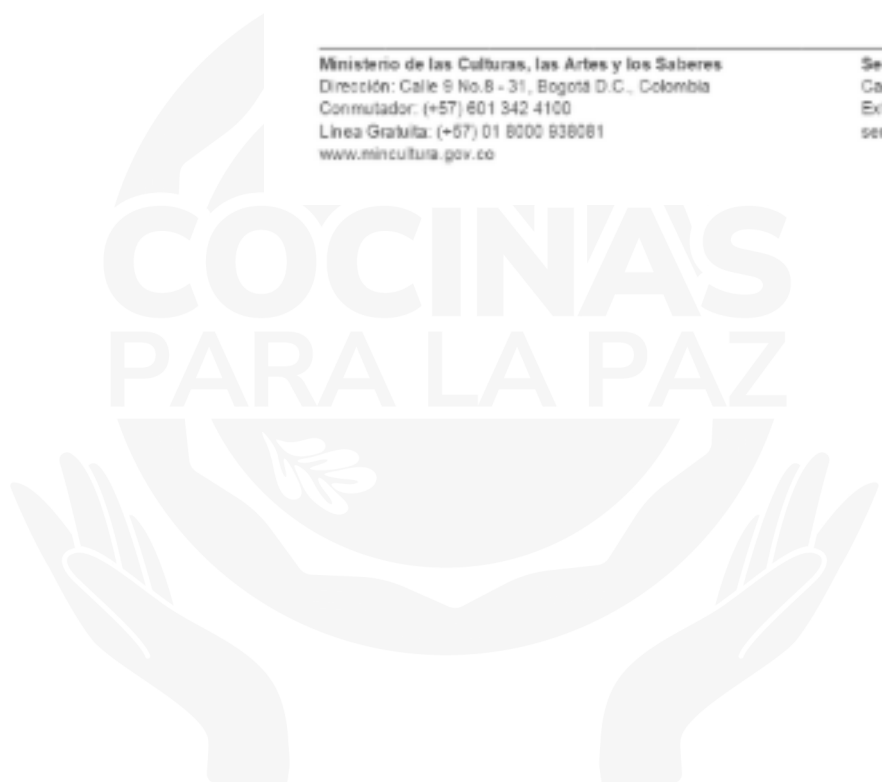
Se escuchaba música colombiana de cuerda como pasillos.

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)

No tiene emprendimiento. La mamá, portadora de la receta si tenía un emprendimiento en el pueblo y le encargaban la preparación para fiestas o celebraciones como matrimonios.

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)

Es un plato de mucho sabor y nutritivo.





<p><b>Especifica cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación o producto que quieras referenciar en el inventario.</b></p>	
<p><b>a. Siembra.</b> Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conarca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, dónde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>En Cúqueza se cultivan todos los ingredientes que se requieren para hacer el arroz tapado, con excepción del arroz.</p>
<p><b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>No se cuenta con información.</p>
<p><b>c. Previa preparación.</b> ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>El menudo se debe preparar previamente en olla exprés con tomillo, laurel, cebolla, ajo y apio. Antes se hacía a puro fuego lento y se cocinaba a fuego lento toda la noche. Se cocina picado en cuadrillos pequeños. También se hace previamente el cocimiento de las mollejas, la pechuga y los corazones</p>
<p><b>d. Preparación</b> ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se prepara el arroz normal con pollo, con arvejas, con el cocimiento de la carne de cerdo, mollejas de pollo y el menudo o caldo de la res.</li> <li>2. Luego de que el arroz está listo, se pone en la lata y se pone en la bandeja</li> <li>3. Luego se pone la cobertura y se homea</li> </ol>
<p><b>e. Servir el plato</b> ¿Cómo debe ser servido el plato?</p>	<p>Se corta la porción y se sirve con papa criolla con zurrapa, y una presa de pollo o costilla de cerdo al horno o frito.</p>
<p><b>f. Comer el plato.</b> Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.</p>	<p>Se consume en reuniones familiares o de campañas políticas en grupos, se escuchaba música de cuerda como el pasillo, bambuco.</p>
<p><b>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</b></p>	<p>La mayoría de los ingredientes se producen en Cúqueza con excepción del arroz.</p>



# COCINAS PARA LA PAZ





los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	
	Música	X
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	
	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

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

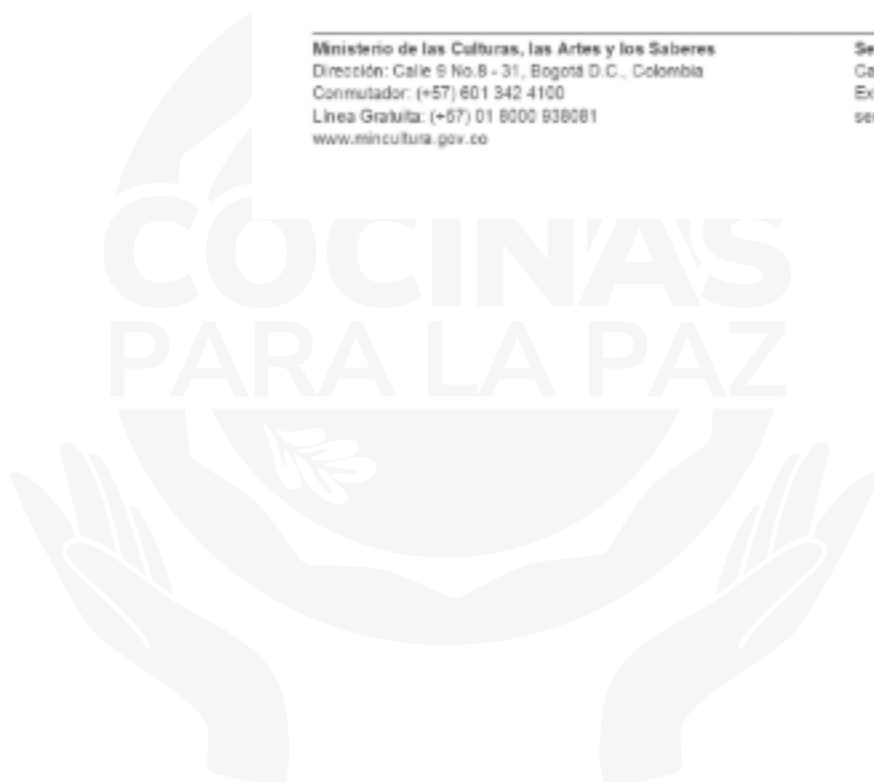


¿Qué nos puede contar sobre los y las personas sabedoras que aún salvaguardan las cocinas tradicionales en su comunidad? (Ej: Una de las matronas más importantes de la cocina es la señora Alejandrina Pérez aprendió a hacer el masato de maíz de su mamá, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y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

No se tiene información

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)

No se han realizado.

