



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Culturas



# Caracterización de las cocinas tradicionales de Ciénaga de Oro, Córdoba

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 Ciénaga de Oro, Córdoba

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, junio 2025





## Tabla de contenido

.....	7
<i>Agradecimientos</i> .....	7
<i>Presentación</i> .....	8
.....	10
<b>1. Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales</b> .	<b>10</b>
1.1. Alcance de la propuesta .....	11
1.2. Aspectos metodológicos .....	11
1.2.1. Fuentes de información utilizadas .....	11
1.2.2. Categorías de análisis.....	12
<b>2. Análisis situacional del Derecho humano a la alimentación</b> .....	<b>15</b>
2.1. Aspectos generales del municipio .....	16
2.2. Aproximación a la situación del derecho humano a la alimentación adecuada con base en las dimensiones.....	19
<b>3. Resultados del proceso de caracterización</b> .....	<b>29</b>
3.1. Mapeo de actores .....	30
3.2. Cocinas tradicionales caracterizadas en los territorios priorizados .....	33
3.2.1. Valoración y adquisición de los productos necesarios para la preparación de alimentos.....	34
3.2.2. Preparación de los alimentos .....	42
3.3. Manifestaciones culturales relacionadas con las cocinas tradicionales .....	53
3.4. Género y cocinas tradicionales .....	57
3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas .....	60
3.6. Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas .....	71
3.6.1. Preparación tradicional del del Mongo mongo .....	73
3.6.2. Preparación tradicional del Minguí .....	78
<b>4. Propuesta de dotación y mejoramiento de las cocinas y los espacios vivos caracterizados</b> .....	<b>83</b>
4.1. Dotación física.....	84
4.2. Fortalecimiento de capacidades.....	85
4.3. Gestión para la articulación con actores locales institucionales y sociales .....	88
<b>5. Recomendaciones</b> .....	<b>90</b>
Generales.....	¡Error! Marcador no definido.
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	91





5.2. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Preparación de recetas tradicionales .....93

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 .....95

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 .....95

6. *Documentos consultados*..... 98

**Anexos**..... 100

### Índice de tablas

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro frente a la relación entre biodiversidad y producción alimentaria local .....36

Tabla 2. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales .....37

Tabla 3. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro en relación con las dinámicas de intercambio y comercialización de los alimentos.....39

Tabla 4. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias .....44

Tabla 5. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro asociados al empleo de utensilios tradicionales en la preparación de recetas culinarias .....46

Tabla 6. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro relacionados con los espacios destinados a las preparaciones de recetas culinarias.....47

Tabla 7. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro frente a las prácticas sociales relacionadas con el consumo .....50

Tabla 8. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Mongo Mongo ..... 77

Tabla 9. Información general de la preparación de Minguí.....79

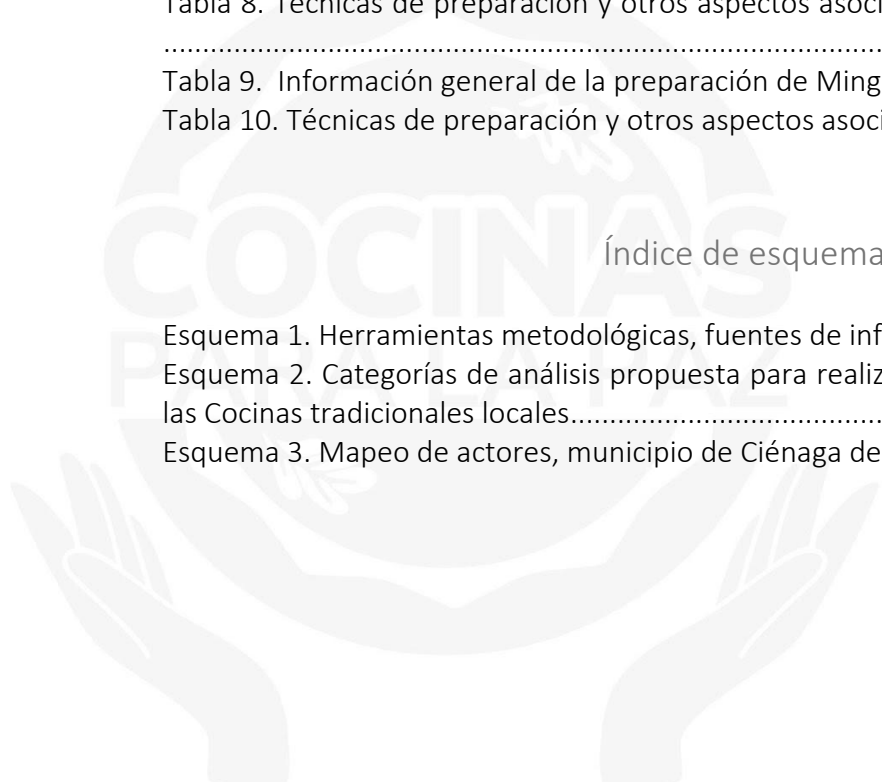
Tabla 10. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Minguí .....82

### Índice de esquemas

Esquema 1. Herramientas metodológicas, fuentes de información y temas abordados.....12

Esquema 2. Categorías de análisis propuesta para realizar el proceso de caracterización de las Cocinas tradicionales locales.....12

Esquema 3. Mapeo de actores, municipio de Ciénaga de Oro.....31





## Índice de imágenes

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba.....	16
Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Ciénaga de Oro, Córdoba. ....	21
Imagen 3. Cobertura arbórea, Ciénaga de Oro, Córdoba.....	27
Imagen 4. Mapeo de actores Ciénaga de Oro.....	30
Imagen 5. Alimentos por espacio de uso destinado a la producción/obtención identificados en el municipio de Ciénaga de Oro .....	36
Imagen 6. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba...39	
Imagen 7. Preparaciones culinarias clasificadas de acuerdo con el espacio de uso de donde provienen los alimentos .....	44
Imagen 8. Taller de intercambio de saberes de Ciénaga de Oro, Córdoba.....	54
Imagen 7. Imagen 9. Casabe asado en el fogón en Ciénaga de Oro, Córdoba .....	55
Imagen 10. Taller intercambio de saberes.....	58

## Índice de gráficas

Gráfica 1. Distribución poblacional por sexo Ciénaga de Oro, Córdoba. ....	17
Gráfica 2. Proyección de población étnica del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba.....	18
Gráfica 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA, Ciénaga de Oro, Córdoba .....	19
Gráfica 4. Indicador de conflicto y posconflicto, Ciénaga de Oro, Córdoba. <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Gráfica 5. Inventario pecuario, Ciénaga de Oro, Córdoba.....	21
Gráfica 6. Distribución de registros en SISBEN IV, Ciénaga de Oro, Córdoba. <b>¡Error! Marcador no definido.</b>	
Gráfica 7. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	60
Gráfica 8. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales.....	61
Gráfica 9. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento .....	61
Gráfica 10. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales .....	62
Gráfica 11. Ubicación de la sede de las iniciativas.....	63
Gráfica 12. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba. ....	63
Gráfica 13. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba .....	64
Gráfica 14. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba .....	65
Gráfica 15. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba. ....	66





Gráfica 16. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba .....66

Gráfica 17. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba .....67

Gráfica 18. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba .....68

Gráfica 19. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso .....69

Gráfica 20. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba .....70

Gráfica 21. Información general de la preparación del Mongo Mongo .....74



## Agradecimientos



*El equipo del Convenio del Ministerio de las Culturas, las Artes y los Saberes - FAO agradece a las personas cocineras, artesanas, gestores culturales, campesinas, pescadores, maestros y a las autoridades locales y tradicionales 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 Ciénaga de Oro.*

*Así pues, este reconocimiento es para:*

### **Las personas participantes del municipio de Ciénaga de Oro**

Luz Marina Coronado, Rosa Esquivia, Mary Esquivia, Leandra Sariego, Luz Mary Rivero, Stella Paternina, Luz Daris Herrón, Mónica Durango, Martha Muñoz, Enuar Montalvo, Rina Gómez, Martha Mestra, Aída Montalvo, Josefa Rhenals, Vialis Marzola, Leticia Petro, Alcira Julio, María Pérez, Gloria Sáenz, Ivon Mestra, Heliodora Pineda.





## Presentación

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

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

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

Derivado de esta actividad se elaboró este documento, que corresponde al Producto uno del convenio, a través del cual se presentan los principales resultados de la caracterización del universo del sistema alimentario y culinario del municipio de Ciénaga de Oro. 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 Ciénaga de Oro, se presentan en cinco apartados. En el primer apartado, se esbozan las orientaciones generales que fueron tenidas en cuenta para el desarrollo del proceso de

---

\* 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.





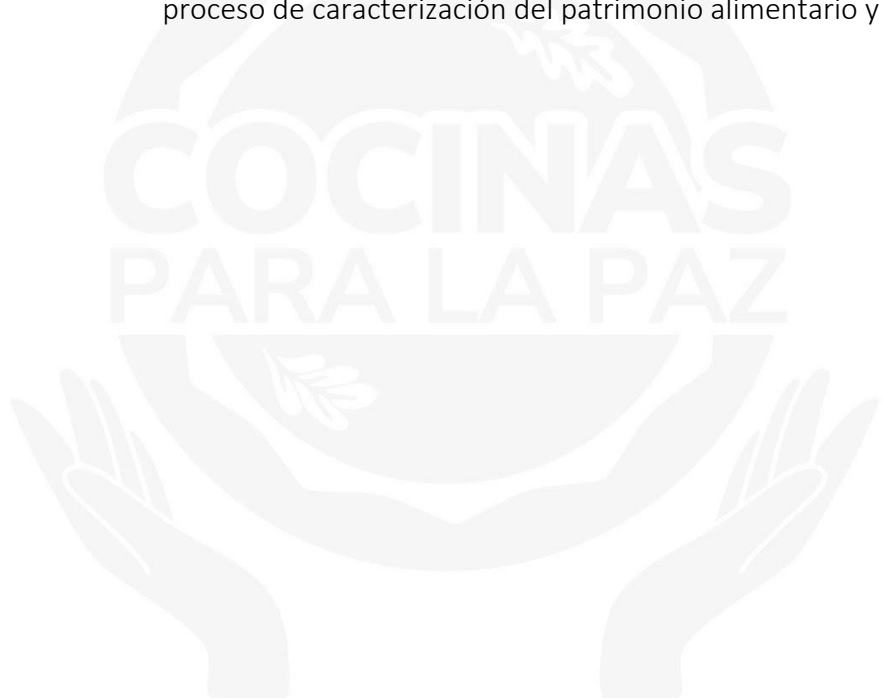
caracterización, puntualizando los aspectos metodológicos que orientaron la aproximación al Patrimonio Alimentario y Culinario local, las fuentes de información utilizadas para la construcción del documento y las categorías de análisis propuestas para la sistematización de los resultados.

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

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

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

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





# Orientaciones generales del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales



PARA LA PAZ





## 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 Ciénaga de Oro. 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 Ciénaga de Oro.

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

### 1.2.1. Fuentes de información utilizadas

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





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

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

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### 1.2.2. Categorías de análisis

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

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



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL



### *Valoración y adquisición de alimentos*

A través de esta categoría se buscó identificar los espacios de uso predominantes del municipio de Ciénaga de Oro 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 bebidas ultraprocesados.





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



COCINAS  
PARA LA PAZ



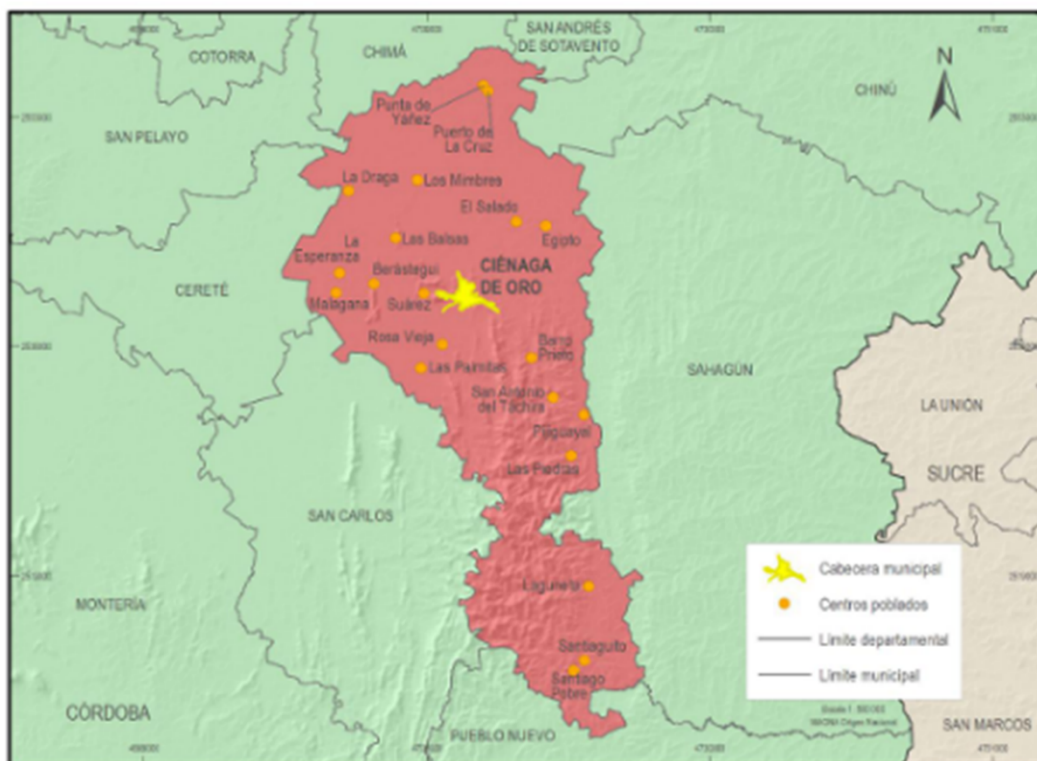


## 2.1. Aspectos generales del municipio

El municipio de Ciénaga de Oro forma parte de la Subregión Sinú Medio, una de las siete subregiones del departamento de Córdoba, que incluye los municipios de Ciénaga de Oro, Montería, Cereté, San Pelayo y San Carlos. Está ubicado al nororiente de Córdoba, a una altitud media de 13 metros sobre el nivel del mar, entre las coordenadas de latitud norte de 8° 52' 30" y longitud Oeste de 75° 37' 16". Se encuentra a 33 kilómetros de Montería, la capital departamental, limita al norte con Chimá, San Andrés de Sotavento y Chinú, al este con Sahagún, al sur con Pueblo Nuevo y San Carlos y al oeste con San Carlos, Cereté y San Pelayo. Su temperatura promedio es de 27°C, siendo noviembre el de menor temperatura (23°C), y marzo el de mayor (37°) (Alcaldía de Ciénaga de Oro, 2024).

Tiene una extensión total de 644 km<sup>2</sup>, de los cuales 3,22 km<sup>2</sup> (0,5%) corresponde a la cabecera municipal, mientras que 640.78 km<sup>2</sup> (99,95%) abarca el área rural. El municipio cuenta con una cabecera municipal denominada Ciénaga de Oro y veintidós centros poblados: Barro Prieto, Berástegui, Egipto, El Llano, El Salado, La draga, La Esperanza, Laguneta, Las Balsas, Las Palmitas, Las Piedras, Las Mimbres, Malagana, Mayoría, Pijiguayal, Puerto de la Cruz, Punta de Yánez, Rosa Vieja, San Antonio de Táchira, Santiago Pobre, Santiaguito, Suárez. (DANE, 2023) (Ver imagen 1).

Imagen 1. Mapa de la división político-administrativa del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba.



Fuente: Tomado del Plan de Instituto Geográfico Agustín Codazzi (IGAC), 2024.



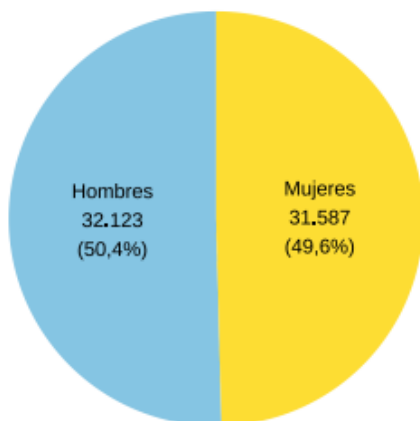


Según el DANE, basado en la proyección del censo del 2018, en el año 2024 el municipio contó con una población de 63.710 habitantes. De esta cifra, desagregada por sexo, 32,123 (50,4%) son hombres, y 31.587 (49,6%) son mujeres. Se identifica una ligera mayoría de hombres frente a las mujeres, con una diferencia del 0,8%. Basados en la misma proyección, se identificó que el 64,2% de las y los habitantes de Ciénaga de Oro ocupan el área rural. (ver gráfico 1).

Gráfica 1. Distribución poblacional por sexo Ciénaga de Oro, Córdoba.

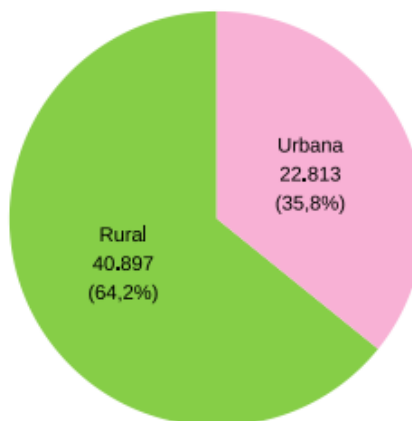
### Población desagregada por sexo (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



### Población desagregada por área (2024)

Fuente: DANE - Proyecciones de población con base en el Censo 2018.



Fuente: Tomado de DNP, proyección DANE para año 2024 según censo 2018. Ficha de caracterización municipal: Ciénaga de Oro. Terridata.

La población étnica del territorio es de 19,1%, equivalente 12.180 habitantes del municipio. Los y las habitantes del municipio son predominantemente indígenas con 11.952 personas que se autodeterminan de la etnia zenú, y Emberá representando un 98,1% del total. La población que se identifica como negra, mulata o afrocolombiana es relativamente poca, alcanzando un 1,8% (217 personas). Solo 1 persona de la población se identifica como palenquera de San Basilio, 6 Raizal del Archipiélago, y 4 Gitana o Rrom. Estos datos indican una predominancia de la comunidad indígena en Ciénaga de Oro con una fuerte identidad étnica ancestral. (DANE, 2018). (ver gráfico 2).

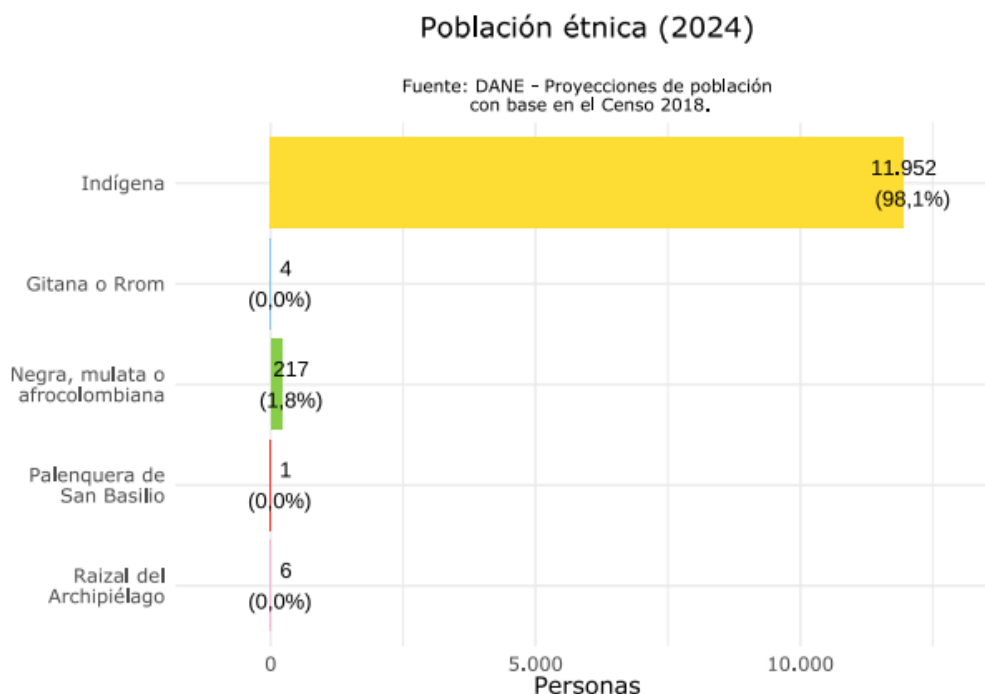
De acuerdo con el Plan de Desarrollo Territorial del municipio (2024-2027), actualmente se identifican 6 cabildos indígenas legalizados y reconocidos por el Ministerio del Interior, y





forman parte del Resguardo Indígena de San Andrés de Sotavento, entre ellos se encuentra Bugre, Barro Prieto, La Arena, San Antonio del Táchira, Los Venados y Canta Gallo. Adicionalmente, se encuentran otros 20 cabildos en proceso de legalización. En cuanto a la división por sexo, el 52% corresponde a hombres mientras que el 48% son mujeres. En cuanto a la mayor habitabilidad de esta población se encuentra en el área rural dispersa con 5.751 indígenas (56,7%), seguido de los centros poblados cuentan con 2.572 personas (25.3%), y la cabecera municipal donde habitan 1.817 indígenas (18%) (DANE, 2023).

Gráfica 2. Proyección de población étnica del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba.



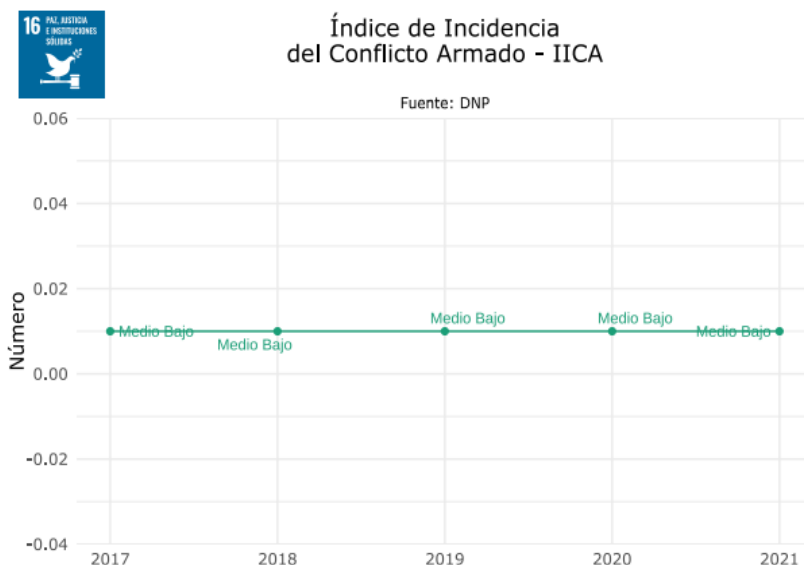
Fuente: Tomado de DNP, proyección DANE para año 2024 según censo 2018. Ficha de caracterización municipal: Ciénaga de Oro. Terridata.

En Ciénaga de Oro, pese a que el impacto actual del conflicto armado se clasifica como medio-bajo, la situación de seguridad sigue siendo frágil debido a la presencia de grupos ilegales. Una de las principales amenazas proviene del Clan del Golfo, conocido también como Autodefensas Gaitanistas de Colombia (AGC) con incidencia leve en la zona. Este grupo, junto con redes de delincuencia común, ha sido señalado por ejecutar acciones de “limpieza social”. A su vez, las disputas internas entre dos frentes vinculados a esta organización; el Frente Manuel José Gaitán y el Frente Javier Yepes, generan tensiones adicionales, manteniendo una incidencia latente en la población (Indepaz, 2021) ([ver gráfico 3](#)).