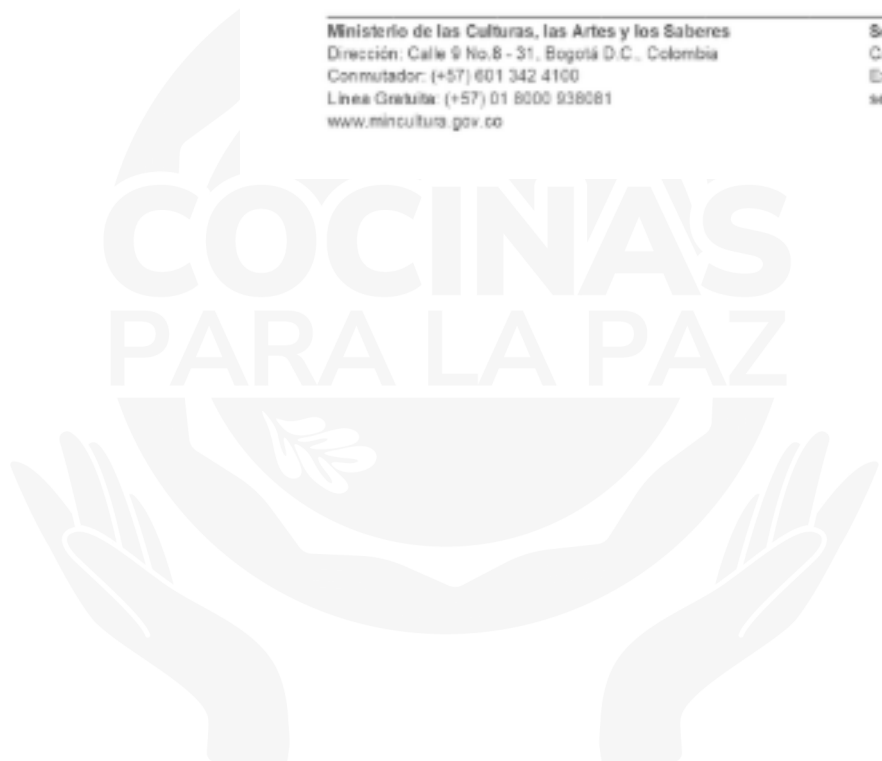




Por iniciativas de varios restaurantes se prepara el arroz tapado. Uno de los restaurantes donde se prepara el arroz tapado se llama La Pampa, del chef Adrián Gutiérrez que hace parte también del Programa Cocinas para la Paz.

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

Sede Correspondencia  
Casa Abadía Calle 8 # 8 A -31  
Ext. 4073 - 4074 - 4076  
[servicioalciudadano@mincultura.gov.co](mailto:servicioalciudadano@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.

No se referenciaron

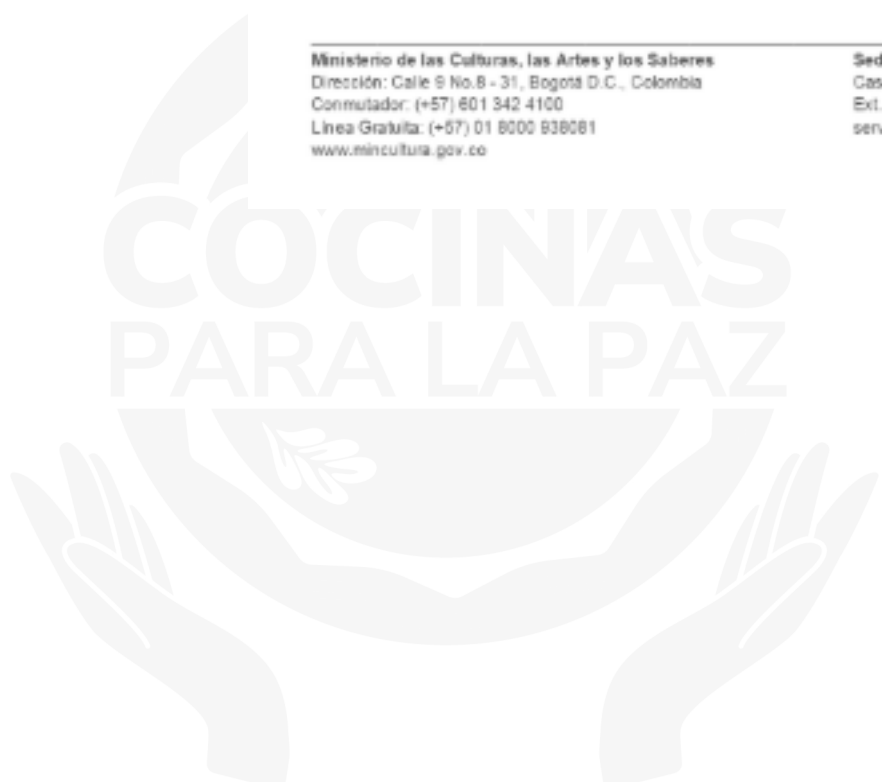
Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué

Quitar la tela de la tripa del menudo por completo, ahora en los restaurantes solo lo raspan y el sabor no es el mismo.

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

Promocionar la receta a las nuevas generaciones para que no se pierda.

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
	No aplica	



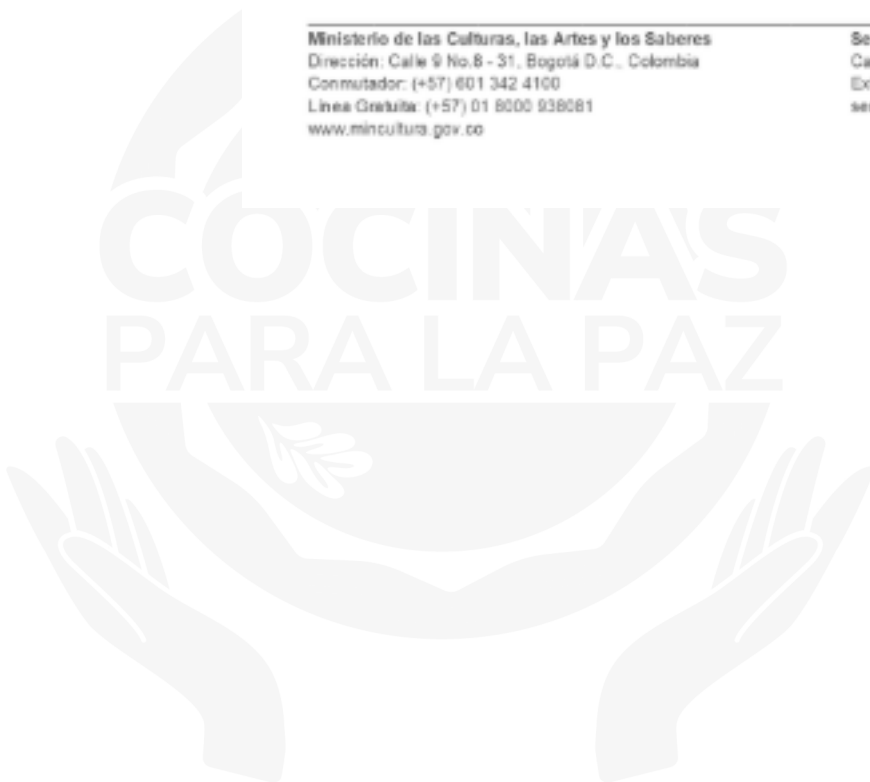


Forma de transmisión	<input checked="" type="checkbox"/> Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	<input checked="" type="checkbox"/> Sí
	<input type="checkbox"/> Escrita		<input type="checkbox"/> No

**Observación:**

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

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



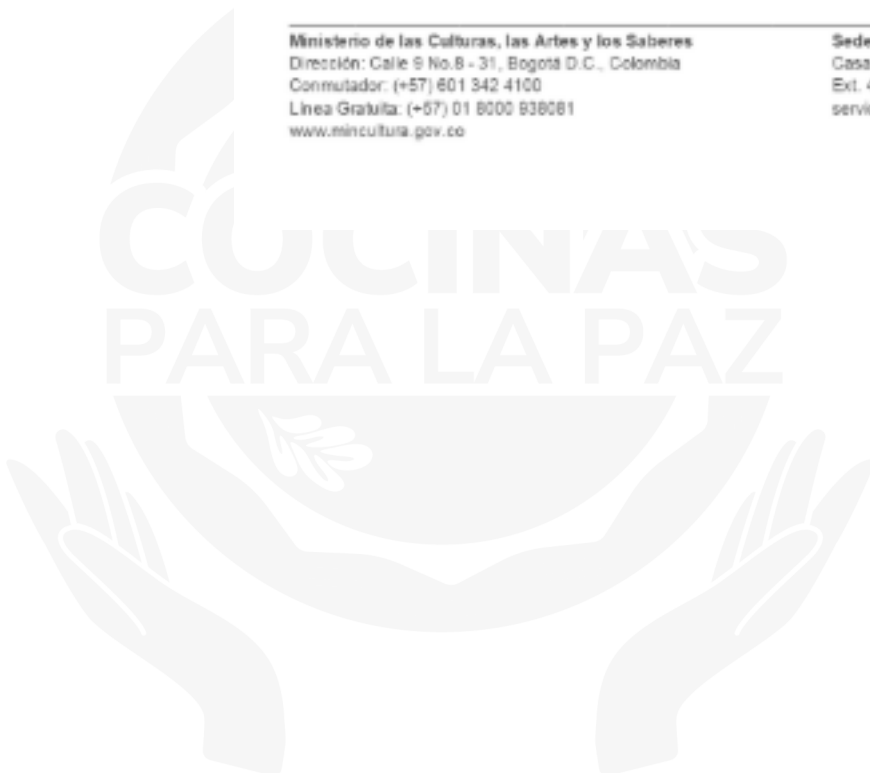


**4. INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA.**

¿Cuenta con una iniciativa asociada a su práctica alimentaria y/o culinaria que le permita generar un ingreso? (restaurantes, 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.)

Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes  
Dirección: Calle 9 No.8 - 31, Bogotá D.C., Colombia  
Commutador: (+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 - 4078  
servicioalciudadano@mincultura.gov.co





Tipo de iniciativa (restaurantes, escuela de saberes, punto de venta móvil, etc)	No cuenta con iniciativa.
Teléfono	
Dirección	