Gráfica 3. Índice de Incidencia del Conflicto Armado – IICA, Ciénaga de Oro, Córdoba



Fuente: Tomado de DNP, proyección DANE para año 2024 según censo 2018. Ficha de caracterización municipal: Ciénaga de Oro. Terridata.

De la misma forma, los indicadores del conflicto y posconflicto muestran que el municipio ha tenido afectación media por el conflicto armado. En los años 2006, 2007, 2009 y 2011 se reportó 1 caso por año de mina antipersonal, mientras que entre el 2002 y 2005 no se registraron eventos relacionados con minas antipersonal, lo que indica una situación de seguridad relativamente estable en este aspecto. (ver gráfico 4). Si bien no se reportó ningún caso de persona en proceso de reincorporación, es importante analizar la situación más reciente con el fin de evitar cualquier tipo de violación a los derechos humanos y, claramente, al derecho humano a la alimentación adecuada.

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

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





El derecho a la alimentación comprende cuatro dimensiones que describen su contenido esencial y que deben ser tenidos en cuenta dentro de las acciones de los Estados para su plena realización. Las dimensiones son: disponibilidad, accesibilidad, adecuación y sostenibilidad. A continuación, se presenta una revisión de fuentes de información secundaria con indicadores que a la luz de las dimensiones del DHAA permite tener una aproximación general frente a la situación del derecho humano a la alimentación de la comunidad (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 en el municipio de Ciénaga de Oro se encuentra en 0,77 indicando que existe una alta desigualdad en la distribución de la tierra. El índice GINI de los predios aptos para agricultura en el municipio es de 0,75. Esto indica que un número reducido de propietarios posee una gran porción de tierra, mientras que el resto tiene un acceso limitado o nulo. Lo anterior impacta negativamente a la soberanía alimentaria de las comunidades en Ciénaga de Oro y a la garantía del Derecho Humano a la Alimentación adecuada porque restringe el acceso a medios productivos y dificulta la producción local de alimentos cultural y nutritivamente importantes (IGAC, 2023).

En cuanto a la producción de alimentos, según la Unidad de Planificación Rural Agropecuaria – UPRA (2021), se identificó que los cultivos de mayor producción son la yuca, el maíz, el ñame, el arroz y el plátano (ver Imagen 2). Principalmente, la actividad agrícola se enfoca en los cultivos transitorios de maíz (maíz blanco y amarillo tecnificado, y blanco tradicional) (89,14%), arroz (10,96%), y cultivos permanentes de yuca (75,22%), ñame (19,73%), plátano (5,03%) y otras variedades (Alcaldía de Ciénaga de Oro, 2024).





Imagen 2. Cultivos de mayor producción, Ciénaga de Oro, Córdoba.

Cultivos de mayor producción en la entidad

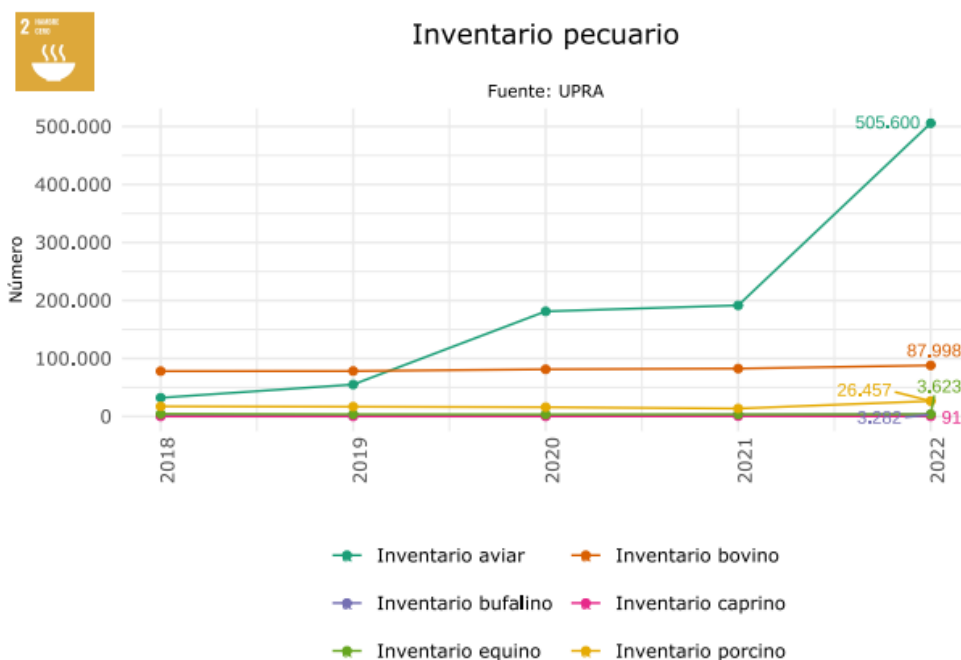
Orden por nivel de producción (2021)	Cultivo	Producción (t)	Rendimiento (t/ha)	
2	Primer cultivo	Yuca	45.960,00	15,88
2	Segundo cultivo	Maíz	33.500,00	3,90
2	Tercer cultivo	Name	12.060,00	11,17
2	Cuarto cultivo	Arroz	4.081,70	4,17
2	Quinto cultivo	Plátano	3.075,00	15,00

Fuente: UPRA

Fuente: Tomado de DNP, proyección DANE para año 2024 según censo 2018. Ficha de caracterización municipal: Ciénaga de Oro. Terridata.

Se estima que una gran parte de la población se dedica a actividades pecuarias, siendo la producción de aves a gran escala la actividad más relevante (ver gráfico 5), al reportar 505,600 ejemplares para el 2022, como producto del aumento significativo desde el año 2019, y superando así la producción bovina y porcina al representar 87.988 ejemplares, y 26.457 ejemplares, respectivamente.

Gráfica 4. Inventario pecuario, Ciénaga de Oro, Córdoba.



Fuente: UPRA

Fuente: Tomado de DNP proyección DANE para año 2024 según censo 2018. Ficha de caracterización municipal: Ciénaga de Oro. Terridata.

De acuerdo con el Plan de Desarrollo Municipal “Ciénaga de Oro con Dios y el Pueblo” (2024-2027), el municipio presenta una afectación considerable en las actividades de agricultura,





ganadería, forestal y pesquera. El valor agregado del sector primario presenta una significativa disminución de aporte a la economía municipal, al registrar para el 2011 una representabilidad del 40,88%, y pasar en el 2021 un 13,98%. Esta disminución radical responde a una falta de asistencia técnica que, sumada a las variables climáticas genera pérdidas en la producción. Razón por la cual, el Plan de Desarrollo Territorial plantea acciones a nivel agropecuario a través de la línea estratégica “más productiva y competitiva”, que fomenta alianzas productivas, apoyo a los pequeños y medianos agricultores, inversión en servicios de apoyo financiero, y asistencia técnica; simultáneamente, bajo la línea “más social, incluyente y equitativa”, promueve la inclusión social y reconciliación, priorizando la atención a poblaciones vulnerables y el acceso igualitario a servicios fundamentales. (Alcaldía de Ciénaga de Oro, 2024).

De igual forma, el Plan Departamental de Desarrollo “Córdoba lo tiene todo para estar a otro nivel” (2024-2027), busca generar una inclusión productiva de pequeños productores rurales, el fortalecimiento de la agroindustria, y la promoción de proyectos para el fomento de la agricultura campesina, familiar y comunitaria. Esto desde el apoyo a la comercialización dirigidas a mujeres, jóvenes, población LGBTQ+, indígena y víctimas del conflicto. Los planes de desarrollo municipal y departamental, así como las evaluaciones recientes, subrayan la importancia de fortalecer la agricultura local para mejorar la soberanía alimentaria y el desarrollo económico del municipio.

#### Accesibilidad

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

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

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





Algunos de los determinantes de la accesibilidad económica tienen que ver con la situación de pobreza. A nivel departamental Córdoba cuenta con un Índice de Pobreza Multidimensional (IPM) del 44,6%, mientras que Ciénaga de Oro registra un 52,3% con una concentración mayor alrededor de 30 puntos porcentuales en la zona rural con respecto a la cabecera municipal; 63,1%, y 36,1%, respectivamente. La baja cobertura de servicios públicos, las fallas en la infraestructura vial y fluvial para conexión de zonas rurales con la cabecera municipal impiden una articulación de los mercados locales, las barreras para brindar una asistencia efectiva en salud, y la falta de acceso a vivienda digna, inciden negativamente en el bienestar de las comunidades (Alcaldía de Ciénaga de Oro, 2024).

Según lo reportado por la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ECV) 2023, Córdoba se encuentra en inseguridad alimentaria moderada o grave al registrar un 30,6% que, sumado a la prevalencia de hogares con habitabilidad de 5 o más personas por hogar, aumenta la dificultad de acceso a una alimentación adecuada (DANE, 2023).

### Adecuación

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

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

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

La Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2015, pudo evidenciar que en Colombia se presenta el fenómeno denominado cambio alimentario (ICBF), que asociado al





contexto político, económico y social ha hecho que la alimentación y los patrones alimentarios se transformen para darle paso a una alimentación basada en productos comestibles bebibles ultraprocesados influyendo en los hábitos alimentarios de la población colombiana.

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

En los últimos 30 años, el país ha presentado reducción del retraso en talla en niños y niñas menores de 5 años a nivel nacional, este indicador actualmente se ubica en 10.8%, según datos de la ENSIN (2015). Sin embargo, pese a las reducciones globales, persisten las brechas de inequidad entre niños y niñas de las zonas rurales (9,0%), urbanas (15,4%), las poblaciones indígenas (29,6%) y en departamentos como La Guajira (26,1%), Boyacá (13%) y Amazonas (16,6%); Para el caso del departamento de Bolívar presenta varios desafíos, especialmente en la población infantil. A continuación, se detallan los hallazgos más relevantes derivados de la ENSIN (2015):

- Desnutrición crónica (retraso en talla): prevalencia nacional: 10,8% en niños menores de 5 años. Región Atlántica (incluye Córdoba): 12,1%, superando el promedio nacional. Factores asociados: Mayor incidencia en zonas rurales (15,4%), hogares en situación de pobreza (14,2%) y niños indígenas (29,6%).
- Anemia: niños de 6 a 11 meses: 62,5% presentan anemia. Niños de 1 a 4 años: 26,1% con deficiencia de hierro. Mujeres en edad fértil (13 a 49 años): en promedio 15,5% con anemia, siendo más alta en mujeres indígenas (28,4%) y afrodescendientes (24,5%).
- Deficiencia de vitamina A: niños de 1 a 4 años: 27,3% a nivel nacional que en comparación del ENSIN 2010, indica un aumento de 2,3 puntos porcentuales. La prevalencia más alta se encuentra en niños y niñas de 1 año, en donde el 29,9% tiene deficiencia. En el caso de Córdoba, Región Atlántica el 35,8% presenta esta deficiencia.
- Deficiencia de Zinc: niños de 1 a 4 años: 36% a nivel nacional que en comparación con el ENSIN 2010, indica una disminución de 7,3 puntos porcentuales. Región Atlántica: 40,7%, reflejando una alta prevalencia en Córdoba.
- En los niños y niñas menores de 5 años, el sobrepeso y obesidad pasaron del 4,9% en 2005 al 6,3% en 2015, con mayor afectación en los niños y niñas que se encuentran en el departamento de San Andrés (18.1%) y Boyacá (10,2%).

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





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

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, sistema de acueducto y alcantarillado. A nivel municipal, la cobertura de acueducto entre los años 2015 y 2017 alcanzó un 100%, no obstante, por la baja sostenibilidad en el cuidado de la infraestructura de suministro de agua potable, se evidencia una continua disminución en la cobertura, hasta el año 2022 que alcanza el 65,22%. Dada la diferencia de 15,53 puntos porcentuales de cobertura en el sistema de acueducto entre el departamento de Córdoba y el municipio de Ciénaga de Oro, el Plan de Desarrollo Territorial “con Dios y el Pueblo” (2024-2027) plantea optimizar el sistema de acueducto, mediante ampliación y mejoramiento de redes principalmente a nivel rural, para asegurar una mayor frecuencia en el servicio.

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

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.

La cocina tradicional y la dinámica comunitaria en la que tiene lugar impulsa el fortalecimiento del tejido social y, por ende, la preservación de prácticas de solidaridad,





vínculos entre familias y arraigo. De acuerdo con el Plan Especial de Salvaguardia de Ciénaga de Oro, en los caseríos del Sinú, el intercambio de platos entre comunidades implica un escenario de homenaje y festejo. Preparaciones que se fundamentan en el uso del maíz, la yuca, pescado, y la manteca de cerdo, permiten la reunión comunitaria para elaborar platos ancestrales que mezclan cocina indígena, afro, y colona (Ministerio de la Cultura , 2019).

## Sostenibilidad

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

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

Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (Food and Agricultural Organization, World Health Organization, 2019), los sistemas alimentarios modernos son responsables del 20 % al 35 % de las emisiones de efecto invernadero en el mundo, por lo que el consumo de alimentos saludables según el informe de El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo, 2020 (FAO, FIDA, OMS, PMA y UNICEF) podría conducir a una reducción del 74% del costo social de las emisiones de Gases de Efecto Invernadero en 2030. Ello aumentaría la biodiversidad alimentaria de la agricultura familiar y campesina y reduciría la deforestación. Finalmente, mejorar el medio ambiente salvaría a muchas especies de la extinción, incluidos los humanos, porque es una forma de controlar el calentamiento global, que es la causa de la pérdida de alimentos y de la desaparición de miles de especies animales y vegetales cada año.

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

Con la información mencionada en este apartado se busca presentar el contexto general del estado del derecho humano a la alimentación, a la luz de cada una de sus dimensiones, en aras de complementar el proceso de caracterización y análisis participativo, con el cual se

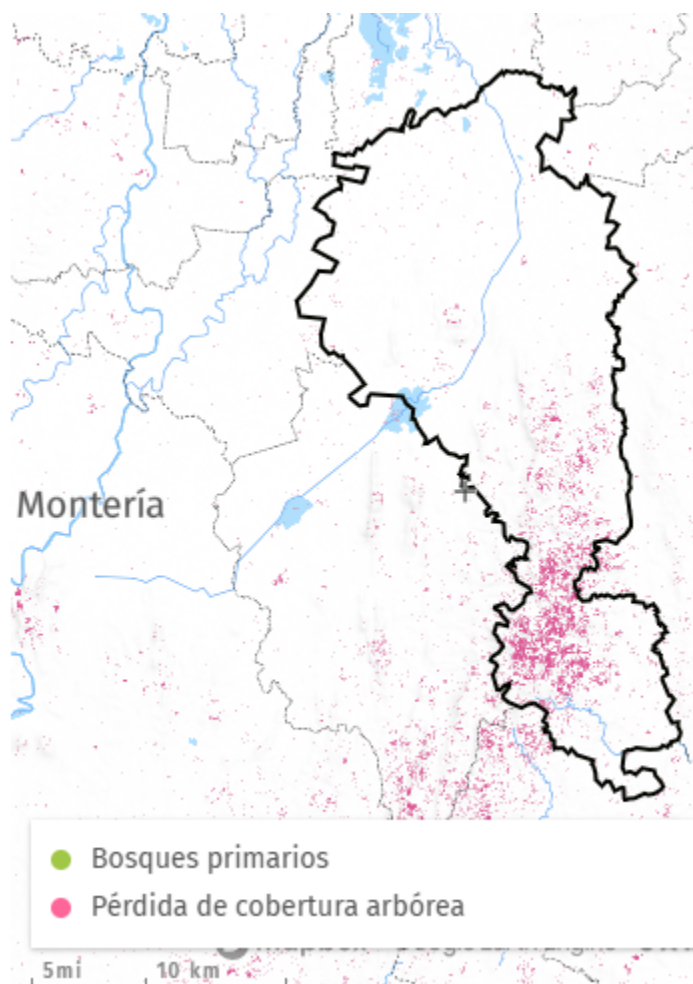




buscó conocer en detalle los aspectos propios del territorio que determinan las cocinas tradicionales, en su sentido integral.

De acuerdo con Global Forest Watch, para el año 2020 Ciénaga de Oro contaba con 7,610 hectáreas de bosque natural (12% del total de su superficie terrestre), pero en 2024 perdió 61 hectáreas de bosque natural (ver imagen 3) ubicado mayoritariamente al sur del municipio dada la zona rural plana y apta para la agroindustria, aumentando así 24,6 Kilotoneladas de CO<sub>2</sub>. La principal causa radica en la deforestación como condición necesaria para la agricultura permanente (98%) y la agricultura itinerante (1,9%), estos cambios a nivel ambiental tienen implicaciones en la salud del suelo, el clima, y la sostenibilidad alimentaria (Global Forest Watch, 2024).

Imagen 3. Cobertura arbórea, Ciénaga de Oro, Córdoba



Fuente: Tomado de Global Forest Watch, 2024.

Otro de los factores relevantes que afecta la sostenibilidad alimentaria, y con ello, el goce del derecho a la alimentación adecuada es la contaminación de fuentes hídricas en el





municipio. Ciénaga de Oro cuenta con el Caño Aguas Prietas, sistema hídrico que permite la conexión directa con fuentes superficiales y subterráneas de agua. No obstante, se encuentra gravemente impactado por la acumulación de residuos sólidos arrastrados durante las lluvias, generando obstrucción en el flujo hídrico, reboses, malos olores e incluso problemas de salud pública. Esta contaminación está asociada al inadecuado manejo de residuos para la producción de monocultivos, y la insuficiencia de cobertura de alcantarillado y acueducto en áreas rurales. Cabe señalar que esta fuente hídrica es comúnmente usada para consumo humano, riego y otras actividades domésticas, presentando así un riesgo directo para la salud, la seguridad alimentaria y la calidad de vida de la población.

La situación es crítica si se considera que gran parte de la economía local depende de actividades agropecuarias, intensivas en el uso de suelos y recursos hídricos, lo que acentúa los procesos de contaminación cuando no se aplican prácticas sostenibles. Esta problemática ha sido atendida por iniciativas estudiantiles enfocadas en la recuperación de fuentes hídricas por medio de la construcción de estructuras de residuos sólidos para mejorar la calidad del agua y proteger a la población (Pontificia Universidad Javeriana, 2023). Adicionalmente, Coraseo (empresa de aseo local) en unión con la Unidad Nacional para la Gestión del Riesgo (UNGRD), han promovido jornadas de limpieza de Caño Bugre y Aguas Prietas, como herramienta para mitigar la contaminación de alimentos y afectaciones en la salud de la población.

Con la información mencionada en este apartado se busca presentar hacer una aproximación a la situación 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 busca 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.



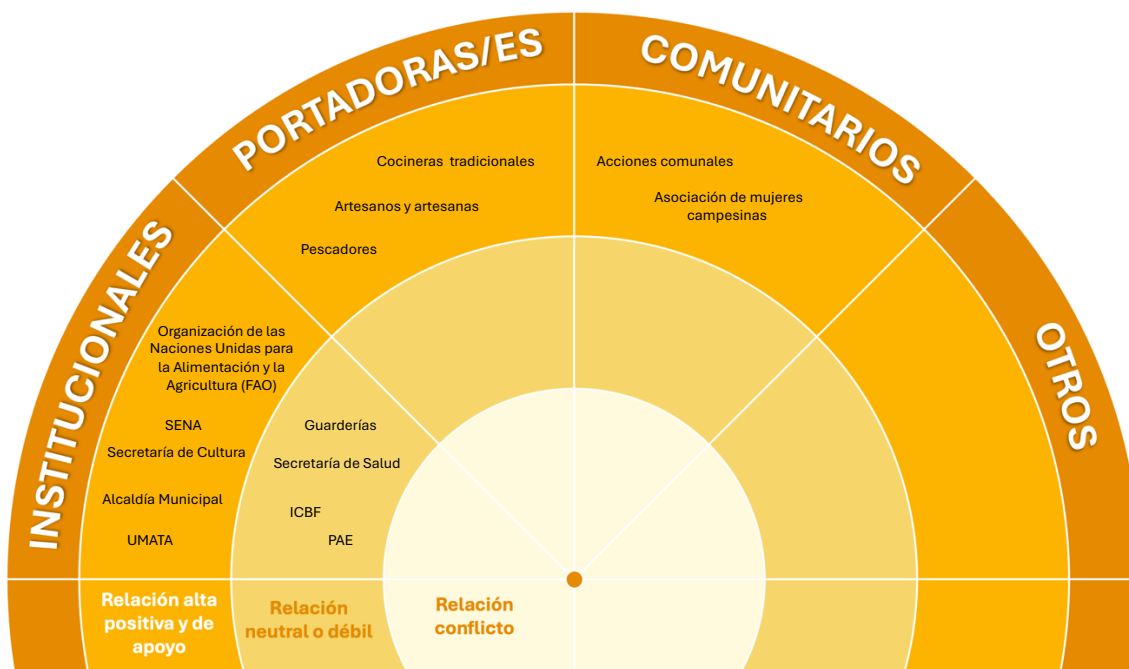




asociados a la adquisición, preparación y el consumo de alimentos de Ciénaga de Oro para el desarrollo de sus cocinas tradicionales.

Desde lo comunitario, se identifican dos actores que también representan un vínculo importante y positivo para la protección y transmisión del Patrimonio Culinario y Alimentario de Ciénaga de Oro. El primero hace referencia a las acciones comunales que se posicionan como grupos que luchan por la defensa de las preparaciones tradicionales del municipio. El segundo hace referencia a las asociaciones de mujeres campesinas que, no solo promueven el cultivo de ingredientes propios del municipio, también reivindican su papel como guardianas que luchan por su territorio y protegen su riqueza alimentaria. Esto precisamente, muestra que el componente organizativo es un elemento fundamental en la consolidación del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio y la visibilización de la importancia de las mujeres en las cocinas tradicionales.

Esquema 3. Mapeo de actores, municipio de Ciénaga de Oro



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Asimismo, las instituciones tienen un papel protagónico en el fomento de las cocinas tradicionales del territorio. En principio, la Alcaldía se percibe como una institución que apoya la conservación del Patrimonio Alimentario y Culinario, junto a la Secretaría de Cultura y la UMATA que promueven actividades para fomentar las cocinas tradicionales y brindar asistencia técnica a pequeños productores. El Sena también tiene un reconocimiento importante en la comunidad porque ofrece incentivos y apoya a emprendedores y a





campesino/as con el fin de fortalecer sus ideas de negocio. En igual medida, se identifica a la FAO como un actor institucional significativo que cuenta con programas que promueven la agricultura y la alimentación sostenible en el municipio.

No obstante, otras entidades institucionales presentan una relación débil en el fomento y la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario. Entre ellas se encuentra el operador del PAE que, a pesar de brindar alimentos a niños, niñas y jóvenes en comedores escolares; no incluye preparaciones tradicionales que permitan la transmisión de saberes y sabores del territorio. De la misma forma, se percibe al ICBF y las Guarderías como instituciones débiles alrededor del Patrimonio Alimentario y Culinario y las cocinas tradicionales pues su labor de proteger, cuidar y proveer alimentos a niños, niñas y adolescentes; no incentiva la sostenibilidad y la soberanía alimentaria de Ciénaga de Oro. Además, se percibe que las raciones de los alimentos ofrecidos son insuficientes para el desarrollo adecuado de la primera infancia, lo que afecta la garantía del derecho humano a la alimentación de niños y niñas, y los productos proporcionados no son locales. Por último, existe una relación tensionante con la Secretaría de salud pues la falta de seguimiento en la distribución, comercialización y en las condiciones sanitarias de los alimentos pone en riesgo la salud de las personas y el desarrollo de las preparaciones de las cocinas tradicionales en el municipio.