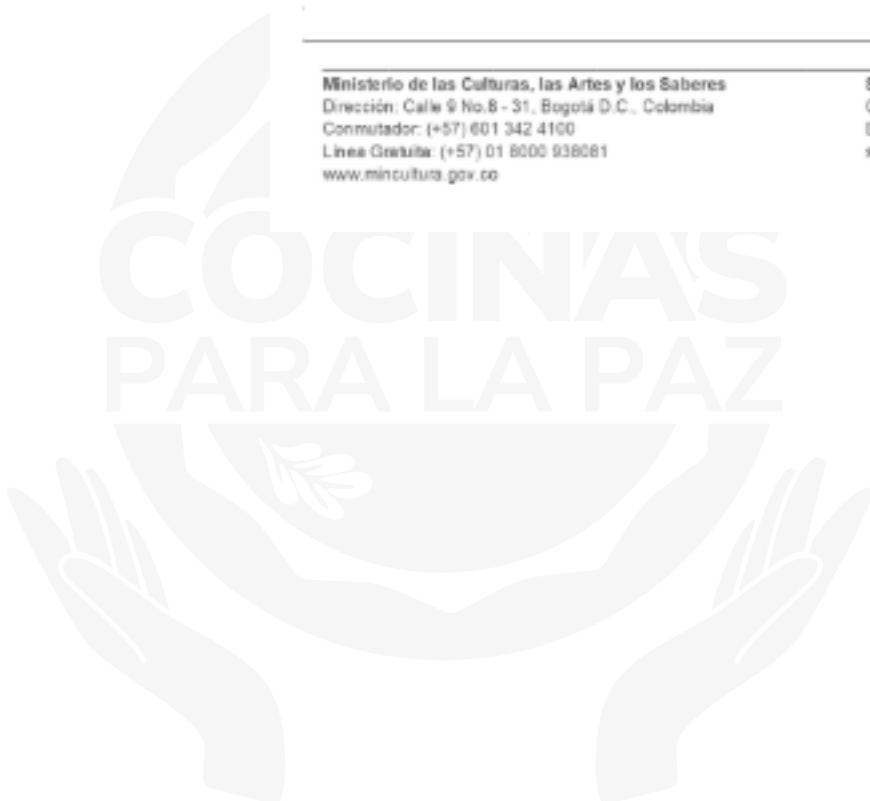
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si: ___ No: ___ No me interesa: ___

Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.	No se realiza

¿Tiene alguna observación adicional?


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

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





Anexo 2. Receta priorizada 2. Almojábana caqueceña



FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

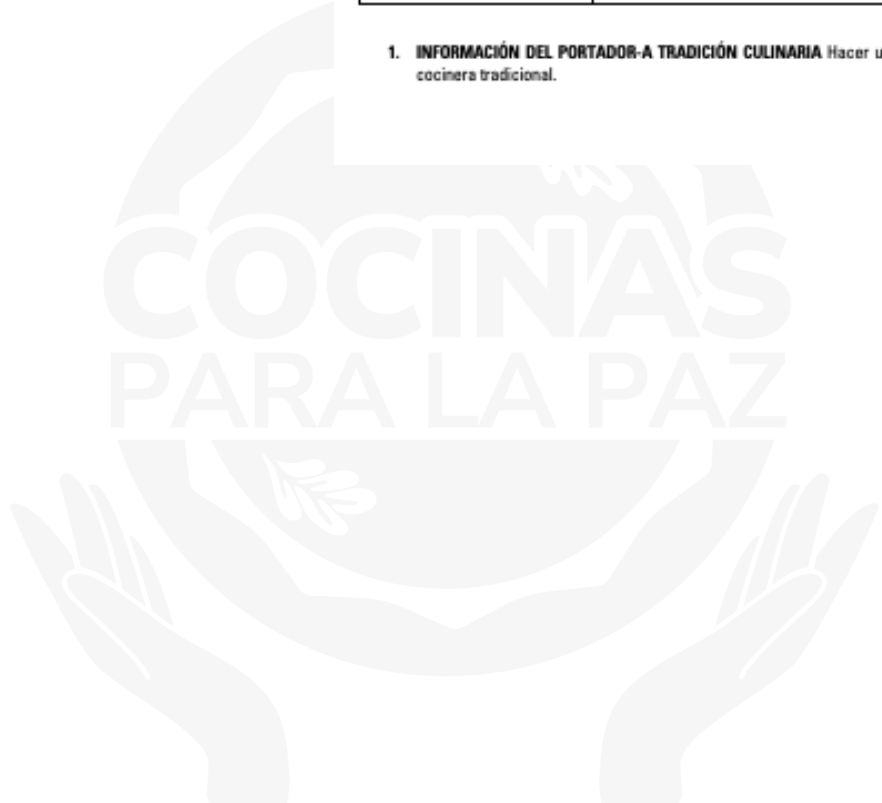
**Objetivo:** Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

*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

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>	
Nombre completo:	Marcela Rodríguez
Edad:	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/> Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	<input type="checkbox"/> Negra <input type="checkbox"/> Afro <input type="checkbox"/> Raizal <input type="checkbox"/> Palenquero <input checked="" type="checkbox"/> <b>Caqueceño</b> <input type="checkbox"/> Indígena <input checked="" type="checkbox"/> Campesina (X) <input type="checkbox"/> Otra, ¿Cuál?
Departamento	Cundinamarca
Municipio	Cáqueza
Corregimiento/ Vereda	Casco municipal
<b>Información de contacto</b>	
Celular:	3007061321
Email:	anmarotni@outlook.com
Dirección de residencia:	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)
Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

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





1. Dentro de los siguientes oficios que hacen parte de la cocina tradicional seleccione en el que usted se desempeña. Puede seleccionar todas la que considere usted hace parte.	Agricultor
	Pescador
	<input checked="" type="checkbox"/> Cocinera-o tradicional
	Artesano de utensilios de cocina
	Productor de bebidas tradicionales
	Propietario de un restaurante
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	En la niñez
	<input checked="" type="checkbox"/> En la adolescencia
	En la adultez
	<input checked="" type="checkbox"/> Hogar-Familia
	Con la comunidad
	Escuela de cocina
Otra, ¿Cuál?	
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez? Amasijos tradicionales
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de realizar? Almojábana <del>caqueceña</del>
	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer? Almojábana <del>caqueceña</del>
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?	Marcela empezó a trabajar en la cafetería de su familia en la adolescencia por necesidad económica. Aprendió de su primo, quien le enseñó las recetas familiares. Su formación fue práctica, principalmente en el entorno familiar y comunitario, desarrollando un profundo sentido de pertenencia hacia la receta tradicional de la almojábana <del>caqueceña</del> .
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	La cocina <del>caqueceña</del> tiene mucho sabor y tradición, se basa en amasijos a base de sagú, maíz y almidón de yuca. También se caracteriza por el consumo de cerdo en sus diferentes formas. Algunas recetas de la cocina <del>caqueceña</del> tradicional son la rellena <del>caqueceña</del> con auyama y la papa salada con zurrapa (grasa del chicharrón).



PARA LA PAZ

<p>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>	
--	--

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS



<p>Describa cómo y de dónde se obtienen las materias primeras para realizar sus artesanías/utensilios/prácticas</p>
<p>Para preparar 30 almojábanas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>1 libra de cuajada fresca</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Idealmente de 2 a 3 días de preparada, se consigue en Maíz y Achiras.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Queso campesino redondo fresco</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Uno para la masa y otro para el relleno se consigue en Maíz y Achiras</li> </ul> </li> <li>3. <b>¼ de libra de mantequilla de vaca</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Puede variar según la grasa de la cuajada, se debe encargar a quienes tienen vacas y escoger la que tenga más grasita.</li> </ul> </li> <li>4. <b>Sal al gusto</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Se ajusta según el nivel de sal del queso</li> </ul> </li> <li>5. <b>Harinas: (se consiguen en los molinos de Cáqueza)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Almidón de yuca (cantidad no exacta, pero se agrega con cuidado)</li> <li>o ¼ de libra de sagú</li> </ul> </li> <li>6. <b>Polvo de hornear</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Media cucharadita pequeña</li> </ul> </li> <li>7. <b>Huevos (solo si es necesario)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Se usa en caso de que la mezcla quede muy seca</li> </ul> </li> </ol>

Especifique cada uno de los procesos que conozca de la cadena de valor de la preparación/producto/práctica 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, dónde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>No especificado.</p>
--	-------------------------





<p><b>b. Cosecha</b> ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>No especificado.</p>
---	-------------------------

Describe cómo es el proceso de elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas. Mencione cuanto tiempo necesita, si es necesario curar algunos de los elementos para para garantizar su durabilidad (por ejemplo, curar o secar madera)

**Tiempo de preparación:** 1 hora-hora y media.

**Utensilios necesarios:**

- Latas bien engrasadas para hornear
- Horno de leña (precalentado por 40 minutos a 1 hora)
- Artesa (para hacer la mezcla)
- Cucharón de palo

**Paso a paso de la preparación:**

1. Preparar la mezcla de lácteos:

Integrar la cuajada fresca con la mantequilla y ponerle sal en la artesa, también se integra el queso. Se debe mezclar muy bien para que se integren todos los sabores y que no queden grumos. Esta mezcla le da estructura y crecimiento a la masa. Se amasa con las manos sobre la artesa de madera.

2. Integrar las harinas:

Se le añade el almidón de yuca y la harina de sagú, con mucho cuidado para que no levante polvo. Un sagú que este bien blanco bien lavado, debe tener varias lavadas y un sol para que la almojábana no quede dura.

3. Ajustar la sal y el polvo de hornear

- Probar el queso antes de salar.
- Si el queso está muy salado, añadir poca o ninguna sal.
- Si está muy bajo de sal, añadir al gusto, pero con mesura.
- Añadir media cucharadita de polvo de hornear para favorecer el crecimiento.

4. Amasar con técnica tradicional hasta conseguir una masa moldeable

- Hacer movimientos envolventes: de afuera hacia adentro, como enseñaban las abuelas.
- Nunca sobar bruscamente (no presionar hacia abajo, no es como restregar ropa)
- Amasar hasta que la masa quede maleable y moldeable, como plastilina.

CO  
PARA LA PAZ



- Si la mezcla está muy seca, se puede añadir un huevo.
5. Preparar las latas y el horno:
- Engrasar bien las latas antes de comenzar el amasijo.
  - Precalentar el horno de leña con anticipación (mínimo 40 minutos).
6. Formar las almojábanas
- Tomar porciones de masa y hacer una bolita. Con las manos se le da calorcito y luego de tener la bolita con los dos pulgares se le empieza hacer un hueco, como algo concavo y se rellena de queso. Luego se debe dar forma como un volcancito o un tejo. Se le puede poner un coquete con queso y le dará más presencia. Debe quedar bien cerradita.
7. Hornear:
- Llevar al horno de leña hasta que estén doradas y cocidas por dentro, aproximadamente 20 min, depende del horno.

Consejos y secretos:

- No usar agua en el amasijo. Si la mezcla está seca se puede usar un huevo.
- El éxito depende de la integración perfecta de los ingredientes y del amor que se le pone para la preparación.
- La masa debe estar "sobada" lo suficiente para que el amasijo quede suave, no duro ni quebradizo.
- La tradición oral y práctica es vital: se enseña haciendo y tocando.

Mencione si hay alguna fecha o temporalidad para la elaboración de las artesanías/utensilio/prácticas (por ejemplo, al cortar madera tiene en cuenta un momento específico del calendario o luna que permita hacer los cortes)

Se puede preparar durante todo el año. Los amasijos son preparados especialmente por hombres y tradicionalmente se hacía cada 15 días, en familia.

Describa las formas de conservación y cuidado que se debe tener en cuenta para la elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas (por ejemplo, curar las cucharas de palos con aceite, etc)

Consiguir los ingredientes de buena calidad (harina de sagü bien blanca, ceruida y que no le falte lavadas ni sol, queso fresco, cuajada fresca de no más de 2 días de preparación, mantequilla con buena grasa). Amasar muy bien, en forma envolvente, con amor, no como lavando ropa sino envolvente de abajo hacia arriba.

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a las cocinas los utensilios y los productos tradicional del inventario.

Principalmente dinámicas familiares. Es una receta que poco se conoce, solo 4 sabedoras la tienen y la mayoría no la quiere compartir pues hace parte de sus emprendimientos. Por lo tanto, no es fácil acceder a la receta.