El análisis del mapa de actores en Ciénaga de Oro evidencia una red diversa y compleja de relaciones entre portadores de saberes, organizaciones comunitarias e instituciones que, en conjunto, desempeñan un papel crucial en la protección, transmisión y sostenibilidad del Patrimonio Alimentario y Culinario del municipio. Destacan positivamente los y las cocineras tradicionales, artesanos, pescadores y asociaciones comunitarias, quienes no solo mantienen vivas las prácticas culinarias, sino que también promueven la soberanía alimentaria, la identidad alimentaria y el arraigo cultural. Por su parte, algunas instituciones como la Alcaldía, la UMATA del municipio y el SENA contribuyen significativamente al fortalecimiento de las cocinas tradicionales mediante programas de apoyo técnico y económico. Sin embargo, también se identifican actores institucionales con una relación débil o en tensión con estas dinámicas, como el PAE, el ICBF, las guarderías y la Secretaría de Salud, cuya limitada integración de productos locales y falta de enfoque cultural y sanitario pone en riesgo tanto la salud como la continuidad de las prácticas culinarias tradicionales. Esto resalta la necesidad de una articulación más coherente y comprometida entre todos los actores para asegurar la salvaguardia integral del patrimonio culinario y alimentario de Ciénaga de Oro.

PARA LA PAZ





## 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



“

*Ciénaga es historia y tradición, un pueblo amañador. Que sabe a casabe, mungo mungo y mingú con coco*

”



*Participantes del taller de caracterización de las cocinas tradicionales*



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

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

#### Relación entre biodiversidad y producción alimentaria local

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

En el siguiente gráfico 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 como las chagras y las huertas caseras (representados por las palabras en color verde); seguido de los espacios de uso naturales terrestres, como las montañas y el bosque de donde se obtienen alimentos a partir de la recolección o la caza, (representados en color café); en menor proporción, se encuentran los alimentos que provienen de los espacios de uso acuáticos (representados por las palabras en color azul), es decir que provienen de espacios como los ríos y las ciénagas.

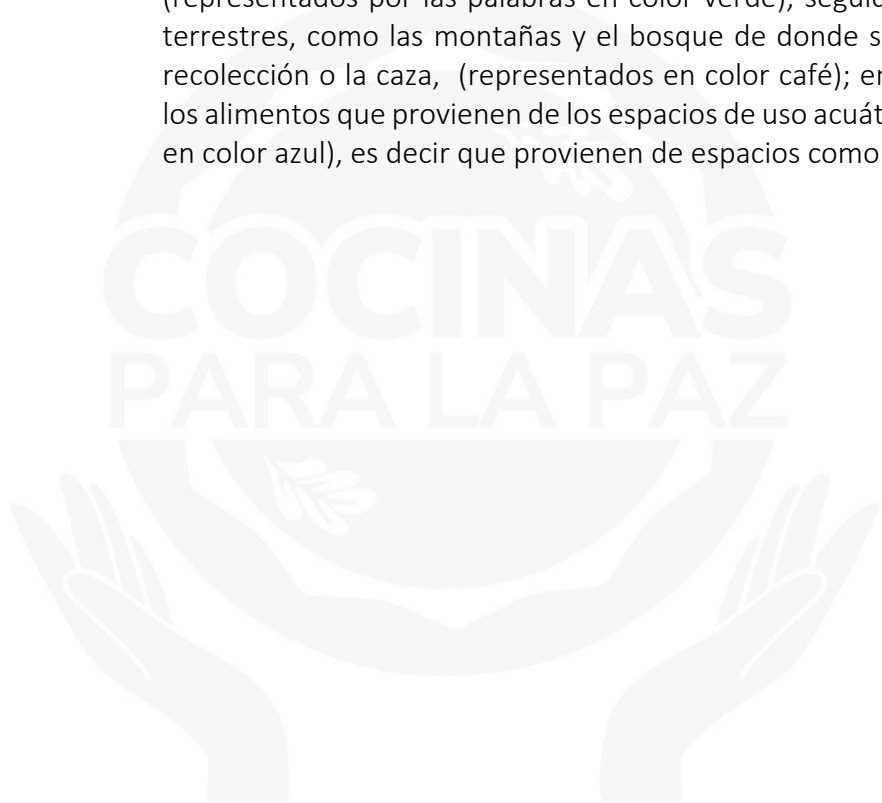




Gráfico. Alimentos por espacio de uso destinados a la producción/obtención identificados en el municipio de Ciénaga de Oro



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

Tabla 1. Resultados identificados en el municipio de Ciénaga de Oro 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 Alimentos como la yuca, el ñame, el maíz, la berenjena, la habichuela y la ahuyama se producen de manera local y se utilizan para la preparación de recetas tradicionales. Los corregimientos donde hay más riqueza de producción local son Charco Ají, Punta de Yanes, Las Piedras y Pijiguayal.</li> <li>- De otras regiones del país. Se identificó que uno de los productos que viene de Cundinamarca es la papa. Algunas verduras también vienen del interior del país como el cebollín y el cilantro (es importante aclarar que algunas personas tienen huertas caseras donde cultivan estos alimentos, sin embargo, la mayor cantidad proviene de Cundinamarca).</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. El plátano y el papoche son alimentos que se producen y cosechan varias veces al año. A pesar de que su cosecha es más favorable en épocas de lluvia, en tiempos de verano y sequía sigue produciendo en menor cantidad.</li> <li>- Periódicamente de acuerdo con los ciclos de producción: El maíz puede ser cosechado dos veces al año, dependiendo de la temporada en que se cosecha. Por ejemplo, hay personas que cosechan el maíz duro y otras cuando está biche o tierno. Esto</li> </ul>





		<p>se realiza con el fin de obtener recetas distintas como el bollo y la mazamorra que se preparan con maíz tierno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anualmente.</li> </ul> <p>La yuca y el ñame se producen una vez al año. En abril, cuando empiezan las lluvias, se prepara la tierra para la cosecha y en mayo se cultiva. Se obtienen los alimentos después de nueve meses aproximadamente.</p> <p>No obstante, el ñame se conserva para tener acceso todo el año.</p>
	¿Los alimentos locales se siembran o cosechan siguiendo un calendario vinculado a celebraciones?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La comunidad indica que la siembra se realiza de acuerdo con el calendario agroecológico que está determinado por las temporadas de lluvia.</li> <li>- Indican también que el frijol es uno de los alimentos que se siembra en mayor cantidad para la Semana Santa con el fin de preparar recetas tradicionales como el dulce de frijol y el arroz de frijol.</li> </ul>
	¿Cuáles son los principales cambios ecosistémicos que afectan la producción de alimentos?	<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>- Reducción de la cantidad de tierra cultivable por el incremento de zonas desérticas asociado a la erosión del suelo y pérdida de nutrientes esenciales.</li> <li>- Afectación de la temperatura, sequías y/o cambio en los patrones de lluvia asociados al cambio climático.</li> </ul>

### 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 Ciénaga de Oro frente a las prácticas agroalimentarias asociadas a las cocinas tradicionales

	¿Cuáles son las principales prácticas o técnicas productivas que se implementan en el territorio para la obtención de alimento?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Métodos tradicionales de pesca y caza</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>- Agricultura de subsistencia con un enfoque orientado al autoconsumo y se desarrolla con el uso de técnicas manuales y herramientas básicas como la azada y el arado.</li> <li>- En el municipio, no se identifican prácticas agroecológicas y abonos orgánicos pues se han perdido de manera paulatina. Al contrario, se reconoce el uso de fertilizantes</li> </ul>
--	---	--





		<p>como la urea que permiten maximizar el rendimiento de las cosechas pero que al mismo tiempo afectan la tierra.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A su vez, se identifica la rotación de cultivos como una técnica productiva importante para activar los nutrientes de la tierra en Ciénaga de Oro.</li> </ul>
	<p>Indique cuáles son las prácticas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres. Cuáles son las razones que generan que haya esta división del trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los hombres suelen realizar tareas que requieren más fuerza física, como la labranza y la construcción de infraestructuras (división del trabajo basada en género)</li> <li>- Los hombres realizan actividades que implican el uso de la fuerza física. Las mujeres se encargan de actividades como clasificar y preparar los alimentos.</li> <li>- Las mujeres se encargan de actividades relacionadas con el cuidado de las plantas, la recolección y la preparación de alimentos y agua (división del trabajo basada en género)</li> <li>- Las mujeres tienen una mayor carga de responsabilidades domésticas y de cuidado familiar que limita su participación en la producción agropecuaria.</li> <li>- Hombres: Se encargan de proveer los alimentos. Mujeres: Asear la casa, cocinas, atender a los hijos.</li> </ul>
	<p>Indique cuáles son las prácticas de cuidado de las condiciones ecosistémicas que realizan los hombres y cuáles son aquellas realizadas por mujeres</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los hombres se encargan de separar las semillas de mejor calidad y preservarlas hasta la próxima siembra. Por ejemplo, en el municipio eligen las mejores semillas de ñame para su futura cosecha.</li> </ul>

### 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 5 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.

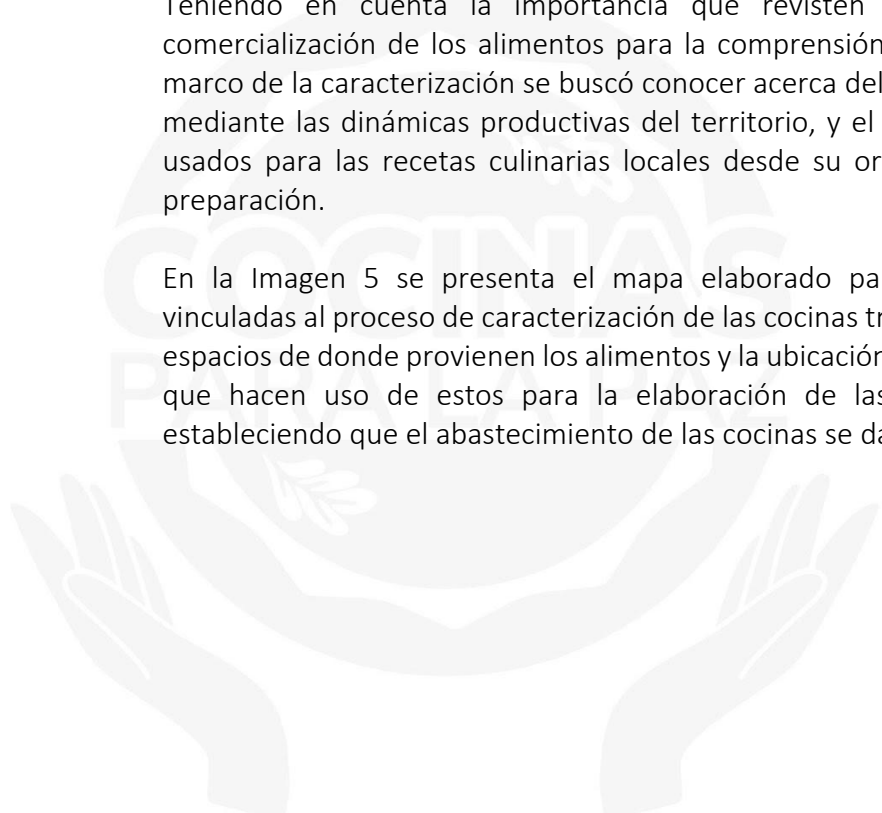




Imagen 5. Cartografía alimentaria y culinaria del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

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

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

<p>¿Qué hacen con los alimentos que producen?</p> <p>(Prefieren intercambiarlos</p>	<p>venderlos,</p> <p>o</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 Ciénaga de Oro tiene tres fines principalmente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se venden localmente.</li> <li>- Se destina para el autoconsumo de las familias que los producen</li> <li>- Se transforma en subproductos</li> </ul>
---	----------------------------	--





compartirlos dentro de la comunidad).

Depende de la cantidad que se cultive o coseche, una parte es destinada para el consumo propio del hogar y otra para la comercialización. Generalmente la venta de los productos se da de manera local, sin embargo, cuando son grandes productores los alimentos se comercializan fuera de la región. Por ejemplo, el ñame que se vende al interior del país o el maíz que se vende a empresas encargadas de transformarlo en subproductos

En Ciénaga de Oro el intercambio es poco común, se ha ido desapareciendo paulatinamente y ya no se encuentra en los territorios, corregimientos, ni veredas.

En la zona Barastegui, ubicada en el área rural del municipio, se transforma el papoche en harina para la preparación de coladas y avenas. Se identifica como una harina más saludable porque no contiene gluten.

Adicionalmente, en Ciénaga de Oro existe una bebida tradicional y autóctona denominada Chicheme. Esta bebida es a base de maíz, leche y arroz. Se comercializa en una tienda llamada Chichemes, ubicada en el casco urbano.

El casabe también es un subproducto muy importante en el municipio a base de yuca. Este alimento se comercializa de manera local y regional. Adicionalmente, con la yuca también se prepara el enyucado para el autoconsumo y para la venta local.

Por último, a base de maíz se generan subproductos como el bollo y la chicha.

A pesar de que existen varios subproductos de alimentos locales, también se mencionó que la mayoría de estos subproductos se realizan fuera del municipio.



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.

Los corregimientos donde hay mayor producción de maíz, ñame, yuca, batata, berenjena, frutas como la papaya, mango, melón, pomelón son Charco Ají, Punta de Yanes, Las Piedras y Pijiguayal. Algunos productores destinan la cosecha a la venta local y regional, venta a intermediarios y otra parte para autoconsumo. Se menciona que estos alimentos son comercializados todos los domingos en el mercado público. Igualmente, se venden en el Mercado Campesino que se realiza una vez al año. Sin embargo, los que venden los alimentos en el mercado público son intermediarios que afectan a los productores, quienes obtienen menor ganancia.

- El corregimiento de Punta de Yanes se caracteriza por su alta producción de leche de la cual se obtienen subproductos como el queso, el cecele y la mantequilla (conocida también como suero). Los productores destinan la producción a la venta y otra parte para autoconsumo. Cuando se realizan grandes cantidades de subproductos como el queso, se comercializan a tenderos, que revenden los productos al consumidor final.
- Principalmente, en las áreas rurales del municipio se producen alimentos como el cebollín criollo, el ají dulce, la berenjena, la habichuela, el frijol, el orégano, la yuca, el papoche, la papaya,





la guayaba, el mango, el mamón, el ajonjolí en huertas caseras y patios que son destinadas para el autoconsumo.

- Para el casabe, la yuca se compra a productores locales o se obtienen directamente de la producción propia de los casaberos quienes, para minimizar los gastos, producen la yuca en pequeñas parcelas.

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 de Ciénaga de Oro refieren que la reducción de la cantidad de tierra cultivable por el incremento de zonas desérticas, asociado a la erosión del suelo y la pérdida de nutrientes esenciales.

Indican también que las alteraciones en los patrones climáticos, asociados a las sequías y los cambios en los patrones de las lluvias, representan una amenaza para las cocinas tradicionales, debido a que afectan las prácticas de producción de cultivos tradicionales, y por ende la disponibilidad de ciertos ingredientes relacionados con las prácticas culinarias del territorio. Específicamente, en el municipio existe incertidumbre en las condiciones óptimas de producción y cosecha porque las épocas de verano e invierno se han transformado en los últimos años. Por ejemplo, se menciona que en épocas de diciembre y enero –reconocidas como temporada de verano- se presentan fuertes lluvias que afectan cultivos como el maíz y el algodón.

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

Por último, se reconoce que existen condiciones precarias en las vías de las zonas rurales lo que dificulta la comercialización productos fuera del área. Por eso, los productores prefieren vender sus productos a bajos precios a intermediarios que terminan afectando la economía campesina de Ciénaga de Oro y obteniendo mayor ganancia.



COCINAS PARA LA PAZ



### 3.2.2. Preparación de recetas locales



Fotografía de sopa de sancocho

“

El mingú es una receta muy popular en este municipio, anteriormente se preparaba más y se acostumbraba a tomarse cuando estaban las temperaturas muy altas porque refresca mucho

”

Josefa Rhenals, entrevista





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 artesanales, de los espacios destinados a la transformación de alimentos, de las técnicas tradicionales de preparación, así como de las manifestaciones culturales asociadas a los momentos de las preparaciones de las recetas culinarias.

Cabe mencionar, que, la información presentada en este apartado recoge los resultados generales relacionados con la categoría de preparación de alimentos, que fueron identificados en el ejercicio de caracterización grupal. Sin embargo, en el apartado Alimentos locales y prácticas culinarias tradicionales priorizadas se presenta de manera detallada la información relacionada con las preparaciones culinarias que fueron priorizadas por ser de alto interés para el municipio.

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

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

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






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

tilapia y mojarra frita; mote de chipi chipi; arroz de moncholo ahumado  
 casabe; carimañola; enyucado; harina; dulce  
**tamales; chicheme; empanadas, celele; ajonjolí**  
**mote; casabe; dulce de ñame; enyucado; caballito**  
 sancocho de pescado; viuda de bocachico; revoltillo de bagre; moncholo ahumado  
 sopa de pisingo salado; viuda de pescado; mote de pescado; bocachico frito  
**sopa de frijol; cabeza de gato; mazamorra; ensalada**  
**bollo; buñuelo; petos; chocolate; chicheme**  
 sopa de gallina; sopa de arroz; arepas; chicha  
**arepas; fritos; mote de queso; mongo mongo**

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 Ciénaga de Oro respecto a la diversificación de las preparaciones locales y tradiciones culinarias

 <p>¿En dónde suelen conseguir o adquirir estos alimentos?          (tienda, huerta, plaza de mercado, otro)</p>	<p>Se identificó que los alimentos usados para la elaboración de preparaciones culinarias tradicionales son adquiridos principalmente en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La plaza de mercado del municipio:                      En la plaza de mercado se encuentran múltiples productos, por no decir que la mayoría. Entre ellos, principalmente se encuentra la proteína o la carne. A pesar de que es un lugar fundamental para el acceso a los alimentos, se mencionó que los intermediarios son los que actualmente obtienen las ganancias de la plaza de mercado, pues son quienes comercializan, y afectan la economía campesina del municipio.</li> <li>- A través de las huertas cultivadas por las familias:                      Algunas personas, especialmente en la zona rural, tienen huertas que les permite su propio abastecimiento.</li> <li>- En diversas tiendas del municipio:                      Las tiendas también se posicionan como otro espacio de adquisición de alimentos. Uno de los principales alimentos que compran los y las habitantes del municipio es el queso para sus preparaciones.</li> </ul>
---	---





Indique cuáles son las tres recetas culinarias tradicionales que los participantes consideran que se deben priorizar y por qué

Las personas participantes del proceso de caracterización priorizaron dos recetas, teniendo en cuenta que representan la identidad cultural del territorio, lo que requiere una transmisión a futuras generaciones para evitar que se pierdan los conocimientos y valores asociados a las siguientes preparaciones:

- Mongo mongo: elaborado a partir de piña, papaya, mamey, panela, clavos de olor y canela.
- Minguí: elaborada con leche de coco y plátano maduro.

Durante el proceso de caracterización se encontró que estas recetas, además de constituir un importante referente de identidad cultural alimentaria, han sufrido una disminución en su frecuencia de preparación -especialmente el minguí-, lo que compromete su sostenibilidad y la continuidad de su transmisión a nuevas generaciones.



Indique cómo se ha dado la transmisión de saberes y prácticas asociadas a las preparaciones culinarias tradicionales de su municipio

Al indagar sobre la transmisión de saberes asociados a las preparaciones tradicionales, se encontró que es una problemática significativa en el territorio, ya que se implementan pocos mecanismos que faciliten esta transmisión.

Si bien predomina la transmisión intergeneracional, a través de la enseñanza a hijos y nietos de las recetas y técnicas culinarias tradicionales en las familias, ahora se presenta en menor medida. Esta situación pone en riesgo el traspaso del legado de las cocinas tradicionales, que no solo se encuentra representado en las recetas culinarias o las prácticas de producción y consumo, sino también en los valores, la identidad cultural y los recuerdos familiares relacionados con el Patrimonio Alimentario y Culinario del territorio.

A su vez, el desarrollo de espacios de intercambio como ferias y festivales para promover y fortalecer las preparaciones culinarias tradicionales. Entre ellas se encuentran la Semana Santa que, además de comercializar diferentes recetas tradicionales como los dulces típicos de esta festividad, también se desarrollan actividades relacionadas con la recolección y presentación de recetas. Este año precisamente, se realizó una exposición de las recetas típicas de Ciénaga de Oro, impulsada por el Ministerio de las Culturas, la Gobernación de Córdoba y la Alcaldía Municipal del municipio; denominada "Cocinando tu Patrimonio".

Adicionalmente, se reconocen otros festivales como el festival del bollo dulce, del arroz, del ñame, de la chicha que se celebran de manera intermitente. A pesar de que buscan salvaguardar las recetas del municipio, se celebra en algunos corregimientos de manera interna y hay poca visibilidad fuera de los territorios.





Indique quiénes son las personas portadoras de las tradiciones asociadas a las recetas identificadas del territorio

En el marco del proceso de caracterización municipal se destacó el papel de las siguientes cocineras tradicionales, por su aporte para la preservación de las recetas priorizadas:

- Luz Mary Rivero
- Julia Rhenals

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



¿Qué utensilios tradicionales se usan para preparar las recetas mencionadas?

En la caracterización de las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro se identificaron los siguientes utensilios como los empleados principalmente:

Indique cuáles utensilios son elaborados a partir de prácticas artesanales tradicionales y qué técnicas son utilizadas

- Ollas de barro elaboradas con barro rojo
- Palotes elaborados de madera proveniente del roble o el guásimo. Se utiliza este tipo de madera precisamente porque no desprenden ningún sabor amargo que altere los sabores naturales de las preparaciones. Además, tienen una larga duración a través del tiempo
- Fogón con madera
- Molinillos hechos con totumos y con madera de roble o guásimo
- Totumas elaboradas con la fruta del árbol del totumo
- Achoterás
- Pailas
- Rayadores elaborados con zinc (existen personas que actualmente venden rayadores de zinc que tienen varios usos en la cocina, por ejemplo, tradicionalmente el rayador se usa para rayar y, al mismo tiempo, colar el coco)

Se identificó que aún existen artesanos y artesanas locales elaboran los utensilios tradicionales.





En caso de que los utensilios hayan sido sustituidos indique el motivo por el que se dio su cambio

Indique si este cambio de utensilios ha afectado aspectos relacionados con las preparaciones

La sustitución de utensilios tradicionales empleados para la elaboración de recetas constituye un tema de interés asociado a las cocinas tradicionales. Para el municipio de Ciénaga de Oro se identificaron los cambios de utensilios relacionados a continuación:

- Fogones de leña por estufas industriales
- Cuchara de madera por cuchara metálica
- Rayadores de zinc por licuadoras y coladores

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

- Los utensilios modernos facilitan la elaboración de las preparaciones de alimentos
- Actualmente, no se cuenta con el conocimiento sobre las técnicas tradicionales para la elaboración de utensilios tradicionales

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



¿En qué lugar o espacio se realizan las preparaciones tradicionales del territorio (cocina, patio, fogón, etc.)?

Dentro de los principales espacios característicos en los que se elaboran las preparaciones tradicionales del municipio se identificaron los espacios abiertos con fogón de leña.