Sin embargo, Marcela apela a la transmisión oral y a la práctica misma. Ella enseña dicha receta en talleres comunitarios, en espacios familiares y escolares. Pues, afirma que espera que los talleres motiven la creación de emprendimientos juveniles para promover la conservación de la receta.

Describir si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados realización de estos insumos. (Ej: si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

Se recita la "copla del pan" durante la preparación:

*En nuestro horno de leña  
hacemos manteca y pan,  
también se le echa marrano  
y a comer todos van.*

También se canta y se juega con rimas durante el proceso de amasado.

Hay juegos tradicionales como la tusa, que era un juego que se hacía con la tusa de las mazorcas y unas monedas, se hacía un hueco en la tierra y toda la familia jugaba.

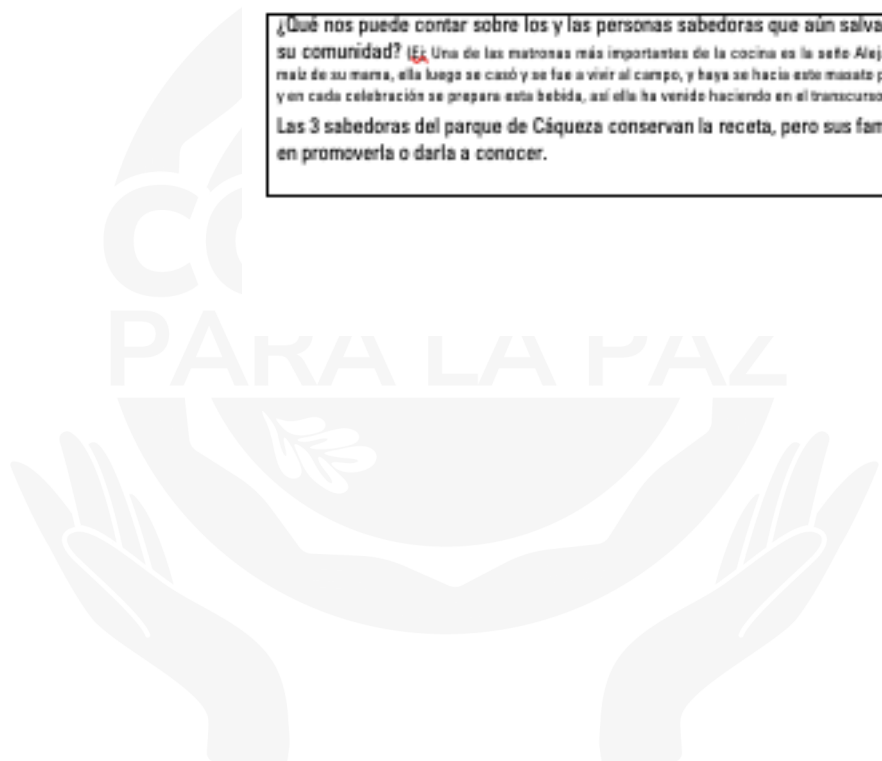
Describir si cuenta con algún emprendimiento y/o iniciativa donde se preparan y/o comercializan las preparaciones o productos (restaurantes, plazas de mercado, hogares del municipio, la forma en que se comercializan festividades realizadas en el transcurso del año)

Marcela promueve el conocimiento de la almojábana caquezeña como potencial emprendimiento ante el riesgo de pérdida de la tradición. No tiene un negocio formal propio, pero sí la intención de que los participantes vean la viabilidad de emprender con esta receta en el futuro.

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Si	¿Cuál es su relación con estas personas?		Hijas
		No		X	Hijos
					Nietos/as
				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 Caba aprendió a hacer el masato de maíz de su mamá, ella luego se casó y se fue a vivir al campo, y haya se hacía 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)

Las 3 sabedoras del parque de Cáqueza conservan la receta, pero sus familiares no se encuentran interesados en promoverla o darla a conocer.



Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de este saber de producción de artesanías o prácticas culturales de su región y en especial de la preparación y/o producto a incluir en el inventario. *Ej: creé 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*

Tradición oral y participación en espacios de formación

**3. ELEMENTOS EN RIESGO.** Describa los productos, técnicas o saberes que estén en riesgo de perderse.

Mencione si los insumos para hacer sus artesanías/utensilios/prácticas se han perdido o se están perdiendo y por qué.

No se están perdiendo

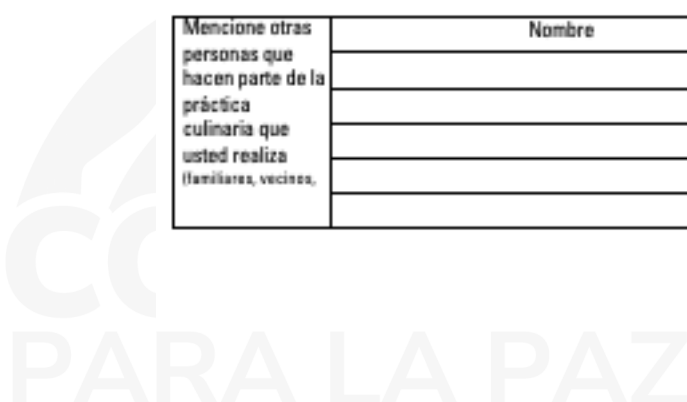
Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las artesanías/utensilios/prácticas que ya no se realizan y por qué se presenta esta situación

Aún se conservan pero si hay riesgo de pérdida de la receta.

¿Qué acciones considera necesarias para fortalecer los saberes asociados a la elaboración de artesanías/utensilios/prácticas para que no se pierdan estos productos?