¿Los espacios tradicionales en los que se acostumbra a desarrollar las prácticas de cocinas tradicionales y preparaciones han presentado transformaciones? Indique cuáles son las transformaciones, por qué se han presentado esos cambios, y si han afectado las características esperadas de las preparaciones

Al indagar sobre las transformaciones que se han presentado en los espacios tradicionales destinados para la elaboración de recetas, se encontró que estos están asociados al reemplazo de los fogones de leña por estufas a gas.





¿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:

- Las piedras para montar los fogones.
- La leña para formar el fogón y preparar los alimentos.
- Las hojas de plátano o de bijao para tapar las ollas con el fin de obtener un mejor sabor y para asegurar que se seque completamente el grano de arroz.

### Técnicas tradicionales de preparación

Los métodos o técnicas culinarias transmitidas de generación en generación dan lugar a las preparaciones de alimentos tradicionales que reflejan la cultura e identidad de las comunidades, por ende, se buscó identificar frente a las preparaciones tradicionales, las principales técnicas culinarias empleadas, encontrando que el ahumado, el asado, el hervido, el guisado, el salado y la conserva son protagonistas de las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro.

Una de las preparaciones que se está perdiendo en el municipio es el Minguí, una bebida tradicional a base de plátano maduro. La técnica principal de la receta es el hervido del ingrediente principal: el plátano al que se añade canela. Se le agrega también coco previamente rayado que le da autenticidad al sabor de la bebida.

Otra preparación importante en Ciénaga de Oro es el Mongo Mongo, un dulce que se elabora tradicionalmente en Semana Santa. Para su preparación, también se utiliza el rallado manual de los ingredientes y una cocción lenta entre cuatro a cinco días en el fogón. Este tipo de preparación requiere de paciencia para obtener la textura y el sabor perfectos.

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

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

Asimismo, se reconoció que la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados también afecta y desplaza las recetas locales de Ciénaga de Oro. Al igual que las políticas agroalimentarias y sanitarias que no favorecen la producción de alimentos locales y la elaboración de preparaciones tradicionales. Esto pone en riesgo la conservación de los saberes culinarios del territorio y debilita la soberanía alimentaria de las comunidades.





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



“

*Ahora se come en platos de loza, antes eran puras totumas que le daban un sabor más rico a la comida*

”

*Luz Mary Rivero, entrevista*





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 Ciénaga de Oro 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 mayor consumo de las preparaciones culinarias tradicionales se da por parte de la comunidad, reforzando la identidad cultural del municipio. Sin embargo, al ser Ciénaga de Oro un municipio atractivo turísticamente, los y las turistas también consumen esas preparaciones típicas.</p>
	<p>¿Cuándo se consumen estas preparaciones (diario, ocasional, festividades)?</p>	<p>Respecto a los momentos característicos del consumo de las preparaciones tradicionales, se identificó que algunos alimentos son consumidos a diario pues los alimentos y recetas tradicionales convergen con la vida cotidiana de los y las habitantes de Ciénaga de Oro. Por ejemplo, recetas como el sancocho de gallina, el mote de queso y otras preparaciones importantes se preparan en el día a día de las personas que viven en el municipio.</p> <p>Las preparaciones tradicionales de Ciénaga de Oro se consumen principalmente en festividades como la Semana Santa, la navidad, la fiesta de los santos reyes. En estas festividades, se da una asignación especial a la preparación, consumo y comercialización de dulces tradicionales.</p>





## Atributos de las cocinas tradicionales asociados a la salud alimentaria

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

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

En el marco del proceso de caracterización se indagó acerca de los beneficios para la salud que son percibidos por los participantes con relación al consumo de las preparaciones tradicionales del territorio, encontrando que consideran, que, las comidas tradicionales son naturales porque no contienen químicos y aportan más nutriente al cuerpo que las comidas rápidas.

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

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

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

Para finalizar, se buscó identificar las prácticas locales de las cocinas tradicionales que contribuyen al aprovechamiento de los residuos generados en el proceso de elaboración de las preparaciones tradicionales, frente a lo cual indicaron que dentro de estas prácticas se encuentra el uso de los residuos para la alimentación de animales y la elaboración de abonos naturales. Por ejemplo, las cascaras de algunas frutas y de los huevos como abono en huertas caseras de Ciénaga de Oro con el fin de aportar nutrientes a la tierra y volverlos más nutrientes. No obstante, mencionaron que, en su mayoría, los residuos son desechados.

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

En cuanto a las principales problemáticas y amenazas que ponen en riesgo el consumo de preparaciones culinarias tradicionales y alimentos locales, se encontró que, las personas





participantes del proceso de caracterización de las cocinas tradicionales refieren en primer lugar que, la pérdida de los saberes y prácticas relacionadas con el consumo de recetas tradicionales por parte de las nuevas generaciones corresponde a la principal problemática que enfrenta el patrimonio alimentario y culinario del territorio.

En línea con la problemática anterior, mencionan que, el consumo de preparaciones tradicionales del municipio se ve afectado por la influencia de dietas y productos alimenticios globalizados que desplazan el consumo de los alimentos y recetas locales. Además, indicaron que, la adopción de nuevos estilos de vida y gustos por parte de las nuevas generaciones afecta los patrones de consumo y desincentivan la preservación de las recetas tradicionales. Por último, las personas participantes también mencionaron que, el aumento del consumo de productos comestibles y bebibles ultraprocesados ha afectado los hábitos de alimentación asociados a las prácticas de elaboración y consumo de alimentos locales.





### 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.

Ciénaga de Oro es un municipio con una larga trayectoria histórica, sus primeros habitantes fueron descendientes de indígenas Caribes que llegaron al Río Sinú, pasaron por la Ciénaga Grande de Lórica y subieron por el Caño de Aguas Prietas; asentándose en el corregimiento que hoy se conoce como Punta de Yánez. Se dedicaban a la agricultura, la caza, la pesca y los trabajos en barro y en oro –utilizado para intercambiar alimentos y productos con otras comunidades-. Las fuentes hídricas significaban un elemento articulador en el desarrollo territorial de los habitantes y su conexión con otros grupos humanos, pues en épocas de invierno los caños, arroyos y zanjas eran su principal despensa alimentaria, económica y comercial (Aviléz Suárez, 2020).

Con la llegada de los colonizadores al territorio y sus prácticas de evangelización, se perdieron varias tradiciones y se empezaron a tejer sincretismos que influyeron en la identidad cultural y alimentaria de las y los cienagueros. Uno de los principales elementos del mestizaje fue la constitución de la Semana Santa como un componente articulador del tejido social de Ciénaga de Oro. Esto se refleja precisamente en el reconocimiento de la tradición de la Semana Santa en Ciénaga de Oro como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Nación en el año 2020; reconociendo así su valor cultural y social.

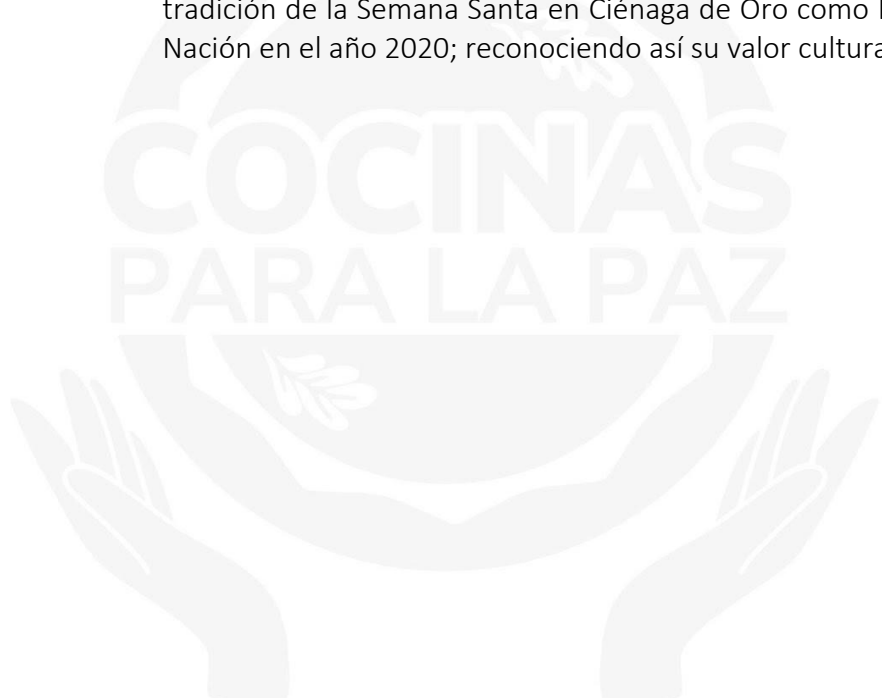




Imagen 5. Taller de intercambio de saberes de Ciénaga de Oro, Córdoba.



Foto de: Anjie Hernández, Convenio UTF/COL/172/COL

Entre la amalgama de saberes, prácticas, técnicas y representaciones de la celebración de la Semana Santa en el municipio, se encuentra la cocina tradicional. Para las y los habitantes de Ciénaga, esta celebración reúne a las familias, amigos, vecinos y comadres entorno a la alimentación y la preparación de recetas tradicionales. Se preparan platos específicos como el arroz de frijol, dulces típicos como el Mongo mongo y bebidas tradicionales como el minguí. En esa semana, la adquisición de productos, la preparación de recetas tradicionales, la comercialización y el consumo de los alimentos está mediada por la demanda de las creencias y tradiciones religiosas. Entre ellas la abstinencia de la carne entre el lunes y el viernes de la semana.

Otras celebraciones importantes en el municipio son la fiesta de los santos reyes y la navidad, donde también se preparan recetas y dulces tradicionales. Sin embargo, en Ciénaga de Oro las cocinas tradicionales y el patrimonio alimentario y culinario no se reducen a las festividades, en la cotidianidad los y las habitantes del municipio reproducen sus saberes, técnicas y prácticas. Un ejemplo es el casabe, un subproducto de la yuca que acompaña el café y el queso en las mañanas, formando así un rico desayuno tradicional de los y las cienagueros. Para este producto, se utilizan utensilios como el pilón, el exprimidor y técnicas como el asado en leña que permiten mantener vivas las tradiciones alimentarias del municipio.





Imagen 6. Casabe asado en el fogón en Ciénaga de Oro, Córdoba



Foto: Anji Hernández

Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En Ciénaga de Oro, existen otras manifestaciones como la música que expresan la importancia de los productos y sabores locales. Se reconoce una canción en particular que expresa esas riquezas alimentarias y la abundancia de preparaciones tradicionales. El nombre de la canción, que parece como himno para la cocina tradicional del municipio, se llama “El sabor de mi porro” de Pablito Ortiz (oriundo del municipio). Precisamente, se pudo observar su importancia en el desarrollo de los talleres con niños, niñas y adolescentes cuando una de las participantes cantó la canción rememorando la importancia del vínculo entre la música y las comidas en la región. A continuación, se muestra la letra de la canción:





### Canción “El sabor de mi porro”

Mi porro me sabe a todo  
lo bueno de mi región,  
me sabe a caña, me sabe a toro  
me sabe a fiesta, me sabe a ron.

Me sabe a piña,  
me sabe a mango,  
me sabe a leche  
esperá en corrá  
me sabe a china  
esparascá en fandango  
y ají con huevos en machucá

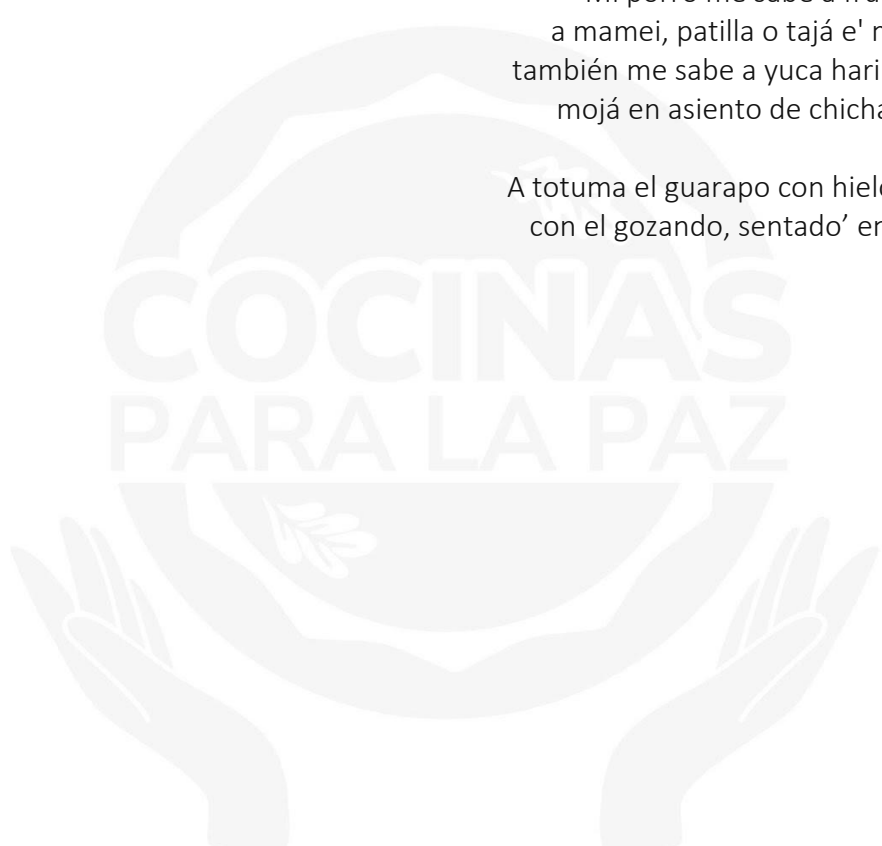
Mi porro me sabe a bollo poloco  
Mi porro me sabe a bollo poloco  
esmigao' en celele y a minguí con coco  
Ya ve

Me sabe a queso, bien amasao  
con panela e' coco de Colomboy  
también me sabe a viuda e' pescao,  
con calsón ripiao bajo un ranchón

Mi porro me sabe a frutas  
a mamei, patilla o tajá e' melón  
también me sabe a yuca harinosa azá  
mojá en asiento de chicharrón

A totuma el guarapo con hielo y limón  
con el gozando, sentado' en cajón.

Pablito Ortiz





## 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.



**COCINAS  
PARA LA PAZ**



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 y cuidado de las plantas. 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: cómo 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. Taller intercambio de saberes



Foto: Anji Hernández

Siguiendo el análisis de los componentes del sistema alimentario de Ciénaga de Oro, la preparación de recetas tradicionales recae principalmente en las mujeres, quienes se ven condicionadas a reproducir los roles de género históricamente impuestos. Sus vidas y la organización de su tiempo están sujetos al cumplimiento de tareas domésticas, lo que frecuentemente limita su capacidad para desarrollar otras actividades que diversifiquen sus roles de cuidado. Aunque en la vida cotidiana, la cocina suele reforzar estereotipos y divisiones de género, durante las 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.

No obstante, las 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

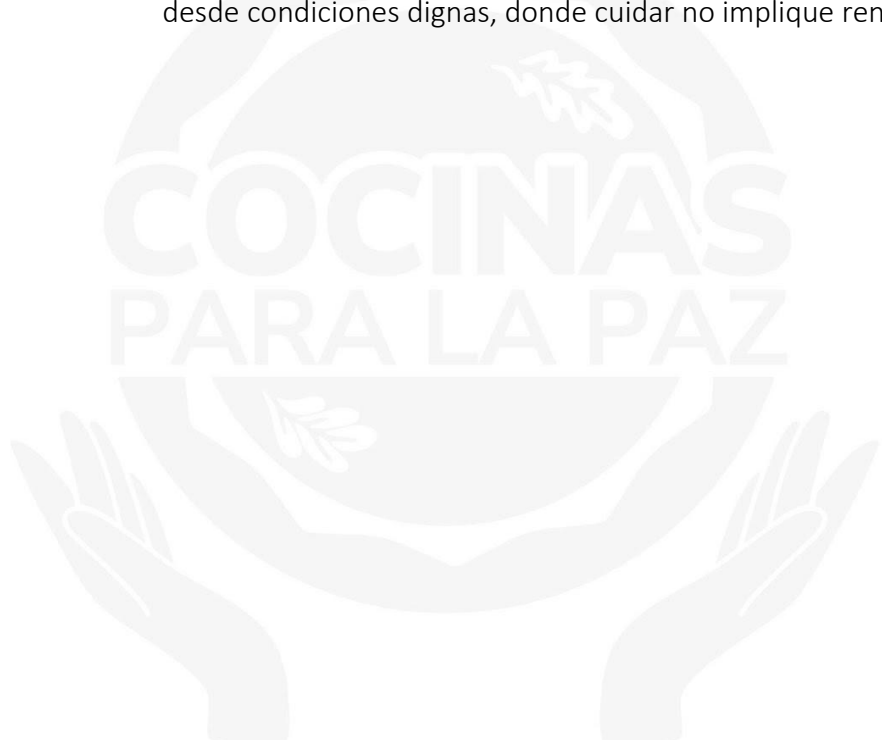




la posibilidad de involucrar a varias personas al mismo tiempo. Estas tensiones comprometen las condiciones históricas que han permitido que el saber culinario se reproduzca como un bien colectivo, transmitido y sostenido por las mujeres.

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 y tampoco tienen una remuneración económica. 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 y cuidado 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 Ciénaga de Oro 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 económico 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, reconocer la labor de las mujeres como un trabajo no remunerado, proteger el tiempo de quienes cuidan, garantizar su autocuidado y su participación efectiva. Las cocinas pueden ser escenarios de transformación si quienes las sostienen pueden hacerlo desde condiciones dignas, donde cuidar no implique renunciar a derechos.





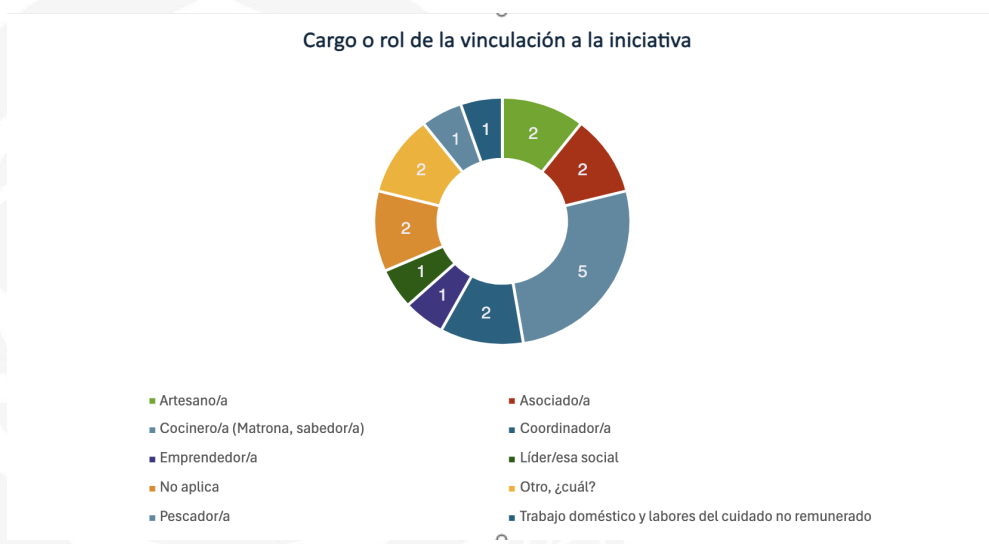
### 3.5. Iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales caracterizadas

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

#### Personas vinculadas a las iniciativas

A continuación, se presentan los resultados generales obtenidos, iniciando con el cargo o rol de los actores vinculados: de un total de 19 personas, cinco (5) se identificaron como cocineros, matronas o sabedoras, dos (2) como asociados o asociadas a diferentes organizaciones, dos (2) personas como artesanas y dos (2) personas más como coordinadores. De igual manera, una (1) persona se identificó como pescadora, una (1) como emprendedora, una (1) persona como líder social y otra (1) persona dedicada al trabajo doméstico no remunerado. Finalmente, dos (2) personas no se identificaron con ninguno de los cargos presentados y, de igual forma, otras dos (2) presentaron que tienen otros roles distintos a los caracterizados (ver Gráfico 7).

Gráfica 5. Cargo o rol de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





La nube de palabras, generada a partir de la información recolectada, resalta la significativa presencia de cocineros y cocineras tradicionales, así como organizaciones sociales y gestores culturales, quienes representan la mayor participación con iniciativas asociadas a cocinas tradicionales en Ciénaga de Oro. También, se evidencia la participación activa de líderes y lideresas sociales y diversos miembros de familias, lo que refleja la diversidad de actores comprometidos con el fortalecimiento de este patrimonio cultural inmaterial (ver Gráfico 6).

Gráfica 6. Quiénes conforman las iniciativas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En cuanto al tiempo de dedicación a sus iniciativas, en el Gráfico 7 se observa que ocho (8) de las 19 personas participantes indican que se han dedicado entre 1 a 5 años al desarrollo y fortalecimiento de su iniciativa, mientras que, ocho (8) personas refieren llevar una trayectoria de diez, 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.

Gráfica 7. Tiempo de experiencia del trabajo alrededor de las cocinas tradicionales de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

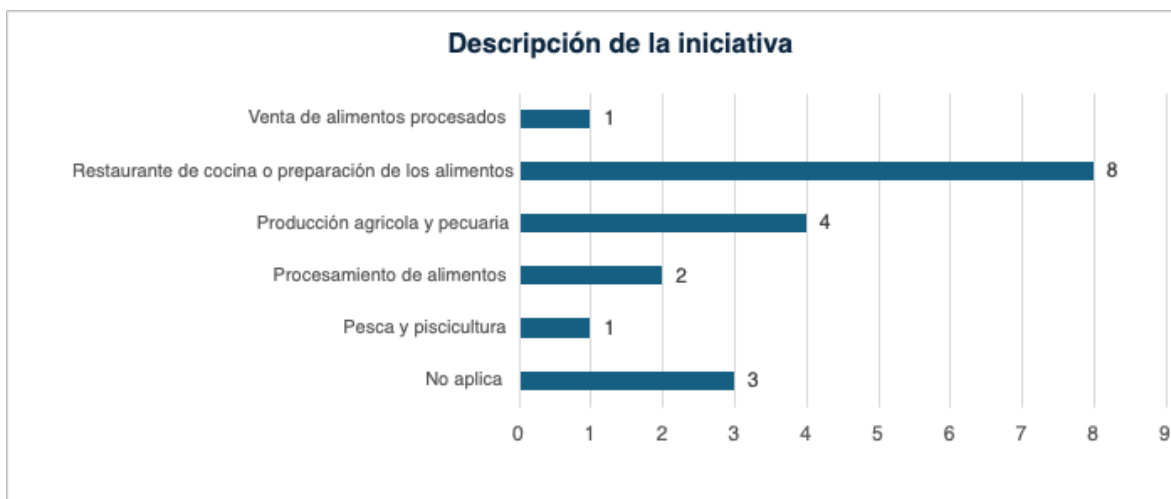




## Clasificación de las iniciativas caracterizadas

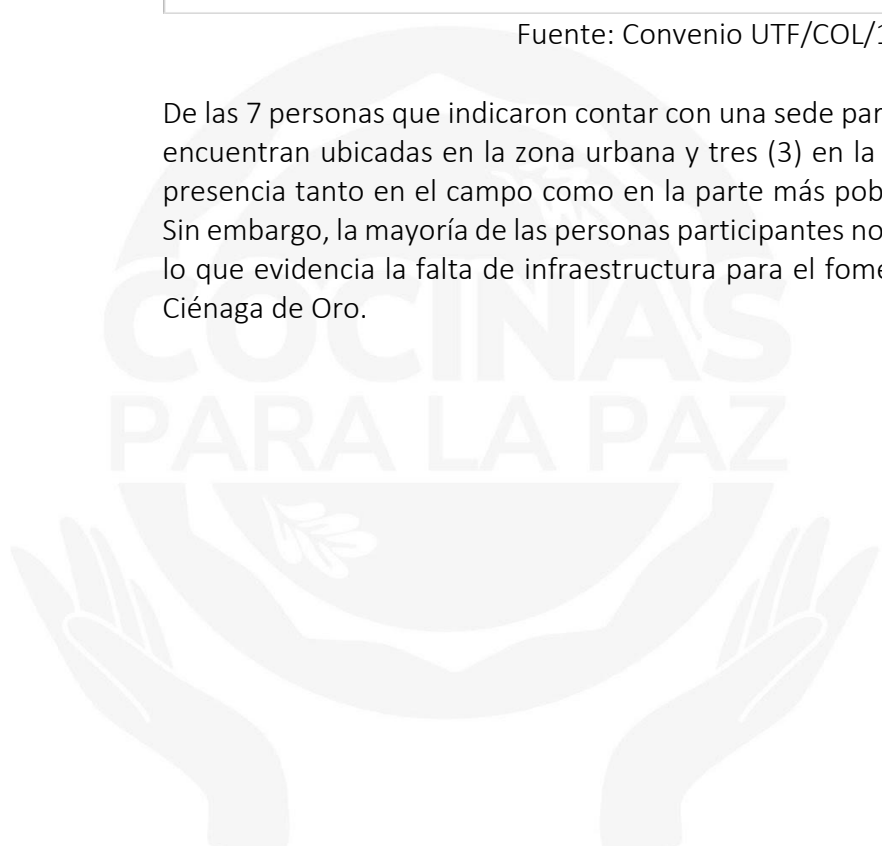
En el marco del proceso de caracterización de las iniciativas de las cocinas tradicionales en el municipio de Ciénaga de Oro, se realizó la clasificación de acuerdo con el tipo de actividad que desarrollan. En el Gráfico 10 se indica que la mayor participación se concentró en personas que manifestaron tener un restaurante de cocina o dedicarse a la preparación de alimentos, con un total de 16 iniciativas. Así mismo, se identificó la participación en otras áreas, como la producción agrícola y pecuaria y el procesamiento de alimentos. Es importante recalcar que algunos participantes no aplican en la clasificación de iniciativas caracterizadas.

Gráfica 8. Clasificación de iniciativas de las personas vinculadas al proceso de caracterización y fortalecimiento de las cocinas tradicionales



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

De las 7 personas que indicaron contar con una sede para su iniciativa, cuatro (4) de estas se encuentran ubicadas en la zona urbana y tres (3) en la zona rural, dejando en evidencia la presencia tanto en el campo como en la parte más poblada del municipio (ver Gráfico 11). Sin embargo, la mayoría de las personas participantes no cuentan con sede para su iniciativa, lo que evidencia la falta de infraestructura para el fomento de las cocinas tradicionales en Ciénaga de Oro.





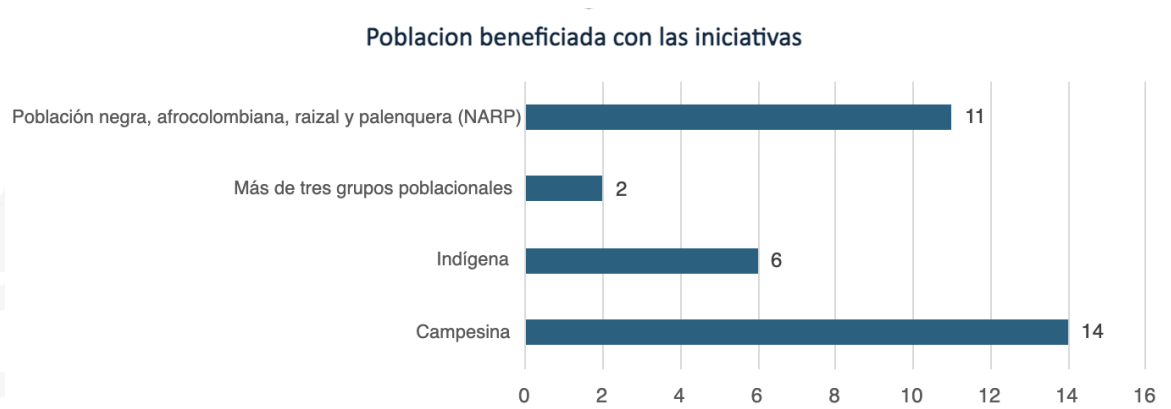
Gráfica 9. Ubicación de la sede de las iniciativas



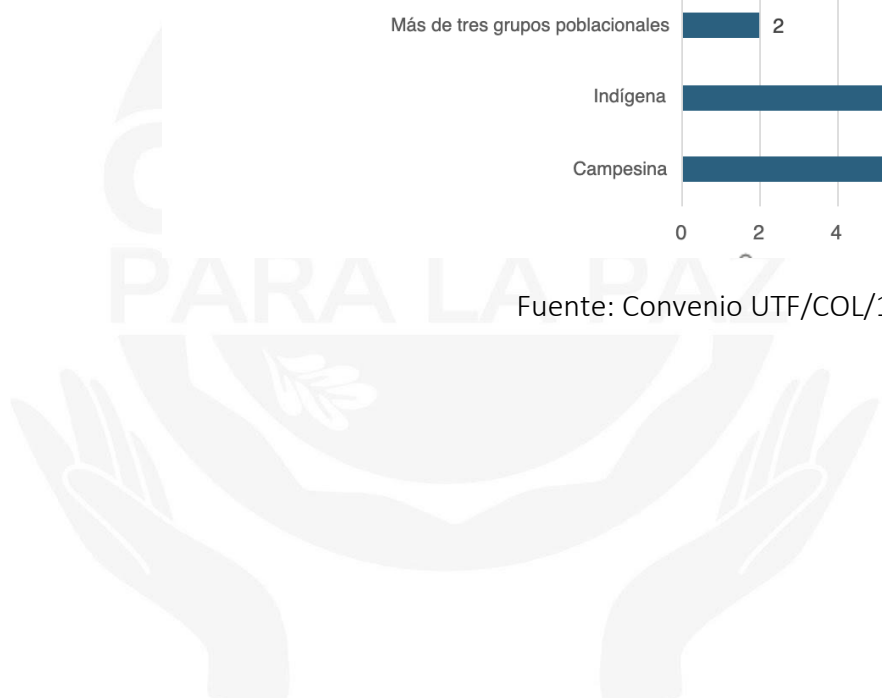
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

En relación con la población que accede a los beneficios de las iniciativas de cocinas tradicionales, se destacan principalmente la población campesina, así como la población negra, afrocolombiana, raizal y palenquera, ambas mencionadas 25 veces, tal como se muestra en el Gráfico 12. También se registra que seis (6) personas mencionaron la participación de población indígena, mientras que dos (2) indicaron que la población beneficiada hace parte de más de tres grupos poblacionales. La diversidad de población que se beneficia de las cocinas tradicionales permite fortalecer el proceso de transmisión de conocimientos y saberes tradicionales del territorio.

Gráfica 10. Población que se beneficia de la oferta de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba.



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

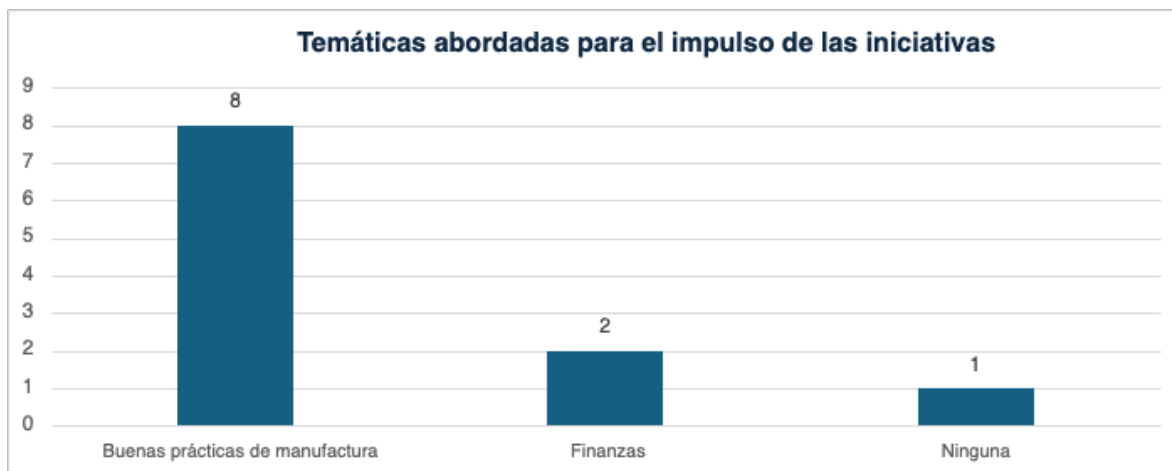




## Fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio alimentario y culinario

Como parte del proceso de fortalecimiento de capacidades asociado al patrimonio cultural, alimentario y culinario en el municipio de Ciénaga de Oro, se exploraron las temáticas abordadas en las formaciones recibidas por los portadores de conocimientos para impulsar sus iniciativas. Entre los más recurrentes se destacan las buenas prácticas de manufactura, que dan evidencia del interés por garantizar condiciones óptimas de higiene y calidad en la preparación de alimentos, de acuerdo con la normatividad vigente. En menor medida, también fueron abordados temas como las finanzas, las cuales refuerzan la obtención de herramientas para gestionar mejor los recursos económicos y asegurar la sostenibilidad de las iniciativas.

Gráfica 11. Temáticas abordadas en las acciones de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba



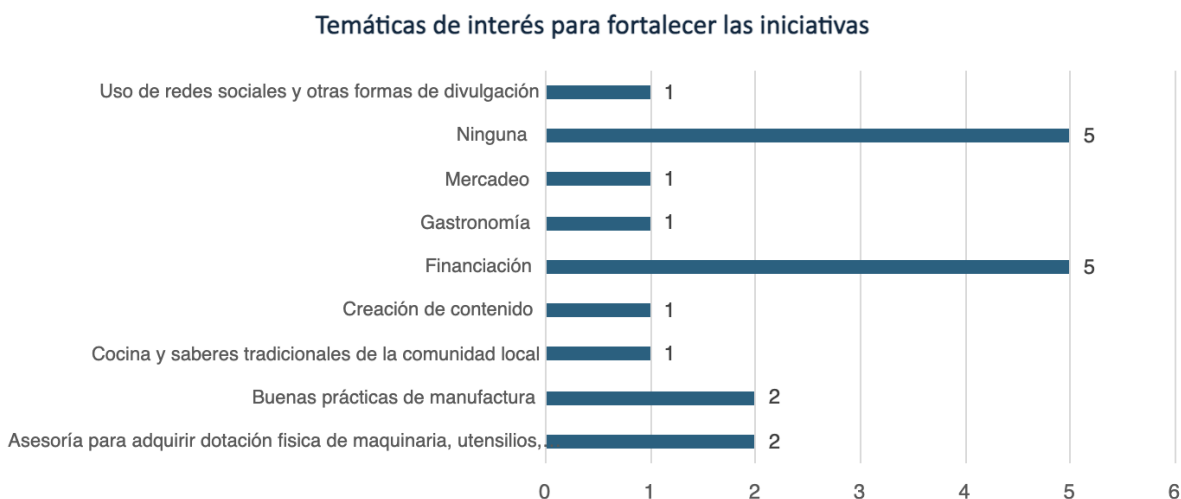
Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Por otra parte, se consultó a los participantes sobre las temáticas que consideran necesarias para fortalecer aún más sus iniciativas. En este sentido, el tema de financiación fue el más mencionado (cinco veces), de cara a la necesidad de tener mayor conocimiento sobre la gestión económica de las diferentes iniciativas y mejorar la toma de decisiones frente a los recursos que reciben. Además, se resaltaron otras temáticas clave como las buenas prácticas de manufactura, la asesoría para adquirir dotación física de maquinaria y utensilios, la creación de contenido, el fomento de cocinas y saberes tradicionales de la comunidad local, el fortalecimiento de la gastronomía, la formación en mercadeo y el uso de redes sociales y otras formas de divulgación (ver Gráfico 14). Esas necesidades revelan un interés integral por consolidar sus iniciativas desde lo cultural, territorial, técnico, organizativo y comunicativo. Sin embargo, varias personas mencionaron que ninguna temática de interés presentada permite el fortalecimiento de las iniciativas, lo que evidencia la importancia de agregar más temáticas que posibiliten el beneficio de los y las participantes.





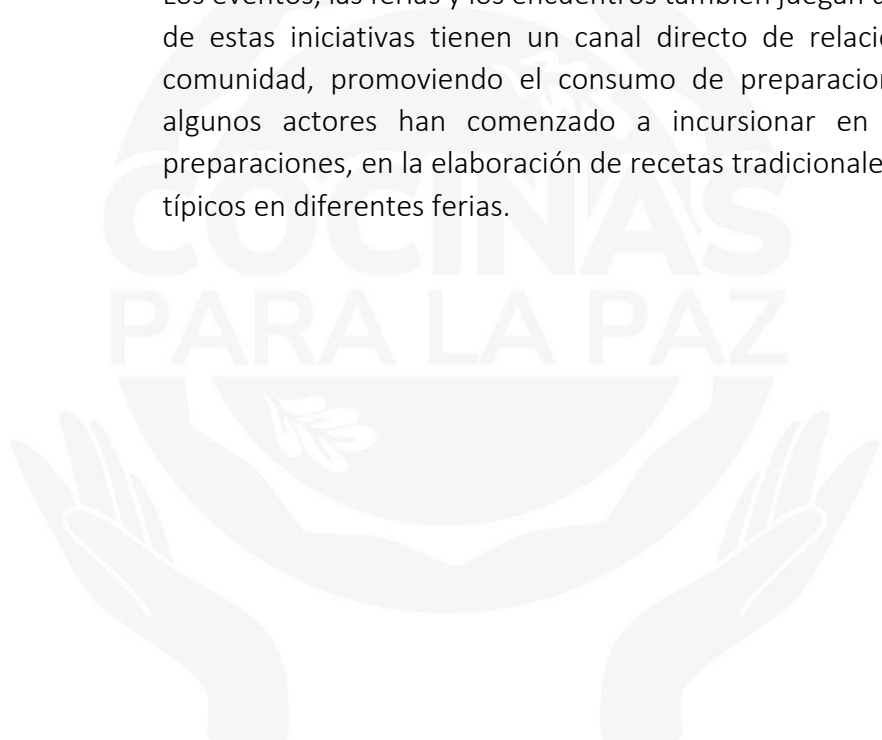
Gráfica 12. Temáticas de interés para el fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba



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 15. Entre estas, se destaca la publicación en redes sociales y medios de comunicación y el uso de otros medios como el voz a voz, el perifoneo y la radio comunitaria, las cuales son una estrategia clave que permite compartir sus productos y saberes con un público amplio, fortaleciendo el sentido de pertenencia cultural. Los eventos, las ferias y los encuentros también juegan 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 comercialización local de sus preparaciones, en la elaboración de recetas tradicionales y en la exposición de varios platos típicos en diferentes ferias.





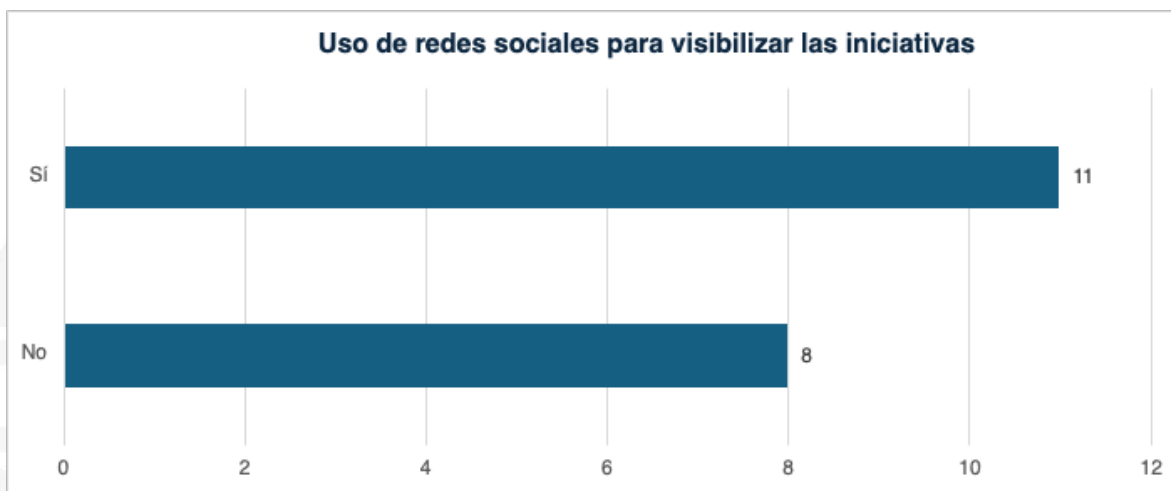
Gráfica 13. Acciones de divulgación implementadas para el impulso de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba.



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 las 19 personas participantes encuestados, 11 afirmaron utilizarlas activamente, mientras que las 8 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.

Gráfica 14. Redes sociales usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

Entre las redes más utilizadas sobresalen WhatsApp, Facebook e Instagram, funcionando como medios directos para difundir información, promocionar productos y mantener





contacto con clientes. Twitter y Tik Tok también fueron mencionados, aunque con menor frecuencia. Sin embargo, aún existe un margen de crecimiento en la apropiación de herramientas digitales para el aprovechamiento de estos canales de forma estratégica.

*Gráfica 15. Redes sociales más usadas para la divulgación de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba*



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 Ciénaga de Oro, la información relacionada se puede observar en el Gráfico 18. Dentro de las estrategias más implementadas se encuentra, en primer lugar, el uso de redes sociales, con cinco (5) menciones, lo que evidencia el valor de los entornos comunitarios como plataformas de sostenibilidad económica. Estas acciones ayudan a que las iniciativas se mantengan en el tiempo y puedan llegar a más personas, tanto para vender sus productos como para dar a conocer su valor cultural.

En segundo lugar, se destacó la participación en eventos, ferias o encuentros relacionados con las cocinas tradicionales con tres (3) menciones. Estas acciones permiten ampliar el alcance de las iniciativas, visibilizar sus propuestas y generar oportunidades de reconocimiento y comercialización. Sin embargo, la misma cantidad de menciones evidenció que no se implementan acciones para la sostenibilidad de sus iniciativas, lo que refleja la necesidad de fortalecer capacidades para la proyección a largo plazo.

Entre otras acciones mencionadas, dos (2) menciones cada una, se encuentran la producción para el consumo local y la ejecución de estrategias que preservan, protegen y promueven la elaboración y el consumo de preparaciones tradicionales. Finalmente, se mencionó la implementación de acciones para la conservación y protección del medio ambiente, actividades para el desarrollo y participación en eventos, ferias o encuentros relacionados, y acciones enfocadas en el cultivo de semillas nativas en el territorio y la comercialización de





productos en espacios locales. Este conjunto de acciones identificadas refleja el compromiso de los actores no solo con la continuidad de sus proyectos, sino con el cuidado de su identidad cultural y de los recursos que los sustentan.

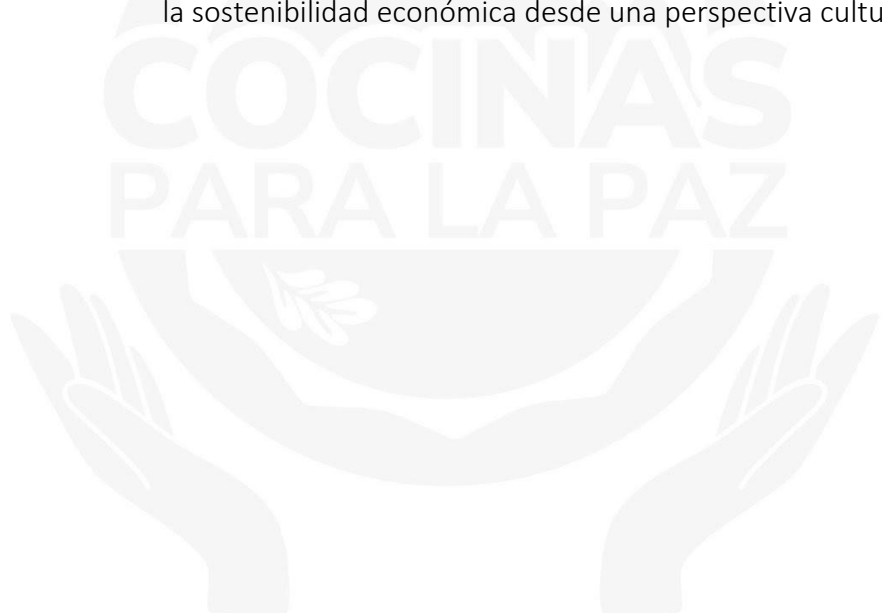
Gráfica 16. Acciones implementadas para garantizar la sostenibilidad de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

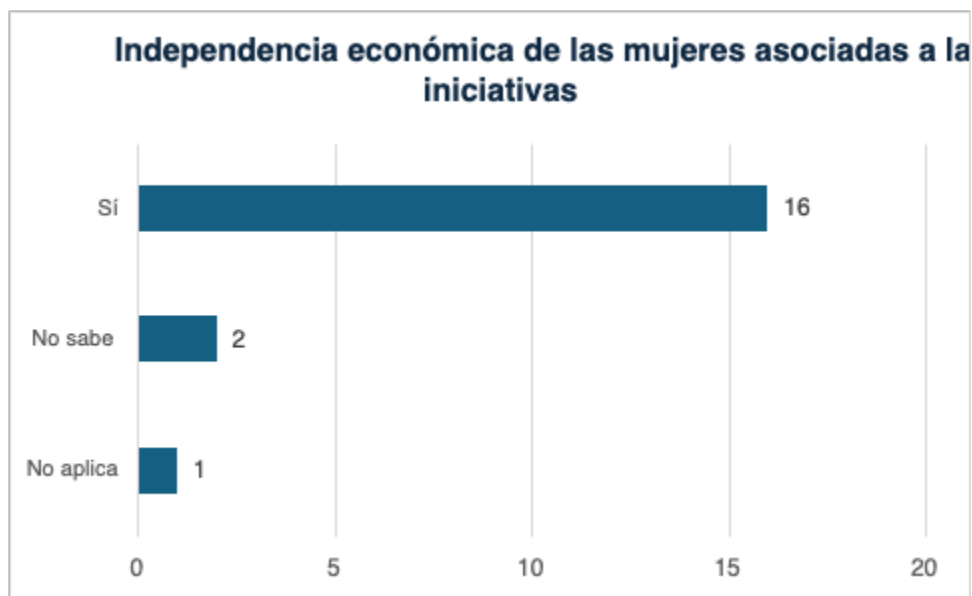
### Iniciativas como fuente de generación de ingresos

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.