- Enseñar la receta a las nuevas generaciones.
- Documentar y difundir la receta en formato audiovisual.
- Apoyar emprendimientos comunitarios en torno a la almojábana

Mencione otras personas que hacen parte de la práctica culinaria que usted realiza (familiares, vecinos,	Nombre	Rol en la práctica



amigos, describe su rol por favor)			
Forma de transmisión	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	Si
	Escrita		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](mailto: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](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto: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? (restaurantes, 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.)	No cuenta con iniciativa
Teléfono	
Dirección	
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	
Presentación del producto	
Dirección	
Teléfono	
Cuenta con Registro INVIMA	Si ___ No: ___ No me interesa: ___
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	
Teléfono	
¿Tiene límite de edad?	
Describe brevemente la población que recibe tus clases y/o talleres, qué tipo de contenidos/información suministra. Oportunidades y	



CC BY-NC-SA  
PARA LA PAZ



necesidades evidenciadas en este tipo de espacios.







Anexo 3. Receta priorizada 3. Rellena caqueceña



**FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES**

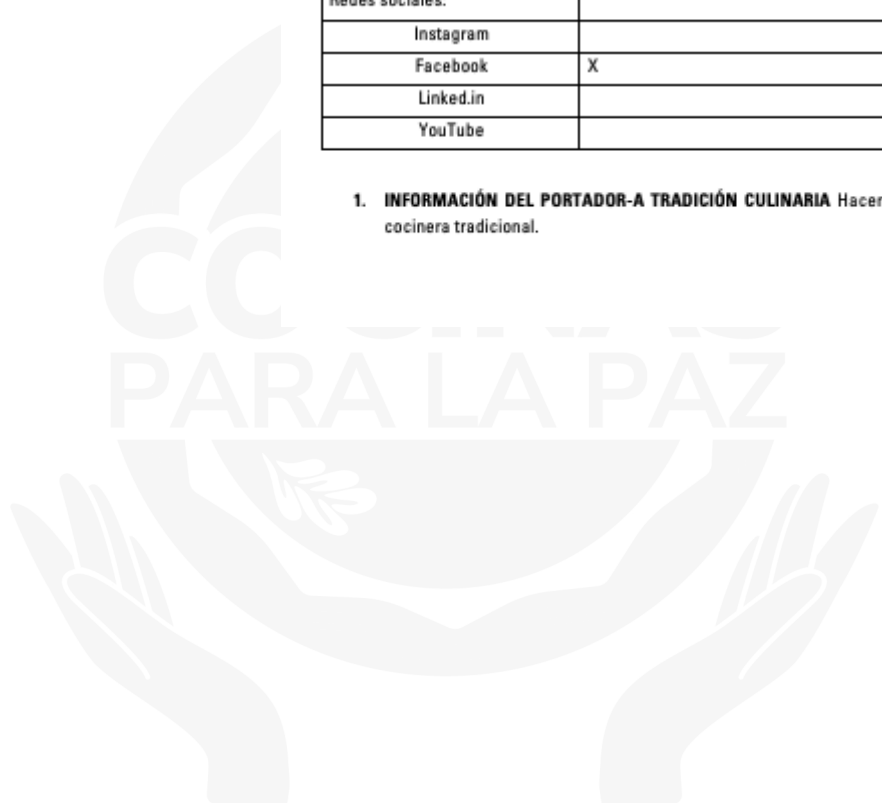
**Objetivo:** Identificar los productos, técnicas, prácticas, conocimientos y preparaciones asociadas a la cultura culinaria de las comunidades

*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**

<b>Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)</b>		
Nombre completo:	Nancy Hernández	
Edad: 42	Género: Masculino: ___ Femenino: _x_ Otro: ___	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina: X Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Cundinamarca	
Municipio	Cáqueza	
Corregimiento/ Vereda	Colorados	
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3125623855	
Email:	No tiene	
Dirección de residencia:	Vereda Colorados	
Redes sociales:		
Instagram		
Facebook	X	
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	
2. Seleccione el momento y espacio representativo en el que comenzó su interés por el oficio asociado a la cocina tradicional	<input type="checkbox"/>	En la niñez	
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia	
	<input type="checkbox"/>	En la adultez	
	<input checked="" type="checkbox"/>	Hogar-Familia	
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad	
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina	
3. Mencione el utensilio/práctica más importante o representativa para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	<input type="checkbox"/>	¿Cuál fue la artesanía/utensilio/práctica que realizó la primera vez?	Olla y tazas de barro
	<input type="checkbox"/>	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica más difícil de utilizar?	Olla de barro
	<input type="checkbox"/>	¿Cuál es la artesanía/utensilio/práctica que más le gusta hacer?	No elabora artesanías
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?	Aprendí de mi madre. De mis antepasados, ellos tienen las recetas y son los que saben. También, en la adultez, en el hogar y con la comunidad. "Cuando tuve mis hijos, de la situación tan dura, empecé a inventarme una venta de empanadas, no sé ni dónde las aprendí a hacer".		
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	<p>La mazamorra chiquita, la rellena con auyama, el piquete caqueceño, el pan de sagú.</p> <p>La cocina tradicional caqueceña es una forma de transmitir amor, se consumen las recetas en fechas especiales, como celebraciones de matrimonios, cumpleaños, bautizos, 15 años, bazares comunales.</p>		



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.	
---	--

## 2. INFORMACIÓN DE LOS PRODUCTOS

Consecución ingredientes de la rellena
La auyama es lo único que se compra de Cáqueza, en el pueblo, en nuestro pueblo. Porque los otros ingredientes afortunadamente los podemos conseguir aquí dentro de la vereda, cuando hay cosecha. Entonces tenemos alverjas aquí en nuestra vereda, las cebollas también aquí las conseguimos, y también el ajo. Y los cerdos, también los crío y los mato aquí.

Ingredientes de la rellena	
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.?	Los ingredientes de la rellena se cosechan todo el año y todos se pueden conseguir en la vereda y lugares aledaños a Colorados, Cáqueza, Cundinamarca.
b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?	Todos son fáciles de conseguir.

Proceso de elaboración de la rellena	
Uno de los platos más emblemáticos preparados por Doña Nancy es la <i>rellena</i> . Tradicionalmente elaborada con calabaza, hoy en día se usa auyama por su mayor durabilidad. El ingrediente clave —la sangre de cerdo— se obtiene directamente del animal, criado por la misma cocinera en su vereda. Esta se mezcla con arroz cocido, arvejas verdes, un sofrito de ajo y cebolla, manteca de cerdo.	
Todo el proceso se hace de manera manual, respetando el tiempo y los pasos transmitidos por generaciones. La auyama debe estar <i>biche</i> (verde), ya que en su madurez tiende a endulzar el plato, alterando el sabor original.	
Ingredientes:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 víscera de cerdo, 50 varas de tripa de cerdo</li> <li>- 15 libras de auyama</li> <li>- 3 libras de arroz</li> <li>- 2 atados de cebolla, cada uno de 4 libras, es decir, 8 libras</li> <li>- Sangre (1/2 botella)</li> <li>- 2 libras de arveja</li> </ul>	





La preparación se hace de la siguiente forma:

1. Se cocina arroz blanco con cebolla y sal
2. Se pica la auyama y debe ser biche, no debe ser madura, sino queda dulce.
3. Se revuelve la auyama picada con el arroz
4. Se le añade la manteca caliente con la cebolla y el ajo
5. Se revuelve todo, con la mano, para que se integren todos los ingredientes
6. Por último se añade la sangre del cerdo. La sangre previamente ha sido batida y se le aplica sal para que no se coagule. La cantidad de sangre depende del color.
7. Se sigue revolviendo bien para integrar todos los ingredientes con la mano
8. Se le agrega sal al gusto (se prueba, para que este buena de sal).
9. Luego de que este bien revuelto, se empieza a "enchir", es decir, a rellenar la tripa.
10. Se usa tripa de cerdo, la cual, ha sido previamente muy bien lavada con sal y jabón rey.

Con una botella de plástico que se corta por la tercera parte y un molinillo, se va introduciendo la mezcla en la tripa del cerdo.

#### Temporalidad de la preparación

Empezó a picar los ingredientes (auyama) desde el día anterior. La preparación como tal, inicio a las 6am, y terminó a las 2pm, con algunos tiempos muertos. En total, 8 horas.

Describe las formas de conservación y cuidado que se debe tener en cuenta para la elaboración de las artesanías/utensilios/prácticas (por ejemplo, curar las cucharas de palos con aceite, etc)

Los alimentos deben estar frescos, especialmente la sangre. Se debe tener las manos limpias y el lugar en que se prepara debe estar higienizado. Se debe lavar muy bien la tripa, que será el empaque de las rellenas con agua, limón y sal. Adicionalmente, a la sangre se debe batir muy bien con sal para que no se coagule.

Describe de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a las cocinas los utensilios y los productos tradicional del inventario.

Ella reconoce el riesgo de pérdida que enfrentan estas tradiciones, debido a discursos médicos sobre el consumo de grasas naturales como la manteca. Sin embargo, defiende el valor nutritivo y cultural de estos alimentos, y propone concientizar a la comunidad como acción clave para su preservación.

Describe si existen tradiciones/prácticas narrativas o musicales asociados realización de estos insumos. (Ej si hay alguna canción, cuento, poema que asocien a su preparación y al momento de su preparación o consumo)

Su cocina está viva, llena de memoria, y es un espacio de encuentro intergeneracional. Poner música en el equipo mientras cocina.

Adicional, ella manifiesta que mientras se cocinan las rellenas es habitual jugar tejo (deporte/práctica tradicional en Colombia, también conocido como Turmequé).



Describe 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)





Sí. Tiene un pequeño emprendimiento familiar, Doña Nancy ofrece comida tradicional los fines de semana para visitantes y caminantes del pueblo.

¿Ha enseñado su oficio asociado a la cocina tradicional a otras personas?	X	Sí	¿Cuál es su relación con estas personas?	X	Hijas
		No			Hijos
					Nietos/as
					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 seño 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)

Adicional a su familia, no se ha hecho transmisión de saberes.

Mencione que acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de este saber de producción de artesanías o prácticas culturales 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)

Enseñar a sus hijas la receta y pronto compartirá esta receta con los niños en el intercambio de saberes.

**3. ELEMENTOS EN RIESGO.** Describa los productos, técnicas o saberes que estén en riesgo de perderse.

¿Se encuentra la rellena en riesgo?

Sí. "El riesgo es que los médicos dicen que las grasas son dañosas... se ha perdido mucho el comer de la rellena; esta es una grasa totalmente natural, sin químicos".

Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las artesanías/utensilios/prácticas que ya no se realizan y por qué se presenta esta situación





Ya no se usan las hierbas aromáticas para dar el sabor, como el poleo y se está usando caldos concentrados de gallina. Tampoco se usa calabaza pues se daña muy rápido la rellena por el alto contenido de agua.

¿Qué acciones considera necesarias para fortalecer los saberes asociados a la elaboración de artesanías/utensilio/prácticas para que no se pierdan estos productos?

Concientizar a las personas y personal de la salud sobre la naturaleza de la grasa de la rellena ~~caqueceña~~.

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	
		Verónica Agudelo		Ayuda en todo el proceso de preparación y ha aprendido a hacer las recetas tradicionales

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





**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](mailto: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](mailto:mpulido@mincultura.gov.co) y [gastroherencia@mincultura.gov.co](mailto: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 mi Ranchito
Teléfono	3125623855





Dirección	Vereda Colorados
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Rellena, papas con zurrapa, lechona, almuerzos tradicionales acorde a la temporada
Presentación del producto	Para consumir en sitio, o por encargo para eventos
Dirección	Vereda Colorados
Teléfono	3125623855
Cuenta con Registro INVIMA	Si: __ No: X__ No me interesa: __
Si realiza procesos de formación, transmisión de saberes y/o capacitaciones sobre cocinas tradicionales, por favor descríbalos.	
Dirección	NA
Teléfono	NA
¿Tiene límite de edad?	NA
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.	NA