Gráfica 17. Contribución de las iniciativas de cocina tradicional a la independencia económica de las mujeres vinculadas al proceso



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL

### Aspectos por fortalecer de las iniciativas caracterizadas

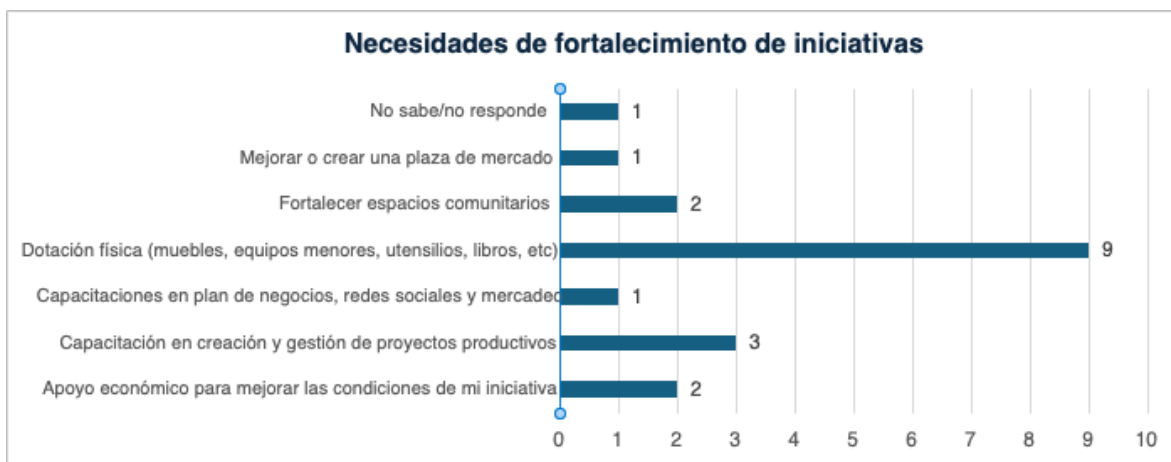
Durante el proceso de caracterización se identificaron aspectos para el fortalecimiento, garantía de su sostenibilidad y crecimiento, siendo el más mencionado la necesidad de dotación física, con 12 respuestas. Esta dotación incluye elementos fundamentales como muebles, equipos menores, utensilios, entre otros; señalando que esta medida permitirá mejorar la operatividad, seguridad y calidad en la preparación de los alimentos tradicionales. En segundo lugar, se señaló la necesidad de capacitación en temas claves como la creación y gestión de proyectos productivos, con tres (3) respuestas.

Por otra parte, mencionaron la importancia del apoyo económico para mejorar las condiciones de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales (dos repuestas) y, a su vez, el fortalecimiento de espacios comunitarios (dos respuestas). Finalmente, se identificaron otras necesidades puntuales como el desarrollo de capacitaciones en planes de negocios, mercadeo y redes sociales, y el mejoramiento de la plaza de mercado del municipio (con (1) una mención para cada una). En conjunto, estos aspectos reflejan los desafíos estructurales que enfrentan las iniciativas, así como la necesidad de fortalecimiento desde un enfoque integral y comunitario.





Gráfica 18. Necesidades de fortalecimiento de las iniciativas asociadas a las cocinas tradicionales del municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba



Fuente: Convenio UTF/COL/172/COL





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

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

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

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

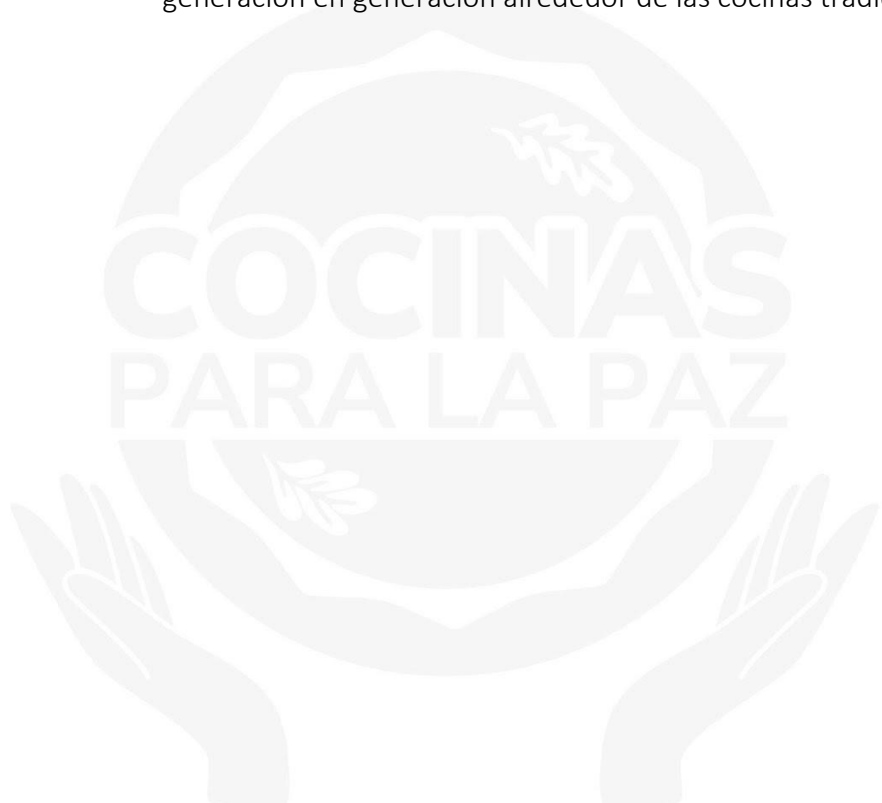




Gran parte de las personas portadoras de estos saberes son mujeres, quienes han aprendido en la intimidad del hogar, a través de la observación, la repetición y la transmisión oral entre generaciones. Para muchas de ellas, estas preparaciones han representado no solo un legado cultural, sino también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

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

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





### **3.6.1. Preparación tradicional del Mongo Mongo**



Foto: Anji Hernández





Este apartado presenta información general acerca de la receta del Mongo Mongo, 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.

Gráfica 19. Información general de la preparación del Mongo Mongo

<p><b>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</b></p>	<p>El mongo mongo es un postre tradicional que refleja la riqueza alimentaria de Ciénaga de Oro. Su preparación inicia con el rallado de yuca harinosa, plátano amarillo, papaya y coco. A esta mezcla se le agregan trozos pequeños de mamey y piña, así como una astilla de canela y clavitos de olor. La panela criolla se disuelve aparte y se incorpora poco a poco durante varios días de cocción lenta en fogón de leña, hasta que el dulce adquiere su textura espesa y sabor característico. Este proceso puede durar hasta cuatro días o más en el fogón, lo que permite que el dulce adquiera la textura y sabor ideales.</p> <p>Aunque hay quienes le agregan guayaba o mango, la receta de Luz Mary Rivero Ruiz conserva una fórmula sencilla y natural. Esta preparación se sirve comúnmente sobre galletas de soda o con casabe, y es muy apreciada especialmente durante la Semana Santa.</p> <p>Los ingredientes provienen, en su mayoría, del corregimiento de Punta de Yánez, donde también se cultivan en huertas caseras, promoviendo así el autoconsumo y el uso de productos frescos. El mongo mongo no solo representa una delicia local, sino también un símbolo de soberanía alimentaria y transmisión cultural entre generaciones.</p>
<p><b>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>El Mongo Mongo es una receta profundamente enraizada en la tradición culinaria de Ciénaga de Oro, Córdoba, especialmente durante la Semana Santa. Se transmite oralmente entre generaciones, y es valorado tanto por su sabor como por el uso de ingredientes naturales cultivados localmente. Es una muestra viva del conocimiento ancestral y de la resistencia cultural frente a las comidas industrializadas.</p>
<p><b>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</b></p>	<p>La preparación del Mongo Mongo está vinculada con prácticas agrícolas locales y el uso de utensilios tradicionales como calderos, ralladores y fogones de leña. Aunque no se identifican rituales o narraciones específicas, su elaboración es parte de la cotidianidad familiar y comunitaria en épocas como la Semana Santa. También refleja saberes compartidos entre familiares y vecinos, y se relaciona con el consumo de productos frescos cultivados en la zona.</p>





Luz Mary Rivero Ruiz, portadora de la tradición asociada a la preparación del Mongo Mongo



Fotografía de: Anji Hernández

### Relato de vida

En el corazón del corregimiento de Punta de Yánez, en Ciénaga de Oro (Córdoba), vive Luz Mary Rivero Ruiz, una mujer que, a sus 66 años, es guardiana del sabor ancestral de su tierra. Nacida en el campo y criada entre animales, fogones de leña y cultivos de yuca, papaya y plátano, Luz Mary aprendió a cocinar en el seno de su hogar.

Desde niña, Luz Mary observaba con atención cómo sus padres elaboraban productos caseros para vender a los vecinos: queso amasado, suero, bollos, celele, huevos frescos. Aunque su padre no la dejaba ordeñar las vacas, su curiosidad era más fuerte que cualquier impedimento. Recuerda cómo, tras insistir mucho, lo intentó por primera vez. Sus pequeñas manos no lograban controlar a la vaca inquieta, y el ordeño fue más difícil de lo que imaginaba. Pero aquel momento fue el inicio de un legado.

Con el tiempo, Luz Mary se convirtió en cocinera tradicional. Aún recuerda la primera receta que preparó: el queso amasado. Aunque la más desafiante ha sido la mazamorra de plátano, sus favoritas son los sancochos y el arroz de cerdo. Sin embargo, hay una receta que guarda con especial cariño: el mongo mongo. Ella cultiva muchos de los ingredientes en su propia tierra. No depende de supermercados: siembra, cuida y cosecha.





Tiene una represa con peces y cría pollos de engorde. Su visión es clara: vivir de lo que da la tierra. Luz Mary comparte sus saberes con hijos, hijas, nietos y vecinos. Para ella, mantener viva la cocina tradicional no es solo una elección, es una responsabilidad. Defiende el uso de ingredientes naturales y utensilios antiguos como las totumas y el machacado de ajo, que – según dice– “le da el gusto a todo”.

Le preocupa que algunas preparaciones como las viudas de carne o pescado estén desapareciendo. Pero también cree en la fuerza de las raíces. Por eso enseña a cocinar, y, sobre todo, recuerda: “No hay que dejar perder eso tan lindo que nuestras mamás y abuelas nos enseñaron”.

Sabías que...

Su primera experiencia culinaria fue la preparación del queso amasado, que hacía y vendía su familia en el Corregimiento Punta de Yanez.





## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Mongo Mongo

En la siguiente tabla se presenta información relacionada a las técnicas utilizadas para la elaboración de la receta de Mongo Mongo, y se resaltan los espacios y utensilios empleados. También se presentan las acciones que ha implementado Luz Mary Rivero Ruíz para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada.

Tabla 8. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Mongo Mongo

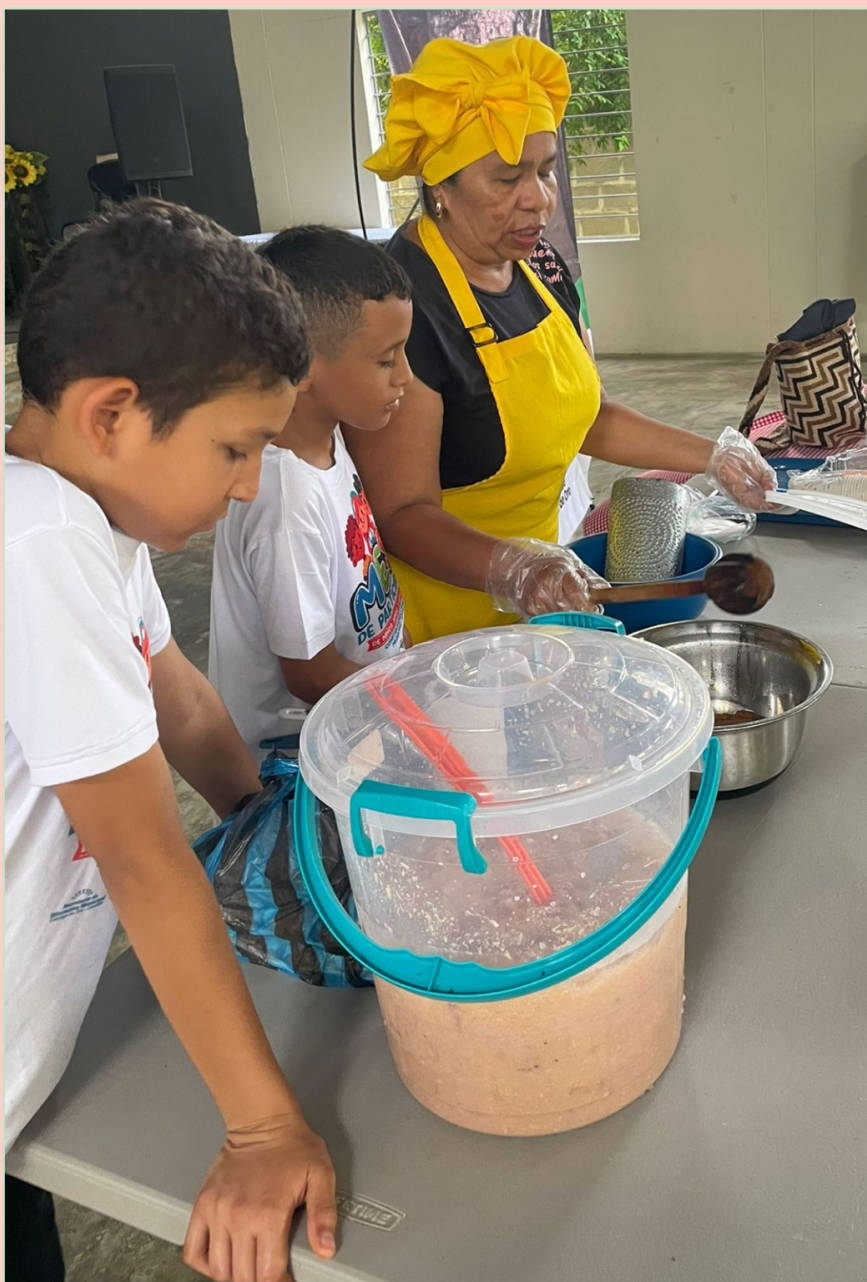
<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>La elaboración del Mongo Mongo combina técnicas tradicionales como el rallado manual de ingredientes —entre ellos la yuca, el plátano maduro, el coco y la papaya—, con una cocción lenta y constante a fuego de leña.</p> <p>Esta cocción puede durar entre cuatro y cinco días, lo que permite que los sabores se integren profundamente. Durante este proceso, se incorpora de forma gradual agua de panela disuelta, lo que le aporta dulzor natural y espesor</p> <p>También se pueden añadir frutas adicionales como guayaba o mango, dependiendo del gusto de quien lo prepare. Esta técnica exige paciencia y experiencia para lograr el punto exacto de textura y sabor característico del dulce.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>El Mongo Mongo se elabora en espacios tradicionales del hogar, especialmente en cocinas con fogones de leña. Se utilizan utensilios como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Calderos grandes.</li> <li>Ollas</li> <li>Ralladores.</li> <li>Palotes.</li> <li>Cucharones de madera.</li> </ul> <p>Todo esto permite que se conserven el sabor y la técnica ancestral.</p>
<p><b>Acciones realizadas para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada o que considera que se deben llevar cabo</b></p>	<p>Luz Mary Rivero Ruíz ha dedicado su vida a preservar los sabores tradicionales. Ha enseñado la receta del Mongo Mongo a sus hijos, hijas, nietos y vecinos, promoviendo el conocimiento culinario a través de la transmisión oral.</p> <p>Considera que es fundamental seguir cocinando con ingredientes naturales y transmitir estas recetas a las nuevas generaciones para evitar que desaparezcan ante el avance de la comida procesada y la pérdida de tradiciones.</p>
<p><b>Lugares que ofrecen la preparación y que se constituyen en un referente local</b></p>	<p>El Mongo Mongo es ampliamente reconocido en el corregimiento de Punta de Yáñez, municipio de Ciénaga de Oro, Córdoba. Aunque no se comercializa de forma masiva, es común encontrarlo en los hogares durante la Semana Santa, cuando las familias lo preparan como parte de las tradiciones religiosas y culturales. Luz Mary también prepara el dulce en su casa y lo ofrece a vecinos y visitantes.</p>

PARA LA PAZ





### 3.6.2. Preparación tradicional del Minguí



Fotografía de: Anji Hernández





## Información general de la preparación del Minguí

Este apartado presenta información general acerca de la receta de la Minguí 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 9. Información general de la preparación de Minguí

<p>Descripción breve de la receta o práctica cultural de las cocinas tradicionales priorizada</p>	<p>El Minguí es una bebida tradicional de Ciénaga de Oro elaborada a base de plátano maduro y leche de coco. Su preparación incluye hervir plátanos maduros con canela, batirlos y mezclarlos con la leche extraída de coco rallado, agregando azúcar y sal al gusto. Se sirve frío, idealmente con bastante hielo y en totuma.</p>
<p>Relevancia cultural o simbólica de la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>Esta preparación es muy popular en el municipio, especialmente en temporadas de calor, por su carácter refrescante. Su consumo está estrechamente ligado a los ciclos agrícolas, particularmente durante la cosecha del plátano.</p>
<p>Manifestaciones culturales asociadas a la preparación o práctica cultural priorizada</p>	<p>El Minguí está presente en expresiones musicales, como la canción “Los sabores de mi porro” de Pablo Flórez. Además, se relaciona con prácticas artesanales (uso de molinillo, totumas) y se transmite oralmente entre generaciones, manteniendo viva la tradición culinaria.</p>





Josefa Julia Rhenals, portadora de la tradición asociada a la preparación de La Cubana



Fotografía de: Anji Hernández

## Relato de vida

Josefa Julia Rhenals Avilez nació y creció en Ciénaga de Oro, Córdoba, una tierra donde los sabores tienen memoria y las cocinas guardan historias. Desde pequeña, fue testigo del ir y venir de olores intensos, de cucharones de madera bailando en las ollas, y de las voces de las mujeres que cocinaban mientras contaban anécdotas entre risas. Así, sin darse cuenta, el amor por la cocina tradicional fue sembrando sus raíces.

Aunque la pasión por la cocina se despertó en su niñez, la vida la llevó por otros caminos. En su juventud, se trasladó a Bogotá para trabajar en una casa de familia. Su sueño era estudiar, pero sabía que para lograrlo primero debía trabajar duro. Sin tener experiencia formal en la cocina, un día le pidieron preparar carne guisada. Nerviosa pero decidida, Josefa recordó todo lo que había observado en su casa y, con más intuición que técnica, se lanzó. El resultado fue un éxito rotundo. Sus patrones quedaron encantados, y ella entendió que ese talento era algo más que una habilidad: era parte de su identidad.

Desde entonces, la cocina se convirtió en su lenguaje. No una cocina cualquiera, sino la tradicional, la que se transmite con la palabra, la mirada, el ejemplo. La que no necesita recetas escritas, porque está en la memoria de quienes la viven. Para Julia, cocinar no es solo alimentar el cuerpo, sino también el alma de una comunidad.





Uno de los sabores que más la identifica es el del Minguí, una bebida que mezcla plátano maduro hervido con canela, leche fresca de coco rallado, azúcar, sal y hielo. Era la bebida perfecta para los días calurosos, especialmente en tiempos de cosecha, cuando el plátano criollo estaba en su punto. Aunque hoy en día su consumo ha disminuido, Josefa no deja que desaparezca. Lo prepara con cariño, como un homenaje a su tierra y a su gente.

Con los años, Josefa ha compartido sus conocimientos con hijas, vecinos y otros curiosos que se acercan a su cocina. No ha tenido un restaurante, pero sus manos han alimentado generaciones. Su cocina está llena de saberes sencillos y profundos, como el uso del molinillo, el rallador y la totuma.

En un tiempo en que muchas tradiciones culinarias están en riesgo, Josefa resiste. Sigue rallando el coco en lugar de licuarlo, guarda las recetas tal como las aprendió y defiende la cocina que representa lo que somos. Ella es testimonio vivo de una sabiduría que no se compra ni se improvisa.

Sabías que..

La primera preparación que recuerda haber realizado es el arroz de plátano maduro



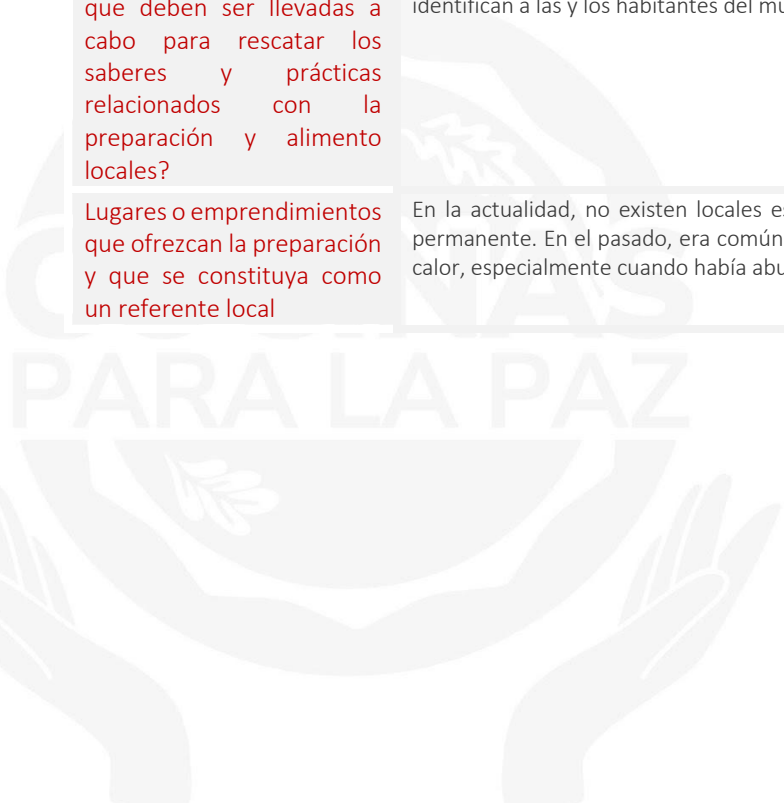


## Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta de Minguí

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

Tabla 10. Técnicas de preparación y otros aspectos asociados a la receta del Minguí

<p><b>Técnicas de preparación empleadas para la elaboración de la receta priorizada</b></p>	<p>La receta del Minguí utiliza técnicas tradicionales transmitidas oralmente por generaciones. Entre ellas se destacan el hervido para la cocción del plátano maduro con canela.</p> <p>El batido manual con molinillo para deshacer el plátano y el rallado del coco para la obtención de su leche natural. Esta última es una práctica que ha disminuido con el tiempo, ya que muchas personas ahora prefieren licuar el coco, sin embargo, en su forma tradicional se sigue valorando por su autenticidad y sabor.</p> <p>La mezcla final se sirve fría, lo cual requiere también una preparación anticipada y control de la temperatura.</p>
<p><b>Espacios y utensilios empleados para la preparación de la receta culinaria priorizada</b></p>	<p>Los utensilios empleados para la elaboración del Minguí son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Olla para hervir la preparación.</li> <li>- Molinillo para batir y deshacer el plátano.</li> <li>- Rallador para extraer la leche de coco.</li> <li>- En algunas ocasiones, se utiliza la totuma para servir y consumir.</li> </ul> <p>La preparación del minguí ocurre comúnmente en cocinas familiares.</p>
<p><b>¿Qué acciones ha realizado para la salvaguardia y fomento de la preparación priorizada?</b></p>	<p>La portadora de la tradición, Josefa Julia Rhenals, ha continuado preparando recetas tradicionales como acto de resistencia cultural, preservando el sabor y las técnicas propias frente a las opciones modernas. Además, ha compartido sus saberes con hijas, vecinos y otras personas interesadas.</p>
<p><b>¿Qué acciones considera que deben ser llevadas a cabo para rescatar los saberes y prácticas relacionados con la preparación y alimento locales?</b></p>	<p>Evitar que se pierda el conocimiento y visibilizar aquellas preparaciones que identifican a las y los habitantes del municipio.</p>
<p><b>Lugares o emprendimientos que ofrezcan la preparación y que se constituya como un referente local</b></p>	<p>En la actualidad, no existen locales establecidos que ofrezcan Minguí de forma permanente. En el pasado, era común encontrarlo en hogares durante épocas de calor, especialmente cuando había abundancia de plátano.</p>





## 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 Ciénaga de Oro, el análisis de las iniciativas permitió identificar que el 48% de las personas participantes priorizó la necesidad de fortalecer la dotación física de las cocinas tradicionales, con énfasis en la disponibilidad de utensilios, mobiliario y equipos menores que faciliten la preparación y transmisión de las prácticas alimentarias locales. Un 16% señaló la importancia de obtener capacitación para la creación y gestión de proyectos productivos que consoliden la sostenibilidad de las cocinas tradicionales. Asimismo, el 10% manifestó interés en el fortalecimiento de espacios comunitarios, resaltando la importancia de contar con infraestructuras que apoyen la consolidación de redes comunitarias asociadas a la alimentación tradicional.



COCINAS PARA LA PAZ



## 4.2. Fortalecimiento de capacidades

A partir de la información registrada en los formularios de iniciativas vinculadas al Patrimonio Alimentario y Culinario en Ciénaga de Oro, 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 (57%) manifestó no haber recibido formación previa en aspectos esenciales para la gestión, organización y proyección de sus procesos, lo que limita su autonomía, su continuidad a mediano y largo plazo, y su capacidad para consolidar la transmisión cultural y el sostenimiento de prácticas alimentarias tradicionales. Además, el 84% de las iniciativas caracterizadas reportaron contribuir de manera directa a la independencia económica de mujeres, subrayando la importancia de integrar un enfoque que reconozca y potencie este papel estratégico en el territorio.

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

### Gestión de recursos y sostenibilidad económica

El análisis de los formularios de iniciativas evidenció que el 26% manifestó necesidades asociadas a la planificación estratégica y la proyección financiera de sus iniciativas. Estos hallazgos reflejan la importancia de fortalecer capacidades que permitan gestionar de manera eficiente los recursos disponibles, planificar su uso estratégico y asegurar la sostenibilidad económica de las iniciativas.

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

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





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

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

### Comunicación y mercadeo

El 16% de las personas participantes señaló dificultades para dar visibilidad a sus iniciativas, especialmente en la promoción de sus productos y saberes en el entorno local. No obstante, el 26% manifestó haber utilizado redes sociales para divulgar o difundir sus iniciativas, lo que evidencia una base de interés y experiencia inicial sobre la cual es posible fortalecer las vías de comunicación y estrategias de mercadeo. Este panorama resalta la necesidad de potenciar capacidades que permitan comunicar de manera estratégica el valor cultural del Patrimonio Alimentario y Culinario, ampliar el reconocimiento territorial de las cocinas tradicionales y proyectar su sentido comunitario en escenarios locales y regionales.

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

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

Finalmente, se plantea que los contenidos creados reconozcan el rol activo de las mujeres y de las diversidades de género en la salvaguardia y transmisión del Patrimonio Alimentario y Culinario, evitando reproducir representaciones estereotipadas. Promover capacidades para decidir de manera participativa qué y cómo se comunica fortalecería la visibilidad de las





cocinas tradicionales y su apropiación comunitaria como espacios vivos de conocimiento, cultura y resistencia territorial.

### Fortalecimiento organizativo

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

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

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





## 4.3. Gestión para la articulación con actores institucionales y sociales

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

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

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

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

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





Este fortalecimiento se plantea desde un enfoque transformador de género, promoviendo que mujeres y diversidades de género no solo participen en las dinámicas de articulación, sino que ocupen espacios de liderazgo, representatividad y toma de decisiones. Asimismo, se reconoce la necesidad de integrar una perspectiva territorial, que valore los saberes locales y promueva la autonomía organizativa frente a dinámicas externas que puedan desdibujar el sentido comunitario del Patrimonio Alimentario y Culinario.

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





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





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

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

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

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

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

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

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





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

PARA LA PAZ





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

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

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

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

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





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

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





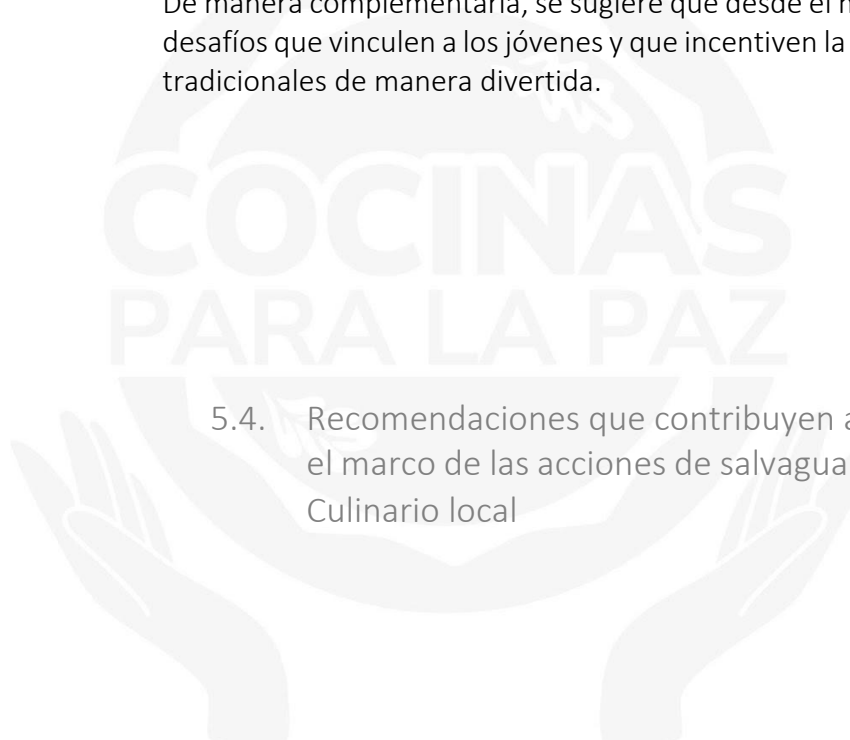
### 5.3. Recomendaciones para la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario asociadas al componente de Consumo de los alimentos y los hábitos y reglas asociados

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

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

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

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





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

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

La huerta cumple un papel fundamental dentro del Patrimonio Alimentario y Culinario de Ciénaga de Oro tanto por su importancia en la obtención de productos locales como por las prácticas de cuidado que han sostenido colectivamente las mujeres del territorio. Estas formas de cultivo han ido desapareciendo paulatinamente y se conservan principalmente en la zona rural del municipio. Las acciones de cuidado, limpieza de maleza y el uso responsable realizado allí han permitido preservar una relación activa entre alimentación, ecosistema y sostenibilidad. Se recomienda consolidar esta visión ampliada del cuidado alimentario, reconociendo la huerta como un espacio vivo donde también se transmiten saberes vinculados a las cocinas tradicionales y a la defensa de los bienes comunes.

En Ciénaga de Oro, las mujeres sostienen de forma continua la organización del consumo, la preparación de alimentos y la atención cotidiana a las necesidades alimentarias del hogar. Esta carga desproporcionada vulnera derechos fundamentales como el acceso al tiempo propio, el descanso, la salud y la participación efectiva. A pesar de su papel central en el sostenimiento del Patrimonio Alimentario y Culinario, su bienestar ha sido históricamente invisibilizado. Se recomienda, que en el marco de la salvaguardia de las cocinas tradicionales del municipio se contemple el autocuidado como una condición necesaria para su sostenimiento, no como un asunto individual sino como parte de una estrategia colectiva y estructural. Esto requiere activar acciones comunitarias e institucionales que, desde los saberes locales, creen condiciones reales para el descanso, el intercambio entre cuidadoras, la atención a su salud integral y la redistribución del trabajo alimentario.

Para contribuir al cierre de las brechas de género en el marco de las acciones de salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario local, se recomienda fortalecer y dar continuidad a los





espacios de encuentro que consolidaron la red de mujeres gestada durante los talleres realizados en Ciénaga de Oro. Estos escenarios no solo permitieron el intercambio de saberes entre mujeres del ámbito rural y urbano, sino que también fomentaron el reconocimiento de sus aportes históricos a la cocina tradicional y su rol en la transmisión del patrimonio. A través de esta red, se promueve la participación activa de las mujeres en la toma de decisiones sobre la gestión del patrimonio alimentario, lo cual es fundamental para avanzar en la equidad de género y garantizar que sus voces y conocimientos sean valorados en las políticas locales.

Finalmente, se recomienda crear espacios de concientización dirigidos a los hombres, donde puedan reflexionar y comprender la carga histórica y cotidiana que han asumido las mujeres en torno a las labores de cocina y cuidado. Estos espacios deben propiciar un diálogo abierto sobre la necesidad de transformar los roles de género asignados, reconociendo que la cocina y la transmisión del patrimonio alimentario no son tareas exclusivas de las mujeres, sino responsabilidades compartidas por todos los miembros de la familia y la comunidad. Promover estas reflexiones es clave para avanzar hacia relaciones más equitativas, garantizar la sostenibilidad del saber culinario local y construir un entorno más justo en el que hombres y mujeres participen por igual en la salvaguardia del Patrimonio Alimentario y Culinario.





## 6. Documentos consultados

- Alcaldía de Ciénaga de Oro. (2024). *Plan de Desarrollo "Con Dios y el pueblo" 2024-2027*.
- DANE. (2023). *Proyecciones poblacionales*.
- 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.escribnet.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>
- 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/>
- IGAC. (2023). *Fragmentación y distribución de la tierra en Colombia*. Obtenido de [https://www.igac.gov.co/sites/default/files/2024-04/FDPRC\\_Territorios\\_Dig.pdf](https://www.igac.gov.co/sites/default/files/2024-04/FDPRC_Territorios_Dig.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>
- 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>
- UIS. (2020). *Revista de la Universidad Industrial de Santander*. Obtenido de *Cambios alimentarios en Colombia; resultados de dos encuestas nacionales de nutrición, 2010-2015*. : <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/10298>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (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>
- Ministerio de la Cultura . (2019). *Plan Especial de Salvaguardia*.
- 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>





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>

Global Forest Watch. (2024). Obtenido de [https://www.globalforestwatch.org/dashboards/country/COL/14/7/?category=forest-change&gladAlerts=eyJzYXRlc3REYXRlljoiMjAxOS0wNy0yMiJ9&lang=es\\_MX&location=WyJjb3VudHJ5Iiwic3RlciIiLCI3IiI0%3D&map=eyJjZW50ZXliOmsibGF0IjotMi41Nzg0NTMwNjA1NjA0NDZlc3RlciIj](https://www.globalforestwatch.org/dashboards/country/COL/14/7/?category=forest-change&gladAlerts=eyJzYXRlc3REYXRlljoiMjAxOS0wNy0yMiJ9&lang=es_MX&location=WyJjb3VudHJ5Iiwic3RlciIiLCI3IiI0%3D&map=eyJjZW50ZXliOmsibGF0IjotMi41Nzg0NTMwNjA1NjA0NDZlc3RlciIj)

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>

Pontificia Universidad Javeriana. (2023). *“Proyecto Caño Aguas Prietas Ciénaga de Oro”*. Obtenido de [//es.scribd.com/document/711117744/PROYECTO-CANO-AGUAS-PRIETAS-CIENAGADE-ORO-CORDOBA](https://es.scribd.com/document/711117744/PROYECTO-CANO-AGUAS-PRIETAS-CIENAGADE-ORO-CORDOBA)

Indepaz. (2021). *Los focos del conflicto en Colombia. Informe sobre presencia de grupos armados*. Obtenido de [www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2021/10/INFORME-DE-GRUPOS-2021.pdf](http://www.indepaz.org.co/wp-content/uploads/2021/10/INFORME-DE-GRUPOS-2021.pdf)





## Anexos



### FICHA INVENTARIO DE COCINAS TRADICIONALES

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

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

#### DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Información general del portador o portadora del sistema culinario (Agricultor, pescador, cocinera-o tradicional, artesano de utensilios de cocina, propietario de restaurante)		
Nombre completo:	Josefa Julia Rhenals Avilez	
Edad: 60	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Córdoba	
Municipio	Ciénaga de Oro	
Corregimiento/ Vereda		
Información de contacto		
Celular:	3103823238	
Email:		
Dirección de residencia:	CI 2ª CR 11 BARRIO LOS ANGELES	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

Página 1 de 12

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





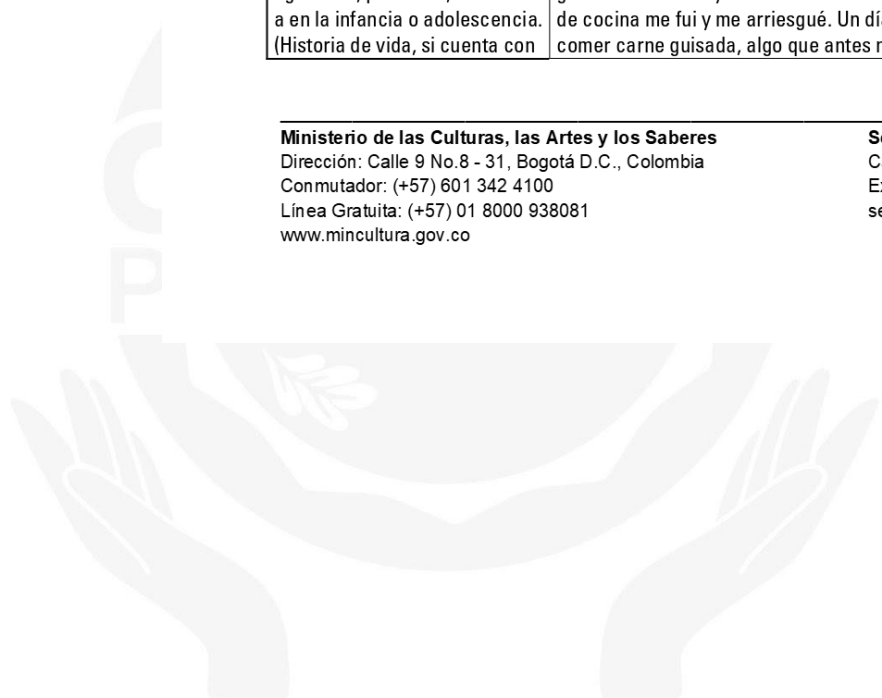
Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

**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.	<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 checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Otra, ¿Cuál?
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Arroz de plátano maduro
	Preparación o producto más difícil	Hacer gallina
	Preparación o producto favorita	Preparar carnes
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	En mi juventud me fui a trabajar a Bogotá en una casa de familia, tenía muchas ganas de estudiar y esa era la única forma de ganar dinero, sin saber mucho de cocina me fui y me arriesgué. Un día mis patrones me dijeron que querían comer carne guisada, algo que antes no había preparada, estaba muy	

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

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





registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	nerviosa, pero hice mi mejor esfuerzo puse en practica todo lo que había visto en mi casa y la carne fue un éxito, mis patrones quedaron encantados y desde ahí supe que tenía talento para esto
--	--

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.	Para mí es como algo innato que se describe con olores, sabores y colores. Son recetas únicas que no se pueden cambiar y que nos representa.
--	--

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

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

Tipo de preparación	Acompañantes	Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de</small>	Ahumado	Dulce
	Antojos		Moquiado	Fermentado
	Amasijos		Madurado	X Hervido
	Tentempiés		Amasado	Guisado

**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





	Sopas	cocción por favor menciónelas	Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almibar	Jugo de frutas
X	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	Platos fuertes		x Batido	Salsa
	Postres		Colada	x Rallado
	Otra. Cual?		Conserva	Otro. Cual?

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

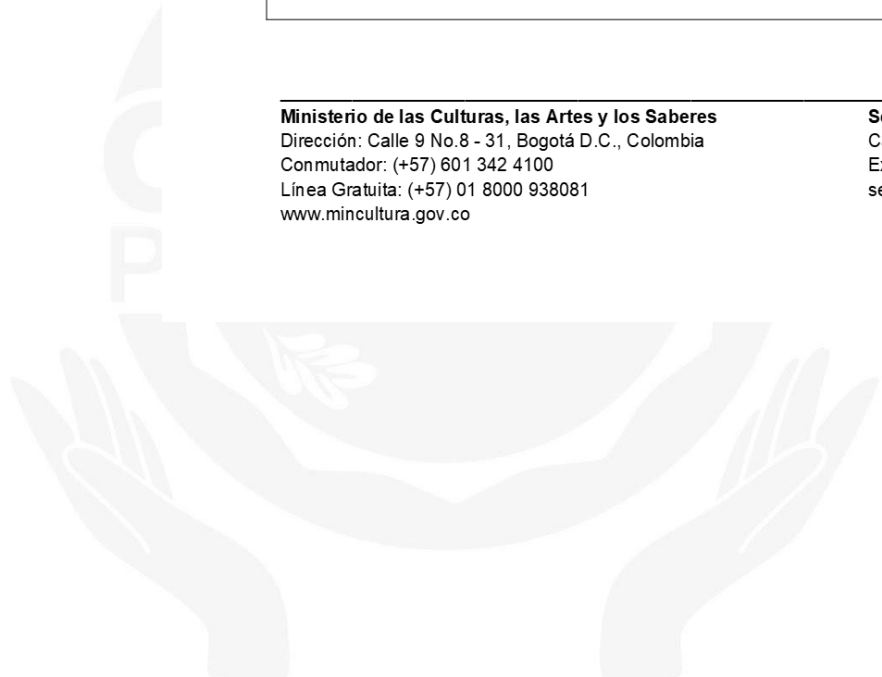
Primero se calienta un litro de agua con una astilla grande de canela y cuando el agua esté caliente se echan dos plátanos, es importante que estén bien maduros. Luego de esto se baten bien los plátanos con un molenillo, se procede a rallar un coco grande y se exprime muy bien para sacar la leche. Luego se mezcla esta leche con los plátanos que inicialmente se batieron, se le agrega un punto de azúcar si es necesario y una pizca de sal. Finalmente se sirve con buen hielo y si es en una totuma mucho mejor.

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

- Canela
- Agua
- 2 plátanos maduros
- 1 coco
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto

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)

Molenillo, olla, cucharon, rallador





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

En el tiempo de cosecha del plátano, cuando hay suba

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.

Esta es una receta muy popular en este municipio, anteriormente se preparaba más y se acostumbraba tomarse cuando estaban las temperaturas muy altas porque refresca mucho

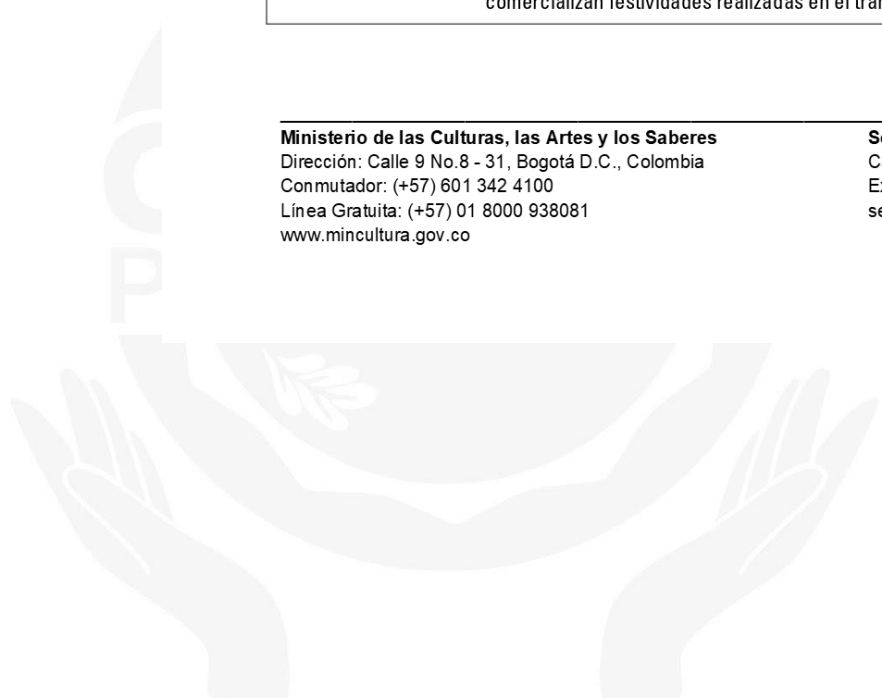
Describir si existen rituales cotidianos previos a la realización o posterior consumo de los alimentos o su cultivo. (Ej: Calendarios ecológicos, cultivos según la luna, temporadas de lluvia)

Habitualmente se consume en verano porque es muy refrescante

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

Existe una canción donde se menciona esta preparación, se llama "Los sabores de mi porro" de Pablo Florez

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)





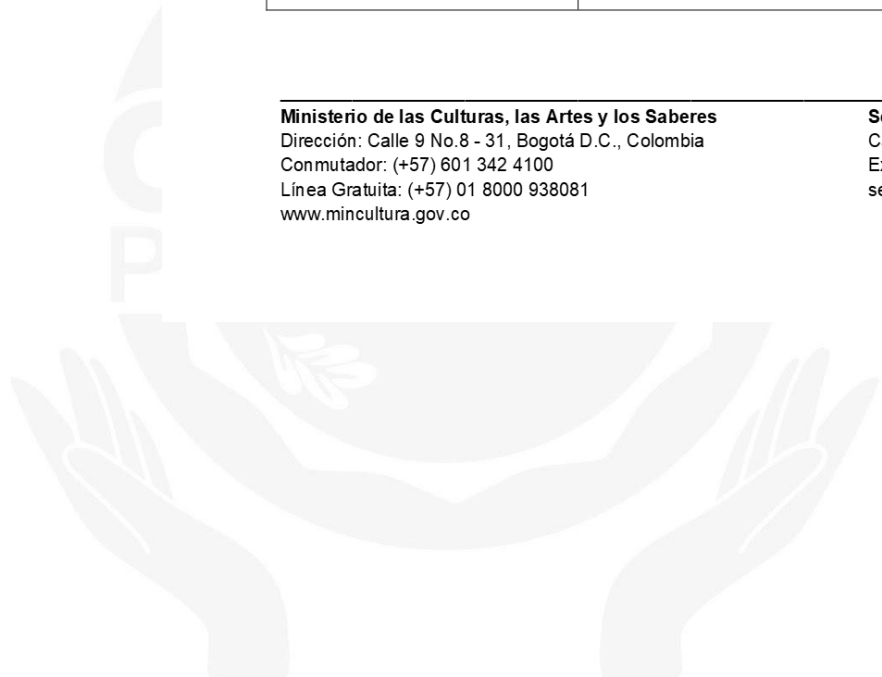
Anteriormente vendía arepas, ahora no cuento con ningún negocio

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)

Porque es un alimento sano que no tiene nada de químicos y que puede ser asequible a cualquier paladar

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

<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>El plátano por ejemplo se cultiva en veredas cercanas e incluso en algunos patios, así es mejor porque el plátano es criollo y no injertado</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>No tengo conocimiento sobre esto</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Dejar madurar el plátano</p>
<p>d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?</p>	<p>Se coloca el agua a hervir con una astilla de canela, luego cuando ya el agua está caliente se agregan los plátanos pelados y se esperan 10 minutos a que se cecines, o depende la cantidad de plátanos que sean, pasado este tiempo se baten con un molenillo y se reserva. Aparte se ralla el coco y se le saca la leche para agregarla a los plátanos batidos, luego se adiciona azúcar al gusto y una pisca de sal</p>





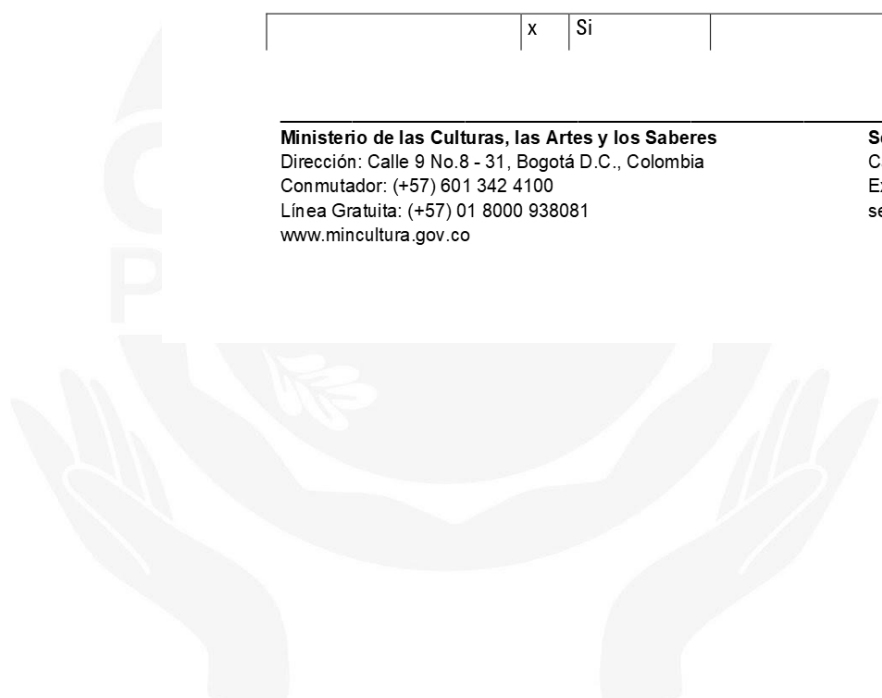
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Se debe servir completamente frío, con bastante hielo y preferiblemente en totuma
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	Cuando hacen altas temperaturas
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del truque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	Los plátanos y el coco que son los ingredientes principales se obtienen del mercado local ya que son los campesinos del territorio los que surten este mercado, especialmente los días domingos

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?	

	x	Si		Hijas
--	---	----	--	-------

**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





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

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

Estas personas conservan la tradición y solo utilizan condimentos tradicionales ya que no existe un sabor que los supere

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)

He seguido preparando recetas tradicionales muy a pesar de que existen otras recetas y mi sabor se destaca de muchas otras preparaciones

**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](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.

El higadete ya no se ve. Actualmente el hígado no tiene la misma calidad, ahora los animales son sometidos a muchas cosas (vacunas, etc) anteriormente los animales se alimentaban de forma sana

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

Ya no se ralla el coco, sino que se pica y se licua  
 El ñame fue reemplazado por la papa  
 El vinagre natural de plátano fue reemplazado por otro tipo de vinagres comerciales

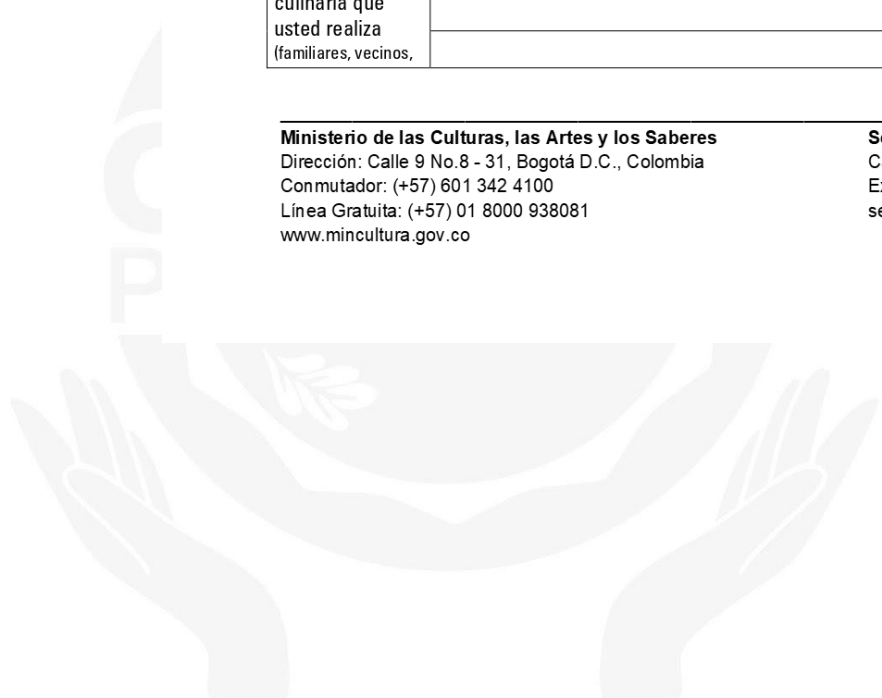
¿Qué acciones considera necesarias para rescatar esos saberes y que no se pierdan otras preparaciones y productos?

No dejar perder el conocimiento y la experiencia. Que siempre busquemos las recetas que nos identifican.

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

**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





amigos, describe su rol por favor)	Francisco	Oficios varios
	Carmelo	Oficios varios

Forma de transmisión	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	x	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? (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)	
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	

**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](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)





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

¿Tiene alguna observación adicional?

---



---



---



---

¡Fin de la ficha!

Foto de la preparación:

Página 11 de 12

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





### 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:	Luz Mary Rivero Ruiz	
Edad: 66	Género: Masculino: <input type="checkbox"/> Femenino: <input checked="" type="checkbox"/> Otro: <input type="checkbox"/>	Nacionalidad: Colombiana
Seleccione la comunidad a la que pertenece	Negra Afro Raizal Palenquero Rrom Indígena Campesina Otra, ¿Cuál?	
Departamento	Córdoba	
Municipio	Ciénaga de Oro	
Corregimiento/ Vereda		
<b>Información de contacto</b>		
Celular:	3137727601	
Email:		
Dirección de residencia:	Corregimiento Punta de Yanez	
Redes sociales:	(Si cuenta con ellas)	

Página 1 de 12

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

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





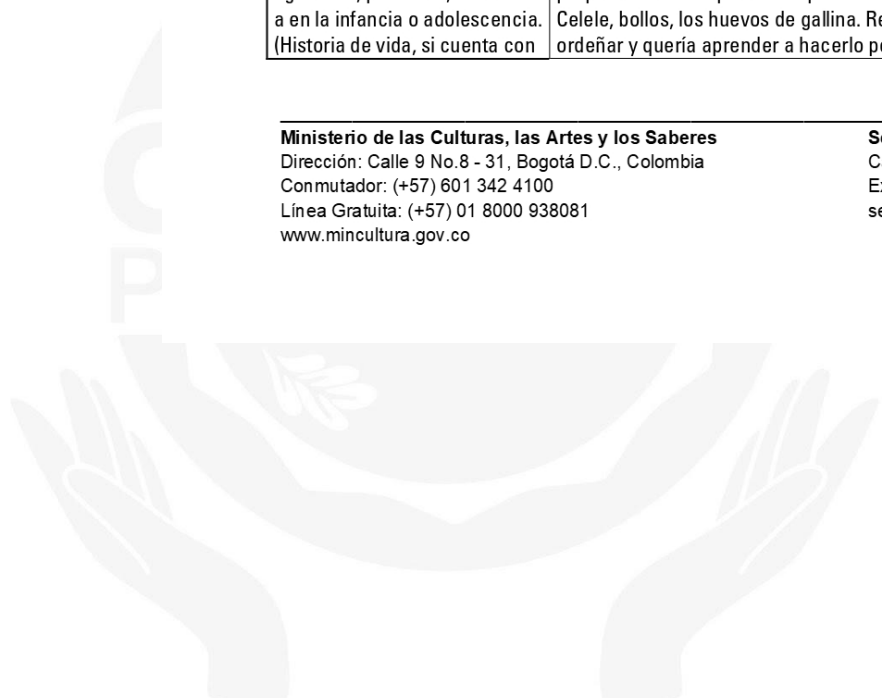
Instagram	
Facebook	
Linked.in	
YouTube	

**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.	<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 checked="" type="checkbox"/>	En la niñez
	<input type="checkbox"/>	En la adolescencia
	<input type="checkbox"/>	En la adultez
	<input type="checkbox"/>	Hogar-Familia
	<input type="checkbox"/>	Con la comunidad
	<input type="checkbox"/>	Escuela de cocina
3. Mencione la preparación de cocina o producto alimenticio que considera representativo/importante para usted, según la categoría mencionada en cada fila.	Primera preparación/ producto que recuerda realizó/cultivo	Aprendí a hacer queso amasado
	Preparación o producto más difícil	Mazamorra de plátano
	Preparación o producto favorita	Sopas y sancochos, arroz de cerdo
4. Experiencias como agricultor, pescador, cocinero-a en la infancia o adolescencia. (Historia de vida, si cuenta con	En mi niñez como mis papás vivían en el campo y tenían muchos animales preparaban varios productos para vender a los vecinos, como queso, suero, Celele, bollos, los huevos de gallina. Recuerdo que a mí me gustaba ver ordeñar y quería aprender a hacerlo porque se veía fácil pero mi papá no me	

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

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





registros fotográficos). Preguntas guía: ¿cómo aprendió?, ¿de quién?, ¿dónde?, ¿cuéntenos un poco de su familia?	dejaba, un día le insistí tanto que me dejó hacerlo, pero no me fue como esperaba, la vaca se movía mucho, no se estaba quieta y como mis maños eran chiquitas no podía hacer bien el ordeño y se me resbalaban
--	---

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.	Es algo tan natural, como los fogones de leña o las hornillas que ya casi no se ve. Es la manera como se cocinaba desde antes, sin tanta cosa y las comidas siempre quedaban sabrosas
--	---

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

Nombre preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)	Mongo Mongo				
Nombre en su lengua de su preparación (Si es un ingrediente y/o producto alimenticio incluirlo)					
Tipo de preparación	Acompañantes		Técnica de Cocción <small>Si se utiliza más de una técnica de</small>	Ahumado	x Dulce
	x Antojos			Moquiado	Fermentado
	Amasijos			Madurado	X Hervido
	Tentempiés			Amasado	Guisado

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

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





	Sopas	cocción por favor menciónelas	Envoltorio	Salmuera
	Arroces		Almibar	Jugo de frutas
	Aperitivos		Frito	Patarasca
	Ingrediente básico		Asado	Tostado
	Platos fuertes		Batido	Salsa
x	Postres		Colada	x Rallado
	Otra. Cual?		Conserva	Otro. Cual?

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

Primero se ralla una libra de yuca harinosa, una papaya mediana, un plátano amarillo y un coco mediano, algunas personas no le echan coco, pero a mí me gusta así. Después se le echan los demás ingredientes que son una ramita de canela y un puñito de clavitos de olor, y las frutas que son mamey y piña picadas en pedacitos pequeños, el mamey a veces lo rallos para que se deshaga. Aparte en el fogón ahí se pone la panela criolla en agua hasta que se disuelva ahí y esa agua de panela se le va echando al mungo mungo. El mungo mungo dura cuatro días en el fogón, a veces hasta más y todos los días se le echa agua de panela para que el vaya cogiendo punto y pues el mungo mungo lleva lo que usted le quiera echar, los ingredientes que le quiera echar y hasta guayaba, el que quiere le echa o mango también, pero yo a mi mungo mungo a penas le echo es panela, yuca, papaya y plátano rallado y el coco.

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

- Canela una astilla
- Agua
- Clavitos
- Panela criolla
- Yuca
- Plátano amarillo
- Papaya
- Mamey
- Coco
- Piña





Empty text box

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)

Olla, calderos, rallador, palote

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

En Ciénaga de Oro se consume en todo tiempo, pero principalmente en Semana Santa

Describir de las dinámicas culturales y lugares de aprendizaje y transmisión de conocimientos asociados a cocinas tradicionales y en especial a la preparación y/o producto tradicional del inventario.

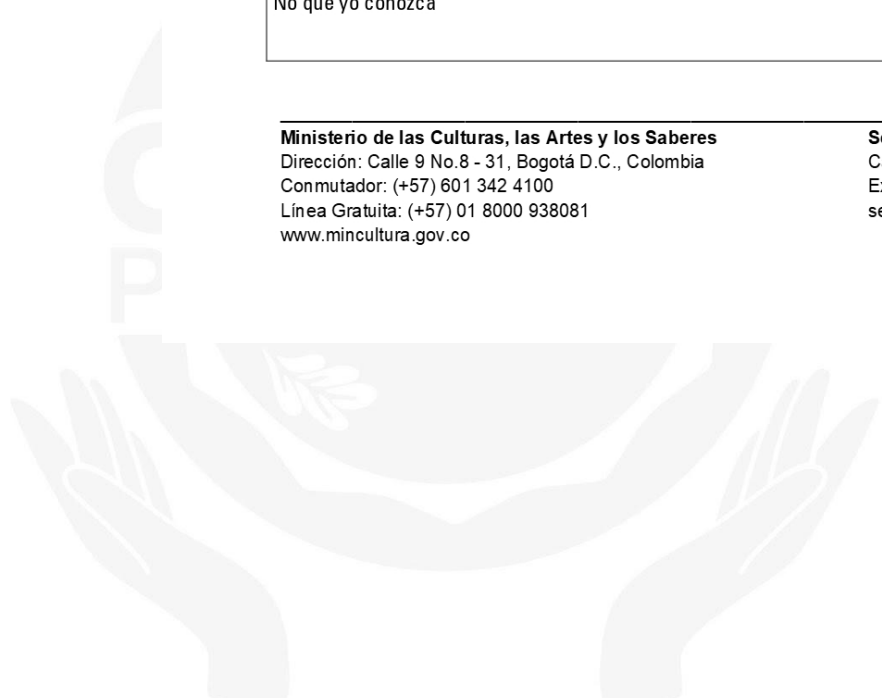
Es una receta de mucha tradición, que nunca ha dejado de prepararse y a los turistas que vienen en semana santa les gusta mucho

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)

Normalmente en semana santa

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

No que yo conozca





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)

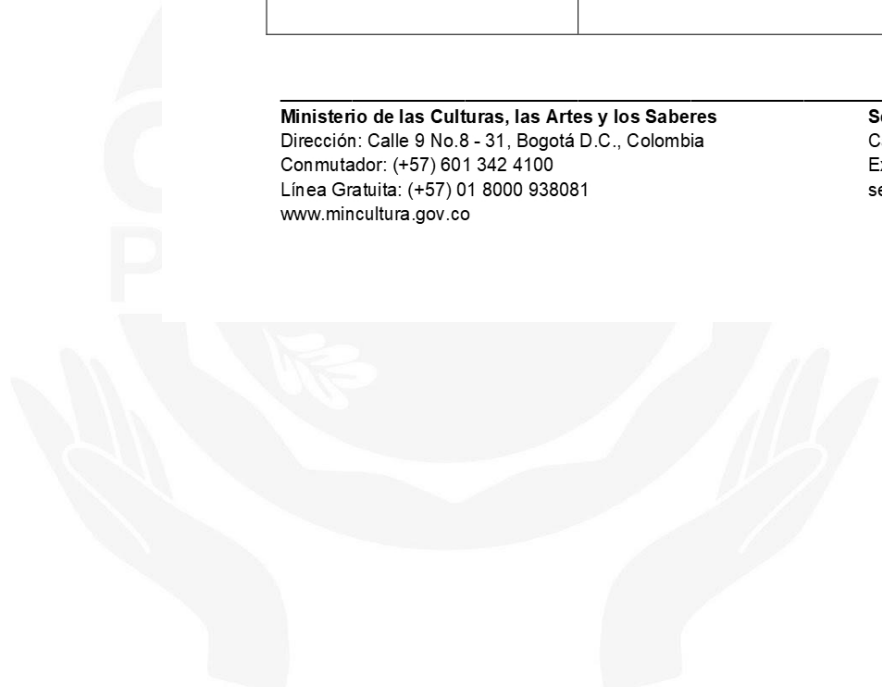
Como cuento con una represa ahí tengo pescados que se utilizan para el consumo de la casa y para la venta y también tengo pollos de engorde. Con el fondo emprender del SENA también me gané una convocatoria en piscicultura y me van a entregar materiales para engrandecer el negocio

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 dulce muy rico que no hace daño porque esta echo con el dulce natural de las frutas y la panela criolla no tiene nada de azúcar

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

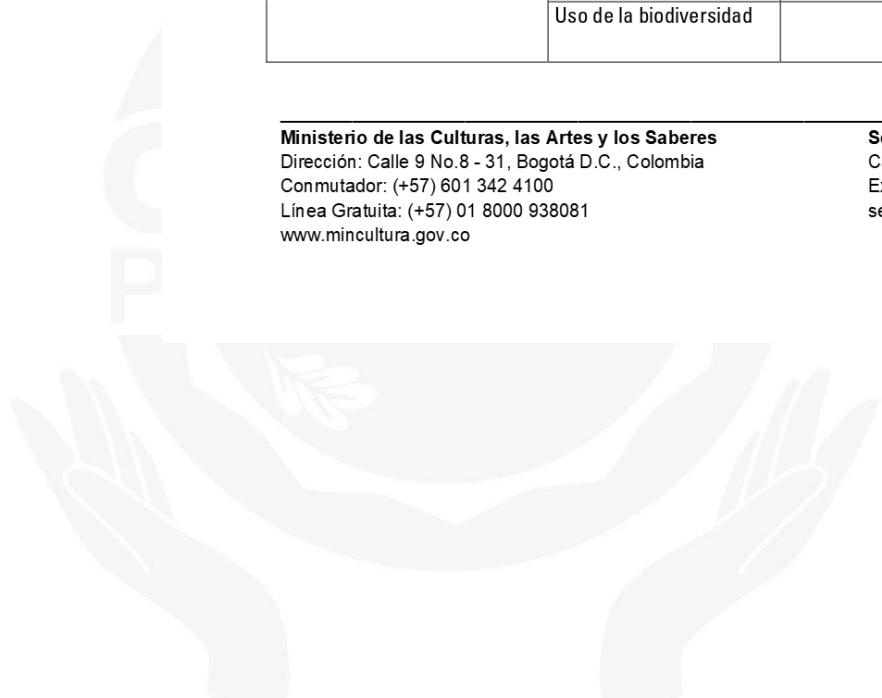
<p>a. Siembra. Detalle cómo es el proceso de los ingredientes que lleva la preparación y que conozca el proceso. ¿Quiénes lo cultivan, donde, temporadas del año, ¿etc.?</p>	<p>El plátano, la yuca, el mamey, la piña, la papaya, todo eso se cultiva en Punta de Yánez y de ahí se hace el dulce todo muy natural</p>
<p>b. Cosecha ¿Qué particularidades presenta la cosecha de los ingredientes?</p>	<p>De esto casi no sé, la yuca si sé que es entre agosto y noviembre más que todo, la papaya da en todo tiempo</p>
<p>c. Previa preparación. ¿Se realiza algún proceso antes de iniciar la preparación o producto?</p>	<p>Tener todo rallado</p>





d. Preparación ¿Cómo se hace la preparación del plato?	Con la yuca, la papaya, el coco y el plátano rallado se colocan a cocinas con un poquito de agua, canela y clavitos de olor, se les agrega el mamey y la piña y en otra olla se coloca a disolver la panela criolla y poquito a poco se le va echando a lo que tenemos rallado, demora uno cuatro días o hasta más echándole agua de panela al dulce hasta que coja el punto
e. Servir el plato ¿Cómo debe ser servido el plato?	Se debe servir sobre una galleta de soda o algunas personas lo comen con casabe
f. Comer el plato. Indica todo lo que contempla el hecho de comer, una oración, un rito, música, etc.	Cuando a la persona le provoque
g. Abastecimiento de los ingredientes del plato (Identificar la red y las dinámicas de obtención de los ingredientes. Hay producción de autoconsumo, si se obtienen por medio del trueque o la compra. Ej: el maíz, don jose rey (raimundo) lo cultiva en su casa, y los demás ingredientes se consiguen en las tiendas)	La mayoría de los ingredientes se obtiene de mi pueblo algunos los cultivo en mi casa porque me gusta mucho sembrar

Mencione que otras prácticas y conocimientos se asocian a la preparación del plato y descríbalas.	Artesanías	
	Productos relacionados	
	Música	
	Poesía	
	Uso de la biodiversidad	





	Empaques y envoltorios	
	Otros. ¿Cuales?	

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

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

Que no se dejen llevar por los condimentos ni las comidas malas, hay que seguir cocinando con las cosas naturales que nos enseñaron. Yo en mi casa cultivo muchas cosas y es poco lo que compro en la tienda.

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)

Hago las cosas con amor que es lo más importante y con ingredientes muy naturales





**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.

Ya casi no se ven las viudas de carne o de pescado la gente come es puro fritos

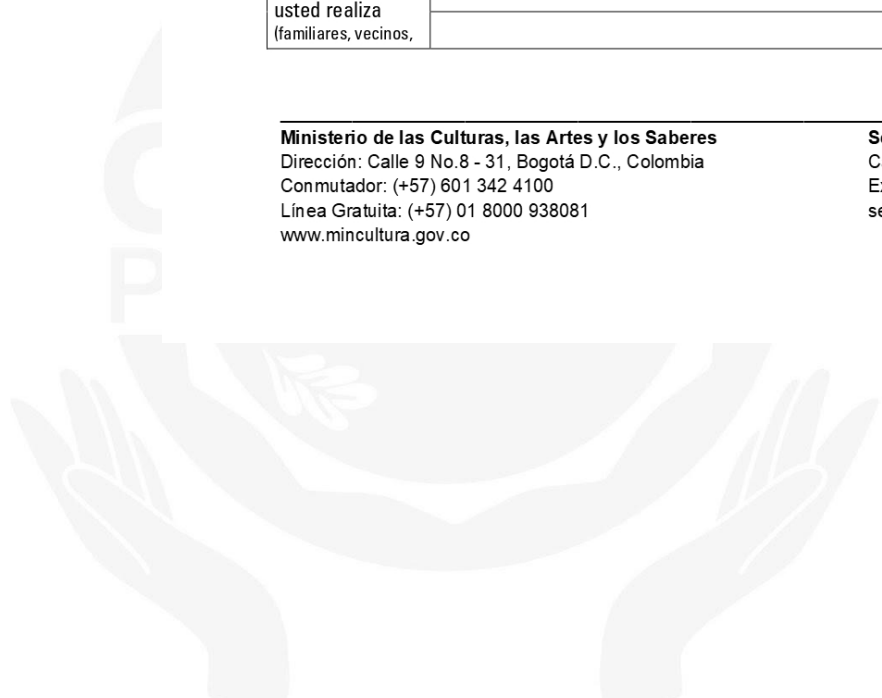
Mencione las técnicas y demás conocimientos asociados a las prácticas culinarias que ya no se realizan y por qué

Ahora se come en platos de loza antes eran puras totumas que le daban un sabor más rico a la comida. Ya no quieren machacar el ajo, sino que lo pican, pero machacado es que le da el gusto a todo.

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

Que sigamos haciendo nuestros platos como los hacían nuestras mamás y abuelas y que no dejemos perder eso tan lindo, que le enseñemos a otras personas a cocinar así como nosotras, a los hijos y los nietos es bueno que aprendan todo eso

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)	Francisco	Oficios varios
	Carmelo	Oficios varios

Forma de transmisión	Oral	¿Cuenta con fotografías de la preparación y/o producto?	x	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? (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)	Venta de productos frescos
Teléfono	3137727601
Dirección	Punta de Yanez
¿Cuenta con productos a la venta?	
Nombre de productos que ofrece	Pescado y pollo fresco
Presentación del producto	Fresco
Dirección	Punta de Yanez
Teléfono	3137727601
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	

**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](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)





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

¿Tiene alguna observación adicional?

---



---



---



---

¡Fin de la ficha!

Foto de la preparación:

